



ROLA PRZESTRZENI MIEJSKIEJ W SPOŁECZNEJ AKTYWIZACJI ŚRODOWISKA SENIORALNEGO



AUTOR: **mgr inż. arch. Anna Miśniakiewicz**

PROMOTOR: **prof. dr hab. inż. arch. Barbara Gronostajska**



Politechnika Wroclawska

Wydział Architektury

ROZPRAWA DOKTORSKA

Rola przestrzeni miejskiej w społecznej aktywizacji
środowiska senioralnego

Autor:

mgr inż. arch. Anna Miśniakiewicz

Promotor:

prof. dr hab. inż. arch. Barbara Gronostajska

Politechnika Wroclawska
Wydział Architektury

Wrocław 2019

SPIS TREŚCI:

1. WSTĘP	7
1.1. Uzasadnienie wyboru tematu.....	16
1.2. Przedmiot badań.....	17
1.3. Cele pracy.....	18
1.4. Tezy pracy.....	19
1.5. Układ i zakres pracy.....	20
1.6. Metoda badań.....	22
1.7. Stan badań.....	25
1.8. Definicja stosowanych pojęć.....	30
2. OSOBY STARSZE - CHARAKTERYSTYKA	35
2.1. Nauki zajmujące się starością	35
2.2. Proces starzenia się.....	42
2.3. Podział ludzi starszych	46
2.4. Potrzeby ludzi starszych.....	49
2.5. Problemy osób starszych.....	53
2.5.1. Problemy fizyczne.....	54
2.5.2. Problemy psychologiczne	58
2.5.3. Problemy społeczne.....	59
2.5.4. Problemy ekonomiczne.....	62
2.6. Podsumowanie	64
3. STAROŚĆ W UJĘCIU SOCJOLOGICZNYM	67
3.1. Socjologiczne spojrzenie na starość.....	69
3.2. Psychospołeczne determinanty procesu starzenia się.....	70
3.3. Wiek społeczny i role społeczne.....	72
3.3.1. Integracja społeczna.....	75
3.3.2. Kapitał społeczny osób starszych.....	76
3.3.3. Stereotypy w postrzeganiu starości.....	77
3.4. Formy aktywności społecznej osób starszych.....	78
3.4.1. Aktywność społeczna.....	79
3.4.2. Aktywność społeczno-oświatowa.....	81
3.4.3. Aktywność społeczno-kulturalna.....	82
3.5. Podsumowanie	83

4. IDEA MIASTA PRZYJAZNEGO STARZENIU, PRZESTRZENIE PUBLICZNE SPRZYJAJĄCE INTEGRACJI OSÓB STARSZYCH.....	87
4.1. Starzenie się populacji a urbanizacja.....	87
4.2. Aktywne starzenie się przez całe życie.....	88
4.3. Koncepcja miasta przyjaznego starzeniu się	90
4.4. Przestrzenie dostępne i przyjazne dla wszystkich użytkowników.....	94
4.4.1. Projektowanie uniwersalne.....	97
4.4.2. Przyjazne ulice.....	99
4.4.3. Przestrzeń dla zdrowia psychicznego.....	100
4.4.4. Miasta przyjazne starzeniu.....	101
4.5. Zalecenia dla przestrzeni przyjaznej seniorom.....	103
4.5.1. Tereny zieleni.....	105
4.5.2. Chodniki i ulice.....	110
4.5.3. Komunikacja miejska.....	117
4.5.4. Mała architektura.....	119
4.5.5. Niewielkie obiekty budowlane.....	123
4.5.5. System informacyjny.....	126
4.5.6. Budynki użyteczności publicznej.....	129
4.6. Podsumowanie.....	131
5. FORMY JEDNOSTEK AKTYWIZUJĄCYCH.....	135
5.1. Zewnętrzne przestrzenie aktywności.....	141
5.1.1. Miejskie mini farmy.....	141
5.1.2. Place zabaw dla osób starszych – siłownie plenerowe.....	147
5.1.3. Aktywności sportowe mieszane.....	151
5.1.4. Ogrody sensoryczne.....	154
5.2. Wewnętrzne przestrzenie aktywności.....	157
5.2.1. Centrum Aktywności Międzypokoleniowej.....	161
5.2.2. Międzypokoleniowe Centrum Edukacji.....	163
5.2.3. Centrum kultury – Biblioteka Dokk1.....	164
5.2.4. Centrum seniora Falcagana.....	166
5.2.5. Centrum aktywizacji seniorów i młodzieży.....	167
5.5. Podsumowanie.....	169

6. POTRZEBY WROCŁAWSKIEGO ŚRODOWISKA SENIORALNEGO W SFERZE AKTYWNOŚCI SPOŁECZNYCH NA PRZYKŁADZIE OSIEDLA POPOWICE.....	173
6.1. Miejsce badań.....	173
6.1.1. Komunikacja.....	176
6.1.2. Zieleni i tereny rekreacyjne.....	177
6.1.3. Usługi.....	179
6.1.4. Układ kompozycyjny.....	181
6.2. Metoda prowadzenia badań.....	182
6.3. Badanie aktywności społecznych wśród seniorów.....	185
6.3.1. Wnioski z warsztatów.....	188
6.3.2. Podsumowanie i konkluzje.....	193
6.3.3. Uwagi organizacyjne.....	195
6.4. Współtworzenie senioralnej usługi społecznej - Projekt CoSIE – Laboratorium Popowice.....	196
6.4.1. Badania jakościowe.....	199
6.4.2. Badania ilościowe.....	213
6.4.3. Podsumowanie i konkluzje.....	219
7. WNIOSKI.....	225
ANEKS – PRACE STUDENCKIE.....	231
STRESZCZENIE ROZPRAWY DOKTORSKIEJ.....	237
STRESZCZENIE W JĘZYKU ANGIELSKIM.....	239
SPIS ILUSTRACJI.....	242
SPIS TABEL.....	252
BIBLIOGRAFIA.....	254





ROZDZIAŁ 1

WSTĘP

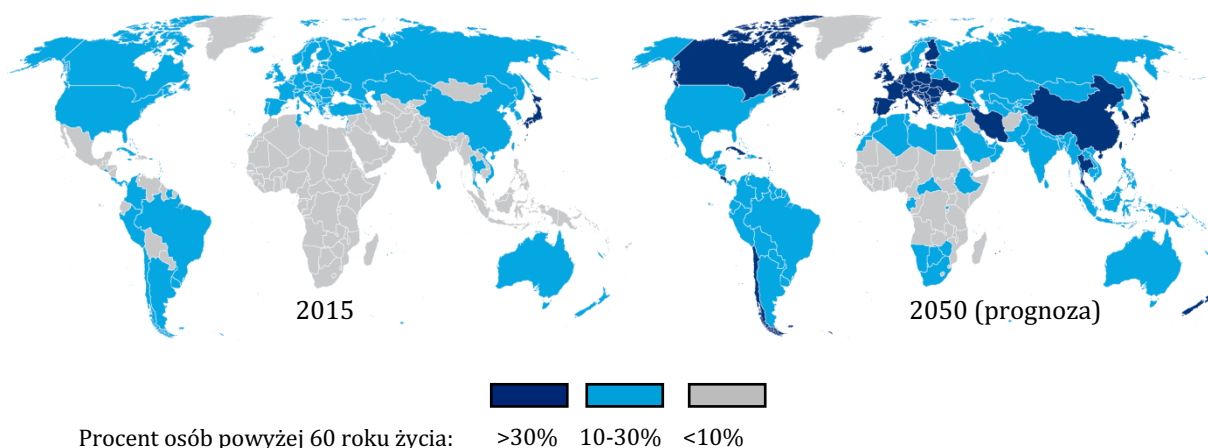
ROZDZIAŁ 1

1. Wstęp	7
1.1. Uzasadnienie wyboru tematu	16
1.2. Przedmiot badań	17
1.3. Cele pracy	18
1.4. Tezy pracy	19
1.5. Układ i zakres pracy	20
1.6. Metoda badań	22
1.7. Stan badań	25
1.8. Analiza stosowanych pojęć	30

1. WSTĘP

Problem starzenia się społeczeństw na świecie oraz w Polsce

Starzenie się społeczeństwa, czyli wzrost odsetka osób starych, jest jednym z podstawowych problemów dzisiejszych czasów. W przekroju globalnym ludzkość jest dzisiaj starsza niż kiedykolwiek w historii. W 1980 roku liczba osób powyżej 60 roku życia wynosiła prawie 371 mln, a już w roku 2006 liczba ta wzrosła niemalże dwukrotnie do 688 milionów; prognozuje się, że w 2050 roku populacja ta przekroczy nawet 2 miliardy¹. Starzenie się ludności jest zjawiskiem globalnym, silnie połączonym ze zjawiskiem urbanizacji, jednakże postępuje w różnym tempie w poszczególnych społeczeństwach (Rys. 1). Zdiagnozowanie potrzeb wynikających z tej sytuacji, w dużej mierze leży w gestii społeczności lokalnych². Według NATO dojrzałe poidustrialne gospodarki – do jakich należy Polska – będą w większości charakteryzować się stabilną lub malejącą liczbą ludności³.



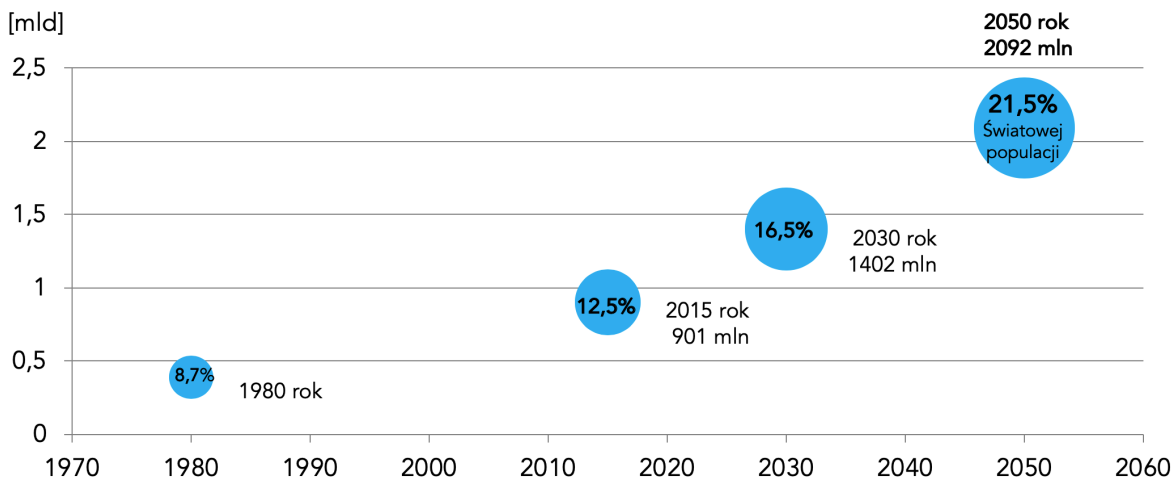
Rys. 1. Procentowy udział w populacji osób w wieku 60 lat i więcej (oprac. własne na podst. źródło internetowe: <http://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en/> [dostęp: 05.06.2018])

¹ Demografowie określają to zjawisko zapaścią demograficzną, która najsilniej uderzy w kraje rozwijające się, gdzie populacja ludzi starszych może wzrosnąć aż o 400% w ciągu najbliższych 50 lat.

² „W przypadku miejskich obszarów funkcjonalnych (MOF) diagnozowanie i zaspokojenie potrzeb wynikających z przemian demograficznych, w dużej mierze leży w gestii samorządów i społeczności lokalnych. Dynamiczne przemiany demograficzne powodują konieczność wprowadzania do polityki rozwoju miejskich obszarów funkcjonalnych nowych strategicznych rozwiązań. Zaliczyć do nich należy z całą pewnością działania na rzecz tworzenia tzw. miast i gmin przyjaznych starzeniu (ang. *age-friendly cities and communities*), co z kolei stwarza wiele możliwości wykorzystania szeroko rozumianego potencjału osób starszych, czyli koncepcji srebrnej gospodarki (ang. *silver economy*). Te dwa obszary wyzwań, tj.: tworzenie miast i gmin przyjaznych starzeniu i rozwój srebrnej gospodarki, należy traktować komplementarnie, jako wzajemnie wzmacniające się ścieżki rozwoju” - Kubejko-Polańska E., *Rzeszowski obszar funkcjonalny w obliczu wyzwań stawianych miastom i gminom przyjaznym starzeniu oraz rozwoju srebrnej gospodarki*, [w:] Kudłacz T., Brańka P., (red.), *Teoria i praktyka rozwoju obszarów funkcjonalnych*, Studia KPZK PAN, No. 174, 2017, s. 201.

³ W przypadku Unii Europejskiej szacuje się spadek liczby ludności do 2100 roku o 20%, przy tym dominujący będzie spadek liczby młodych ludzi. Wpłyne to na wiele kwestii m.in.: opieki społecznej, służby zdrowia czy składu siły roboczej. - Fox T., *Population growth: the defining challenge of the 21st Century* [Wzrost liczby ludności – podstawowe wyzwanie XXI wieku], „NATO REVIEW magazine”, 2011, źródło internetowe: https://www.nato.int/docu/review/2011/climate-action/Population_growth_challenge/PL/index.htm [dostęp: 20.07.2018].

Wzrost liczby osób w podeszłym wieku nie zależy tylko od wydłużenia życia, ale również od spadku rozrodczości, przez co maleje odsetek dzieci i młodzieży w społeczeństwach. Demografowie przewidują, że w niedalekiej przyszłości poważnie zachwiane zostaną proporcje pomiędzy ludnością w wieku produkcyjnym i nieprodukcyjnym. Po raz pierwszy w dziejach ludzkości, liczba osób po 60 roku życia (Rys. 2) przewyższy liczbę dzieci poniżej 15 roku życia. Odsetek osób starych do 2050 roku może osiągnąć nawet 19% przy obecnych 8%, natomiast populacja dzieci prawdopodobnie zmniejszy się z 33 do 22%⁴.



Rys. 2. Przewidywany wzrost światowej populacji osób powyżej 60 roku życia (oprac. własne na podst. Międzynarodowa Strategia Działania w Kwestii Starzenia Się Społeczeństw (2002 r.), op.cit.)

Społeczeństwo polskie należy do grupy najszybciej starzejących się społeczeństw europejskich⁵. Od wielu lat Polska znajduje się w światowej trzydziestce krajów demograficznie starych. W Polsce, co czwarta osoba miała w 2016 roku ponad 60 lat⁶, przy czym liczba ta stale wzrasta, a okres starości wydłuża się o około 20-30 lat. Szczególnie zwiększyła się liczebność ludzi starych w miastach – z 2,5 milionów (11,8 % ludności miast) w 1980 roku do 6,1 milionów (26,3%) w 2017 roku⁷. Pomimo, że polskie społeczeństwo należy do jednego z najmłodszych w Europie, to tempo jego starzenia jest jednym z najszybszych. Ekspert ONZ już na przełomie XX i XXI wieku twierdzili, że proces starzenia się społeczeństwa w Polsce i sąsiednich krajach transformacji ustrojowej będzie przebiegać

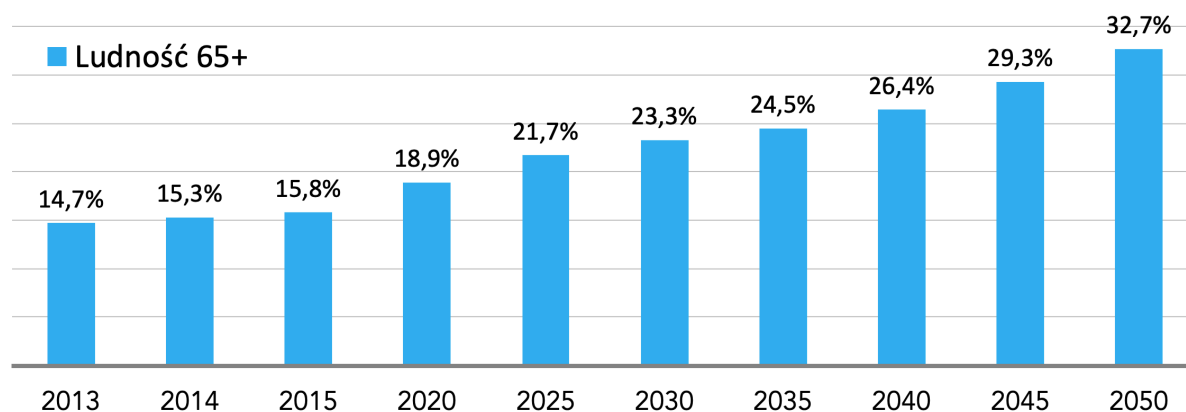
⁴ Międzynarodowa Strategia Działania w Kwestii Starzenia Się Społeczeństw (2002 r), Drugie Światowe Zgromadzenie ONZ na temat Starzenia Się Społeczeństw, Madryt, 2002, źródło internetowe: <http://www.unic.un.org.pl/ageing/wstep.php> [dostęp: 05.03.2013].

⁵ Kotliński D., *Polacy najszybciej starzejącym się społeczeństwem UE. Dla firm to ogromna szansa*, źródło internetowe: <https://innpoland.pl/117301,polacy-najszybciej-starzejacym-sie-spoleczenstwem-ue-dla-firm-to-ogromna-szansa> [dostęp: 20.06.2018].

⁶ *Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za rok 2016*, Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, senior.gov.pl, Warszawa, 2017, źródło internetowe: <https://das.mpips.gov.pl/source/Informacja%20o%20sytuacji%20osb%20starszych%20w%20Polsce%20za%20rok%202016.pdf> [dostęp: 20.06.2018].

⁷ 3,1 mln (13,1%) w 1990 roku, a następnie: 3,8 mln (16,1%) w 2000 roku; 4,7 mln (20,3%) w 2010 roku; 5,8 mln (25,2%) w 2016 roku. - *Rocznik Demograficzny 2018*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa, 2018, s. 134-136.

kilkakrotnie szybciej niż to ma miejsce w krajach zachodnich⁸. Obecnie obserwujemy bardzo dynamiczny wzrost grupy osób w wieku 65 lat⁹ i więcej ze względu na wchodzenie do tej grupy wieku roczników urodzonych w latach 50. (najliczniejszych w całym okresie powojennym), a także w latach 60. ubiegłego wieku¹⁰. Dodatkowo, należy zakładać, że trwanie życia będzie się sukcesywnie wydłużało¹¹ sprzyjając zwiększeniu zarówno liczby, jak i odsetka ludności w starszym wieku. Dynamiczny wzrost liczby osób starszych w procentowym udziale społeczeństwa (Rys. 3), będzie również zdeterminowany przez ujemny przyrost naturalny^{12 13}.



Rys 3. Udział procentowy ludności w wieku 65 lat i więcej w ogólnej liczbie ludności w Polsce, [%] (oprac. własne na podst. *Sytuacja demograficzna osób starszych i konsekwencje starzenia się ludności ...*, op.cit. s. 35)

Starzenie się jest procesem o charakterze dynamicznym, wiodącym do stanu statycznego, jakim jest starość demograficzna. Wzrost odsetka ludzi starych, prowadzi do zachwiania równowagi liczbowej społeczeństwa - pomiędzy ludnością w wieku produkcyjnym, a nieprodukcyjnym. Stały wzrost liczby osób powyżej 60 roku życia, z przewagą kobiet w tej grupie wiekowej, ma wpływ praktycznie na wszystkie dziedziny ekonomiczne i społeczne - przez rynek pracy, stopień wzrostu ekonomicznego, po ochronę socjalną i opiekę zdrowotną¹⁴. To poważne wyzwanie dla polityki socjalnej państw, które dotychczas nie musiały się zmagać z problemami starego społeczeństwa¹⁵. W świadomości

⁸ Raport o Rozwoju Społecznym. Polska 1999. *Ku godnej aktywnej starości*, Golinowska S. (red.), Centrum Analiz Społeczno- Ekonomicznych: UNDP, Warszawa, 1999, s. 10, s. 24-25.

⁹ *Sytuacja demograficzna osób starszych i konsekwencje starzenia się ludności Polski w świetle prognozy na lata 2014-2050*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa, 2014, s. 6, źródło internetowe: tat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/sytuacja-demograficzna-osob-starszych-i-konsekwencje-starzenia-sie-ludnosc-polski-w-swietle-prognozy-na-lata-2014-2050,18,1.html [dostęp: 20.06.2018]; *ludnosc_w_starszym_wieku* [pdf].

¹⁰ Obecnie, np. rocznik urodzonych w 1955 r. liczy prawie 600 tys. osób, a urodzeni w latach 60. to po ok. 540-460 tys. osób w każdym roczniku – w ostatnich latach rodzi się niespełna 400 tys. dzieci rocznie.

¹¹ Prognozowane jest ciągłe wydłużanie się przeciętnego trwania życia, osiągając w 2050 roku wartości większe od obecnie notowanych o 9 lat dla mężczyzn i 6 lat dla kobiet. W miastach mężczyźni będą dożywać wieku 82,5 lat, kobiety 87,5 lat, natomiast na wsi odpowiednio 81,6 i 87,4 lat.

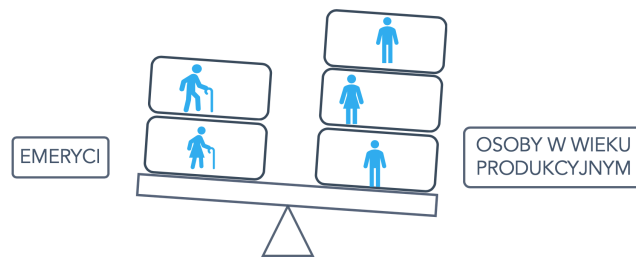
¹² *Prognoza ludności na lata 2014-2050*, wykonana przez GUS w 2014 roku, zakłada zmniejszenie liczby ludności Polski w 2050 roku do 33 mln 951 tys., co oznacza 12% spadek w porównaniu do roku 2013.

¹³ *Prognoza ludności na lata 2014-2050 (opracowana 2014r.)*, Główny Urząd Statystyczny, 2014, s. 109.

¹⁴ Szwabkiewicz E., *Starzenie się społeczeństwa – wyzwanie dla Polski*, Polityka państwa, „Medi. Forum Opieki Długoterminowej”, 2006, nr 2.

¹⁵ Starzejące się społeczeństwo jest zjawiskiem względnie nowym, zauważalnym dopiero od parudziesięciu lat. W ciągu ostatnich dwustu lat życia człowieka znacząco się wydłużyło – w 1800 roku średnia długość życia na świecie

społecznej brakuje wizji starzejącego się świata, który różnił będzie się znacząco od znanego nam dotychczas. Prognozy demograficzne dotyczące Polski przewidują, że za około dwadzieścia lat co trzecia osoba (Rys. 4), będzie w wieku powyżej 60 roku życia^{16, 17}.



Rys. 4. Prognozowana proporcja osób w wieku produkcyjnym do liczby emerytów 3:2 (oprac. własne na podst. *Prognoza wpływów i wydatków funduszu emerytalnego do 2060 roku*, Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Departament Statystyki i Prognoz Aktuarialnych, Warszawa, 2016, s.12)

W Polsce proces starzenia ludności będzie prawdopodobnie silnie zróżnicowany przestrzennie¹⁸. Podczas gdy wschodnie obszary będą relatywnie młodszy, południowo-zachodnie województwa¹⁹ zanotują największy wzrost osób starszych. Co więcej, znacząco wzrosnie liczba osób powyżej 85 roku życia. Przy zachodzących zmianach demograficznych, trudno nie zwracać uwagi na jakość życia osób starszych. Pomimo stopniowego oswojenia się z nadchodzącą sytuacją wydaje się jednak, że wcale się do niej nie przygotowujemy. Starzenie się społeczeństwa jest w Polsce dopiero od kilku lat polem zainteresowań polityków, socjologów, ekonomistów czy gerontologów, jednak wśród architektów czy urbanistów wciąż relatywnie mało jest dostępnych publikacji poświęconych potrzebom osób starszych²⁰. Jak wynika z licznych opracowań, proces starzenia się społeczeństwa dotyczy zarówno całego globu jak i poszczególnych państw, regionów czy miast²¹. W literaturze przedmiotu dominują opracowania dotyczące poszczególnych zagadnień głównie projektowania obiektów i urządzeń dla ludzi niepełnosprawnych i starszych. Niewiele jest opracowań, które podejmują temat związany z szeroką analizą potrzeb i problemów starszej społeczności w powiązaniu z najbliższym otoczeniem.

Na wyzwania związane ze starzeniem się społeczeństwa (Rys. 5), należy spojrzeć przez pryzmat podstawowego prawa człowieka - do godnego życia. Na jakość codziennego życia, wpływają tak podstawowe kwestie jak usługi socjalne i medyczne, infrastruktura miejska,

wynosiła ok. 40 lat. Natomiast nauka zajmująca się problemami jakie niesie za sobą starość – gerontologia – powstała dopiero w 1950 roku.

¹⁶ Według prognozy demograficznej na lata 2008-2035, liczba osób starszych może wzrosnąć w tym okresie do 10,8 milionów (30% ogółu ludności), a w miastach do 6,5 milionów (31% ogółu ludności miast). Wzrost liczby osób w wieku 65 lat i więcej do 1/3 populacji, co oznacza wzrost o 5,4 miliona w porównaniu do 2013 roku. - *Prognoza ludności na lata 2008-2035*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa 2009, s. 209, s. 156-158, s. 173-175.

¹⁷ Według raportu demograficznego za lata 2016-2017 (dane GUS), jeśli zostanie zachowane duże tempo przyrostu ludności w wieku 65 i więcej lat, w 2050 roku blisko 40% mieszkańców Polski będzie miało powyżej 65 lat. – *Sytuacja demograficzna Polski. Raport 2016-2017*, Rządowa Rada Ludnościowa, Warszawa, 2017, s. 71.

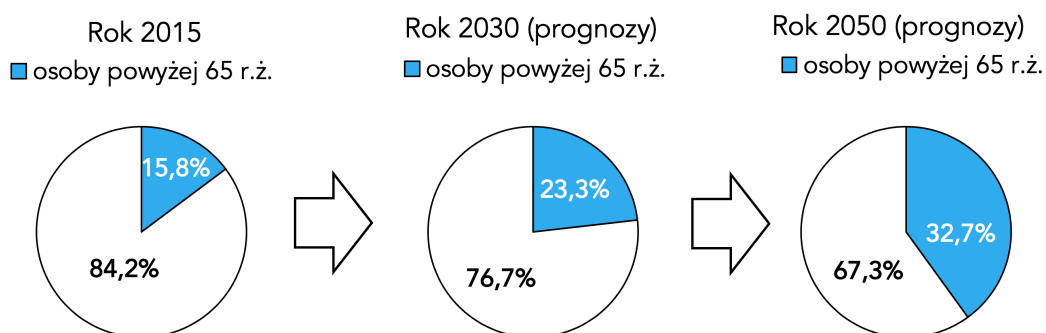
¹⁸ Zborowski A., *Demograficzne uwarunkowania rewitalizacji miast w Polsce*, Tom 5, Instytut Rozwoju Miast, Kraków, 2009, s. 47.

¹⁹ Województwa: łódzkie, śląskie, dolnośląskie i opolskie - *Ibidem*.

²⁰ Gronostajska B. E., *Kształtowanie środowiska mieszkaniowego dla seniorów*, Oficyna Wydawnicza Politechniki Wrocławskiej, Wrocław 2016, s. 14.

²¹ Labus A., *Odnowa miast a starzejące się społeczeństwa europejskie na wybranych przykładach*, „Problemy Rozwoju Miast”, 2013, t. 10, nr 2, s. 11-27.

integracja, włączanie seniorów w podejmowanie decyzji związanych z ich otoczeniem oraz wiele innych kwestii. Ważna jest aktywność samorządów w tym zakresie, poprzez tworzenie lokalnych strategii i działań opartych na międzypokoleniowej solidarności, zapobiegających marginalizacji. Powinny one obejmować możliwie szeroki wachlarz działań: od zapewnienia opieki medycznej, mieszkalnictwa dostosowanego do potrzeb seniorów, poszerzając dostępność pracy, dostępu do kultury, aż po wzmacnianie społecznej spójności, poprzez integrację pokoleń²².



Rys. 5. Procentowy odsetek osób starszych w społeczeństwie Polskim (oprac. własne na podst. *Sytuacja demograficzna osób starszych i konsekwencje starzenia się ludności ...*, op.cit. s. 35-36)

Miejsce i rola osób starszych w mieście

W historii miejsce i rola osób starszych zmieniała się wielokrotnie, jednak były one zazwyczaj mocno powiązane z rodziną, która w ostatnich dziesięcioleciach uległa diametralnym przeobrażeniom²³. Procesy związane z miastami – industrializacja, urbanizacja, suburbanizacja, wzmożona ruchliwość społeczna, nowe warunki społeczno-ustrojowe – w dużej mierze przyczyniły się do rozpadu wielopokoleniowej struktury rodziny. Dodatkowo postęp naukowo-techniczny oraz medyczny spowodowały wzrost liczebności seniorów, wymuszając zmianę myślenia o nich w kontekście przestrzeni miejskiej. Do lat 60. XX wieku – kiedy to w Stanach Zjednoczonych określono 6 kategorii form zamieszkania dla seniorów²⁴ – osoby starsze postrzegane były jako jednolita grupa społeczna o identycznych problemach i potrzebach. O czym świadczyć może pierwsze duże przedsięwzięcie skierowane do osób starszych – Sun City²⁵ – ogromne osiedle stworzone specjalnie i tylko dla seniorów,

²² Lipowicz I., *Międzypokoleniowa solidarność*, [w:] Żakowska M. (red.) *Miasta przyjazne starzeniu: Przewodnik*, Fundacja Res Publica, 2014, s. 5-6.

²³ Pyźlak G., *Miejsce i rola osób starszych w rodzinie*, [w:] Polok G., Celary I. (red.), *Osoba starsza w perspektywie społeczno-pastoralnej*, Prace Naukowe, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, Katowice, pdf, 2017, s. 41-52.

²⁴ Amerykańskie organizacje, które zajmują się problemem mieszkalnictwa osób starych w latach 50. ubiegłego wieku wyróżniły sześć podstawowych typów zamieszkiwania takich osób w zależności od ich stopnia niepełnosprawności. - Magdziak M., *Mieszkalnictwo dla osób starszych w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej*, [Housing for Elderly People in the USA], [w:] "Architecturae et Artibus", 2009, vol. 1, no. 1, s. 39.

²⁵ Osiedle mieszkaniowe wybudowane przez korporację „Del Web” w 1960 roku w stanie Arizona przeznaczone dla osób starych. Jego powierzchnia wynosiła 40 km², na których wybudowano mieszkania z wieloma udogodnieniami dla osób starzejących się, wiele atrakcji i obiektów rekreacyjnych. Budowa osiedla miała na celu polepszenie standardu życia osób starych poprzez odpowiednie przystosowanie mieszkań, a także zlokalizowanie w obrębie osiedla usług. - Pytel S., *Osiedla mieszkaniowe dla seniorów w przestrzeni miast*, „Prace Komisji Krajobrazu Kulturowego PTG”, 2014, nr 25, s. 161.

zlokalizowane na pustyni w Arizonie poprzez swój układ zostało całkowicie odizolowane od społeczeństwa (Rys. 6).



Rys. 6. Sun City w stanie Arizona (USA) widok satelitalny (po lewej) oraz widok na typową ulicę (po prawej)
(źródło internetowe: <http://suncityaz.org/discover/cost-of-living-value/> [dostęp: 23.08.2017])

Z biegiem czasu zauważono, że starzenie ma charakter zbiorowy i stanowi poważne wyzwanie dla miast. Zaczęto zwracać uwagę na potrzeby seniorów jako jednej z najbardziej potrzebujących grup ze względu na ograniczoną mobilność, a często wręcz niepełnosprawność. Dostrzeżono nie tylko potrzebę tworzenia specjalnych ośrodków dedykowanych osobom starszym dla poszczególnych etapów życia, ale również na nowe formy usług jak np. Uniwersytety III wieku²⁶. W latach 80. XX wieku określono nową klasyfikację osób starszych i wskazano zróżnicowanie potrzeb poszczególnych podgrup²⁷. Znaczące działania rozpoczęły się dopiero na przełomie XX i XXI wieku, kiedy to w 2003 roku Europejska Rada Urbanistów (EUR) opublikowała Nową Kartę Ateńską - „Wizja miast XXI wieku”. Duży wkład w określenie koncepcji miast przyjaznych osobom w każdym wieku wniósł program „Age Friendly Cities”²⁸ opracowany przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w 2007 roku. Problematyka osób starszych zaczęła odgrywać ważną rolę w polityce wielu państw i miast, a seniorów zaczęto również postrzegać, jako ważną grupę konsumencką, o którą warto zabiegać.

Zjawisko starzenia się społeczeństwa zaznaczyło się w Polsce po raz pierwszy²⁹ dopiero w latach 60. ubiegłego wieku³⁰. Z początkiem XXI wieku zaczęło powstawać wiele

²⁶ Pierwszy UTW powstał w 1972 roku we Francji, jego celami było wykorzystanie potencjału uniwersytetów dla kształcenia osób starszych i ich aktywizacji, oraz przeprowadzanie badań naukowych z dziedziny gerontologii i międzygeneracyjna wymiana kulturalna. - *Raport. Uniwersytety trzeciego wieku jako odpowiedź na potrzeby środowiska osób starszych*, Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”, s. 1.

²⁷ Podział na: młodych-starych, starych-starych, nestorów.

²⁸ W programie znalazło się osiem istotnych obszarów, które należało ulepszyć. Biorąc pod uwagę przestrzeń miejskie i budynki, które powinny stworzyć zaprojektowane środowisko naturalne i zbudowane, aby ludzie starzy mogli bezpiecznie i swobodnie poruszać się po nich oraz mieć swobodny dostęp do terenów zewnętrznych. W kwestii dotyczącej zabudowy mieszkaniowej głównym celem było elastyczne projektowanie mieszkań, dostępnych dla ludzi na każdym etapie życia, o różnej sprawności psychofizycznej, różnych zainteresowaniach i różnych możliwościach finansowych, stwarzające bezpieczeństwo i możliwość bycia niezależnym jak najdłużej (koncepcja „starzenia się w miejscu”).

²⁹ Proporcje między strukturą wiekową ludności w mieście uległy zmianom, istotnymi tego czynnikami były powojenne migracje wewnętrzne i przesuwanie się w piramidzie wieku kolejnych grup roczników wyżowych i niżowych, a także wyrw spowodowanych kataklizmami wojen światowych. – Długosz Z., Kurek S., *Starzenie się ludności w Polsce na tle regionów Unii Europejskiej*, Konspekt nr 4/2005 (24), AP, Kraków, 2005, s. 96-98.

dokumentów³¹ dotyczących starzenia się populacji, wskazujących kierunki działania. W Polsce duży przełom nastąpił w 2016 roku, kiedy to powołano Radę do spraw Polityki Senioralnej³² na kadencję 2016-2020. Zostało to poprzedzone wydaniem pierwszego w kraju dokumentu dotyczącego sytuacji osób starszych - Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za rok 2015³³ - oraz rok później - za rok 2016. W ramach ww. Rady której Przewodniczy prof. Józefina Hrynkiewicz, powołany został Zespół ds. opracowywania kierunków polityki społecznej wobec osób starszych, pod kierownictwem prof. Piotra Szukalskiego, który opracował dokument „Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo. Uczestnictwo. Solidarność”. Jest to pierwszy tego typu dokument rządowy uwzględniający wszystkie sfery życia osób starszych. W 2017 roku Ministerstwo Infrastruktury i Budownictwa wydało poradnik wskazujący odpowiednie rozwiązania w zakresie dostosowania projektowanych budynków do zróżnicowanych potrzeb ich użytkowników, mając na uwadze zasady „projektowania uniwersalnego”³⁴. W maju 2018 roku Rzecznik Praw Obywatelskich wystąpił do Ministra Inwestycji i Rozwoju w sprawie konieczności zagwarantowania realnego oraz jak najszerszego dostępu do obiektów użyteczności publicznej i wielorodzinnego budownictwa mieszkaniowego osób z niepełnosprawnościami i osób starszych³⁵. Ponadto obecnie Ministerstwo Inwestycji i Rozwoju pracuje nad

³⁰ Szukalski P., *Przygotowanie do starości jako zadanie dla jednostek i zbiorowości*, [w:] Szukalski P. (red.), *Przygotowanie do starości. Polacy wobec starzenia się*, Fundacja Instytut Spraw Publicznych, Warszawa, 2009, s. 39–55.

³¹ Za ważniejsze działania państwa w Polsce w ciągu ostatnich lat można uznać również:

- Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych (Program ASOS), którego celem jest poprawa jakości i poziomu życia osób starszych oraz zagospodarowanie ich potencjału poprzez umożliwienie im aktywności społecznej

- Program wieloletni „Senior+” skierowany do jednostek samorządu terytorialnego odpowiedzialnych za budowanie systemu usług wspierających dla osób starszych w rozwijaniu sieci dziennych domów pobytu

- w 2016 r. rozpoczęto prace nad nowelizacją rozporządzenia Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie. Przedmiotowy projekt zakładał wprowadzenie zmian mających wpływ na dostęp dla osób niepełnosprawnych (w tym osób starszych) do zasobów mieszkaniowych. Zmiany wprowadzone w warunkach technicznych od 01.01.2018 (*Rozporządzenie Ministra Infrastruktury i Budownictwa z dnia 14 listopada 2017 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie*, Dz.U.2017 poz. 2285) nie są w pełni satysfakcjonujące w powyższym zakresie (najważniejsze przepisy regulujące dostosowanie budynków do potrzeb osób niepełnosprawnych przedstawiają, np. poniższe opracowania: - Mateja K., *Dostosowanie obiektów budowlanych do wymagań osób niepełnosprawnych- część II*, [w:] *Orzecznictwo*, „Mieszkanie i Wspólnota. Poradnik właścicieli i zarządców”, Listopad 2018, nr 201.

- Aktywizacja osób w wieku 50 +

- Kampania informacyjna pn. „Bezpieczny i Aktywny Senior”.

³² Rada do spraw Polityki Senioralnej jest organem opiniodawczo-doradczym Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

³³ We współpracę w przygotowaniu dokumentu zaangażowane były wszystkie ministerstwa, Główny Urząd Statystyczny, Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów oraz wojewodowie. Dokument został uzupełniony o wyniki badań dotyczących sytuacji osób starszych przeprowadzonych przez Centrum Badania Opinii Społecznej CBOS.

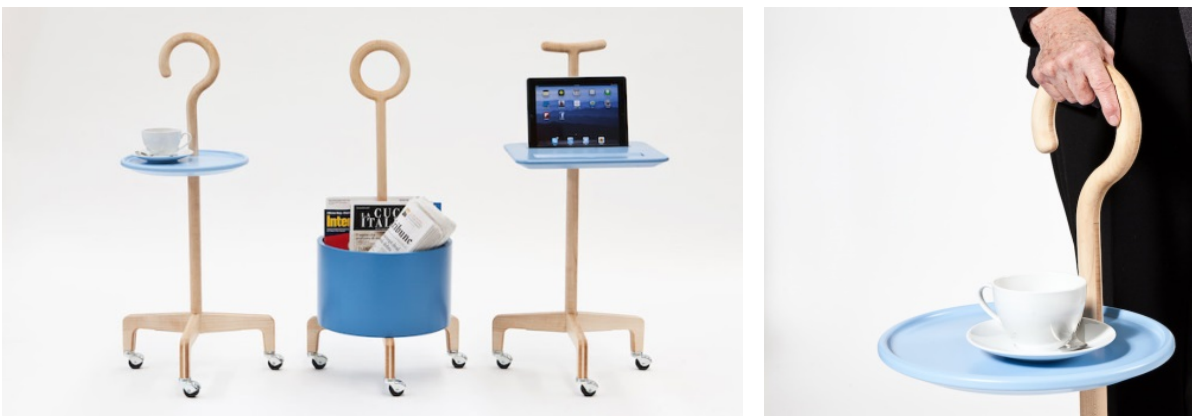
³⁴ Ministerstwo Infrastruktury i Budownictwa, *STANDARDY DOSTĘPNOŚCI BUDYNKÓW DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI uwzględniając koncepcję uniwersalnego projektowania - poradnik*, Warszawa, 2017,

źródło internetowe: https://www.miir.gov.pl/media/51693/Standardy_Dostepnosci.pdf [dostęp: 01.03.2019].

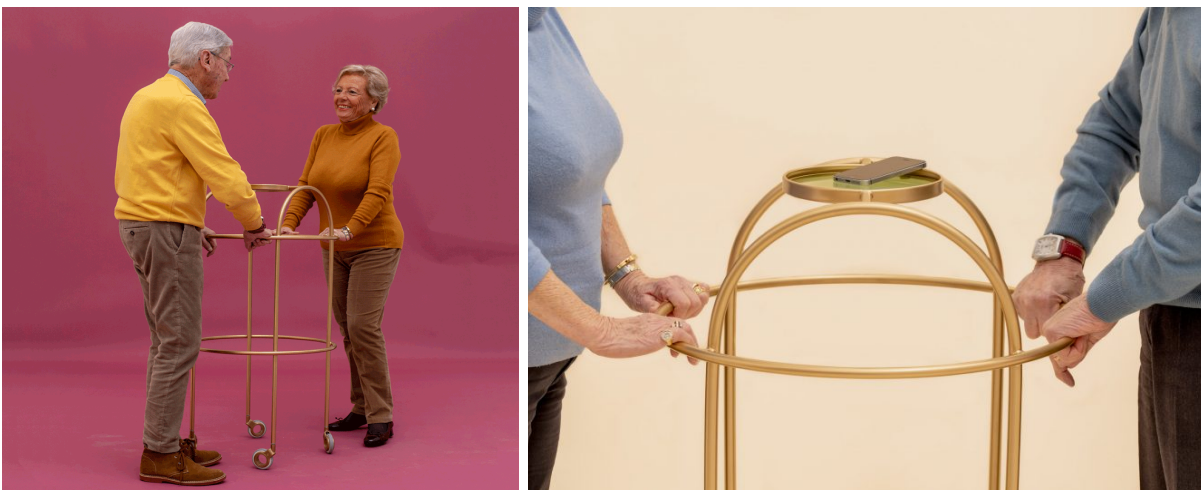
³⁵ Biuletyn Informacji Publicznej Rzecznika Praw Obywatelskich, *RPO ponownie upomina się o pełny dostęp osób z niepełnosprawnościami do obiektów użyteczności publicznej i domów wielorodzinnych*,

źródło internetowe: <https://www.rpo.gov.pl/pl/content/rpo-ponownie-upomina-sie-o-pelny-dostep-osob-z-niepelnosprawnościami-do-obiektow-uzytecznosci-publicznej%20i%20domow> [dostęp: 01.03.2019].

programem „Dostępność Plus”, który ma na celu podniesienie jakości i zapewnienie niezależności życia osobom o szczególnych potrzebach, dzięki poprawie dostępności przestrzeni publicznej, architektury, transportu oraz produktów i usług³⁶. Ostatnia bardzo wzmożona aktywność rządu oraz samorządów lokalnych wskazuje na możliwości poprawy sytuacji osób starszych w Polsce w różnych obszarach, głównie ekonomiczno-społecznych. Wciąż brakuje jednak szeroko zakrojonej debaty dotyczącej projektowania z uwzględnieniem seniorów. Potrzeba zmian nie tylko w podejściu do projektowania przedmiotów użytkowych³⁷ (Rys. 7-8), ale też w kwestii dostosowywania mieszkań i przestrzeni publicznych do specyficznych potrzeb osób starszych. Trudności w poruszaniu się, problemy z pamięcią i przede wszystkim samotność, są wyzwaniem dla szerokiej grupy projektantów, którzy mogą przyczynić się do poprawy jakości życia osób starszych.



Rys. 7. Kolekcja mobilnych pomocników dla osób starszych zaprojektowanych przez zespół projektowy Lanzavecchia Wai (L + W Design Consultancy Italy & Singapore, *No Country for Old Men - Self Initiated*, 2012, *Rethought elderly furniture & accessories that supports and empowers life & lifestyle*, źródło internetowe: <https://www.lanzavecchia-wai.com/work/elderly-furniture/> [dostęp: 24.05.2016])



Rys. 8. „Mirella” - złoty, elegancki chodzik dla osób starszych, który umożliwia wspólne tańczenie, zaprojektowany przez projektantkę Elenę Tamburini (Label Magazine, *Zestaw, który ma pielęgnować seksualność i uczucia emerytów*, źródło internetowe: <https://label-magazine.com/zestaw-ktory-ma-pielegnosc-i-uczucia-emerytow-ezp-9755.html>)

³⁶ ARCHITEKTURA DOSTĘPNOŚĆ BUDYNKÓW, LOKALI MIESZKALNYCH I PRZESTRZENI, [w:] Program rządowy Dostępność Plus 2018-2025, PROJEKT, Warszawa, 2018.

³⁷ Powinny mniej kojarzyć się z medycznymi sprzętami.

Według rankingu państw przyjaznych seniorom z roku 2013³⁸, na 91 krajów Polska zajmuje dopiero 62 miejsce. W obliczu koncepcji społeczeństwa, opartego na nowej strukturze, konieczność przeorganizowania Polskich miast i dostosowania ich do potrzeb i możliwości starszych użytkowników wydaje się nieunikniona. Potrzebne są działania w skali lokalnej i regionalnej, dotyczące dostosowania mieszkań, usług, opieki medycznej, socjalnej, transportu, itd. do potrzeb osób starych. Możemy sięgać do bogatego zbioru doświadczeń krajów zachodnich w poszukiwaniu odpowiednich kierunków działań związanych z tym zagadnieniem, należy jednak pamiętać, iż poziom i rodzaj aktywności jest uzależniony nie tylko od osobistych preferencji, stanu zdrowia i umiejętności, ale jest także obrazem kontekstu społecznego, oczekiwań i propozycji środowiska³⁹. Dużymi barierami ograniczającymi aktywność są stereotypy i postawy społeczne wobec osób w podeszłym wieku, jednak ich przewyższenie wydaje się niemożliwe w sytuacji, kiedy środowisko fizyczne nie sprzyja interakcji przestrzeni z jej użytkownikami, a nawet utrudnia wielu z nich poruszanie się w przestrzeni miejskiej.

Wśród wielu wyzwań jakim przyjdzie stawić czoła⁴⁰ architekci i przedstawiciele pokrewnych zawodów projektowych będą odgrywać dużą rolę. Przekształcenia przestrzeni na przyjazną starzeniu się w zdrowiu i samodzielności, projektowanie uniwersalne i design 60+, stworzenie infrastruktury leczniczej, opiekuńczej, placówek sprzyjających aktywizacji seniorów oraz ich powodzenie w dużej mierze będzie zależało od ich projektantów. O ile aktywizacją społeczną, fizyczną, edukacyjną i zawodową osób starszych zajmują się inne podmioty, o tyle architekt poprzez kształtowanie miejsc, w których wyżej wymienione aktywności zaistnieją, może wpływać na jej jakość. W toczących się debatach dotyczących starzenia się społeczeństwa, mówi się o potrzebie edukacji specjalistów zajmujących się wszelkimi kwestiami dotyczącymi seniorów, jednak pomija się fakt edukacji architektów, urbanistów, projektantów szeroko rozumianej sztuki użytkowej. Choć tematyka projektowania dla osób niepełnosprawnych z roku na rok wzrasta, to wciąż kwestie tworzenia dla osób starszych są bardzo marginalne. Przestrzeń miejska i budynki mają duży wpływ na

³⁸ Global Age Watch Index 2013, *Population ageing is transforming economies and societies across the world*, źródło internetowe: <http://www.helpage.org/global-agewatch/> [dostęp: 13.04.2014].

³⁹ Jönson H., Magnusson J. A., *A new age of old age? Gerotranscendence and the re-enchantment of aging*, "Journal of Aging Studies", 2001, vol. 15, no 4, s. 317–331.

⁴⁰ „6 Głównych wyzwań:

1. Kampania informacyjno-edukacyjna przedstawiająca zmiany demograficzne jako obiektywny proces będący nowym wyzwaniem i szansą rozwoju gospodarki;
2. Pro senioralne działania samorządów: popularyzowanie idei przedstawicielstwa seniorów przy organach samorządu terytorialnego (Rady Seniorów) oraz idei budowy społeczeństwa opartego na solidarności i współpracy międzypokoleniowej;
3. Aktywizacja społeczna, fizyczna, edukacyjna i zawodowa osób starszych w ich środowisku miejsca zamieszkania, w tym wspieranie wszystkich inicjatyw w zakresie działań integracyjnych i międzypokoleniowych;
4. Rozbudowa infrastruktury leczniczej i opiekuńczej, instytucjonalnych i półinstytucjonalnych placówek pomocy społecznej i placówek sprzyjających aktywizacji seniorów;
5. Rozwój „Srebrnej gospodarki”: gerontotechnologie, projektowanie uniwersalne, design 60+, rozbudowa sektora usług dla seniorów;
6. Przestrzeń przyjazna starzeniu się w zdrowiu i samodzielności – wyzwania architektoniczne i urbanistyczne”, – *Narzędziownik Obywatelski Seniora 2*, Fundacja 2035, Centrum Promocji i Rozwoju Inicjatyw Obywatelskich OPUS, s. 9-10 (źródło internetowe: http://2035.pl/wp-content/uploads/2016/01/narzedziownik-2015_nowa-okladka_DR-1.pdf).

mobilność, niezależność i jakość życia tej grupy oraz na ich umiejętność funkcjonowania w środowisku dotychczasowego zamieszkania. Już na etapie projektowania środowiska fizycznego należy dążyć do optymalizacji interakcji przestrzeni z użytkownikami w każdym wieku, a zatem przestrzeń powinna sprzyjać aktywności wszystkich grup społecznych.

1.1. Uzasadnienie wyboru tematu

Najważniejsze wyzwania, z jakimi przyjdzie się zmierzyć w bliskiej przyszłości wszystkim mieszkańcom globu nie pozostawiają złudzeń, iż kwestia zmian demograficznych jest nagląca. Za najważniejsze trzy megatrendy⁴¹ uważa się globalizację, rozwój technologii oraz demografię; jak podkreśla senator Mieczysław Augustyn, wśród polskich problemów należy zwrócić uwagę na bardzo niską dzietność, szybkie tempo starzenia, słabość służby zdrowia, niski poziom aktywności zawodowej, w tym osób niepełnosprawnych oraz nierozwinięty rynek usług opiekuńczych⁴². Jedynie kompleksowe podejście do problemów starzejącego się społeczeństwa może wpłynąć na poprawę jakości życia i w konsekwencji - na podniesienie poziomu życia osób starszych. Poznanie typowych problemów związanych z procesem starzenia się (również przez projektantów), powinno pozwolić zrozumieć oczekiwania i potrzeby seniorów, które to mogą przyczynić się do zbudowania najdogodniejszego środowiska życia na starość⁴³ i być kluczowe dla podjęcia wyzwania reorganizacji przestrzenno-funkcjonalnej miast, tak aby stały się przyjaznym miejscem do życia dla ludzi starszych⁴⁴. Alienacja psychiczna seniorów⁴⁵, odcięcie od społeczeństwa oraz brak odpowiednich warunków, w których pokolenia mogłyby wymieniać się doświadczeniami, nie tylko tworzy przepaść międzypokoleniową, ale również prowadzi do zaprzepaszczenia unikalnej wiedzy jakim są życiowe doświadczenia osób starszych.

⁴¹ Termin ten został po raz pierwszy użyty w 1982 roku przez J. Naisbitt'a i na stałe zagościł w literaturze naukowej „za megatrendy należy uznać wszelkie zjawiska (zarówno pozytywne, jak i negatywne) charakteryzujące się dużą siłą oddziaływania (o charakterze ponadnarodowym) na środowisko człowieka i jego otoczenie (w tym na gospodarkę, relacje społeczne, instytucje i środowisko naturalne), występujące w długim okresie czasu. Zjawiska te powinny charakteryzować się dużym prawdopodobieństwem wystąpienia, lecz jednocześnie dopuszcza się możliwość ich korekty w wyniku działania innych podobnych sił” – Prandecki K., *Rola megatrendów w przewidywaniu przyszłości*, Komitet Prognoz „Polska 2000 Plus” przy prezydium PAN, „Przyszłość. Świat-Europa-Polska”, 2012, nr 2, s. 77- 80.

⁴² Augustyn M., *Seniorzy- między pracą a opieką*, [w:] Lisak M. (red.), *Polskie społeczeństwo potrzebuje seniorów. Wybrane zagadnienia polityki senioralnej i formy aktywizacji społecznej osób starszych*, Materiały konferencyjne, Warszawa, 2014, s. 35-40;

Opieka długoterminowa w Polsce. Opis, diagnoza, rekomendacje, Augustyn M. (red.), Grupa Robocza ds. Przygotowania Ustawy o Ubezpieczeniu od Ryzyka Niesamodzielności przy Klubie Senatorów Platformy Obywatelskiej, Warszawa, 2010, s. 6- 7.

⁴³ Bielik M., *Optymalne środowisko życia i zamieszkania w ośrodkach pobytu stałego dla osób starszych*, Wydawnictwo Politechniki Śląskiej, Gliwice, 2011, s. 9.

⁴⁴ Wiąże się to z usuwaniem wszelkich barier fizycznych oraz dostosowywaniem otoczenia do potrzeb osób starszych, umożliwiając im funkcjonowanie pomimo ograniczeń. Ważne jest również tworzenie miejsc aktywizujących, sprzyjających dalszemu rozwojowi i realizowaniu się.

⁴⁵ Jak podaje na podstawie badań zleconych przez Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich” Instytut ARC Rynek i Opinia, co piąta osoba po 65. roku życia czuje się samotna, powyżej 80 roku życia odsetek znacząco wzrasta. Jedna na dwadzieścia osób badanych w tym wieku nigdy nie wychodzi z domu. - *Samotność polskiego seniora*, źródło internetowe: http://www.arc.com.pl/samotnosc_polskiego_seniora-40999667-pl.html [dostęp: 11.07.2015].

Według Heleny Sęk⁴⁶ kluczową rolę dla jakości życia seniorów pełnią te aspekty, które umożliwiają poczucie satysfakcji z życia, zadowalających więzi z ludźmi i światem, podtrzymywanie aktywności i samodzielności oraz poczucie bezpieczeństwa. Czynniki te mają bezpośredni związek z otaczającą przestrzenią, dlatego przestrzeń miejska odgrywa istotną rolę w sposobie przystosowywania się do starości, jako procesu zachodzącego wraz z obniżeniem sprawności psychofizycznej⁴⁷. Jedną z klasycznych i ostatnimi czasy najbardziej popularną teorią dotyczącą przystosowania się do starości jest teoria aktywności, która wskazuje konieczność aktywności w różnych obszarach życia podczas całego jego trwania. Aktywność jest dla seniorów ważna⁴⁸, ponieważ pozwala im na zachowanie poczucia znaczenia własnej wartości, satysfakcji z życia, samospełnienia i sprawowania kontroli nad własnym życiem, co jest zarazem siłą napędową dalszego rozwoju⁴⁹. Poziom i rodzaj aktywności jest w dużej mierze uzależniony od kontekstu społecznego, oczekiwań i propozycji środowiska⁵⁰. Zatem identyfikacja istniejących barier środowiskowych w skali lokalnej jest konieczna, aby dopasować otoczenie do możliwości seniorów i tym samym umożliwić im prowadzenie aktywnego stylu życia, pomimo upływu lat. Zwłaszcza w Polsce badania nad środowiskiem miejskim mogą znacząco wpłynąć na poprawę środowiska zamieszkania i życia. W przeciwieństwie do mieszkańców Europy Zachodniej, Polacy niechętnie przenoszą się do domów opieki⁵¹. „Większość osób starych nie chce opuszczać swojego miejsca zamieszkania”⁵². Samodzielność, wynikająca z użytkowania własnego mieszkania, pozwala między innymi na zachowanie dobrej kondycji na starość.

1.2. Przedmiot badań

Przedmiotem badań są zagadnienia związane z aktywnościami społecznymi osób starszych w przestrzeni miejskiej. Głównym wątkiem dysertacji są problemy i potrzeby osób starszych, które po wnikliwym zgleźbieniu, mogą stanowić podstawę do określania charakterystyki środowiska zbudowanego, przyjaznego osobom w wieku podeszłym. „Miasto jest złożonym z dwóch organicznie powiązanych na zasadzie sprzężeń zwrotnych, lecz autonomicznych podsystemów – urbanistycznego i społecznego”⁵³. Bazując na tej

⁴⁶ Sęk H. *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*, Scholar, Warszawa, 2001.

⁴⁷ Steuden S., *Psychologia starzenia się i starości*. PWN, Warszawa, 2011, s. 71–86.

⁴⁸ Aktywność jest wyrazem udzielania pozytywnej odpowiedzi na zadania związane z tym okresem życia, a jednocześnie, poprzez umacnianie poczucia własnej wartości, staje się napędową siłą dalszego rozwoju. – *Ibidem*.

⁴⁹ Miśniakiewicz A., *Przestrzeń 'prawdziwie' publiczna, czyli seniorzy w mieście*, [w:] Gronostajska B. (red.), *Miasto dla ludzi. T. 2*, Wydawnictwo Zet, Wrocław, 2017, s. 199-207.

⁵⁰ Jönson H., Magnusson J.A., *A new age of old age? Gerotranscendence and the re-enchantment of aging*, „*Journal of Aging Studies*”, 2001, vol. 15, no. 4, s. 317-331.

⁵¹ Ponad 90 % polskich seniorów chciałoby pozostać we własnych mieszkaniach. Jeżeli będą oni mogli skorzystać z mieszkań odpowiednio zaprojektowanych i wyposażonych, znajdujących się w znajomej okolicy, dłużej zachowają samodzielność i komfort autonomicznego życia, przyczyniając się tym samym do międzypokoleniowej integracji. - Konferencja *New Aging Polska*, Politechnika Warszawska, 2017, źródło internetowe: <http://mrs.poznan.pl/pierwsza-w-polsce-konferencja-o-projektowaniu-architektonicznym-dla-seniorow-zapowiedz/> [dostęp: 12.09.2017]

⁵² Gronostajska B. E., *Kształtowanie środowiska mieszkaniowego dla seniorów*, 2016, *op.cit.*, s. 12.

⁵³ Wallis A., *Socjologia przestrzeni*, Niezależna Oficyna Wydawnicza, Warszawa, 1990.

koncepcji⁵⁴ główny wątek dysertacji ma charakter interdyscyplinarny, uwzględniając szczególnie istotne zachowania i potrzeby przestrzenne mieszkańców w przestrzeni publicznej. Wiele z problemów seniorów, jak np. możliwość zaspokajania potrzeb, warunki przemieszczania się czy segregacja mają wymiar przestrzenny, możemy nawet mówić o ageizmie przestrzennym. Takie podejście pozwala patrzeć na problem szerzej niż tylko w perspektywie urbanistycznej i architektonicznej, w związku z tym w dysertacji rozpatrywane są również kwestie psychospołeczne towarzyszące zjawisku starzenia się społeczeństwa. Wyszczególnienie wszystkich aspektów umożliwia pełne zwrócenie uwagi na istotne kierunki poszukiwania rozwiązań architektonicznych związanych ze starzeniem się społeczeństwa. Ze względu na złożoność problematyki, autorka koncentruje się głównie na omówieniu kwestii dotyczących aktywności społecznych wśród osób starszych oraz obiektów i elementów architektury, które tą aktywność wspomagają.

1.3. Cele pracy

Celem pracy jest zbadanie aktualnych potrzeb i oczekiwań osób starszych związanych z aktywnościami na osiedlu, miejscach w których powinny się one odbywać oraz ich lokalizacji w tkance miejskiej/osiedlowej, w kontekście architektonicznym. Dotyczy to zarówno przestrzeni publicznych, takich jak: parki, skwery, ich zagospodarowanie i urządzenia małej architektury, jak również - obiektów architektonicznych, takich jak: kluby seniora, kawiarnie, biblioteki, kluby sportowe, koła zainteresowań, sklepy spółdzielcze, itp. Odnosząc się do globalnej koncepcji odnowy miast w kontekście starzenia się populacji - *Age Friendly Cities* - w pracy podjęto próbę określenia problemów i barier przestrzennych, z jakimi zmagają się osoby starsze zarówno w najbliższym otoczeniu (osiedlu) jak i w szerszym (mieście). Ważnym elementem będzie wskazanie możliwości poprawy i dostosowania architektury do potrzeb tej grupy użytkowników.

CELE ROZPRAWY

- Zestawienie problemów i potrzeb osób starszych przydatnych dla projektantów
- Określenie działań mających na celu:
zintegrowanie społeczności lokalnych, tak aby zapewniały wsparcie,
stworzenie solidarności międzypokoleniowej polegającej na wymianie pomocy,
opracowanie działań wykorzystujących potencjał osób starszych i rozwinięcie sektora usług skierowanych do seniorów.⁵⁵

⁵⁴ Proces ten nazywa Wallis funkcjonalnym wartościowaniem miasta, może on zachodzić w przestrzeni o różnej skali: osiedlowej, lokalnej i miejskiej. Szczególnie istotne znaczenie mają zachowania przestrzenne mieszkańców realizowane w przestrzeni publicznej. Potrzeby realizacji bezpośrednich kontaktów pomiędzy uczestnikami życia społecznego oraz inne potrzeby społeczne, muszą być spełniane w przestrzeni dostępnej dla wszystkich zainteresowanych. – *Ibidem*.

⁵⁵ Koncepcja, zwana teorią aktywności (ang. *activity theory* – Cavan, Burgess, Goldhamer, Havighurst, 1949), za warunek dobrostanu emocjonalnego jednostki uznaje jej zaangażowanie, jako społecznie najwyższą cenioną wartość. By utrzymać pozytywny obraz siebie, jednostka podejmuje nowe rodzaje aktywności, utracone role zastępując nowymi. Jej dobre samopoczucie jest rezultatem rosnącej aktywności w nowo zdobytych rolach. Społeczna, fizyczna i intelektualna witalność prowadzą do większej satysfakcji życiowej.

Praca ma również stanowić odpowiedź na następujące pytania:

- Czy przyjazność przestrzeni ma bezpośredni wpływ na częstotliwość wychodzenia z domu?
- Czy przestrzeń miejska może zachęcać osoby starsze do uczestniczenia w życiu publicznym?
- W jakim stopniu architektura ma wpływ na poziom aktywności osób starszych mieszkających w miastach?
- Czy możliwość przebywania w przestrzeni publicznej ma wpływ na jakość życia osób starszych?
- W których sferach seniorzy najbardziej oczekują wsparcia lub poprawy istniejącej sytuacji?

1.4. Tezy pracy

W obliczu starzenia się ludności niezbędna jest zmiana modelu społeczeństwa. Senior w nowoczesnym mieście powinien być osobą aktywną, czynnie i biernie udzielającą się w codziennym życiu miasta. Aktywność seniorów przybiera coraz bardziej zróżnicowane formy, staje się powszednią i uznawaną formą przeżywania ostatniego okresu życia. Ze względu na niekorzystne zmiany w wielkości i strukturze rodzin oraz strukturze demograficznej całego społeczeństwa, w przyszłości aktywność seniorów i współpraca międzypokoleniowa będzie dużo bardziej potrzebna niż obecnie. Środowisko zamieszkania oraz miejskie przestrzenie powinny zachęcać do korzystania z nich i ułatwiać codzienne czynności wszystkim jego użytkownikom. Obiekty architektoniczne i przestrzeń otaczająca ludzi w miastach odgrywa kluczową rolę w tworzeniu kapitału społecznego, jako miejsce w którym dochodzi do interakcji międzyludzkich. Potrzeby seniorów, osób o obniżonej sprawności psycho-fizycznej, powinny być szczególnie uwzględniane w procesie projektowym.

W wyniku analizy wiodącego wątku rozprawy zostały sformułowane tezy główne:

- Przestrzeń miejska ma istotny wpływ na jakość i częstotliwość aktywności społecznych osób starszych, wzory zachowań i aktywne uczestnictwo w przestrzeni publicznej.
- Integracja społeczna seniorów następuje w wyniku podjęcia wcześniejszych działań na rzecz integracji fizycznej, polegającej na wspólnym korzystaniu z terenów miejskich, dzięki dostępności i likwidacji barier.

1.5. Układ i zakres pracy

Struktura dysertacji podzielona została na kilka integralnych części, których głównym założeniem jest kompleksowe omówienie problematyki. W niniejszym opracowaniu przeprowadzono badania nad wpływem jakości najbliższego środowiska zbudowanego na aktywność seniorów, na przykładzie wrocławskiego osiedla mieszkaniowego Popowice. Badania poprzedzono szeregiem analiz omówionych w niniejszej dysertacji. W związku z powyższym, opracowanie zostało podzielone na cztery główne części:

- Część pierwsza składa się z rozdziałów 1, 2, 3, 4, które interdyscyplinarnie ujmują problem starzenia się jednostki oraz społeczeństwa.
- Część druga (rozdział 5) obejmuje studia przypadku (ang. *case studies*) miejsc i obiektów dedykowanych osobom starym, będących miejscami aktywności społecznych. Przedstawiono w nim wybrane dobre praktyki (ang. *best practices*) działalności wspierających aktywność seniorów.
- Trzecia część (rozdział 6) prezentuje badania przeprowadzone przez autorkę na wrocławskim osiedlu Popowice, które miały na celu określić aktualne potrzeby i oczekiwania osób starszych odnośnie aktywności na osiedlu.
- Ostatnia część dysertacji (rozdział 7) stanowi podsumowanie pracy.

Szczegółowy opis rozdziałów umieszczono poniżej.

Rozdział 1 niniejszej rozprawy stanowi wstęp wraz z uzasadnieniem wyboru tematu. Prezentuje najważniejsze zmiany demograficzne, przywidywania na przyszłość i idące za nimi problemy starzejących się społeczeństw. Zwięźle ukazuje problematykę starzenia w kontekście środowisk miejskich i architektury. Rozdział ten ma na celu przedstawienie sposobu prowadzenia badań, w związku z tym zawiera cele i tezy pracy, prezentuje jej układ i zakres, metodę badań oraz stan badań. Rozdział zakończono wyjaśnieniem stosowanych w pracy pojęć.

Rozdział 2 stanowi charakterystykę grupy wiekowej określanej jako seniorzy. Wykonane w tym rozdziale analizy gerontologiczne są ważnym elementem pracy, ponieważ wprowadzają do skomplikowanego zagadnienia, jakim jest starość. Przybliżone zostały dziedziny nauki zajmujące się starością i ich spojrzenie na ten proces, co jest niezwykle ważne w interdyscyplinarnym ujęciu problemu. Z medycznego punktu widzenia starość zaczyna się wraz z pojawianiem się problemów zdrowotnych i chorób przewlekłych, które wymagają stałej pomocy medycznej⁵⁶. Dlatego ukazano w tej części proces starzenia się i jego determinanty oraz podział na osoby stare. Niezwykle ważnym jest prześledzenie poszczególnych etapów starości, zachodzących zmian oraz kształtowania się nowych potrzeb i problemów w cyklu życia osób starych. Omówione zostały również potrzeby i problemy, z

⁵⁶ Zdrojewicz Z., *Seksualność człowieka w wieku późnej dorosłości*, SERIA "BIBLIOTEKA NESTORA" TOM IV, Wrocław, 2011, s. 8.

jakimi borykają się seniorzy, skupiając się na tych, które powinny być brane pod uwagę w projektowaniu.

Rozdział 3 zawiera socjologiczne ujęcie starości, gdyż kwestią kształtowania środowiska dla osób starszych zajmują się w dużej mierze nauki społeczne, a w szczególności socjologia i pedagogika społeczna. W tym miejscu zaprezentowano społeczne teorie i koncepcje starzenia się, rozwijając dwie główne – teorię aktywności i teorię wycofania. Teoria aktywności służy obecnie za podstawę w kształtowaniu wizji nowego – starzejącego się społeczeństwa. Zwrócono tu również uwagę na kapitał społeczny osób starszych i stereotypy w postrzeganiu starości jako ważne elementy w kształtowaniu życia publicznego. Zaprezentowano koncepcje wieku społecznego i ról społecznych, jako wprowadzenie do form aktywności społecznych dla osób starszych oraz sposobów organizacji życia społecznego w mieście, które wieńczą dany rozdział.

Rozdział 4 przybliży ideę miasta przyjaznego starzeniu się, kształtującą obecnie główne kierunki zmian i transformacji, jakie powinny przejść miasta i społeczności aby odpowiedzieć na oczekiwania osób starszych. W tym rozdziale przedstawiono wpływ przestrzeni publicznych na jakość życia mieszkańców miast, prezentując założenia nurtów projektowania przestrzeni publicznych przyjaznych dla wszystkich jej użytkowników, jak między innymi *Universal Design*⁵⁷, programu „Ulice dla życia” przeprowadzonego przez Elizabeth Burton i Lynne Mitchell⁵⁸ czy badania psychologów pod kierownictwem Hieronymusa C. Borsta⁵⁹. Ze względu na to, że większość przestrzeni publicznych w Polsce nadaje się do użytkowania jedynie przez osoby sprawne fizycznie, osoby starsze ze względu na osłabienie sprawności są wykluczane z życia publicznego, co więcej- u osób tych czynniki środowiskowe nabierają istotnego znaczenia. W rozdziale tym zaprezentowano koncepcje przestrzeni publicznych sprzyjających integracji osób starszych oraz wymagania, jakim powinny sprostać takie przestrzenie.

Rozdział 5 zawiera zestawienie miejsc w przestrzeni zbudowanej, przeznaczonych dla osób starszych, uwzględniając rozwiązania polskie i zagraniczne. We wstępie przedstawiono zarys obecnej sytuacji dotyczącej aktywności seniorów oraz ich preferencje. Następnie zaprezentowano szereg przykładów wewnętrznych oraz zewnętrznych przestrzeni aktywności dla osób starszych, popierając ich słuszność licznymi pracami naukowymi. Przy doborze przykładów kierowano się charakterystyką wzorcowych miejsc, opracowaną w poprzednim rozdziale. Wybrane przykłady umiejscowione są w różnych krajach, często o odmiennych wzorcach społecznych i podejściu do starości, jednak o pewnych wspólnych cechach. Zaprezentowano głównie przykłady z Polski, natomiast przedstawione realizacje zagraniczne są w większości europejskie.

⁵⁷ Ang. *Universal Design* bierze pod uwagę szerokie spektrum ludzkich potrzeb i możliwości, wyznaczając wzorce projektowania obiektów i przestrzeni tak, aby służyły jak najszerszemu wachlarzowi użytkowników.

⁵⁸ Burton E., Mitchell L., *Inclusive urban design — streets for life*, Architectural Press, Oxford, 2006.

⁵⁹ Grupa psychologów pod kierownictwem Hieronymusa C. Borsta, badająca środowisko miejskie i jego bezpieczeństwo.

Rozdział 6 to badania własne. Zaprezentowano w nim badania przeprowadzone przez autorkę na wrocławskim osiedlu Popowice, które miały na celu określić aktualne potrzeby i oczekiwania osób starszych w odniesieniu do aktywności na osiedlu. Pierwszą część stanowią analizy funkcjonalno-przestrzenne osiedla oraz wprowadzenie do metody badawczej. Kolejna część przedstawia wyniki z badań warsztatowych przeprowadzonych z lokalnymi seniorami. Ostatnia część prezentuje fragment obszernego badania nad współtworzeniem usług społecznych (CoSIE). Wspomniany fragment, dotyczy głównie badań warsztatowych, które przeprowadzała autorka niniejszej pracy, mających na celu określenie najważniejszej potrzeby seniorów dotyczącej przestrzeni osiedla i wspólne wypracowanie rozwiązania z osobami starszymi. W rozdziale tym dokładnie opisano zastosowane metody badawcze, przebieg badania oraz wyniki i konkluzje.

Rozdział 7 zawiera podsumowanie badań, ważne informacje z punktu widzenia tematyki niniejszej pracy, porównanie poszczególnych koncepcji miejsc aktywności z sytuacją w Polsce oraz określenie dalszych kierunków badań.

W aneksie do pracy zamieszczono wybrane projekty studenckie, przedstawiające adaptacje budynków mieszkalnych z wrocławskich Popowic na zespół hybrydowy zabudowy mieszkaniowej dla osób starszych z zapleczem usługowym i zewnętrznym terenem rekreacyjnym. Projekty zostały wykonane w ramach kursu wybieralnego⁶⁰ dla studentów studiów magisterskich na Wydziale Architektury Politechniki Wrocławskiej, który autorka współprowadziła.

Rozprawa została zakończona spisem pozycji bibliograficznych, spisem ilustracji oraz kart projektowych zawartych w niniejszej pracy wraz z podaniem ich źródeł.

1.6. Metoda prowadzenia badań

W rozprawie zastosowano kilka metod badawczych. Zagadnienia zawarte w pracy zostały przedstawione w sposób interdyscyplinarny, uwzględniając dorobek wielu dyscyplin naukowych. Rozpoczęto kwerendami literaturowymi oraz analizą danych, następnie wykonano badania terenowe i analizę funkcjonalno-przestrzenną – studia przypadku, główną część badań stanowiły badania jakościowe – warsztatowe.

Pierwsza część badań – analizy źródłowe (ang. *Desk research*)

Wstęp do pracy stanowiły analizy danych statystycznych (demograficzne, gerontologiczne), ukazujące obecną sytuację osób starszych w Polsce i na świecie. Przeprowadzono dogłębne kwerendy literaturowe w celu uporządkowania informacji dotyczących procesu starzenia się oraz osób starszych w ich ujęciu jednostkowym i socjologiczno-społecznym. Przeanalizowano dokumenty dotyczące projektowania dla osób starszych pod kątem architektonicznym oraz urbanistycznym, w celu określenia najważniejszych problemów funkcjonalno-przestrzennych.

⁶⁰ Nazwa kursu: Projektowanie dla osób starszych; kurs prowadzony przez prof. Barbarę Gronostajską.

Druga część badań – Badania etnograficzne⁶¹

Zdecydowano się na przeprowadzanie badań jakościowych, ze względu na ich podejście skoncentrowane na indywidualnej perspektywie na jednostce i na jej interpretacji rzeczywistości⁶². Jako, że przedmiotem badań są osoby starsze, podejście holistyczno-kontekstowe⁶³ jest pomocne przy zrozumieniu ich potrzeb i mechanizmów leżących u podstaw różnych zachowań. Projektowanie powinno być oparte o perspektywę prawdziwych ludzi, ich opinie i potrzeby, zwłaszcza w przypadku grup marginalizowanych, jakimi są osoby starsze i niepełnosprawne⁶⁴. W celu uzyskania pełnego obrazu i zbadania głębokich potrzeb seniorów (związanych z ich wiekiem, poziomem sprawności, płcią, wykształceniem czy kulturą) wybrano metodę myślenia projektowego (ang. *Design thinking*), która dobrze sprawdza się w takim podejściu.

Dobór próby – próba nielosowa, dogodna (ang. *Convenience sampling*) została zastosowana dzięki swojej łatwej dostępności do respondentów. Zdecydowano się na wybór grupy wiekowej powyżej 60 roku życia, który to jest w wielu opracowaniach dolnym wiekiem granicznym⁶⁵. Wraz z wydłużeniem długości życia, granica ta znacząco się przesuwana, będąc często określana na 65 r.ż. lub nawet 72 r.ż.⁶⁶, jednak ze względu na aktualny poziom wieku emerytalnego w Polsce (dla kobiet od 60 r.ż. oraz dla mężczyzn od 65 r.ż.) oraz teorii sieci wsparcia i aktywnego starzenia się, wybrano wyżej wspomnianą grupę wiekową.

Zdecydowano się na dobór ilościowy niewielkiej liczby respondentów – nieprzekraczającej 15 osób – jest to wystarczająca liczba osób, aby uzyskać wszelkie potrzebne informacje (Rys. 9). Badanie większej liczby osób przynosi jedynie powielane rezultaty⁶⁷. W związku z czym lepiej wykonać większą liczbę badań na kilku mniejszych grupach osób⁶⁸.

⁶¹ Badania o charakterze spersonalizowanym, oparte na pracy w terenie, których punktem wyjścia są często nieustrukturyzowane dane. Opracowane w celu określenia całościowego obrazu przedmiotu badań i eksplorowania. – Laine- Zamojska M., *Etnografia i badania jakościowe – projektowanie badań*, Wykład, Poznań, 27.11.2017.

⁶² Interpretatywizm, paradygmat interpretatystyczny – w naukach społecznych, szczególnie w socjologii i antropologii, postmodernistyczny paradygmat zakładający, że aby wytłumaczyć zachowanie ludzi, konieczne jest zrozumienie sensu tego zachowania z perspektywy uczestników (Babbie, 2004; Schwandt, 2000).

⁶³ „Metody jakościowe charakteryzują się podejściem holistycznym i kontekstowym, co oznacza, że każde badane zjawisko społeczne powinno być ujmowane całościowo oraz w odniesieniu do specyficznego kontekstu, w którym zachodzi”, „Podejście jakościowe jest zorientowane na proces, co oznacza, że jest przede wszystkim zainteresowane mechanizmami leżącymi u podstaw różnych zdarzeń i zachowań oraz ich dynamiką” – Frątczak E., Mynarska M., *Badania jakościowe na użytek demografii*, „Studia Demograficzne”, 2007, nr 2(152), s. 4.

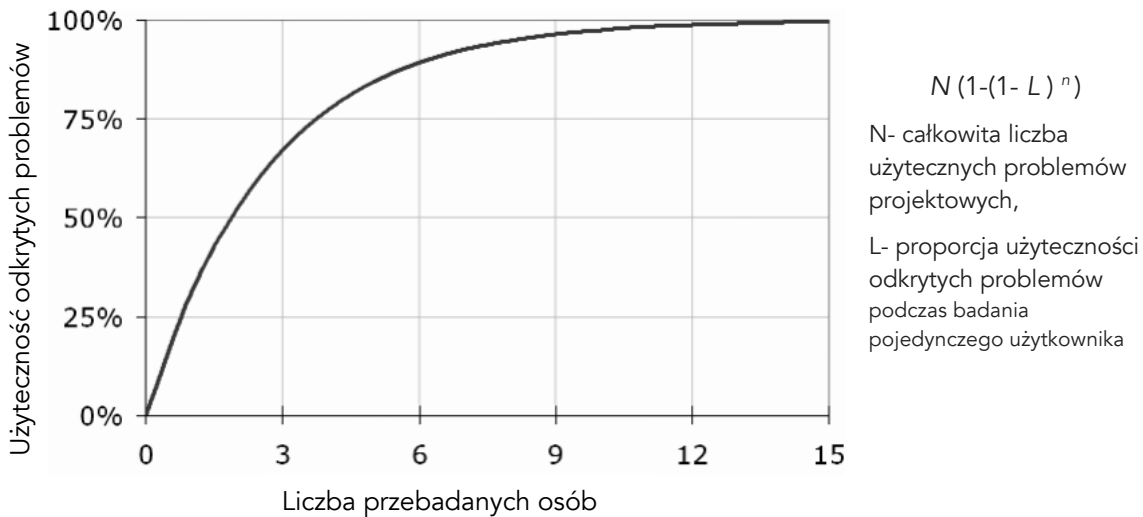
⁶⁴ Brown T., *Change by Design: How design thinking transforms organizations and inspires innovation*, HarperCollins Publishers, New York, 2009.

⁶⁵ Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) początek starzenia się przypada na 60 rok życia, który jest umownym progiem starości, nieuwzględniającym wielu czynników takich jak rasa, płeć, klimat, odżywianie.

⁶⁶ *European Statistic* oraz GUS używają wieku 65 lat jako granicy starości, natomiast Instytut Obywatelski szacuje, że wkrótce granica starości osiągnie poziom 70- 72 lat. Według Aschoffa, niemieckiego fizjopatologa, progiem starości jest przekroczenie 45. roku życia, zaś zgodnie z gerontologią radziecką 80. roku życia. *Niezbędnik Wrocławskiego Seniora*, wydany przez Miasto Wrocław jest skierowany do osób po 50 roku życia.

⁶⁷ Nielsen J., Landauer T. K., *A mathematical model of the finding of usability problems*, *Proceedings of ACM INTERCHI'93 Conference*, Amsterdam, 1993, s. 206-213.

⁶⁸ *Ibidem*.



Rys. 9. Liczba uczestników badań jakościowych, a jakość uzyskanych danych (za: Nielsen J., *Why You Only Need to Test with 5 Users*, NN/g Nielsen Norman Group, World Leaders in Research-Based User Experience, 2000)

Miejscem badań był Wrocław, jako miasto unikalne w systemie polskich miast oraz w skali światowej, ze względu na prawie całkowitą wymianę ludności w okresie powojennym⁶⁹. Wskutek zniszczeń wojennych, miasto utraciło dwie trzecie fizycznej tkanki miasta i zostało zdegradowane w swoich regionalnych funkcjach⁷⁰. Odbudowanie struktury miasta odbywało się w obcym kulturowo środowisku miejskim, równolegle kształtowało się i integrowało społeczeństwo charakteryzujące się dynamiką i podatnością na innowacje⁷¹. Dlatego właśnie to miasto jest interesującym miejscem do prowadzenia badań nad aktywnością społeczną mieszkańców.

Na miejsce badań wybrano wrocławskie osiedle wielorodzinne Popowice Północne, którego ok. 70% mieszkańców stanowią osoby starsze⁷² - obszar ograniczony ulicami Legnicką, Popowicką, Wejherowską oraz ul. Starograniczną i nasypem kolejowym od strony wschodniej. Stanowi ono przykład wieloprzestrzennego osiedla wielorodzinnego, podobnego do tych, które zamieszkuje bardzo duży⁷³ procent polskiego społeczeństwa.

Badania jakościowe przeprowadzone w 2016/17 roku składały się z dwóch części – badań socjologicznych i badań warsztatowych. Badania warsztatowe stanowiła seria 3 warsztatów partycypacyjnych, przeprowadzonych w sumie z 26 osobami zamieszkującymi Popowice. W celu zobrazowania problemów osób starszych w najbliższej przestrzeni badanie warsztatowe przeprowadzono z użyciem metod wykorzystywanych w projektowaniu zorientowanym na użytkownika (*UCD*, ang. *User Centered Design*). Badania socjologiczne stanowiły wywiady pogłębione przeprowadzane na osiedlu. Badania jakościowe

⁶⁹ Miszewska B., *Zmiany struktury przestrzennej miast w warunkach gospodarki rynkowej na przykładzie Wrocławia*, [w:] Stodczyk J. (red.), *Przemiany bazy ekonomicznej i struktury przestrzennej miast*, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, Opole, 2002, s. 297-311.

⁷⁰ *Ibidem*.

⁷¹ *Ibidem*.

⁷² Gronostajska B. E., *Kształtowanie środowiska mieszkaniowego ...*, 2016, *op.cit.*, s. 179.

⁷³ Szacuje się, że ok. 12 milionów osób w Polsce mieszka w budynkach wielorodzinnych- w tzw. blokach, czyli ok. 1/3 społeczeństwa.

przeprowadzone w 2018/19 roku składały się z 3 części, z których wszystkie miały charakter działań warsztatowych. Pierwszy etap – warsztaty *Open Space* - służył zebraniu ogólnych opinii i preferencji seniorów, w etapie tym wzięło udział 70 mieszkańców osiedla w wieku senioralnym. Kolejny etap, którym były warsztaty z *Raportowania Społecznego*, również służył ogólnemu zebraniu opinii, dlatego też 8 uczestników otrzymało dowolność wyboru tematu. Zgłębieniu najistotniejszych problemów posłużył trzeci etap – warsztaty, z użyciem metod *Design Thinking* i *Service Design*, które zostały przeprowadzone w cyklu 5 spotkań (ok. 10-15 osób na każdym spotkaniu). W celu potwierdzenia słuszności wyników badań jakościowych przeprowadzono w 2019 roku badania ilościowe w postaci ankiety (n=123).

1.7. Stan badań

Starość coraz częściej stanowi przedmiot interdyscyplinarnych studiów, interesują się nią przedstawiciele wielu nauk. Problematyka jest poruszana w literaturze zagranicznej i coraz częściej polskiej. Starzenie się jest zjawiskiem względnie nowym, nabierającym dużego tempa w ostatnich latach, wciąż jednak nie posiada wyczerpującego zbioru prac teoretycznych, a prace naukowe zazwyczaj obejmują wąskie grupy dyscyplin naukowych, bądź jedynie wybrane problemy. Socjologów interesują zagadnienia ról społecznych odgrywanych przez ludzi we wszystkich fazach życia, także i tej ostatniej. Demografowie zajmują się skutkami oraz oddziaływaniem procesu starzenia się społeczeństw na ogół populacji ludzkich. Psychologowie badają zmiany psychiczne, osobowościowe i charakterologiczne, zachodzące w trakcie procesu starzenia biologicznego i psychicznego. Biologów i lekarzy interesują zmiany zachodzące w organizmie z upływem lat oraz czynniki przyspieszające i opóźniające te zmiany. Geriatrów, jako lekarzy, interesują również zagadnienia sprawności psychofizycznej w procesie starzenia się. Politycy społeczni zajmują się zagadnieniami potrzeb ludzi w podeszłym wieku, możliwościami i rodzajami zabezpieczeń, modelami polityki wobec osób starszych i zagadnieniem wieku emerytalnego. Ekonomisci skupiają się nad sytuacją seniorów na rynku pracy, ich pozycją ekonomiczną, zapotrzebowaniem oraz stopniem zaspokojenia potrzeb materialnych na tle innych grup społecznych. Architekt natomiast, jako twórca przestrzeni życiowej powinien czerpać wiedzę ze wszystkich dziedzin nauki powiązanych z szeroko rozumianym procesem starzenia się (jednostki i populacji), gdyż ma bezpośredni wpływ, na jakość życia ludzi, zwłaszcza w zbudowanym środowisku miejskim.

Podjęta w rozprawie tematyka jest wielowątkowa⁷⁵ i obejmuje wiedzę z różnych dyscyplin naukowych. Proces starzenia się rzadko bywa postrzegany, jako poważne wyzwanie interdyscyplinarne dla badaczy, pomimo licznych pozycji literaturowych naukowych i popularnonaukowych⁷⁶, rozmaitych dokumentów, dyrektyw, komunikatów, wciąż niewiele powstaje kompleksowych zbiorów wiedzy z zakresu projektowania przestrzeni miejskiej z uwzględnieniem szczególnych potrzeb i problemów osób starszych.

⁷⁵ Aspekty medyczne, społeczne, kulturowe, ekonomiczne.

⁷⁶ Z dziedziny architektury, psychologii, socjologii, gerontologii, medycyny, itd.

Bardzo dużą część literatury stanowią opracowania i deklaracje organizacji międzynarodowych i rządowych⁷⁷, raporty z różnych inicjatyw i programów rządowych. Instytucje i organy Unii Europejskiej podejmują szeroką debatę nad wizją świata dla przyszłych pokoleń, w celu zapobiegania negatywnym skutkom obecnych zjawisk demograficznych. Z roku na rok coraz więcej podejmuje się programów badawczych oraz konferencji dotyczących tej problematyki. Zdecydowane zainteresowanie tą tematyką nastąpiło dzięki dyskusji na temat doprecyzowania definicji miast i przyjaznych seniorom podczas konferencji Międzynarodowego Stowarzyszenia Gerontologów i Geriatrów w Rio de Janeiro w Brazylii w 2005 r. Późniejsze działania Światowej Organizacji Zdrowia zasługują na szczególną uwagę, ponieważ dokonała próby wypracowania metod zarządzania miastami w kontekście starzejącego się społeczeństwa. Ujęte zostało to w opracowaniu – *Miasta przyjazne starzeniu: Przewodnik*⁷⁸, który jest zbiorem wytycznych podzielonych na osiem obszarów tematycznych⁷⁹ w tym m. in. przestrzenie publiczne, mieszkalnictwo i aktywności obywatelskie. Podobnie jak w publikacji *Shaping Ageing Cities*⁸⁰ zespół składający się z kilku instytucji⁸¹ definiuje metodyki badania starzenia się w miastach europejskich, na podstawie analizy (ang. *case studies*) 10 europejskich miast. Z obszerniejszych opracowań dotyczących planowania miast należy wymienić raporty wydane przez Organizację Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD) – *Ageing in Cities, Ageing, housing and urban development*⁸², które analizują tendencje w starzejących się społeczeństwach i rozwoju miast.

Wśród zagranicznych pozycji naukowych problematykę relacji ludzi i przestrzeni miejskiej podejmują m.in. oxfordzkie badaczki Elizabeth Burton i Lynne Mitchell⁸³. Za cel stawiają zwiększenie dobrostanu i jakości życia mieszkańców poprzez dopasowanie infrastruktury ulic do potrzeb ich użytkowników. Kwestia uniwersalności przestrzeni i obiektów została wcześniej szczegółowo opisana w książce *Universal Principles of Design*⁸⁴. Natomiast badania nad przyjaznością przestrzeni publicznych stały się popularne na całym

⁷⁷ Jak na przykład ONZ, UE, OECD.

⁷⁸ Oryginał wydany został przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w 2007 roku pod tytułem *Global Age-friendly Cities: A Guide* - więcej na temat w rozdziale 4.

⁷⁹ WHO przebadano 33 ośrodki miejskie w 8 kluczowych obszarach. Pierwsze trzy (przestrzeń publiczna, transport i mieszkalnictwo) obejmowały możliwość poruszania się osoby starszej i jej fizyczne otoczenie. Kolejne trzy (partycypacja społeczna, szacunek i integracja społeczna, aktywność obywatelska i zatrudnienie) tworzyły otoczenie społeczne seniora. Ostatnie dwa (komunikowanie się i informacja oraz wsparcie środowiskowe i usługi zdrowotne) dotyczyły czynników społeczno-ekonomicznych i koncentrowały się na możliwościach uzyskania przez seniorów odpowiedniego wsparcia.

⁸⁰ *Shaping Ageing Cities*, Arup, Help Age International, Intel, Systematica, 2015.

⁸¹ ARUP (międzynarodowa gigantyczna firma architektoniczna), Intel Research, Development and Innovation (centrum innowacji, europejska sieć badawcza), HelpAge International (międzynarodowa organizacja wspierająca osoby starsze), Systematica (międzynarodowa firma urbanistyczno-planistyczna).

⁸² *Ageing in Cities. Policy Highlights*, Organisation for Economic Co-Operation and Development (OECD), OECD Publishing, Paris, 2015; *Ageing, housing and urban development*, Organisation for Economic Co-Operation and Development (OECD), OECD, 2003.

⁸³ Burton E., Mitchell L., *Inclusive urban design — streets for life*, Architectural Press, Oxford, 2006

⁸⁴ Lidwell W., Holden K., Butle J., *Universal Principles of Design*, Rockport Publishers, 2003.

świecie, w dużej mierze za sprawą Jana Gehla i jego licznych publikacji⁸⁵. Z kolei pozycją odwołującą się do teorii aktywności jest *New Ageing - Live Smarter Now to Live Better Forever*⁸⁶, w której architekt Matthiast Hollwich przedstawia sposób projektowania mogącego pomóc zmienić sposób myślenia o starzeniu się, w kontekście rozwoju nowej, starzejącej się społeczności. O pozytywnej roli, jaką odgrywa natura i przestrzeń zewnętrzna w życiu starszych osób pisze Susan Rodiek i Benyamin Schwarz⁸⁷. Samo środowisko zamieszkania dla osób starszych jest szeroko opisywane w licznych publikacjach zagranicznych oraz polskich.

W Polsce do zwiększenia zainteresowania⁸⁸ problematyką ludzi starych w ostatnich latach, przyczyniło się ustanowienie roku 2012 Europejskim Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej, po którym nastąpił wzrost liczby publikacji naukowych i popularnonaukowych dotyczących problematyki gerontologicznej. Spośród nauk społecznych kwestią kształtowania środowiska zajmują się szczególnie – gerontologia, socjologia i pedagogika społeczna. Aktywnością ludzi starych oraz sposobami ich aktywizowania zajmują się między innymi Małgorzata Halicka i Jerzy Halicki⁸⁹, Grażyna Orzechowska⁹⁰ czy Jolanta Perek-Białas⁹¹. Samą koncepcję aktywnego starzenia (ang. *active ageing*) przybliżyła J. Perek-Białas i Barbara Worek⁹², a ideę starzenia się w miejscu (ang. *ageing in place*) Katarzyna Bałandynowicz-Panfil⁹³. Ogromny wkład w dział gerontologii społecznej wniosła Barbara Szatur-Jaworska i Piotr Błędowski⁹⁴ czy prekursor geriagogikii w Polsce Adam Zych⁹⁵. Analizując publikacje poświęcone osobom starszym w kwestii aktywności, można zauważyć, że samo określenie aktywność jest wieloznaczne i różnie interpretowane przez autorów. W ostatnich latach powstało również wiele artykułów, publikacji naukowych oraz prac zbiorowych, które stanowią cenne źródło wiedzy z

⁸⁵ Gehl J., *Life Between Buildings: Using Public Space*, Van Nostrand Reinhold Company, New York, 1987; *New City Spaces* (2000); *Public Spaces, Public Life* (2004); *New City Life* (2006); *Cities for People* (2010); *How to Study Public Life* (2013); *New City Spaces, Strategies and Projects* (2008).

⁸⁶ Hollwich M., *New Ageing - Live Smarter Now to Live Better Forever*, Penguin Books, Nowy Jork, 2016.

⁸⁷ Rodiek S., Schwarz B., *The role of the outdoors in residential environments for aging*, Haworth Press, 2005

⁸⁸ W 2011 r. Rzecznik Praw Obywatelskich powołał Komisję Ekspertów do spraw Osób Starszych, powstał Parlamentarny Zespół do spraw Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz Parlamentarny Zespół do spraw Osób Starszych. W 2012 r. w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej (MPiPS) utworzono Departament Polityki Senioralnej. Również w 2012 roku powstał Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012–2013 (ASOS), a od 2013 r. działa Rada do spraw Polityki Senioralnej.

⁸⁹ Halicki J., *Obrazy starości. Rysowane przeżyciami seniorów*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok, 2010; Halicka M., *Satysfakcja życiowa ludzi starych. Studium teoretyczno-empiryczne*, Akademia Medyczna w Białymstoku, Białystok, 2004.

⁹⁰ Orzechowska G., *Aktualne problemy gerontologii społecznej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, 2001.

⁹¹ Perek-Białas J. (red.), *Aktywne starzenie. Aktywna starość*, Wydawnictwo AUREUS, Kraków, 2005.

⁹² Perek-Białas J., Worek B., *Aktywne starzenie się odpowiedzią na społeczno-ekonomiczne konsekwencje starzenia się społeczeństw i zapobieganie braku samodzielności*, [w:] *Samodzielność ludzi starych z perspektywy medycyny i polityki społecznej. Dotychczasowe doświadczenia UE i Polski*, OM PTG, Warszawa 2004, s. 227-240.

⁹³ Bałandynowicz-Panfil K., *Deklaracja Barcelońska jako przykład inicjatywy na rzecz lepszej jakości życia osób starszych* [w:] Stogowski A., Dzięgielewska-Gęsiak S., (red.), *Indywidualne aspekty starzenia się. Między możliwościami a ograniczeniami*, Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa, Poznań, 2013.

⁹⁴ Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dzięgielewska M., *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza Aspra, Warszawa, 2012.

⁹⁵ Zych A.A., *Leksykon gerontologii*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków, 2010; Zych A.A. (red.), *Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość*, Spółka Over Group, Poznań, 2013.

opracowywanej tematyki, można do nich zaliczyć między innymi zbiór materiałów konferencyjnych - *Starość darem, zadaniem i wyzwaniem*⁹⁶, *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*⁹⁷ czy *Zdrowe starzenie się: Biała księga*⁹⁸. Celem podkreślenia wagi zagadnień związanych ze starzeniem się społeczeństwa, przedstawienia dylematów z tym związanych i określenia kierunków działania powstało wiele raportów i audytów zarówno rządowych jak i organizacji pozarządowych. Jak na przykład *Raport na temat sytuacji osób starszych w Polsce*⁹⁹ czy *Długofalowa Polityka Senioralna w Polsce na lata 2014-2020 programu ASOS*¹⁰⁰. Kompleksowe opracowanie zwierające trzy aspekty starości społeczno-demograficznym, pomocowo-instytucjonalnym oraz indywidualno-społecznym - *Starość Między diagnozą a działaniem- Koordynacja na rzecz aktywnej integracji*¹⁰¹ – przedstawił zespół Remigiusz J. Kijak i Zofia Szarota.

W polskiej literaturze przedmiotu, zważywszy na środowisko zbudowane, na uwagę zasługują liczne opracowania dotyczące przystosowania budynków do potrzeb osób starszych i niepełnosprawnych. Na ten temat piszą m.in. Iwona Benek¹⁰², Ewa Kuryłowicz¹⁰³, Hanna Grabowska-Pałecka¹⁰⁴, Marek Wysocki¹⁰⁵. Zagadnieniami starzenia się zajmuje się Barbara Gronostajska. W książce pt. *Kształtowanie środowiska mieszkaniowego dla seniorów* przedstawiła szeroki opis środowiska dla osób starych. Tematyka zawarta w monografii jest związana z dwoma głównymi blokami: zagadnieniami dotyczącymi osób starych i ich funkcjonowania w środowisku zbudowanym oraz problemami starzejącego się społeczeństwa, pojawiającymi się w środowisku mieszkaniowym blokowisk z wielkiej płyty z lat 70. i 80. XX wieku. Przedstawiono liczne wzorcowe, polskie i zagraniczne, przykłady zabudowy mieszkaniowej przeznaczonej dla osób starych.

Nie brakuje również bogato ilustrowanych podręczników projektowania dostępnych budynków, większości autorstwa Jolanty Budny¹⁰⁶ i Kamila Kowalskiego¹⁰⁷, które

⁹⁶ Zych A.A. (red.), *Starość darem, zadaniem i wyzwaniem*, Stowarzyszenie Przyjaciół Domu Pomocy Społecznej „Pod Dębem” w Dąbrowie Górniczej, Sosnowiec-Dąbrowa Górnicza, 2014.

⁹⁷ Fabiś A. (red.), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, Biblioteka Gerontologii Społecznej tom 1, Wyższa Szkoła Administracji w Bielsku-Białej, Bielsko-Biała, 2008.

⁹⁸ Samoliński B., Raciborski F. (red.), *Zdrowe Starzenie się: Biała księga*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa, 2013.

⁹⁹ *Raport na temat sytuacji osób starszych w Polsce*, Instytut Pracy i Spraw Socjalnych, Warszawa, 2012.

¹⁰⁰ *ASOS 2014-2020 - Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020*.

¹⁰¹ Kijak R.J., Szarota Z., *Starość. Między diagnozą a działaniem*, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa, 2013.

¹⁰² *Modernizacja architektury mieszkaniowej w aspekcie potrzeb osób niepełnosprawnych*, Praca doktorska, PŚI, 2001.

¹⁰³ *Projektowanie uniwersalne: udostępnianie otoczenia osobom niepełnosprawnym*, W-wa, 1996, *Projektowanie uniwersalne : uwarunkowania architektoniczne kształtowania otoczenia wybudowanego przyjaznego dla osób niepełnosprawnych. Sztokholm miasto dla wszystkich : wytyczne tworzenia dostępnego i funkcjonalnego otoczenia zewnętrznego*, W-wa, 2005.

¹⁰⁴ Grabowska – Pałecka H., *Niepełnosprawni w obszarach i obiektach zabytkowych: problemy dostępności*, PKr, 2004.

¹⁰⁵ Wysocki M., *Projektowanie otoczenia dla osób niewidomych. Pozawzrokowa percepcja przestrzeni*, PG, Gdańsk, 2010.

¹⁰⁶ *Mieszkanie dostępne dla osób z dysfunkcją narządu ruchu* (opracowanie: Nowak E., Budny J., Kowalski K.); *Dostosowanie budynków użyteczności publicznej – teoria i narzędzia* (Budny J.); *Projektowanie dla wszystkich* (Budny J.); *Jak dostosować budynek* (Budny J.) – wszystkie są wersjami bezpłatnymi z możliwością pobrania z Internetu.

poprzedzone były pracą zbiorową *ABC mieszkania bez barier*. Środowisko mieszkaniowe dla starych ludzi było badane w latach 1999-2001 przez Instytut Gospodarki Mieszkaniowej¹⁰⁸, przez Główny Urząd Statystyczny¹⁰⁹ oraz Polskie Towarzystwo Gerontologiczne¹¹⁰. Rozwiązaniami form mieszkalnictwa i domów opieki dla osób starszych zajmują się od dłuższego czasu: Maria Bielak¹¹¹, Elżbieta Niezabitowska¹¹², Hanka Zaniewska¹¹³ oraz nieco krócej Magdalena Magdziak-Grabowska¹¹⁴ i Agnieszka Labus¹¹⁵. Do ważniejszych publikacji zbiorowych, traktujących o przestrzeni przyjaznej dla seniorów, wlicza się *Srebrna Księga Senioralny Audit Przestrzeni*¹¹⁶ pod redakcją J. Perek-Białas oraz *MIASTO DLA WSZYSTKICH*¹¹⁷ *Szkice o przestrzeni publicznej w perspektywie starzejącego się społeczeństwa*. Obie pozycje są zbiorami wyników badań, propozycji i rekomendacji, mogących służyć wdrażaniu gotowych, postulowanych przez osoby starsze rozwiązań. Wydany w 2015 roku przez Rzecznika Praw Obywatelskich poradnik - *Przestrzeń publiczna przyjazna seniorom – Poradnik RPO*, którego autorem jest Marek Wysocki, stanowi podręcznik, dla projektantów oraz samorządowców, jak tworzyć przestrzeń publiczną dostępną dla seniorów.

Znaczna liczba publikacji dotyczących projektowania budynków dla osób starszych świadczyć może o rozeznaniu tematyki. Większość pozycji dotyczy uwarunkowań i wytycznych związanych z problemami chorób, niepełnosprawności, jakie niesie ze sobą starość. Pomimo dużego zainteresowania wciąż niewiele jest publikacji naukowych poświęconych całej piramidzie potrzeb ludzi starszych oraz ich odniesienia do architektury.

¹⁰⁷ *Włącznik – projektowanie bez barier* (2018), *Projektowanie bez barier – wytyczne* (2016), *Planowanie dostępności. Prawo w praktyce* (2013), *Mieszkanie dostępne dla osób z dysfunkcjami wzroku* (2008); wydane przez Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji, INTEGRACJA, Warszawa – wszystkie są wersjami bezpłatnymi z możliwością pobrania z Internetu.

¹⁰⁸ Projekt pt. *Mieszkania starszych ludzi w Polsce*.

¹⁰⁹ GUS- obszary tematyczne: Osoby starsze w Polsce.

¹¹⁰ 1999-2001 *Polska starość*.

¹¹¹ *Badania jakościowe nad środowiskiem zamieszkania w domach opieki społecznej dla ludzi starszych. Wybrane przykłady*, PŚI, 2010; *Optymalne środowisko życia i zamieszkania w ośrodkach pobytu stałego dla osób starszych*, PŚI, 2011.

¹¹² Niezabitowska E., Szewczenko A., Benek I., *Potrzeby osób starszych w obiektach z funkcją opieki. Wytyczne do projektowania*, Wydawnictwo Politechniki Śląskiej, Gliwice, 2017.

¹¹³ *Mieszkania starszych ludzi w Polsce. Sytuacja i perspektywy zmian* (IGM, Warszawa, 2001); *Osiedle mieszkaniowe w idei zrównoważonego rozwoju* („Architektura i Urbanistyka”, 2006/6).

¹¹⁴ Magdziak-Grabowska M., *Formy mieszkaniowe dla osób starszych*, Praca doktorska, Politechnika Łódzka, Łódź, 2014.

¹¹⁵ Labus A., *Starzejące się społeczeństwa europejskie XXI wieku w koncepcjach odnowy miejskiej*, Politechnika Śląska, Gliwice, 2014.

¹¹⁶ Wydany przez Stowarzyszenie Pracownia Obywatelska w ramach programu ASOS 2014-2020 w 2015 roku.

¹¹⁷ Praca zbiorowa (red. Marta Trakul-Masłowska) opracowana i wydana przez Fundację na Rzecz Wspólnot Lokalnych *Na Miejscu*, wydana w 2015 roku, wersja bezpłatna z możliwością pobrania z Internetu- Trakul-Masłowska M. (red.), *MIASTO DLA WSZYSTKICH, Szkice o przestrzeni publicznej w perspektywie starzejącego się społeczeństwa*, Fundacja na Rzecz Wspólnot Lokalnych *Na Miejscu*, 2015 ; również - z możliwością pobrania z Internetu - wersja elektroniczna bezpłatna: *Przestrzeń publiczna przyjazna seniorom – Poradnik RPO*, Wysocki M., Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa, 2015, źródło internetowe: https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/Poradnik_Przestrzen_publiczna_przyjazna_seniorom_2015.pdf [dostęp: 15.05.2019].

Większość psychologicznych koncepcji, jakości życia koncentruje się na jej subiektywnym aspekcie, odzwierciedlającym dobrostan psychiczny¹¹⁸. W ujęciach architektonicznych dominują opracowania o formach zabudowy mieszkaniowej dla osób starszych, ergonomii czy środowisku dostępnym dla osób z niepełnosprawnościami. Dość marginalnie w badaniach i literaturze traktowane są obiektywne wskaźniki, jakości życia, zwłaszcza zmienne związane z otaczającym jednostkę środowiskiem fizycznym. Natomiast w przypadku, jakości życia osób starszych ze względu na osłabienie sprawności fizycznej, czynniki środowiskowe nabierają istotnego znaczenia. Badania dotyczące szeroko rozumianego środowiska życia w mieście w polskiej literaturze mają słabe odniesienie do kontekstu starzenia się populacji, który jest poruszany głównie w literaturze dotyczącej form zamieszkania dla seniorów. Wiedza na ten temat znajduje się głównie w literaturze zagranicznej i międzynarodowych raportach, co jest trudne do osadzenia w kontekście realiów polskich miast. Istnieje niewiele podmiotów odnoszących się do podjętej w niniejszej publikacji problematyki w sposób całościowy. Brakuje szerszego spojrzenia na podejmowaną problematykę przestrzeni miejskich, odpowiadających wyzwaniom idącym za demograficznymi zmianami.

1.8. Definicja stosowanych pojęć

Ze względu na niejednoznaczność pojęć stosowanych w literaturze zagranicznej i polskiej dotyczącej poruszanej problematyki, poniżej przedstawiono używane w dysertacji terminy:

Starzenie się społeczeństwa i związany z tym systematyczny wzrost liczby osób starszych w populacji danego miasta/regionu/dzielnicy, prowadzący do licznych konsekwencji i przemian społecznych (przemiany potrzeb, ról społecznych, stylu życia, struktur społeczności lokalnych, struktur rodziny, itd.) jest impulsem do tworzenia nowych rozwiązań, między innymi, w polityce miejskiej, sposobie organizacji i zagospodarowania przestrzeni miejskiej oraz przestrzeni mieszkaniowej.

Z tematyką wiążą się takie idee oraz koncepcje jak:

- **Projektowanie uniwersalne** (ang. *Universal design*) i **Projektowanie dla wszystkich** (ang. *Design for All*) - celem jest adaptacja przestrzeni, obiektów i usług do potrzeb osób w różnym wieku, możliwościach poznawczych czy kondycji fizycznej.
- **Aktywne starzenie** (ang. *Active ageing*) i **Starzenie w miejscu** (ang. *Ageing in place*) - obejmuje dopasowanie przestrzeni fizycznej (w skali urbanistycznej i architektonicznej) do możliwości osób starszych, tak aby zapewnić prowadzenie samodzielnego życia.

¹¹⁸ Diener E., Lucas R. E., Oishi S., *Emotional and cognitive evaluations of life*, "Annual Review of Psychology", 2008, no. 54, s. 403–425.

W celu przybliżenia problematyki dysertacji, poniżej przedstawiono definicje pojęć zawartych w tytule pracy:

- **Przeźstrzeń miejska** – lub przestrzeń publiczna miasta zgodnie z definicją zawartą w polskiej ustawie o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym¹¹⁹ przestrzeń publiczna to obszar o szczególnym znaczeniu dla zaspokajania potrzeb mieszkańców, poprawy jakości ich życia i sprzyjający nawiązywaniu kontaktów społecznych ze względu na jego położenie oraz cechy funkcjonalno-przestrzenne. Organizacja przestrzeni publicznej wpływa na sposób kontaktowania się ludzi, można wyróżnić przestrzeń dospołecznią oraz przestrzeń odspołecznią.
 - Przestrzeń odspołeczna to przestrzeń skłaniająca do izolowania się, unikania kontaktów czy rozmów, ludzie nie czują się w niej komfortowo i bezpiecznie. Daje poczucie chłodu i izolacji.
 - Przestrzeń dospołeczna to przestrzeń skłaniająca ludzi do kontaktowania się ze sobą, rozmowy, wydłużania kontaktu, skracania odległości między sobą, nachylania się do siebie. Daje poczucie komfortu i intymnej atmosfery.
- **Potrzeby środowiska senioralnego** – potrzeba jest stanem poczucia niespełnienia, braku czegoś, skłaniającym do podejmowania aktywności dążących do jej zaspokojenia. Potrzeby seniorów jak i całego środowiska senioralnego różnią się od potrzeb ludzi młodszych. Szczegółową charakterystykę osób starszych i analizę ich potrzeb przeprowadzono w rozdziale 2.
- **Aktywności społeczne** – działalności różnych jednostek bądź grup społecznych/organizacji w ramach zaspokajania potrzeb indywidualnych wpływających z naturalnego zapotrzebowania. Polegają na spełnianiu się ludzi w ramach powierzonych im zadań, których zakres uzależniony jest od czynników zewnętrznych i wewnętrznych (o charakterze psychologicznym, biologicznym, społecznym). Szeroko rozumiana aktywność społeczna jednostki może wyrażać się w pracy zawodowej, twórczości, zdobywaniu wiedzy, zabawie, uczestnictwie w grupach społecznych, itp.

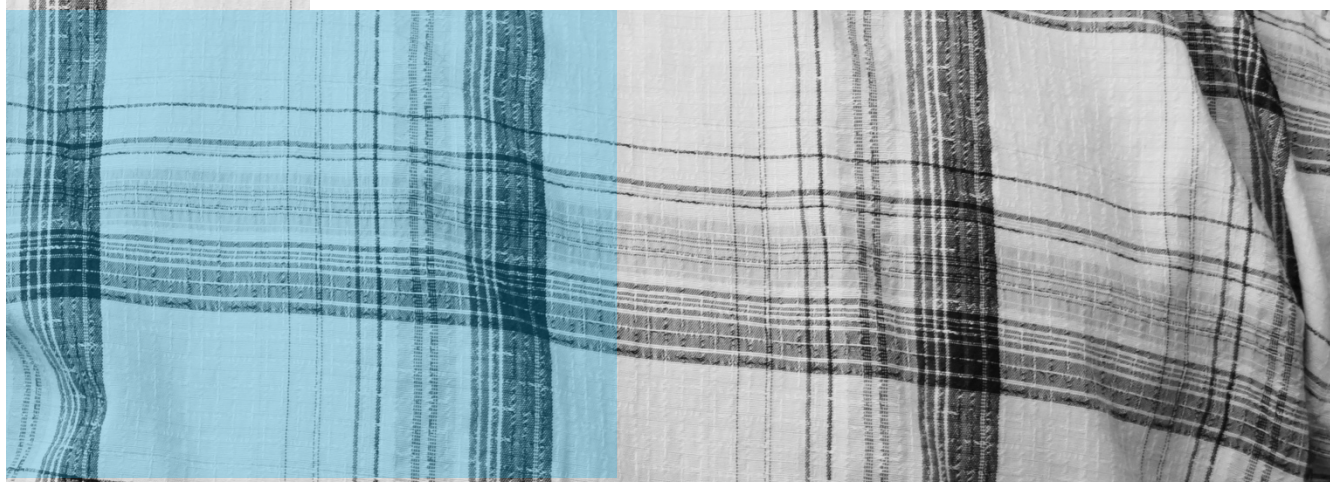
¹¹⁹ Obwieszczenie Marszałka Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 13 maja 2016 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2016 r. poz. 778).





ROZDZIAŁ 2

OSOBY STARSZE - CHARAKTERYSTYKA



ROZDZIAŁ 2

2. Osoby starsze – charakterystyka	35
2.1. Nauki zajmujące się starością	35
2.2. Proces starzenia się	42
2.3. Podział na ludzi starszych	46
2.4. Potrzeby ludzi starszych	49
2.5. Problemy osób starszych	53
2.5.1. Problemy fizyczne	54
2.5.2. Problemy psychologiczne	58
2.5.3. Problemy społeczne	59
2.5.4. Problemy ekonomiczne	62
2.6. Podsumowanie i wnioski	64

2. OSOBY STARSZE - CHARAKTERYSTYKA

Seniorzy są najbardziej zróżnicowaną grupą społeczną. Starość posiada bardzo płynną granicę wieku. O ile w wielu opracowaniach i raportach traktuje się 60-65 rok życia za jej początek, o tyle według kalendarza biologicznego jest to dopiero połowa życia. Starość demograficzną określa odsetek, osób powyżej 65 roku życia, powyżej 7% w całości populacji¹²⁰. Fakt starzenia się ludności nie stanowi jednak zagrożenia, jest wynikiem zmian cywilizacyjnych wpływających na polepszanie i wydłużanie się trwania życia. „Zagrożeniem jest natomiast brak świadomości konsekwencji zachodzących zmian oraz wynikający z tego brak polityk dostosowawczych do tego procesu”¹²¹. Z medycznego punktu widzenia starość następuje, kiedy zaczyna szwankować zdrowie, pojawiają się choroby przewlekłe i pomoc medyczna staje się niezbędna¹²². Co więcej współczesny „senior” różni się od tego sprzed kilkunastu lat, obecnie zaliczamy do tego grona już roczniki 50-te ubiegłego stulecia. Cechuje je zwiększona mobilność, zmiana modelu rodziny, zaznajomienie z technologią i wydłużający się czas pozostawania aktywnym i sprawnym. Być może starość wkrótce zostanie nawet przedefiniowana do statusu choroby¹²³. Ze strony środowiska akademickiego coraz częściej pojawia się nacisk na sklasyfikowanie starzenia się jako choroby lub syndromu, co mogłoby potencjalnie zwiększyć fundusze na badania dotyczące schorzeń powiązanych ze starością¹²⁴. W niniejszym rozdziale zostały przybliżone procesy starzenia się, dziedziny nauki zajmujące się starością, determinanty zachodzących procesów oraz problemy i potrzeby seniorów.

2.1. Nauki zajmujące się starością

Gerontologia

Proces starzenia się i starość jest naturalnym zjawiskiem, które czeka każdego człowieka. Wpływ na okres starości ma wiele czynników zarówno indywidualnych, genetycznych jak i społecznych. Problemami, jakie niesie za sobą starość zajmuje się właśnie

¹²⁰ W ocenie stopnia zaawansowania starości demograficznej wykorzystuje się wiele miar. Do najpopularniejszych należą te, które przedstawiają relację między odsetkiem lub liczbą osób w określonych grupach wieku, tj. indeks starości, alternatywny indeks starości, wskaźnik starości, współczynnik obciążenia demograficznego, współczynnik obciążenia osobami młodymi, itd. ONZ (*World Population Prospects*, 2005), młodą populację określa jako stan, gdy odsetek osób w wieku 65 lat i więcej jest niższy niż 4%, od 4% do 7% - populacja dojrzała, powyżej 7% - populacja stara.

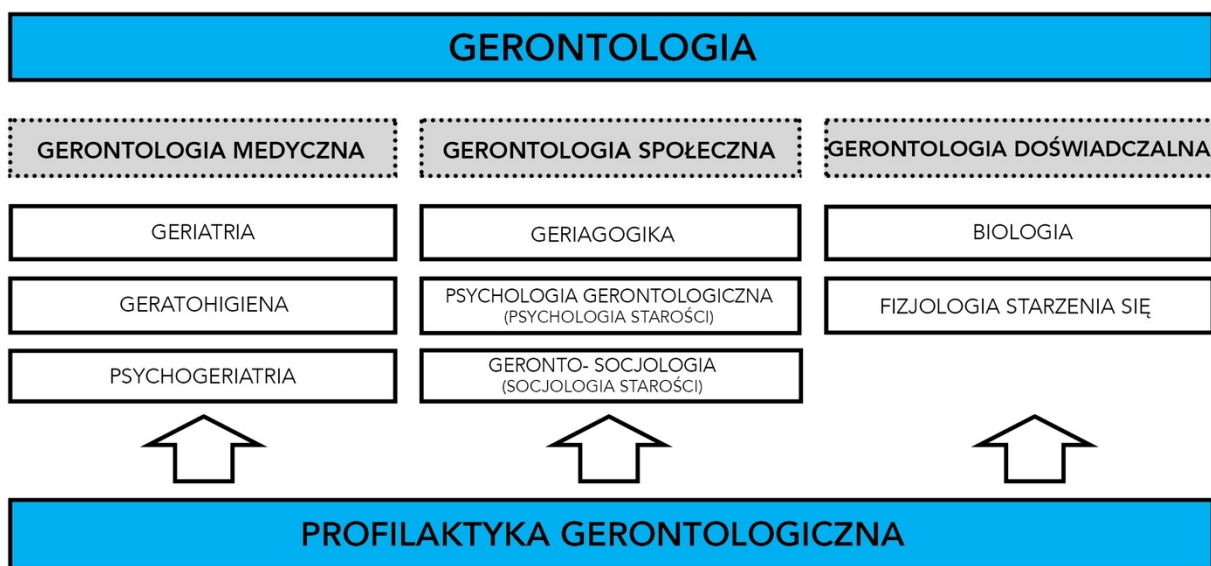
¹²¹ Wóycicka I., *Słowo wstępne*, [w:] Samoliński B., Raciborski F. (red.), *Zdrowe Starzenie się: Biała księga*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa, 2013, s. 47 - słowa Prezydenta RP Bronisława Komorowskiego podczas inauguracji II Kongresu Demograficznego w 2012 roku.

¹²² Zdrojewicz Z., *Seksualność człowieka w wieku późnej dorosłości*, SERIA "BIBLIOTEKA NESTORA" TOM IV, Wrocław, 2011, s. 8.

¹²³ Jest to związane z koncepcją „państwa terapeutycznego” (Thomasa S. Szasza), która określa system państwowych i związanych z państwem instytucji, które zapewniają obywatelom zdrowie, a co za tym idzie zainteresowane są w medykalizacji coraz szerszej sfery ludzkiego życia – im więcej zachowań, stanów medycznych, dolegliwości uznanych zostanie za chorobę, tym większe możliwości działania i rozbudowy swoich wpływów i władzy mają aparaty zajmujące się zdrowiem. - Szasz Th. S., *Państwo terapeutyczne. Tyrania farmakokracji*, źródło internetowe: <https://mises.pl/blog/2007/12/11/laissez-faire-numery-archiwalne-2/> [dostęp: 10.07.2016].

¹²⁴ Bulterijs S., Hull R. S., Björk V. C.E., & Roy, A. G., *It is time to classify biological aging as a disease*, "Frontiers in genetics", 2015, no. 6:205.

gerontologia. Za początek gerontologii uznaje się rok 1903, kiedy zastępca dyrektora Instytutu Pasteura w Paryżu, Ilija Miecznikow, użył tego pojęcie (od greckiego „géron”, „gérontos” — „starość”) dla określenia wielu dziedzin nauki, które zajmują się starzeniem i/lub starością¹²⁵. W drugiej połowie XX wieku nauka ta zaczęła intensywnie się rozwijać. Dzisiaj dysponuje licznymi teoriami i współpracuje z wieloma innymi dziedzinami naukowymi¹²⁶. Według ustalonej w 2004 roku definicji Światowej Organizacji Zdrowia, geriatria specjalistyczna to dziedzina medycyny zajmująca się problemami osób w podeszłym wieku, natomiast gerontologia jest wielodyscyplinarnym kierunkiem naukowym dotyczącym wszystkich aspektów starzenia, obejmującym czynniki: zdrowotne, biologiczne, psychologiczne, socjologiczne, ekonomiczne i środowiskowe¹²⁷ - (Rys. 10). Gerontologia doświadczalna zajmuje się badaniem laboratoryjnym mechanizmów starzenia na modelach zwierzęcych, geriatria (inaczej gerontologia kliniczna) jest działem medycyny podeszłego wieku, natomiast gerontologia społeczna jest najbardziej rozbudowana i współpracuje z wieloma dyscyplinami. Zadaniem gerontologii są głównie obserwacje i poznawanie zjawisk towarzyszących lub wpływających na proces starzenia się i starości właściwej. Tak więc jest to nauka poznawcza i teoretyczna¹²⁸. Gerontologia jest obszernym działem nauki, dlatego też poniżej przedstawiono jedynie najważniejsze jej dziedziny z punktu widzenia autorki.



Rys. 10. Dziedziny szczegółowe gerontologii (oprac. własne na podst. Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dzięgielewska M., *Podstawy gerontologii społecznej*, Warszawa, 2006)

¹²⁵ Ilija Miecznikow, źródło internetowe: <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/1908/mechnikov/biographical/> [dostęp: 19.07.2016].

¹²⁶ Głównie: antropologia kulturowa, biologia, filozofia, kulturoznawstwo, medycyna, pedagogika/andragogika, pedagogika specjalna, psychologia, socjologia, demografia, nauki o rodzinie, ekonomia, ekonomia społeczna, polityka społeczna, praca socjalna.

Zwiększająca się współpraca: cybernetyka, informatyka, inżynieria, architektura.

¹²⁷ *A glossary terms for community health care and services for older persons, Aging and Health Technical Report*, WHO Centre for Health Development, World Health Organization, 2004, Volume 5, s. 5.

¹²⁸ Bielak M., *Gerontologia*, [w:] *Optymalne środowiska życia i zamieszkania w ośrodkach pobytu stałego dla osób starszych*, Monografia, Wydawnictwo Politechniki Śląskiej, Gliwice 2011.

Geriatrya

Geriatrya jest działem medycyny wewnętrznej, zajmującym się procesem starzenia biologicznego i chorób współistniejących ze starzeniem. Podstawowym jej celem jest rozwiązywanie problemów zdrowotnych, psychicznych i społecznych u chorych w podeszłym wieku. Spośród stawianych zadań, nauka ta zajmuje się ustaleniem zasad profilaktyki przed starością patologiczną, określeniem sposobów rehabilitacji, zasad rozpoznawania i najskuteczniejszego leczenia chorób. Pomoc geriatryczna koncentruje się głównie wokół profilaktyki związanej z badaniami i konsultacjami w poradniach, pomocy leczniczej oraz opiekuńczej dla osób niepełnosprawnych.

W perspektywie cyklu życia geriatrya (ang. *geriatrics*) stanowi ostatnią z triady podstawowych dyscyplin medycznych — po pediatrii i „mediatrii” (choroby wieku dojrzałego). Początki tego działu medycyny datuje się na rok 1909, kiedy to amerykański lekarz Ignatz Leo Nascher¹²⁹, uzasadnił konieczność wyodrębnienia specjalnej dyscypliny klinicznej, odnoszącej się do chorób wieku starczego¹³⁰. Zainteresowanie geriatryą w Polsce nastąpiło później niż w pozostałych krajach europejskich, ze względu na niższe parametry starzenia demograficznego oraz trudny dla kraju okres wojenny¹³¹. Impulsem do rozwoju gerontologii i geriatry w Polsce było powołanie w 1967 roku Sekcji Geriatrycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego¹³², a następnie w 1973 roku Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego (PTG), które dziś jako zbiorowy ekspert, uczestniczy w przygotowaniu wielu raportów czy ustaw¹³³. Niestety wciąż jest to w Polsce bardzo marginalny dział medycyny. Mamy najniższy w Europie (Rys. 11), wskaźnik dostępności lekarza geriatry na liczbę mieszkańców w starszym wieku¹³⁴.

¹²⁹ Uznawany za pioniera nowoczesnej geriatryi.

¹³⁰ Nascher I.L., *Geriatrics: the diseases of old age and their treatment*, Amo Press, New York 1914.

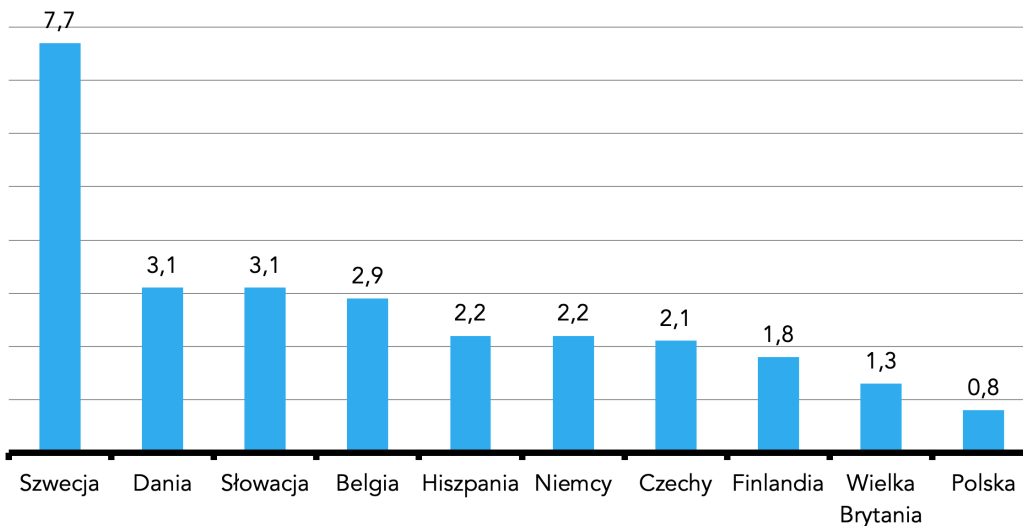
¹³¹ „Powstałe w 1956 roku Sanatorium Geriatryczne w Inowrocławiu, zorganizowane przez dr. Starskiego, było pierwszą placówką geriatryczną w Polsce. W 1960 roku Jakubowska i Pędich zorganizowali pierwszą w Polsce poradnię geriatryczną w Opolu, a w 1961 roku powstały dwa pierwsze oddziały geriatryczne — w Katowicach, kierowany przez Żakowską-Wachelko, i w Łodzi — przez Wiśniewską-Roszkowską” – Derejczyk J., Bień B., Kokoszka-Paszko J., Szczygieł J., *Gerontologia i geriatrya w Polsce na tle Europy — czy należy inwestować w ich rozwój w naszym kraju?*, „Gerontologia Polska”, 2008, t. 16, nr 3, s. 150.

¹³² Miarą rozwoju każdej nauki, również gerontologii i geriatryi, jest aktywność instytucji i towarzystw naukowych oraz wielkość ich dorobku naukowego. Inwestowanie w naukę stosunkowo szybko procentuje wdrożeniami mniej inwazyjnych, nowocześniejszych metod diagnostycznych i terapeutycznych, co przekłada się na poprawę zdrowotności, sprawności i jakości życia pacjentów.

¹³³ Np.: *Ustawa o Społecznym Ubezpieczeniu Pielęgniacyjnym*, praca w zespole Rzecznika Praw Obywatelskich na temat dyskryminacji osób starszych.

¹³⁴ „Praktykujących lekarzy geriatrów jest około 300, czyli 0,16 na 10 tysięcy mieszkańców w wieku 65+. W Czechach ten wskaźnik jest 10-krotnie wyższy (1,2), zaś na Słowacji – ponad 20-krotnie wyższy (2,6). W Szwecji, będącej liderem także jeśli chodzi o inne wskaźniki polityki senioralnej, na 10 tys. mieszkańców przypada 4 geriatrów (4,2)” – Bakalarczyk R., Radziwiłł: *oddziały geriatryczne dla seniorów 60+ niepotrzebne. Niech idą do lekarzy rodzinnych*, Oko.press, 2017,

źródło internetowe: <https://oko.press/radziwill-oddzialy-geriatryczne-dla-seniorow-60-niepotrzebne-ida-lekarzy-rodzinnych/> [dostęp: 04.03.2019].



Rys. 11. Liczba lekarzy specjalistów w dziedzinie geriatryi w przeliczeniu na 100 tys. mieszkańców (oprac. własne na podst. Wieczorowska-Tobis K., *Materiał z prezentacji podczas Panelu Ekspertów*, Warszawa, 2014, [w:] Najwyższa Izba Kontroli, *Opieka medyczna nad osobami w wieku podeszłym, Informacja o wynikach kontroli*, Departament Zdrowia, 2015, s. 9)

Osób, które ukończyły tę specjalizację jest ok. 300, jednak połowa z nich nie pracuje w swojej specjalności. Na Akademiach i Uniwersytetach Medycznych dopiero od kilku lat obowiązuje konieczność kształcenia studentów w tej specjalności¹³⁵.

Psychogerontologia

Psychogerontologia jest bardzo wąską dziedziną nauki badającą procesy adaptacji psychiki ludzi do procesów starzenia się. Zwraca ona szczególną uwagę na to, że osoby starsze nie stanowią jednolitej podgrupy. Kryteria podziałów na poszczególne, zróżnicowane podgrupy są bardzo różne, np. podział ze względu na wiek; sprawność fizyczną, psychiczną bądź umysłową. Zadaniem psychogerontologii jest ukazanie prawdziwego obrazu starości społeczeństwu pełnemu stereotypów, bez ukrywania licznych negatywnych zmian, a zarazem zwrócenie uwagi na oczywiste pozytyw¹³⁶. Główne zadania psychologii gerontologicznej to badanie stopnia wydajności i możliwości obciążenia ludzi starych, kształtowanie dla nich odpowiedniego środowiska oraz poszukiwanie terapeutycznych możliwości wpływania na proces starzenia się. W ostatnich latach widoczne jest wzmożone zainteresowanie psychogerontologią, na kilku (m.in. wrocławskich) uczelniach wyższych utworzono kierunki podyplomowe o tym właśnie profilu, określając uzyskany zawód asystentem seniora.

Psychogeriatrya

Psychogeriatryą natomiast nazywamy taką specjalizację psychiatryczną, która zajmuje się rozpoznawaniem i leczeniem wszystkich zaburzeń psychicznych występujących w okresie starości (tj. po 65 roku życia)¹³⁷. A są to najczęściej: depresja, otępienie, zespoły urojeniowe

¹³⁵ Zdrojewicz Z. *Seksualność człowieka w wieku późnej...*, 2011, op.cit., s. 9.

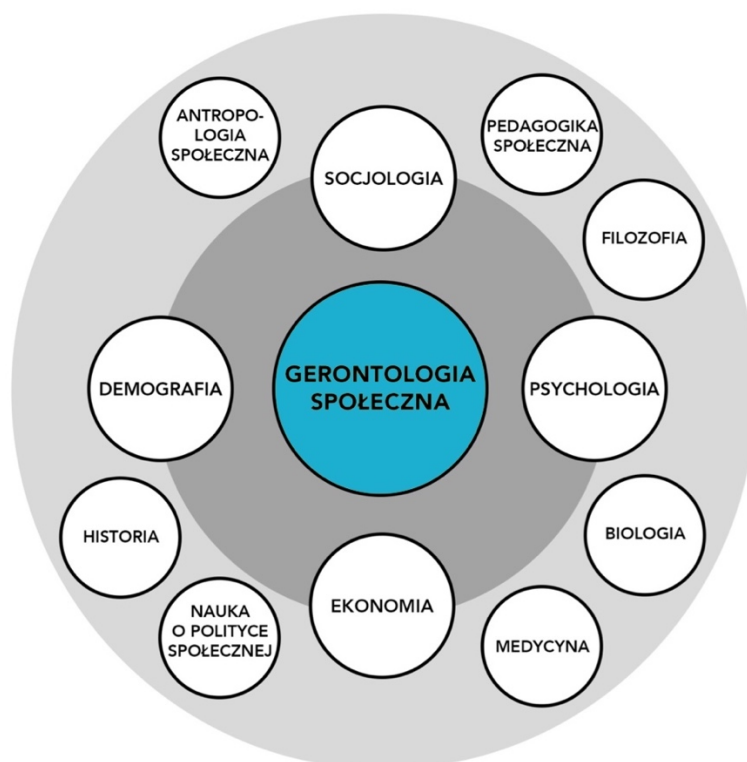
¹³⁶ Sosnowska K., *Jakości życia seniorów w perspektywie psychologicznej jako istotny czynnik w profilaktyce psychogerontologicznej*, [w:] Drop E., Maćkiewicz M. (red.), *Młoda Psychologia*, t. 1, Liberi Libri, Warszawa, 2012, s. 507.

¹³⁷ Barraclough J., Gill D., Hughes' *Outline of Modern Psychiatry*, John Wiley & Sons, New York, 1996.

oraz inne ostre i przewlekłe zespoły mózgowie występujące w tym okresie życia. Tak więc jest to psychiatria obejmująca dość długi przedział wieku, dochodzący obecnie nawet do 30 lat. Psychogeriatrya jest dziś szybko rozwijającą się gałęzią medycyny. Z każdym miesiącem przybywają nowe, ważne publikacje poszerzające naszą wiedzę z zakresu genetyki, biologii molekularnej, diagnostyki neuroradiologicznej czy psychoneurobiologii.

Socjogerontologia

Jest nauką zajmującą się społecznymi przyczynami i skutkami starzenia się społeczeństw (Rys. 12). Obejmuje zagadnienia dotyczące osobowości osób starszych, ich pozycji i roli społecznej, stosunków z otoczeniem, udziału ludzi starszych w życiu innych, procesu ich adaptacji do nowych sytuacji życiowych oraz aktywizacji życiowej.



Rys. 12. Dziedziny nauki powiązane z gerontologią społeczną (oprac. własne na podst. Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dzięgielewska M., *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2006)

Geragogika (gerontopedagogika lub andragogika)

Należy do bardzo młodych nauk, można ją określić jako pedagogikę ludzi starzejących się i starych¹³⁸. Wspomaga prawidłową adaptację do okresu starości analizuje starość, jako fazę życia diagnozując sytuację życiową ludzi starych. Zajmuje się badaniami nad optymalnymi warunkami dla aktywnego życia osób w podeszłym wieku oraz nad czynnikami warunkującymi proces starzenia się (Tab. 1). W 1962 roku wprowadzono również pokrewne pojęcie „gerontogogika”¹³⁹, czyli „wychowanie ludzi starzejących się i starych”¹⁴⁰.

¹³⁸ Rembowski J., *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka*, PWN, Warszawa, 1994, s. 16–17.

¹³⁹ Wprowadził je Otto Friedrich Bollnow, utożsamiając z istotą kształcenia i wychowania osób w III wieku.

Tab. 1. Zadania poznawcze geriagogiki¹⁴¹ (oprac. własne na podst. Szarota Z., *Wielofunkcyjna działalność domów pomocy społecznej ...*, 1998, *op.cit.*)

BADANIA PODSTAWOWE	BADANIA STOSOWANE
<ul style="list-style-type: none"> • Proces starzenia się. • Starość jako faza życia. • Diagnoza sytuacji życiowej osób w podeszłym wieku. • Czynniki warunkujące starzenie się. • Metody i środki opieki nad osobami w podeszłym wieku. • Optymalizacja warunków życia ludzi starych. • Waloryzacja starości. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wychowanie do starości • Profilaktyka i prewencja patologizacji życia osób starszych. • Poradnictwo geragogiczne. • Socjalizacja osób w podeszłym wieku. • Terapia lub rehabilitacja ludzi starszych, ich rewitalizacja. • Aktywizacja pokolenia „trzeciego wieku”, geratropika. • Rehabilitacja zawodowa. • Przygotowanie do cierpienia i śmierci, tanatopedagogika

Gerontechnologia (gerontechnologia)

Obecnie obserwujemy, niewystępujący nigdy wcześniej w historii, dynamiczny rozwój nowych technologii i związanych z tym zjawiskiem zmian kulturowych oraz cywilizacyjnych. Socjolog Zygmunt Bauman określa teraźniejszość, jako „płynną nowoczesność”, czyli świat charakteryzujący się nieustanną zmiennością. W tej mnogości zmian seniorzy często bywają zagubieni, gerontechnologia ma im docelowo ułatwić życie. Pojęcie sięga lat 70. XX wieku, podstawą gerontechnologii¹⁴² jest interdyscyplinarne podejście zgodne z koncepcją zrównoważonego rozwoju, jak i łączenie badań z projektowaniem, produkcją i marketingiem. Nauka ta wiąże się z wieloma dyscyplinami¹⁴³ (Rys. 13). Na pierwszym poświęconym jej kongresie w 1991 roku (na Uniwersytecie Technologicznym w Eindhoven) przyjęto pięć¹⁴⁴ głównych dyrektyw, którymi należy się kierować w planowaniu badań, projektowania technologii i wprowadzania ich na rynek. Badacze i projektanci zajmują się jednak głównie pięcioma obszarami¹⁴⁵, w których prowadzą

¹⁴⁰ Określenia tego użył w 1952 roku Ferdynand Adalbert Kehler i w 1956 roku Hans Mieskes.

¹⁴¹ Szarota Z., *Wielofunkcyjna działalność domów pomocy społecznej dla osób starszych*, Wydawnictwo Naukowe WSP, Kraków, 1998.

¹⁴² Za autora uznawany jest J. Graafmans – holenderski badacz inżynierii mechanicznej, ergonometrii i technologii zdrowia. – Klimczuk A., *Medialaby w kontekście solidarności pokoleń i wykluczenia robotycznego*, [w:] Tomczyk Ł., Wąsiński A., (red.) *Seniorzy w świecie nowych technologii. Implikacje dla praktyki edukacyjnej oraz rozwoju społeczeństwa informacyjnego*, Biblioteka Gerontologii Społecznej, 1-2/2013, nr 2, s. 203.

¹⁴³ Między innymi: psychologia środowiskowa i rozwojowa, pielęgniarstwo, medycyna, rehabilitacja, architektura oraz informatyka i telekomunikacja.

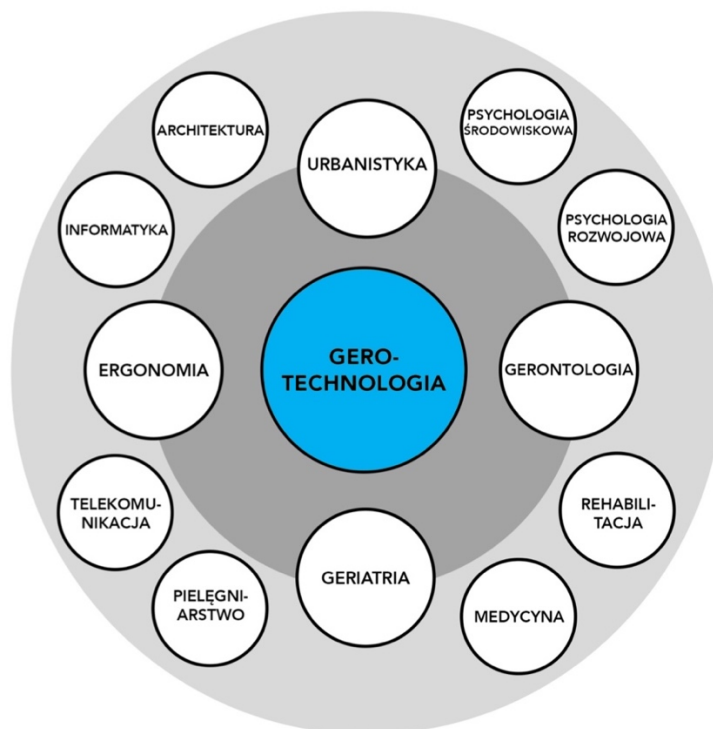
¹⁴⁴ Pięć głównych dyrektyw w planowaniu badań, projektowania technologii i wprowadzania ich na rynek:

- 1 zapobieganie problemom;
- 2 zwiększanie możliwości samodzielnego pokonywania problemów bez zmiany umiejętności i otoczenia;
- 3 rekompensowanie utraty opcji, jeśli udogodnienie nie jest w stanie ich dostarczyć;
- 4 świadczenie opieki tylko jeśli jest potrzebna;
- 5 badanie i usprawnianie istniejących już projektów.

- Graafmans J.A.M., Taipale V., *Gerontechnology. A sustainable investment in the future*, IOS Press, Amsterdam, 1998, s. 5-6.

¹⁴⁵ Burdick D.C., *Gerontechnology*, [w:] Birren J.E. (ed.), *Encyclopedia of Gerontology: Age, aging, and the aged*, Academic Press, Oxford, 2007, s. 627-629.

prace badawczo-rozwojowe: zdrowie i poczucie godności; mieszkalnictwo i życie codzienne; mobilność i transport; komunikacja i zarządzanie; praca i wypoczynek. Istnieje wiele produktów i usług stworzonych zgodnie z koncepcją gerontechnologii¹⁴⁶. W Polsce od października 2015 roku funkcjonuje Znak Jakości OK SENIOR¹⁴⁷ będący programem certyfikacji dóbr i usług dla osób starszych, gdzie produkty i usługi nim oznaczone muszą być bezpieczne i zrozumiałe dla seniorów. Prace badawcze gerontechnologii łączą się z wieloma innymi koncepcjami, jak: starzenie w miejscu zamieszkania (ang. *ageing in place*), projektowanie uniwersalne, międzypokoleniowe i partycypacyjne czy technologie asystujące.



Rys. 13. Dziedziny nauki powiązane z gerontologią (oprac. własne na podst. Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dziegielewska M., *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2006)

Gerontologia, jako wielodyscyplinarny kierunek nauki, pomaga zrozumieć proces starzenia się i problemy z nim związane, przygotowuje młodych ludzi do sytuacji, jaka ich kiedyś czeka i uczy jak sprawić, aby okres ten był jak najłatwiejszy. Starzenie się jest procesem bardzo złożonym, dlatego też ważna jest edukacji dotycząca dobrego przeżywania starości, która motywuje ludzi do aktywnego i zdrowego życia, zarówno fizycznego jak i intelektualnego. Lepiej jest inwestować w poprawę jakości życia i profilaktykę, niż na starość dokładać środków na instytucjonalne świadczenia opiekuńcze. Gerontologia oprócz kwestii zdrowotnych porusza również zagadnienia społeczne, socjologiczne i ekonomiczne. Ważna

¹⁴⁶ m.in. strony internetowe, rozwiązania pozwalające na wykonywanie telepracy i zdalne nauczanie, telemedycyna, detektory, czujniki, zestawy medyczne, ubrania, okulary i kamery, przyrządy poprawiające słuch i wdech, systemy łazienkowe i kuchenne, podłogi antypoślizgowe, włączniki światła, poręcze, podnośniki schodowe, przyrządy sportowe, znaki drogowe, windy oraz obniżone poręcze, klamki, krawężniki i ławki.

¹⁴⁷ Aby ubiegać się o znak jakości, zgłaszane produkty czy usługi muszą spełniać cztery kryteria: mają być bezpieczne, zrozumiałe, potrzebne (czyli odpowiadające rzeczywistym potrzebom) oraz przystępne (dostępne na rynku bez ograniczeń).

jest również jej współpraca z dziedzinami projektowymi, która może przynieść korzyści w tworzeniu środowiska dla osób starszych.

2.2. Proces starzenia się

Pojęcia starość i starzenie się można rozważać zarówno w aspekcie jednostkowym jak i zbiorowym (społeczeństwa danego regionu, kraju, części świata). Starzenie się jako zjawisko dotyczące społeczeństwa polega na wzroście udziału osób starszych w tej populacji, w celu rozróżnienia od starzenia się indywidualnego nazywane jest starzeniem demograficznym¹⁴⁸. Z punktu widzenia autorki ważniejsze jest rozpatrzenie w tym rozdziale aspektu starzenia się jednostkowego.

Życie ludzkie w uproszczeniu można podzielić na trzy etapy: dzieciństwo, dorosłość i starość, każdy z nich rządzi się własnymi prawami, bo różne są cele jakie musi spełnić. Według ordynatora i współtwórcy jedyne go szpitala geriatrycznego w Polsce¹⁴⁹ dr Jarosława Derejczyka: „Starzenie się jest procesem towarzyszącym nam od urodzenia. U każdego człowieka przebiega inaczej. To jak będzie wyglądało, zależy właśnie od odziedziczonych chromosomów, środowiska w którym żyliśmy i żyjemy, trybu życia, posiadanych zasobów finansowych i przede wszystkim wiedzy”. Największe możliwości osiągamy do połowy życia, po czym zaczynamy zmagać się z coraz większą liczbą problemów (Rys. 14).

WIEK PEŁNI OSIĄGANIA MOZLIWOŚCI	Fizycznych (siły i wytrzymałości)	Fizycznych (atrakcyjności)	Seksualnych	Fizycznych (atrakcyjności)	Kreatywnych	Psychicznych	Związanych z wiedzą
MĘŻCZYŻNI	28	30	31		34	37	47
KOBIETY	28		31	33	35	38	48

Rys. 14. Wiek osiągnięcia pełni swoich możliwości (oprac. własne na podst. globalnego badania Prosumer Report: *Starzenie się kontra kult młodości*, Euro RSCG Sensors, 2011, źródło internetowe: <https://media2.pl/l/n/95490> [dostęp: 03.04.2019])

Proces starzenia się jest zjawiskiem dynamicznym prowadzącym do ostatniego etapu życia, jakim jest starość¹⁵⁰. Trudno jest wyznaczyć jej początek, ponieważ zawsze ma wymiar indywidualny i jest zjawiskiem podlegającym samoocenie w naszej świadomości. Według gerontologii starość jest najbardziej zróżnicowaną fazą życia, bowiem uzależniona jest od

¹⁴⁸ Poziom zaawansowania starości populacji najczęściej jest oceniany na podstawie udziału osób w starszym wieku - współczynnik starości określany w odsetkach (za osoby starsze uznaje się te które skończyły 60 lub 65 lat). W dziedzinie nauk społecznych oblicza się także udział osób w wieku emerytalnym w ogólnej strukturze ludności.

¹⁴⁹ W Polsce znajduje się tylko jeden specjalistyczny szpital geriatryczny – Szpital EMC im. Jana Pawła II w Katowicach.

¹⁵⁰ Porzych K., Kędziara-Kornatowska K., Porzych M., *Psychologiczne aspekty starzenia się i starości*, „Gerontologia Polska”, 2004, t. 12, nr 4.

poprzednich lat życia. Starzejemy się wszyscy od momentu narodzin, każdy natomiast w inny sposób zarówno na płaszczyźnie biologicznej, psychologicznej i społecznej. Trudno jest precyzyjnie oddzielić starzenie się od rozwoju z uwagi na zapętlenie i nierozłączność tych procesów. Wynika to zarówno z predyspozycji wewnętrznych, jak i stylu życia¹⁵¹. Warto zatem, przygotować się na nadejście starości indywidualnie oraz społecznie dostosowując otaczające środowisko do przyszłych potrzeb¹⁵². Proces starzenia się jest nie mniej trudny do wytłumaczenia jak proces całego życia, warto pamiętać, że jest zjawiskiem względnie nowym, bowiem w ciągu ostatnich zaledwie 200 lat średnia długość życia uległa podwojeniu. Inaczej charakteryzowany jest przez biologów, lekarzy, filozofów, ekonomistów, socjologów czy duchownych. Najczęściej opisywane są przemiany biologiczne, gdyż są one najbardziej widoczne¹⁵³. Większość teorii dotyczących starzenia się można zgrupować w dwie kategorie. Pierwsza grupa opiera się na ujęciu zjawiska jako procesu zaprogramowanego genetycznie (teorie zaprogramowanej śmierci¹⁵⁴). Druga natomiast uznaje starzenie się, jako wynik nagromadzonych w ciągu życia uszkodzeń (teorie kumulacji błędów¹⁵⁵). W rzeczywistości czynniki genetyczne odpowiadają jedynie w około 10-20% za przedłużenie średniego życia, natomiast styl życia odpowiada za aż około 50%¹⁵⁶, dlatego tak ważna jest szeroko rozumiana promocja zdrowia, aktywny styl życia i aktywne starzenie się.

Starzenie się może być zwyczajne¹⁵⁷ (ang. *usual ageing*), pomyślne¹⁵⁸ (ang. *successful ageing*) lub niepomyślne - patologiczne¹⁵⁹ (ang. *impaired ageing*), jakkolwiek jest procesem wpływającym na nasze ciała i umysły, dokonującym się w trzech głównych aspektach: biologicznym, psychologicznym i społecznym¹⁶⁰. Na pomyślny wiek starczy wpływa wiele czynników (Rys. 15). Większość z nich jest zależna od stylu życia i na przykład do czynników biologicznych zaliczamy aktywność ruchową, odżywianie, zażywanie leków, stosowanie

¹⁵¹ por.: Kijak R.J., Szarota Z., *Starość. Między diagnozą a działaniem*, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa, 2013, s. 12.

¹⁵² Wnuk W., *Potrzeby i oczekiwania ludzi starszych*, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław, 2004.

¹⁵³ Ciało ulega zmniejszeniu przez utratę wody, organizm staje się bardziej podatny na infekcje i uszkodzenia, zmysły tracą sprawność i spada zdolność regeneracji.

¹⁵⁴ Zakładają one, że czas życia organizmu jest odliczany przez biologiczne zegary, które kiedy odliczą pewną liczbę, włączają proces samobójczej śmierci organizmu.

¹⁵⁵ Zakładają, że proces starzenia się jest spowodowany negatywnym wpływem środowiska, w którym czynniki mutagenne powodują błędy w kopiowaniu genów, kumulując się dzięki przenoszeniu do kolejnych pokoleń komórek. Kiedy procent błędów przekracza pewien poziom, a organizm nie potrafi ich naprawić, następuje śmierć.

¹⁵⁶ Narodowy Program Zdrowia na lata 2007—2015 w Polsce (uchwała nr 90 Rady Ministrów z 2007 roku) wyodrębnia następujące determinanty zdrowia i określa ich procentowe znaczenie:

— styl życia odpowiedzialny — 50%,

— środowisko — 20%,

— czynniki genetyczne — 20%,

— działania służby zdrowia — 10%.

¹⁵⁷ Odczuwalne są straty oraz deficyty, ale nie występują patologie.

¹⁵⁸ Wolne od chorób, z długo zachowaną sprawnością fizyczną i intelektualną.

¹⁵⁹ Wczesny początek występowania chorób i spadku sprawności, długi okres uzależnienia od opiekunów.

¹⁶⁰ Baruch L., *Starzenie się*, źródło internetowe: <http://www.psychiatria.pl/artukul/starzenie-sie/650> [dostęp: 04.03.2019].

używek (m.in. alkohol, tytoń)¹⁶¹. Spośród istotnych czynników społecznych można wskazać: nagłe zmiany życiowe (np. emerytura), osamotnienie, izolację społeczną, sytuację materialną, umiejętność korzystania z czasu wolnego czy poziom wykształcenia. Do najważniejszych czynników psychospołecznych zaliczany jest stres, poczucie wsparcia emocjonalnego, satysfakcja z życia i poczucie kontroli własnego życia. Nie bez znaczenie pozostaje środowisko fizyczne (czynniki ekologiczne), które wpływa na występowanie wielu¹⁶² chorób.



Rys. 15. Czynniki warunkujące aktywne starzenie się (oprac. własne na podst. Żakowska M. (red.), *Miasta przyjazne starzeniu: Przewodnik*, Fundacja Res Publica im. Henryka Krzeczковского, 2014, s.18)

Z biologicznego punktu widzenia starzenie się i starość wynikają z naturalnych, zachodzących w strukturze i funkcjonowaniu organizmu nieodwracalnych zmian¹⁶³. Malejące z wiekiem możliwości regeneracji organizmu wpływają na gorsze funkcjonowanie narządów i układów, przez co zwiększa się podatność na wszelkiego rodzaju choroby¹⁶⁴. Ważną rolę odgrywa również czynnik genetyczny¹⁶⁵, który warunkuje długość życia. Od strony biologicznej możemy spowolnić proces starzenia się poprzez aktywny tryb życia, ćwiczenie umysłu, optymistyczne podejście do życia, pamiętając zarówno, aby unikać w miarę

¹⁶¹ Bień B., *Starzenie pomyślnie versus zwyczajnie*, Gerontologia Polska, 1997, t. 5, nr 4, s. 40-43.

¹⁶² Chorób dróg oddechowych, alergicznych i nowotworowych.

¹⁶³ Zmiany metabolizmu i fizykochemicznych właściwości komórek doprowadzają do upośledzenia samoregulacji, adaptacji i regeneracji organizmu oraz zmian morfologicznych i czynnościowych (np.: zaburzenie funkcji komórek odpornościowych, utrata kolagenu w strukturze międzykomórkowej).

¹⁶⁴ Konopa-Dudek M., (red. Portalu Opieka Nowej Ery), *Najczęstsze problemy geriatryczne osób starszych*, źródło internetowe: <http://www.opieka-nowej-ery.pl/?p=88> [dostęp: 03.05.2013].

¹⁶⁵ Według badań przeprowadzonych w Danii na bliźniętach z roczników 1870-1900, stwierdzono, że na długość życia wpływa ok. 70% ludzkich genów. Genetyka potwierdziła także, że średnia długość życia wyższa od przeciętnej występuje zazwyczaj u osób mających długowiecznych przodków (pionierskie badania- Pearl R., and Pearl R.D., *The Ancestry of the Long-Lived*, Johns Hopkins, Baltimore, (1934) - Polani P.E., *Occurrence and Effect of Human Chromosome Abnormalities*, [w:] *Social and Genetic Influences on Life and Death: A Symposium held by the Eugenics Society*, Springer Science+Business Media, 1966, s. 203.

możliwości wszelkich chorób i urazów, które przyspieszają ten proces. Chociaż nie ma sposobów na całkowite powstrzymanie destrukcyjnych procesów biochemicznych powodujących starzenie, następuje postęp w badaniach nad jego istotą. Istnieje nawet kilka leków¹⁶⁶ (zatwierdzonych do stosowania u ludzi z innych wskazań), które działając na mechanizmy w komórkach, poprawiają kontrolę nad wewnętrznymi uszkodzeniami¹⁶⁷, co pomaga wydłużyć życie.

Starzenie się jako zjawisko psychologiczne to proces zmian w zakresie osobowości, funkcji poznawczych, zdolności adaptacyjnych, relacji społecznych i zdolności do odpowiedzi na stres środowiskowy. Proces ten powiązany jest ze zmianami jakie zachodzą w organizmie z biegiem czasu, zmniejszając aktywność psychofizyczną¹⁶⁸. W istotny sposób na proces ten wpływa wiele czynników jak choćby doświadczenie, sposób myślenia, przeżywania emocji czy percepcja własnej starości. Na stan psychiczny w dużej mierze wpływa degeneracja komórek w tzw. substancji czarnej mózgu, wytwarzających dopaminę¹⁷⁰, co doprowadza między innymi do zmian osobowościowych (nadmierna powaga, stoicyzm), czy braku zainteresowania otoczeniem, poszukiwania nowości.

W aspekcie społecznym starzenie się to czwarty wiek, czyli stadium w którym często następuje utrata autonomii, zwłaszcza w przypadku starzenia niepomysłnego. Społecznie proces ten można określić jako zmiana ról społecznych, co objawia się między innymi w wycofywaniu się z ról społecznych, poszukiwaniu miejsca człowieka starego w społeczeństwie, rodzinie i na rynku pracy. Wśród zainteresowań socjologów znajduje się również problem kompensacji utraconych ról oraz pojawiającej się samotności, osamotnienia i ich uwarunkowań¹⁷¹. W kwestii społecznej, starości towarzyszą dodatkowo problemy, które dla członków społeczeństwa stanowią ciężar i muszą wziąć na swoje barki młodsze pokolenia¹⁷².

Największy wpływ na proces starzenia ma styl życia, wymaga on jednak dużej wiedzy i konsekwencji, aby sprzyjał długiemu i zdrowemu bytowaniu¹⁷³. Od strony psychologiczno - społecznej na proces starzenia się wpływają głównie: izolacja społeczna i psychiczna, pogorszenie sytuacji materialnej, zmiana warunków środowiskowych, nieprzygotowanie

¹⁶⁶ Na przykład metformina, będąca lekiem na cukrzycę typu 2, która w niskich dawkach mobilizuje organizm do wydajniejszej pracy przy mniejszej ilości dostarczonych kalorii, w związku z czym obniża się poziom cholesterolu LDL oraz zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę. Zmniejszona przemiana materii ma również pozytywny wpływ na mniejszą ilość produkcji reaktywnych wolnych rodników, uszkadzających komórki i tkanki organizmu.

¹⁶⁷ Profesor David Sinclair i jego zespół naukowców odkryli molekułę, która wzmacnia zdolność komórek do naprawiania uszkodzonego DNA. – Li. J. et al., *A conserved NAD⁺ binding pocket that regulates protein-protein interactions during aging*, "Science", 2017, vol. 355, s. 1312-1317.

¹⁶⁸ komórki nerwowe nie rozmnażające się obumierają lub ulegają uszkodzeniu, utrata neuroprzekaźników, zwyrodnienia włóknkowe.

¹⁷⁰ Neuroprzekaźnik, który odpowiada za poczucie euforii, motywację do działania oraz kontrolę mięśni.

¹⁷¹ Kotlarska-Michalska A., *Starość w aspekcie socjologicznym*, Roczniki socjologii rodziny, XII, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań, 2000, s. 149.

¹⁷² Świdarska M., *Obawy związane ze starością*, „Pedagogika Rodziny” 2015, t. 5, nr 3, s. 137-150.

¹⁷³ Żakowska-Wachelko B., Pędich W., *Pacjenci w starszym wieku. Biblioteka Lekarza Rodzinnego*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 1995.

jednostki do starości oraz niewłaściwe postawy wobec starości¹⁷⁴. Znaczące są postawy wobec starości¹⁷⁵ jakie przyjmują osoby w starszym wieku lub zbliżające się do niego, na przyjętą postawę wpływa umiejętność przystosowania się do tej ostatniej fazy życia i zaakceptowania jej. Bardzo ważne jest, więc utrzymywanie więzi towarzyskich oraz aktywności społecznej przez całe życie aby zapobiec izolacji społecznej na starość. Warto również przygotować się do nadmiernej ilości czasu wolnego na starość, który można wykorzystać na swoje pasje i hobby, najlepiej ingerujące w którąś z czterech stref aktywności: społeczną, umysłową, artystyczną i fizyczną. Zmiany fizyczne oraz psychiczne są nieuchronnym elementem procesu starzenia się. Do najczęstszych objawów¹⁷⁶ można zaliczyć pogorszenie słuchu i ostrości wzroku, zmniejszenie precyzji ruchów oraz tolerancji wysiłku- zmiany fizyczne; zaburzenia pamięci, zmniejszenie sprawności intelektualnej- zmiany umysłowe. Zmiany te powodują główne problemy życia codziennego oraz wywierają wpływ na kształtowanie środowiska. Aby zniwelować bądź zmniejszyć te i inne zmiany, należy pozytywnie podchodzić do starości oraz właściwie ją wykorzystać.

2.3. Podział ludzi starszych

Średnia długość życia wciąż ulega wzrostowi głównie dzięki postępowi w medycynie, postępowi rozwoju społecznego, rozwojowi technologii oraz zmianie trybu życia na zdrowszy (Rys. 16). Zapewne przez dynamikę wzrostu długości życia w ostatnich latach, ciężko jest ustalić granicę wieku starości. Określenie dokładnego momentu rozpoczęcia starości komplikuje również złożoność tego zjawiska, gdyż wyróżniamy wiek: metrykalny¹⁷⁷, biologiczny (procesy degeneracyjne), psychiczny (subiektywne odczucie jednostki), społeczny (zmiana ról społecznych), ekonomiczny (przejście do wieku postprodukcyjnego), prawny (prawo do przejścia na emeryturę) oraz socjalny (prawo do świadczeń socjalnych przysługujących osobom starym).¹⁷⁸ Co ciekawe, subiektywne odczucie początku starości zmienia się wraz z wiekiem – im ludzie są starsi tym dalej odsuwają próg starości¹⁷⁹ (Rys. 17).

¹⁷⁴ Kozdroń E., *Aktywność ruchowa w wychowaniu ku starości – luksus czy konieczność?*, [w:] Zych A. (red.), *Starość darem, zadaniem i wyzwaniem*, Stowarzyszenie Przyjaciół Domu Pomocy Społecznej „Pod Dębem” w Dąbrowie Górniczej, Sosnowiec–Dąbrowa Górnicza, 2014, s. 49-60.

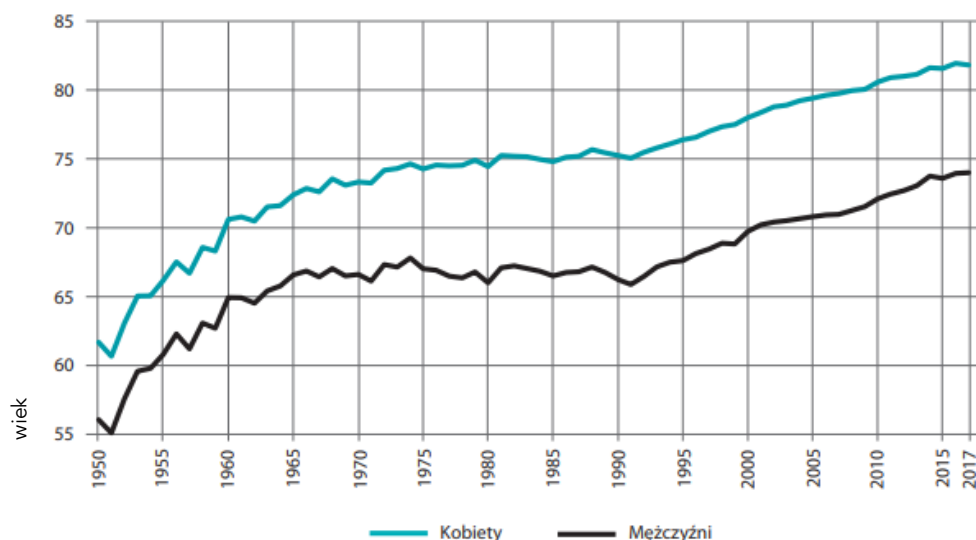
¹⁷⁵ W literaturze gerontologicznej wyróżnia się różne typowe postawy, jakie mogą przybierać ludzie w starszym wieku wobec własnego wieku. Według amerykańskiej badaczki Susan Reichard (Reichard S., Livson F. and Petersen P.G., *Aging and personality*, Wiley and Sons, New York, 1962), wyróżnia się pięć typów w stosunku do świata, do siebie i do własnej starości: postawa „konstruktywna”, postawa „zależności”, postawa „obronna”, postawa „wrogości do otoczenia”, postawa „wrogości do siebie”.

¹⁷⁶ Więcej informacji o problemach z jakimi zmagają się osoby starsze przedstawiono w podrozdziale 2.5.

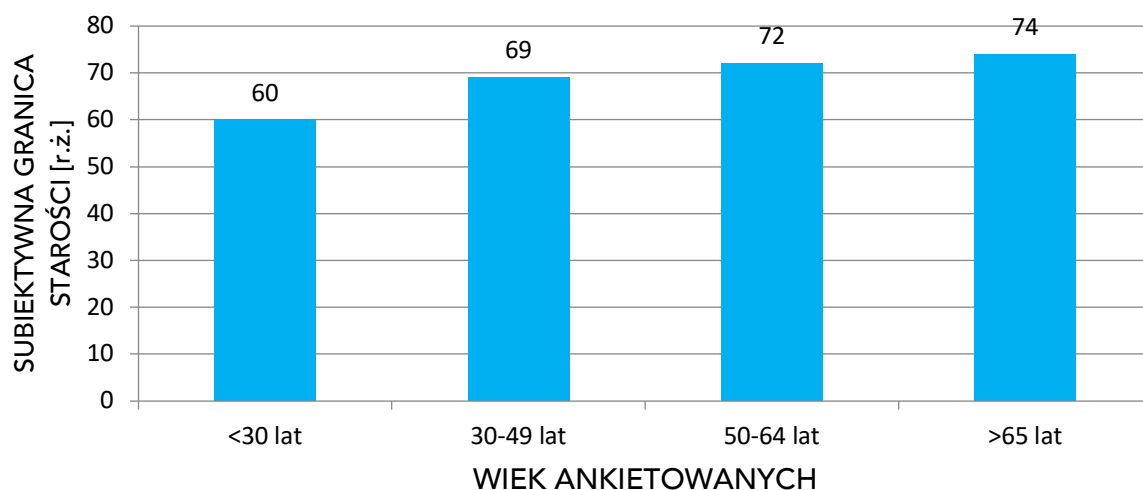
¹⁷⁷ Współcześnie mianem osób starszych określa się ludzi w wieku 60-65 lat, co jednak już dziś ulega zmianie poprzez przesunięcie granicy wieku emerytalnego do 65-67 lat - Dokładny podział na podgrupy przedstawiono w podrozdziale 2.3.

¹⁷⁸ Szarota Z., *Starzenie się i starość: w wymiarze instytucjonalnego wsparcia na przykładzie Krakowa*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków, 2010, s. 24–44.

¹⁷⁹ Bardzo podobne wyniki otrzymała w swoim badaniu „Jakie są najczęstsze obawy dwudziesto-, czterdziesto- i sześćdziesięcioletków dotyczące starości?” Mariola Świdarska ze Społecznej Akademii Nauk opublikowanym na łamach czasopisma *Pedagogika Rodziny [Family Pedagogy]* - Świdarska M., *Obawy związane ze starością*, „Pedagogika Rodziny”, 2015, t. 5, nr 3, s. 146.



Rys. 16. Średnia długość życia Polaków, kobiety – 82 lata, mężczyźni – 74 lata (źródło: GUS - *Trwanie życia w 2017r. Analizy Statystyczne*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa, 2018, s. 18.)



Rys. 17. Początek starości zależnie od aktualnego wieku (oprac. własne na podst. badania „*Growing Old in America: Expectations vs. Reality*”, - Taylor P. (project director [and others]), *Growing Old in America: Expectations vs. Reality*, Pew Research Center, Washington, 2009)

Wciąż wydłużająca się średnia długość życia i rozwój ekonomiczno-społeczny wpływa na zatarcie dokładnego momentu przejścia w fazę starości. Zgodnie z teorią cyklu życia D.J. Levinsona¹⁸⁰, starość jest fazą niehomogeniczną i może być dzielona na kolejne okresy, nie powinny być określane jej sztywne ramy. Możliwe, że za niedługo istniejące przedziały wiekowe zostaną zredefiniowane¹⁸¹, jednak obecnie w literaturze stosuje się głównie trzy przedziały (Tab. 2).

¹⁸⁰ Teoria cyklu życia opisuje zmiany psychiki i zachowań zachodzące na kolejnych etapach życia jednostki. Pierwsza faza życia to faza uczenia się, zdobywania doświadczeń - dzieciństwo i okres młodości. Kolejna obejmuje dorosłość - okres implementacji posiadanej wiedzy. Ostatnia faza - starości - to faza regresu. Poszczególne fazy mogą wystąpić w różnym czasie i nie można podać sztywnych granic wieku kończącego lub zaczynającego poszczególne fazy cyklu życia. - Levinson D.J. et al., *The Seasons of a Man's Life*, Random House, New York, 1978.

¹⁸¹ Instytut Obywatelski szacuje, że wkrótce granica starości osiągnie poziom 70-72 lat.

Tab. 2. Okresy poszczególnych faz starości według różnych opracowań (oprac. własne)

FAZY STAROŚCI	I	II	III
E. Niezabitowska	65-74 Wiek podeszły	75-89 Wiek starczy	>90 Wiek sędziwy
Literatura anglosaska	60-74 Młodzi starzy – <i>young old</i>	75-84 Starzy starzy – <i>old old</i>	>85 Najstarsi starzy – <i>oldest old</i>
WHO (<i>World Health Organization</i>) Światowa Organizacja Zdrowia	60-74 Wczesna starość	75-89 Późna starość	>90 Bardzo późna starość - Długowieczność
Literatura naukowa geriatrici	50-70 Wiek średni	70-85 Wczesna dojrzałości	>85 Późna dojrzałości

Według Światowej Organizacji Zdrowia początek starzenia się przypada na 60 rok życia, będący umownym progiem starości, nieuwzględniającym wielu czynników jak np.: rasa, płeć, klimat, tryb życia, odżywianie¹⁸³. Zgodnie z tą klasyfikacją okres rozpoczynający starość trwa 15 lat (wczesna starość), po nim następuje późna starość która trwa do 90 roku życia, ostatnim etapem jest długowieczność. W literaturze naukowej geriatrici od 2013 roku stosuje się nowy podział – wiek średni 50-70 lat, wiek wczesnej dojrzałości to 70-85 lat oraz wiek późnej dojrzałości wynoszący powyżej 85 lat¹⁸⁵. Warto zauważyć wprowadzenie pojęcia pacjentów dojrzałych, zamiast 'starych' oraz skierowanie uwagi na konieczność działań prewencyjnych już od 50 roku życia. Za górną granicę wieku (MLS – ang. *Maximum Life Span*) uznaje się 125 lat¹⁸⁶, która zasadniczo nie zmienia się od tysięcy lat. Zazwyczaj wraz z wiekiem spada poziom niezależności i sprawności, a osoby powyżej 90 roku życia wymagają stałej pomocy podczas wykonywania większości czynności codziennych¹⁸⁷. Monika Magdziak-Grabowska stworzyła podział podgrupy ze względu właśnie na stopień samodzielności osób starszych wyróżniając: okres pełnej sprawności, okres zadowalającej sprawności, okres ograniczonej sprawności, okres starości niesprawnej, które następują kolejno po sobie. W psychologii dominuje teza o rozwoju człowieka przez całe życie¹⁸⁸, dzieląc jego okres na wiele etapów - teoria *Life-Span*¹⁸⁹, tym samym określenie pewnych

¹⁸³ World report on ageing and health [Światowy raport na temat starzenia się i zdrowia], Aging, World Health Organization, 2015.

¹⁸⁵ Pałka M., Starość, starzenie się: jak je postrzegać?, źródło internetowe: http://pulsmedycyny.pl/4422417,851_60_starosc_starzenie_sie_jak_je_postrzegac?utm_source=copyPaste&utm_medium=referral&utm_campaign=Chrome [dostęp 07.03.2017].

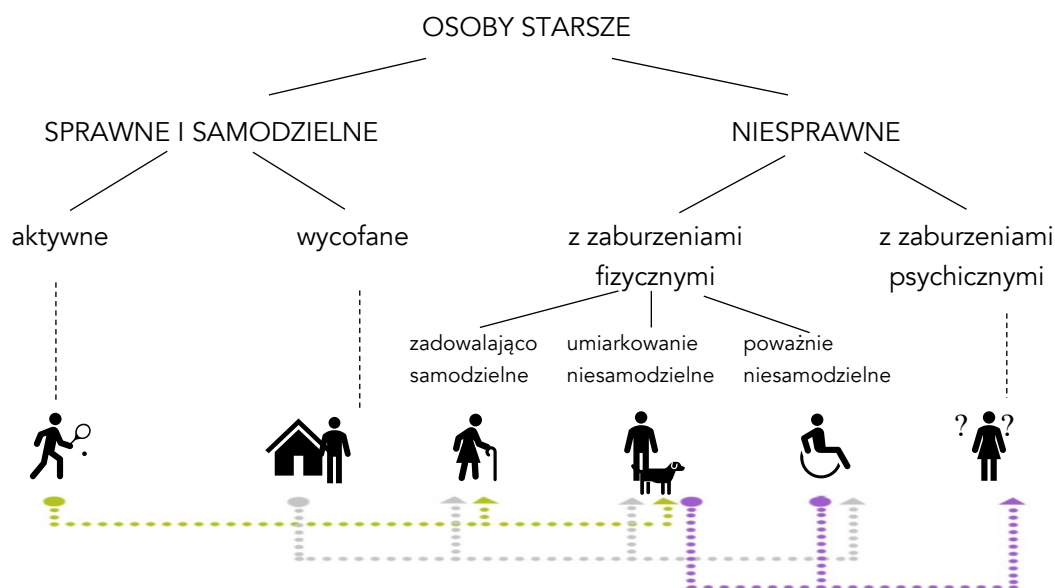
¹⁸⁶ Albert Einstein College of Medicine, *Maximum human lifespan has already been reached*, ScienceDaily. ScienceDaily, 5 October 2016, źródło internetowe: www.sciencedaily.com/releases/2016/10/161005132823.htm [dostęp 05.04.2017].

¹⁸⁷ Gronostajska B.E., *Kształtowanie środowiska mieszkaniowego ...*, 2016, op.cit., s. 98.

¹⁸⁸ Teza ta zakwestionowała tradycyjny i od dziesięcioleci niemal bezdyskusyjnie przyjmowany w kręgach akademickiej psychologii pogląd, wedle którego rozwój psychiczny ustaje około połowy życia jednostki, wraz z osiągnięciem „dojrzałości psychicznej” utożsamianej ze stabilnym przystosowaniem do świata zewnętrznego.

¹⁸⁹ Psychologia *Life-span* jest ogólną orientacją, perspektywą teoretyczną czy kierunkiem myślenia o człowieku oraz o jego rozwoju w którego ramach przyjmuje się następujące założenia: Rozwój psychiczny człowieka jest procesem trwającym przez całe życie jednostki; Rozwój człowieka ma charakter wielowymiarowy; Rozwój człowieka cechuje się intraindywidualną plastycznością; Człowiek jest istotą rozwijającą się; Rozwój człowieka jest „współdeterminowany” przez grupę czynników; Studia nad rozwojem człowieka w pełnym cyklu życia powinny mieć charakter interdyscyplinarny i być prowadzone przy współdziałaniu m.in. biologów, socjologów i antropologów. - Straś-Romanowska M., I Konferencja Psychologów *Life-Span*: między psychologią rozwojową a psychologią rozwoju, „Przegląd psychologiczny”, 2001, t. 44, nr 1, s. 93-103.

granic jest indywidualne i zależne od wielu czynników. Rozbieżności między wiekiem metrykalnym a biologicznym niekiedy mogą być bardzo duże. Warto kierować się podziałem określającym faktyczny stan psycho-fizyczny seniorów, gdyż on w największej mierze decyduje o ich możliwościach uczestniczenia w życiu społecznym i samodzielności, podział ten zaprezentowano na Rys. 18. Feministka Simone de Beauvoir wyróżniła dwa etapy starości, przyjmując za jedno z kryteriów możliwości psychofizyczne osoby starszej¹⁹⁰. W pierwszej fazie osoby starsze są samodzielne funkcjonalnie i niesamodzielne ekonomicznie (trzeci wiek), w drugiej fazie są niesamodzielne funkcjonalnie i ekonomicznie (czwarty wiek).



Rys. 18. Ogólny podział osób starszych (oprac. własne na podst. Magdziak-Grabowska M., *Formy mieszkaniowe dla osób starszych*, Praca doktorska, Politechnika Łódzka, Łódź, 2014, s. 43)

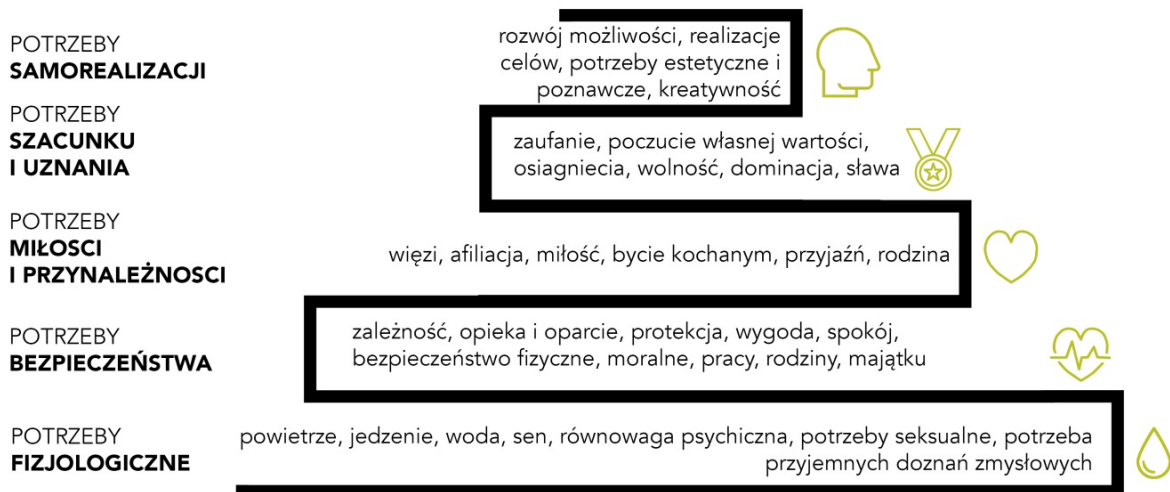
2.4. Potrzeby ludzi starszych

Starość niesie ze sobą wiele zmian na każdej płaszczyźnie życia, a ich osobnicze zróżnicowanie jest w dużej mierze efektem całego, długiego życia. To zróżnicowanie sprawia, iż jest to najbardziej różnorodna grupa naszej populacji pod względem problemów i potrzeb. Wzrastający wiek natomiast prowadzi do ograniczenia samodzielności, tym samym do niemożliwości samodzielnego zaspokajania potrzeb, a co za tym idzie utraty bezpieczeństwa i możliwości podejmowania samodzielných decyzji. Do tego często dochodzą problemy materialne wynikające z zakończenia działalności zawodowej, które w znaczącym stopniu wpływają na trud życia codziennego oraz dostęp do skutecznego leczenia i rehabilitacji. W podeszłym wieku zawęża się horyzont patrzenia na świat oraz pogorszeniu ulega sprawność intelektualna. Do długiej listy problemów, w której przeważają choroby, inwalidztwo, ubóstwo czy osamotnienie, można dopisać marginalizację osób starszych jako całej grupy¹⁹¹.

¹⁹⁰ de Beauvoir S., O'Brian P., *The Coming of Age*, W.W. NORTON & CO, New York, 1996.

¹⁹¹ Bielak M., *Problemy starzenia się społeczeństw i konsekwencje tego zjawiska mające wpływ na kształtowanie środowiska zamieszkiwania ludzi w wieku senioralnym*, [w:] *Optymalne środowiska życia i zamieszkania w ośrodkach pobytu stałego dla osób starszych*, Monografia, Wydawnictwo Politechniki Śląskiej, Gliwice, 2011, s. 41.

W latach 50-tych ubiegłego wieku, wybitny amerykański psycholog Abraham Maslow, sformułował teorię hierarchiczności potrzeb¹⁹², przedstawiając ją w postaci piramidy (Rys. 19), w sekwencji - od najbardziej podstawowych, wynikających z funkcji życiowych - do potrzeb wyższego szczebla, które stają się ważne dopiero po zaspokojeniu niższych potrzeb¹⁹³.



Rys. 19. Piramida hierarchii potrzeb Abrahama Maslowa (oprac. własne na podst. Model Abrahama Maslowa, źródło internetowe: https://pl.wikipedia.org/wiki/Hierarchia_potrzeb [dostęp:05.05.2017])

Zgodnie z teorią Maslowa człowiek zaspokaja swoje potrzeby na przestrzeni życia w kolejności od najniższych do najwyższych, przy czym niezaspokojenie niższych potrzeb uniemożliwia zaspokojenie potrzeb z wyższych szczebli. Osiągnięcie danego szczebla powinno gwarantować utrzymanie się przynajmniej na nim, regres (spadek) na niższy poziom piramidy potrzeb może spowodować, co najwyżej, poważna trauma. Natomiast stwierdzono, że większość ludzi nigdy nie dociera do ostatniego poziomu piramidy – potrzeby samorealizacji. Potrzeba jest również określana jako subiektywna ocena jakości życia jednostki¹⁹⁵. Tomasz Kocowski opisał potrzebę jako stan niedoboru¹⁹⁶ – proces motywacyjny będący warunkiem celu. W jego rozumieniu to nie brak jest potrzebą, ale stwarza on konieczność realizacji potrzeby. Powszechna definicja potrzeby oparta jest na konieczności interwencji, celem redukcji danego problemu (zaspokojenia potrzeby)¹⁹⁷, poprzez uwzględnienie pewnych działań wskazuje podział na dwie grupy – potrzeby zaspokojone i niezaspokojone.

¹⁹² „Potrzeba - rzecz lub cecha, której wystąpienie lub brak wpływa na funkcjonowanie organizmu; wewnętrzny stan organizmu, który odczuwa pewien brak lub nadmiar, powstały w wyniku zakłócenia optimum życiowego”- Leksykon PWN, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2004, Potrzeba, s. 865.

¹⁹³ Hall C.S., Lindzey G., Campbell J.B., Teorie osobowości: Abraham Maslow: Założenia dotyczące ludzkiej natury: Hierarchia potrzeb, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2006, s. 436–446.

¹⁹⁵ O'Brien J., Ames D., Burns A. (eds), Dementia, Arnold, London, 2000.

¹⁹⁶ Kocowski T., Potrzeby człowieka. Koncepcja systemowa, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław, 1978, s. 11.

¹⁹⁷ Ruggeri M., Nose M., Bonetto C., Cristofalo D., Lasalvia A., Salvi G., Stefani B., Malchiodi F., Tansella M., Changes and predictors of change in objective and subjective quality of life: Multiwave follow-up study in community psychiatric practice. "British Journal of Psychiatry", 2005, vol. 187, s. 121-130.

Człowiek w poszczególnych okresach swojego życia posiada zróżnicowane potrzeby. W wieku starszym potrzeby ulegają przewartościowaniu, zazwyczaj z wyższych na niższe, zapewniające spokój dnia codziennego i dobre samopoczucie. Odnosnie tej grupy społecznej należy rozpatrywać potrzeby związane ze stanem zdrowia, kondycją psychofizyczną i sytuacją społeczną oraz w tych samych aspektach, co pozostałe grupy. Potrzeby osób starszych, bardzo wyraźnie korelują z odczuwaną przez nich jakością życia, bez względu na ich zaspokojenie lub nie¹⁹⁸. Z badań przeprowadzonych przez Zofię Szarotę na grupie domów opiekuńczych, podstawowe potrzeby człowieka starego dzielą się na 3 główne kategorie – egzystencjonalne (bytu), społeczne oraz rozwoju indywidualnego (Tab. 3).

Tab. 3. Klasyfikacja potrzeb człowieka starego¹⁹⁹

POTRZEBY BYTU, EGZYSTENCJALNE	POTRZEBY SPOŁECZNE	POTRZEBY ROZWOJU INDYWIDUALNEGO
<ul style="list-style-type: none"> • Pokarmowe • Regeneracji sił • Mieszkaniowe • Odzieżowe • Lokomocyjne • Bezpieczeństwa • Zdrowotne 	<ul style="list-style-type: none"> • Swobody i autonomii, w tym świadomości praw • Przynależności i integracji • Potrzeba mocy 	<ul style="list-style-type: none"> • Potrzeby kulturalne-receptywne • Potrzeby kulturalne-kreatywne • Potrzeby wiedzy • Potrzeby ludyczno-towarzyskie • Potrzeby rekreacyjne • Potrzeby religijne- eschatologiczne

W przypadku osób starszych, należy zwrócić szczególną uwagę na oczekiwania i potrzeby o charakterze psychospołecznym. Listę takich dziesięciu potrzeb opracował amerykański gerontolog Clark Tibbitts²⁰⁰, z których można rozróżnić kwestie dotyczące jednostki oraz kwestie jej powiązania ze społeczeństwem (Tab. 4).

Tab. 4. Potrzeby osób starszych o charakterze psychospołecznym według Clarka Tibbitts'ea (oprac. własne na podst. Wnuk W., *Potrzeby i oczekiwania...*, 2004, *op.cit.*)

POTRZEBY OSÓB STARSZYCH O CHARAKTERZE PSYCHOSPOŁECZNYM	
INDYWIDUALNE	SPOŁECZNE
<ul style="list-style-type: none"> • Potrzeba wypełnienia w satysfakcjonujący sposób nadmiaru czasu • Potrzeba uznania, jako jednostki ludzkiej • Potrzeba stwarzania sposobności do autoekspresji • Potrzeba odpowiedniej stymulacji psychicznej i umysłowej • Potrzeba dostępu do opieki zdrowotnej i ochrony zdrowia • Potrzeba duchowej satysfakcji 	<ul style="list-style-type: none"> • Potrzeba wykonywania użytecznych społecznie działań • Potrzeba uznania za część społeczności, grupy i odgrywanie w niej roli • Potrzeba utrzymywania stosunków towarzyskich • Potrzeba ustalonego trybu życia oraz kontaktów z rodziną

¹⁹⁸ Phelan M., Slade M., Thornicroft G. et al., *The Camberwell Assessment of Need: the validity and reliability of an instrument to assess the needs of people with severe mental illness*, "British Journal of Psychiatry", 1995, vol. 167, no 5, s. 589-595.

¹⁹⁹ Szarota Z., *Wielofunkcyjna działalność domów pomocy ...*, 1998, *op.cit.*

²⁰⁰ Wnuk W., *Potrzeby i oczekiwania...*, 2004, *op.cit.*

Z ważniejszych cech wspólnych osobowości ludzkiej, należy wspomnieć o potrzebie osobistego schronienia, idącej za potrzebą intymności i poczuciem prywatności. Terytorialność, jako podstawowa ludzka potrzeba, wiąże się również z poczuciem bezpieczeństwa, które zapewnia stan spokoju, stabilności i pewności. Potrzeba schronienia jest mocno obecna w całym cyklu życia, jednak cechuje ją zmienność w stosunku do środowiska zamieszkania, zarówno urbanistycznego, jak i mieszkaniowego²⁰¹. Charakterystyczna jest stabilność miejsca zamieszkania mniej więcej do 75 roku życia, po którym następuje przeprowadzka do domu seniora lub rodziny. Profesor Elżbieta Niezabitowska w swojej najnowszej publikacji z 2017 roku, określa potrzeby i ograniczenia, jakie powinny być brane pod uwagę w projektowaniu miejsca zamieszkania dla osób starszych (Tab. 5). Według psychologów i osób starszych, najlepsze jest dla nich pozostanie jak najdłużej w miejscu zamieszkania²⁰². Nawet pomimo pogarszającego się zdrowia czy sytuacji materialnej, osoby starsze wolałyby pozostać we własnych domostwach i korzystać z pomocy doraźnej²⁰³. Dlatego tak ważne jest kształtowanie, nie tylko miejsc zamieszkania, ale i całego środowiska miejskiego w sposób pozwalający na jak najdłuższe zachowanie samodzielności i aktywności, pomimo wielu ograniczeń²⁰⁴.

Tab. 5. Potrzeby i ograniczenia ludzi starszych (oprac. własne na podst. Niezabitowska E. et al., *Potrzeby osób starszych w obiektach...*, 2017, op.cit.)

Nazwa podgrupy – wg. autorki	Charakterystyka ludzi starszych i ich ograniczeń fizycznych	Potrzeby ludzi w wieku senioralnym w środowisku zamieszkania
Aktywny senior	Grupa społeczna korzystająca z usług, rekreacji i kontaktów społecznych w najbliższym otoczeniu.	<ul style="list-style-type: none"> • Nieduże mieszkanie dla małżeństwa lub osoby samotnej • Dobrze wyposażone mieszkanie, dające się przystosować do pojawiających się niesprawności i niepełnosprawności
Samodzielny senior	Osoby spędzające dużo czasu w mieszkaniu, w późnej starości często powyżej 20 godzin dziennie.	<ul style="list-style-type: none"> • Mieszkanie tanie, łatwe w utrzymaniu • Lokalizacja mieszkania dobrze skomunikowana z centrum, ale poza ścisłym centrum
Senior wymagający wsparcia lub opieki	Problemy zdrowotne, obniżenie sprawności fizycznej, czasem inwalidztwo lub niesprawność fizyczna i mentalna.	<ul style="list-style-type: none"> • Najbliższe otoczenie urbanistyczne dobrze wyposażone w usługi podstawowe i tereny rekreacji codziennej.

²⁰¹ Niezabitowska E. et al., *Potrzeby osób starszych w obiektach...*, 2017, op.cit., s. 13.

²⁰² W Holandii do 2020 roku ma zostać zamkniętych 600 domów opieki, zaś mieszkania, w których przebywają seniorzy, są dostosowywane do ich potrzeb. W Niemczech państwo dofinansowuje remonty mieszkań osób starszych. Dzięki wprowadzonym udogodnieniom zmniejsza się liczba wypadków w domu, co z kolei skutkuje zmniejszonymi wydatkami na opiekę i służbę zdrowia. – Iwański R., Cieśla A., *Wyzwanie dla Warszawy: mieszkalnictwo dla seniorów*, Go Silver, ASOS, 2017.

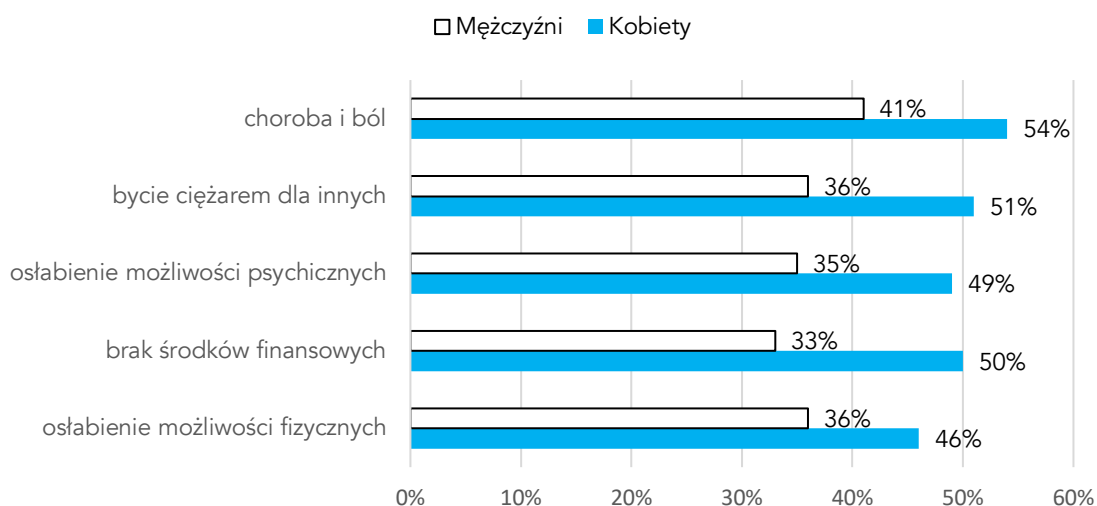
²⁰³ Jedynie 5% seniorów chciałoby zamieszkać w prywatnym domu spokojnej starości i 7% w państwowym domu spokojnej starości, gdy będą wymagać opieki lub pomocy. – Strączkowski Ł., *Mieszkania seniorów w świetle badań lokalnego rynku mieszkaniowego*, „Biuletyn Stowarzyszenia Rzeczników Majątkowych Województwa Wielkopolskiego”, 2016, t. 46, nr 2, s. 18.

²⁰⁴ Więcej na temat kształtowania przestrzeni przyjaznej wszystkim użytkownikom w Rozdziale 3.

Tak jak różni są ludzie, tak zróżnicowane będą ich potrzeby, a ich zakres i zapotrzebowanie może zmieniać się na przestrzeni życia diametralnie. Potrzeby człowieka zależne są także od płci, poziomu wykształcenia, wykonywanego zawodu, stanu zdrowia, typu osobowości czy struktury rodziny. Bez względu na klasyfikację, potrzeby są jednym z czynników dynamizujących ludzkie działanie, a ich pojawienie się sugeruje naruszenie równowagi organizmu. W celu przywrócenia tej równowagi należy dążyć do zaspokajania potrzeb, co w przypadku osób starszych nie jest całkowicie zależne od nich. Seniorzy potrzebują sprzyjających warunków zewnętrznych, które ułatwią im zaspokojenie potrzeb.

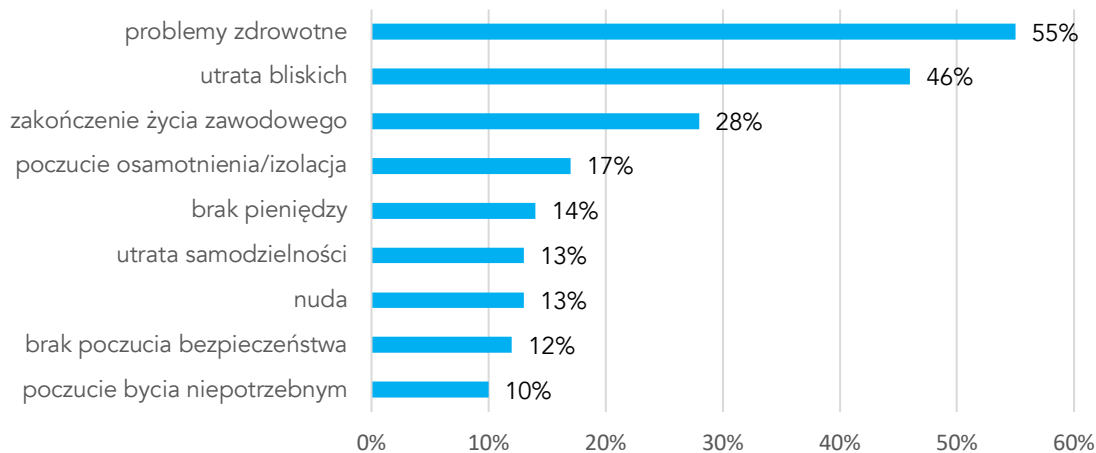
2.5. Problemy osób starszych

Starość jest okresem niosącym wiele problemów na różnych płaszczyznach życia, głównie wynikających z procesów zachodzących w organizmie człowieka, psychicznego słabnięcia zainteresowań, jak i w dużej mierze ze zmiany ról społecznych. Polskich seniorów cechuje znacznie gorszy stan zdrowia, brak aktywności społecznych i edukacyjnych, w porównaniu do innych krajów Unii Europejskiej. Do najważniejszych problemów seniorów można zaliczyć samotność, choroby, inwalidztwo, ubóstwo i wykluczenie społeczne. Osoby starsze mieszkające w Polsce nie zawsze mogą liczyć na pomoc czy wsparcie otoczenia, wciąż powszechnym jest dyskryminowanie i lekceważenie ze względu na wiek. Być może dlatego wielu Polaków obawia się starości. Badanie "Starzenie się kontra kult młodości"²⁰⁵ wskazuje (Rys. 20), iż w związku z podeszłym wiekiem najbardziej obawiamy się choroby i bólu, bycia obciążeniem dla innych, osłabienia możliwości (psychicznych i fizycznych). W nieco mniejszym stopniu niepokoi utrata środków finansowych oraz atrakcyjności fizycznej, a także nuda i samotność (Rys. 21).



Rys. 20. Obawy Polaków związane ze starością (oprac. własne na podst. Badanie Prosumer Report, „Starzenie się kontra kult młodości”)

²⁰⁵ Badanie Prosumer Report „Starzenie się kontra kult młodości” zostało przeprowadzone wspólnie z firmą Market Probe International w grupie 7213 dorosłych w 19 krajach, reprezentujących populację 3,6 miliarda ludzi. W Polsce badaniem zostało objętych 503 respondentów, zarówno kobiet jak i mężczyzn, powyżej 18. roku życia. Badanie zostało przeprowadzone metodą CAWI latem 2011 roku. – Badanie Prosumer Report, *Starzenie się kontra kult młodości*, źródło internetowe: <https://media2.pl/badania/95490-Prosumer-Report-Starzenie-sie-kontra-kult-mlodosci-infografika.html> [dostęp: 03.04.2019].



Rys. 21. Problemy doświadczane przez seniorów (oprac. własne na podst. Badanie CATI, *Sytuacja społeczna osób w wieku 65+*²⁰⁶)

2.5.1. Problemy fizyczne

Zmiany fizjologiczne następują stopniowo, zaczynając się od przekształceń w wyglądzie zewnętrznym – pierwsze zmarszczki pojawiają się już w okolicach 30 roku życia²⁰⁷ - po których nadchodzą zmiany w funkcjonowaniu zmysłów wzroku²⁰⁸ i słuchu²⁰⁹. Kłopoty zdrowotne nasilają się zwłaszcza po przekroczeniu 80 roku życia²¹⁰ zmierzając ku niepełnosprawności²¹¹. Według wyników ostatniego spisu ludności z 2011 roku ponad 2,5 mln osób starszych (54% grupy powyżej 60 r.ż.) określiło swój stan zdrowia jako niezadowolający, z czego ponad 1,5 mln dysponowała prawnym potwierdzeniem swojej niepełnosprawności²¹². Wielu seniorów²¹³ cierpi na przewlekłe choroby somatyczne, które nawarstwiając się prowadzą do momentu, w którym osoby te nie są w stanie samodzielnie wykonywać czynności życia codziennego i wymagają stałej opieki²¹⁴. Liczbę osób starszych potrzebujących znacznej pomocy w złożonych czynności życia codziennego w Polsce szacuje

²⁰⁶ Badanie na 600 respondentach w wieku 65+ mieszkających w miastach. - Badanie CATI, *Sytuacja społeczna osób w wieku 65+, Samotność polskiego seniora*, mali bracia Ubogich Stowarzyszenie przyjaciele osób starszych, 2018, źródło internetowe: <https://www.malibracia.org.pl/aktualnosci/samotnosc-polskiego-seniora/> [dostęp: 08.09.2018].

²⁰⁷ Z wiekiem organizm traci zdolność do odtwarzania włókien kolagenowych - więcej komórek kolagenu naturalnie obumiera, niż jest przez organizm produkowanych. Badania udowodniły, że zaczyna się to dzieć już w okolicach 26 roku życia. Proces ten potęgują czynniki takie jak stres, choroby, intensywny wysiłek fizyczny, a nawet warunki atmosferyczne. – źródło internetowe: http://www.poradnikzdrowie.pl/uroda/cialo-higiena/kolagen-wlasciwosci-dlaczego-jest-potrzebny_37983.html [dostęp: 12.05.2017].

²⁰⁸ Zmiana elastyczności gałki ocznej oraz starcze zmiany w drobnych mięśniach powodują zaburzenia akomodacji i w efekcie nadwzroczność, która zaczyna się uwidaczniać około 50 roku życia.

²⁰⁹ Najlepiej słyszymy do 20. roku życia, z wiekiem jakość słuchu pogarsza się, ponieważ zwężają się przewody słuchowe, które nie pozwalają odbierać wysokich tonów.

²¹⁰ W wieku powyżej 80 lat niemal co druga osoba jest niepełnosprawna z różnych względów.

²¹¹ Pabiś M., Babik A., *Najczęstsze problemy osób w wieku podeszłym na podstawie analizy „zespołów geriatrycznych”*, „Medycyna Rodzinna”, 2007, t. 10, nr 3, s. 62- 65.

²¹² *Informacja o sytuacji osób starszych na podstawie badań Głównego Urzędu Statystycznego*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa, 2018.

²¹³ 67,7% osób powyżej 60 r.ż. deklaruje długotrwałe problemy zdrowotne lub choroby przewlekłe – *Ibidem*.

²¹⁴ Chodorowski Z., *Geriatrya: postępy w diagnostyce i terapii*, Grafica, Gdynia, 2007, t. 13-15, s. 487-489.

się na około 750 tysięcy²¹⁵. Do najczęstszych naturalnych problemów zdrowotnych należą zaburzenia stabilności, upośledzenie funkcji poznawczych, pogorszenie wzroku i słuchu, zmniejszenie wydajności układów narządowych, zaburzenia psychiczne. Należy zaznaczyć, że częstym jest chorowanie na więcej niż jedno schorzenie (Rys. 22) i doświadczanie wielu dolegliwości²¹⁶, a tylko około 10-20% osób starszych przeżywa tzw. pomyślne starzenie. Jak wskazują wyniki przeprowadzonego w 2014 roku badania EHIS²¹⁷ blisko co druga osoba starsza miała problemy z widzeniem, w grupie powyżej 80 r.ż. problemy takie deklaruje 2/3 tej populacji (z czego 20% ma duże trudności z widzeniem lub w ogóle nie widzi)²¹⁸. Problemy ze słuchem stanowią również liczny problem, co czwarta osoba starsza źle słyszała rozmowę z 1 osobą w cichym pomieszczeniu, wśród osiemdziesięciolatek – połowa osób (ok. 10% osób sędziwych ma duże trudności ze słuchem bądź głuchotę)²¹⁹.



Rys. 22. Typowe choroby osób powyżej 75 roku życia (oprac. własne na podst. danych AOTMiT)

Z danych zgromadzonych w trakcie trwania projektu PolSenior²²⁰ wynika, że choroby naczyniowe są problemem na wielką skalę - nadciśnienie tętnicze występowało u 78% kobiet i 72% mężczyzn w wieku podeszłym. W porównaniu do innych chorób, większość chorych na nadciśnienie tętnicze jest świadoma swoich dolegliwości²²¹. Nie zmienia to faktu, iż choroby układu krążenia są przyczyną prawie połowy wszystkich zgonów w Polsce, a u osób powyżej 65. roku życia – 52%²²², co lokuje Polaków na znacznie gorszej pozycji niż pozostałe kraje UE. Z wiekiem dochodzi do zmniejszenia elastyczności naczyń krwionośnych, wzrostu ciśnienia, zwiększenia pojemności aorty i oporu naczyniowego, powodując gorszy przepływ

²¹⁵ Ankieta PolSenior, - Mossakowska M., Więcek A., Błędowski P., *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, Monografia i podsumowanie wyników, International Institute Molecular and Cell Biology, PolSenior, 2012.

²¹⁶ Najbardziej obciążone wielochorobowością są osoby między 70. a 84. rokiem życia.

²¹⁷ Europejskie Ankietowe Badanie Zdrowia, - *Wstępne wyniki europejskiego ankietowego badania zdrowia w 2014 r.*, Główny Urząd Statystyczny, grudzień 2015.

²¹⁸ *Informacja o sytuacji osób starszych na podstawie badań Głównego Urzędu Statystycznego*, 2018, op.cit.

²¹⁹ *Ibidem*.

²²⁰ Interdyscyplinarny projekt badawczy pt.: *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*. Największy i najszerzy w Polsce projekt naukowy poświęcony ludziom w podeszłym wieku. Uczestniczyło w nim 40 grup badawczych, koordynowanych przez Międzynarodowy Instytut Biologii Molekularnej i Komórkowej. Grupa badana objęła 5695 osób – 4979 respondentów liczących 65 lat i więcej oraz 716 w wieku 55–59 lat (grupa odniesienia).

²²¹ Zdrojewski T., Drygas W., Naruszewicz M. et al., *Nadciśnienie tętnicze w populacji ogólnej*, [w:] Więcek A., Januszewicz A., Szczepańska-Sadowska E., et al. (red.), *Hipertensjologia. Patogeneza, diagnostyka i leczenie nadciśnienia tętniczego*, Medycyna Praktyczna, 2011.

²²² Raport, opracowany w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020, pod redakcją Bogdana Wojtyniaka i Pawła Goryńskiego - *Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania*, Wojtyniak B., Goryński P., (red.), Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego, Państwowy Zakład Higieny, Warszawa, 2016, s. 69.

narządowy²²³. Zmiany te prowadzą do najczęstszych chorób, jakim są nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, żylaki, zakrzepowe zapalenie żył, niewydolność krążenia, zaburzenia rytmu serca czy choroba wieńcowa. Dużym problemem starości są upadki, których przyczyną mogą być choroby narządów ruchu, zmiany zwyrodnieniowe układu kostnego i stawowego czy też omdlenia. Jednej trzeciej osób w wieku powyżej 65 lat, mieszkających we własnych domach zdarza się jeden upadek rocznie! Częstotliwość upadków wzrasta wraz z wiekiem, we wczesnych fazach starości dotyczą one co czwartej osoby, ale już po 80- tym roku życia aż co drugiej. Upadki są jedną z głównych przyczyn urazów prowadzących do zgonów osób w podeszłym wieku.²²⁴ Zapobieganie upadkom oraz idącym za nimi urazom powodującym spadek samodzielności oraz wzrost chorobowości i śmiertelności, jest ważnym działaniem prewencyjnym²²⁵. Charakterystyczne dla okresu starczego jest namnażanie się komórek patologicznych, zmniejszona reakcja immunologiczna czy zmiany hormonalne, wpływające na zwiększenie występowania nowotworów.

Dużym problemem osób starszych jest brak aktywności fizycznej wpływający bezpośrednio na zwiększenie chorobowości i śmiertelności. W 2016 roku seniorzy powyżej 60 r.ż. rzadko uczestniczyli w zajęciach sportowych czy rekreacji ruchowej, jedynie 25,1% podjęła takie uczestnictwo²²⁶. Regularne bądź częste uprawianie aktywności fizycznej deklaruje 10,6% osób starszych, a sporadyczną aktywność 14,5%²²⁷. Siedzący tryb życia ma niekorzystny wpływ na większość układów (krążenia, oddechowego i ruchu) niezbędnych do zachowania niezależności w zakresie czynności codziennych. Upośledza również tolerancję glukozy, ortostatyczną, zaburza gospodarkę mineralną i powoduje wiele innych degradacji w organizmie²²⁸. Regularna aktywność fizyczna wpływa na sprawność warunkując tym samym niezależność i samodzielność. Redukcja aktywności fizycznej może być związana z pogorszeniem stanu zdrowia, ale również z ograniczonymi środkami, czynnikami socjalnymi, środowiskowymi, brakiem wsparcia, czynnikami psychologicznymi, niską samooceną stanu zdrowia czy zaburzeniami funkcji poznawczych. Według badania przeprowadzonego przez Angel Care²²⁹, większość seniorów (Rys. 23) nie podejmuje aktywności fizycznej ze względu na złe nawyki, będąc jednocześnie świadomym jej ogromnego znaczenia na stan zdrowia²³⁰.

²²³ Pabiś M., Babik A., *Najczęstsze problemy osób w wieku podeszłym na podstawie analizy „zespołów geriatrycznych”* [The most frequent problems of the elderly based on analysis of „geriatric syndromes”], „Medycyna Rodzinna”, 2007, t. 10, nr 3, s. 62-65.

²²⁴ Konopa-Dudek M., (red. Portalu Opieka Nowej Ery), *Najczęstsze problemy geriatryczne ...*, op.cit.

²²⁵ Skalska U., Prochorec-Sobieszek M., Maśliński W., et al., *Intra-articular adipose-derived mesenchymal stem cells from rheumatoid arthritis patients maintain the function of chondrogenic differentiation*, „Rheumatology”, Oxford, 2012, vol. 51, no. 10, s. 1757-64,

²²⁶ *Informacja o sytuacji osób starszych na podstawie badań Głównego Urzędu Statystycznego*, 2018, op.cit., s. 19.

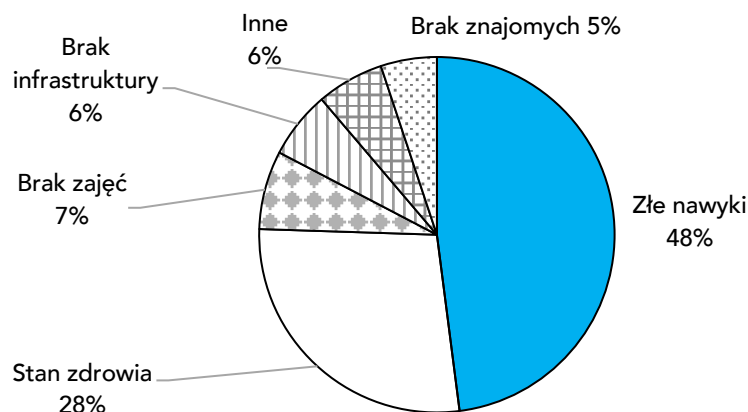
²²⁷ *Ibidem*.

²²⁸ National Health Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

²²⁹ Badanie przeprowadzone metodą ankietową podczas dni seniora we Wrocławiu 4.10.2015 przez Centrum Seniora Angel Care.

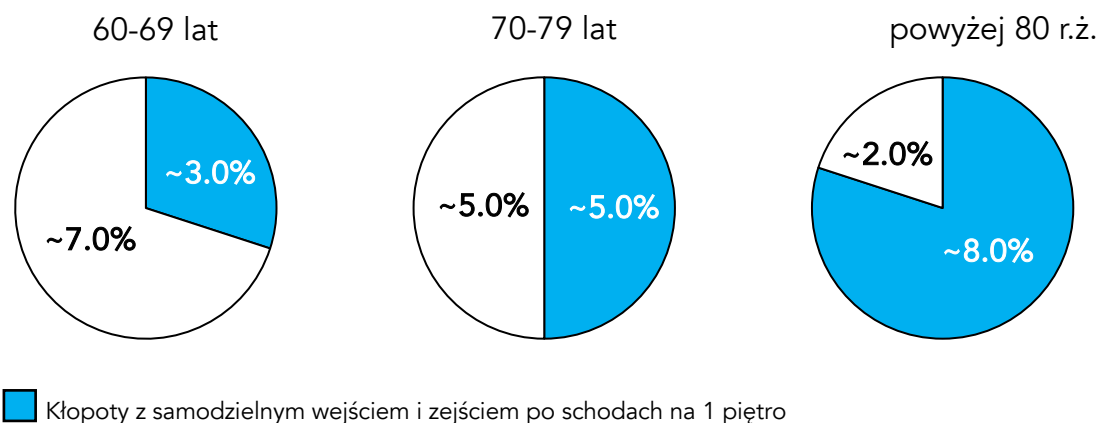
²³⁰ Angel Care, *Raport: Potrzeby i lęki polskich seniorów*, GazetaSenior, Wrocław, 2015,

źródło internetowe: http://www.gazetasenior.pl/raport-potrzeby-i-leki-polskich-seniorow_ [dostęp: 05.04.2015]



Rys. 23. Przeszkody w podejmowaniu przez seniorów regularnej aktywności fizycznej (oprac. własne na podst. Angel Care, *Raport: Potrzeby i lęki polskich seniorów*, op.cit.)

Nagromadzenie problemów zdrowotnych wpływa na możliwość samodzielnego funkcjonowania osób starszych w codziennym życiu. Co trzecia osoba starsza deklaruje trudności w samodzielnym przejściu 500 metrów, bez korzystania z pomocy innej osoby lub laski/kuli/balkonika²³¹. Problem ten dotyczy głównie osób powyżej 70 r.ż., w grupie tej problemy z przemieszczaniem ma prawie co druga osoba, a wśród najstarszych seniorów $\frac{3}{4}$ populacji. Przekłada się to na kłopoty z samodzielnym wejściem i zejściem po schodach (Rys. 24). Występujące problemy zdrowotne nie pozwalają osobom starszym wykonywać okazjonalnie ciężkich prac domowych, co druga osoba powyżej 65 r.ż. miała trudności z takimi czynnościami²³². Inne czynności dnia codziennego jak lżejsze prace domowe czy sprawy administracyjne i finansowe, również sprawiają seniorom kłopot. Aż 1/3 populacji wyraża trudności w przypadku robienia zakupów²³³.



Rys. 24. Problemy z poruszaniem się po schodach wśród seniorów (oprac. własne na podst. *Informacja o sytuacji osób starszych na podstawie badań Głównego Urzędu Statystycznego*, 2018, op.cit., s. 12)

²³¹ *Informacja o sytuacji osób starszych na podstawie badań Głównego Urzędu Statystycznego*, 2018, op.cit., s. 12.

²³² *Ibidem*.

²³³ *Ibidem*.

2.5.2. Problemy psychologiczne

Psychologiczne objawy starzenia się trudno jest rozdzielić od czynników biologicznych, ponieważ na starość występuje upośledzenie większości funkcji psychicznych. Układ nerwowy z upływem lat traci części komórek nerwowych, w związku z czym zmniejsza się masa mózgu, liczba neuronów w substancji szarej²³⁴ oraz liczba połączeń międzykomórkowych. Spada aktywność psychomotoryczna i pojawiają się problemy ze snem (szczególnie w fazie REM)²³⁵. Najbardziej zauważalną zmianą jest pogorszenie funkcjonowania pamięci krótkotrwałej, przy jednoczesnym braku problemów z pamięcią długotrwałą. Obniżeniu ulega inteligencja wrodzona, równocześnie inteligencja nabyta (w toku edukacji i gromadzenia doświadczeń) ma tendencję do utrzymywania się na stałym poziomie przez całe dorosłe życie. Osobom starszym ciężko jest skupić uwagę²³⁶. Z długiej listy chorób, wartą wspomnienia wydaje się być demencja²³⁷ starcza, która dotyka 5-7% osób powyżej 65 roku życia i aż 30% powyżej 85 roku życia. Jest ona nieodwracalnym pogorszeniem zdolności umysłowych w połączeniu z zaburzeniami emocjonalnymi, co może prowadzić do upośledzenia funkcjonowania w społeczeństwie, więc jest jedną z częstszych przyczyn pozostawiania ludzi w domach opieki. Porównywalnym schorzeniem jest choroba Alzheimera, na którą w Polsce choruje 250 tys. osób. Warto zwrócić szczególną uwagę na problem depresji, która występuje u około 30% osób powyżej 65 roku życia, przy czym odsetek ten wzrasta do 35% w grupie powyżej 80 roku życia²³⁸. Podłoże tej choroby jest złożone, a wpływ na nią mają zarówno czynniki społeczne, psychologiczne jak i biologiczne. U osób starszych wzrasta również podatność na depresję ze względu na zmiany neurobiologiczne, takie jak utrata neuronów, spadek poziomu neurotransmiterów, obniżenie aktywności układu noradrenergicznego, serotonergicznego i dopaminergicznego, jak również zmiany zwyrodnieniowe ośrodkowego układu nerwowego²³⁹. Osłabieniu ulega również sfera funkcjonowania emocjonalnego (uczuciowość i emocjonalność), podupadają mechanizmy motywacyjne, zmniejsza się zdolność przystosowywania do zmian²⁴⁰.

²³⁴ Pabiś M., Babik A., *Najczęstsze problemy osób w wieku podeszłym ...*, 2007, *op.cit.*

²³⁵ *Ibidem.*

²³⁶ Osłabiona jest zdolność do rejestrowania określonego zakresu dostępnych bodźców i czasu utrzymania tego samego obiektu w centrum uwagi. Wydłużanie czasu reakcji nie następuje w przypadku wykonywania zadań, które są bardzo dobrze wyuczone np. prowadzenie samochodu, pisanie na maszynie.

²³⁷ Demencja, tj. otępienie oznacza obniżenie sprawności intelektualnej i pogorszenie funkcji umysłu. Jest to zespół objawów spowodowanych chorobą mózgu o charakterze przewlekłym i postępującym, w którym zaburzone są funkcje poznawcze (pamięć, myślenie, rozumienie, orientacja, kontrola nad emocjami, zachowanie społeczne, zdolność do porównywania, oceniania, dokonywania wyborów).

²³⁸ Broczek K. et al., *Występowanie objawów depresyjnych u osób starszych*, [w:] Mossakowska M., Więcek A., Błędowski P., *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, Monografia i podsumowanie wyników, International Institute Molecular and Cell Biology, PolSenior, 2012, s. 123-136.

²³⁹ Konopa-Dudek M., (red. Portalu *Opieka Nowej Ery*), *Najczęstsze problemy geriatryczne ...*, *op.cit.*

²⁴⁰ Adaptacja do nowych warunków wiąże się z dużym ubytkiem energii w związku z czym, osoby starsze są niechętnie do jakichkolwiek zmian.

Osobowość ulega niekorzystnym zmianom²⁴¹ często prowadząc do konfliktów z otoczeniem i rodziną czy dezorganizacji dnia²⁴². Późny okres życia cechuje się również myśleniem postformalnym, polegającym na dopuszczaniu kilku prawidłowych rozwiązań (więcej niż jednego), akceptacją sprzeczności, wieloznaczności oraz rozumieniem ograniczeń i realiów życia²⁴³. Zachodzące zmiany intelektualne nie są jednakowe u wszystkich, osoby będące aktywne umysłowo przez całe życie będą cechowały się jedynie nieznacznie obniżonymi możliwościami intelektualnymi.

Najczęściej występujące choroby u osób starszych oraz wymagania mieszkaniowe związane z wyszczególnionymi chorobami przedstawiła B. Gronostajska w publikacji *Kształtowanie środowiska mieszkaniowego dla seniorów* oraz M. Bielak, w: *Optymalne środowisko życia i zamieszkania w ośrodkach pobytu stałego dla osób starszych*. Jako wymagające dostosowania przestrzeni zostały wskazane m.in. choroby układu ruchu (osteoporoza) oraz choroby układu nerwowego (choroba Alzheimera, stwardnienie rozsiane, choroba Parkinsona, udar mózgu, otępienie starcze, niedowidzenie/ślepotą, niedosłyszenie/głuchota, depresja). Osoby cierpiące na niektóre przewlekłe choroby lub niepełnosprawność w szczególności wymagają dostosowania środowiska mieszkaniowego do ich potrzeb, jednak każde mieszkanie seniora powinno spełniać minimum zaleceń²⁴⁴. Każdy bowiem będzie w pewnym wieku zmagał się z licznymi ograniczeniami. W 2016 roku na Warszawskich Bielanych powstało wzorcowe mieszkanie seniora, które prezentuje całe spektrum możliwych rozwiązań i udogodnień dla osób starszych²⁴⁵. W związku z kształtowaniem przestrzeni publicznej również należy brać pod uwagę wszelkie schorzenia i choroby osób starszych, bowiem przyjazna i dostępna dla wszystkich przestrzeń daje możliwość zaistnienia aktywności społecznych.

2.5.3. Problemy społeczne

W 20 % za stan naszego zdrowia odpowiada środowisko życia, rozumiane jako otaczająca nas fizyczność i jako środowisko w ujęciu socjologicznym²⁴⁶. Ważne dla procesu starzenia są codzienne kontakty z ludźmi. Uznaje się, że w każdym okresie życia dla człowieka najważniejsze są kontakty interpersonalne z innymi osobami²⁴⁷. Na starość

²⁴¹ Podejmując bezsensowne decyzje, zachowują się nieetycznie, bywają złośliwi, władczy, egoistyczni, przekonani o własnej nieomyślności i bezradni. Często wymuszają świadczenia płacem, szantażem, i narzekaniem na ciężki stan zdrowia.

²⁴² Porzych K. et al., *op.cit.*, s. 165- 168.

²⁴³ Mianowany M.E., Maniecka-Bryła I., Drygas W.K., *Starzenie się populacji jako ważny problem zdrowotny i społeczno-ekonomiczny*, „Gerontologia Polska”, 2004, t. 12, nr 4, s. 172-175.

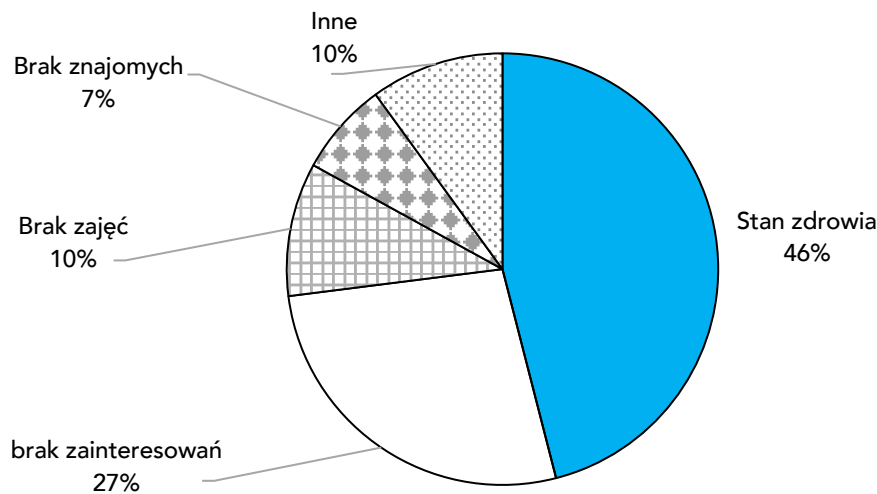
²⁴⁴ Zalecenia, jakim powinny odpowiadać mieszkania dla osób starszych prezentuje m.in. fundacja Integracja oraz liczne pozycje literatury podmiotu (np.: Barbara Gronostajska: *Kształtowanie środowiska mieszkaniowego dla seniorów*, Maria Bielak: *Optymalne środowisko życia i zamieszkania w ośrodkach pobytu stałego dla osób starszych*, Elżbieta Niezabitowska: *Potrzeby osób starszych w obiektach z funkcją opieki- wytyczne do projektowania*).

²⁴⁵ Więcej o projekcie w Rozdziale 5.

²⁴⁶ Witiuk-Misztalska A., Misztalski T., *Pozagenetyczne czynniki kształtujące proces korzystnego starzenia- spojrzenie geriatry*, [w:] Stopińska-Pajak (red.), *Edukacja wobec starości- tradycja i współczesność*, CHOWANNA, t.2, nr 33, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice, 2009, s. 255.

²⁴⁷ Kelman H.R, Thomas C., Tanaka J.S., *Longitudinal patterns of formal and informal social support in an urban elderly population*, „Social Science & Medicine”, 1994, vol. 38, no. 7, s. 905-914.

zmieniają się zarówno relacje, osoby jak i oczekiwania w stosunku do innych. Czynniki psychospołeczne takie jak izolacja czy samotność, mają ogromne znaczenie podczas całego procesu starzenia się. Z zakończeniem życia zawodowego może wiązać się utrata autorytetu w rodzinie i społeczeństwie, a niezagospodarowany czas wolny przyczynia się do izolacji społecznej (ograniczenia aktywności). Problem osamotnienia dotyczy głównie omawianą grupę wiekową i jest złożonym zjawiskiem społecznym. „Ma ono swe źródła nie tylko w procesach starzenia się demograficznego, lecz również w coraz większej mobilności ludności, polegającej na intensywnych ruchach migracji wewnętrznych i zewnętrznych. Zdaniem psychologów i socjologów samotność jest zapewne jedną z najbardziej bolesnych dotkliwości starości”²⁴⁸. Organizm ludzki traktuje samotność, jako silny stresor (produkując więcej hormonów stresu), co osłabia tym samym układ odpornościowy. Z tego względu samotność uznawana jest za wielki problem XXI wieku, dwukrotnie groźniejszy niż otyłość. Z kolei żyjący współmałżonek i prawidłowo funkcjonująca rodzina stają się czynnikami wspomagającymi pomyślnie starzenie²⁴⁹. Z przeprowadzonych w 2018 roku badań²⁵⁰ wynika, że jedynie 3 na 10 seniorów otrzymuje od najbliższych emocjonalne i psychiczne wsparcie, tyle samo osób nie posiada bardzo bliskich relacji w żadnym z kręgów społecznych. Sytuacja jest jeszcze gorsza wśród badanych powyżej 80 r.ż., gdzie 50% osób mieszka w jednoosobowych gospodarstwach i aż 20% nie ma osoby z którą może spędzić czas wolny. Jednocześnie osoby starsze zdają sobie sprawę z ogromnego wpływu kontaktów międzyludzkich (Rys. 25) na stan ich zdrowia i samopoczucia²⁵¹.



Rys. 25. Przeszkody w podejmowaniu aktywności społecznej (oprac. własne na podst. Angel Care, *Raport: Potrzeby i lęki polskich seniorów*, op.cit.)

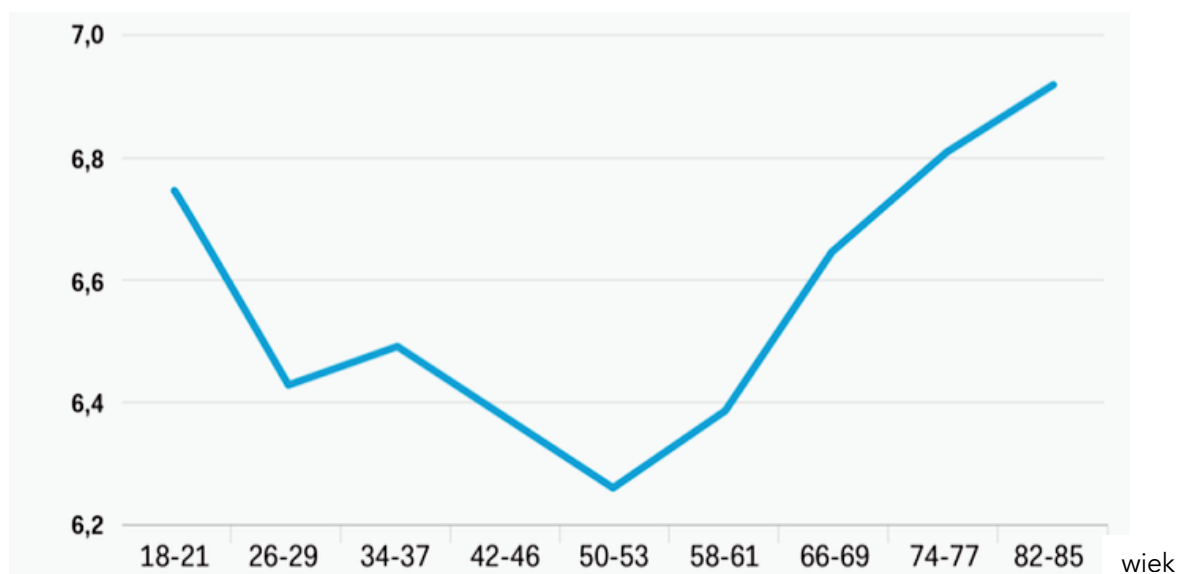
²⁴⁸ Frąckiewicz L., *Starość jako problem społeczno-ekonomiczny*, [w:] *W obliczu starości*, Ośrodek Wydawniczy Augustana, Katowice, 2007.

²⁴⁹ Goldman N., Korman S., Weinstein R., *Marital status and health among the elderly*, "Social Science and Medicine", 1995, vol. 40, no 12, s. 1717-1730.

²⁵⁰ Badanie CATI (ankiety telefoniczne) na 600 respondentach w wieku 65+ mieszkających w miastach. - Badanie CATI, *Sytuacja społeczna osób w wieku 65+...*, op.cit.

²⁵¹ 96% seniorów uważa, że kontakty z innymi ludźmi mają znaczenie dla stanu zdrowia i samopoczucia – wg. Badania przeprowadzonego metodą ankietową podczas dni seniora we Wrocławiu 4.10.2015 przez Centrum Seniora Angel Care.

Oprócz bezpośrednich problemów ludzie starsi muszą zmagać się z ageizmem, czyli dyskryminacją ze względu na wiek. Zjawisko to może przyjmować różne formy i dotyczyć wielu aspektów życia, takich jak: zatrudnienie, dostęp do opieki zdrowotnej, edukacji i usług finansowych, poziom dochodów, udział w procesie decyzyjnym i dialogu społecznym. Spowodowane jest przez negatywne stereotypy dotyczące starości, brak wiedzy o potrzebach i problemach osób w podeszłym wieku lub też po prostu przez brak szacunku. Duży problem stanowią również stereotypy wieku starczego, do których powstania przyczynia się zjawisko gerontofobii (irracjonalny strach przed starymi ludźmi, wrogość lub nienawiść do nich²⁵²). Stereotypy te wiążą się z lękiem przed śmiercią i starością, ludzie wskazują okres pomiędzy 30 a 50 rokiem życia za najlepszy w życiu, uznając że później jest już tylko gorzej. Tymczasem poziom szczęścia zmienia się w ciągu naszego życia nieco inaczej. O dziwo, ludzie są najbardziej zadowoleni z życia w podeszłym wieku – jak wynika z raportu Bank of America Merrill Lynch²⁵³ - najwyższy poziom zadowolenia osiąga się w okolicach osiemdziesiątki. Według badań GUS wśród osób powyżej 65 roku życia jedynie 7,2% jest niezadowolona ze swojego życia²⁵⁴. Co prawda najniższy poziom zadowolenia występuje w okolicach 50 roku (Rys. 26) życia, gdyż jest to wiek uświadamiania sobie początków starości (często związanej z chorobami), planów emerytalnych czy zmianami w życiu rodzinnym (śmierć rodziców, usamodzielnienie dzieci)²⁵⁵.



Rys. 26. Zadowolenie z życia na przestrzeni życia w skali 1 do 10²⁵⁶ (Holodny E., *W tym wieku ludzie czują się najbardziej- i najmniej- zadowoleni z życia*, - źródło internetowe: <https://businessinsider.com.pl/rozwoj-osobisty/zdrowie/kiedy-ludzie-sa-najbardziej-szczesliwi/sz460kz> [dostęp: 20.05.2018])

²⁵² Kołodziej W., *Stereotypy dotyczące starzenia się i ludzi w podeszłym wieku*, [w:] *Starzenie się a satysfakcja z życia*, Stueden S., Marczuk M. (red.), Wydawnictwo KUL, Lublin, 2006, s. 94.

²⁵³ Na podstawie danych firmy badawczej Nielsen.

²⁵⁴ Główny Urząd Statystyczny, *Jak się żyje osobom starszym w Polsce?*, Folder GUS, 2012.

²⁵⁵ Holodny E., *W tym wieku ludzie czują się najbardziej...*, op.cit.

²⁵⁶ W raporcie zaznaczono, że wraz ze zmianami społecznymi i biegiem lat zaprezentowany wzorzec również może się zmienić.

2.5.4. Problemy ekonomiczne

Osiągnięcie pewnego wieku metrykalnego wiąże się z zakończeniem działalności zawodowej, według badania CBOS 28% osób w wieku 60-65 lat jeszcze pracuje (23% w pełnym wymiarze pracy), w następnej grupie wiekowej – 66-74 lat – pracujących jest trzykrotnie mniej -8% (tylko 5% w pełnym wymiarze). Świadczenia emerytalne i rentowe są często jedynym²⁵⁷ źródłem utrzymania. Niestety w Polsce nie są one wysokie²⁵⁸ i często nie wystarczają na godne życie, a seniorzy są gorzej sytuowani niż młodsze pokolenia. Zdecydowanie lepiej kształtuje się sytuacja finansowa osób prowadzących wspólnie gospodarstwo domowe bądź zamieszkujących z członkami rodziny. Sytuacja materialna emerytów jest zależna od poziomu wykształcenia, aż 64% seniorów z wyższym wykształceniem ocenia swoje warunki jako dobre lub raczej dobre. Odsetek ten spada proporcjonalnie z poziomem wykształcenia i wynosi 48% przy wykształceniu średnim, 33%-zasadniczym zawodowym i 26%- zawodowym²⁵⁹. Brak stabilizacji materialnej lub jego poczucie przekłada się na problemy natury psychologicznej. Aspekt ekonomiczny ma również znaczenie w budowaniu podejścia do życia codziennego, może ułatwiać lub utrudniać jego przebieg.

Osoby stare wykazują dość wysoki poziom satysfakcji z warunków zamieszkania, zależnie od badań procent osób zadowolonych waha się od ok. 50-80%²⁶⁰. Znaczna większość seniorów mieszka samodzielnie²⁶¹, natomiast wśród gospodarstw domowych z osobami starszymi aż 40% stanowią takie, w których mieszka osoba niepełnosprawna. Powierzchnia mieszkania przypadająca na jedną osobę znacząco różni się w grupie seniorów (35 m²) od ogółu społeczeństwa (25,4 m²)²⁶², co może przekładać się na problemy z eksploatacją tak dużej powierzchni. Jeśli chodzi o rodzaj domostwa to jest on zależny od miejsca zamieszkania – na wsi są to domy jednorodzinne, z kolei w mieście głównie stare zasoby mieszkaniowe jak kamienice komunalne i domy czynszowe²⁶³. Obecnie w znacznym

²⁵⁷ Do innych źródeł utrzymania należą: dochody z gospodarstw rolnych, pomoc od dzieci oraz praca zawodowa.

²⁵⁸ Ponad połowa osób otrzymuje świadczenia na pograniczu czy poniżej przeciętnej płacy w gospodarce narodowej. „Osób z emeryturą poniżej minimalnej, dziś to 1 tys. zł brutto, jest coraz więcej. W 2013 r. było to niespełna 91 tys. W 2016 r. – 130 tys. Teraz to już 260 tys. osób”. – Kostrzewski L., *Kto dostaje najniższą, a kto najwyższą emeryturę w Polsce? Raport emerytalny*, 2018, źródło internetowe: <http://wyborcza.biz/biznes/7,147880,22886747,raport-emerytalny.html?disableRedirects=true> [dostęp: 13.05.2018].

²⁵⁹ *Portret społeczno- demograficzny seniorów*, Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa, Komunikat z badań NR 160/2016, s. 9.

²⁶⁰ „znaczną część z ankietowanych jest zadowolona ze swoich warunków mieszkaniowych, natomiast niezadowolonych jest tylko 8% z tych seniorów (Total 2014)”. - Groeger L., Szczerek A., *Mieszkalnictwo ludzi starych*, [w:] Janiszewska A. (red.), *Jakość życia ludzi starych - wybrane problemy* [Quality of life of the elderly - selected problems], Space-Society- Economy, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, 2015, nr 14, s. 200.

²⁶¹ „Jak pokazują 'Badania gospodarstw domowych emerytów' przeprowadzone w 2012 roku przez Biuro Analiz Sejmowych – Kancelaria Sejmu, blisko 75% polskich seniorów prowadzi samodzielne gospodarstwo domowe”. - *idem*; - Ciura G., *Gospodarstwa emerytów na tle innych typów gospodarstw domowych* [Living Conditions of Old], [w:] Ciura G., Zgliczyński W., *Studia BAS, Starzenie się społeczeństwa polskiego*, Wydawnictwo Sejmowe Kancelarii Sejmu, 2012, t. 30, nr 2, s. 77-99.

²⁶² Zrałek M., *Kreowanie dobrych warunków mieszkaniowych i przyjaznego środowiska zamieszkania ludzi starszych* [w:] Zrałek M. (red.), *Przestrzenie starości*, Oficyna Wydawnicza "Humanitas", Sosnowiec, 2012, s. 87-105.

²⁶³ Z badań PolSenior.

tempie przybywa starszych mieszkańców na osiedlach wielkopłytowych, które były zamieszkiwane w latach 70. i 80. XX wieku przez osoby młode – obecnie osiągające wiek senioralny²⁶⁴. Obie formy zamieszkania niosą za sobą wiele problemów, zwłaszcza dla osób o obniżonej sprawności fizycznej - jedynie niewielki procent budynków zamieszkiwanych przez osoby starsze jest wyposażony w podjazd lub dźwig dla os. niepełnosprawnych²⁶⁵. Same gospodarstwa domowe również nie są dostosowane do potrzeb seniorów, z których szerokie drzwi posiada jedynie 3,8%, poręcze i uchwyty w łazience 3,9%, podłogę antypoślizgową tylko 2,4%, a domowe urządzenia do ćwiczeń i rehabilitacji 3,7%²⁶⁶. Jeszcze gorzej wypadają gospodarstwa z osobą niepełnosprawną, wśród których jedynie 2% posiada specjalistyczne urządzenia wspomagające. Dla porównania w Holandii odsetek ten wynosi 43%²⁶⁷. Wciąż wiele domostw osób starszych nie posiada podstawowych udogodnień jak pełne zaplecze sanitarne – Tab. 6.

Tab. 6. Brak podstawowego wyposażenia w gospodarstwach domowych osób starszych (oprac. własne na podst. *Wybrane aspekty warunków życia osób starszych w świetle badań GUS*, Śmiłowska T., Włodarczyk J., 2010)²⁶⁸

Brak w gospodarstwie domowym zamieszkiwanym przez osobę starszą:	Odsetek
Zimnej bieżącej wody	2,9%
Ustępu spłukiwanego bieżącą wodą	9,4%
Wanny i/lub prysznic w łazience	10,6%
Dostępu do ciepłej bieżącej wody	10,8%

Bardzo dużym problemem jest brak sprzętu komputerowego, jedynie 20% seniorów posiada w domu komputer z podłączeniem do Internetu, kolejne 20% chciałoby dysponować takim sprzętem, jednak ze względów finansowych nie jest w stanie. Zważywszy na funkcjonowanie technologii informacyjnych w niemalże wszystkich dziedzinach życia,

²⁶⁴ Gronostajska B. E., *Kształtowanie środowiska mieszkaniowego ...*, 2016, *op.cit.*, *op.cit.*, s. 10.

²⁶⁵ Problemy z wejściem na piętro, na którym znajduje się mieszkanie ma blisko 1/3 (31%) seniorów, odsetek ten u starszych seniorów (70-79 r.ż.) wzrasta już do poziomu 41%. Jak wynika z badań *Mieszkania seniorów w świetle badań lokalnego rynku mieszkaniowego* przeprowadzonych przez Katedrę Inwestycji i Nieruchomości Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu. - Strąckowski Ł., *Mieszkania seniorów w świetle badań lokalnego rynku mieszkaniowego, Problemy Rynku Nieruchomości*, „Biuletyn Stowarzyszenia Rzeczoznawców Majątkowych Województwa Wielkopolskiego”, 2016, t. 46, nr 2.

²⁶⁶ Bartoszek A., Niezabitowska E., Kucharczyk-Brus B., Niezabitowski M., *Warunki zamieszkania seniorów – główne ustalenia badawcze*, [w:] Mossakowska M, Więcek A., Błędowski P. (red.), *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, Termedia Wydawnictwa Medyczne, Poznań, 2012.

²⁶⁷ *Aktywność społeczna osób starszych w kontekście percepcji Polaków. Diagnoza Społeczna 2013*, Czapiński J., Błędowski P., Raport tematyczny, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich MPIPS, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa, 2014.

²⁶⁸ Śmiłowska T., Włodarczyk J., *Wybrane aspekty warunków życia osób starszych w świetle badań GUS*, Urząd Statystyczny w Łodzi, [w:] Kałuża D., Szukalski P. (red.), *Jakość życia seniorów w XXI wieku z perspektywy polityki społecznej*, Uniwersytet Łódzki, Łódź, 2010.

cyfrowe wykluczenie seniorów staje się znaczącym problemem. Szeroko rozumiane nowe technologie znacznie ułatwiają codzienne funkcjonowanie, a korzystając z usług internetowych można podnosić jakość życia, zwłaszcza osób o obniżonej sprawności psychofizycznej. Osoby starsze wykazują większe zadowolenie z warunków zamieszkania, niż z sytuacji materialnej. Z postępującym wiekiem wyjścia z domu stają się coraz rzadsze. Należy pamiętać, że mieszkanie staje się głównym miejscem pobytu osób starszych (zwłaszcza mających problemy z poruszaniem się), dlatego powinno dawać im poczucie swobody, bezpieczeństwa, niezależności i możliwości odpoczynku. Większość seniorów najchętniej pozostałoby w swoim domu tak długo jak jest to możliwe²⁶⁹, dlatego należy umożliwić im jak najlepsze funkcjonowanie we własnym środowisku zamieszkania. Liczne badania potwierdzają, iż między innymi samodzielność jest w dużym stopniu źródłem zachowania dobrej kondycji na starość. Pozytywnie natomiast większość seniorów ocenia swoją sytuację materialną, jedynie nieco ponad 20 procent osób starszych uważa swoją obecną sytuację jako złą lub raczej złą²⁷⁰.

2.6. Podsumowanie

Seniorzy są najbardziej zróżnicowaną pod każdym względem grupą społeczną, której liczba drastycznie będzie rosła w kolejnych dekadach. Nie możemy pozostać obojętni wobec tego faktu, a przedstawione w powyższej pracy aspekty powinny służyć za punkt wyjścia w procesach planowania aktywizacji przestrzeni miejskich. Zarówno pod względem usługodawczym, jak i projektowym należy zwracać uwagę na szeroki wachlarz problemów i potrzeb osób w podeszłym wieku. W najbliższych latach wykreuje się nowy model społeczeństwa starego, dlatego warto już dziś skierować uwagę na wymagania tej zagrożonej wykluczeniem grupy, zadbać o jej integrację społeczną i międzypokoleniową, wykorzystując potencjał i wieloletnie doświadczenie.

²⁶⁹ Z badań przeprowadzonych w 2009 roku przez CBOS wynika, że 66% osób starych najchętniej pozostałoby w swoim domu najdłużej jak to tylko możliwe, korzystając w razie potrzeby z pomocy znajomych lub rodziny. - Wądołowska K., *Obraz typowego Polaka w starszym wieku*, Komunikat z badań, CBOS, Warszawa, BS, 2010, nr 2.

²⁷⁰ *Mieszkańcy Polski o swojej jakości życia*, Główny Urząd Statystyczny, Departament Badań Społecznych i Warunków Życia, Wyniki badań GUS, Warszawa, 2014.



ROZDZIAŁ 3

STAROŚĆ W UJĘCIU SOCJOLOGICZNYM



ROZDZIAŁ 3

3. Starość w ujęciu socjologicznym	67
3.1. Socjologiczne spojrzenie na starość	69
3.2. Psychospołeczne determinanty procesu starzenia się	70
3.3. Wiek społeczny i role społeczne	72
3.3.1. Integracja społeczna	75
3.3.2. Kapitał społeczny osób starszych	76
3.3.3. Stereotypy w postrzeganiu starości	77
3.4. Formy aktywności społecznej osób starszych	78
3.4.1. Aktywność społeczna	79
3.4.2. Aktywność społeczno-oświatowa	81
3.4.3. Aktywność społeczno-kulturalna	82
3.5. Podsumowanie	83

3. STAROŚĆ W UJĘCIU SOCJOLOGICZNYM

Miejsce człowieka starego w społeczeństwie zmieniało się na przestrzeni wieków i zależne jest w dużej mierze od kultury. Starość człowieka jest niezwykle ważnym okresem w życiu, który niesie za sobą piękne chwile jak i trudne doświadczenia. Nie ulega jednak wątpliwości, iż osoby starsze są cennym i niezastąpionym elementem społeczeństwa. W starożytności podchodzono do osób sędziwych z szacunkiem dedykując im specjalne działania²⁷¹. W miastach tworzono instytucje, które często izolowały ich od reszty mieszkańców, znane są także negatywne stereotypy przedstawiane w greckich czy rzymskich komediach i satyrach. W starożytnej kulturze Grecji i Rzymu występowały dwa podejścia wobec osób starszych – pierwsze postrzegało ludzi starych jako mądrych, doświadczonych i godnych szacunków obywateli, drugie podkreślało negatywne cechy jak skąpstwo, brak odwagi czy ostrożność²⁷². Barbara Szatur-Jaworska nazywa takie zjawisko „dwoistością starości” sądząc iż we wszystkich epokach osobom starym przypisywano zarówno pozytywne jak i negatywne cechy²⁷³, które wpływały na tworzenie stereotypów. Dla Słowian, w tym plemion Polan, osoby sędziwe były bardzo ważne i pełniły wysokie funkcje w społeczeństwie, jako rady starszych rządzące rodami²⁷⁴. Opieka nad chorymi i starcami była obowiązkiem dzieci. W szeroko rozumianej kulturze europejskiej przez wieki dominował negatywny stereotyp starości, ponieważ królowała idea rozwoju jako celu życia ludzkiego²⁷⁵. We Francji wczesnego średniowiecza, osoby starsze pomimo uznawania za równe osobom dorosłym, były wycofane z życia społecznego – biedniejsi zostawali żebrakami i włóczęgami, bogatsi natomiast udawali się do klasztoru. Za początek naukowego zainteresowania się starością uznaje się rok 1257, w którym wydano dwa traktaty dotyczące starości²⁷⁶. Grupa osób starszych zaczęła mieć znaczący udział w społeczeństwie wraz z podniesieniem poziomu higieny, rozwojem medycyny i opanowaniem głodu. Już w XVI wieku powstawały przytulki oraz domy opieki. Za pierwszy na świecie kompleks mieszkaniowy dla osób wymagających

²⁷¹ W 335 r. p.n.e. Diokles z Karystos – grecki lekarz opisywał znaczenie troski o zdrowie w życiu codziennym. Rzymski cesarz – Antoninus Pius nakazał lekarzom publicznym sprawować opiekę nad ludźmi biednymi, starymi i niesprawnymi.

²⁷² Czerniawska O., *Starość wczoraj, dziś i jutro*, [w:] Wnuk W. (red.), *Ludzie starsi w trzecim tysiącleciu. Szanse - nadzieje - potrzeby*, Atla 2, Wrocław, 2002.

²⁷³ Pozytywami starości były: doświadczenie, wiedza, mądrość, kontakt z siłami nadprzyrodzonymi, błogosławieństwo, autorytet, władza, prestiż, czas na zebranie owoców życia, odpoczynek, wolność od pokus i obowiązków. Negatywami zaś: osłabienie fizyczne i umysłowe, choroby, nieufność, małoduszność, trwożliwość, bieda, ośpienie, cierpienie, osamotnienie, lęk przed śmiercią i utratą bliskich. - Szatur-Jaworska B., *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA, Warszawa, 2000, s. 29-33.

²⁷⁴ Szczególną rolę odgrywała wśród Słowian starszyzna plemienna, która oprócz roli ciała doradczego rozstrzygała spory i konflikty wewnątrz wspólnoty. Osoby starsze otaczane były czcią i szacunkiem, podstawą ich autorytetu była wiedza i doświadczenie życiowe.

²⁷⁵ W pozostałych kręgach kulturowych starość była raczej traktowana jako faza życia równoznaczna pozostałym etapom życia – Klimczuk A., *Kapitał społeczny ludzi starych na przykładzie mieszkańców miasta Białystok*, Wiedza i Edukacja, Instytut Kulturoznawstwa UMCS, Lublin, 2012, s. 29.

²⁷⁶ Opisujące zalety i wady okresu starości – Bacon Roger używa słowa „geronton” czyli starzec - Jabłoński L., Wysokińska-Miszczuk J., *Podstawy gerontologii i wybrane zagadnienia z geriatry*, Wydawnictwo CZELEJ, Lublin, 2000, s. 11-23.

wsparcia uważa się Die Fuggerei w Augsburgu (Niemcy) z 1521 roku²⁷⁷. Natomiast za pierwszy dom opieki o wyższym standardzie uznawany jest Pałac Inwalidów z 1670 roku²⁷⁸ wybudowany w Paryżu. Szacuje się, że z początkiem XVIII wieku w Europie było od 5% do 7% ludzi starych, a już pod jego koniec od 7% do 10%²⁷⁹. Dynamiczny proces starzenia się społeczeństw rozpoczął się w drugiej połowie XIX wieku²⁸⁰ od zachodnich po wschodnie kraje Europy²⁸¹. Z początkiem XX wieku miasta zaczęły się zmieniać w odpowiedzi na problemy środowiskowe i mieszkaniowe miast przemysłowych. Próbuąc odpowiedzieć na te problemy powstawały nowe koncepcje miast, jak np. miasta modernistyczne czy miasta industrialne. Jednak skupiały się one na podziale funkcji w mieście, urbanistycznych strukturach osiedli mieszkaniowych, modernizacji centrów miast czy nowymi systemami transportu. Natomiast społeczeństwo było traktowane w sposób jednorodny, jako składające się z osób o takich samych potrzebach. Dopiero w latach 60. w połowie XX wieku zaczęto powoli zwracać uwagę na kwestie społeczne oraz problemy osób starszych i niepełnosprawnych, głównie jednak w perspektywie wyspecjalizowanych usług (szpitali, ośrodków opieki czy pomocy społecznej) oraz otoczenia miejsc zamieszkania. Należy przy tym pamiętać, że w latach 60. ludzie starsi stanowili ok. 10% społeczeństwa, a w latach 80. ok. 15%²⁸². Wiek XX oprócz ogromnych zmian przemysłowych i technologicznych przyniósł transformację społeczną i obyczajową. Rozpadowi uległa tradycyjna wielopokoleniowa rodzina, będąca oparciem dla osób starszych, a seniorzy przestali być tak ważni w dobie rozwoju nauki i informacji dostępnych masowo²⁸³. Jednocześnie zwiększająca się grupa osób w sędziwym wieku, często nieotrzymujących pomocy ze strony rodziny, zaczęła przykuwać coraz większą uwagę. Dopiero na przełomie XX i XXI wieku problematyka ta stała się tematem rozważań w wielu europejskich miastach, z których wiele zaczęło ukierunkowywać politykę na realizację programów i projektów przyjaznych osobom starszym. Dostosowanie mieszkań, transportu, usług, opieki socjalnej i medycznej - wszystkich sfer codziennego życia w miastach- wkroczyło do Europy dzięki licznym dyskusjom o zależnościach między starzeniem się a przestrzeniami miast. Problemy ludzi starszych nabrały dużego znaczenia. Stale rośnie zainteresowanie wpływem różnych czynników na starość oraz możliwościom zapobiegania. W przeszłości skupiano się głównie na zaspokajaniu podstawowych potrzeb, obecnie zaś dąży się do tworzenia sieci instytucji przyczyniających się do poprawy warunków

²⁷⁷ Założenie ufundowane przez Jakoba Fuggera, zaprojektowane przez T. Krebsa jako dzielnica 52 domów mieszkalnych w stylu niemieckiego Renesansu o charakterze miasta w mieście. Dzielnica została rozbudowana po 1945 roku i obecnie pełni funkcję mieszkalno-muzealną (zamieszkiwana przez osoby młode i stare) .

²⁷⁸ Zapewniał weteranom dobre warunki - ciepło, łóżko, jedzenie do syta i możliwość pracy w ogrodzie.

²⁷⁹ Bois J.P., *Historia starości. Od Montaigne'a do pierwszych emerytur*, przeł. Marczevska K., Oficyna Wydawnicza Volumen i Wydawnictwo Marbut, Warszawa, 1996, s. 17, s. 127-128.

²⁸⁰ Za moment przełomowy uznaje się wprowadzenie w 1889 roku przez kanclerza Niemiec Otto von Bismarcka zabezpieczenia starości w formie rent i emerytur dla wybranych grup. Rozwiązanie to stopniowo było upowszechniane w innych państwach.

²⁸¹ Pod koniec XIX wieku w Europie było 30 mln ludzi starych.

²⁸² W krajach Unii Europejskiej

²⁸³ Znaczenie osób starych spadało już od czasów industrializacji, kiedy praca rzemieślników została wyparta przez produkcję przemysłową. - Rosset E., *Miejsce człowieka starego w społeczeństwie*, [w:] Borsowa I., Pędich W., Piotrowski J., Roźniatowski T., Rudnicki S. (red.), *Encyklopedia seniora*, Wiedza Powszechna, Warszawa, 1986, s. 20-34.

życia seniorów. Obecnie podstawowym dokumentem strategicznym dla rządów krajów jest stworzony przez Organizację Narodów Zjednoczonych Międzynarodowy Plan działania nt. Aktywnego Starzenia się²⁸⁴. Zawiera on szereg rekomendacji dotyczących rozwiązywania 18 kwestii społecznych, w 3 kierunkowych działaniach²⁸⁵. Ze względu na fakt wysokiego stopnia urbanizacji w krajach rozwiniętych, obecnie przykładą się coraz większą wagę do przystosowania miast do starzejącej się populacji. Istotną inicjatywą jest w tym wypadku Globalna Sieć Miast Przyjaznych Starszemu Wiekowi (Global Network of Age-friendly Cities)²⁸⁶ powołana przez ONZ w 2010 roku. Ośrodki, które kandydują do członkostwa w sieci, zobowiązują się do opracowania i wdrożenia programów reform w ośmiu wymiarach²⁸⁷ dotyczących najważniejszych aspektów życia.

3.1. Socjologiczne spojrzenie na starość

Psychospołeczna starość jednostki zależy od tego jak osoby oceniają swoje poprzednie fazy życia oraz w jaki sposób przygotowały się do starości, zakończenia pracy zawodowej i pełnionych ról społecznych²⁸⁸. Jednak z perspektywy socjologicznej ważniejsze od zachowań poszczególnych jednostek jest rozpoznanie problemów ludzi starych w związku z ich udziałem w życiu społecznym²⁸⁹. Nauka ta bada społeczne kryteria starzenia się i starości, skupiając uwagę na zagadnieniach cech charakterystycznych pokolenia, miejsca w społeczeństwie i rodzinie seniorów, ich potrzebach i rolach społecznych, uznawanych wartościach, sposobach życia, procesie wycofywania się z ról społecznych, samotności oraz sytuacji na rynku pracy. Osoby sędziwe uznaje się za kategorię społeczną²⁹⁰, która jest zróżnicowana wewnętrznie, podzielona na podkategorie wyznaczane przez przynajmniej pięć zmiennych: płeć, wiek, wykształcenie, miejsce zamieszkania i źródło dochodów²⁹¹. Kategorie społeczne przekładają się również na warstwy społeczne różniące się między sobą szansami osiągnięcia uznawanych dóbr społecznych i wynikających z tego stylów życia, ideologii oraz

²⁸⁴ *Report of the Second World Assembly on Ageing Madrid. Madrid International Plan of Action on Ageing*, United Nations, New York, 2002.

²⁸⁵ „osoby starsze i rozwój”, „postęp zdrowia i dobrego samopoczucia w starszym wieku” oraz „zapewnienie włączających i wspierających środowisk”.

²⁸⁶ Więcej, na temat Global Network of Age-friendly Cities, w rozdziale 4.

²⁸⁷ Osiem obszarów tematycznych Globalnej Sieci Miast Przyjaznych Starszemu Wiekowi:

1. Przestrzeń zewnętrzna i budynek;
2. Transport
3. Mieszkalnictwo
4. Uczestnictwo społeczne
5. Szacunek i integracja społeczna
6. Aktywność obywatelska i zatrudnienie
7. Komunikacja i informacja
8. Usługi społeczne i zdrowotne.

²⁸⁸ Trafiałek E., *Życie na emeryturze w warunkach polskich przemian systemowych*, WSP, Kielce, 1998, s. 29.

²⁸⁹ Klimczuk A., *Kapitał społeczny ludzi starych na przykładzie mieszkańców...*, op.cit., s.19.

²⁹⁰ Kategoria społeczna - zbiór ludzi podobnych pod względem jakiejś istotnej społecznie cechy, którzy są świadomi tego podobieństwa i swojej odrębności od innych - Sztompka P., *Socjologia. Analiza społeczeństwa*, Wydawnictwo: Znak, Kraków, 2002, s. 182-184.

²⁹¹ Szatur-Jaworska B., *Zbiorowość ludzi starych w polskim społeczeństwie*, [w:] Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dziegielewska M., *Podstawy gerontologii społecznej*, op. cit., s. 213-216.

obyczajów²⁹². W Polsce ludzie starzy, jako grupa społeczna, zajmują niejednoznaczną pozycję w hierarchii wobec innych grup. Mogą posiadać wysoką pozycję ekonomiczną jeśli otrzymują godziwą emeryturę, lecz w hierarchii zawodów czy wykształcenia ludzie starsi plasują się niżej w porównaniu z młodszymi. Nie tylko osobiste cechy, ale również sytuacja demograficzna oddziałuje na ocenę ludzi starszych. Gdy grupa seniorów jest nieliczna traktowani są oni z szacunkiem, natomiast przyrost liczebności osób starszych wywołuje odwrotne postawy.

Warto zwrócić uwagę na socjologiczne skutki starzenia się społeczeństwa, są one złożone, jednak za 10 głównych uznaje się²⁹³:

- Feminizację populacji²⁹⁴
- Zmiany sposobu finansowania wydatków publicznych (przesuwanie wieku emerytalnego)
- Wzrost zapotrzebowania na usługi opieki społecznej i zdrowotnej
- Zmianę struktury rodziny (wzrost osób bezdzietnych i samotnych, mniejsza liczba dzieci)
- Zmiany struktury konsumpcji (zwiększenie wydatków na leki, zamiana stylu życia seniorów)
- Zmiany struktury inwestycji (fundusze emerytalne)
- Zmiany w innowacyjności i produktywności pracy ludzkiej
- Spadek dynamizmu politycznego i zmiany preferencji politycznych
- Zapotrzebowanie na edukację społeczną (edukacja przez całe życie, edukacja do starości i zdrowego stylu życia)

3.2. Psychospołeczne determinanty procesu starzenia się

Styl życia odpowiada za przedłużenie średniego czasu życia w około 50%, geny wbrew pozorom nie odpowiadają za długie i szczęśliwe życie^{295, 296}. Według psycholog Susan Pinker, ci którzy utrzymują bliskie relacje społeczne żyją o średnio 15 lat dłużej niż

²⁹² Sztompka P., *Socjologia. Analiza społeczeństwa*, op. cit., s. 336-339.

²⁹³ Na podst.: Okólski M., *Demografia. Współczesne zjawiska i teorie*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa, 2012, s. 158; Szatur-Jaworska B., *Společne skutki starzenia się ludności*, [w:] Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dzięgielewska M., *Podstawy gerontologii społecznej*, op. cit., s. 242-256; Trafiałek E., *Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej*, Wszechnica Świętokrzyska w Kielcach, Kielce, 2006, s. 64-65; Trafiałek E., *Życie na emeryturze w warunkach polskich przemian systemowych*, op. cit., s. 33-44; Urbaniak B., *Společno-ekonomiczne skutki starzenia się społeczeństw*, [w:] Frąckiewicz L. (red.), *Przeobrażenia demograficzne kraju i ich konsekwencje dla polityki społecznej*, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej, Katowice, 1998, s. 89-99;

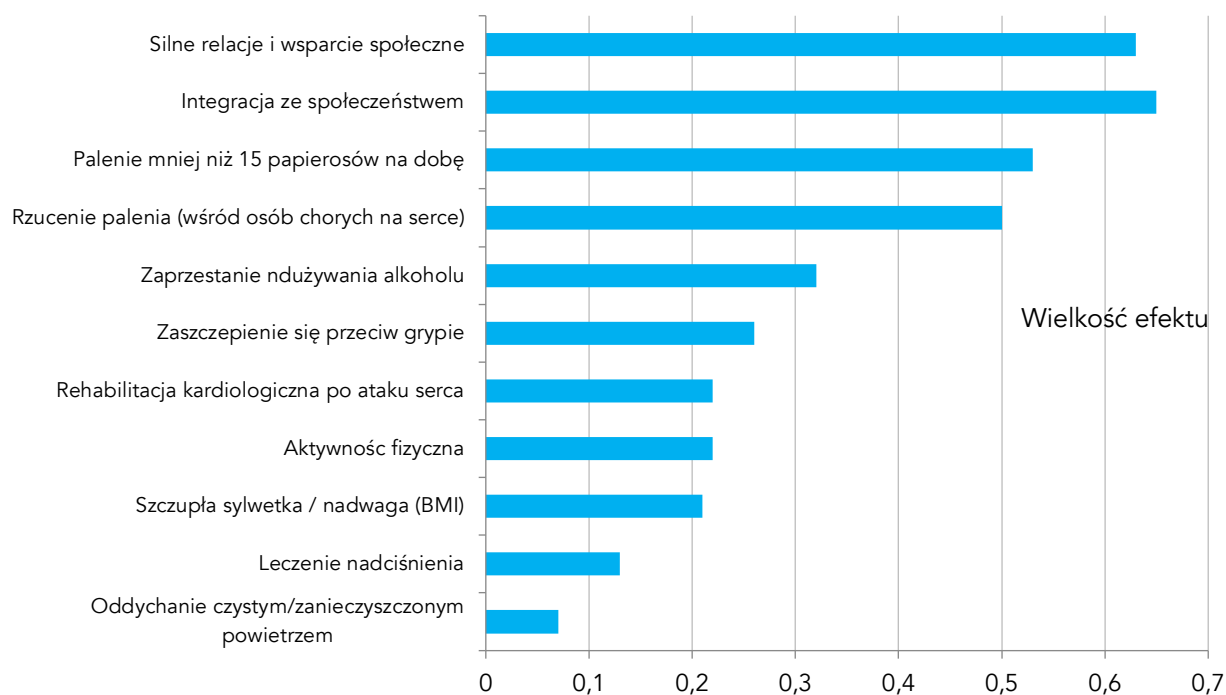
²⁹⁴ Według danych GUS (*Raport na temat sytuacji osób starszych w Polsce*) z 2012 roku, w grupie osób w wieku 80 i więcej lat udział mężczyzn będzie znacznie większy – z poziomu 30,7% w 2015 r., podniesie się do 33,5% w 2035 r. Następstwa procesu feminizacji dla polityki społecznej są istotne np. w przypadku polityki dochodowej (emerytury kobiet są przeciętnie niższe niż mężczyzn) i polityki zdrowotnej (samoocena stanu zdrowia kobiet jest na ogół gorsza niż mężczyzn w tym samym wieku)

²⁹⁵ S. Pinker powołuje się na badania z udziałem ok. 3 tys. duńskich bliźniąt urodzonych pod koniec ub. wieku, które wykazały, że geny odpowiadają za długowieczność najwyżej w 25 proc. – Pinker S., *Efekt wioski. Jak kontakty twarzą w twarz mogą uczynić nas zdrowszymi, szczęśliwymi i mądrzejszymi*, Wydawnictwo Karaktery, Kielce, 2015.

²⁹⁶ „The Danish Twin Study wykazało, że za długość życia tylko w 20 procentach odpowiadają geny” - [w:] Szaniawski P., *Geny to tylko 20 proc. Co odpowiada za długowieczność?*, Wywiad z Danem Buettnerem, Newsweek, 21.01.2016,

źródło internetowe: <https://www.newsweek.pl/styl-zycia/jak-dozyc-100-lat-dan-buettner-wywiad-newsweekpl/1kkt7kb> [dostęp: 14.05.2018].

samotnicy²⁹⁷. Również wiele jednostek chorobowych, m.in. demencja dotyka rzadziej osoby z rozbudowanymi sieciami kontaktów społecznych. Korzyści z bliskich więzi są też uzasadnione fizjologicznie – „Oksytocyna i wazopresyna - dwa neuropeptydy wydzielane do krwiobiegu, gdy nawiązujemy i utrzymujemy wartościowe relacje z ludźmi - przyczyniają się do obniżania poziomu stresu i szybszego gojenia ran”²⁹⁸. W badaniach z 2003 roku przeprowadzonych wśród 350 lokalnych społeczności w Chicago przez Uniwersytet Harvarda, stwierdzono, że im wyższy kapitał społeczny, tym niższa umieralność, zarówno z powodu brutalnych przestępstw, jak i chorób serca. Znaczenie więzi społecznych potwierdziły również badania Julianne Holt-Lunstad²⁹⁹ z 2010 roku, które pokazały, że osoby utrzymujące różnorodne relacje społeczne miały większe szanse na długie życie niż te, które dbały o swoje zdrowie (znacząco zredukowały wagę, szczepiły się przeciw grypie, rzuciły palenie, oddychały czystym powietrzem) – Rys. 27. Co więcej, pozytywne więzi społeczne mogą zastępować brak lub negatywne więzi z najbliższymi osobami – przykładowo duża liczba przyjaciół może zastąpić brak partnera.



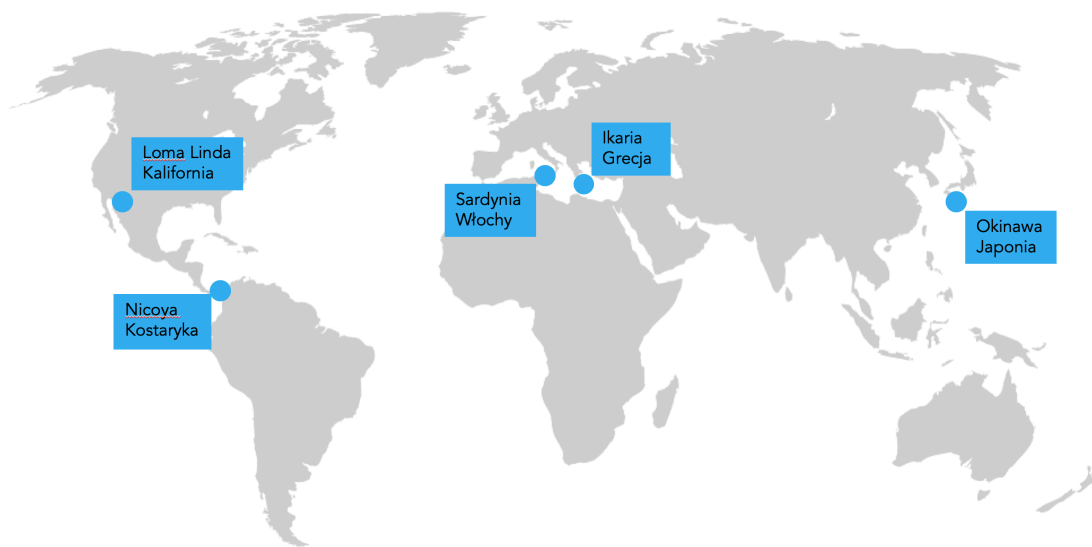
Rys. 27. Czynniki najbardziej obniżające ryzyko zgonu (oprac. własne na podst. Holt-Lunstad J. et al., *Social Relationships and Mortality Risk...*, 2010, op.cit., ryc.6)

²⁹⁷ Organizm ludzki traktuje samotność, jako silny stresor (produkując więcej hormonów stresu), co osłabia tym samym układ odpornościowy. Z tego względu samotność uznawana jest za wielki problem XXI wieku, dwukrotnie groźniejszy niż otyłość. Z kolei żyjący współmałżonek i prawidłowo funkcjonująca rodzina stają się czynnikami wspomagającymi pomyślnie starzenie. - Pinker S., *Efekt wioski...* op.cit.

²⁹⁸ Business Insider Polska, *Sekret długowieczności? Nie chodzi o sport ani dietę*, Data publikacji: 05.06.2018, źródło internetowe: <https://businessinsider.com.pl/rozwoj-osobisty/zdrowie/sekret-dlugowiecznosci-jak-zachowac-mlodosc/7bh2ng3> [dostęp: 14.06.2018].

²⁹⁹ Razem ze współpracownikami przyjrzała się badaniom relacji i umieralności 309 tys. osób. - Holt-Lunstad J., Smith T. B., & Layton J. B., *Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review*, "PLoS Medicine", 2010, no. 7, s. 14.

Jak dowodzi przykład „niebieskich stref” wielopłaszczyznowe powiązania społeczne i zdrowe, szczęśliwe życie mogą znacząco³⁰⁰ wydłużyć jego trwanie. Niebieskimi strefami nazywa się miejsca³⁰¹ gdzie średnia długość życia w zdrowiu i sprawności jest znacznie wyższa, niż w pozostałych miejscach na świecie³⁰² (Rys. 28). Wspólną receptą na długowieczność mieszkańców tych poszczególnych regionów (pomimo różnic kulturowych i religijnych) jest połączenie zdrowego odżywiania³⁰³, aktywnego trybu życia, posiadania celu w życiu i mocnych więzi międzyludzkich³⁰⁴. W niebieskich strefach grupy przyjaciół oraz wspólnoty religijne integrują ludzi³⁰⁵ i pomagają eliminować codzienny stres. Wielopokoleniowe rodziny, szacunek do starszych członków społeczeństwa oraz zaangażowanie w związek z partnerem życiowym, według badania National Geographic i Dana Buettnera³⁰⁶, zmniejszają zapadalność na choroby, tym samym wydłużając życie.



Rys. 28. Pięć niebieskich stref według badania National Geographic i Dana Buettnera (oprac. własne na podst. Buettner D., *Niebieskie strefy....op.cit.*)

3.3. Wiek społeczny i role społeczne

Wiek społeczny określa się na podstawie ról społecznych odgrywanych przez jednostki, jest również wyrazem oczekiwań społecznych wobec danej grupy lub generacji. Wiek społeczny nadaje prawa i obowiązki wynikające z pozycji społecznej, często z

³⁰⁰ Według Dana Buettnera nawet o ok. 10-12 lat.

³⁰¹ Według badania przeprowadzonego przez grupę naukowców pod kierownictwem Dana Buettnera są to: Okinawa w Japonii, region Barbagia na Sycylii, miejscowość Loma Linda w Kalifornii, wyspa Ikaria w Grecji i Nicoya w Kostaryce. Ponadto za strefy długowieczności uważa się również dolinę Hunza na granicy Rosji, Pakistanu i Chin oraz dolinę Vilabamba w Andach.

³⁰² Buettner D., *Niebieskie strefy. 9 lekcji długowieczności od ludzi żyjących najdłużej*, Wydawnictwo Galaktyka, 2014.

³⁰³ Bazującego na diecie roślinnej, naturalnych i nieprzetworzonych pokarmach.

³⁰⁴ Bogate życie duchowe oraz rodzinne.

³⁰⁵ Ludzie, którzy regularnie uczestniczą w zgromadzeniach religijnych, umierają średnio o 1/3 rzadziej, niż ich rówieśnicy. Wśród wierzących- niepraktykujących rzadziej występują np. choroby serca, osoby wierzące mają też najczęściej szerszy krąg znajomych, a co za tym idzie większe wsparcie i silniejsze poczucie celu życia.

³⁰⁶ Buettner D., *Niebieskie strefy....op.cit.*

przypisanymi nakazami, zakazami czy przywilejami. Starość przynosi zmianę pełnionych ról, dotychczasowej pozycji i relacji społecznych, większości w kierunku ich redukcji. Nadchodzące zmiany mogą być pozytywne dla jednostki ze względu na oczekiwany czas wolny lub negatywne przez wycofywanie się z życia społecznego. Role społeczne, jakie pełnią osoby starsze określa się jako peryferyjne – wyjście z pozycji dominującej. Typologie ról społecznych osób starszych przedstawiono w Tab. 7.

Tab. 7. Typologia ról społecznych dla seniorów (oprac. własne na podst. Szarota Z., *Starzenie się i starość...*, op.cit., 2010, s. 38-43)

ROLE NIEFORMALNE	ROLE INSTYTUCJONALNE	ROLE DETERMINOWANE WIEKIEM SPOŁECZNYM
Role rodzinne wynikające z pokrewieństwa	Rola społecznika, wolontariusza, członka stowarzyszenia, organizacji, aktywisty, itp.	Rola zawodowa pracownika, emeryta, podwładnego/przełożonego, bezrobotnego, itp.
Role związane z przynależnością do nieformalnych grup społecznych i szerszych społeczności	Rola obywatela, zaangażowanego obserwatora, członka społeczeństwa obywatelskiego, związana z aktywnością obywatelską i polityczną	Rola użytkownika (nadmiaru) wolnego czasu, odbiorcy oferty tzw. przemysłu czasu wolnego, np.: rola podróżnika, osób uprawiających sport, rola członka związku działkowców
<ul style="list-style-type: none"> • Role koleżeńskie, towarzyskie, przyjacielskie • Role sąsiedzkie • Role związane z poczuciem tożsamości narodowej/etnicznej, wyznaczone kulturą, tradycją i obyczajem • Role członka wspólnoty wyznaniowej, wyznaczone normą religijną obyczajową 	Rola uczącego się, uczestnika instytucji kulturalnych i edukacyjnych, konsumenta dóbr kultury, członka klubów seniora, słuchacza uniwersytetu trzeciego wieku, czytelnika, uczestnika amatorskich zespołów artystycznych, członka klubów, internauty	Rola podopiecznego, korzystającego z usług własnej rodziny lub instytucji służby zdrowia lub opieki i pomocy społecznej

Wobec ludzi starszych można wyróżnić dwa podejścia – gerontofobię, czyli obawę przed starością i niechęć wobec ludzi starych oraz gerontokrację, czyli uznanie dla mądrości wynikającej z długiego życia. Wynikając z tych dwóch podejść, w XX wieku powstały dwie społeczne teorie starzenia się³⁰⁷.

Pierwsza z nich to koncepcja redukcjonalistyczna, oparta o tezy degradacji starzejącego się organizmu, psychiki i intelektu, o tezy wyłączenia się i wycofania³⁰⁸, czyli

³⁰⁷ Społeczne teorie starzenia się rozwijają się na bazie teorii socjologicznych, które ogólnie można podzielić na teorie ujmujące starość w kategoriach makro i mikrospołecznych, kładą one nacisk na nieco odmienny aspekt starzenia się w perspektywie społecznej, to jest perspektywie wspólnoty, w obrębie której pozostają ludzie starsi. Są takie, które jasno określają rolę człowieka starszego. Inne zwracają uwagę na indywidualny wymiar starzenia się.

³⁰⁸ Cumming, Henry, 1961 - Cumming E., & Henry W., *Growing Old: The process of Disengagement*, Basic Books, New York, 1961 (reprint: Arno Press, New York, 1979).

redukcji aktywności. Według tej teorii separacja społeczna narasta z wiekiem, gwarantując zachowanie dobrostanu emocjonalnego dzięki skupieniu największej uwagi na sobie i swoim wnętrzu. Jest to jednoznaczne z rezygnacją z zainteresowań i zaangażowania w sprawy innych osób, niechęci do podejmowania nowych ról i obowiązków – wycofywania się z życia społecznego. Najczęściej z taką postawą można spotkać się wśród osób powyżej 75-80 roku życia, ich obecność w międzypokoleniowej społeczności jest prawie niedostrzegalna.

Drugą z nich jest teoria aktywności (ang. *activity theory* – R. Cavan, Burgess, Goldhamer, R. Havighurst, 1949), która zakłada, że pozostawanie czynnym tak długo, jak to tylko możliwe, jest naturalnym zjawiskiem³⁰⁹, a za warunek dobrostanu emocjonalnego jednostki uznaje jej zaangażowanie, jako społecznie najwyżej cenioną wartość. Jeśli aktywność ta daje zadowolenie, jest akceptowana, oczekiwana, a nawet wspierana przez inne generacje, może stać się determinantem godnego i satysfakcjonującego starzenia się. By utrzymać pozytywny obraz siebie, jednostka podejmuje nowe rodzaje aktywności, utracone role pierwotne zastępując nowymi. Jej dobre samopoczucie jest rezultatem rosnącej aktywności w nowo zdobytych rolach. Społeczna, fizyczna i intelektualna witalność prowadzą do większej satysfakcji życiowej³¹⁰. W myśl teorii kontynuacji W. Petersona³¹¹, stanowiącej zmodyfikowaną wersję teorii aktywności, skutki utraty jednej roli mogą być rekompensowane przez przyjmowanie nowych ról w zależności od przeżywania podokresów starości.

Warto jednak zauważyć, iż znaczna część społeczeństwa poświęca większą ilość czasu na rzecz pracy zawodowej. W efekcie czego kontakty międzyludzkie ograniczają się do płytkich relacji, mniej jest również czasu i zaangażowania w rozwijanie pasji i uprawianie sportów. Z badań przeprowadzonych w 2010 roku przez CBOS³¹² wynika, że dla Polaków pierwsze miejsce w hierarchii zajmują cele związane ze sferą zawodową. Na drugim miejscu uplasowały się cele związane z rodziną i związkami międzyludzkimi³¹³. Trudno zatem wyobrazić sobie natychmiastowe wkroczenie w nowe role społeczne na starość, jeśli większość życia została poświęcona pracy. Brak kontaktów towarzyskich, własnych pasji, hobby czy nawyku uprawiania sportów w przebiegu całego życia stwarza na starość barierę trudną do pokonania. Dlatego tak ważne zdaje się być skierowanie szczególnej uwagi na problem aktywizacji osób w podeszłym wieku.

³⁰⁹ Fabiś A. (red.), *Aktywność społeczna, kulturalna, oświatowa seniorów. Biblioteka Gerontologii Społecznej tom 1*, Wyższa Szkoła Administracji, Bielsko-Biała, 2008, s. 13.

³¹⁰ Timoszyk-Tomczak C., Bugajska B., *Przyszłościowa perspektywa czasowa w starości*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin, 2012.

³¹¹ Synak B., *Ludzie starzy*, [w:] Kwaśniewicz W. (red.), *Encyklopedia socjologii. Tom 2*, Oficyna Naukowa, Warszawa, 1999, s. 145; Halicki J., *Społeczne teorie starzenia się*, [w:] Halicka M., Halicki J. (red.), *Zostawić ślad na ziemi*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok, 2006, s. 261-626; Halik J., *Starzenie się społeczeństw jako proces demograficzny i społeczny*, [w:] Halik J., *Starzy ludzie w Polsce. Społeczne i zdrowotne skutki starzenia się społeczeństwa*, Instytut Spraw Publicznych, Warszawa, 2002, s. 18-19.

³¹² *Cele i dążenia życiowe Polaków. BS/161/2010*, Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa, Grudzień 2010.

³¹³ W grupie młodych ludzi – między 18 a 34 rokiem życia – ambicje zawodowe (są najważniejsze dla 66% respondentów) wręcz miażdżąco wygrywają ze sferą rodzinną – partnerską (jako najistotniejsze wskazuje je niecała 1/5 ankietowanych).

Według Raportu AAI³¹⁴ publikowanego na zlecenie Organizacji Narodów Zjednoczonych i Komisji Europejskiej, Polska zajmuje 27 miejsce wśród krajów członkowskich Unii Europejskiej pod względem wskaźnika aktywnego starzenia. Do oceny bierze się pod uwagę zatrudnienie, uczestnictwo w życiu społecznym, życie w zdrowiu i bezpieczeństwie oraz warunki sprzyjające aktywnemu starzeniu³¹⁵. Jak zaznaczył w 2014 roku na posiedzeniu sejmowej komisji polityki senioralnej prof. Piotr Błędowski³¹⁶ – jednym z priorytetów polityki wobec osób starszych powinna być ich aktywizacja³¹⁷ – „Im dłużej podtrzymujemy tę aktywność, tym mniejsza liczba osób w przyszłości będzie wymagała pomocy.”³¹⁸

3.3.1. Integracja społeczna

Integracja społeczna jest ściśle powiązana z segregacją przestrzenną i uzależniona od sytuacji gospodarczej³¹⁹, niezależnie od panującego ustroju. Na sytuację społeczną w polskich miastach wpływa w ogromnej mierze ich historia. Masowo powstające w czasach socjalizmu osiedla w systemach uprzemysłowionych (np. wielkopłytowych) były domem dla ludzi z różnych warstw społecznych (niewiele istniało alternatyw dla budownictwa mieszkaniowego). Ówczesna sytuacja gospodarcza – braki i trudności w pozyskiwaniu towarów – miała znaczący wpływ na integrację społeczeństwa, co znacząco mogło sprzyjać zawieraniu kontaktów społecznych w nowopowstających osiedlach. Ponadto, funkcjonowały kluby czy też klubokawiarnie w których mieszkańcy mogli się spotykać. Zespoły urbanistyczne z wielkiej płyty, pomimo wyposażenia w podstawowe obiekty usługowe, nie posiadały sprecyzowanej hierarchii czy też wyraźnego podziału na przestrzenie publiczne, pół-publiczne, półprywatne, prywatne. Niemniej jednak, w przeciwieństwie do obecnych założeń mieszkaniowych, osiedla nie były ogradzane oraz posiadały rozległe tereny rekreacyjne, co wpływało na integrację mieszkańców. W budynkach często powstawały przestrzenie wspólne, takie jak np. suszarnie, które można uznać za element budujący wspólnotowość. Chociaż zamiana miejsca zamieszkania występowała rzadko, to na osiedlach

³¹⁴ Wskaźnik aktywnego starzenia się (AAI, ang. *Active Ageing Index*) jest narzędziem służącym do monitorowania rezultatów aktywnego starzenia się na szczeblu krajowym oraz do opisywania niezrealizowanego potencjału osób starszych w zakresie aktywnego uczestnictwa w życiu gospodarczym i społecznym, z myślą o promowaniu aktywnej roli osób starszych.

³¹⁵ Komisja Europejska, *Sprawozdanie podsumowujące - Wskaźnik aktywnego starzenia się i rozszerzenie go na szczebel regionalny*, Polska, 2014.

³¹⁶ Wiceprzewodniczący Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego.

³¹⁷ Dokładne wnioski i rekomendacje zostały przedstawione przez profesora Błędowskiego w obszernym raporcie *Aktywność społeczna osób starszych w kontekście percepcji Polaków – Wnioski i rekomendacje dla polityki społecznej*, Warszawa 2014, m.in.: Dostosowanie warunków mieszkaniowych seniorów do ich potrzeb. Konieczne jest zdiagnozowanie sytuacji życiowej i zdrowotnej seniorów oraz ich potrzeb mieszkaniowych z myślą o wydłużeniu okresu samodzielnego pozostawania w mieszkaniu. [...] Podniesienie poziomu aktywności fizycznej seniorów oraz stworzenie systemu wczesnej rehabilitacji zapobiegającej powstaniu i pogłębianiu niepełnosprawności. - *Aktywność społeczna osób starszych w kontekście percepcji Polaków. Diagnoza społeczna 2013. Raport tematyczny*, Czapiński J., Błędowski P., Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa, 2014, s. 91-92.

³¹⁸ *Polacy najszybciej starzejącym się społeczeństwem w UE*, Newsweek Polska, Data publikacji: 28.05.2014, źródło internetowe: <https://www.newsweek.pl/polska/demografia/starzenie-sie-spolesczenstwa-newsweekpl/d4e7nwk> [dostęp: 20.05.2018].

³¹⁹ Rykiel Z., *Przemiany struktury społeczno-przestrzennej miasta polskiego a świadomość terytorialna jego mieszkańców*, Prace Geograficzne nr 170, IGI PAN, Wrocław, 1999, s. 55-59.

mieszkańcowych wychowało się zazwyczaj jedno pokolenie mieszkańców. Dominujący w dużych miastach spółdzielczy model zarządzania blokowiskami często nadal przyczynia się do zanikomego wpływu mieszkańców na kształtowanie środowiska zamieszkania i tym samym mniejszą z nim tożsamość. Co więcej, anonimowość na dużych osiedlach wiąże się strukturalnie z ich wielkością oraz wielkością samych budynków³²². W obecnych warunkach ustrojowych stowarzyszenia obywateli jedynie w znikomym stopniu współpracują z administracją publiczną, a stopień współpracy zazwyczaj zależy od zaangażowania zarządu osiedla. Włączenie się Polski do światowej gospodarki spowodowało w niewielkim stopniu globalizację miast – kosmopolityzację centrów dużych miast. Skutkiem czego, coraz większy procent ludzi tam mieszkających i pracujących nie jest związany z miastem, przebywa w nim jedynie tymczasowo³²³ (może to oznaczać nawet wiele lat). Dodatkowo segregację przestrzenną wymusza sytuacja ekonomiczna, związana z częstymi zmianami miejsca zamieszkania, ograniczając powiązania emocjonalne z dzielnicami i sąsiadami.

3.3.2. Kapitał społeczny osób starszych

Pojęcie kapitału społecznego³²⁴ zostało wprowadzone do literatury socjologicznej w latach 70. XX wieku przez Pierre'a Bourdieu. Według socjologicznych koncepcji kapitału społecznego, sieci społeczne uznaje się za zasoby. Sieci dają dostęp do informacji i usprawniają komunikację, dzięki czemu pozwalają wywierać wpływ na decyzje dotyczące reszty sieci³²⁵, są wręcz podstawą komunikacji i wymiany zdań. Sam kapitał społeczny buduje i utrwala społeczeństwa obywatelskie, usprawnia działanie organizacji, co jest niezbędne we współczesnych gospodarkach opartych na wiedzy. Umożliwia osiągnięcie celów, których nie dałoby się osiągnąć bez pewnego poziomu kapitału społecznego³²⁶. Wskaźnikami kapitału społecznego jest między innymi aktywność mieszkańców miasta w rozwiązywaniu problemów społecznych czy ich zaradność społeczna³²⁷, gotowość do zrzeszania się czy współdziałania z instytucjami i organizacjami społecznymi. Jak również: trwałość rodzin, siła więzi sąsiedzkich, poziom zaufania, poziom bezpieczeństwa, posiadanie tożsamości politycznej, podejmowanie inicjatyw gospodarczych, poczucie wolności wypowiedzi,

³²² Sagan I., Wendt J., *Percepcja przestrzeni miejskiej i krajobraz polityczny Gdyni*, [w:] Maik W., Sokołowski D. (red.), *Geografia osadnictwa, ludności i turystyki wobec transformacji systemowej*, Wydawnictwo Naukowe UMK, Toruń, 1997.

³²³ Stanowi to ilustrację tezy A. Tofflera (1974) o „człowieku przyszłości” jako nie odczuwającym potrzeby zadowolenia nowoczesnym koczowniku nie związanym z żadnym miejscem.

³²⁴ A. Sadowski zakłada, że kapitał społeczny różni się od ludzkiego, tym że jest tworzony przez mechanizmy kulturowe. Natomiast oddzielenie kapitału kulturowego od ludzkiego, jest trudniejsze - „Jest to różnica między kulturą grupy a kulturami poszczególnych jednostek, które na ogół przejmują w procesach socjalizacji i wychowania podstawowe wartości grupowe, ale też dokonują wyborów, przyswajają selektywnie oferty poszczególnych kultur stosownie do warunków, własnych postaw i oczekiwań” – Sadowski A., *Kapitał społeczny mieszkańców miasta*, WSE, Białystok, 2006, s. 27.

³²⁵ Trutkowski C., Mandes S., *Kapitał społeczny w małych miastach*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa, 2005, s. 66.

³²⁶ Klimczuk A., *Kapitał społeczny ludzi starych na przykładzie mieszkańców ...*, op.cit., s. 74.

³²⁷ Zaradność społeczna jest tu rozumiana, jako „świadomość usytuowania jednostki lub grupy społecznej w sieci powiązań i zależności społecznych z innymi jednostkami lub grupami społecznymi, najczęściej opartymi na zaufaniu, w połączeniu z umiejętnością ich wykorzystania do realizacji różnych celów [...] lub do rozwiązywania sytuacji problemowych”. - Sadowski A., *Kapitał społeczny mieszkańców miasta*, op.cit.

stosunek do ustroju, prywatyzacji, pracy, firm zagranicznych i środków przekazu³²⁸. Ważnym jest fakt, iż kapitał społeczny nie ulega zmniejszeniu w czasie użytkowania, lecz jego pomnożeniu. Jak wynika z raportu *Aktywność społeczna osób starszych*, podstawową barierą dla aktywności społecznej w Polsce jest niski poziom kapitału społecznego (w tym niski poziom zaufania do ludzi i instytucji publicznych). Najsilniejszy kapitał społeczny występuje jako tzw. familizm (kapitał wiążący) w wąskich kręgach rodzinnych. Proponowane przez Polski rząd rozwiązania w zakresie kształtowania kapitału społecznego osób starszych prowadzą się głównie do „regulacji dotyczących polityki rynku pracy, zabezpieczenia społecznego, partycypacji obywatelskiej oraz polityki kulturalnej i edukacyjnej. Niewiele mają zaś powiązań z polityką: równego statusu kobiet i mężczyzn, antydyskryminacyjną, zdrowia, mieszkaniową, zagospodarowania przestrzennego i transportu zbiorowego oraz z wykorzystaniem technologii informatycznych i telekomunikacyjnych”³²⁹.

3.3.3. Stereotypy w postrzeganiu starości

Gerontolog Robert Butler³³⁰ w 1969 roku zwrócił uwagę na problem gorszego traktowania seniorów ze względu na wiek, w porównaniu do reszty społeczeństwa, używając po raz pierwszy określenia *ageizm*³³¹. Przyczyną tego zjawiska miał być zanik więzi pomiędzy młodymi i starymi jako wspólnoty ludzkiej oraz problemy wynikające z konieczności pomocy osobom wiekowym. Upředzenia i dyskryminacja osób starszych jest procesem ciągłego tworzenia stereotypów³³² i gorszego traktowania osób ze względu na wiek. Negatywne stereotypy wywodzą się z przeświadczenia o mniejszej użyteczności seniorów od młodszych osób (posiadających więcej siły i energii), o mniejszych potrzebach i znaczeniu ze względu na ich „nieużyteczność”³³³. Człowiek w okolicach 60 roku życia stopniowo traci swoje liczne role odgrywane w społeczeństwie (zawodową, społeczno-organizacyjną, rodzinną), pociąga to za sobą rozluźnienie więzi społecznych oraz obniżenie statusu społecznego³³⁴. Innym źródłem upředzeń są zmieniające się struktury, głównie gospodarki, życie ludzkie uległo drastycznym zmianom w ostatnim stuleciu – rewolucja naukowo-techniczna, równouprawnienie kobiet, powszechna długowieczność – nie wszyscy seniorzy nadążają za tymi zmianami. Obecnie to właśnie bariery kulturowe i strukturalne przewyższają bariery fizyczne, stanowiąc główne źródło upředzeń oraz dyskryminacji ze względu na wiek³³⁵. W XXI wieku dominuje kult młodości, siły i dążenia za wszelką cenę do ideałów piękna, bycia

³²⁸ Sadowski A., *Kapitał społeczny mieszkańców miasta*, op.cit., s. 28, s. 32, s. 111.

³²⁹ Klimczuk A., *Kapitał społeczny ludzi starych na przykładzie mieszkańców...*, op.cit., s. 111.

³³⁰ Pierwszy szef amerykańskiego Narodowego Instytutu ds. Starości i Starzenia się (National Institute on Ageing)

³³¹ Nazwa została stworzona wzorując się na terminach rasizm i seksizm, razem te trzy fanatyzmy Butler uważał za największe zagrożenie dla zrównoważonego rozwoju społecznego.

³³² Stereotypy są tu rozumiane, jako „wartościujące, sprzeczne z rzeczywistością i trwałe schematy pozwalające na porządkowanie informacji związanych ze zjawiskami oraz ludźmi”. - Bokszański Z., *Stereotypy a kultura*, Fundacja na Rzecz Nauki Polskiej: Leopoldinum, Wrocław, 1997, s. 32.

³³³ Goodman A., *Race: The reality of human difference*, Book Review, „American Journal of Physical Anthropology”, 2005, no. 6, s. 123.

³³⁴ Mielczarek A., *Człowiek stary w domu pomocy społecznej. Z perspektywy polityki społecznej i pracy socjalnej*, Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit”, Toruń, 2010, s. 180.

³³⁵ Keith J., *Old age and age integration: An anthropological perspective*, [w:] Riley M.W., Kahn R.L., Foner A. (eds), *Age and Structural Lag. Society's Failure to Provide Meaningful Opportunities in Work, Family, and Leisure*, John Wiley & Sons, New York, 1994, s. 197-216.

zdrowym i bogatym, promowanie go przez kulturę masową jeszcze bardziej pograża sytuację ludzi starych. Współczesny stereotyp starości utożsamianej z niepełnosprawnością i bezradnością buduje problem wykluczenia społecznego³³⁶ seniorów. Osoby starsze zazwyczaj zostają wykluczone nie ze względu na ubóstwo, lecz jako zbiorowa grupa ze względu na wiek³³⁷. Ze względu na różnorodne ograniczenia, plasowani są też, zarówno w odczuciach własnych, jak i w odbiorze społecznym, w kategoriach niskiego statusu społecznego³³⁸. Badania dotyczące dyskryminacji ludzi starych w Polsce wykazały, że nie są oni traktowani z należnym szacunkiem i są gorzej traktowani ze względu na wiek. „Do najczęstszych powodów dyskryminacji zalicza się lekceważenie, wyśmiewanie, żarty, obojętność. Ludzie starzy czują się dyskryminowani najczęściej w takich obszarach jak służba zdrowia, urzędy, sklepy, środki komunikacji publicznej. Do obszarów dyskryminacji seniorzy – respondenci zaliczali również najbliższe sąsiedztwo i rodzinę”³³⁹. Rozwój nowoczesnych technologii, natłok informacyjny i ciągła rywalizacja o status społeczny, wyższy standard życia, drastycznie pogłębiają marginalizację ludzi w starszym wieku. Nierozumienie przestrzeni społecznej przez najstarsze osoby potęgowane jest przez obcojęzyczne reklamy, instrukcje, nazwy instytucji, przedmiotów i artykułów codziennego użytku, które mogą wzbudzać lęk i niechęć do świata zewnętrznego³⁴⁰.

3.4. Formy aktywności społecznej osób starszych

„Aktywny” z łaciny *activus*, oznacza człowieka, który pozostaje czynny, energiczny, działający, pełen inicjatywy³⁴¹. Aktywność społeczna jest tylko jedną z form aktywności, sama aktywność społeczna nie musi zaś występować w charakterze sformalizowanym, czasem nawet nie może³⁴². Seniorzy często korzystają właśnie z aktywności nieformalnej, jednak jak wynika z różnych badań³⁴³, osoby w starszym wieku (powyżej 65 r.ż.), a zwłaszcza sędziwe (powyżej 85 r.ż.) tylko w ograniczonym stopniu wykazują zaangażowanie w działanie na rzecz

³³⁶ Termin wykluczenie społeczne jest stosowany zamiennie z terminem marginalizacja społeczna, są one rozumiane jako proces prowadzący do nieuczestniczenia lub ograniczonego uczestniczenia jednostek lub całych grup społecznych w instytucjonalnym porządku społecznym.

³³⁷ Leszczyńska-Rejchert A., *Człowiek starszy i jego wspomaganie - w stronę pedagogiki starości*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn, 2006.

³³⁸ „Z cyklicznych badań CBOS wynika, że poziom zdrowia, sprawności, samodzielności i optymizmu populacji ludzi starych jest bardzo niski. Czują się bezradni wobec różnych przejawów dyskryminacji, a pozostałe grupy wieku bardziej skłonne są dalszego ograniczania ich praw (np. do pracy), wskazywania na trudności związane z opieką nad osobami starszymi, chorymi niż do wskazywania potrzeby wprowadzenia zmian dla optymalnego przebiegu tej fazy życia, jako że sami o starości myślą rzadko lub w ogóle” (por. [Polacy o starości, Komunikat z badań. BS/7/99, Pankowski K., CBOS, Warszawa, 1999; Polacy wobec ludzi starych i własnej starości, Komunikat z badań. BS/172/2000, Wciórka B., CBOS, Warszawa, 2000; Emerytów portret własny. Komunikat z badań. BS/76/2001, Grudniewicz A., CBOS, Warszawa, 2001]).

³³⁹ Walkowska W., *Obszary społecznej dyskryminacji pokolenia 50+ - na przykładzie badań*, Uniwersytet Śląski, 2006, s. 185.

³⁴⁰ Trafiałek E., *Wykluczenie społeczne ludzi starych. Źródła, skutki, perspektywy na przyszłość*, [w:] Kowaleski J. T., Szukalski P. (red.), *Starość i starzenie się jako doświadczenie jednostek i zbiorowości ludzkich*, Zakład Demografii Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, 2006, s. 171.

³⁴¹ Górnikowska-Zwolak E., *Aktywizacja, aktywność*, [w:] Lalak D., Pilch T. (red), *Elementarne pojęcia pedagogiki społecznej i pracy socjalnej*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa, 1999, s. 9-11.

³⁴² Raclaw M., Rosochacka-Gmitrzak M., Tokarz-Kamińska B., *Aktywność społeczna i kulturalna osób starszych*, [w:] *Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie. Tezy i rekomendacje*, Raport Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa, 2012, s. 30.

³⁴³ Worach-Kardas H., *Aktywność społeczna pokolenia późnej dorosłości – potrzeby, wyzwania, zagrożenia*, „Pedagogika Rodziny. Family Pedagogy”, 2015, nr 5(3), s. 25.

środowiska lokalnego bądź krajowego. Ogłoszenie roku 2012 rokiem *Aktywności osób starszych/aktywnego starzenia się*, miało na celu zwrócenie uwagi na problematykę starzenia się populacji, przede wszystkim w trzech istotnych obszarach – aktywność zawodowa, jakość życia i dobre zdrowie oraz aktywność społeczna. Sam termin „aktywne starzenie się” jest nowszą wersją określenia „pomyślna starość” funkcjonującego od lat 70. XX wieku³⁴⁴. Warto zaznaczyć, że istnieją przynajmniej trzy wymiary postrzegania aktywnej starości: z punktu widzenia samych seniorów, z perspektywy mierzalnych czynników (naukowych założeń) lub w ramach określonej polityki społecznej wobec społeczeństwa³⁴⁵. Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014-2020 (ZDPS) są wykonaniem zobowiązania przewidzianego w Rządowym Programie na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013 (Program ASOS)³⁴⁶. Jego utworzenie oraz odbywająca się już realizacja dają nadzieję na stopniową poprawę sytuacji osób starszych w Polsce, stworzenie programu pozwoliło również na ustalenie podstaw polityki senioralnej³⁴⁷. Jej celem w Polsce jest wspieranie i zapewnienie możliwości aktywnego starzenia się w zdrowiu oraz możliwości prowadzenia w dalszym ciągu samodzielnego, niezależnego i satysfakcjonującego życia, nawet przy pewnych ograniczeniach funkcjonalnych³⁴⁸. Jak pisze Zofia Szarota „życie wypełnione aktywnością to dobre życie”, aktywność jest sposobem na utrzymywanie kontaktów i porozumiewanie się z otoczeniem i szczególnie nabiera ważności wraz z upływem lat³⁴⁹, spośród aktywności społecznych możemy wyróżnić: społeczną, społeczno-oświatową czy społeczno-kulturalną.

3.4.1. Aktywność społeczna

Aktywność społeczna jest jednym z niezbędnych elementów realizacji idei aktywnego i zdrowego starzenia się³⁵⁰. Wobec zakończenia lub ograniczenia pracy zawodowej związanego z osiągnięciem wieku emerytalnego, poświęcenie czasu na bezpłatną pomoc innym stanowi istotną przestrzeń dla aktywności osób starszych.

³⁴⁴ Palmore E., *Predictors of successful aging*, "The Gerontologist", 1979, vol. 19, no. 5, s. 427-431.

³⁴⁵ *Raport na temat sytuacji osób starszych w Polsce*, Instytut Pracy i Spraw Socjalnych, 2012, s. 132.

³⁴⁶ Program ASOS jest pierwszym ogólnopolskim programem przygotowanym na dużą skalę, przeznaczonym dla osób starszych oraz współpracy międzypokoleniowej. - *Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014-2020*, Monitor Polski Dziennik Urzędowy Rzeczypospolitej Polskiej, Poz. 118, Załącznik do Uchwały Nr 238 Rady Ministrów z dnia 24 grudnia 2013 r., Warszawa, 2014.

³⁴⁷ Polityki dotyczącej osób starszych oraz dla osób starszych. Polityka senioralna rozumiana jest jako ogół działań, w okresie całego życia człowieka, prowadzących do zapewnienia warunków wydłużenia aktywności, zarówno zawodowej, jak i społecznej, oraz samodzielnego, zdrowego, bezpiecznego i niezależnego życia osób starszych.

³⁴⁸ Polityka senioralna powinna być zaprojektowana horyzontalnie, tzn. powinna być spójna z polityką państwa w obszarze zabezpieczenia społecznego, rynku pracy, zdrowia, edukacji (uczenia się przez całe życie), infrastruktury, mieszkalnictwa i innych. Powinna reagować na aktualne wyzwania i dostosowywać się do zachodzących zmian. - *Długofalowa Polityka Senioralna w Polsce na lata 2014-220 w zarysie. ASOS 2014-2020. Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób starszych na lata 2014-2020*, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa, 2014.

³⁴⁹ Szarota Z., *Gerontologia społeczna i oświatowa: zarys problematyki*, Prace Monograficzne nr 36, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków, 2004, s. 43;

Kijak R. J., Szarota Z., *Starość. Między diagnozą a działaniem*, Koordynacja na rzecz aktywnej integracji, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa, 2013, s. 92.

³⁵⁰ *Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014-2020*, Monitor Polski, Poz. 118, *op.cit.*, s.29.

Według holenderskiego socjologa S. Groenmana, współczesny człowiek jest zorientowany jedynie na życie rodzinne i uczestnictwo w społeczeństwie globalnym (narodzie)³⁵¹. Między tymi kręgami zaś znajduje się, „strefa pusta” lub „strefa rozrzedzona”. Pojęcie aktywność oznacza zdolność do intensywnego działania, działalność, czynny udział w czymś³⁵². Aktywność sprecyzowana jako społeczna jest świadomym udziałem jednostek lub grup, np. zawodowych w życiu społeczności lokalnej³⁵³. Zaangażowanie w sferze publicznej może przybierać formę aktywności zawodowej lub aktywności ukierunkowanej na działalność społeczną, zaangażowanie w sprawy lokalne i krajowe.³⁵⁴ Wobec większości osób starszych aktywność zawodowa zanika, więc należy skupić się na drugiej – społecznej. Lokalna aktywność społeczna jest nierozdzielnie związana z lokalnym kapitałem społecznym tj. umiejętnością współpracy międzyludzkiej w obrębie grupy i organizacji w celu realizacji wspólnych interesów³⁵⁵. Aktywność społeczna przejawiająca się w grupach nieformalnych jak i formalnych stanowi inwestycję w zakresie lokalnego społecznego kapitału oraz napędza „mechanizm wzmacniający ogólną solidarność”³⁵⁶. Może być ona realizowana w dwóch podstawowych formach – indywidualna lub zinstytucjonalizowana³⁵⁷. Pierwsza rozumiana jest jako nieodpłatna, dobrowolna praca na rzecz innych, potrzebujących pomocy, świadczona poza określonymi strukturami organizacyjnymi, zazwyczaj rodzinie. Druga natomiast prowadzona jest w ramach organizacji, stowarzyszeń, związków, kościoła i związków wyznaniowych. Formalny udział seniorów podobnie jak osób młodszych w organizacjach pozarządowych kształtuje się na niskim poziomie³⁵⁸. Można wskazać kilka obszarów organizacji, w których aktywnie działają głównie osoby w wieku 60 i więcej lat. Są to np. stowarzyszenia prowadzące Uniwersytety Trzeciego Wieku, organizacje pozarządowe³⁵⁹,

³⁵¹ Obrębalski M., *Wspólnota samorządowa – problemy integracji społecznej*, [w:] Broł R. (red.), *Gospodarka lokalna*, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej im. Oskara Langego we Wrocławiu, Wrocław, 1995, s. 11.

³⁵² Sobol E. (red.), *Słownik wyrazów obcych*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 1995, s. 26.

³⁵³ Śmid W., *Leksykon menedżera*, Wydawnictwo Profesjonalnej Szkoły Biznesu, Kraków, 2000, s. 16.

³⁵⁴ Worach-Kardas H., *Aktywność społeczna pokolenia późnej dorosłości – potrzeby, wyzwania, zagrożenia*, „Pedagogika Rodziny. Family Pedagogy”, 2015, nr 5(3), s. 24.

³⁵⁵ Coleman J. S., *Social Capital in the Creation of Human Capital*, [w:] *Supplement: Organizations and Institutions: Sociological and Economic Approaches to the Analysis of Social Structure*, “The American Journal of Sociology”, The University of Chicago Press, 1988, vol. 94, s. 95-120.

³⁵⁶ Putnam R. D., *Demokracja w działaniu. Tradycje obywatelskie we współczesnych Włoszech*, tł. Szacki J., Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków, 1995, s. 262.

³⁵⁷ Barbara Szatur-Jaworska dzieli aktywność na trzy typy:

Aktywność formalna (udział osób starszych w organizacjach i stowarzyszeniach)

Aktywność nieformalna (kontakty z rodziną, przyjaciółmi oraz działalność na rzecz społeczności sąsiedzkiej)

Aktywność samotnicza (samotne spędzanie czasu wolnego jak hobby, rozwijanie zainteresowań, czytanie, itp.)

- Szatur-Jaworska at al., *Podstawy gerontologii społecznej, op.cit.*, 2006, s. 161.

Z pośród wymienionych typów aktywności, wybrano dwa pierwsze do zastosowania w niniejszym podrozdziale, ostatni typ – aktywności samotniczej jest bardzo ważny w kształtowaniu jednostki, jednak nie posiada dużego potencjału społecznego.

³⁵⁸ Badania SHARE lokują aktywność społeczną Polaków, w tym seniorów, bardzo nisko w przekroju 15 krajów europejskich. Procent polskich seniorów, którzy nie podejmują żadnej z kilku wymienionych w kwestionariuszu aktywności społecznej wynosi aż 83%, o 8 punktów procentowych więcej niż w grupie 50-59 lat i o połowę więcej niż średnio w innych krajach. Najlepiej w badaniu wypada Irlandia- 1,16 aktywności społecznych na seniora, w Polsce 0,07 aktywności społecznych na seniora.

³⁵⁹ Seniorzy coraz częściej przyjmują na siebie rolę wolontariuszy. „W rozwiniętych krajach świata wolontariat jest dość rozpowszechnioną formą działalności ochotniczej osób starszych. W Polsce dopiero zaczynamy mówić o

organizacje religijne/kościelne czy towarzyskie/klubowe. Najmniejszy odsetek seniorów działa w organizacjach ekologicznych, w ośrodkach wsparcia i grupach samopomocowych³⁶⁰. Warunkiem podstawowym aktywności społecznej jest dostateczny stan zdrowia i poziom sprawności umożliwiające udział w różnych formach aktywności. Za ważną można uznać aktywność nieformalną na rzecz rodziny i najbliższego środowiska, zwiększa ona otrzymanie pomocy ze strony najbliższych, a tym samym zwiększa poczucie bezpieczeństwa seniora.

3.4.2. Aktywność społeczno-oświatowa

Edukacja dorosłych została nazwana fenomenem XX wieku, a szczególnie jego drugiej połowy³⁶¹. Uczenie się dorosłych jest głównie określane mianem rozwoju³⁶². W przypadku ludzi dojrzałych uczenie się to rozwój rozumiany jako edukacja transformatywna³⁶³. J. Mezirova, czyli specyficzny proces uczenia się, polegający na zmianie sposobu, w jaki „nadawane jest znaczenie indywidualnemu doświadczeniu”³⁶⁴. Może to dotyczyć różnych obszarów jak np. uczenie się w praktyce przez działanie, doświadczanie, uczenie się przynależności, zdobywanie tożsamości, poszerzanie wiedzy, zdobywanie hobby, itd. Na szczególną uwagę zasługuje wyartykułowanie rozwoju duchowego (wewnętrznego czy osobistego), niekoniecznie religijnego, poszukiwanie odpowiedzi na pytania egzystencjalne. Jednym z celów Strategii Rozwoju Kapitału Ludzkiego 2020³⁶⁵ jest idea uczenia się przez całe życie, zwłaszcza w obszarach, które najbardziej odpowiadają potrzebom edukacyjnym tej grupy obywateli. W dodatkowym dokumencie „Perspektywa uczenia się przez całe życie” wytyczono kierunki polityki, która obejmuje działania na rzecz uczenia się formalnego, poza formalnego i nieformalnego we wszystkich etapach życia, do późnej starości.³⁶⁶ Celem ogólnym polityki senioralnej w obszarze aktywności edukacyjnej jest zwiększenie

rozwijającej się działalności wolontarycznej w wymiarze podmiotowym, w odniesieniu do licznej populacji osób trzeciej generacji. - Chabior A. (rec.): Trafialek E., *Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej*, Wszechnica Świętokrzyska w Kielcach, Kielce 2006, [w:] „Praca Socjalna”, 2007, nr 1, s. 114- 117.

³⁶⁰ Czapiński J., Błędowski P., *Aktywność społeczna osób starszych...*, 2014, *op.cit.*, s. 68.

³⁶¹ W roku 1988 wśród osób w wieku 60-64 lata 4,9 % stanowiły osoby z wyższym, 14,4 % – ze średnim i policealnym wykształceniem, w wieku 65 lat i więcej – 2,8% z wyższym wykształceniem, 10,8% ze średnim policealnym, natomiast w roku 2002 osób z wyższym wykształceniem w grupie wiekowej 60-64 lata było już 9,9%, z wykształceniem średnim i policealnym – 25,7%, a w grupie 65 lat i więcej – z wykształceniem. - Malewski M., *Edukacja dorosłych w pojęciowym zgiełku: próba rekonstrukcji zmieniającej się racjonalności andragogiki*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja: kwartalnik myśli społeczno- pedagogicznej”, 2001, t. 4, nr 2(14), s. 29-57.

³⁶² Wnuk W., *Idea rozwoju jako czynnik profilaktyki starzenia się*, „Gerontologia Współczesna”, 2/2014, vol. 2, s. 94- 96.

³⁶³ Przedmiotem teorii autorstwa Jack’a Mezirowa jest specyficzny dla człowieka dorosłego proces uczenia się prowadzący do głębokiej przemiany w sposobie, w jaki spostrzega on i interpretuje siebie i świat oraz dokonuje zmian otaczającej go rzeczywistości. Uczenia się spostrzegania sprzeczności: społecznych, politycznych i ekonomicznych oraz podejmowania działań skierowanych przeciwko opresyjnym elementom rzeczywistości.

³⁶⁴ Pleskot-Makulska K., *Teoria uczenia się transformatywnego autorstwa Jack’a Mezirowa*, „Rocznik andragogiczny’ 2007”, Wydział Pedagogiczny UW, Akademickie Towarzystwo Andragogiczne, Warszawa, 2008, s. 81- 97,

³⁶⁵ W Strategii zakłada się, że odsetek osób wieku 55–74 lata uczestniczących w kształceniu lub szkoleniu wzrośnie do poziomu średniej unijnej w 2020 r. Dla porównania wskaźnik ten w Polsce wynosił 0,6% w 2011 r., podczas gdy średnia kształtowała się na poziomie 3,5%.

³⁶⁶ *Strategia Rozwoju Kapitału Społecznego 2020*, Monitor Polski Dziennik Urzędowy Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 16 maja 2013 r., Poz. 378, Uchwała nr 61 Rady Ministrów z dnia 26 marca 2013 r., Warszawa, 2013.

uczestnictwa osób starszych w edukacji oraz zwiększenie dostępności i jakości oferty edukacyjnej poprzez upowszechnienie: edukacji prozdrowotnej, edukacji obywatelskiej, edukacji w zakresie nowych technologii, wspieranie rozwoju systemowych rozwiązań dla organizacji różnych form uczenia się osób starszych, w tym ruchu Uniwersytetów Trzeciego Wieku. W Polsce edukacja formalna wśród osób starszych to rzadkość, niespełna 1% osób powyżej 55. roku życia w Polsce korzysta z zajęć edukacyjnych. Seniorzy – jeśli już uczą się – to uczestniczą przede wszystkim w uczeniu się poza formalnym i nieformalnym³⁶⁷. Dla porównania, średnio ponad 4% osób w Unii Europejskiej w tej grupie wieku uczestniczy w zajęciach edukacyjnych. Słuchacze Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Polsce, funkcjonujących zgodnie z modelem francuskim³⁶⁸, posiadają głównie średnie (około 40-45%) oraz wyższe wykształcenie (ponad połowa). Słuchacze o niższym poziomie wykształcenia stanowią w tych uczelniach znikomy procent (1-2% słuchaczy)³⁶⁹.

3.4.3. Aktywność społeczno-kulturalna

Aktywność polegająca na współdziałaniu z innymi ludźmi, służąca rozwijaniu i pogłębianiu zainteresowań kulturalnych czyni życie człowieka starego wartościowym oraz podnosi jego poczucie bycia przydatnym³⁷⁰. Jako element kształtowania „nowej świadomości”, staje się ważnym czynnikiem w momencie zmian życiowych. Kultura jest przestrzenią partycypacji społecznej, budowania relacji i tworzenia więzi, również międzypokoleniowych. Publiczne uczestnictwo w kulturze jest intensywną formą społecznego włączenia się. Szczególnie determinujące do animowania i rozwijania aktywności społeczno-kulturalnej wśród seniorów są placówki kulturalne typu Kluby Seniora. Stanowią one najbardziej rozpowszechnioną formę aktywności społecznej osób starszych, integrują seniorów, sprzyjają tworzeniu nowych więzi, tym samym sprzyjając poprawie kondycji psychofizycznej³⁷¹. Ważnym miejscem aktywności jest również kościół, dla osób starszych wymiar duchowy jest niezwykle istotny, tak więc aura miejsca nadaje szczególnego znaczenia nawet prostym działaniom. W domach parafialnych lub bezpośrednio w świątyniach toczyć się mogą zarówno działania o charakterze kulturalnym jak i

³⁶⁷ Nabywanie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych w toku różnorodnych aktywności poza zorganizowanymi formami kształcenia się.

³⁶⁸ Model funkcjonowania pierwszego w Europie UTW założonego we Francji, w Tuluzie przez Pierre'a Vellas - profesora socjologii prawa międzynarodowego. Podstawowym zadaniem tego uniwersytetu było kształcenie permanentne (obejmujące aktywność umysłową, artystyczną, fizyczną i oświatę sanitarną) oraz prowadzenie badań naukowych ukierunkowanych na poznawanie procesów starzenia się i funkcjonowania człowieka w okresie późnej dorosłości.

³⁶⁹ Marczuk M., *Lubelski Uniwersytet Trzeciego Wieku w służbie seniorom (1985-2005)*, [w:] Steuden S., Marczuk M. (red.), *Starzenie się a satysfakcja z życia*, KUL, Lublin, 2006.

³⁷⁰ Semków J., *Niektóre problemy aktywności społeczno-kulturalnej w okresie późnej dorosłości*, [w:] Fabiś A. (red.), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, Biblioteka Gerontologii Społecznej, Wyższa Szkoła Administracji w Bielsku-Białej, Bielsko-Biała, 2008, s. 19.

³⁷¹ Pędziwiatr K., *Aktywizacja społeczna osób starszych w Polsce*, [w:] Janiszewska A. (red.), *Jakość życia ludzi starych – wybrane problemy [Quality of life of the elderly - selected problems]*, „Przestrzeń- Społeczeństwo-Gospodarka” [„Space – Society – Economy”], Department of Population and Services Studies, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, 2015, no. 14, s. 123–136.

edukacyjnym³⁷². Coraz wyraźniejszą rolę zaczynają odgrywać media elektroniczne w pobudzaniu aktywności społeczno-kulturalnej seniorów. Niektóre programy telewizyjne i przede wszystkim Internet służy nawiązywaniu kontaktów z osobami z podobnym wiekiem, które wpływają pozytywnie na zwalczanie poczucia samotności. W odniesieniu do aktywności społeczno-kulturalnej media odgrywają rolę terapii w „innym (obcym) świecie”. Należy pamiętać, iż na aktywność kulturalno-społeczną³⁷³ wpływają czynniki społeczno-demograficzne, stan zdrowia oraz postawy społeczne seniorów. Stan zdrowia i sprawność jest podstawowym warunkiem aktywności, umożliwiającym działania. Jednak najważniejszym czynnikiem jest poziom wykształcenia, jak pokazuje Raport Diagnoza Społeczna 2013³⁷⁴. Ogólnopolskie badania CBOS z 2012 r.³⁷⁵ dowodzą, iż „wraz z wiekiem maleje skłonność do uczestniczenia w kulturze”³⁷⁶. Z kolei badania SHARE lokują aktywność społeczną starszych Polaków najniżej³⁷⁷ w zestawieniu 15 krajów europejskich.

Z punktu widzenia rozwoju kapitału społecznego, wykorzystanie intelektualnych zasobów twórczych osób starszych jest bardzo ważne. Należy, zatem kształtować warunki umożliwiające seniorom prowadzenie aktywnego trybu życia, szczególnie uwzględniając uczestnictwo w kulturze i jej upowszechnianiu³⁷⁸. Uczestnictwo w kulturze sprzyja uwalnianiu i aktywizowaniu potencjałów osób starszych oraz wpływa na dalszy rozwój w innych obszarach (m.in. aktywności obywatelskiej, wolontariackiej, społecznej, gospodarczej, fizycznej). Głównym celem polityki senioralnej w obszarze kultury jest zwiększenie zarówno biernego jak i aktywnego uczestnictwa osób starszych w kulturze³⁷⁹.

3.5. Podsumowanie

Zróznicowane formy aktywności pełnią ważną rolę w życiu osób starszych³⁸⁰, aktywność jest jednym z podstawowych warunków umożliwiających zaspokojenie potrzeb człowieka i jego rozwój. Aktywność przyczynia się w znaczącym stopniu do pomyślnego starzenia się³⁸¹, m.in. dzięki korzystnym wpływom na zdrowie i psychikę. Co więcej,

³⁷² Semków J., *Niektóre problemy aktywności ...*, op.cit., s. 21.

³⁷³ Członkostwo w organizacjach pozarządowych, partiach politycznych, aktywność nieformalna, itd.

³⁷⁴ *Aktywność społeczna osób starszych...*, Raport tematyczny, Czapiński J., Błędowski P., op.cit.

³⁷⁵ *Uczestnictwo w kulturze i niektóre inne formy spędzania czasu wolnego w 2003 roku*, Komunikat z badań, Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa, 2004, s. 3.

³⁷⁶ Uczestnictwo w formach aktywności kulturalnej, np. takich jak kino dla grupy wieku 15–24 wynosi 82%, a dla 55+ już tylko 24%, korzystania z bibliotek publicznych wynosi odpowiednio 55% oraz 24%, podobnie w przypadku muzeów i galerii 48% wobec 34% dla starszej grupy wieku (55+) - *European Cultural Values. Report Publications September 2007*, EUROBAROMETER, Special Eurobarometer 278, European Commission, 2007, s. 17.

³⁷⁷ Procent seniorów nie podejmujących żadnej z kilku wymienionych aktywności społecznej wynosi 83% - o średnio połowę więcej niż w pozostałych badanych krajach. – *Aktywność społeczna osób starszych...*, Raport tematyczny, Czapiński J., Błędowski P., op.cit.

³⁷⁸ *Założenia długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014-2020. Projekt*, Rada ds. Polityki Senioralnej, Warszawa, 2013.

³⁷⁹ *Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce ...*, Monitor Polski, Poz. 118, op.cit., s. 37.

³⁸⁰ Małecka B. Z., *Elementy gereontologii dla pedagogów*, Skrypty Uczelniane- Uniwersytet Gdański, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk, 1985, s. 67–68.

³⁸¹ Halicka M., Halicki J., *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych*, [w:] Synak B. (red.), *Polska starość: praca zbiorowa*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk, 2002, s. 190.

aktywizacja w procesie przygotowania, rozwijania i kształtowania społeczności wobec potrzeb osób starszych jest kluczem do przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu tej grupy wiekowej. Zaangażowanie w działalność społeczną jest jedną z możliwych form aktywności, trudno jednak określić jej poziom, który byłby satysfakcjonujący dla obserwatora bądź środowiska. Seniorzy nie muszą preferować działań na rzecz społeczności lokalnej czy narodowej względem innych aktywności, jak choćby działań na rzecz rodziny czy samorozwoju. Aktywność może być traktowana jako formalna (uczestnictwo w stowarzyszeniach, klubach), nieformalna (kontakty rodzinne, przyjacielskie) lub samotnicza (zainteresowania indywidualne, np. oglądanie telewizji)³⁸². Prawie połowa seniorów jest bardzo zadowolona z samotniczej formy aktywności, którą najczęściej jest oglądanie telewizji³⁸³. Największą grupę osób aktywnych oraz skorych do aktywizacji, stanowią osoby znajdujące się w pierwszej fazie starości³⁸⁴. Zatem proces inkluzji społecznej seniorów powinien być szeroki i zróżnicowany, tworzony z udziałem licznych jednostek społecznych. Konieczne jest stworzenie odpowiedniego środowiska dla działalności społecznej, odpolitycznionego i skoncentrowanego na problemach ważnych dla danej społeczności lokalnej lub grupy mieszkańców.

³⁸² Dzięgielewska M., *Aktywność społeczna i edukacja w fazie starości*, [w:] Szatur-Jaworska B. (red.), *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa, 2006, s. 160-164.

³⁸³ *Aktywność społeczna osób starszych...*, Raport tematyczny, Czapiński J., Błędowski P., *op.cit.*, s. 64.

³⁸⁴ Majer R., *Aktywizacja osób starszych w środowisku miejskim jako forma przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu*, 'Acta Universitatis Lodzianis. Folia Oeconomica', 2013, nr 297, s. 105-122.



ROZDZIAŁ 4

IDEA MIASTA PRZYJAZNEGO STARZENIU, PRZESTRZENIE PUBLICZNE SPRZYJAJĄCE INTEGRACJI OSÓB STARSZYCH



ROZDZIAŁ 4

4. Idea miasta przyjaznego starzeniu, przestrzenie publiczne sprzyjające integracji osób starszych

- 4.1. Starzenie się populacji a urbanizacja ____ 87
- 4.2. Aktywne starzenie się przez całe życie ____ 88
- 4.3. Koncepcje miasta przyjaznego starzeniu się _90
- 4.4. Przestrzenie dostępne i przyjazne dla wszystkich użytkowników _____ 94
 - 4.4.1. Projektowanie uniwersalne _____ 97
 - 4.4.2. Przyjazne ulice _____ 99
 - 4.4.3. Przestrzeń dla zdrowia psychicznego ____ 100
 - 4.4.4. Miasta przyjazne starzeniu _____ 101
- 4.5. Zalecenia dla przestrzeni przyjaznej seniorom _____ 103
 - 4.5.1. Tereny zieleni _____ 105
 - 4.5.2. Chodniki i ulice _____ 110
 - 4.5.3. Komunikacja miejska _____ 117
 - 4.5.4. Mała architektura _____ 119
 - 4.5.5. Niewielkie obiekty budowlane _____ 123
 - 4.5.6. System informacyjny _____ 126
 - 4.5.7. Budynki użyteczności publicznej _____ 129
- 4.6. Podsumowanie _____ 131

4. IDEA MIASTA PRZYJAZNEGO STARZENIU, PRZESTRZENIE PUBLICZNE SPRZYJAJĄCE INTEGRACJI OSÓB STARSZYCH

4.1. Starzenie się populacji a urbanizacja

Starzenie się populacji i urbanizacja są wynikiem pomyślnego rozwoju cywilizacyjnego ostatniego stulecia. Są również największymi wyzwaniami, na równi z globalnym ociepleniem, które stoją przed nami w XXI wieku. Zdobyte w dziedzinie zdrowia publicznego oraz ogólne poprawienie jakości życia przyczyniły się do jego wydłużenia³⁸⁵. Nie bez znaczenia w tym procesie jest rozwój miast powiązany z urbanizacją, wpływający na rozwój technologiczny i ekonomiczny kraju. Miasta stanowią centra aktywności kulturalnej, społecznej i politycznej regionów, mają wpływ na całą populację, również tą z obszarów wiejskich. Skala migracji do miast wciąż rośnie, globalnie w roku 2007 po raz pierwszy ludność miejska przeważała ilościowo nad ludnością wiejską³⁸⁶. W Polsce procent osób zamieszkujących miasta przekracza 60³⁸⁷. Rozwój miast w połączeniu ze starzeniem się społeczeństw, skłania do wykreowania wizji miast w których większość mieszkańców będą stanowiły osoby starsze. Urbanista Philip Daffara przedstawia takie właśnie scenariusze i dowodzi zarazem, że przestrzeń budynków i miejsc publicznych tworzona i projektowana z myślą o osobach starszych wpływa na zaspokojenie potrzeb wszystkich mieszkańców³⁸⁸. Miasta dostępne dla różnorodnych grup wiekowych są ekologiczne, mają mniejsze zapotrzebowanie na transport samochodowy oraz sprzyjają powstawaniu więzi sąsiedzkich³⁸⁹. Obecnie panujące w kraju niekorzystne podejście do zagospodarowania przestrzeni miejskiej sprzyja tworzeniu osiedli zamkniętych, wyizolowanych czy domów opieki, co segreguje i oddziela od siebie różne grupy wiekowe i społeczne³⁹⁰. Miasta zmagają się również z wyzwaniami zrównoważonego rozwoju, a jednym z czynników dążenia do niego jest kształtowanie struktur i usług umożliwiających ich mieszkańcom zachowanie dobrego samopoczucia i produktywności. Zgodnie z najpowszechniejszą definicją zrównoważonego rozwoju, pochodzącą z Raportu Brundtland³⁹¹, rozwój zrównoważony jest to rozwój, który zapewnia zaspokojenie potrzeb obecnych pokoleń nie przekreślając możliwości zaspokojenia

³⁸⁵ Bojar W., *Przeciętne dalsze trwanie życia w Polsce i jego determinanty*, 'Acta Universitatis Lodziensis. Folia Oeconomica', 2015, nr 4(315), s. 19-27.

³⁸⁶ *World Urbanization Prospects. The 2014 Revision. Highlights*, Department of Economic and Social Affairs, United Nations, New York, 2014.

³⁸⁷ *Ludność – bilans opracowany o wyniki NSP 2011*, Główny Urząd Statystyczny, 2012; W 2017 roku populacja miejska w Polsce wynosiła 60,2% - *Rocznik Demograficzny 2018*, Główny Urząd Statystyczny, 2018, s. 138; w 2019 roku populacja miejska w Polsce- 60,6% , a przewidywana w 2040 roku- 66,2% - *Polska liczba ludności. Przewidywana liczba ludności*, źródło internetowe: <https://www.populationof.net/pl/poland/> [dostęp: 12.10.2018].

³⁸⁸ Daffara Ph., *City of the aged versus City of all ages*, Emerald Group Publishing Limited, „Foresight”, 2003, vol. 5, no. 6, s. 43-52 (za: Klimczuk A., *Kapitał społeczny ludzi starych*, op.cit.).

³⁸⁹ Klimczuk A., *Wiekizm jako przeszkoda w budowie społeczeństwa mądrości*, [w:] Kobylarek A. (red.), *Wspólnota i różnica. Interdyscyplinarne studia, analizy i rozprawy*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń, 2009, s. 344-360.

³⁹⁰ Co może prowadzić do narastania przestępczości, lęku przed innymi i przed życiem na emeryturze – Daffara Ph., *City of the aged versus City of all ages*, op.cit.

³⁹¹ ang. *The World Commission on Environment and Development*, zwana też „Komisją Brundtland”, została powołana w 1983 roku, Komisja znana jest głównie z wypracowania szerokiej koncepcji politycznej zrównoważonego rozwoju.

potrzeb pokoleń następnych. Wśród najpopularniejszych ogólnych postulatów najczęściej wymieniane to: zaspokojenie potrzeb podstawowych, koniecznych dla prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego człowieka, wzrost dobrobytu społecznego i jednostkowego oraz harmonijne ułożenie relacji pomiędzy człowiekiem i przyrodą, etc. Osoby starsze powinny mieć zapewnione, w tym rozwoju, szczególne miejsce, potrzebują wsparcia oraz rekompensaty fizycznych i społecznych zmian związanych z procesem starzenia. W kontekście przedstawionych wcześniej³⁹² danych, już za kilkanaście lat osoby starsze będą stanowiły bardzo dużą grupę społeczeństwa, dysponującą dużą ilością wolnego czasu. W przyjętym przez Organizację Narodów Zjednoczonych w 2002 roku, madryckim planie działania w kontekście starzenia się społeczeństw – *Madrid International Plan of Action of Ageing*³⁹³ – działania na rzecz wsparcia osób starszych zostały uznane za jeden z trzech priorytetowych kierunków zmian³⁹⁴. Dalszy intensywny rozwój miast powinien iść nieodłącznie w parze z tworzeniem środowiska przyjaznego starzeniu, podnoszeniem poziomu dobrego samopoczucia i aktywności starszych mieszkańców.

4.2. Aktywne starzenie się³⁹⁵ przez całe życie

Aktywne starzenie się „jest procesem optymalizacji szans zdrowotnych oraz związanych z uczestnictwem i bezpieczeństwem, w celu polepszenia jakości życia, kiedy ludzie się starzeją”³⁹⁶. Oznacza utrzymanie jak najdłużej sprawności fizycznej i aktywności zawodowej oraz czynny udział osób starszych w życiu społecznym, kulturowym, ekonomicznym i cywilnym³⁹⁷. Patrząc jednak całościowo na życie ludzkie, nie trudno zauważyć, iż ludzie przychodzą na świat, zazwyczaj, z jednakowym potencjałem zdrowia, który z biegiem lat stopniowo się obniża (Rys.29). Większość chorób przewlekłych pojawia się już w wieku średnim i często spowodowana jest niewłaściwym stylem życia³⁹⁸.

³⁹² Rozdział 1, Wstęp.

³⁹³ Więcej na temat Raportu w podrozdziale 3.

³⁹⁴ United Nations, Department of Economic and Social Affairs, 3.

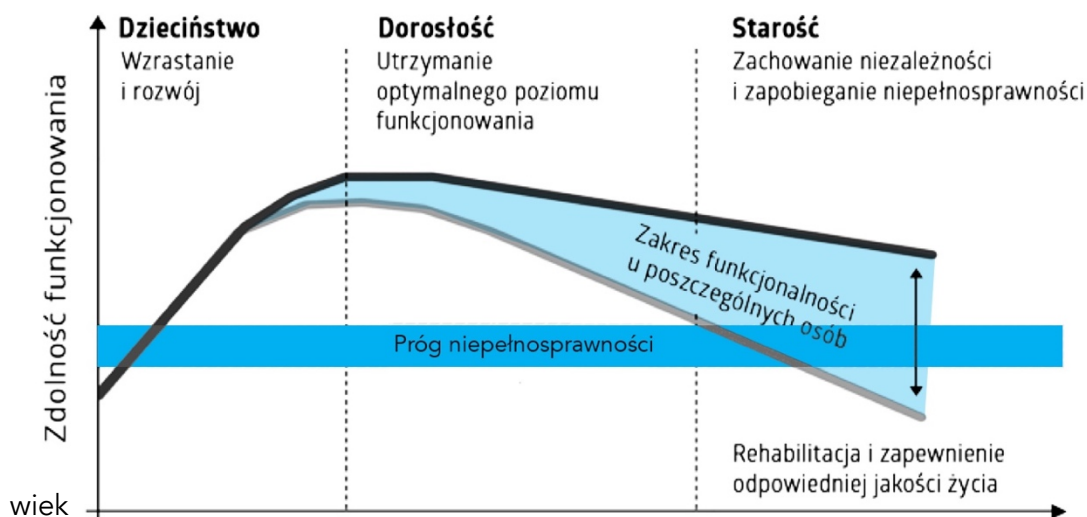
³⁹⁵ O koncepcji aktywnego starzenia się wspomniano już w rozdziale 2.2 (Proces starzenia się) oraz rozdziale 3.4. (Formy aktywności społecznej osób starszych).

³⁹⁶ *Active ageing. A policy framework*, World Health Organization, Madrid 2002, http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf; wersja elektroniczna: https://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/ [dostęp: 13.09.2018].

³⁹⁷ Richert-Kaźmierska A., Forkiewicz M., *Kształcenie osób starszych w koncepcji aktywnego starzenia się*, [w:] Rączaszek A., Koczur W., (red.), *Problemy edukacji wobec rozwoju społeczno-gospodarczego*, Studia ekonomiczne, Zeszyty Naukowe Wydziałowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, Katowice, 2013, s. 128.

³⁹⁸ Bilewicz-Wyrozumska T., Krenzela I., Bilewicz-Stebel M., Kraus J., Krukowska J., Szulc M., *Zdrowe starzenie się a edukacja do starości*, [w:] Turowski K. (red.), *Profilaktyka i edukacja zdrowotna*, Wydawnictwo Naukowe NeuroCentrum, Lublin, 2017, s. 50.

³⁹⁸ Kalache A., Kickbusch I., *A global strategy for healthy ageing*, "World Health", 1997, no. 4, s. 4-5.



Rys. 29. Zdolność funkcjonowania na przestrzeni całego życia (źródło: Żakowska M. (red.), *Miasta przyjazne starzeniu...*, op.cit., s. 18)

Można wpływać na redukcję negatywnych skutków postępowania czasu poprzez eliminację destrukcyjnych czynników, jednak nie da się zapobiec starzeniu, gdyż jest to proces naturalny. Pod koniec lat 90. XX wieku Światowa Organizacja Zdrowia zaczęła propagować koncepcję aktywnego starzenia się, opracowała wykaz działań i warunków niezbędnych do pozytywnego przebiegu starzenia⁴⁰⁰, a w roku 2002 wydała dokument *Active Ageing. A Policy Framework*. Wskazano w nim między innymi, istotność zdrowego stylu życia na każdym jego etapie, a wprowadzenie aktywności fizycznej, zdrowej diety, rezygnacja z używek i rozsądne zażywanie leków może mieć znaczący wpływ na podniesienie jakości życia, poprawę sprawności i samodzielności oraz zapobieganie wielochorobowości. Przebieg całego życia, już od najmłodszych lat wpływa na jego jakość w okresie starości. Według polityki prosenioralnej⁴⁰¹ najważniejsze jest utrzymanie przez osoby starsze samodzielności i sprawności jak najdłużej jest to możliwe. Przygotowanie do starości to proces długotrwały, który powinien rozpoczynać się już we wczesnym dzieciństwie, zaś zachowania⁴⁰² które utrwalają się przez całe życie trudno zmienić w okresie starości. Aby dobrze się zestarzeć, należy czynnie przygotowywać się do tego, zamiast biernie poddawać się procesowi. Tempo spadku aktywności zależy od wielu czynników, zarówno tych związanych ze stylem życia – na które łatwiej wpływać, jak i zewnętrznych czynników społecznych, środowiskowych i ekonomicznych⁴⁰³. Dla jednostek ważne jest podejście indywidualne, gdyż w każdej grupie wiekowej można zmniejszyć tempo spadku aktywności,

⁴⁰⁰ Podkreślano, że ogromne znaczenie ma już okres życia płodowego, dlatego należy dbać o odpowiednie odżywianie w okresie ciąży, zaprzestać palenia tytoniu czy spożycia alkoholu.

⁴⁰¹ Celem wychowania do starości oraz kształcenia seniorów jest skłonienie ludzi do przyczyniania się spowolnienia psychicznego oraz biologicznego procesu starzenia się. W literaturze wyróżnia się dwa rodzaje takiego przygotowania „do starości” oraz „do starzenia się”. Przygotowanie do starości „oznacza planowe przyswajanie informacji, ocenę nowych impulsów, gromadzenie nowych wiadomości o starzeniu się oraz zastosowanie powyższego w zdrowym stylu życia”. Natomiast przygotowanie do starzenia się „oznacza naukową organizację pracy, w zależności od wieku, kwalifikacji, wykształcenia oraz stanu zdrowia jednostki”. - Kucharska E., Kamanowa I., *Senior - Gerontologia i praca socjalna*, Wydawnictwo Goodstudio, Kraków 2015.

⁴⁰² Jak np., poszukiwanie najlepszych uwarunkowań rozwoju na każdym etapie życia.

⁴⁰³ Czynniki warunkujące aktywne starzenie się przedstawiono na Rysunku 14, znajdującym się w Rozdziale 2.1 (Proces starzenia się).

a nawet odwrócić tendencję spadkową. Podobne podejście przedstawiono w koncepcji Nowego Starzenia się - New Ageing, której twórcą jest architekt i profesor Uniwersytetu w Pensylwanii – Matthias Hollwich⁴⁰⁴. Przy współpracy z interdyscyplinarnym biurem projektowym Bruce Mau Design wydał książkę o takim samym tytule, w której przekonuje, że pomyślna starość jest następstwem zrównoważonego stylu życia od najmłodszych lat. Koncepcja ta składa się z dziewięciu obszarów⁴⁰⁵ i całościowo może przypominać przewodnik życia z przykazaniami, aniżeli wytyczne architektoniczne. Jednak przedstawione porady nie tylko uczą jak zagospodarować przestrzeń wokół siebie, dają również mnóstwo wskazówek projektantom. Osoby w starszym wieku nie mogą bowiem zintegrować się społecznie, jeżeli wcześniej nie nastąpi integracja fizyczna⁴⁰⁶. Korzystanie z tych samych ulic, sklepów, usług i terenów wspólnych, co pozostali członkowie społeczeństwa, wymaga odpowiedniego ich zaprojektowania.

4.3. Koncepcja miasta przyjaznego starzeniu się

Przestrzeń publiczna to nie tylko miejsce spotkań i rekreacji, to również przestrzeń w której ludzie spędzają codziennie dużo czasu przemieszczając się z domu do pracy, szkoły, sklepu oraz wszystkich innych funkcji niezbędnych do życia codziennego. Place, skwery, parki, bulwary i oczywiście ulice są miejscami gdzie następują interakcje i działania pomiędzy osobami przebywającymi w tych przestrzeniach. Miejsca te powinny tętnić życiem i stanowić pole do integracji mieszkańców zarazem sprzyjając ich szeroko rozumianemu rozwojowi. Często niestety przestrzenie publiczne nie są przyjazne i dostępne dla każdego ze względu na sprawność poznawczą czy ruchową. Ułatwienia dla osób o ograniczonej mobilności i percepcji powinny być standardem w projektowaniu przestrzeni miejskich. Punktem wyjścia do tworzenia przestrzeni przyjaznej starzeniu jest nadanie priorytetu ruchowi pieszemu, dzięki czemu przestrzenie mogą być bardziej bezpieczne. Dodatkowo zmiana hierarchii uspokaja ruch kołowy i zachęca do pieszego pokonywania dystansów, co sprzyja bezpośrednim kontaktom ludzkim. We współczesnym społeczeństwie, w którym człowiek coraz bardziej się zamyka, często przez świadomy wybór, przestrzeń publiczna dostępna dla wszystkich, dająca możliwość w życiu społecznym i integrująca wydaje się być palącą potrzebą. Zanik więzi społecznych i sieci kontaktów może mieć bardzo negatywne skutki dla zdrowia. Natomiast dbanie o dobrostan psychiczny mieszkańców pozwala budować większy

⁴⁰⁴ Hollwich M., Krichels J., *New Ageing - Live Smarter Now to Live Better Forever*, Penguin Books, New York, 2016.

⁴⁰⁵ Podział na obszary tematyczne w publikacji *New Ageing...*, *ibidem*:

- Pokochaj starzenie
- Bądź społeczny
- Nigdy nie przechodź na emeryturę
- Pozostań w formie
- Jesteś tym co jesz
- Dostępność kontra mobilność
- Nasz dom to nasza twierdza
- Dodaj usługi i udogodnienia
- Odsuść.

⁴⁰⁶ Alexander Ch., *Język wzorców – miasta, budynki, konstrukcja*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 2008, s. 221.

kapitał społeczny⁴⁰⁷. Zaburzenia psychiczne najczęściej występują w okolicach o niewielkiej sieci kontaktów społecznych lub ich braku⁴⁰⁸. „Izolacja społeczna może się okazać ryzykiem środowiskowym związanym z życiem w mieście, gorszym od hałasu, zanieczyszczenia, a nawet nadmiernego stłoczenia.”⁴⁰⁹ Natomiast ludzie, którzy czują się związani z otoczeniem, zyskują wiele korzyści – lepiej spiąją, lepiej radzą sobie z problemami, żyją dłużej⁴¹⁰ i według badań są szczęśliwsi⁴¹¹. Ludzie starsi ze względu na wycofanie z życia zawodowego są dużo bardziej narażeni na izolację społeczną niż osoby młodsze. Należy kłaść nacisk na projektowanie uniwersalne, dzięki któremu przestrzeń staje się bardziej przyjazna⁴¹² i bezpieczna nie tylko dla osób z niepełnosprawnością, ale również dla osób starszych, kobiet w ciąży, osób z małymi dziećmi, ludzi uprawiających sporty i w końcu osób z czasowymi ograniczeniami w poruszaniu w wyniku kontuzji. Dostępna i przyjazna przestrzeń publiczna sprzyja przebywaniu w niej ludzi i zarazem tworzeniu relacji ludzkich.⁴¹³ Zważywszy na fakt, iż każdy z nas się zestarzeje dostępna przestrzeń publiczna jest niezbędna całemu społeczeństwu. Ponadto wygląd otoczenia ma ogromny wpływ na ludzkie samopoczucie, neurobiolodzy odkryli, że pochodzące właśnie z otoczenia wskazówki wywołują natychmiastowe reakcje w ludzkim mózgu⁴¹⁴. Przykładowo miejsca które odbieramy jako sterylne lub skomplikowane mogą powodować wydzielanie adrenaliny i kortyzolu⁴¹⁵, natomiast otoczenie wydające się znajome, cechujące się swobodą poruszania może powodować zastrzyk serotoniny i oksytocyny⁴¹⁶. Naukowcy stwierdzili nawet iż „projekt architektoniczny potrafi ukierunkować nas na ufność i empatię, przez co zaczynamy uważać szersze grono osób za ludzi godnych naszego szacunku i troski”^{417, 418}. Przykładem takiego miejsca, według Esther Sternberg⁴¹⁹, jest Ulica Główna w parku rozrywki Disneyland, która emanuje szczęściem i nadzieją⁴²⁰. Jest ona często naśladowana w przestrzeniach wspólnych ośrodków dla osób z demencją, którym charakter małego miasteczka ma poprawiać samopoczucie. Współczesne miasta niestety nie przypominają ulic z parku rozrywki,

⁴⁰⁷ McCay L., *Zdrowie psychiczne w mieście przyszłości*, Wywiad z Laylą McCay, [w:] Żakowska M. (red.), *Między miłością a polityką*, t. 2, *Foresight Społeczny Wrocław 2036/56*. Projekt Europejskiej Stolicy Kultury Wrocław 2016, Wrocław, 2016, s. 53-59.

⁴⁰⁸ Park A., *Why City Life Adds to Your Risk of Psychosis*, TimeHealth, "TIME", USA, Sept. 07, 2010.

⁴⁰⁹ Montgomery Ch., *Miasto szczęśliwe. Jak zmienić nasze życie zmieniając nasze miasta*, tł. Teszner T., Wysoki Zamek, Kraków, 2015, s. 84.

⁴¹⁰ Putnam R.D., *Samotna gra w kręgle. Upadek i odrodzenie wspólnot lokalnych w Stanach Zjednoczonych*, tł. Sadura P., Szymański S., WAI-P-Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, 2008.

⁴¹¹ Berkman L.F., *The Role of Social Relations in Health Promotion*, "Psychosomatic Medicine", 1995, t. 57, no. 3, s. 245-54.

⁴¹² Przyjazna przestrzeń to taka, z której korzystać mogą wszyscy poruszający się pieszo w sposób samodzielny i niezależny.

⁴¹³ Jeśli chodzi o zadowolenie z życia, to relacje z innymi ludźmi, biją na głowę dochód - Helliwell J.F., *Well-Being, Social Capital and Public Policy: What's New?*, "Economic Journal", Royal Economic Society, 2006, vol. 116(510), March, s. 34-45.

⁴¹⁴ Sternberg E.M., *Healing Spaces: The Science of Place and Well-Being*, The Belknap Press of Harvard University Press, Cambridge, MA, London, England, 2009.

⁴¹⁵ Tzw. hormony stresu, kojarzone z lękiem i niepokojem.

⁴¹⁶ Tzw. hormony szczęścia, serotonina wpływa na dobre samopoczucie, serotonina jest hormonem nagradzającym i promującym uczucie wzajemnego zaufania.

⁴¹⁷ Montgomery Ch., *Miasto szczęśliwe*, op.cit., s. 223.

⁴¹⁸ Haas Ch., *Disneyland is Good For You*, "New West Magazine", New York, December 4, 1978, s. 13-20.

⁴¹⁹ Neuroimmunolog.

⁴²⁰ Sternberg E.M., *Healing Spaces: The Science of Place ...*, op.cit.

psychiatrzy uważają, że „ludzie żyjący w miastach mają o 40 proc. większą szansę na zachorowanie na depresję, 20 proc. na przewlekłe stany lękowe i dwa razy większą szansę na schizofrenię⁴²¹, niż ludzie żyjący na wsiach”⁴²². Dlatego też, środowisko miejskie pełni ważną rolę zarówno w profilaktyce chorób psychicznych oraz w ułatwianiu życia osobom już cierpiącym na te dolegliwości. Psychologia przestrzeni⁴²³ jest więc nierozłącznym elementem projektowania miast przyjaznych, zwłaszcza w kontekście osób starszych, które ze względu na procesy degradacyjne zachodzące w układzie nerwowym są znacznie bardziej wrażliwe na te aspekty.

„Istnieje bowiem pewien mit – czasami dość szeroko rozpowszechniony, który głosi, że wystarczy pracować nad swoim wnętrzem, aby być pełnym życia i wigoru; że człowiek sam jest winien wszystkich swoich problemów aby zaś się ich pozbyć, wystarczy, by zmienił samego siebie.[...] Tymczasem prawda jest taka, że każdy człowiek tak dalece ukształtowany jest przez swoje otoczenie, że poczucie harmonii i wewnętrznej równowagi uzależnione jest całkowicie od tego, czy żyje on w harmonii z tym otoczeniem”⁴²⁴.



Rys. 30. Obszary tematyczne związane z życiem w mieście przyjaznym starzeniu (oprac. własne na podst. Żakowska M. (red.), *Miasta przyjazne starzeniu: Przewodnik*, Fundacja Res Publica im. Henryka Krzeczковского, 2014, s. 21)

⁴²¹ Przede wszystkim trzeba przy tym oczywiście pamiętać, że problemy psychiczne i złe samopoczucie mieszkańców, mają bardzo różne, złożone przyczyny – niektóre są genetyczne, a niektóre nabyte.

⁴²² Layla McCay jest psychiatrą, dyrektorką międzynarodowego Centrum Projektowania Miejskiego i Zdrowia Psychicznego- McCay L., *Zdrowie psychiczne w mieście ...*, op.cit., s. 54.

⁴²³ Psychologia przestrzeni jest nurtem psychologicznym łączącym elementy głównie dwóch dziedzin - architektury i psychologii. Zajmuje się relacją człowieka z szeroko rozumianym otoczeniem, sposobami kształtowania przestrzeni oraz wpływem przestrzeni na kształtowanie człowieka. To również analiza zależności pomiędzy miejscem, w którym człowiek żyje lub pracuje, a efektywnością działań, samopoczuciem czy ogólnie pojętym dobrostanem. – źródło internetowe: <https://www.psychologyofarchitecture.org> [dostęp: 23.09.2018]

⁴²⁴ Alexander Ch., *The Timeless Way of Building*, Oxford University Press, New York, 1979.

Dyskusję na temat określenia definicji miast przyjaznych seniorom, a co za tym idzie miast uniwersalnych, rozpoczęto na konferencji Międzynarodowego Stowarzyszenia Gerontologów i Geriatrów w Rio de Janeiro w Brazylii, która odbyła się w 2005 roku. Następujące po niej działania Światowej Organizacji Zdrowia, również się do tej dyskusji znacząco przyczyniły, wydając w 2007 roku przewodnik po miastach przyjaznych starzeniu – *Global Age-friendly Cities: A Guide* – przetłumaczony na język polski⁴²⁵. Przewodnik ten jest prezentacją wyników badań na temat oczekiwań seniorów w zakresie warunków ich życia w społecznościach lokalnych. Badania przeprowadzono w 33 ośrodkach miejskich z całego świata⁴²⁶, w ramach wywiadów grupowych pytano o osiem kluczowych obszarów (Rys. 30)⁴²⁷ podzielonych na trzy bloki tematyczne, z których pierwszy obejmował możliwości poruszania się osoby starszej i jej fizyczne otoczenie, w jego skład wchodziła przestrzeń publiczna, transport i mieszkalnictwo. Druga grupa dotyczyła otoczenia seniora, poziomu angażowania się w życie miasta i postrzegania przez innych mieszkańców – partycypacja społeczna, szacunek i integracja społeczna, aktywność obywatelska i zatrudnienie. Ostatnie dwa czynniki – komunikowanie się i informacja oraz wsparcie środowiskowe i usługi zdrowotne – tworzyły trzecią grupę czynników społeczno-ekonomicznych⁴²⁸. W kontekście tego opracowania warto przyjrzeć się pierwszej z wymienionych grup, ponieważ przestrzeń publiczna i budynki mają duży wpływ na mobilność, niezależność i jakość życia mieszkańców. Warto jednak pamiętać, iż te twarde obszary budujące środowisko życia wpływają na jakość i częstotliwość pozostałych obszarów. Seniorzy opisali wiele cech środowiska mających wpływ na ocenę jego przyjazności starzeniu, najczęściej pojawiały się głosy dotyczące jakości życia, braku przeszkód komunikacyjnych oraz bezpieczeństwa. Przyjemne i czyste otoczenie odgrywa dla osób starszych ważną rolę, we wszystkich miastach narzekano na nieczystość, śmieci, hałas i nieprzyjemne zapachy oraz stłoczenie mieszkańców. Chwalono z kolei ciszę i spokój otoczenia, obecność piękna naturalnego i akwenów wodnych. Poniżej, w podrozdziałach 4.3.1-4.3.5. przedstawiono nieco bardziej szczegółowo problemy zdefiniowane przez seniorów w badaniu WHO oraz innych projektach. W tym samym raporcie ujęto część badań prowadzonych przez brytyjski projekt badawczo-wdrożeniowy

⁴²⁵ Kubicki P., *Miasta i gminy przyjazne wszystkim mieszkańcom*, [w:] *Miasta przyjazne starzeniu: przewodnik*, tł. Krupowicz K., Fundacja Res Publica im. Henryka Krzeczakowskiego, 2014, s. 7.

⁴²⁶ Dokładniej, to w 33 miastach znajdujących się w 22 krajach na każdym z kontynentów. Zrealizowano w sumie 158 wywiadów grupowych z 1 tys. 485 uczestnikami w wieku 60+, ponadto konsultacje z 250 opiekunami i 515 usługodawcami.

⁴²⁷ Osiem wpływających na siebie wzajemnie obszarów:

- przestrzeń publiczna (ang. *outdoor spaces and buildings*)
- transport/komunikacja (ang. *transportation*)
- mieszkalnictwo (ang. *housing*)
- partycypacja społeczna (ang. *social participation*)
- szacunek i integracja, inkluzja społeczna (ang. *respect and social inclusion*)
- aktywność obywatelska i zatrudnienie (ang. *civic participation and employment*)
- komunikowanie się i informacja (ang. *communication and information*)
- wspieranie społeczności i usługi zdrowotne (ang. *community support and health services*).

⁴²⁸ Kubicki P., *Miasta przyjazne seniorom*, Instytut Obywatelski, 2012, źródło internetowe (również w formie online): <http://www.institutobywatelski.pl/11040/lupa-institutu/miasta-przyjazne-seniorom> [dostęp; 23.09.2018].

I'DGO⁴²⁹. Prowadzony przez ponad 10 lat wieloetapowy proces badawczy jest interdyscyplinarną inicjatywą czterech brytyjskich ośrodków akademickich⁴³⁰ oraz licznych partnerów⁴³¹. Miał na celu stworzenie przekrojowej analizy wpływu przyjazności przestrzeni publicznej na jakość życia seniorów oraz opracowanie zestawu rekomendacji. Główna teza (która została potwierdzona) zakładała, że możliwość przebywania w przestrzeni publicznej wpływa na jakość życia osób starszych⁴³², zaś określone najważniejsze bariery, prowadzące do wykluczenia osób starszych z życia zostały zawarte w raportach oraz rekomendacjach dla projektantów⁴³³. Część z nich przedstawiono w następnych podrozdziałach. Szeroko zakrojone badania przeprowadziły również panie Elizabeth Burton i Lynne Mitchell⁴³⁴, które w ramach programu Inclusive Urban Design⁴³⁵ sprawdziły, dokąd chodzą osoby starsze oraz co jest dla nich najważniejsze w tych podróżach. Dla osób starszych najważniejsza jest możliwość poruszania się w obrębie najbliższego sąsiedztwa, dlatego sprawdzono jakie bariery napotyka seniorzy i czego się obawiają, zwracając przy tym uwagę na nieoczywiste, miękkie problemy jak strach, lęk czy niechęć. Sformułowane w wyniku badań wytyczne przedstawiono w kolejnym podrozdziale 4.4.

4.4. Przestrzeń dostępna i przyjazna dla wszystkich użytkowników

Bariery uczestnictwa osób starszych w życiu miasta można podzielić na dwie grupy – tzw. miękkie oraz twarde. Bariery twarde (hardware) stanowi fizyczna dostępność i infrastruktura. Są one interpretowane przez Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych jako bariery architektoniczne⁴³⁶, bariery techniczne⁴³⁷ oraz bariery w komunikowaniu się⁴³⁸. Osoby prywatne mogą uzyskać dofinansowanie na ich likwidację, w wysokości do 95% całkowitej kwoty⁴³⁹. Bariery miękkie (software) stanowi kultura, nawyki, styl

⁴²⁹ ang. *Inclusive Design for Getting Oudoors* - projektowanie włączające, zachęcające do spędzania czasu na zewnątrz.

⁴³⁰ University of Edinburgh, University of Salford, University of Warwick, Heriot-Watt University.

⁴³¹ firm, zakładów, instytucji rządowych oraz kancelarii prawnych – łącznie 38 podmiotów.

⁴³² W pierwszej fazie projektu została potwierdzona teza o korelacji między przebywaniem poza domem i jakością życia seniorów oraz o wpływie „przyjazności” przestrzeni na wychodzenie z domu. Dlatego w 2007 roku zainicjowano drugą część badań, na większą skalę. Przy udziale 3580 seniorów opracowano pogłębione wnioski dotyczące konkretnych elementów przestrzeni publicznej.

⁴³³ Dostępne na stronie internetowej projektu - *Welcome to the legacy website of the I'DGO consortium* - w formie online oraz pdf – źródło internetowe: <http://www.idgo.ac.uk> [dostęp: 24.09.2018].

⁴³⁴ Oxford Brookes University.

⁴³⁵ Badania opublikowane w: Burton E., Mitchell L., *Inclusive Urban Design. Streets...*, *op.cit.*

⁴³⁶ Utrudnienia w budynku i/lub najbliższej jego okolicy, które ze względu na rozwiązania techniczne, konstrukcyjne lub warunki użytkowania uniemożliwiają bądź utrudniają swobodę ruchu osobom z niepełnosprawnościami - zgodnie z interpretacją Biura Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych- Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych, *Likwidacja barier (PJM)*, 2015, źródło internetowe: <http://www.niepelnosprawni.gov.pl/index.php?c=article&id=12&print=1> [dostęp: 25.09.2018].

⁴³⁷ Przeszkody, które wynikają z braku zastosowania lub niedostosowania, odpowiednich przedmiotów lub urządzeń. Ich likwidacja powinna powodować sprawniejsze funkcjonowanie osoby niepełnosprawnej w społeczeństwie- Zgodnie z interpretacją Biura Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych, *ibidem*.

⁴³⁸ Ograniczenia, które uniemożliwiają lub utrudniają osobie niepełnosprawnej swobodne porozumiewanie się czy przekazywanie informacji - Zgodnie z interpretacją Biura Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych, *ibidem*.

⁴³⁹ *Likwidacja barier*, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, źródło internetowe: http://www.pcp.r.info/likwidacja_barier [dostęp: 25.09.2018].

życia, bezpieczeństwo, bariery psychiczne⁴⁴⁰. Podobny podział barier proponuje literatura przedmiotu⁴⁴¹ – na bariery strukturalne⁴⁴² i niestukturalne⁴⁴³. Odnosząc się do skali barier w środowisku zbudowanym, można je podzielić na: urbanistyczne (skala makro), architektoniczne (skala mezo) oraz przedmiotowe (skala mikro)⁴⁴⁴. Coraz częściej ich wpływ na przyjazne miasto jest podkreślany przez projektantów przestrzeni miejskich, m.in. przez zespół Jana Gehla⁴⁴⁵, który proponuje zmiany mające na celu nie tylko pobudzenie życia publicznego, ale również udostępnienie przestrzeni dla wszystkich mieszkańców. Libby Burton i Lynne Mitchell⁴⁴⁶ w programie „Ulice dla życia” stawiają za cel zwiększenie dobrostanu i jakości życia mieszkańców poprzez dopasowanie infrastruktury ulic do potrzeb użytkowników – Tab. 9. Project for Public Spaces – zespół Freda Kenta, określił 4 kluczowe cechy dla oceny jakości przestrzeni (Rys.31), opierając się o prospołeczne kryteria projektowania, są to: dostępność i połączenia, funkcje i działania, komfort i wizerunek oraz wartość społeczna⁴⁴⁷. Anna Januchta-Szostak w ujęciu multidyscyplinarnym określiła 6 kluczowych cech dobrej przestrzeni publicznej, którymi są integracyjność, dostępność, edukacyjność, komfort i bezpieczeństwo, wizerunek miejsc, atrakcyjność funkcjonalna⁴⁴⁸. Z kolei Towarzystwo Urbanistów Polskich w 2009 roku uchwaliło Kartę Przestrzeni Publicznej, w której określono osiem zasad mających na celu wskazanie prawidłowego kształtowania przestrzeni publicznej:

- „Maksymalizacja wartości miasta i jego nieruchomości poprzez kreowanie wysokiej jakości przestrzeni publicznych.
- Kompleksowe planowanie miejscowe oraz projektowanie urbanistyczne przestrzeni publicznych w oparciu o wyniki konkursów urbanistycznych i architektonicznych.
- Społeczna partycypacja w tworzeniu narzędzi kształtowania i gospodarowania przestrzenią publiczną, z aktywnym udziałem lokalnych społeczności w procesie sporządzania dokumentów planistycznych.

⁴⁴⁰ Risom J., *How Latin American and Caribbean cities can face their biggest challenges*, 8 października 2014, <https://blogs.iadb.org/ciudades-sostenibles/en/jeff-risom-gehl-architects2/>; - *The Experience of Latin America and the Caribbean in Urbanization. Knowledge Sharing Forum on Development Experiences: Comparative Experiences of Korea and Latin America and the Caribbean*, Ezquiaga Arquitectura, Sociedad y Territorio S.L., IDB Inter- American Development Bank, 2015, źródło internetowe: [The-Experience-of-Latin-America-and-the-Caribbean-in-Urbanization-Knowledge-Sharing-Forum-on-Development-Experiences-Comparative-Experiences-of-Korea-and-Latin-America-and-the-Caribbean%20\(1\).pdf](#) [dostęp: 25.09.2018].

⁴⁴¹ Komar B., *Współczesna jakość spółdzielczej przestrzeni osiedlowej w świetle zasad zrównoważonego rozwoju, na wybranych przykładach*, Monografia, Wydawnictwo Politechniki Śląskiej, Gliwice, 2014, s. 131-133.

⁴⁴² Elementy przestrzeni utrudniające dostęp do niej.

⁴⁴³ Dotyczące orientacji w przestrzeni i poruszania się w niej (zarówno w skali urbanistycznej jak i architektonicznej).

⁴⁴⁴ Gronostajska B.E., *Kształtowanie środowiska mieszkaniowego dla seniorów*, op.cit., s. 76.

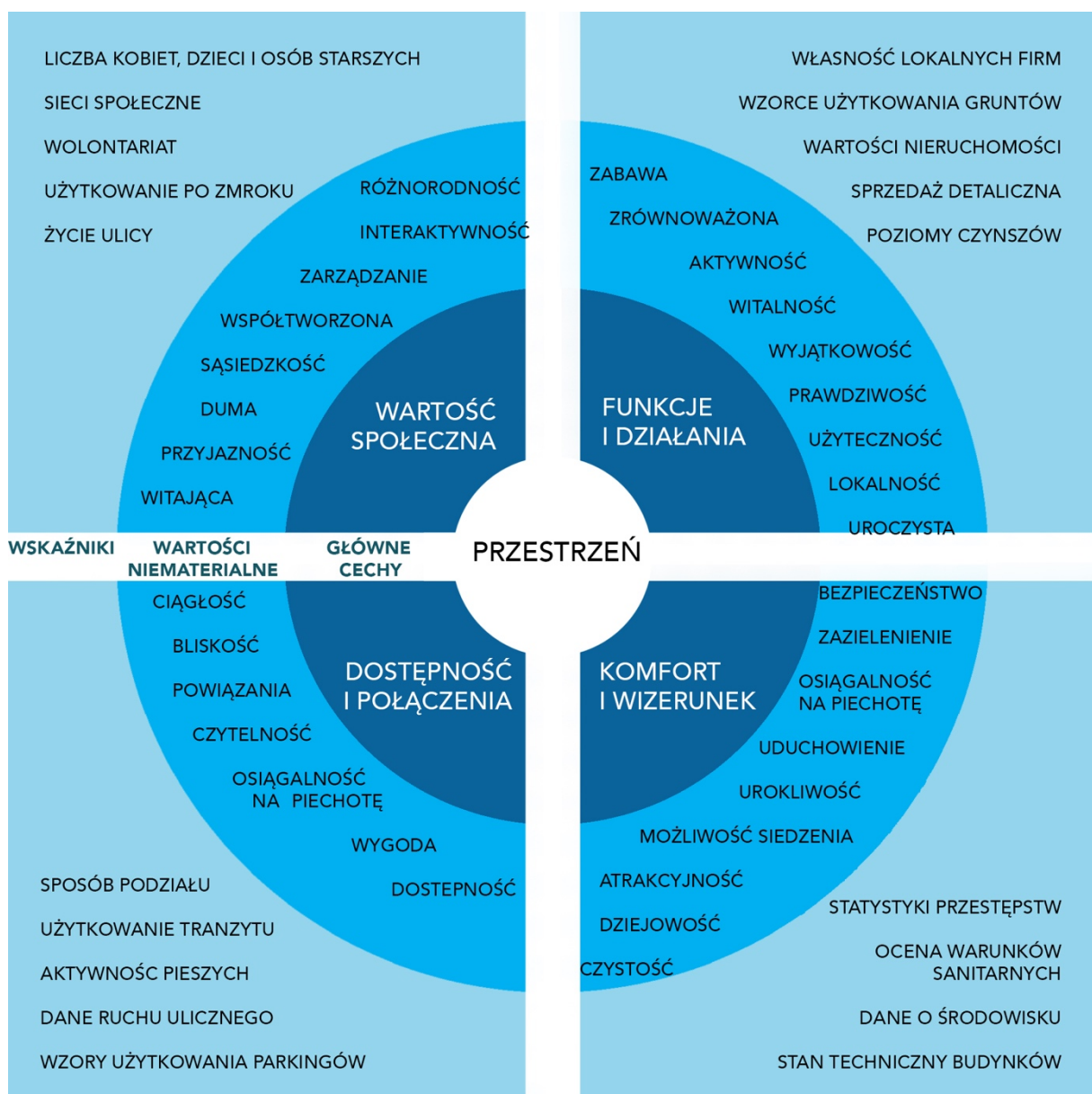
⁴⁴⁵ Autor książki „Życie między budynkami”, czy też : „Miasta dla ludzi”.

⁴⁴⁶ Burton E., Mitchell L., *Inclusive Urban Design...*, op.cit.

⁴⁴⁷ Na ocenę jakości zgodnie z PPS składają się: cechy kluczowe, wartości niematerialne i mierniki zestawione w graficznym „Diagramie Miejsca” - *What makes a successful place?*, Project for PUBLIC SPACES, New York, źródło internetowe: www.pps.org/reference/grplacefeat/ [dostęp: 28.09.2018].

⁴⁴⁸ Januchta-Szostak A., *Woda w miejskiej przestrzeni publicznej. Modelowe formy zagospodarowania wód opadowych i powierzchniowych*, Wydawnictwo Politechniki Poznańskiej, Poznań, 2011.

- Ochrona dziedzictwa kulturowego oraz specyfiki lokalnej jako szczególnych wartości przestrzeni publicznych.
- Równowaga w tworzeniu nowej przestrzeni publicznej w stosunku do rewitalizowanej przestrzeni historycznej.
- Sprawiedliwy dostęp do przestrzeni publicznych i minimalizacja konfliktów przy ich tworzeniu oraz użytkowaniu.
- Kształtowanie przestrzeni publicznych integrujących grupy społeczne z szacunkiem dla ich różnych potrzeb i systemów wartości.
- Aktywne użytkowanie przestrzeni publicznych i ich wykorzystywanie do organizowania wydarzeń lokalnych.”



Rys.31. Kluczowe cechy przestrzeni publicznej (oprac. własne na podst. Project for Public Spaces (PPS), źródło internetowe: <https://www.pps.org/> [dostęp: 12.12.2018])

4.4.1. Projektowanie uniwersalne

Podejścia te w dużej mierze czerpią wiedzę z założeń znanego od 1997 roku Projektowania Uniwersalnego, które zostało opracowane przez grupę architektów pod kierownictwem Rona Mace'a z Centrum Projektowania Uniwersalnego⁴⁴⁹ na Uniwersytecie Stanowym w Północnej Karolinie. „Uniwersalne projektowanie to projektowanie produktów oraz otoczenia tak, aby były one dostępne dla wszystkich ludzi, w największym możliwym stopniu, bez potrzeby adaptacji bądź wyspecjalizowanego projektowania”⁴⁵⁰. Siedem zasad projektowania uniwersalnego (Tab. 8), przyczyniło się do wzrostu świadomości i zainteresowania projektowaniem wykluczającym dyskryminację użytkowników. Celem projektowania uniwersalnego jest ułatwienie życia wszystkim, bez względu na sprawność czy wiek, jednocześnie cel ten powinien być osiągnięty przy niewielkich⁴⁵¹ lub bez żadnych kosztów. Ruch projektowania uniwersalnego najsilniej rozwija się w ojczystych Stanach Zjednoczonych, gdzie zostały sformułowane jego zasady, wytyczne oraz szczegółowe przypisy dotyczące np. projektowania mieszkań. Nie ulega wątpliwości, że obecnie nie tylko twarde elementy przestrzeni są rozpatrywane jako potencjalne problemy, dużą wagę przykładają się również do miękkich barier, które znacząco mogą poprawiać codzienne życie ludzi.

Tab. 8. Siedem zasad projektowania uniwersalnego⁴⁵²

ZASADY	WYTYCZNE
SPRAWIEDLIWE UŻYTKOWANIE (ang. <i>equitable use</i>) - projekt powinien być uniwersalny dla wszystkich grup użytkowników, niezależnie od stopnia ich sprawności	<ul style="list-style-type: none"> a) zapewnienie użytkowania w ten sam sposób dla wszystkich użytkowników, o ile to możliwe b) unikanie segregacji i piętnowania użytkowników c) zapewnienie identycznego stopnia prywatności oraz bezpieczeństwa każdemu z użytkowników d) atrakcyjność projektu jako produktu dla wszystkich użytkowników
ELASTYCZNE PROJEKTOWANIE (ang. <i>flexibility in use</i>) - uwzględnienie w projekcie indywidualnych preferencji, wyborów i możliwości	<ul style="list-style-type: none"> a) możliwość wyboru metody użytkowania b) przystosowanie do oburęcznego użytkowania c) możliwość precyzyjnego i dokładnego użytkowania d) elastyczność w dostosowaniu rozwiązań do tempa percepcji i mobilności użytkowników

⁴⁴⁹ The Center for Universal Design.

⁴⁵⁰ Definicja stworzona przez Rona Mace'a, rozwinięta przez Centrum Universal Design przy North Carolina State University - Mace R., źródło internetowe: <https://design.ncsu.edu/?s=Ron+Mace> [dostęp: 06.05.2019].

⁴⁵¹ Według Banku Światowego, w przypadku nowych inwestycji (stworzonych wg. projektowania uniwersalnego), uwzględnienie potrzeb osób z ograniczeniami mobilności oraz percepcji zwiększa koszt budowy o mniej niż 1% - Byrnes W.H., Munro R.J., (Eds.), *LexisNexis Guide to FATCA Compliance*, LexisNexis®, Thomas Jefferson School of Law, San Diego, USA, 2014, s. 80.

⁴⁵² *The Seven Principles of Universal Design*, Universal Design, źródło internetowe:

<http://www.universaldesign.com/universal-design/1761-the-seven-principles-of-universal-design.html> [dostęp: 05.04.2014]

<p>PROSTE I INTUICYJNE UŻYTKOWANIE (ang. <i>simple and intuitive</i>) - projekt powinien być zrozumiały dla wszystkich użytkowników, bez względu na ich wiedzę, doświadczenia, umiejętności językowe czy aktualny poziom koncentracji</p>	<ul style="list-style-type: none"> a) eliminacja złożoności i zbędnego komplikowania obiektu b) konsekwencja w stosunku do intuicji i oczekiwań c) przystosowanie do szerokiej skali umiejętności pisania, czytania i zdolności językowych d) zgodność formuły informacji z jej ważnością e) zapewnienie sprawnego współdziałania i dokładności podczas wykonywania czynności oraz po jej zakończeniu
<p>CZYTELNA INFORMACJA (ang. <i>perceptible information</i>) – przekazywanie koniecznych informacji niezależnie od zewnętrznych okoliczności oraz zdolności zmysłowych różnorodność przekazywania informacji- piktogramy, informacje akustyczne, dotykowe czytelność informacji dla wszystkich użytkowników łatwość przekazu instrukcji i wskazówek dotyczących użytkownika</p>	<ul style="list-style-type: none"> a) różnorodność przekazywania informacji- piktogramy, informacje akustyczne, dotykowe b) czytelność informacji dla wszystkich użytkowników c) łatwość przekazu instrukcji i wskazówek dotyczących użytkownika d) zgodność sposobu przekazu informacji z mnogością możliwości technicznych i urządzeń, używanych przez osoby z ograniczeniami sensorycznymi
<p>TOLERANCJA DLA BŁĘDU UŻYTKOWNIKA (ang. <i>tolerance for error</i>)–minimalizacja możliwości niebezpieczeństwa i przypadkowych konsekwencji oraz niepożądanych działań</p>	<ul style="list-style-type: none"> a) rozwiązania minimalizujące niebezpieczeństwo i błędy- elementy niebezpieczne powinny być wyeliminowane, odizolowane lub niedostępne b) zastosowanie ostrzeżeń o możliwości pomyłki lub niebezpieczeństwie c) zapewnienie cech bezpieczeństwa oraz pewności d) zniechęcenie do nieświadomych działań podczas wykonywania czynności wymagających skupienia
<p>WYGODNE UŻYTKOWANIE, BEZ ZBĘDNego WYSIŁKU (ang. <i>low physical effort</i>)– obiekt powinien być użytkowany efektywnie, skutecznie i wygodnie przy minimalnym wysiłku</p>	<ul style="list-style-type: none"> a) możliwość utrzymywania odpowiedniej pozycji ciała przez użytkownika b) zapewnienie wykonywania czynności przy używaniu rozsądnej, racjonalnej siły c) minimalizacja konieczności powielania czynności d) minimalizacją ciągłych, nieprzerwanych wysiłków fizycznych
<p>WYMIARY I PRZESTRZEŃ DLA DOSTĘPU I UŻYTKOWANIA (ang. <i>size and apaces for approach and use</i>) – zapewnienie wielkości i przestrzeni odpowiedniej dla dostępu do niej, manipulowania oraz użytkowania niezależnie od wielkości, postury i mobilności użytkowników</p>	<ul style="list-style-type: none"> a) zapewnienie dobrej widoczności ważnych elementów dla wszystkich użytkowników, niezależnie od ich wysokości b) zapewnienie wygodnego dostępu do komponentów dla wszystkich użytkowników c) uwzględnienie zróżnicowania wielkości dłoni d) zapewnienie przestrzeni do możliwości użytkowania urządzeń wspomagających lub osób asystujących

4.4.2. Przyjazne ulice

Przestrzeń publiczna powinna sprzyjać rozwojowi zachowań aktywnych wśród jak największej grupy mieszkańców, dlatego już na etapie projektowania środowiska zbudowanego powinno dążyć się do optymalizacji interakcji mieszkańców. Postulaty takiego podejścia projektowego prezentują architektki i urbanistki zarazem – Burton i Mitchell – w programie „Ulice dla życia”, w którym proponują 5 głównych założeń dla przyjaznych ulic – Tab. 9.

Tab. 9. Założenia dla przyjaznych ulic (oprac. własne na podst. *Inclusive urban design... op. cit.*, s.49-128)

ZASADY	WYTYCZNE
ZNAJOMOŚĆ (ang. <i>familiarity</i>) dotycząca zakresu, w jakim zabudowa miejska jest intuicyjna dla osób starszych	Miasto, jego ulice i usługi powinny być zaprojektowane w zrozumiałym o przewidywalny sposób, nawiązując do lokalnych tradycji, stylów i materiałów. Strefowanie funkcji w mieście powinno być zrozumiałe, a budynki powinny oddawać swoim wyglądem funkcję, jaka się w nich znajduje.
SPECYFICZNOŚĆ (ang. <i>distinctiveness</i>) związana z charakterem poszczególnych ulic, ułatwiający lokalizację i orientację	Ulice powinny różnić się od siebie, posiadać unikalny charakter. Powinny zawierać punkty charakterystyczne, umożliwiające orientację. Zabudowa powinna być zróżnicowana, aby zapobiegać monotoni i nudzie oraz być urozmaicona punktami orientacyjnymi i dominatami.
BEZPIECZEŃSTWO (ang. <i>safety</i>) i KOMFORT (ang. <i>comfort</i>) - odczuwanie przez użytkowników przestrzeni jako atrakcyjnej	Bezpieczeństwo, to przede wszystkim odpowiednio zaprojektowane i zadbane ulice i chodniki – równe, niespękane, bezpieczne nawierzchnie, wydzielone ciągi komunikacji pieszej, rowerowej i samochodowej. Partery budynków powinny być zagospodarowane z usługami dostępnymi od ulicy. W celu zapewnienia komfortu należy zadbać o odpowiednio niskie natężenie hałasu – ulice powinny być ciche oraz przyjazne dla pieszych i zadbane (np. z pasem zieleni).
DOSTĘPNOŚĆ (ang. <i>accessibility</i>) - możliwość satysfakcjonującego korzystania z ulic niezależnie od fizycznych, zmysłowych czy psychicznych ograniczeń konkretnych użytkowników	Dostępność wiąże się z projektowaniem uniwersalnym zaprezentowanym w tabeli powyżej, jak również dostępnością w skali miasta. Należy zapewnić dostęp do usług w bliskiej odległości od miejsca zamieszkania lub możliwość dojazdu do nich w jak najprostszy sposób, np. dobrze rozwiniętym systemem komunikacji miejskiej.
CZYTELNOŚĆ (ang. <i>legibility</i>), odnosząca się do wspomaganie orientacji przestrzennej ludzi poprzez różnego typu wskazówki.	Należy dbać o odpowiednie oznakowanie w miastach – proste, czytelne i wyraźne. Należy unikać nadmiaru oznakowania i informacji, reklam. Odpowiednie oznakowanie, które nie pozostawia żadnych wątpliwości pomaga osobom starszym czuć się pewnie i orientować w przestrzeni.

4.4.3. Przestrzeń dla zdrowia psychicznego

Wytyczne dotyczące kształtowania przestrzeni miejskiej nie zawsze mają oczywisty „twardy” charakter, coraz częściej opisuje się bardzo ważne „miękkie” elementy przestrzeni, które wpływają na mieszkańców. W ujęciu socjologicznym jakość przestrzeni jest miarą jej przydatności dla budowania relacji społecznych⁴⁵³. Odpowiednio wydzielona przestrzeń stanowić może pole dla działalności ludzkiej w wymiarze indywidualnym lub wspólnotowym, umożliwiając kształtowanie życia społecznego, interakcji i poczucia przynależności do danego obszaru⁴⁵⁴. Według WHO do osiągnięcia zdrowia potrzebne są trzy czynniki – dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, aby je osiągnąć potrzebne jest zdrowie psychiczne⁴⁵⁵. W Polsce miesięcznie sprzedaje się 1,5 miliona opakowań leków na depresję⁴⁵⁶, nie wiadomo jednak, jak duża jest prawdziwa liczba osób cierpiących na to schorzenie, ludzi którzy nie leczą się, bądź nie biorą leków. Depresja natomiast jest częstą przyczyną samobójstw, których liczba w Polsce jest wyższa⁴⁵⁷ niż ofiar wypadków drogowych – o których mówi się na co dzień w mediach⁴⁵⁸. Według Centrum Projektowania Miejskiego i Zdrowia Psychicznego⁴⁵⁹ najważniejszymi czynnikami kształtującymi optymalne warunki do rozwoju zdrowia psychicznego mieszkańców miast są tzw. GASP. Czyli 4 obszary, na które należy zwracać szczególną uwagę podczas projektowania i zarządzania miastem - Tab. 10.

Tab. 10. Cztery obszary kształtowania miast z uwzględnieniem podnoszenia jakości zdrowia psychicznego mieszkańców (oprac. własne na podst. *Zdrowie psychiczne w mieście przyszłości... op.cit.*, s. 53-59)

ZASADY	WYTYCZNE
PRZESTRZENIE ZIELONE „G” Green spaces	Tereny zielone powinny znajdować się w bezpośrednim sąsiedztwie miejsc zamieszkania, w celu podnoszenia jakości życia. Bliskość terenów zielonych korzystanie wpływa na dobre samopoczucie i jakość zdrowia psychicznego.
PRZESTRZENIE AKTYWNOŚCI	Miasta powinny być zaprojektowane w taki sposób, aby umożliwiały ich mieszkańcom aktywność w życiu codziennym, w codziennych czynnościach.

⁴⁵³ Simmel G., *Socjologia przestrzeni*, [w:] Simmel G., *Pisma socjologiczne*, tł. Łukasiewicz M., Oficyna Naukowa, Warszawa, 2008.

⁴⁵⁴ *Ibidem*.

⁴⁵⁵ Problemy ze zdrowiem psychicznym wpływają na pogorszenie wszystkich innych sfer życia (zdrowia fizycznego, osiągania sukcesów edukacyjnych, zawodowych, życia społecznego, wydajności czy możliwości samorozwoju) - McCay L., *Zdrowie psychiczne w mieście przyszłości*, Wywiad ..., *op.cit.*, s. 53-59.

⁴⁵⁶ Wywiad Katarzyny Zdanowicz z psychiatrą Maurycym Araszkiwiczem- Zdanowicz K., *Domy wielkie, szkoły prywatne, wakacje w tropikach. Polacy kończą u psychiatry*, Magazyn TVN24, 2018, źródło internetowe: https://www.tvn24.pl/magazyn-tvn24/domy-wielkie-szkoly-prywatne-wakacje-w-tropikach-polacy-koncza-u-psychiatry,193,3370?fbclid=IwAR1IZFodsL8UUtNrUkTG7U0t8QlcQxUFug8LXF-REZpbg89gx9_v887-wVE [dostęp: 01.10.2018].

⁴⁵⁷ W 2014 roku liczba samobójstw w Polsce wyniosła ponad 6 tysięcy, natomiast ofiar wypadków drogowych 3,5 tysiąca. Według danych Komendy Głównej Policji. – Zdanowicz K., *Domy wielkie, szkoły...*, *ibidem*.

⁴⁵⁸ W mediach nie powinno się mówić o samobójstwach, gdyż informacje takie (zwłaszcza dotyczące sławnych osób) wpływają znacząco na okresowy wzrost liczby samobójstw.

⁴⁵⁹ Center for Urban Design and Mental Health.

<p>„A” Active spaces</p>	<p>Ćwiczenia fizyczne - profit dla zdrowia psychicznego i fizycznego, reprezentują holistyczne podejście do dbania o jakość życia i zdrowia. Aktywność fizyczna podnosi humor i minimalizuje skutki problemów z obszaru zdrowia psychicznego, może dać nawet taki sam efekt jak antydepresanty.</p> <p>W projektowaniu miast przekłada się to na tworzenie integrujących struktur (spędzania czasu w przestrzeni publicznej, dobrze zaprojektowane podwórka i place, siłownie w parkach, mała architektura, itp.), aktywne modele transportu (transport zrównoważony, ścieżki rowerowe, bezpieczne i szerokie chodniki).</p>
<p>PRZESTRZENIE PROSPOŁĘCZNE „P” Prosocial spaces</p>	<p>Miasta powinny zapobiegać samotności i alienacji przez tworzenie wielofunkcyjnych, elastycznych i dostępnych dla wszystkich przestrzeni publicznych oraz animować życie społeczne. Przestrzenie publiczne powinny dawać możliwość interaktywnego spędzania czasu z ludźmi, poznawania ich i tworzenia wspólnot lokalnych. Partycypowanie w procesach społecznych i miastotwórczych wpływa pozytywnie na ludzką psychikę i minimalizuje możliwości rozwoju zaburzeń psychicznych. Ponadto długotrwały stan osamotnienia może przyczynić się do rozwoju poważnych stanów psychicznych.</p>
<p>BEZPIECZEŃSTWO „S” Safety</p>	<p>Miasta powinny dbać o poczucie bezpieczeństwa mieszkańców które jest filarem dobrego stanu psychicznego. W tym kontekście ważne jest bezpieczeństwo w kontekście zanieczyszczeń, drogowe, minimalizowanie zagrożeń środowiskowych, przestępczości. Ważne jest dbanie o czytelny układ miast, ich dobre oznakowanie, oświetlenie, itp.</p>

4.4.4. Miasta przyjazne starzeniu

Zgodnie z opisaną perspektywą cyklu życia WHO i związanym z nim procesem aktywnego starzenia projektowanie oparte na świadomości zróżnicowanych potrzeb użytkowników jest niezbędne do utrzymania optymalnych możliwości funkcjonowania jednostek oraz umożliwienia aktywnego życia osób starszych⁴⁶⁰. Złe warunki architektoniczne i urbanistyczne przyczyniają się do tracenia niezależności seniorów, miasto powinno być tworzone z myślą o potrzebach i możliwościach osób o różnym stopniu sprawności. Przestrzenie publiczne i budynki przyjazne starzeniu stanowią jeden z ośmiu kryteriów podlegających ocenie, gdy władze miasta decydują o jego przystąpieniu do Globalnej Sieci Miast Przyjaznych Starszemu Wiekowi. Zestawienie wytycznych zostało opracowane w drodze konsultacji z seniorami z miast zlokalizowanych na wszystkich kontynentach. Według przewodnika, osoby starsze powinny być angażowane w ocenę poszczególnych wymiarów, jako specjaliści od słabych i mocnych stron miasta, powinni również być zaangażowani do sugerowania zmian usprawniających infrastrukturę i przestrzeń miejską. Za miasta przyjazne, w przewodniku WHO, uznano ośrodki, w których władze, przedsiębiorcy i mieszkańcy

⁴⁶⁰ Oryginał wydany przez Światową Organizację Zdrowia w 2007 roku pod tytułem *Global Age-friendly Cities: A Guide*, przetłumaczony przez Katarzynę Krupowicz: Żakowska M. (red.), *Miasta przyjazne starzeniu: Przewodnik*, tł. Krupowicz K., Wydanie I, Fundacja Res Publica im. Henryka Krzeczковского, 2014, s.17.

uwzględniają różnorodność potrzeb starszych mieszkańców, przeciwdziałają ich wykluczeniu i promują wnoszony przez seniorów wkład we wszystkie dziedziny życia, szanują wybory, decyzje i sposób życia osób starszych, przewidują potrzeby związane ze starzeniem się oraz stosownie na nie reagują. Według przewodnika przestrzenie zewnętrzne powinny być czyste i przyjemne, należy zapewnić dostateczną ilość terenów zielonych oraz zadbane i bezpiecznych miejsc siedzących w przestrzeni publicznej. Poszczególne elementy przestrzeni miejskiej powinny spełniać szczegółowe wymagania, aby tworzyć miejsce przyjazne starzeniu – Tab. 11.

Tab. 11. Poszczególne elementy przestrzeni miejskiej – wytyczne dla Miast przyjaznych starzeniu (oprac. własne na podst.: Żakowska M. (red.), *Miasta przyjazne starzeniu: Przewodnik*, op.cit., s.24-32, 53-61)

KATEGORIA	WYTYCZNE
Chodniki	<ul style="list-style-type: none"> - dobrze utrzymane, wolne od przeszkód (stragany, samochody, drzewa), zarezerwowane wyłącznie dla pieszych – ścieżki rowerowe powinny być oddzielone od chodników - nawierzchnia powinna być antypoślizgowa, a szerokość wystarczająca dla wózków inwalidzkich (krawężniki opadające do poziomu drogi) - przejścia dla pieszych powinny być liczne, bezpieczne, oznaczone, antypoślizgowe i dźwiękowe, czas przejścia powinien być wystarczająco do powolnego przejścia, a kierowcy powinni ustępować pierwszeństwa pieszym
Miejsca do odpoczynku	<ul style="list-style-type: none"> - dostępne i rozmieszczone w regularnych odstępach - powinny znajdować się na przystankach, w parkach i miejscach publicznych - utrzymane w dobrym stanie i kontrolowane
Parki /tereny zielone	<ul style="list-style-type: none"> - dobrze utrzymane i bezpieczne - wyposażone w toalety, wiaty, i łatwo dostępne miejsca do siedzenia - deptaki powinny mieć gładką powierzchnię, być łatwo dostępne i pozbawione przeszkód
Toalety	<ul style="list-style-type: none"> - czyste, dobrze utrzymane, dostępne dla osób o ograniczonych możliwościach ruchowych - rozmieszczone w dogodnych lokalizacjach - dobrze, widocznie oznakowane
Bezpieczeństwo	<ul style="list-style-type: none"> - promowane przez wykorzystanie dobrego oświetlenia ulicznego - miasta powinny być regularnie patrolowane przez policję - należy prowadzić edukację społeczną, wspierać inicjatywy podnoszące poziom ogólnego i indywidualnego bezpieczeństwa
Miejsca aktywności – partycypacja społeczna	<ul style="list-style-type: none"> - dogodnie zlokalizowane – w wielu lokalnych przestrzeniach publicznych (np. centra rekreacji, szkoły, biblioteki, sąsiedzkie centra społeczne, parki, ogrody) - miejsca aktywności są dobrze oświetlone i łatwo do nich dotrzeć komunikacją

	<p>publiczną (elastyczną i cenowo przystępną)</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktywności odbywają się w terminach dogodnych osobom starszym – w ciągu dnia - dostępne są udogodnienia umożliwiające udział osobom niepełnosprawnym i wymagającym opieki - umożliwia jest uczestnictwo osób starszych z osobami towarzyszącymi lub indywidualnie oraz włączenie osób zagrożonych izolacją społeczną - działania i wydarzenia są atrakcyjne i niedrogie, bez ukrytych kosztów, a informacje o nich są powszechnie dostępne
Usługi	<ul style="list-style-type: none"> - lokale usługowe skoncentrowane w jednym miejscu - dostępność w bliskim sąsiedztwie zamieszkania osób starszych - łatwy dostęp (np. na parterze budynku, windy, rampy, poręcze) - udogodnienia dla osób starszych (np. oddzielne kolejki lub kasy dla seniorów) - dobre oznaczenie od zewnątrz i od wewnątrz - wyposażone w miejsca do siedzenia - powinny być zapewnione dostępne dla wszystkich cenowo usługi - zapewnione są niedrogie, dostępne dla wszystkich usługi pozwalające starzeć się w miejscu, o których seniorzy są dobrze poinformowani

4.5. Zalecenia dla przestrzeni przyjaznej seniorom

Formułując zalecenia dla polskich przestrzeni publicznych, które ułatwią osobom starszym funkcjonowanie oraz aktywność, warto zwrócić się jeszcze w stronę badań krajowych ekspertów. Większości nawiązują one do wyżej wspomnianych kwestii, jednak skupiają się o wiele bardziej na kwestiach infrastrukturalnych, niż psychologicznych. Badania⁴⁶¹, przeprowadzone w Polsce przez P. Kubickiego na terenie Warszawy, potwierdzają wnioski uzyskane przez WHO⁴⁶², jednak kładą akcent na nieco inne problemy. Jako główne bariery utrudniające wyjście z domu zostały zgłoszone finanse i zdrowie, co świadczyć może o barierach architektonicznych, które utrudniają poruszanie się po mieście. Dużym problemem jest chociażby możliwość wyjścia z własnego mieszkania, większość budynków nie jest wyposażonych w windy, a pokonanie kilku pięter dla osób starszych jest poważnym wyzwaniem. Problemy stanowią nie tylko generalne kwestie dostępności komunikacji czy budynków, ale również szczegóły utrudniające codzienne funkcjonowanie, jak zbyt mała liczba ławek, mały druk rozkładów jazdy i informacji w urzędach czy brak toalet publicznych. Brak barier architektonicznych jest głównym postulatem seniorów. Osoby zdrowe i aktywne wykazywały potrzeby stworzenia miejsc przyjaznych seniorom, wskazywały potrzebę godnego traktowania i życzliwości wobec osób starszych. Badania⁴⁶³ wykonane przez

⁴⁶¹ Badania przeprowadzone na zlecenie m. st. Warszawy w ramach Instytutu Pracy i Spraw Socjalnych oraz w ramach badań własnych autora w Szkole Głównej Handlowej w latach 2009-12.

⁴⁶² Kubicki P, *Miasta przyjazne seniorom*, Instytut Obywatelski, 2012, *op.cit.*, źródło internetowe.

⁴⁶³ Perek-Białas J. (red.), *Srebrna Księga. Senioralny Audyt Przestrzeni*, Stowarzyszenie Pracownia Obywatelska, Kraków, 2015.

Stowarzyszenie Pracownia Obywatelska w 2015 roku w Krakowie potwierdza postulaty seniorów z wcześniejszych badań i w całości pokrywają się z kluczowymi cechami miasta przyjaznego starzeniu się według WHO. Spośród badanych aspektów przestrzeni miejskiej seniorzy najlepiej ocenili dostępność transportu zbiorowego i terenów zielonych, a najgorzej hałas i zanieczyszczenia spowodowane ruchem drogowym oraz brak infrastruktury dla osób niepełnosprawnych⁴⁶⁴. Natomiast za najważniejsze priorytety wskazano remonty i przebudowy chodników, pielęgnację istniejącej i tworzenie nowej zieleni miejskiej oraz tworzenie miejsc spotkań (np. plenerowe ławki, stoliki). Ważną konkluzją była również konieczność zaistnienia seniorów liderów, którzy mogą aktywizować do działań i przyczyniać się do zmiany wizerunku osób starszych jako biernych⁴⁶⁵. W opiniach seniorów pojawiał się brak w ich otoczeniu miejsc pełniących funkcje społeczne – przestrzeni nawiązywania i podtrzymywania kontaktów. Nieliczne domy kultury i ich filie zlokalizowane są zbyt daleko od miejsc zamieszkania, co utrudnia korzystanie z ich oferty⁴⁶⁶. Również A. Labus w swoich badaniach⁴⁶⁷ stwierdza wpływ niedogodności związanych z infrastrukturą na zakres i rodzaj działań podejmowanych przez ludzi starszych. Za główne bariery architektoniczne utrudniające funkcjonowanie seniorom w centrum polskich miast wymienia: trudny dostęp i zmiany poziomu terenu, ruchliwe drogi, brak odpowiednich miejsc parkingowych, źle utrzymana nawierzchnia, brak toalet publicznych, wysokie i strome schody, brak bezpieczeństwa, niedostępność lub brak informacji, zawodność usług publicznych. Do szczegółowych elementów uniemożliwiających swobodne przemieszczanie się seniorów w obrębie miast wskazuje: wysokie krawężniki, niedostateczne oznakowanie ulic, brak wind, ubytki w chodnikach, brak ławek na przystankach komunikacji miejskiej, brak poręczy umożliwiających przytrzymanie się, brak antypoślizgowej nawierzchni, nieodpowiednia barwa podłoża, zwłaszcza takich elementów jak np. schody⁴⁶⁸. Stan techniczny i zagospodarowanie infrastruktury drogowej wymaga pilnej poprawy, nie tylko w oczach seniorów, według badań *Wrocławska Diagnoza Społeczna*, jest to główna identyfikowana potrzeba w miejscu zamieszkania wg. Wrocławian⁴⁶⁹, którą wskazuje aż 40,7%⁴⁷⁰ ankietowanych, wyżej plasuje się jedynie dostępność miejsc parkingowych - 43.4% (Rys. 32).

⁴⁶⁴ *Ibidem*.

⁴⁶⁵ *Ibidem*.

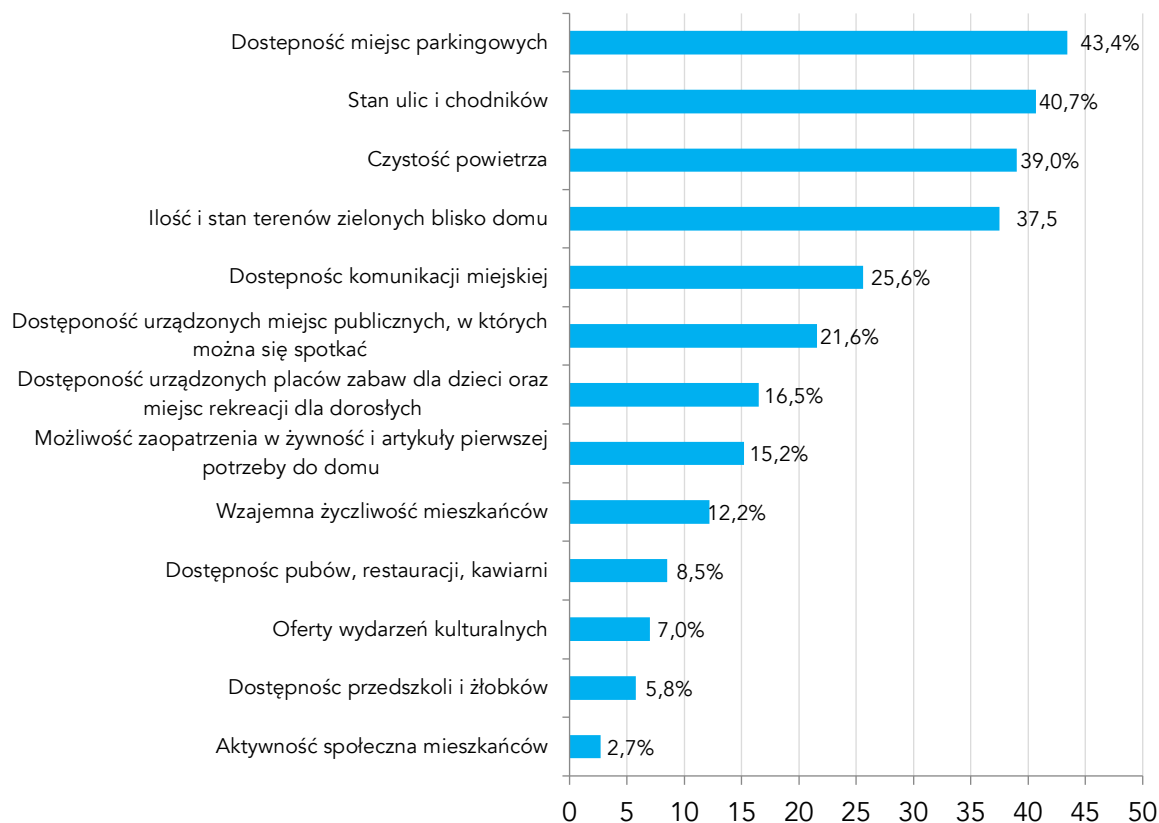
⁴⁶⁶ *Ibidem*.

⁴⁶⁷ Labus A., *Starzejące się społeczeństwa europejskie XXI wieku w koncepcjach odnowy miejskiej*, Praca doktorska, Politechnika Śląska, Gliwice, 2013.

⁴⁶⁸ Labus A., *Miasto XXI wieku w obliczu starzenia się społeczeństwa*, [w:] Zych A.A. (red.), *Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość*, Wydawnictwo – Druk – Reklama, Łask, 2012, s. 336.

⁴⁶⁹ *Raport z badań socjologicznych nad mieszkańcami miasta*, Kajdanek K., Pluta J., (red.), *Wrocławska Diagnoza Społeczna 2017*, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław, 2017, s. 68.

⁴⁷⁰ Możliwość wskazania max. 3 odpowiedzi w pytaniu o najbardziej istotne sprawy dla zapewnienia dobrej jakości życia w osiedlu – rejonie ulic.



n=2001=100%, procenty nie sumują się do 100%. Można było wskazać więcej niż jedną „odpowiedź”, max. 3.

Rys. 32. Najistotniejsze sprawy do zapewnienia dobrej jakości życia (oprac. własne na podst. *Raport z badań socjologicznych nad mieszkańcami...*, Wrocławska Diagnoza Społeczna 2017, *op.cit.*)

4.5.1. Tereny zieleni

Według przewodnika WHO - Miasta Przyjazne Starzeniu - duże znaczenie dla seniorów mają tereny zielone, często jednak pomimo ich obecności korzystanie z nich jest utrudnione lub wręcz niemożliwe. Dla wielu starszych mieszkańców dotarcie do takich terenów jest problematyczne, zwrócono uwagę na brak toalet i ławek w parkach, brak ochrony przed trudnymi warunkami atmosferycznymi, zaśmiecenie czy też niebezpieczeństwo ze strony innych osób. O ile seniorzy chcą się integrować z młodszą częścią społeczeństwa, o tyle na terenach zielonych pragnęliby mieć wyznaczone spokojniejsze strefy⁴⁷¹, w których nie przeszkadzałby hałas ze strony sportowców, psów czy dzieci i młodzieży. Miejsca do odpoczynku, jakimi są prozaiczne ławki, są jedną z największych potrzeb. Dla osób leczących potrzeba odpoczynku, nawet podczas krótkiego spaceru w okolicy, jest niezwykle ważna. Na tereny zieleni należy również patrzeć w kontekście przestrzeni uzdrawiającej^{472, 473}, dlatego tak ważnej dla osób leczących. Jak wiadomo, hortiterapia wskazuje uzdrawiające działanie

⁴⁷¹ Również w badaniach - ZOOM na rady seniorów - seniorzy i inni użytkownicy wskazali na brak odpowiedniego zrównoważenia przestrzeni otwartych i kameralnych w parkach, miejsc spotkań i wyciszenia. „ZOOM na rady seniorów to ogólnopolskie badanie rad seniorów z całej Polski oraz projekt współpracy z partnerstwami rad seniorów i samorządów gminnych realizowane przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” we współpracy z Pracownią Badań i Innowacji Społecznych Stocznia oraz Fundacją na Rzecz Wspólnot Lokalnych Na miejscu”.

⁴⁷² odpowiednio w nią wkomponowane tereny zieleni mają działanie terapeutyczne.

⁴⁷³ drzewa zmniejszają poziom hormonu stresu – kortyzolu.

roślin zarówno na psychikę jak i ciało⁴⁷⁴. Dostęp do dobrze zaprojektowanych terenów zieleni ma też wpływ na wyższą ocenę jakości życia^{475, 476}. Przestrzenie parkowe są również głównym miejscem aktywności fizycznych, a jak potwierdzają liczne badania⁴⁷⁷ – odpowiednia aktywność fizyczna jest najbardziej skutecznym czynnikiem zachowania zdrowia⁴⁷⁸. W obliczu ocieplania klimatu nie bez znaczenia jest również fakt, iż tereny zielone w mieście lokalnie obniżają temperaturę od 2 do 8 stopni Celsjusza⁴⁷⁹, a odpowiednio ukształtowane w skali miasta służą również przewietrzaniu, co pozwala usuwać zanieczyszczenia powietrza⁴⁸⁰. Według badań⁴⁸¹ do roku 2050 ryzyko zgonów w skutek fal uderzeń ciepła wrośnie o 257%, a ryzyko to dotyczy przede wszystkim osób starszych. Dla wielu starszych osób przestrzenie zielone w mieście są miejscem nie tylko do aktywności fizycznej, ale również miejscem do spotkań towarzyskich, wypoczynku, rozmów i tworzenia więzi sąsiedzkich. Szeroko zakrojone badania Uniwersytetu Sydney (przeprowadzone na grupie 200 tys. osób powyżej 45 r.ż.) wykazały, że osoby zamieszkujące na terenach z udziałem min. 20% zieleni w promieniu kilometra od domu, pozostają bardziej czynne i częściej podejmują aktywność fizyczną⁴⁸². Mieszkanie w okolicy oferującej dostęp do „przyjaznych dla pieszych terenów zieleni”⁴⁸³ wpływa na długowieczność, zdrowie, jakość

⁴⁷⁴ Latkowska M.J., *Ogród bez barier – jak urządzić ogród dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową i sensoryczną*, [w:] Gawryszewska B.J., Herman K. (red.), *Ogród za oknem. Współczesny ogród przydomowy w teorii architektury krajobrazu*, Wydawnictwo Ideografia, Warszawa, 2007.

⁴⁷⁵ Thompson C.W., Sugiyama T., Alves S., Southwell K., [OPENspace I'DGO – Inclusive Design for Getting Outdoors], *Parki i tereny otwarte, [Parks and Open Spaces: Design Findings and Recommendations]*, [w:] *Miasto dla wszystkich. Szkice o przestrzeni publicznej w perspektywie starzejącego się społeczeństwa*, Fundacja na Rzecz Wspólnot Lokalnych „Na miejscu”, Warszawa, 2015, s. 70-81.

⁴⁷⁶ Prowadzone przez 17 lat badania przez naukowców z University Exeter wykazały, że Brytyjczycy zamieszkujący w pobliżu terenów zielonych są bardziej odporni na stres oraz wykazują większe poczucie zadowolenia z życia.

⁴⁷⁷ Sims J., Hill K., Davidson S., Gunn J., Huang N., *Wytyczne WHO dotyczące propagowania aktywności fizycznej wśród osób starszych*, „Rehabilitacja Medyczna”, 1996, nr 1, s. 53-54.

Kałucka S., Ruszkowska J., Drygas W., *Aktywność fizyczna, wciąż niedoceniany element profilaktyki zdrowotnej*, „Polska Medycyna Rodzinna”, 2002, t. 4, s. 367-369.

Drabik J., *Aktywność fizyczna w kształtowaniu zdrowia człowieka — korzyści i zagrożenia*, „Wychowanie Fizyczne i Sport”, 1999, nr 4, s. 124-125.

Maciatowicz J., *Ruch fizyczny o charakterze wytrzymałościowym (bieg) zapobiega starzeniu się, lecz z patologicznych chorób społecznych*, „Medycyna Sportowa”, 2003, nr 4, s. 156-164.

Starosta W., *Znaczenie aktywności ruchowej w zachowaniu i polepszaniu zdrowia człowieka*, „Lider”, 1997, nr 4, s. 3-9.

⁴⁷⁸ Natomiast o braku aktywności fizycznej, mówi się, jako o tzw. niezależnym czynniku ryzyka (American Heart Association Committee on Exercise Circulation), A. Bauman określa go ryzykiem przynależnym populacji z ang. PAR — *Population Attributable Risk*.

⁴⁷⁹ *Causes and Effects of Heat Islands: The sensitivity of urban microclimates to surface parameters and anthropogenic heat*, Taha H.G., Akbari H., Sailor D., Ritschard R., Lawrence Berkeley Laboratory Report No. 29864, Lawrence Berkeley, Davis California, USA, 1990.

⁴⁸⁰ Szopińska E., [w:] *Urban Greenery, V Conference organized by Abrys*; Strzyżyński P., *Przyjaźnie i bezpieczeństwo*, „Przegląd Komunalny”, 2011, nr 6.

⁴⁸¹ Hajat, S., Vardoulakis S., Heaviside C., Eggen B., *Climate Change Effects on Human Health: projections of temperature-related mortality for the UK during the 2020s, 2050s and 2080s*, „Journal of Epidemiology and Community Health”, 2014.

⁴⁸² Astell-Burt T., Feng X., Kolt G.S., *Mental health benefits of neighbourhood green space are stronger among physically active adults in middle-to-older age: Evidence from 260,061 Australians*, „Preventive Medicine”, 2013, vol.57, no. 5, s. 601-606.

⁴⁸³ Ang. *walkable green spaces* – przestrzenie takie jak parki, zieleńce i zadrzewione aleje.

życia i przeżywalność wśród badanych seniorów⁴⁸⁴. Przebywanie mieszkańców w przestrzeniach zielonych nie tylko wpływa pozytywnie na ich własne samopoczucie, prowadzi także do zwiększenia bezpieczeństwa w okolicy – siłą rzeczy ludzie przebywający tam dostrzegają co dzieje się na ulicy, tym samym prowadząc sąsiedzki dozór⁴⁸⁵. We Wrocławiu znajduje się 45 dużych zespołów urządzonej zieleni miejskiej, ich łączna powierzchnia w 2015 roku wynosiła 557,66 ha⁴⁸⁶. Powierzchnia parków od lat nie wzrasta, a proces ich dostosowywania do potrzeb i gustów mieszkańców pozostaje wciąż sprawą otwartą⁴⁸⁷. Niedostateczny brak zieleni miejskiej, która jest filarem publicznego życia społecznego jest jak dotąd mocno zaniedbywaną kwestią w wielu polskich miastach⁴⁸⁸. Dostęp do przestrzeni zielonych pełni niewątpliwie ważną rolę w rozwoju dobrostanu psychicznego mieszkańców miast. Kwestia tych zależności jest badana przez ekspertów z wielu dziedzin, jedną z głównych obecnie teorii jest teoria biofilii⁴⁸⁹. Zakłada ona, iż ludzie mają naturalną potrzebę relacji ze światem natury i innymi gatunkami. Inna – teoria redukcji stresu⁴⁹⁰, zakłada dobroczynny wpływ natury na człowieka dzięki skupieniu się na obserwacji ładnych rzeczy i możliwości odetchnięcia, zamiast wykonywania codziennych zadań. Kolejną popularną teorią jest teoria uwagi⁴⁹¹, zakładająca możliwość odpoczynku od ciągłego skupiania uwagi na jednej rzeczy w środowisku naturalnym, dając w zamian możliwość bycia uważnym bez nadmiernego skupienia. Kwestia terenów zielonych w miastach jest niezwykle ważna nie tylko dla seniorów, ale dla całego społeczeństwa.

WYTYCZNE - PARKI/ TERENY ZIELONE

- bliskość terenów zielonych – równomierna lokalizacja w skali miasta
- obecność toalet, kawiarni, altanek dających schronienie
- duża ilość miejsc siedzących, zlokalizowanych poza ścieżką spacerową w sposób umożliwiający łatwy dostęp

⁴⁸⁴ Badania prowadzone na dużej grupie 70–90-latków – Takaro T., Nakamura K., Watanabe M., *Urban Residential Environments and Senior Citizens' Longevity in Megacity Areas: The Importance of Walkable Green Spaces*, „Journal of Epidemiology and Community Health”, 2002, vol. 56, s. 913-918.

⁴⁸⁵ Wolf K.L., *Crime and Public Safety. How Trees and Vegetation Relate to Aggression & Violence*, Green Cities: Good Health, Crime & Public Safety, Washington, 2010, źródło internetowe: https://depts.washington.edu/hhwb/Thm_Crime.html [dostęp: 28.10.2018].

⁴⁸⁶ Pluta J., *Życie jest w parkach!*, „Wroclife”, 2016 (7), nr 5, wersja elektroniczna: <https://wroclife.pl/nasze-miasto/zycie-jest-w-parkach/> [dostęp: 28.10.2018].

⁴⁸⁷ *Ibidem*.

⁴⁸⁸ Według rankingu *MojaPolis i BIQ data* opracowanego na podstawie danych GUS z 2013 roku, najbardziej zielone miasta to: Sopot - 58,6 % zieleni, Zielona Góra - 46,8 % i Katowice - 46,2 %; miasta te znacznie przewyższają średnią, bowiem większość miast plasuje się w przedziale 10-20% powierzchni zieleni. Ranking zielonych miast zamyka Konin - 5,5%, Łomża - 4 % i Krosno - 2 %. Są to jednak dane uwzględniające tereny leśne należące do miast, jeśli jednak spojrzymy jedynie na parki, zieleńce i tereny zieleni osiedlowej, okaże się, iż jedynie Chorzów przekracza granicę 10 %, a niewiele miast przekracza 5% -

Teisseyre P., *Sprawdź, jak bardzo zielone jest twoje miasto*, 2015, MojaPolis.pl; BIGDATA.pl, 28.10.2016, <http://biqdata.wyborcza.pl/sprawdz-czy-twoje-miasto-jest-naprawde-zielone> [dostęp: 29.10.2018]. W *polskich miastach ubywa parków. Nie ma już miejsca na zakładanie dużych terenów zielonych*, ADAPTCITY, 2016, <http://adaptcity.pl/w-polskich-miastach-ubywa-parkow-nie-ma-juz-miejsca-na-zakladanie-duzych-terenow-zielonych> [dostęp: 29.10.2018].

⁴⁸⁹ McCay L., *Zdrowie psychiczne w mieście przyszłości*, Wywiad z Laylą McCay, *op.cit.*, s. 53-59.

⁴⁹⁰ *Ibidem*.

⁴⁹¹ *Ibidem*.

- przy ławkach powinno znajdować się miejsce do zaparkowania wózka inwalidzkiego (min. wymiary: 90x140 cm)
- nawierzchnia miejsc odpoczynku powinna różnić się kolorystycznie i fakturowo od głównego ciągu i być od niego oddzielona fakturową linią kierującą
- alejki pozbawione przeszkód, o równej i twardej nawierzchni (np. ustabilizowany miął kamienny, tartan, deski ryflowane)
- niskie schody z wydłużonymi spocznikami są wygodniejsze od typowych schodów czy podjazdów o równomiernym spadku (Rys. 33-34)
- wyznaczone trasy powinny łączyć się w pętle, być czytelnie oznaczone aby łatwo odnaleźć drogę wyjścia (Rys. 35-36)
- brak krawędzi i wysokich krawężników, szczególnie pomiędzy różnymi typami nawierzchni
- teren powinien być dobrze utrzymany i czysty
- przy wejściach powinny znajdować się tablice informacyjne z mapą i historią miejsca
- możliwość obserwowania i/lub dokarmiania zwierząt
- wydzielony wybieg dla psów
- preferencje do uporządkowanej, zaprojektowanej zieleni, dużej ilości gatunków nasadzeń o różnym czasie kwitnienia, o różnorodności kolorystycznej, roślinność piętrowa
- nie powinno się stosować roślin alergizujących, kolczastych i trujących, rośliny o intensywnym zapachu powinny znajdować się w oddzielnej części parku
- parki powinny być atrakcyjne dla wszystkich grup społecznych i oferować różne formy aktywności, np. place zabaw, boiska, siłownie, pawilony kawiarniane
- atrakcje, jak zbiornik wodny lub punkty widokowe
- dobre oświetlenie, rozmieszczone równomiernie, umieszczone po jednej stronie ścieżki, w odległości 1 m od drogi (główne szlaki 10 lux, ścieżki boczne 5 lux, skrzyżowania szlaków 15 lux, pochylnie 30 lux, schody 50 lux)
- w miarę możliwości należy tworzyć parki sensoryczne⁴⁹² stymulujące doznania wizualne, węchowe oraz dedykowane niedowidzącym doznania dotykowe.
- Ścieżki parkowe powinny być widoczne na tle zieleni, najlepiej z nią kontrastując, natomiast elementy małej architektury powinny mieć wyraźny kolor, najlepiej kontrastujący z barwą nawierzchni.

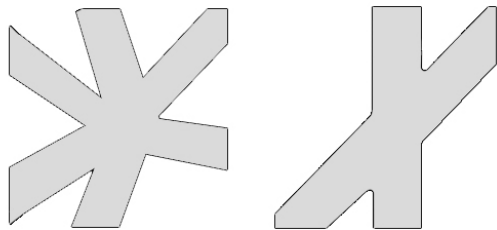
⁴⁹² Parki stymulujące doznania wizualne, węchowe oraz dotykowe.



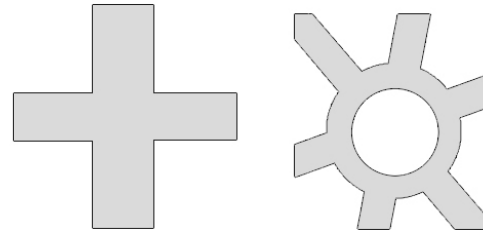
Rys. 33. Mniej wygodne dla os. starszych - Podejście o niewielkim nachyleniu, Bastion Ceglarski we Wrocławiu (zdj. autor)



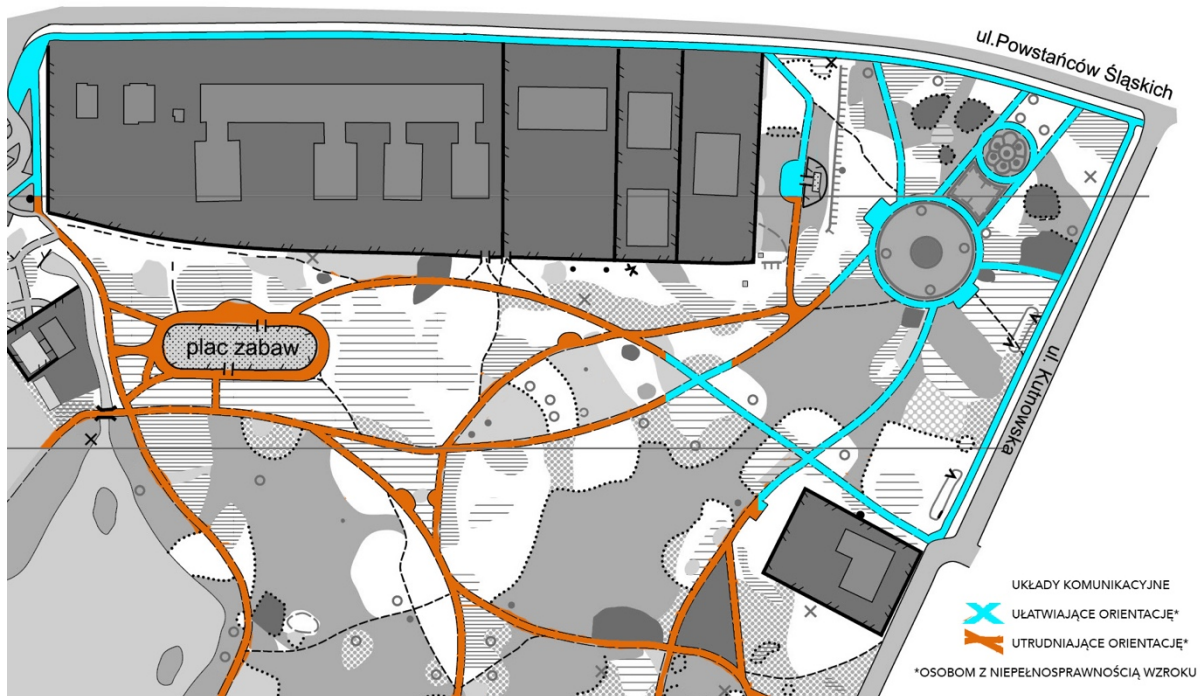
Rys. 34. Wygodne dla os. starszych - Schody terenowe w parku Stanisława Tołpy we Wrocławiu (zdj. autor)



Rys. 35. Układy komunikacyjne utrudniające orientację osobom z niepełnosprawnością wzroku, (oprac. własne na podst.: Kowalski K., *Włącznik projektowanie...*, op.cit.)



Rys. 36. Układy komunikacyjne ułatwiające orientację osobom z niepełnosprawnością wzroku, (oprac. własne na podst.: Kowalski K., *Włącznik projektowanie...*, op.cit.)



Rys. 37. Fragment Parku Południowego we Wrocławiu z przykładami układów utrudniających/ułatwiających orientację osobom z niepełnosprawnością (oprac. własne)

4.5.2. Chodniki i ulice

Zasadnym jest zwrócenie uwagi na stan chodników, który w oczywisty sposób wpływa na możliwość poruszania się po okolicy. Wąskie, nierówne, popękane, zatłoczone chodniki z wysokimi krawężnikami i innymi przeszkodami, zostały wskazane przez badanych jako potencjalne zagrożenie. Przestrzeń chodników jest często zabierana przez ulicznych handlarzy lub zaparkowane samochody, niekiedy wymusza to nawet poruszanie się pieszych jezdnią.

Brak możliwości odpoczynku i regeneracji sił tyczy się również przejść dla pieszych, które bardzo często są zbyt długie oraz mają nieodpowiednio zaprogramowany czas sygnalizacji świetlnej. Problem stanowią zarówno kierowcy, którzy nie przestrzegają zasad ruchu drogowego i nie przepuszczają pieszych, lub nawet nie stosują się do sygnalizacji świetlnej. Samo natężenie ruchu w miastach stanowi poważną przeszkodę dla osób starszych, chaos, prędkość, natłok i duże natężenie pojazdów wzbudza strach wśród osób starszych. Niektórzy nie wychodzą z domów bez osoby towarzyszącej, ze względu na obawy przed pojazdami. Problem ten jest widoczny także w polskich miastach, poprzecinane szerokimi arteriami samochodowymi, przyznają samochodom miano najważniejszego użytkownika ruchu. Wąskie chodniki obok wielopasmowych dróg czy ogromnych skrzyżowań są tego najlepszym przykładem. Kierowcy natomiast przyzwyczaili się do tego, iż są najbardziej uprzywilejowanymi użytkownikami miasta, parkują wszędzie, jeżdżą z zawrotnymi prędkościami, podczas gdy osoba starsza porusza się zazwyczaj bardzo powoli⁴⁹⁴ (Rys. 38). Tzw. paradoks Braessa⁴⁹⁵ wskazuje, że przepustowość dróg spada wraz z ich poszerzaniem, jednak polskie samorządy, zamiast śladami zachodnich przykładów zredukować ulice miejskie na rzecz ciągów pieszych, nadal rozbudowują sieć dróg samochodowych, jednocześnie nie zwiększając znacząco inwestycji w transport szynowy⁴⁹⁶. Korci i coraz dłuższe czasy dojazdów, sprawiają, że poszerzanie dróg w Polsce jest bardzo popularne i realizowane na dużą skalę. Trudno się dziwić więc statystykom wypadków drogowych w Polsce, w 2017 roku prawie 32,8 tys. osób ucierpiało w wypadkach drogowych, z czego ponad 2,8 tys. osób zmarło, w ponad 83% sprawcami ofiar śmiertelnych w wypadkach byli kierujący pojazdem, ponad 71% ofiar wypadków ucierpiało w terenie zabudowanym⁴⁹⁷. Dane te dotyczą ogółu społeczeństwa, jednak wraz ze wzrastającym wiekiem, seniorzy coraz bardziej rezygnują z własnego samochodu na rzecz poruszania się pieszo i transportu publicznego, co stawia ich w grupie ryzyka. Ponadto ograniczenia związane ze stępieniem zmysłów, pogorszeniem sprawności i mobilności, sprawiają, że trudniej jest zauważyć potencjalne zagrożenie na ulicy. Pomimo, iż w 2017 roku, w porównaniu do poprzednich lat, odnotowano niewielką

⁴⁹⁴ Młody i zdrowy człowiek porusza się ze średnią prędkością 4,8 km/h, osoba powyżej 65 r.ż. - 3,0 km/h, natomiast powyżej 80 r.ż. - 2,0 km/h - *Shaping Ageing Cities 10 European case studies*, Arup, 2015, *op.cit.*

⁴⁹⁵ *Paradoks Braessa*, Wikipedia, źródło internetowe: https://pl.wikipedia.org/wiki/Paradoks_Braessa [dostęp: 20.10.2018].

⁴⁹⁶ Do roku 2023 Polska wyda 160 mld zł na budowę dróg, z czego jedynie ¼ na rozwój kolei - Ministerstwo Infrastruktury, Polityka transportowa Państwa na lata 2006-2025, Ministerstwo Infrastruktury, Warszawa, czerwiec 2005, s. 13-16; - *Stan bezpieczeństwa ruchu drogowego oraz działania realizowane w tym zakresie w 2017 r.*, Krajowa Rada Bezpieczeństwa Ruchu drogowego, Ministerstwo Infrastruktury, Warszawa, 2017, s. 73-108.

⁴⁹⁷ *Stan bezpieczeństwa ruchu drogowego...*, 2017, *op.cit.*, s. 8-9, s. 15, s. 25.

tendencję spadkową pod względem liczby wypadków, w dalszym ciągu należy inwestować w poprawę bezpieczeństwa pieszych i rowerzystów w miastach. Seniorzy bardzo często obawiają się pokonywania dystansów pieszo właśnie ze względu na możliwe niebezpieczeństwo ze strony kierowców⁴⁹⁸. Osoby starsze w większości poruszają się transportem publicznym, wymaga więc on zwrócenia szczególnej uwagi, opracowania nowych rozwiązań, rozwinięcia i dofinansowania. Co więcej, proces planowania i zmian w transporcie miejskim powinien w głównej mierze uwzględniać potrzeby mieszkańców, aby to osiągnąć należy włączyć tych mieszkańców w proces zmian, zarówno w część diagnostyczną, jak i projektową.

Korzystaniu z ulic sprzyja również ich wygląd, jeśli fasady budynków są urozmaicone, posiadają mnóstwo otworów i zlokalizowane są w nich liczne funkcje to sprzyjają spokojnemu korzystaniu z tych przestrzeni⁴⁹⁹. Ulice z jednolitymi fasadami, pozbawionymi różnorodności architektonicznej i otworów⁵⁰⁰, pogarszają samopoczucie przechodniów⁵⁰¹, sprawiają, że ludzie szybko mijają te miejsca lub nawet omijają je całkowicie⁵⁰². Elementy psychologiczne ulicy wpływają na całe społeczeństwo, jednak osoby starsze są szczególnie wrażliwe na ich odbiór. O oddziaływaniu elementów struktury przestrzennej na człowieka pisał już w 1984 roku Kazimierz Wejchert⁵⁰³, współczesne badania opierają się już w dużej mierze o psychologię i kognitywistkę. Seniorzy mieszkający w okolicach z dominującymi długimi, martwymi fasadami starzeją się szybciej niż ich rówieśnicy z bardziej urozmaiconych architektonicznie miejscach⁵⁰⁴. Puste i długie ulice uniemożliwiają im korzystanie z dalszych usług, niewielka ilość miejsc znajdujących się w zasięgu spaceru wpływa na możliwości fizyczne – osłabienie i spowolnienie, co więcej osoby takie nawiązują mniej kontaktów towarzyskich i rzadziej angażują się społecznie.⁵⁰⁵

⁴⁹⁸ Z wiekiem postawa ciała staje się przygarbiona, co ma wpływ na odbiór bodźców i otoczenia. Trudniej jest zauważyć potencjalne zagrożenia. Wypadki osób w wieku 60+ w 2017 roku- z udziałem pieszych prawie 3 tys., a z udziałem rowerzystów 1,2 tys. (w tym: 0,5 tys. ofiar śmiertelnych)- *Stan bezpieczeństwa ruchu drogowego...*, 2017, *op.cit.*, s. 22.

⁴⁹⁹ Gehl J., Kaefer L.J., Reighstad S., *Close Encounters with Buildings*, Urban Design International, 2006, s. 29-47.

⁵⁰⁰ W centrach polskich miast są to głównie ogromne budynki centrów handlowych. W Danii w latach 80' ubiegłego wieku wiele miast zabroniło bankom otwierania nowych oddziałów na głównych ulicach handlowych, które mogłyby eliminować tam życie społeczne. – Gehl J., *Improving Urban Spaces: Summary*, Dansk Byplanlaboratorium, 1991; - studium jakości głównych ulic w 91 Duńskich miastach.

⁵⁰¹ Badania Urban Realities Lab prowadzone przez Colina Ellarda z Uniwersytetu Waterloo, przeprowadzone w Nowym Jorku, Berlinie i Bombaju w latach 2011-2013, dowiodły iż ich uczestnicy mieli znacznie bardziej pozytywne odczucia tam gdzie fasady były nieregularne, z dużą ilością drzwi oraz okien. Badania prowadzone w Nowym Jorku odbyły się we współpracy z Laboratorium BMW Gugenheim. - Ellard C., *Psychogeography: exploring the brain's reactions to urban design*, UD/MH Journal of Urban Design and Mental Health, 9/22/2015,

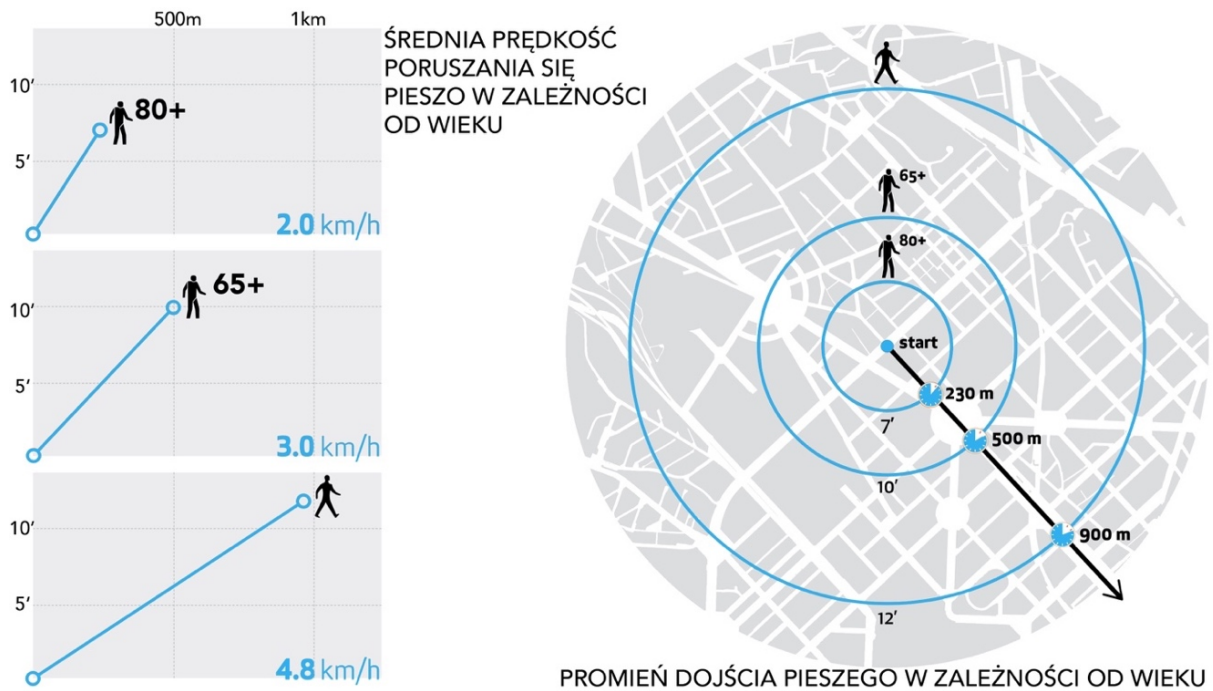
<https://www.urbandesignmentalhealth.com/blog/psychogeography-exploring-the-brains-reactions-to-urban-design> [dostęp: 20.02.2019].

⁵⁰² Laboratorium BMW Gugenheim prowadząc badania w Nowym Jorku odkryło, że ludzie szybciej przechodzą koło długich, martwych fasad, co więcej wprawiają one ludzi w przygnębienie. Badanie odbyło się w 2006 roku na East Houston Street na Dolnym Manhatanie, w formie spacerów psychologicznych. – Montgomery Ch., *Miasto Szczęśliwe*, *op.cit.*, s.227.

⁵⁰³ Wejchert K., *Elementy Kompozycji Urbanistycznej*, Arkady, Warszawa, 1984.

⁵⁰⁴ Brown Sc., Mason C.A., Perrino T., Lombard J., Martinez F. et al., *Built Environment and Physical Functioning in Hispanic Elders: The Role of "Eyes on the Street"*, "Environmental Health Perspectives", 2008, vol. 116, no. 10, s. 1300-1307.

⁵⁰⁵ Richard L., Gauvin L., Gosselin C., Laforest S., *Staying Connected: Neighbourhood Correlates of Social Participation Among Older Adults Living in an Urban Environment in Montreal, Quebec*, Health Promotion International, 2008, s. 46-57.



Rys. 38. Prędkość pieszego i dystans pokonywany w danym czasie w zależności od wieku (oprac. własne na podst. *Shaping Ageing Cities...*, op.cit., s. 50-51)

Ważnym elementem systemu transportu są ścieżki rowerowe, ich obecność w mieście sprzyja rozładowaniu ruchu samochodowego⁵⁰⁶, promowaniu zdrowego trybu życia, aktywności. Tym samym tworząc przyjazne środowisko do starzenia się i pozostawania w dobrej formie fizycznej. Warto jednak zwrócić uwagę na postulaty przebadanych seniorów, którzy to sugerują oddzielenie ścieżek rowerowych od chodników dla pieszych, gdyż obawiają się oni jeżdżących z dużą prędkością rowerzystów. Nie mniej jednak według badania WHO cenią sobie oni obecność ścieżek rowerowych w mieście. Rozbudowywanie miejskich struktur ścieżek rowerowych jest już nie tylko trendem europejskim ale i światowym. Według raportu Barcelona Institute for Global Health wykonanego na zlecenie Komisji Europejskiej, korzyści generowane z ruchu rowerowego w miastach kilkakrotnie przewyższają te wynikające ze zwiększenia korzystania z komunikacji miejskiej czy ruchu pieszego⁵⁰⁷. Z raportu tego wynika również, że wraz z rozbudową infrastruktury rowerowej w miastach (co za tym idzie zwiększeniem ruchu rowerowego) zmniejsza się odsetek śmiertelności ze względu na trzy kluczowe czynniki – jakość powietrza, korzyści zdrowotne oraz wypadki drogowe⁵⁰⁸. Według raportu *Rowerowa Polska*⁵⁰⁹ przygotowanego przez All

⁵⁰⁶ „...aby zbudować miasto przyjazne dla samochodów, trzeba byłoby wyburzyć 65% jego zabudowy”. Teza Prof. Gerd-Axela Ahrensa z Politechniki w Dreźnie, eksperta ds. transportu miejskiego rządu Niemiec.

⁵⁰⁷ Dane do raportu były zbierane w 167 miastach europejskich - Barcelona Institute for Global Health, *Health impact assessment of cycling network expansions in European cities*, "Preventive Medicine", 2018, vol. 109, s. 62-70.

⁵⁰⁸ *Ibidem*.

⁵⁰⁹ Dane zbierane 1.05-31.10.2016 od 23 tysięcy użytkowników rowerów - *Raport „Rowerowa Polska”*. 2/3 rowerzystów to aktywni kierowcy, 2012, źródło internetowe: <https://www.transport-publiczny.pl/wiadomosci/raport-rowerowa-polska-23-rowerzystow-to-aktywni-kierowcy-53386.html> [dostęp:

For Planet rowerzyści w Polskich miastach nie czują się komfortowo oraz krytycznie oceniają infrastrukturę, natomiast najbezpieczniej czują się na ścieżkach rowerowych (tylko 4% ocen negatywnych i 8% neutralnych). Ponad połowa z badanych zadeklarowała rower jako główny środek transportu na co dzień, biorąc pod uwagę równoczesne poczucie zagrożenia na drodze wynik ten stanowi ogromny potencjał dla rozwoju ruchu rowerowego w Polskich miastach (Rys. 39). Jednak, aby skłonić osoby starsze⁵¹⁰ do korzystania z roweru w mieście, należy stworzyć bezpieczne warunki jazdy, biorąc pod uwagę, iż infrastruktura rowerowa to nie tylko „drogi rowerowe”, lecz całość sieci komunikacyjnej miasta⁵¹¹. Rower pełnić może rolę codziennego środka transportu dla osób z niepełnosprawnościami. Według Transport for London aż 78 proc. takich osób może jeździć na rowerze, jednak tylko 0,2 proc. z tego korzysta. Co więcej 2/3 osób niepełnosprawnych uważa jazdę na rowerze za łatwiejszą od chodzenia⁵¹². Osoby niepełnosprawne zazwyczaj potrzebują roweru typu trajk, a nawet wózka napędzanego mechanicznymi przekładniami. Ze względu na ich wysoką cenę, istotną rolę do odegrania mają w tym względzie samorządy, dofinansowując takie urządzenia. Za przykład dobrych praktyk może posłużyć Cambridge, gdzie aż 26 proc. osób z niepełnosprawnościami używa rowerów w życiu codziennym⁵¹³.

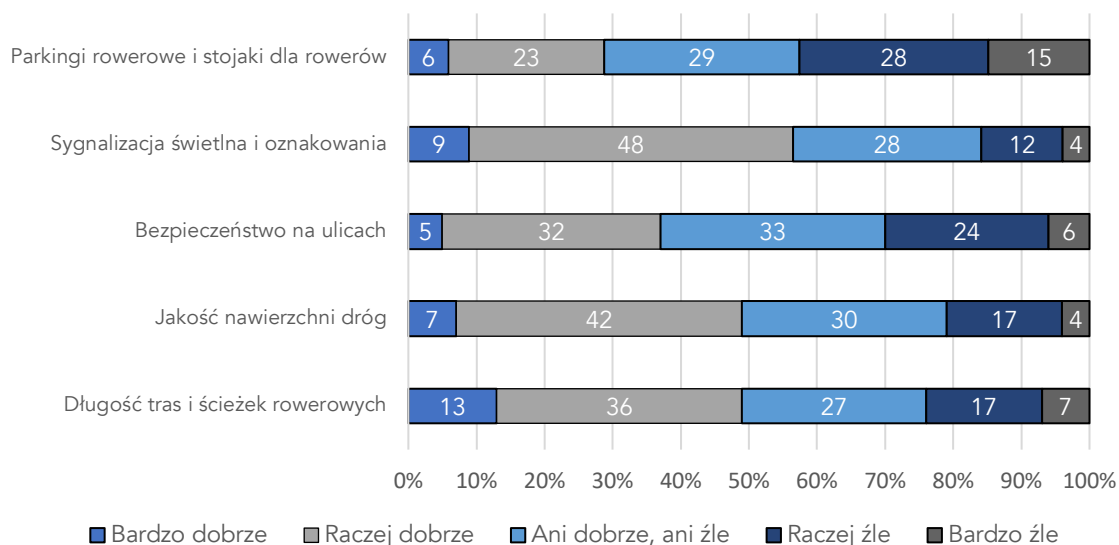
15.05.2019]. Na podstawie badania przeprowadzonego w dniach 14 – 22 sierpnia 2012 roku na liczącej 1011 osób reprezentatywnej próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski, przeprowadzonego przez CBOS, wydano raport BS/119/2012 – POLACY NA ROWERACH, Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa, 2012, źródło internetowe: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2012/K_119_12.PDF, [dostęp: 15.05.2019]. Zgodnie z badaniami All For Planet przeprowadzonymi w 2018 roku (statystyki powstały na podstawie ponad 620 tys. przejazdów rowerowych w całej Polsce), odnosząc się do lat poprzednich, jest większa aktywność rowerowa (powyżej 65 roku życia procentowy udział użytkowników aplikacji Kręć Kilometry wynosi 1 %) oraz zwiększają się inwestycje w ścieżki i parkingi rowerowe - Raport „Rowerowa Polska”, 2018, źródło internetowe: https://www.rowerowapolska.pl/Raport_Rowerowa_Polska_2018.pdf [dostęp: 15.05.2019].

⁵¹⁰ Badania Whells for Wellbeing zaprezentowane w *Guide to Inclusive Cycling*, przedstawiają nieproporcjonalnie wysoką potrzebę chronionej/bezpiecznej infrastruktury rowerowej wśród grup wykluczonych takich jak kobiety, osoby starsze i osoby niepełnosprawne. – Whells for Wellbeing, *A guide to inclusive cycling*, November 2017, wersja elektroniczna: <https://wheelsforwellbeing.org.uk/wp-content/uploads/2017/11/v2-Nov-2017.pdf> [dostęp: 15.05.2019].

⁵¹¹ „Szczegółowe wskazówki co do projektowania przyjaznej dla rowerów infrastruktury zawiera wydany w ramach projektu „Miasta dla rowerów” przez Polski Klub Ekologiczny podręcznik „Postaw na rower”, opracowany przez holenderską organizację standaryzacyjną CROW. W szczególności zwrócić należy uwagę na program pięciu wymogów: spójności, bezpośredniości, bezpieczeństwa, wygody i atrakcyjności oraz wynikające z nich kryteria i parametry związane z oceną poszczególnych rozwiązań od poziomu sieci po poziom konkretnych rozwiązań technicznych: wjazdów na wydzielone drogi rowerowe, stojaków czy skrzyżowań.” - *Postaw na rower. Podręcznik projektowania przyjaznej dla rowerów infrastruktury*, Centre for Research and Contract Standardization in Civil and Traffic Engineering - The Netherlands, Polski Klub Ekologiczny- „Miasta dla rowerów”, Kraków, 1999, wersja elektroniczna: http://public.siskom.waw.pl/humptyangel/PAFW_SL/Postaw_na_rower_CROW.pdf [dostęp: 15.05.2019].

⁵¹² Whells for Wellbeing, *A guide to inclusive cycling*, November 2017, *op. cit.*

⁵¹³ Laker L., A rolling walking stick': why do so many disabled people cycle in Cambridge?, „The Guardian”, 2 Jan 2018, źródło internetowe: <https://www.theguardian.com/cities/2018/jan/02/cambridge-disabled-people-cycling-rolling-walking-stick> [dostęp: 15.05.2019].



Rys.39. Poziom ogólnego zadowolenia z warunków jazdy rowerem w roku 2016 w Polskich miastach (źródło: Czy jeździmy na rowerach? Częściej i więcej niż myślisz, 2017, źródło internetowe: <https://magazyn.allegro.pl/9554-czy-jezdzimy-na-rowerach-czesciej-i-wiecej-niz-myslisz> [dostęp: 15.05.2019])

WYTYCZNE - CHODNIKI⁵¹⁴

- minimalna szerokość chodników 2 m (pozwalająca na swobodne wyminięcie dwóch osób poruszających się na wózkach)
- miejscowe przewężenie nie powinny być mniejsze niż 1,5 m na długości max. 10 m lub 1,2 m na długości max. 3 m lub 1,0 m na długości max. 0,5 m.
- elementy małej architektury (meble miejskie) nie powinny zawęźać szerokości chodników
- należy unikać utrudnień na ciągach pieszych (słupy, znaki drogowe, itp.), ewentualne przeszkody powinny znajdować się w strefie wyróżniającej się poprzez zmianę faktury i kolorystyki nawierzchni chodnika (pole uwagi)
- zakaz parkowania na chodnikach
- chodnik powinien być znacząco oddzielony od ścieżki rowerowej (Rys. 41), najlepiej, jeśli ścieżka rowerowa jest minimalnie oddzielona od chodnika (najkorzystniej pasem zieleni lub zamianą faktury – pas min. 30 cm, uniesienie nawierzchni – garb, niewielka różnica wysokości – ścieżka powyżej, ćwierćwałek oznaczający granicę)
- oznakowanie chodników powinno być skonsultowane z użytkownikami

⁵¹⁴ Według przepisów budowlanych dopuszczalna szerokość chodnika wynosi 150 cm, wymiar ten może zostać miejscowo zmniejszony w przypadku modernizacji ciągów pieszych do 100 cm, jeżeli jest on przeznaczony wyłącznie do ruchu pieszych (wg rozporządzenia MTiGM, 1999, § 44 pkt. 4), - *Obwieszczenie Ministra Infrastruktury i Budownictwa z dnia 23 grudnia 2015 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Infrastruktury i Gospodarki Morskiej w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać drogi publiczne i ich usytuowanie*, Dz.U. 2016, Poz. 124.

- nawierzchnia chodników powinna być wykonana z gładkich materiałów (najlepiej duże płyty chodnikowe, asfalt, niefazowane kostki betonowe, najgorzej kostka brukowa typu „kocie łby”), nawierzchnia powinna być nieśliska, minimalizująca możliwość upadku, twarda
- faktura i kolorystyka nie mogą sprawiać różnic wysokości, kolorystyka i faktura powinny podkreślać główne kierunki poruszania się oraz obszary funkcji (fakturowa nawierzchnia wzdłuż ciągu pieszego podkreśla główny kierunek, natomiast fakturowe nawierzchnie umieszczone w poprzek ciągu komunikacyjnego dezorientują- Rys.44-45)
- należy stosować System Oznaczeń Nawierzchniowych⁵¹⁵ (Rys. 43, Rys. 45), ułatwiający przemieszczanie się osobom z obniżoną funkcjonalnością wzroku, przynajmniej przy przejściach dla pieszych (Międzynarodowa norma ISO/23599-2012 lub ISO/21542-2011)



Rys. 40. Brak wyraźnego oznaczenia granicy zmiany poziomów, zarówno fakturowo jak i kolorystycznie – uskok jest słabo zauważalny. Bulwar Xawerego Dunikowskiego, Wrocław, realizacja 2015 rok (zdj. autor)



Rys. 41. Ścieżka rowerowa wydzielona pasem zieleni od ciągu pieszego, odznaczająca się inną fakturą; szeroki ciąg pieszego z nawierzchniami fakturowymi po bokach, w których znajdują się elementy małej architektury. Promenada Staromiejska, Wrocław, realizacja 2014 rok (zdj. autor)



Rys. 42. Nierówna nawierzchnia chodnika znacząco utrudnia lub uniemożliwia korzystanie z niego, ul. Dworcowa. Wrocław (zdj. autor)



Rys. 43. Chodnik z płyt granitowych, po bokach pola uwagi z kostki granitowej, mała architektura (ławki, kosze) odsunięta za pole uwagi, chodnik oddzielony od drogi pasem zieleni. Ulica Jana Ewangelisty Purkyniego, Wrocław, realizacja 2014 rok (zdj. autor)

⁵¹⁵ W skrócie FON, po angielsku TWSIs (ang. *Tactile Walking Surface Indicators*).



Rys. 44. Brak podkreślenia głównych kierunków, pasy kolorystyczne nie wyznaczają obszarów funkcji, nie podkreślają kierunków poruszania, przestrzeń może dezorientować. Skrzyżowanie ulic: Ładnej, Szczytnickiej i Reja; Wrocław, realizacja 2016 rok (zdj. autor)



Rys. 45. System FON - będący kombinacją faktur wyczuwalnych pod stopą lub końcówką łaski, faktury kierunkowe prowadzące do przejść dla pieszych oraz faktura uwagi (informacji) na rozwidleniu faktur kierunkowych. Plac przez dworcem głównym PKP, Wrocław, realizacja 2012 rok (zdj. autor).

WYTYCZNE - PRZEJŚCIA DLA PIESZYCH

- przy przejściach formalnych i nieformalnych powinny znajdować się obniżone krawężniki poprzedzone polami uwagi - fakturowymi i kolorystycznymi (por. Rys. 47)
- przejścia dla pieszych powinny być dobrze oświetlone i wyposażone w sygnalizację świetlną
- przejścia dla pieszych powinny być tak zlokalizowane, aby maksymalnie skracać trasy przejścia między ważnymi obiektami/punktami/przystankami komunikacji w mieście
- sygnalizacja świetlna na przejściu dla pieszych powinna mieć ustawiony czas wystarczająco długi na powolne przejście (prędkość chodzenia na przejściu wynosi 0,7-0,9 m/s, osoby powyżej 80 r.ż. ok. 0,5 m/s)
- przejścia powinny znajdować się na poziomie jezdni, niezalecane są kładki i przejścia podziemne
- należy minimalizować różnice pomiędzy rodzajami przejść, na wszystkich powinny panować takie same zasady



Rys. 46. Przejście dla pieszych z bardzo wysokim krawężnikiem oraz mało widocznymi, niskimi przeszkodami w postaci słupków. Ul. Komuny Paryskiej, Wrocław (zdj. autor)



Rys. 47. Fakturowe i kolorystyczne pole uwagi przed przejściem dla pieszych, podwyższenie jezdni do wysokości przejścia dla pieszych – na wysokość chodnika. Słupki przed przejściem stanowiące przeszkody dla pieszych. Ulica Jana Ewangelisty Purkyniego, Wrocław, realizacja 2014 rok (zdj. autor)

4.5.3. Komunikacja miejska

Komunikacja miejska jest dla osób starszych bardzo ważnym środkiem transportu, stanowią oni jedną z grup najczęściej korzystających z jej oferty⁵¹⁶. Seniorzy często nie posiadają samochodów, ze względów na pogarszające się zdrowie, sytuację materialną czy też brak potrzeby ich posiadania. Dla osób, które całe życie korzystały z samochodu zmieniienie nawyków na korzystanie z komunikacji publicznej niesie duży problem, związany z brakiem wiedzy na temat funkcjonowania i korzystania z tego systemu⁵¹⁷. Według raportu WHO transport miejski⁵¹⁸ i związana z nim infrastruktura powinny być łatwo dostępne dla osób o ograniczonej zdolności poruszania się, a obsługa stacji i kierowcy powinni być uprzejmi oraz pomocni. Przystanki powinny znajdować się w niedalekiej odległości od miejsc zamieszkania, być wyposażone w czyste, bezpieczne i dobrze oświetlone wiaty, które chronią przed warunkami pogodowymi⁵¹⁹. Rozkłady jazdy zostały wskazane przez osoby starsze jako element do poprawy, powinny być czytelne i łatwo dostępne oraz uzupełnione o wyraźne oznaczenia tras pojazdów dostępnych dla niepełnosprawnych. W Polsce nie wszystkie pojazdy komunikacji miejskiej są dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, a co za tym idzie również osób starszych. Wymogom dostępności odpowiada 80,2% autobusów miejskich oraz 32,1% tramwajów⁵²⁰.

W ramach założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014-2020 zdefiniowano kierunek interwencji dotyczący planowania transportu publicznego z uwzględnieniem osób starszych⁵²². Wyszczególniając takie kwestie jak rozmieszczenie przystanków, godziny kursowania, częstotliwość przejazdów czy przesiadki. W ramach raportu⁵²³ *Realizacja Polityki Senioralnej na Poziomie Miast* przyjrano się lokalnym transportom publicznym. Okazało się, iż najczęściej pojawiającym się problemem jest

⁵¹⁶ Raczyńska-Buława E., *Osoby starsze a miejski transport publiczny. Problemy i bariery mobilności*, „AUTOBUSY Technika, Eksploatacja, Systemy Transportowe”, 2017, nr 1-2, s. 26-36.

⁵¹⁷ Projekt „Bezpieczniejszy transport publiczny dla seniorów”- w 2011 zakończono europejski projekt AENEAS (ang. *Attaining Energy-Efficient Mobility in an Ageing Society*), związany z mobilnością osób starszych, przeprowadzany w pięciu miastach europejskich (m.in. w Krakowie), w ramach którego dokonywano poprawy bezpieczeństwa i atrakcyjności transportu publicznego, jak również organizowano kampanie informacyjne i szkolenia dla seniorów. Celem projektu było podniesienie świadomości społecznej na temat zrównoważonego transportu wśród seniorów, źródło internetowe: <http://senior.org.pl/aeneas/> [dostęp: 13.04.2019].

⁵¹⁸ „Pojazdy są łatwo dostępne, wyposażone w obniżane podłogi, niskie schody oraz wysokie i szerokie siedzenia; pojazdy są dobrze utrzymane i czyste; pojazdy są dobrze oznakowane, mają dobrze wyeksponowany numer linii i cel podróży”

⁵¹⁹ Żakowska M. (red.), *Miasta Przyjazne Starzeniu: Przewodnik*, 2014, *op.cit.*

⁵²⁰ Dane Głównego Urzędu Statystycznego z 2017 roku – Transport – wyniki działalności w 2017 r., Informacje statystyczne, Warszawa, Szczecin 2018

⁵²² *Długofalowa polityka senioralna w Polsce na lata 2014-2020, Rządowy Program na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych...*, 2013, *op.cit.*

⁵²³ „W ramach prowadzonego monitoringu grupy seniorów dokonywały swego rodzaju audytu przestrzeni publicznych wybranych części miast oraz budynków użyteczności publicznej. Zwrócić uwagę należy na fakt, że niektóre kwestie pojawiały się we wnioskach wszystkich grup (np. niewystarczająca liczba toalet publicznych, rozkłady jazdy pisane zbyt małą czcionką i nieoświetlone w nocy)” Audyty odbywały się m. in. We Wrocławiu.

kwestia nieczytelności rozkładów jazdy⁵²⁴. Problem ten dotyczy nie tylko tablic przystankowych, ale również nowych elektronicznych tablic. Zwrócono również uwagę na dostosowanie pojazdów do potrzeb osób starszych, z naciskiem na nowe pojazdy niskopodłogowe (uznawane za przyjazne os. niepełnosprawnym) ze względu na ich mniejszą liczbę miejsc siedzących oraz wyniesienie części siedzeń na podest. Problemem dla seniorów są również reklamy, zarówno zlokalizowane na wiatkach przystankowych jak i na szybach pojazdów (utrudniają widoczność). Wszelkie zmiany w obszarze komunikacji miejskiej powinny uwzględniać uwagi wniesione przez seniorów w powyższych badaniach, zwłaszcza iż niektóre udogodnienia nie są kosztowne.

Włoscy naukowcy, którzy badali mieszkańców Turynu (głównie starszych) wywnioskowali, że transport publiczny działa jak antydepresanty – dobra komunikacja publiczna i zwarta struktura miasta wpływają na lepsze samopoczucie⁵²⁵. Dobrej jakości transport skraca fizyczną odległość między ludźmi, pozwalając na pielęgnowanie więzi interpersonalnych oraz prowadzenie aktywnego trybu życia, ważnych zwłaszcza dla kobiet i osób starszych⁵²⁶.

WYTYCZNE – PRZYSTANKI KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ

- lokalizacja w tkance miasta powinna umożliwiać dojście piesze do przystanku w 10 minut
- przystanki powinny być widoczne, łatwo rozpoznawalne i posiadać czytelne tablice z nazwą przystanku (Rys. 48)
- przystanek powinien być zadaszony (o ile to możliwe), zadaszanie nie powinno ograniczać widoczności na podjeżdżające pojazdy (najlepiej jeśli wiata jest przeszklona)
- należy zapewnić miejsce do siedzenia z podłokietnikiem, miejsce dla osoby poruszającej się na wózku, warto zainstalować tzw. przysiadki (ławki do oparcia się na stojąco)
- platforma przystankowa powinna być zrównana z poziomem podłogi pojazdu oraz być oznaczona kontrastowo i fakturowo (Rys. 50)
- od najbliższych przejść dla pieszych do przystanku powinien doprowadzać fakturowy system informacyjny – nawierzchnie kierunkowe, bezpieczeństwa i uwagi
- przystanek powinien posiadać schemat linii komunikacji zbiorowej oraz mapę okolicy z zaznaczonymi punktami orientacyjnymi i najważniejszymi obiektami

⁵²⁴ *Realizacja Polityki Senioralnej na Poziomie Miast – Raport końcowy*, Pytasz E., Wyszomirski P., Stowarzyszenie Aktywności Obywatelskiej Bona Fides oraz Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej. Ośrodek Kształcenia Samorządu Terytorialnego im. Waleriana Pańki, Katowice, 2016.

⁵²⁵ Znalaziono korelacje pomiędzy tymi czynnikami a skłonnościami do zażywania antydepresantów i depresji, co dotyczyło przede wszystkim osób starszych i kobiet.

⁵²⁶ Melis G., Gelormino E., Marra G., Ferracin E., Costa G., *The Effects of the Urban Built Environment on Mental Health: A Cohort Study in a Large Northern Italian City*, "The Impacts of the Built Environment on Public Health", "International Journal of Environmental Research Public Health", 2015, vol. 12, no. 11, s. 14898-14915.



Rys. 48. Projekt wiaty przystanku ogólnodostępnego (autorzy: Borzymiński M., Cabalska A., Łakomska A.). Powierzchnia przystanku podzielona na strefy dla sprawnych i niepełnosprawnych; zastąpienie reklam czytelnymi gablotami informacyjnymi, duże i podświetlane trasy i numery autobusów (źródło: Rzeczoznawcy, Fundacja CULTUREshock, źródło internetowe: <http://cultureshock.pl/pl/projekty/rzeczoznawcy/> [dostęp: 10. 04.2019])



Rys. 49. Przystanek tramwajowy bez wiaty i podwyższenia jezdni, brak miejscowego obniżenia krawężnika. Szczytnicka, Wrocław (zdj. autor)



Rys. 50. Przystanek tramwajowy wiedeński, dzięki miejscowemu podwyższeniu jezdni wsiadanie/wysiadanie do tramwaju staje się łatwiejsze, przystanek z zadaszoną wiat, Curie-Skłodowskiej, Wrocław (zdj. autor)

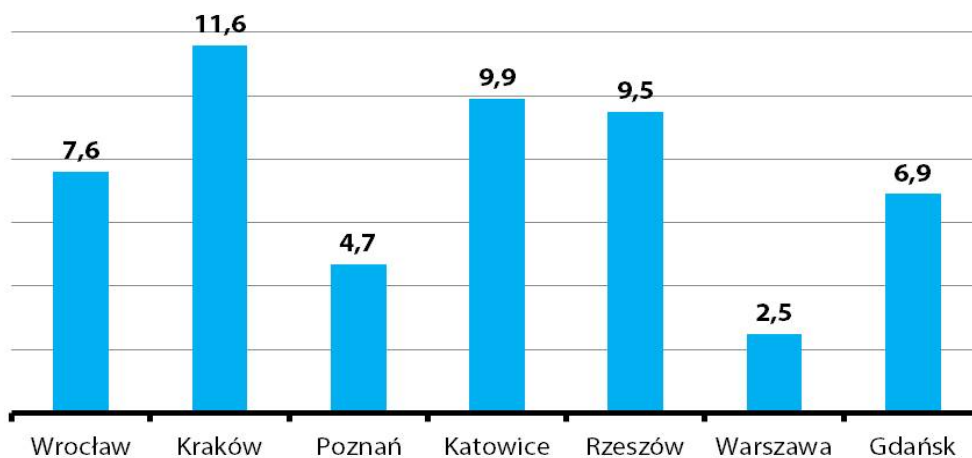
4.5.4. Mała architektura

Grupa psychologów pod kierownictwem Hieronymusa C. Borsta, badająca środowisko miejskie, wykazała, że obecność ławek wpływa korzystnie na atrakcyjność terenu jako potencjalnego miejsca spaceru. Powodem tej zależności są miłe skojarzenia z miejscami, w których zazwyczaj są lokowane siedziska, jak parki i ogrody. Badania wskazały również o wiele prostszą przyczynę tej zależności, ławki umożliwiają seniorom aktywność, samodzielność i poczucie kontroli. Wiele osób nie jest w stanie pokonywać licznych stopni na schodach czy chodzić bez odpoczynku dłużej niż 10 minut⁵³¹. W większości polskich przestrzeni miejskich rzadko można napotkać ławki⁵³² (Rys. 51), są one lokowane w

⁵³¹ Por.: - *Design for Aging: An Architect's Guide*, The American Institute of Architects. AIA Press, 1985; - Carstens D.Y., *Site Planning and Design for the Elderly: Issues, Guidelines and Alternatives*, Van Nostrand Reinhold, New York, 1985.

⁵³² W wielu polskich miastach nie ma na czym siedzieć, a wszystko wskazuje na to, że może być jeszcze gorzej. Taki wniosek wynika z analizy danych miejskiej infrastruktury w Polsce. Na szarym końcu rankingu znajduje się Warszawa - w stolicy Polski na tysiąc mieszkańców przypada tylko 2,5 ławki. – *Raport: W polskich miastach*

większości na terenach rekreacyjnych. Tymczasem to właśnie siedziska umożliwiają wielu osobom funkcjonowanie poza domem, co może wydawać się to prozaiczne, lecz często pokonanie drogi do sklepu, apteki czy kościoła, przekracza możliwości fizyczne osób starszych lub schorowanych. Ponadto ławki przy odpowiednim rozmieszczeniu⁵³³ aktywizują przestrzeń i umożliwiają seniorom uczestniczenie w życiu społecznym. Niedostosowanie ulic miejskich do potrzeb osób niepełnosprawnych zmusza również osoby w podeszłym wieku do ograniczenia codziennych aktywności. Pokonywanie dłuższych dystansów po nierównej nawierzchni może być sporym wysiłkiem, ponadto niebezpieczne, nieoddzielone od ruchu samochodowego trasy piesze wpływają niekorzystnie na percepcję. W badaniach przeprowadzonych przez OPENspace⁵³⁴ na grupie 572 seniorów, 99% powiedziało, że duża liczba miejsc do siedzenia w parku jest dla nich istotna, natomiast 95% chciałoby mieć możliwość odpoczynku w drodze do parku. Ławki stanowią ponadto elementy aktywizujące społecznie, są miejscem spotkań, nawiązywania kontaktów oraz dają możliwość uczestnictwa w życiu społecznym poprzez obserwację. Zlokalizowane przy ruchliwych ulicach służą głównie jako miejsca do odpoczynku, jednak lokalizacja przy mniej uciążliwych ciągach komunikacyjnych, skwerach, placach czy ciągach pieszych sprzyja aktywizacji przestrzeni. Ławki stanowią alternatywę dla komercyjnych miejsc spotkań, umożliwiają spotkania w pobliżu miejsca zamieszkania, w znajomym otoczeniu. Miejsca siedzące, dostosowane do potrzeb osób starszych zapewniają możliwość przebywania na zewnątrz, co jest szczególnie ważne zwłaszcza dla osób nie posiadających ogródka.



Rys. 51. Liczba ławek na 1 tys. mieszkańców w wybranych miastach Polski (oprac. własne na podst. Raportu SEEDiA - opartego na danych pochodzących od Zarządów Zieleni Miejskiej)

brakuje ławek, SEEDiA, 1 grudnia 2017, źródło internetowe: <https://seedia.city/pl/raport-w-polskich-miastach-brakuje-lawek/> [dostęp: 24.04.2019].

⁵³³ Rekomendowane odległości poruszania się osób z obniżoną funkcjonalnością² bez odpoczynku:

- osoby na wózkach inwalidzkich – 150 m
- osoby niedowidzące – 150 m
- osoby poruszające się o kulach – 50 m
- osoby bez przyrządów wspomagających.

- *Inclusive Mobility, Making transport accessible for passengers and pedestrians*, Guidance, Department for Transport, UK, 2005, s. 10, wersja elektroniczna: <https://www.gov.uk/government/publications/inclusive-mobility> [dostęp: 25.04.2018].

⁵³⁴ Centrum badań na rzecz równego dostępu do środowiska zewnętrznego – Trakul-Masłowska M., *Wprowadzenie, Rekomendacje: Starzenie się a tereny otwarte*, [w:] *MIASTO DLA WSZYSTKICH*, op.cit., s. 53.

WYTYCZNE - ŁAWKI

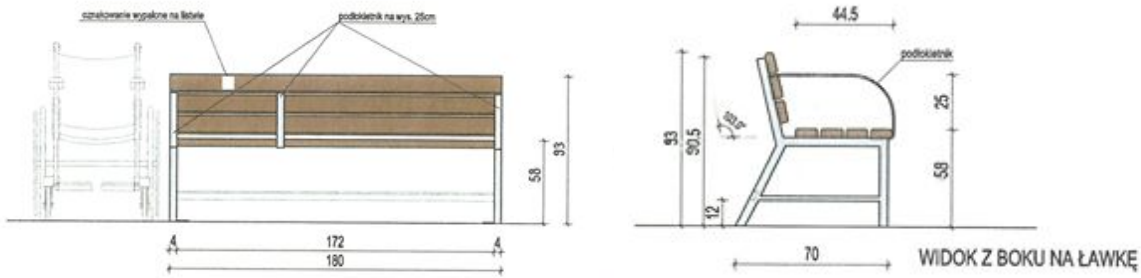
- ławki powinny mieć wysokie siedzisko (np. 55 cm zamiast 45 cm, zaleca się 50-70 cm), wysokie oparcie oraz podłokietniki (Rys. 54)
- jedna strona ławki powinna być wolna od podłokietników, aby można było przesiąść się z wózka na ławkę, można umieścić podłokietnik pośrodku ławki
- nie powinny posiadać ostrych elementów
- siedzisko powinno być wygodne i nie nagzewające się lub niewychładzające (np. drewniane, por. Rys. 52), robić przyjemne wrażenie i być łatwe w utrzymaniu
- ławki powinny być odsunięte od ciągu pieszego lub znajdować się w zatoczkach ławkowych o równej, twardej nawierzchni (możliwość podjechania wózkiem inwalidzkim)- por. Rys. 55
- nie powinny być umieszczane bezpośrednio pod oknami mieszkań
- zagęszczenie ławek powinno wynosić 100-200 metrów (w terenie o dużym nachyleniu oraz miejscach natężonego ruchu gęściej, nawet co 50 metrów)
- nie powinny zajmować chodnika, utrudniać ruchu
- dobrze jest wprowadzać tzw. ławki przysiadaki (Rys. 56)
- warto stawiać ławki w miejscach kameralnych, cichych, z dala od hałasu i zanieczyszczonego powietrza, z ładnym widokiem, nie więcej niż po 2-3 ławki (Rys. 53)
- ustawienie ławek powinno sprzyjać kontaktom społecznym – najlepsze jest ustawienie pod kątem 90 stopni lub naprzeciw siebie
- ławki powinny znajdować się zarówno w cieniu jak i słońcu, w miejscach z ładnym widokiem
- warto stawiać stoły piknikowe, unikając jednak, aby ławki były połączone ze stołem (konieczność podnoszenia nóg)
- ławki powinny być również dostępne w sklepach i lokalach usługowych



Rys. 52. Siedziska uniemożliwiające korzystanie z nich osobom starszym – bardzo niskie, bez oparcia, bez podłokietników, wykonane z metalu (który latem, nagrany w słońcu osiąga bardzo wysokie temperatury). Plac Nowy Targ, Wrocław, realizacja 2013 (zdj. autor)



Rys. 53. Ławki z oparciami i podłokietnikami ułatwiającymi wstawanie, ustawione zarówno w cieniu jak i w słońcu, z ładnym widokiem (na Odrę i panoramę Ostrowa Tumskiego). Bulwar Xawerego Dunikowskiego, Wrocław, realizacja 2015 rok (zdj. autor)



Rys. 54. Projekt podwyższonej ławki dla osób starszych (źródło: *Ławki dla osób starszych i z niepełnosprawnością*, źródło internetowe: <http://www.zoliborz.org.pl/urząd-dzielnicy/aktualnosci-urzedu-dzielnicy/4669-lawki-dla-osob-starszych-i-z-niepelnosprawnoscia.html> [27.03.2019])



Rys. 55a. Ławki utrudniające korzystanie os. starszym, bardzo niskie, bez oparć i podłokietników. Wrocław, Bastion Ceglarski (zdzj. autor)



Rys. 55b. Ławka dla osób starszych. Realizacja rok 2019, Park Sady Żoliborskie, Warszawa (źródło: *Ławki dla osób starszych...*, ibidem)

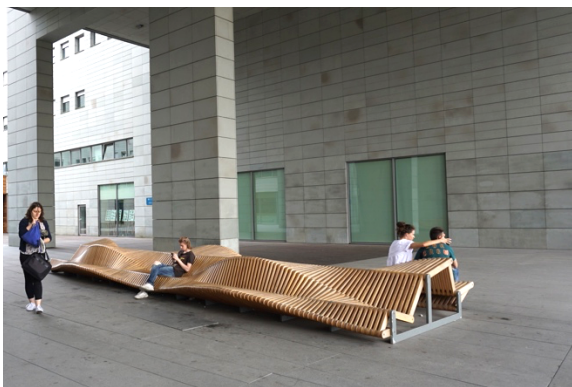


Rys. 56. Ławki do krótkiego odpoczynku, tzw. przysiadaki, ułatwiające osobom starszym pokonywanie większych dystansów w mieście. Gdynia, realizacja 2017 rok (źródło: *W Gdyni pojawiły się nowe meble miejskie-przysiadaki*, źródło internetowe: <http://www.seniorplus.gdynia.pl/aktualnosci-aktualnosci/Nowe-meble-miejskie.html> [dostęp:27.03.2019])

Elementy małej architektury znacząco przyczyniają się do aktywności mieszkańców miast. W przypadku osób starszych niezwykle ważne jest zapewnienie miejsc do odpoczynku w przestrzeni traktów pieszych, aby umożliwić wykonywanie codziennych spraw. Nie tylko miejsca do odpoczynku powinny stać się obowiązkowym elementem miast, również przestrzenie skłaniające do pozostania w nich nieco dłużej, powinny być składnią obszarów miejskich. Mogą to być układy miejsc siedzących, umożliwiające wspólne spotkanie więcej niż 2-3 osobom czy stoliki. Stoliki z miejscami siedzącymi, ulokowane w spokojnym i przyjemnym miejscu, stanowią dobre miejsce do rozgrywek karcianych, szachowych, itp. Mogą służyć jako miejsce wspólnego spożywania posiłków – pikników, czy też zwykłej rozmowy. Miejsca siedzące ze stołami integrują różne pokolenia, pozwalają na wykonywanie licznych czynności na świeżym powietrzu i w otoczeniu innych ludzi.

4.5.5. Niewielkie obiekty budowlane

Braki niektórych funkcji w przestrzeni miejskiej, można uzupełniać niewielkimi obiektami budowlanymi jak altany, pawilony czy kioski. Mogą one zawierać różne funkcje, od handlowych, przez gastronomiczne do rekreacyjnych czy nawet sanitarnych. Przestrzeń publiczna, nawet bardzo dobrze zaprojektowana pod względem potrzeb osób starszych i niepełnosprawnych nie zapełni się ludźmi bez dodatkowych funkcji. Aby miasto stanowiło miejsce do życia i przebywania w nim musi oferować funkcje pozwalające na spędzanie czasu oraz zaplecze umożliwiające przebywanie w nim przez dłuższy czas. Mieszkańcy miast powinni mieć zapewniony łatwy dostęp do usług gastronomicznych, miejsc odpoczynku czy toalet, zwłaszcza na terenach rekreacyjnych. Podstawowe potrzeby fizjologiczne powinny być możliwe do zaspokojenia w przestrzeniach publicznych. Należy zwrócić uwagę na potrzebę regeneracji sił, tak ważną dla osób osłabionych i starszych. W polskich miastach brakuje miejsc w których można w spokoju i ciszy odpocząć, komfortowo usiąść czy położyć się. Kultura sjesty i drzemki w miejscach publicznych jest odległa polskiemu społeczeństwu, kojarzy się najczęściej z osobami bezdomnymi lub pijanymi, jednak miejsca do leżenia cieszą się coraz większym zainteresowaniem. W pozycji leżącej organizm najlepiej się regeneruje, odpoczywają zmęczone nogi, najlepiej się również myśli na leżąco.



Rys. 57. Ławka – leżak uiliuili ma zachęcać do nieformalnych sposobów zachowywania się w przestrzeni publicznej. Wejście do Biblioteki Uniwersyteckiej we Wrocławiu (zdj. autor)



Rys. 58. Polegiwacz, instalacja o formie drewnianej trybuny ukształtowanej w formie miejsc do leżenia. Wrocław, Muzeum Architektury 2014 rok (źródło internetowe: <http://sofft.pl/polegiwacz-i-2/>)

Dobrym miejscem do odpoczynku są zarówno altany⁵³⁵ czy czasowo ustawiane pawilony, które dają schronienie przed warunkami atmosferycznymi jak słońce, deszcz czy wiatr. Altany mogą również zapewniać niewielką izolację od dźwięków ulicy. Warto pamiętać, że hałas⁵³⁶ jest bardzo problematycznym zanieczyszczeniem we współczesnych miastach, najbardziej uciążliwy dla człowieka jest ciągły, czyli głównie drogowy. Altany czy też niewielkie pawilony ustawiane na okres letni mogą znacząco sprzyjać aktywnościom społecznym w miastach, zwłaszcza wśród osób starszych, które są szczególnie wrażliwe na otoczenie. Altany dają psychologiczne wrażenie schronienia, wrażenie półprywatności. Mogą pełnić funkcje społeczne, rekreacyjne, kulturalne, a nawet symboliczne czy orientacyjne. Obiekty takie powinny być lokalizowane na terenach rekreacyjnych, spacerowych, blisko placów zabaw dla dzieci. Ich podstawową funkcją jest ochrona przed niesprzyjającą pogodą, lecz dla osób starszych mogą to być przede wszystkim miejsca spotkań, kontaktów społecznych.



Rys. 59. Altana – pawilon na północy Norwegii (Finnmark), służy jako miejsce do wypoczynku z szeregiem bloków wiatrowych ustawionych pod różnymi kątami, zapewnia miejsce do odpoczynku i schronienie przed pogodą. Finnmark, Norwegia (źródło: *Altana, pawilon jako ławka z funkcją chroniącą przed wiatrem*, źródło internetowe: <https://www.pmo.com.pl/blog/inspiracje/altana-pawilon-jako-lawka-z-funkcja-chroniaca-przed-wiatrem.html>)

Ważną cechą środowiska miejskiego przyjaznego starzeniu jest także dostępność czystych, dobrze oznakowanych i wygodnie położonych toalet publicznych, przystosowanych do potrzeb osób niepełnosprawnych. Obecność toalet w przestrzeni miasta pozwala osobom starszym na uczestniczenie w życiu społecznym⁵³⁷, poruszanie się dalej niż poza okolice swojego miejsca zamieszkania i załatwianie spraw. Toalet brakuje również w obiektach użyteczności publicznej, miejsca takie jak banki, urzędy czy poczta zazwyczaj nie posiadają toalet dla klientów, przy czym zawsze należy w nich oczekiwać na obsługę bądź stać w długich kolejkach. Do listy potrzeb dotyczącej kolejek, należy dołączyć miejsca siedzące dla osób starszych, czy też- jak sami seniorzy sugerują- pierwszeństwo użytkowania przez osoby starsze, bądź specjalne kolejki dla tychże osób. Wszystkie te stwierdzenia

⁵³⁵ Lekka budowla, często ażurowa, stawiana głównie w parkach i ogrodach.

⁵³⁶ Hałas to szkodliwe dla zdrowia i środowiska głośne dźwięki, o negatywnym wpływie na organizm ludzki i środowisko.

⁵³⁷ Starsze osoby częściej potrzebują korzystać z toalety, ponieważ z wiekiem osłabiają się jelita i pęcherz. - Pochrząst-Motyczyńska A., *Gdy organy się kurczą, czyli co ma jeść senior*, SERWIS ZDROWIE Postaw na wiedzę!, 06.11.2017, źródło internetowe: <https://zdrowie.pap.pl/senior/dieta-gdy-organy-sie-kurcza-czyli-co-ma-jesc-senior> [dostęp: 20.04.2019].

wynikają z raportu WHO⁵³⁸, potwierdzają się jednak w wielu innych badaniach. W Polsce problem braku publicznych toalet jest palący, badanie NIK⁵³⁹ z 2011 roku wskazuje średnio jeden taki obiekt na 11,9 tys. mieszkańców, dla porównania liczba osób w Wielkiej Brytanii na 1 toaletę wynosi 600⁵⁴⁰. Co więcej miejskie szatnie są zazwyczaj słabo oznaczone i brakuje informacji o ich lokalizacji.

WYTYCZNE - TOALETY

- toalety powinny być zlokalizowane na wszystkich dworcach, stacjach i dużych parkingach, nawet przy większych skrzyżowaniach
- toalety powinny znajdować się w popularnych miejscach, centrach handlowych, parkach, skwerach, ogródkach działkowych i innych miejscach wypoczynku (np. spacerowe wały nadrzeczne)
- toalety powinny być czyste i dobrze utrzymane
- obiekty w których znajdują się toalety powinny być łatwo dostępne dla osób z niepełnosprawnościami, dobrze oznaczone, ze znakami naprowadzającymi (Rys. 61)
- bezpłatne
- równomiernie rozstawione w przestrzeni miasta
- funkcję toalety publicznych mogą zapewniać np. lokalne usługi gastronomiczne po zawarciu umowy z miastem



Rys. 60. Toaleta miejska dostosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych – Typ Warszawski, opracowany przy współpracy z Zarządem Zieleni i Wydziałem Estetyki m. st. Warszawy, toaleta nie posiada żadnych oznaczeń funkcji, (źródło: GIGANT Toalety Publiczne, źródło internetowe: <http://www.toaletypubliczne.pl/toalety-modele> [dostęp:27.03.2019])



Rys. 61. Toaleta miejska dostosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych – projekt toalety firmy Gigant, toaleta oznaczona piktogramami oraz napisami informacyjnymi z kilku stron, funkcja widoczna z daleka (źródło: GIGANT Toalety Publiczne, źródło internetowe: <http://www.toaletypubliczne.pl/toalety-modele> [dostęp:27.03.2019])

⁵³⁸ Kubicki P., *Miasta przyjazne seniorom*, 2012, *op.cit.*

⁵³⁹ Najwyższa Izba Kontroli.

⁵⁴⁰ NIK o utrzymaniu czystości i porządku w miejscach publicznych, NAJWYŻSZA IZBA KONTROLI pomagamy w naprawianiu państwa, 11 września 2012, źródło internetowe: <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/nik-o-utrzymaniu-czystosci-i-porzadku-w-miejscach-publicznych.html> [dostęp: 20.04.2019].

4.5.6. System informacyjny

Poczucie bezpieczeństwa jest bardzo znaczącym czynnikiem w kształtowaniu przyjaznego miasta, wpływa na chęć poruszania się po okolicy, zdrowie psychiczne, integrację społeczną oraz dobre samopoczucie. Obawy starszych mieszkańców budzi zwłaszcza wychodzenie z domu po zmroku, tutaj też ważne jest oświetlenie ulic i przestrzeni publicznych. Niepokój wzmaga przestępczość oraz osoby bezdomne przebywające lub mieszkające w miejscach publicznych – jak wynika z raportu WHO⁵⁴¹. Redukcja okazji przestępczych powinna następować nie tylko za sprawą odpowiedniego oświetlenia, monitoringu i dobrej widoczności, ale również poprzez odpowiednie projektowanie budynków i otoczenia⁵⁴². Należy ograniczać tzw. martwe przestrzenie, niewidoczne miejsca oraz tunele i kładki⁵⁴³, które narażają osoby starsze na bycie ofiarą przestępstw. Szczegółowo zagadnienia bezpiecznej przestrzeni przedstawia koncepcja Crime Prevention Through Environmental Design^{544, 545}.

W kontekście bezpieczeństwa w mieście dla seniorów dużą rolę odgrywa wiele czynników, które mogą wybiegać znacznie dalej poza bariery architektoniczne. Dla osób starszych są to często nieoczywiste kwestie o miękkim charakterze, jak potrzeba kameralności, przytulności, kontemplowania zmian w naturze⁵⁴⁶. Z tego względu niezwykle ważna jest psychologia architektury, wpływająca na mieszkańców. Ważne są również bariery psychologiczne związane z przebywaniem na zewnątrz (lęki i niepokoje niezrozumiałe dla osób młodych), niekoniecznie związane z przestępczością, jak na przykład lęki związane z przejściem przez ruchliwą ulicę. Znaczącą barierą jest również hałas i natłok obrazów, mogący powodować dezorientację⁵⁴⁷. Nagłe hałasy, tak jak na przykład klaksony pojazdów, poważnie dezorientują ludzi z demencją⁵⁴⁸. Bariery architektoniczne wpływają na poczucie bezpieczeństwa osób starszych, dostępność toalet, możliwość odpoczynku, dobrze oświetlone przestrzenie czy też czytelne i szczegółowe informacje, są dla nich kluczowe w poruszaniu się po mieście. Oznaczenie przestrzeni w sposób zrozumiały dla osób starszych wpływa na redukcję stresu związanego z problemami w orientacji. Ważne, żeby oznaczenia w przestrzeni miasta były umiejscowione niezbyt wysoko i określały odległość pozostałą do celu⁵⁴⁹. Budynki i architektura powinny być charakterystyczne, aby ułatwiały orientację, sama

⁵⁴¹ Kubicki P., *Miasta przyjazne seniorom*, 2012, *op.cit.*

⁵⁴² Crowe T., *Crime Prevention Through Environmental Design: applications of Architectural Design and Space Management Concepts (2nd ed.)*, Butterworth-Heinemann, Oxford, 2000, s. 46.

⁵⁴³ Pieszy powinien być uprzywilejowanym uczestnikiem ruchu, poruszającym się na jednym poziomie.

⁵⁴⁴ Zapobieganie przestępczości przez kształtowanie przestrzeni.

⁵⁴⁵ Jeffery C. R., *Crime Prevention Through Environmental Design*, CA: Sage Publications Inc, Thousand Oaks, 1971.

⁵⁴⁶ Trakul-Masłowska M., *Miasto dla wszystkich*, [w:] *Miasto dla wszystkich, Szkice o przestrzeni publicznej w perspektywie starzejącego się społeczeństwa*, Warszawa, 2015, s. 7-8.

⁵⁴⁷ *Ibidem*, s. 7.

⁵⁴⁸ McCay L., *Zdrowie psychiczne w mieście przyszłości*, 2016, *op.cit.*, s. 53-59.

⁵⁴⁹ Wg Economic and Social Research Council, największej tego typu organizacji w Zjednoczonym Królestwie. - *Urban planning: Better spaces for older people*, Economic & Social Research Council, ScienceNews, "ScienceDaily", 21 December 2010, źródło internetowe:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2010/12/101217091159.htm> [dostęp: 25.04.2019].

organizacja przestrzeni oraz możliwość pieszego dotarcia do celu jest również` kluczowa⁵⁵⁰. Czytelność nie tylko informacji ale i całej przestrzeni zbudowanej jest niezwykle ważna, bowiem prawie cała populacja osób powyżej 65 r.ż. musi korzystać z okularów - 98%⁵⁵¹. Ponadto, osoby w wieku 60 lat potrzebują znacznie więcej światła niż osoby młodsze – od trzech do pięciu razy więcej⁵⁵², a umiejętność rozpoznawania kolorów ulega osłabieniu⁵⁵³. Najlepiej rozpoznawalne pozostają odcienie czerwieni i pomarańczowego, natomiast najtrudniejsze do odróżnienia stają się ciemniejsze kolory oraz odcienie niebieskiego, fioletu i zieleni. ⁵⁵⁴ Najlepiej, jeśli stosowane kolory są kontrastowe⁵⁵⁵ (zalecane powyżej 70%, dopuszczalne powyżej 30%), do doboru takich zestawień służyć może tabela⁵⁵⁶ procentowej wartości kontrastów między wybranymi kolorami. Z wiekiem ulega zaburzeniu również percepcja głębi, co wpływa na możliwość odbierania ostrych kolorów czy wzorów jako zmian w nawierzchni. Niewskazane są zarówno błyszczące nawierzchnie (wydają się śliskie i odbijają światło) jak i kontrastowe wzory geometryczne (np. szachownica, mogą one powodować oszołomienie).⁵⁵⁷

WYTYCZNE - SYSTEM INFORMACYJNY

- dostosowany do zakresu możliwości osób o różnej percepcji
- informacje wzrokowe (tablice, piktogramy) powinny mieć kontrastową (kontrast nie mniejszy niż 60 stopni w skali LRV⁵⁵⁸) i czytelną grafikę, być łatwe do odczytania i zrozumienia (Rys. 62-63)
- minimalną wysokość piktogramów należy obliczać na podstawie wzoru $H_z = 0,09 \times L$, gdzie H_z – wysokość znaku, L – odległość od znaku⁵⁵⁹
- minimalną wysokość tekstu należy obliczać na podstawie wzoru $H_T = 0,02-0,03 \times L$, gdzie H_T – wysokość tekstu, L – odległość od tekstu⁵⁶⁰
- oznaczenia ulic i tablic powinny konsekwentnie stosować ustaloną czcionkę, kształty, kolory i materiały

⁵⁵⁰ *Ibidem*.

⁵⁵¹ Por. *Deteriorating Vision, Falls and Older People: the Links*, Campbell S., Visibility, Glasgow, 2005.

⁵⁵² Por. *Design for Aging: An Architect's Guide*, 1985, *op.cit.*; *Deteriorating Vision, Falls and Older People: the Link*, 2005, *op.cit.*

⁵⁵³ agnozja wzrokowa – trudności w rozpoznawaniu znanych obiektów za pomocą wzroku przy jednoczesnych zachowanych możliwościach rozpoznawania ich za pomocą innych zmysłów, proces ten jest silniejszy, jeśli towarzyszy mu demencja ; termin wprowadzony przez Z. Freuda.

⁵⁵⁴ Por. *Design for Aging: An Architect's Guide*, 1985, *op.cit.*; Harrington L., Mackie J., *Color: A Stroke of Brilliance*, Benjamin Moore & Co., Toronto, 1993; Brawley E.C., *Designing for Alzheimer's disease. Strategies for creating better care environments*, John Wiley & Sons, New York, 1997.

⁵⁵⁵ Gronostajska B. E., *Kształtowanie środowiska mieszkaniowego ...*, 2016, *op.cit.*, s. 82.

⁵⁵⁶ Zagler W., *Barrierefreies Planen und Gestalten*, 2009, wersja elektroniczna:

https://www.aat.tuwien.ac.at/de/study/bfpg_2009_skript.pdf [dostęp: 27.04.2019].

⁵⁵⁷ *Design for Aging: An Architect's Guide*, 1985, *op.cit.*; *Deteriorating Vision, Falls and Older People: the Link*, 2005, *op.cit.*

⁵⁵⁸ ISO 21542:2011. *Building construction – Accessibility and usability of the built environment*, pkt 40.6.

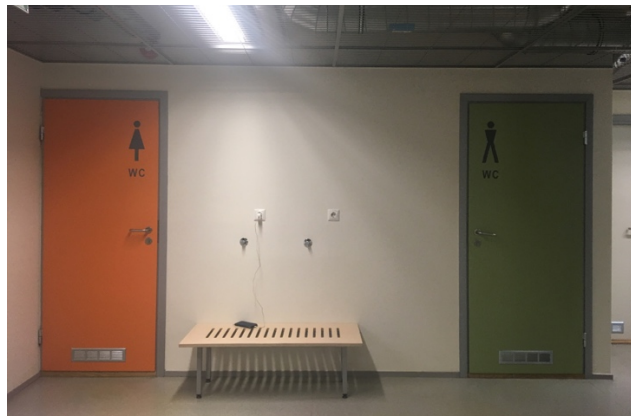
⁵⁵⁹ ISO 21542:2011. *Building construction...*, *op.cit.*, pkt 41.

⁵⁶⁰ ISO 21542:2011. *Building construction...*, *op.cit.*, pkt 40.5.

- tekst zaleca się zapisywać czcionkami bezszeryfowymi, np. Arial, Verdana, Helvetica, tekst (zwłaszcza dłuższy) powinien być tworzony przy użyciu małych i wielkich liter
- oznakowanie ulic powinno znajdować się bo obu stronach, na wysokości zapewniającej czytelność (odpowiadania wysokość oraz brak przesłaniania przez inne obiekty czy drzewa)
- informacje odczytywane z bliska należy umieszczać na wysokości 120-160 cm
- znaki wskazujące kierunek powinny zapewniać informację o odległości i czasie potrzebnym na dotarcie do celu
- mapy i tablice informacyjne powinny posiadać symbole oraz komentarze
- informacje dotykowe powinny być zapisane alfabetem Braille'a lub pismem wypukłym dla osób niedowidzących
- należy stosować informacje dźwiękowe takie jak systemy audio, pętle indukcyjne dla osób słabosłyszących
- punkty informacji i pomocy powinny znajdować się w miejscach o dużym zagęszczeniu ruchu pieszego



Rys. 62. Nieintuicyjne oznaczenia toalety, brak oznaczenia nazwą, piktogram niezrozumiały, drzwi nie wyróżniające się, restauracja Kaerajaan, Tallin, Estonia (zdj. autor)



Rys. 63. Poprawne oznaczenie toalet, kolorowe drzwi są jedynym akcentem kolorystycznym w danym obszarze budynku, duże i intuicyjne piktogramy są wsparte oznaczeniem „WC”, Uniwersytet w Tallinie, budynek Astra, Tallin, Estonia (zdj. autor).



Rys. 64. Tablica informacyjna w przestrzeni publicznej hali Dworca Głównego PKP we Wrocławiu - nad wejściem do głównej hali dworcowej. Wrocław, realizacja 2012 rok (zdj. autor)

4.5.5. Budynek użyteczności publicznej

Przestrzeniami publicznymi w miastach są również budynki użyteczności publicznej, do których należy stworzyć dostęp oraz możliwość poruszania się przez osoby niepełnosprawne i starsze. Często obiekty te znajdują się w starych budynkach, które wymagają wprowadzenia ulepszeń zwiększających ich dostępność. Budynek przyjazny starzeniu powinien posiadać windy, schody ruchome, podjazdy, szerokie drzwi i przejścia, odpowiednie schody (z poręczami, niewysokie, niestrome), nieśliskie nawierzchnie. W budynku powinny znajdować się miejsca do odpoczynku, wyposażone w wygodne siedzenia, odpowiednie oznakowania oraz publiczne toalety przystosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. Polskie prawo w kwestii dostosowania budynków dla osób z niepełnosprawnościami przez wiele lat nie było i wciąż nie jest doskonałe. W ustawie Prawo Budowlane był stawiany znak równości pomiędzy osobą poruszającą się na wózku a osobą z niepełnosprawnością, co było odległe od koncepcji projektowania uniwersalnego, natomiast obecnie (kwiecień 2019 r.), wprowadzono zmiany dotyczące osób niepełnosprawnych, w tym osób starszych, co odnosi się do koncepcji projektowania uniwersalnego⁵⁶⁵. W 2012 roku Polska zobowiązała się do wdrażania idei projektowania uniwersalnego, ratyfikując Konwencję o prawach osób niepełnosprawnych⁵⁶⁶. Przepisy odnoszące się do nowo wznoszonych obiektów i ich dostosowania dla osób niepełnosprawnych zawarte są w Rozporządzeniu Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. (Dz. U. Nr 75, poz. 690) tj. z dnia 17 lipca 2015 r. (Dz. U. z 2015 r. poz. 1422), z późn. zm., w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie. Obiekty użyteczności publicznej oraz budownictwo mieszkaniowe wielorodzinne muszą spełniać szczegółowe wymagania w zakresie dostosowania do potrzeb osób niepełnosprawnych⁵⁶⁷, w szczególności dla poruszających się na wózkach inwalidzkich. Przepisy te są jednak bardzo ogólne i nie precyzują konieczności stosowania udogodnień dla osób niewidomych, niesłyszących lub słabych fizycznie. Przyjmuje się, że jedynie około 10% ogólnej liczby osób niepełnosprawnych stanowią osoby niesprawne ruchowo⁵⁶⁸. Również nie wszystkie osoby starsze zaliczają się do grona osób niepełnosprawnych. Brak szerszego opracowania w przepisach Prawa Budowlanego wymagań dotyczących środowiska zbudowanego dostosowanego do potrzeb osób starszych, jest znaczącym mankamentem polskich przepisów. Dlatego niezwykle ważnym jest odnoszenie się w procesach projektowych do opracowań i zaleceń odpowiednich placówek

⁵⁶⁵ Por. - Ustawa z dnia 7 lipca 1994 r. tekst jednolity ustawy - Prawo Budowlane z dnia 6 lipca 2017 r. poz. 1332, Art.5.ust.1. pkt 5.; - Ustawa z dnia 7 lipca 1994 r. Prawo Budowlane (Dz.U. 1994 Nr 89 poz. 414), zm. z dnia 29.04.2019 r., Art.5.ust.1. pkt 4) oraz pkt 4a).

⁵⁶⁶ Ratyfikowana w 2012 roku Konwencja ONZ o Prawach osób Niepełnosprawnych wprowadziła definicję projektowania uniwersalnego do polskiego prawa (Dz. U. 2012, poz. 1169).

⁵⁶⁷ Dotyczą one dojazdów i dojazdów do budynków, zapewnienia miejsc parkingowych, dostępu do kondygnacji nadziemnych, dostosowania pomieszczeń higieniczno-sanitarnych, zapewnienia bezpieczeństwa użytkownika budynku. - Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. (Dz. U. Nr 75, poz. 690) tj. z dnia 17 lipca 2015 r. (Dz. U. z 2015 r. poz. 1422), z późn. zm., w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie.

⁵⁶⁸ Todys P., *Przejawy dyskryminacji osób z niepełnosprawnością ruchową*, II seminarium specjalistyczne pt. „Niepełnosprawność ruchowa i intelektualna, jako przesłanki dyskryminacji”, Towarzystwo Edukacji Antydyskryminacyjnej

badawczych⁵⁶⁹. Ze względu na obszerność tematyki dostosowywania budynków do potrzeb osób starszych, zalecenia te zostały pominięte w niniejszym opracowaniu. W polskiej literaturze przedmiotu zagadnienie to szeroko porusza Ewa Kuryłowicz we współpracy ze Stowarzyszeniem Przyjaciół Integracji oraz Marek Wysocki dyrektor Centrum Projektowania Uniwersalnego. Od roku 2007 istnieje internetowa baza danych o dostępności obiektów użyteczności publicznej do potrzeb osób niepełnosprawnych⁵⁷⁰ w ramach ich codziennej aktywności życiowej, zawodowej, edukacyjnej. Dostosowanie budynków użyteczności publicznej do potrzeb szeroko rozumianej grupy seniorów, zdaje się być nagłą kwestią zważywszy na rosnącą liczebność tej części społeczeństwa. W ostatnich kilkudziesięciu latach niezwykle popularność zyskały centra handlowe, które niejako rozbijają model funkcjonowania okolicy, przejmując funkcje lokalnych usług. Doprowadzają do zamykania lokalnych sklepów, zmuszając mieszkańców do podróży w odległe miejsca w celu wykonania zakupów, jednocześnie ten stan niszczy więzi sąsiedzkie, zazwyczaj nawiązywane w małych, lokalnych punktach usługowych. Centra handlowe często też stanowią przestrzeń nieprzyjazną dla osób starszych, ogromne, zatłoczone, hałaśliwe przestrzenie, w których ciężko się zorientować i w których brakuje miejsc siedzących (Rys. 65- 66). Według przewodnika miast przyjaznych starzeniu należy zwiększać dostęp mieszkańców do usług i obiektów, w tym sklepów sytuowanych w pobliżu miejsc zamieszkania osób starszych, które bardzo doceniają bliskość sklepów i bazarów oraz instytucji umożliwiających załatwianie spraw. Dla osób starszych kluczowa jest bliskość, dostępność i znajomość punktów usługowych i handlowych.



Rys. 65. Centrum handlowe Magnolia Park we Wrocławiu (sąsiadujące z osiedlem Popowice), ogromne wymiary i złożony układ utrudniają poruszanie się i orientację, pomiędzy przeciwległymi wejściami odległość wynosi ok.450 m, Rzut poziomy „0” (oprac. własne na podst. MAGNOLIA PARK, źródło internetowe: <https://magnoliapark.pl/sklepy/> [dostęp: 10.05.2019])



Rys. 66. Centrum handlowe Galeria Dominikańska we Wrocławiu, prosty układ i czytelność ciągów komunikacyjnych poziomych i pionowych, pomiędzy przeciwległymi wejściami odległość wynosi ok. 100-160 m, Rzut poziomy „0” (oprac. własne na podst. Plan Galerii, źródło internetowe: <http://galeria-dominikanska.pl/plan.html> [dostęp: 10.05.2019])

⁵⁶⁹ Ergonomia przestrzeni, normatywy i zalecenia do projektowania dostosowanego do potrzeb osób niepełnosprawnych (np. wydawnictwo Integracja), standard przestrzenny podstawowych typów mieszkań, Standard przestrzenny europejski zalecany przez Komitet Ekonomiczny ONZ dla Europy, Amerykański dokument ADAAG, zasady projektowania uniwersalnego, Design out Crime, Wayfinding i inne.

⁵⁷⁰ Prowadzona przez Fundację TUS, dostępna bezpłatnie na stronie internetowej, - Wyszukiwarka miejsc dostępnych dla osób z niepełnosprawnościami, źródło internetowe: www.niepelnosprawnik.eu [dostęp: 10.05.2019].

4.6. Podsumowanie

Większość problemów seniorów w miastach dotyczy podstawowych potrzeb związanych z codziennymi aktywnościami, natomiast osoby starsze powinny mieć możliwość korzystania z przestrzeni publicznej na równych prawach z innymi grupami społecznymi. Stworzenie sprzyjających warunków rozwoju i samorealizacji seniorów wymaga rozwiązań przestrzennych zapewniających możliwość samodzielnego funkcjonowania w lokalnej społeczności. Najważniejszą kwestią warunkującą dobre samopoczucie, jest dla osoby starszej zachowanie niezależności. Przestrzeń miejska powinna zapewniać dostępność do terenów usługowych, rekreacyjnych, opieki medycznej, a także pomiędzy dzielnicami i centrum miasta, zapewniając niezależność od samochodu. Dostosowanie i dostępność usług w okolicy powoduje, że dłużej można pozostać samodzielnym, osoby starsze poruszają się głównie w odległości ok. 500 m od miejsca zamieszkania. Bliska dostępność usług wpływa na tworzenie miasta zwartej, krótkich odległości możliwych do pokonania przez osobę starszą. Ułatwia to rekomendowane starzenie się w miejscu, w znajomym otoczeniu i społeczności. Bliskość usług wpływa również na długość spędzania czasu poza domem i zapewnia ruch, który ma dobry wpływ na ciało jak i umysł. Wyjście do sklepu czy parku to często największy wysiłek fizyczny w ciągu dnia dla osoby wiekowej, ale pozwala również dłużej pozostać w dobrym zdrowiu psychicznym. Środowisko miejskie - architektura, budynki, system transportu i mieszkalnictwo - mogą sprzyjać swobodnemu poruszaniu się, zdrowym zachowaniom, partycypacji społecznej seniorów lub wręcz odwrotnie prowadzić do ich izolacji i wykluczenia społecznego. Dobrze zaprojektowana przestrzeń publiczna powinna dawać możliwość wspólnego spędzania czasu bez konieczności umawiania się, zarówno ze znajomymi jak i nieznanymi. Takie miejsca tworzą warunki podtrzymujące dobrą kondycję psychiczną, a tym samym mogą wspierać leczenie różnych chorób. Przede wszystkim przestrzeń uwzględniająca ekstremalnych użytkowników, jakimi są osoby starsze, jest wygodna dla wszystkich i znacząco ułatwia funkcjonowanie wielu innym grupom jak np. matki z dziećmi, rowerzyści czy osoby nie znające miasta. Powinna być tworzona w oparciu o zasady projektowania uniwersalnego i nie stygmatyzować osób starszych czy niepełnosprawnych. Poprawa jakości przestrzeni miejskiej ma na celu zwiększenie aktywności seniorów w sferze społecznej i zawodowej oraz budowanie integracji międzypokoleniowej. Za generalny problem polskich miast można uznać brak przyznawania priorytetu pieszym, aby przestrzeń publiczna stała się dostępna dla pieszych, w tym dla grupy zagrożonej wykluczeniem jaką są seniorzy, należy ten priorytet odwrócić. W połączeniu z ułatwieniami dla osób o ograniczonej mobilności i percepcji, ustanowienie pieszych najważniejszymi członkami systemu komunikacji zachęca do pokonywania tras pieszo, co sprzyja kontaktom interpersonalnym. Za przystosowanie miast do potrzeb seniorów odpowiadają zarówno władze jak i projektanci, przy współudziale przedsiębiorców i mieszkańców. Wspólne, zgodne postępowanie wszystkich twórców życia miejskiego może zapewnić dobry klimat do życia w mieście przyjaznym starzeniu.





ROZDZIAŁ 5

FORMY JEDNOSTEK AKTYWIZUJĄCYCH



ROZDZIAŁ 5

5. Formy jednostek aktywizujących	135
5.1. Zewnętrzne przestrzenie aktywności	141
5.1.1. Miejskie mini farmy	141
5.1.2. Place zabaw dla osób starszych – siłownie plenerowe	147
5.1.3. Aktywności sportowe mieszane	151
5.1.4. Ogrody sensoryczne	154
5.2. Wewnętrzne przestrzenie aktywności	157
5.2.1. Centrum Aktywności Międzypokoleniowej	161
5.2.2. Międzypokoleniowe Centrum Edukacji	163
5.2.3. Centrum kultury – Biblioteka Dokki1	164
5.2.4. Centrum seniora Falcagnana	166
5.2.5. Centrum aktywizacji seniorów i młodzieży	167
5.3. Podsumowanie	169

5. FORMY JEDNOSTEK AKTYWIZUJĄCYCH

Aktywność społeczna⁵⁷¹ jest niezbędną w realizacji idei aktywnego starzenia się - dla osób starszych jest lekiem na nudę, samotność i depresję, możliwością dawania i otrzymywania społecznego wsparcia⁵⁷² i w końcu sposobem na zachowanie dobrej kondycji psychicznej i fizycznej. Jako aktywność społeczną należy rozumieć⁵⁷³ wszystkie unormowane społecznie działania jednostek, które wykonywane są w ramach ról społecznych. Może przejawiać się w pracy zawodowej, pracy społecznej, zdobywaniu wiedzy, twórczości, zabawie czy uczestnictwie w grupach społecznych. O jej poziomie decydują czynniki o charakterze psychologicznym, biologicznym, społecznym, zarówno wewnętrzne jak i zewnętrzne. Aktywność społeczna charakteryzuje się przede wszystkim dobrowolnością i nie musi być zinstytucjonalizowana. Dlatego niewymuszony, samodzielny wybór z obszernej oferty proponowanych form aktywności może pozwolić na osiągnięcie stanu seniora aktywnego jako człowieka spełnionego. Zakończenie pracy zawodowej związane z przejściem na emeryturę nie musi się wiązać z przejściem na społeczną emeryturę. W Polsce większość osób⁵⁷⁴ po 60 r.ż. nie pracuje zawodowo, co jest wynikiem głównie własnego wyboru oraz często sytuacji na rynku pracy. Badania spójności społecznej z 2015 roku wykazały niższą aktywność osób starszych w zakresie kontaktów społecznych, niż w młodszych grupach wiekowych⁵⁷⁵. Ograniczenie kontaktów towarzyskich, zakończenie pracy zawodowej, zubożenie spektrum podejmowanych działań wpływają na wskaźnik izolacji społecznej, który wskazuje, że co 10 osoba starsza ma bardzo ograniczone kontakty społeczne⁵⁷⁶. Przejście na emeryturę wiąże się z dużymi pokładami wolnego czasu, który trzeba zagospodarować, zmienić sposób życia, relacje społeczne i rodzinne. W polskiej kulturze wciąż panuje przekonanie, że osoby starsze nie mają potrzeb znanych młodszym grupom wiekowym, a do ich głównej aktywności zalicza się opieka nad wnukami. Tymczasem seniorzy to dynamicznie rosnąca grupa społeczna, a ich współcześni przedstawiciele są coraz bardziej aktywni i świadomi, pragną rozwijać się i realizować marzenia⁵⁷⁷. Uczestnictwo seniorów w kulturze jest nieco mniejsze niż pozostałej populacji (16 lat i więcej), a w niektórych przypadkach znacznie niższe⁵⁷⁸ (kino, wydarzenia sportowe, zabawy taneczne) – Rys. 67. Niepokojący może być brak uprawiania sportów przez osoby starsze, aż 83% deklaruje iż nigdy lub prawie nigdy nie spędza w ten sposób czasu

⁵⁷¹ Formy aktywności społecznej osób starszych zostały opisane w rozdziale 3.4.

⁵⁷² Schimanek T., Wejman Z., *Aktywni seniorzy inspirator dla organizacji*, Fundacja Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2013, s. 6.

⁵⁷³ „aktywność społeczna”, źródło internetowe: <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/aktywnosc-spooleczna;3867107.html> [dostęp: 20.02.2019].

⁵⁷⁴ Nieco powyżej 8% osób powyżej 60/65 r.ż. (wieku emerytalnego) utrzymuje aktywność zawodową, przy czym wskaźnik ten nieznacznie wzrósł w ostatnich latach, zarówno w grupie kobiet jak i mężczyzn – *Aktywność ekonomiczna ludności Polski III kwartał 2018 r.* [Labour force survey in Poland III quarter 2018], Główny Urząd Statystyczny, Warszawa, 2019.

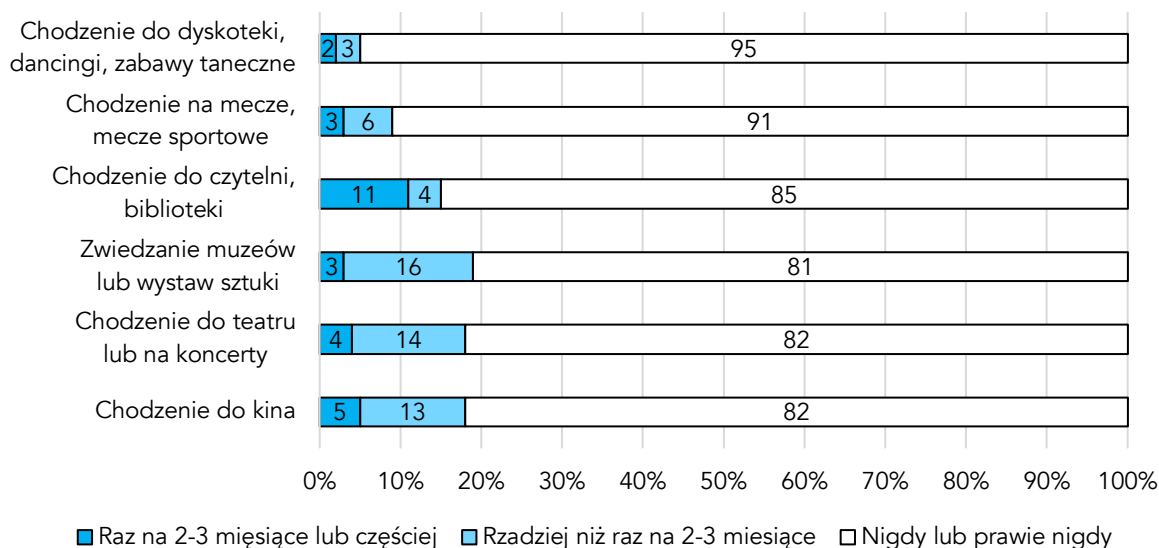
⁵⁷⁵ *Informacja o sytuacji osób starszych na podstawie badań Głównego Urzędu Statystycznego*, 2018, op.cit., s. 16.

⁵⁷⁶ *Ibidem*.

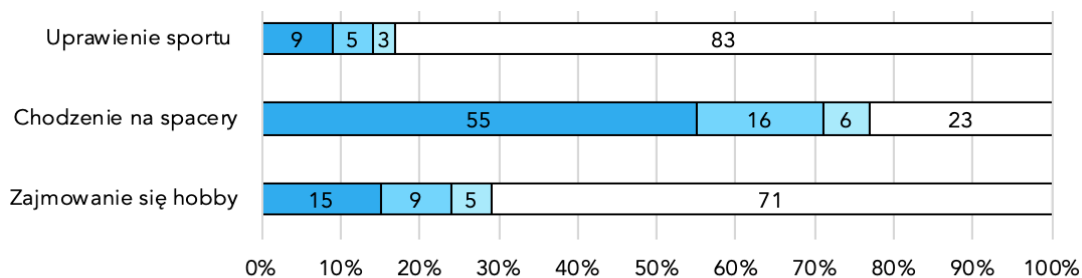
⁵⁷⁷ *Współczesny senior. Czego pragnie, jakie ma potrzeby?* „Radioklinika - o zdrowiu przy mikrofonie”, marzec 27, 2017, źródło internetowe: <https://radioklinika.pl/wspolczesny-senior/> [dostęp: 20.02.2019].

⁵⁷⁸ *Jakość życia osób starszych w Polsce na podstawie wyników badania spójności społecznej 2015*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa, 2017.

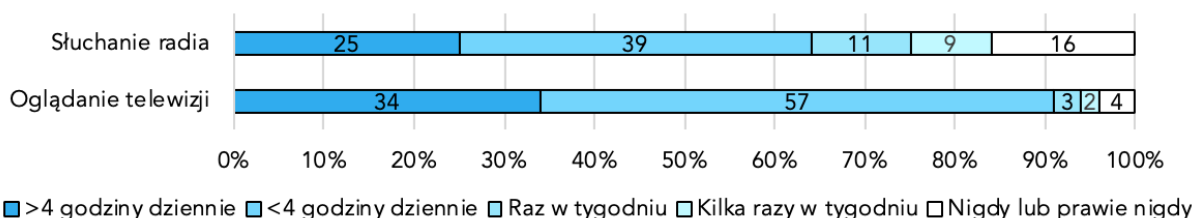
wolnego⁵⁷⁹. Główną formą aktywności na świeżym powietrzu pozostaje więc dla seniorów spacerowanie – Rys. 68. Aktywny udział tej grupy wiekowej odnotowano w ramach działalności różnorodnych kół zainteresowań, klubów, sekcji instytucji kulturalnych – blisko 1/3 uczestników tych form działalności to osoby powyżej 60 r.ż.⁵⁸⁰ Najpopularniejszą formą spędzania czasu wolnego jest oglądanie telewizji i słuchanie radia - Rys. 69, które wykonywane głównie w odosobnieniu własnego domu, zamiast aktywować izolują seniorów z życia społecznego.



Rys. 67. Uczestnictwo w kulturze osób powyżej 65 roku życia (oprac. własne na podst. *Jakość życia osób starszych w Polsce na podstawie wyników badania spójności społecznej 2015*, GUS, 2017)



Rys. 68. Formy spędzania czasu wolnego przez osoby w wieku 65 lat i więcej (oprac. własne na podst. *Jakość życia osób starszych w Polsce na podstawie wyników badania spójności społecznej 2015*, GUS, 2017)

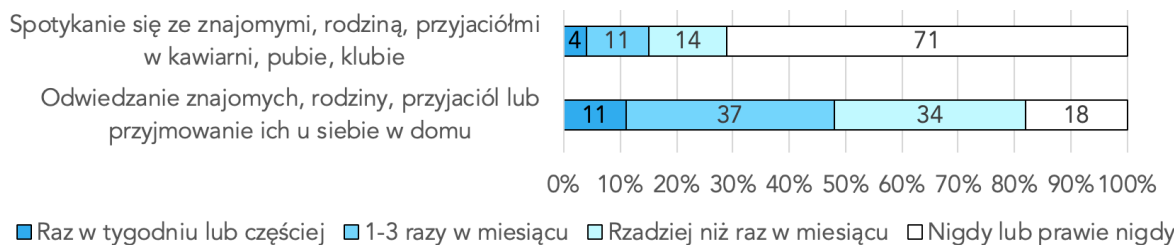


Rys. 69. Najczęstsze formy spędzania czasu wolnego wśród osób starszych (oprac. własne na podst. *Jakość życia osób starszych w Polsce na podstawie wyników badania spójności społecznej 2015*, GUS, 2017)

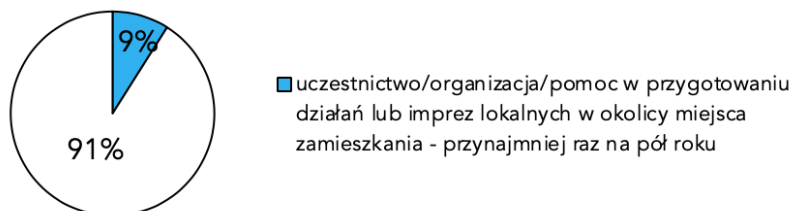
⁵⁷⁹ Ibidem.

⁵⁸⁰ Informacja o sytuacji osób starszych na podstawie badań Głównego Urzędu Statystycznego, 2018, s. 18.

Wzorce zachowań osób wkraczających w wiek poprodukcyjny ulegają obecnie przewartościowaniu. Mając przed sobą perspektywę co najmniej 20 lat życia, nie czują się jeszcze starzy, a mając stabilną sytuację finansową mogą skupić się na sobie i swoich planach. W badaniu⁵⁸¹ z początku 2017 roku, na pytanie, jak emeryt powinien wykorzystać zgromadzony majątek, jedynie 1/3 seniorów stawia swoje potrzeby związane z samorealizacją na pierwszym planie, jednak kolejne 26,8% waha się przy odpowiedzi, nie mając pewności co należy zrobić. Ich dzieci uważają natomiast (76%), że majątek ten seniorzy powinni przeznaczyć na swoje osobiste potrzeby. Seniorzy stają się ważną grupą konsumentów, a wachlarz usług i produktów skierowanych do nich dynamicznie się rozrasta. Srebrna gospodarka to wszelkie działania ekonomiczne i społeczne, które odpowiadają na potrzeby seniora jako świadomego i wymagającego konsumenta⁵⁸³. Pomimo rosnących możliwości tworzenia gospodarki senioralnej, nie należy zapominać o budowaniu możliwości bezpłatnego korzystania z życia społecznego i kulturalnego. Przebywanie w przestrzeni publicznej jest jednym z przykładów nieodpłatnego spędzania czasu wolnego wśród członków lokalnej społeczności. Miejsca w których można spotkać się, porozmawiać, wspólnie spędzić czas czyli przyjazne przestrzenie publiczne, ułatwiają integrację społeczności i zawiązywanie się wspólnot. Służyć temu mogą również obiekty mniej formalne, zlokalizowane na terenach zielonych, jak np. siłownie na świeżym powietrzu, stoliki do gry, piknikowania, odpowiednio rozmieszczone ławki. Większość osób starszych nie spotyka się ze znajomymi czy rodziną w miejscach komercyjnych – lokalach gastronomicznych, tym bardziej należy zadbać o nieodpłatną infrastrukturę integracyjną.



Rys. 70. Spotkania osób w wieku 65 lat i więcej ze znajomymi lub rodziną (oprac. własne na podst. *Jakość życia osób starszych w Polsce na podstawie wyników badania spójności społecznej 2015*, GUS, 2017)



Rys. 71. Udział osób w wieku 65 lat i więcej w organizowanych wydarzeniach w miejscu zamieszkania (oprac. własne na podst. *Jakość życia osób starszych w Polsce na podstawie wyników badania spójności społecznej 2015*, GUS, 2017)

⁵⁸¹ Badanie przeprowadzone przez Biostat na zlecenie firmy Senior Apartments, w styczniu 2017, metodą CATI na próbie 500 respondentów: 250 osób w wieku 65+ i 250 osób w wieku 40-59 lat - *Współcześni seniorzy, Polska 2017, O pielęgnowanych stereotypach*, „Senior Apartments”, 9 marca 2017, źródło internetowe: <https://seniorapartments.pl/2017/03/09/o-starannie-pielegnowanych-stereotypach/> [dostęp: 20.02.2019].

⁵⁸³ *Srebrna gospodarka, złoty interes*, „Dziennik Polski”, 17 września 2016, źródło internetowe: <https://dziennikpolski24.pl/srebrna-gospodarka-zloty-interes/ar/10636761> [dostęp: 20.02.2019].

Barierą powodującą niechęć osób starszych do uczestnictwa w życiu społecznym jest często odległość miejsc integracji od domu, nieodpowiednia oferta, czy też niedostosowanie architektoniczne do potrzeb osób starszych. Bardzo mała liczba osób w wieku senioralnym uczestniczących w wydarzeniach lokalnych, świadczyć może o wszystkich wspomnianych powyżej problemach z dostępnością. Klubów seniora i siłowni na świeżym powietrzu licznie przybywa w Polsce w ostatnich latach, niekoniecznie zaś wszystkie są w pełni dostosowane do dłuższych aktywności. Częstym problemem w korzystaniu z tych miejsc publicznych jest brak bezpłatnych toalet. Miasto przyjazne wszystkim mieszkańcom powinno być wolne od wszelkich przeszkód w dostępie do przestrzeni wspierającej aktywność społeczną, kulturalną i życiową.

Zgodnie z przewodnikiem⁵⁸⁴ Światowej Organizacji Zdrowia w miastach przyjaznych starzeniu powinny odbywać się spotkania skierowane m. in. do osób starszych w wielu lokalnych przestrzeniach publicznych – centrach rekreacji, bibliotekach, szkołach, centrach społecznych, parkach i ogrodach. Wydarzenia, aktywności i lokalne atrakcje muszą być przystępne dla uczestników w starszym wieku i posiadać udogodnienia umożliwiające udział osobom niepełnosprawnym⁵⁸⁵. Lokalizacja takich miejsc powinna zapewniać bezpieczne oraz komfortowe otoczenie (wolne od hałasu i zanieczyszczeń), do którego łatwo dojechać lub dojść pieszo (ok. 500 metrów od miejsca zamieszkania). Poziom partycypacji społecznej seniorów wzrasta gdy wydarzenia kulturalne są organizowane w pobliżu ich domostw, a ich program oferuje duży wybór aktywności. Największy jednak wzrost partycypacji następuje, gdy w najbliższym otoczeniu istnieje dostępna do przestrzeni spotkań, która jest bezpłatna, otwarta na inicjatywy mieszkańców i dostępna w różnych dniach i godzinach⁵⁸⁶. Przestrzeń spotkań powinna być skierowana do seniorów i młodych osób, aby umożliwić integrację międzypokoleniową⁵⁸⁷.

Człowiek spędza w mieszkaniu większość swojego życia, zwłaszcza na starość, po zakończeniu pracy zawodowej. Dom powinien sprzyjać szczęśliwemu i wygodnemu życiu, co wymaga szczególnej uwagi w przypadku zamieszkiwania przez osoby naturalnie mniej sprawne w późniejszym okresie życia. Dotychczas budownictwo senioralne w Polsce sprowadzało się głównie do instytucji opieki lub mieszkalnictwa chronionego. Rozwiązania takie pozbawiają seniorów kontaktów z sąsiadami, osobami czynnymi zawodowo, młodzieżą czy dziećmi. Izolowanie od reszty społeczeństwa prowadzi do wykluczenia z lokalnego życia miasta/osiedla⁵⁸⁸. W Danii, gdzie 8% zasobów mieszkaniowych stanowią co-housingi⁵⁸⁹, od

⁵⁸⁴ Żakowska M. (red.), *Miasta przyjazne starzeniu: Przewodnik*, 2014, *op.cit.*, s. 17.

⁵⁸⁵ *Ibidem*.

⁵⁸⁶ Perek-Białas J. (red.), *Srebrna Księga. Senioralny Audyt Przestrzeni*, 2015, *op.cit.*, s. 69.

⁵⁸⁷ *Ibidem*, s. 87.

⁵⁸⁸ Według Narodowej Strategii Integracji (dokumentu rządowego dot. polityki społecznej) wykluczenie społeczne to sytuacja uniemożliwiająca lub utrudniająca danej osobie lub grupie osób, korzystanie z pełnienia ról społecznych, dóbr publicznych i infrastruktury, gromadzenia zasobów i zdobywania dochodów w sposób godny.

⁵⁸⁹ Za co-housing uważa się inicjatywę oddolną (nie osób trzecich), służącą zaspokojeniu potrzeb mieszkaniowych. Członkowie co-housingu wspólnie opracowują projekt budynku lub grupy budynków, dostosowując je do swoich potrzeb. Mieszkańcy tworzą wspólnotę, która zarządza obiektem i regularnie się spotyka w celu utrzymania relacji. Co-housing jest połączeniem autonomicznej formy zamieszkania i wspólnotowej, mieszkańcy posiadają prywatne domy/mieszkania oraz korzystają z terenu wspólnego i części/budynku wspólnego. Wielkość takiego

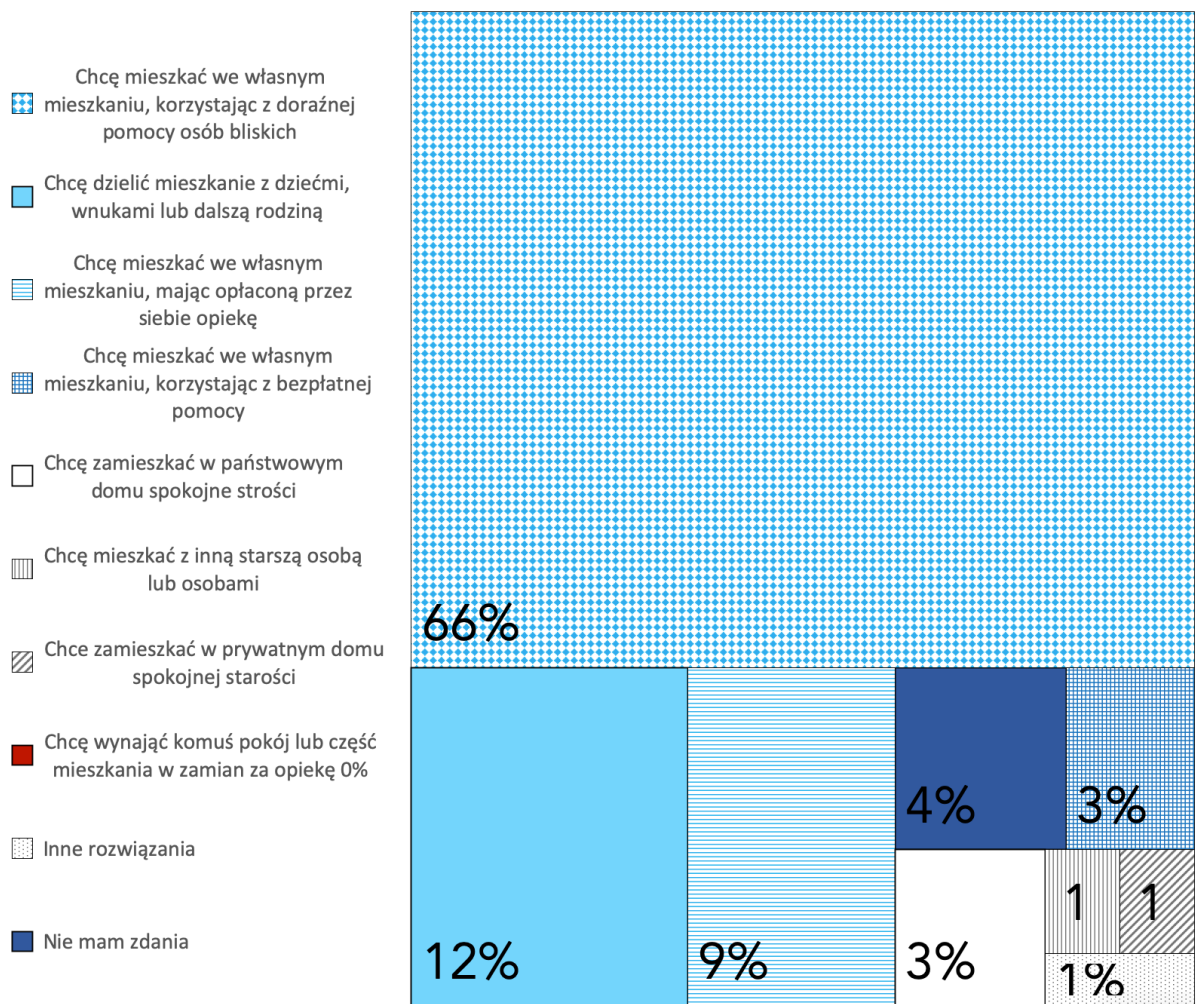
1988 roku obowiązuje zakaz budowy domów starców, a rodzina osób starszych otrzymuje dotacje na opiekę. W Niemczech natomiast licznie funkcjonują domy wielogeneracyjne⁵⁹⁰, posiadające funkcję mieszkalną i pomocową. Oczywiście pewna grupa osób wymaga specjalistycznej opieki w ośrodkach przystosowanych do specyficznych problemów, jednak większość seniorów, zwłaszcza w grupie wiekowej 60-75 r.ż. nie potrzebuje tego typu pomocy. Seniorzy będący wciąż sprawni, samodzielni i chętni do różnych działań powinni być pełnoprawnymi członkami życia miejskiego. Według ankiety CBOS około 90% osób dorosłych chciałoby na starość pozostać we własnych mieszkaniach (Rys. 72). Sytuacja ta powinna się wiązać z dostosowaniem mieszkań do narastających z wiekiem ograniczeń fizycznych oraz oferowaniem seniorom możliwości skorzystania z pomocy, zarówno specjalistycznej jak i w codziennych czynnościach. Nie ulega wątpliwości, że sąsiedztwo ma dla ludzi ogromne znaczenie, dla większość osób starszych odczuwa silny bądź bardzo silny związek z miejscem zamieszkania oraz sąsiadami - Rys. 73. W świetle tych wyników szczególnego znaczenia nabiera koncepcja starzenia się w miejscu⁵⁹¹, w myśl której zasadnym jest tworzenie miejsc aktywności w pobliżu miejsc zamieszkania, z którymi mieszkańcy odczuwają więź. Metod i sposobów na realizację tego celu jest wiele, warto skupić się na możliwościach dopełnienia istniejących tkanek osiedli mieszkaniowych oraz przestrzeni publicznych miast obiektami i miejscami, które zachęcą osoby starsze i umożliwią im czynny udział w społeczeństwie. Pamiętając przy tym, że problemy osób starszych są lokalne, dotyczą ich środowiska zamieszkania w określonym mieście i dlatego rozwiązania muszą być wypracowane specjalnie dla nich⁵⁹². Warto przyjrzeć się rozwiązaniom, które umożliwiają seniorom szeroko rozumianą aktywność społeczną i zarazem ułatwiają codzienne życie – starzenie się w miejscu, które jest im bliskie emocjonalnie. W kolejnym podrozdziale zaprezentowano różne rodzaje pojawiających się w miastach przestrzeni publicznych przyjaznych osobom starszym, które często są współczesną adaptacją znanych pomysłów.

założenia nie powinna przekraczać 30 jednostek mieszkalnych. Najbardziej zbliżonym rozwiązaniem, występującym w Polsce są kooperatywy mieszkaniowe, które mają podobny schemat działania do *co-housingu* w pierwszej fazie, jednak po wybudowaniu inwestycji mieszkańcy nie tworzą wspólnoty. W Polsce mieszkalnictwo jest głównie sprawą indywidualną i prywatną, niewielka część tego rynku, nazywana mieszkalnictwem społecznym, jest również częścią sektora mieszkaniowego – różni ją jedynie wspomaganie finansowe przez jednostki samorządowe (pokrywanie części kosztów za beneficjentów).

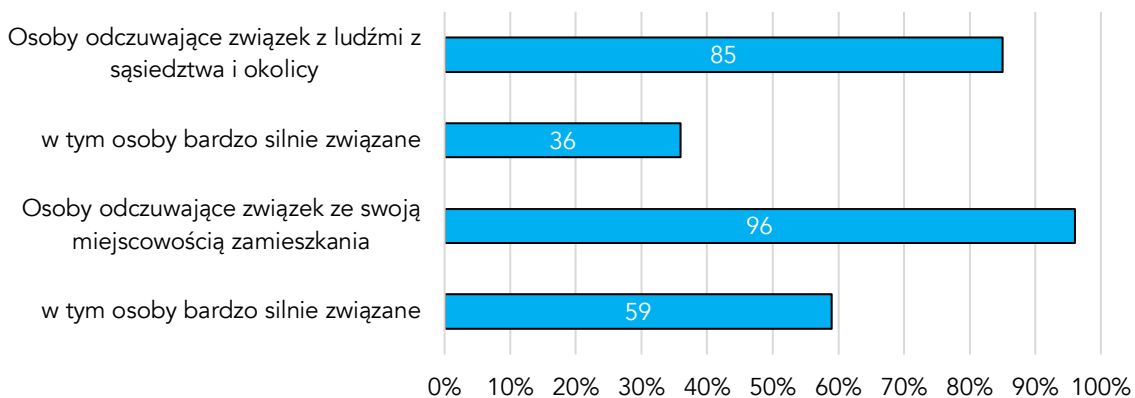
⁵⁹⁰ Mehr Generationen Haus, źródło internetowe: <https://www.mehrgenerationenhaeuser.de/> [dostęp: 22.02.2019].

⁵⁹¹ Starzenie się w miejscu – (ang. *ageing in place*) jest zdolnością do zamieszkiwania w swoim domu i wśród znanej społeczności bezpiecznie, samodzielnie i wygodnie, z zapewnioną możliwością korzystania w miarę potrzeby z pomocy i opieki.

⁵⁹² Patrycja McMarney, dyrektor Global Cities Institute (GCI) na Uniwersytecie w Toronto - Schuler T.A., *Old city, new tricks*, "Landscape Architecture Magazin", 2015, no. 05, s. 20.



Rys. 72. Jak osoby dorosłe chciałyby żyć w okresie starości (oprac. własne na podst. *Polacy wobec ludzi starych i własnej starości*, Komunikat z badań BS/157/2009, Wądołowska K., CBOS, Warszawa, 2009, s. 11)



Rys. 73. Odczuwanie związku ze społecznością lokalną przez osoby w wieku 65 lat i więcej (oprac. własne na podst. *Jakość życia osób starszych w Polsce na podstawie wyników badania spójności społecznej 2015*, GUS, 2017)

5.1. Zewnętrzne przestrzenie aktywności

5.1.1. Miejskie mini farmy⁶⁰⁶

Miejskie uprawy zdecydowanie stały się modą, za którą podąża wiele osób pragnących kontaktu z naturą. Nawet niewielka ilość uzyskanych produktów może sprawić dużą satysfakcję, jednak znamienym czynnikiem w tym procesie jest możliwość spędzenia czasu na wykluczonej z wielkich miast pierwotnej czynności. Okazuje się, że przyjemność związana z ogrodnictwem może mieć podłoże biologiczne – ma ją powodować znajdująca się w ziemi bakteria (łac.) *Mycobacterium vaccae*, która może wpływać na układ odpornościowy i podobnie jak antydepresanty pobudzać wydzielanie serotoniny⁶⁰⁷. Miejskie ogrody są również lekarstwem na szybko postępującą izolację społeczną - wspólna uprawa, nauka i wymiana doświadczeń łączy ludzi i buduje lokalne społeczności. Miejsca uprawy roślin szybko stają się przestrzenią organizacji lokalnych aktywności kulturalnych, edukacyjnych, sportowych, itd. Ta wymagająca czasu i wysiłku czynność, uczy również szacunku do żywności, której zbyt dużo się marnuje w krajach bardzo wysoko rozwiniętych.

Problemem w podejmowaniu społecznych działań dotyczących tworzenia miejsc uprawnych, jest często niechęć związana z koniecznością pozyskiwania zezwoleń, środków finansowych i powierzchni. To, co dla jednych stanowi barierę, dla innych zdaje się być błahostką – grupa znajomych z Todmorden, niewielkiego miasteczka w północnej Anglii pewnego dnia zebrała się przy stole aby znaleźć odpowiedź na pewne pytanie... „Czy istnieje język, który bez względu na wiek, zarobki czy kulturę pomoże ludziom odnaleźć nową drogę życia, spojrzeć na świat i jego zasoby w inny sposób i współdziałać inaczej?” Odpowiedzią było - jedzenie.⁶⁰⁸ Dzięki temu udało się stworzyć plan działania, który miał łączyć trzy płaszczyzny: społeczną, edukacyjną i przedsiębiorczą poruszając je wspólnym ruchem wokół żywności. Nie prosząc nikogo o pozwolenia ani zastrzyk gotówki, grupa rozpoczęła działanie od spotkań z mieszkańcami, którzy zachwycili się pomysłem. Wdrażanie pomysłu w życie okazało się bardzo łatwe, po wymianie nasion, grupa inicjatorów zaczęła je rozsiewać po terenie miasta. Z przydrożnego pasa zieleni, który wcześniej służył za psią toaletę – stworzono ziołowy ogródek, na rogu parkingu przed dworcem w skrzynkach zasadzono warzywa, z których każdy mógł brać coś dla siebie. Zwrócono się do władz szpitala, z prośbą o zmianę jego otoczenia z ozdobnych kaktusów na drzewa owocowe, warzywa i zioła, następnie zajęto się terenami komisariatu i domu spokojnej starości oraz pozostałymi przestrzeniami publicznymi. Zadbano o system informacyjny edukujący ludzi, które rośliny nadają się do spożycia i w jaki sposób, zachęcając do korzystania z dobrodziejstw natury. Nawiązano współpracę ze szkołami, wprowadzając do nich zajęcia z rolnictwa, na tyłach szkoły wybudowano zbiornik akwaponiczny w którym założono hodowlę

⁶⁰⁶ Miśniakiewicz A., *Inicjatywy społeczne - miejskie mini farmy*, [w:] Jędrzyko A., Sieńko-Drągosz K., (red.), *Społeczna rola architektury. T. 2*, Podhalańska Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa, Nowy Targ, 2015, s. 303-314.

⁶⁰⁷ Rachid-Chehab M., *Podręcznik drobnych przyjemności*, „Focus poznać i zrozumieć świat”, 2013, nr 7/214, s. 54.

⁶⁰⁸ Warhurst P., *How we can eat our landscapes* [online], TED Ideas worth spreading, źródło internetowe: http://www.ted.com/talks/pam_warhurst_how_we_can_eat_our_landscapes.html [dostęp 30.10.2014]

ryb. Uczniowie otrzymali również skrawek ziemi na którym stworzyli gospodarstwo warzywno – szkoleniowe (Rys. 74), ze względu na zainteresowanie tematyką otwarto dodatkowy kurs dla uczniów z zakresu ogrodnictwa handlowego.



Rys. 74. Szkolny ogródek (źródło: *Todmorden: The Incredible Edible Town*, Organic Connections, źródło internetowe: http://organicconnectmag.com/todmorden-incredible-edible-town/#.UoIdM_I0nkE [dostęp: 25.04.2017])

Niewielki z początku eksperyment, okazał się zmienić miasteczko i wpłynąć korzystnie na jakość życia jego mieszkańców, już teraz włączyło się w ten ruch ponad 30 miast w Anglii, z chęci zmiany swojego życia. Globalnie zaangażowały się również społeczności w Ameryce, Japonii, Nowej Zelandii. Nazwane przez twórców ogrodnictwem propagandowym, jest doskonałym przykładem, że nie potrzeba środków finansowych, ani biurokracji, tylko zmiany w sposobie myślenia, wprowadzania w życie programów, które stwarzają warunki pozwalające na wybiecie się społecznościom, aby w miastach żyło się lepiej.

Miejskie ogrodnictwo nie musi jednak oznaczać rewolucji mieszkańców, może przejawiać się w niewielkich, lokalnych działaniach. Jego początki⁶⁰⁹ w Polsce sięgają 1897 roku, kiedy zaczęły powstawać popularne do dziś ogródki działkowe. Obecnie jest to najpopularniejszy sposób upraw prywatnych na terenach zurbanizowanych. Wadą ogródków działkowych jest jednak brak integracji ich użytkowników. Ogrody miejskie XXI wieku są natomiast otwarte i dostępne dla wszystkich. Ogród nazywany społecznościowym lub otwartym⁶¹⁰ zazwyczaj

⁶⁰⁹ „Pierwszy odnotowany zespół ogrodów (istniejący do dziś) powstał w Grudziądzu w 1897 roku pod nazwą "Kąpiele słoneczne". Jego założyciel doktor Jan propagował metody lecznicze polegające na wypoczywaniu, uprawianiu sportów na słońcu oraz naturalnym stylu życia - *Historia Ogródu*, źródło internetowe: <https://kapielesloneczne.pl.tl/Historia-Ogródu.htm> [dostęp: 29.04.2019].

⁶¹⁰ Pierwszy tego typu ogród otwarty powstał na początku XX wieku w Nowym Jorku, miał on zapewnić kontakt z przyrodą oraz zajęcia edukacyjne podczas wakacji dzieciom z ubogich rodzin. Założenia takie powstawały tam przez kolejnych kilkadziesiąt lat, aż w roku 1960 wszystkie ogródki zniknęły. Odrodziły się około roku 1970 dzięki ruchowi społecznemu, który trwa do dziś. – Potempska A., *Ogródki społecznościowe w New York City* –

znajduje się w obszarze miasta, jest ogólnodostępny, urządzony i prowadzony przez mieszkańców w wyniku oddolnej inicjatywy (lokalnej społeczności) lub instytucji (np. miejskich)⁶¹¹. Prowadzony powinien być według ustalonego przez społeczność regulaminu z podstawowymi zasadami. Moda na takie miejsca przysła do Polski ok. 10 lat temu, jednak największy ruch w tworzeniu ogrodów nastąpił w latach 2014/2015, powstały wtedy ogrody w różnych miastach polski, część z nich jest już dzisiaj zamknięta. Na ogród społecznościowy często wybierane są miejskie nieużytki, które jednak z czasem mogą zostać przejęte przez właściciela. Najwięcej takich miejsc funkcjonuje w Warszawie (21- stan na rok 2018), gdzie mieszkańcy uważają, że lepsze zagospodarowanie terenów zieleni zapewniłoby im poprawę samopoczucia oraz spora część wierzy w korzyści płynące z inicjatyw oddolnych⁶¹². We Wrocławiu ruch miejskiego ogrodnictwa nie jest jeszcze popularny, w śródmieściu funkcjonował w 2015 roku Nadodrzański Ogród Społeczny⁶¹³ (Rys. 75), który był miejscem lokalnych wydarzeń. Na Placu Społecznym w 2016 roku powstała ogrodnicza inicjatywa, która po dwóch latach działalności została zwiększona, lecz prawdopodobnie będzie reaktywowana w 2019 roku. Ponadto na Ołbińskich ogródkach działkowych, jedna z działek została przeznaczona na Ołbiński Ogród Otwarty⁶¹⁴, w którym odbywają się warsztaty, wykłady i inne wydarzenia. W przestrzeni miasta można również zaobserwować niewielkie ruchy mieszkańców, którzy wspólnie zagospodarowują małe połacie terenów przez budynkami⁶¹⁵. Świadomość możliwości wpływu na otaczającą zielenią wciąż wzrasta wśród mieszkańców polskich miast. Ruchom ogrodniczym przodują instytucje, stowarzyszenia i fundacje, coraz większą część stanowią już grupy nieformalne – zazwyczaj mieszkańców. Podobnie jak odmienne są to grupy, tak i różny charakter przyjmują miejskie uprawy. Obiecującym jest nie tylko wzrost świadomości, ale również przekonanie Polaków o sile wspólnego działania, prawie 90% uważa, że działając wspólnie można osiągnąć więcej niż samemu⁶¹⁶. Tyle samo osób uważa również, że do rozwiązania otaczających problemów należy brać sprawę w swoje ręce⁶¹⁷.

sprawozdanie, [w:] *Ogród za oknem. Przyszłość ogrodów działkowych w miastach*, Monografia, Sztuka ogrodu, sztuka krajobrazu, Warszawa, 2015, nr 3 (13), s. 39-46.

⁶¹¹ Latkowska M., *Zielony trend, moda na ogrody społeczne w Polsce*, 2016, [wykład online], źródło internetowe: <https://docplayer.pl/22303075-Zielony-trend-moda-na-ogrody-spoeczne-w-polsce.html> [dostęp: 30.04.2019].

⁶¹² 41 % uważa, że lepsze zagospodarowanie terenów zieleni może poprawić ich samopoczucie, 19% uważa, że lepszy nastrój mogą spowodować inicjatywy oddolne oraz pojawienie się sąsiedzkiego ogrodu (19%) - Młynarski G., *Uziemieli. Raport z realizacji. Wyniki Badań, Sociopolis na zlecenie Centrum Nauki Kopernik*, Warszawa, 2013, źródło internetowe: <https://docplayer.pl/7752080-Inauguracja-programu-nasz-ogrod-spoeczny.html> [dostęp: 30.04.2016].

⁶¹³ *Nadodrzański Ogród Społeczny- nowe zielone miejsce dla mieszkańców na mapie Wrocławia*, źródło internetowe: <https://www.tuwroclaw.com/wiadomosci,nadodrzański-ogrod-spoeczny-8211-nowe-zielone-miejsce-dla-mieszkanow-na-mapie-wroclawia-foto,wia5-3266-25791.html> [dostęp: 30.04.2018].

⁶¹⁴ *Ołbiński ogród otwarty*, źródło internetowe: <https://strefakultury.pl/project/olbinski-ogrod-otwarty/> [dostęp: 30.11.2017].

⁶¹⁵ *Projekt ogrodów społecznych*, Fundacja Dom Pokoju, źródło internetowe:

<https://strefakultury.pl/project/projekt-ogrodow-spoecznych/> [dostęp: 21.05.2019].

⁶¹⁶ *Zaangażowanie społeczne Polaków*, Skrzyńska J., TNS Polska dla Groupon Polska, 2013, s. 3.

⁶¹⁷ *Ibidem*.



Rys. 75. Nadodrzański Ogród u zbiegu ulic Rydgiera i Paulińskiej na wrocławskim osiedlu Nadodrże (źródło: *Nadodrzański Ogród Społeczny- nowe zielone miejsce dla mieszkańców na mapie Wrocławia*, źródło internetowe: <https://www.tuwroclaw.com/wiadomosci,nadodrzański-ogrod-społeczny-8211-nowe-zielone-miejsce-dla-mieszkańców-na-mapie-wrocławia-foto,wia5-3266-25791.html> [dostęp: 30.04.2018])



Rys. 76. Ogród społeczny przy Służewskim Domu Kultury (źródło: *Ogród społeczny. Wspólna uprawa i wspólne plony. Podział musi być sprawiedliwy? "Kłótni dotąd nie było"*, źródło internetowe: <http://warszawa.wyborcza.pl/warszawa/7,54420,21831980,nowy-rodzaj-zieleni-miejskiej-wystarczy-worek-z-ziemia-rozmowa.html> [dostęp: 30.04.2018])

Fantastycznym przykładem działań społeczeństwa na rzecz zmiany wizerunku miasta jest *Prinzessgarten* w centralnej dzielnicy Berlina – Kreuzberg. Grupa pomysłodawców spotkała się z przychylnością władz miasta i z pomocą setki wolontariuszy w rok przemieniła sześć tysięcy metrów kwadratowych powierzchni pełnej odpadów, szpecącej jeden z głównych placów dzielnicy, w tętniący życiem zielony zakątek (Rys. 77 – 78). W okolicy o wysokim współczynniku zabudowy i małej ilości zieleni, zmagającej się z wieloma problemami społecznymi wśród dzieci, młodzieży jak i dorosłych, udało się stworzyć miejsce dla każdego, niezależnie od wieku, kto chciałby uczestniczyć w życiu społecznym, nauczyć się uprawy warzyw, owoców, ziół, wspólnie tworząc nową jakość życia miejskiego. Przedsięwzięcie udało się dzięki poświęceniu setek wolontariuszy, sympatyków i darczyńców, którzy wspólnie stworzyli ogród dostępny dla wszystkich.



Rys. 77. Teren obecnego ogrodu *Prinzessgarten* na wiosnę 2009 roku, źródło: *Prinzessinnengarten*: źródło internetowe: <http://prinzessinnengarten.net> [22.10.2013]



Rys. 78. *Prinzessingarten* we wrześniu 2010 roku, źródło internetowe: <http://prinzessinnengarten.net> [dostęp: 22.10.2013].

Teren jest jedynie dzierżawiony od miasta w corocznych umowach, dlatego ogród został zaprojektowany jako mobilny, który w razie potrzeby można bez problemów przetransportować w inne miejsce. Rośliny uprawiane są w uzyskanych z recyklingu pojemnikach – skrzynkach plastikowych, drewnianych, workach po ryżu czy kartonach po napojach – *Tetra Paks*. Podobne rozwiązania zaczęto stosować w polskich ogrodach społecznych (Rys. 76). Wszystkie uprawy są w pełni ekologiczne, bez zastosowania nawozów chemicznych i pestycydów⁶¹⁸. Na terenie funkcjonuje również kawiarnia i restauracja, które wykorzystują warzywa i zioła uprawiane kilka metrów obok, dopełniając je ekologicznymi, lokalnymi produktami. Uprawiane w *Prinzessgarten* produkty można zakupić na miejscu, zyski z nich oraz z prowadzenia obiektów gastronomicznych wspomagają finansowo prowadzenie ogrodu. Kierowaniem działalnością zajmuje się założona w 2009 roku organizacja non-profit o nazwie *Nomadic Green*, która wszystkie dochody przeznacza na prowadzenie tego miejsca. O zapotrzebowaniu przestrzeni tego typu może świadczyć fakt, iż aby otrzymać miejsce w *Prinzessinnengarten* należy wpisać się na długą listę oczekujących. Ogród z pewnością tworzy ważny element lokalnego ekosystemu i mikroklimatu.

Chęć posiadania własnego skrawka ziemi rozbudziła się w berlińczykach tak mocno, że na każdym osiedlu możemy napotkać mniejsze lub większe uprawy. Mieszkańcy sami wychodzą z inicjatywą tworzenia tego typu miejsc, widząc jakie może to im przynieść korzyści. Bardzo pozytywnym jest fakt przychylności do tych pomysłów właścicieli nieużytkowanych terenów czy władz miasta, osiedli. Wykorzystuje się do tego celu choćby najmniejsze nieużytki, w gęstej zabudowie śródmiejskiej są to głównie luki między kamienicami, czekające na inwestorów gotowych postawić tam nową plombę. Do czasu rozpoczęcia inwestycji, co może trwać jeszcze wiele długich lat, okoliczni mieszkańcy korzystają za zgodą właścicieli gruntu, z tego terenu w sposób korzystny dla wszystkich. Jest to obopólna korzyść, mieszkańcy posiadają swój upragniony skrawek ziemi do uprawy, dzięki ich działaniom wzrasta jakość życia i prestiż w danym miejscu, tak więc i podnosi się cena mieszkań gruntów w okolicy. Takie drobne uprawy, które często odbywają się w niewielkich skrzyniach wielkości czterech – sześciu metrów kwadratowych, nie są nastawione na pozyskiwanie dużej ilości produktów, służą głównie jako element rekreacyjny, miejsce spotkań sąsiedzkich, praktyczna edukacja dla dzieci.

⁶¹⁸ *Nomadic Green, Nomadisch Grün und die Prinzessinnengärten* [online], źródło internetowe: *Prinzessinnengarten*: <http://prinzessinnengarten.net> [dostęp: 22.10.2013].

Niewielkie uprawy mogą zajmować nieużytki miejskie lub niezagospodarowane przestrzenie podwórek⁶¹⁹. Zakładanie upraw w skrzyniach, stołach, workach czy plastikowych kontenerach pozwala na ich mobilność i przetransportowanie w inne miejsce w razie konieczności. W porównaniu do tradycyjnych upraw, taki sposób sadzenia roślin ułatwia osobom starszym i niepełnosprawnym zajmowanie się ogrodnictwem. Wyniesienie zagonów (rabat) na wysokość kilkudziesięciu⁶²⁰ centymetrów niweluje konieczność schylania się i kucania, wskazanym jest aby na brzegach podwyższonych zagonów znajdowały się miejsca do siedzenia⁶²¹, co dodatkowo ułatwia pielęgnację roślin⁶²². Dla mieszkańców ciasnych osiedli mieszkaniowych firma IKEA, za pośrednictwem laboratorium projektowego Space 10⁶²³, stworzyła sferyczny ogród do uprawy roślin na kilku poziomach. Projekt oraz instrukcję budowy udostępniono do pobrania w Internecie⁶²⁴, bez żadnych opłat. Ogród stanowi estetyczny element małej architektury będącej miejscem spotkań i zarazem umożliwia uprawę licznych ziół, warzyw lub roślin ozdobnych (Rys. 79).



Rys. 79. The Growroom, sferyczny ogród (źródło: *IKEA udostępnia za darmo projekt miejskiego ogrodu warzywnego*, Listopad 2017, źródło internetowe: <http://www.fpic.pl/design/ikea-udostepnia-za-darmo-projekt-miejskiego-ogrodu-warzywnego> [27.05.2017])

⁶¹⁹ Zważywszy na fakt, iż 76% społeczności we Wrocławiu zamieszkuje w budynkach wielorodzinnych – *Raport z badań socjologicznych nad mieszkańcami miasta*, Kajdanek K., Pluta J., (red.), Wrocławska Diagnoza Społeczna 2017, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław, 2017.

⁶²⁰ Wymiary dla osób poruszających się na wózkach: wysokość 60-75cm; szerokość przy dostępie z jednej strony 60 cm, przy dostępie z dwóch stron 90-120 cm.

Wymiary dla osób poruszających się o kulach: wysokość 75-90cm; szerokość przy dostępie z jednej strony 60 cm, z dwóch stron 120 cm.

Wymiary dla osób mogących się lekko schylać: wysokość 15-30cm; szerokość przy dostępie z jednej strony 60 cm, z dwóch stron 90-120 cm - Relf, P.D., *The accessible garden*, „Flower & Garden”, 1994, no. 37(6), s. 40-42.

⁶²¹ Szerokości 25-25 cm, *ibidem*.

⁶²² Larson J., Hanchek A., Vollmar P., *Accessible Gardening for Therapeutic Horticulture*, 2008, źródło internetowe: www.extension.umn.edu/distribution/horticulture/DG6757.html [dostęp: 02.06.2015].

⁶²³ Laboratorium innowacji w Kopenhadze, w którym testowane są produkty przyszłości, założone w 2015 roku przez firmę IKEA.

⁶²⁴ Do pobrania ze strony internetowej - *SPACE10 Open Sources The Growroom*, źródło internetowe: <https://space10.io/space10-open-sources-the-growroom/> [25.03.2019]

Ogródki uprawne są proekologicznym i produktywnym sposobem realizacji zainteresowań, jednocześnie odpowiednio zagospodarowane i umiejscowione mogą sprzyjać procesom integracyjnym. Ogrodnictwo miejskie ma w Polsce długą historię i pomimo wielu przemian społecznych wciąż jest jednym z popularniejszych sposobów spędzania czasu wolnego w mieście⁶²⁵. Można więc sądzić, że tworzenie niewielkich farm pomiędzy istniejącą zabudową miejską spotka się z dużą przychylnością społeczeństwa. Przygotowanie projektu, jego realizacja i późniejsze dbanie o ogród wymagają aktywności i współpracy mieszkańców, wzmacniając tym samym relacje między nimi. Dla osób starszych kontynuacja ogrodniczej pasji w pobliżu miejsca zamieszkania jest łatwiejszym rozwiązaniem niż opieka nad odległą działką. Ponadto generuje aktywność w przestrzeniach publicznych osiedli, co wpływa na poprawę bezpieczeństwa. Uprawa roślin jest uważana za czynność relaksacyjną i terapeutyczną⁶²⁶, może być także formą edukacji i promocji zdrowego odżywiania. Zwiększa świadomość ekologiczną mieszkańców i dbałość o środowisko. Prace ogrodnicze, kontakt z roślinami wpływa korzystnie na zdrowie i samopoczucie użytkowników. Bezpośredni kontakt z naturą jest człowiekowi niesamowicie potrzebny, jednocześnie miejskie uprawy urozmaicają krajobraz miasta i niosą za sobą liczne korzyści gospodarcze i ekologiczne.

5.1.2. Place zabaw dla osób starszych – siłownie plenerowe

W miastach miejsca do ćwiczeń na świeżym powietrzu pojawiły się wraz z parkami miejskimi w XIX wieku, tereny zieleni miały przeciwdziałać negatywnym skutkom industrializacji. Parki, skwery i zieleńce poprawiały stan powietrza, a tym samym warunki życia⁶²⁷. Wymiar społeczny wpływał na poprawę stosunków pomiędzy mieszkańcami, zdrowia fizycznego i psychicznego, dzięki zapewnieniu wielu form wypoczynku. W parkach zakładano boiska, trasy spacerowe i jazdy konnej, kąpieliska i inne elementy umożliwiające rozwój kultury fizycznej. Urządzenia do ćwiczeń w przestrzeniach publicznych zaczęły pojawiać się w Europie latach 60-70' XX wieku w postaci „ścieżek zdrowia”⁶²⁸, lokalizowanych zazwyczaj w parkach. Modę na siłownie plenerowe, które szczególnie nadają się do użytkowania przez osoby starsze, zapoczątkowały w 2008 roku Chiny, używając ich w ogólnokrajowej kampanii fitness przed Igrzyskami Olimpijskimi w 2008 roku. Wtedy też urządzenia siłowe zaczęły pojawiać się w polskich przestrzeniach publicznych⁶²⁹ (Rys. 80-81.), w parkach, na terenach rekreacyjnych, przy sanatoriach i domach spokojnej starości. Siłownie zazwyczaj składają się

⁶²⁵ Z prawie miliona miejskich ogrodów działkowych korzysta ok. 10 % społeczeństwa, do tej liczby należy doliczyć drugie tyle podmiejskich domów wypoczynkowych oraz przydomowe ogródki – stan na koniec roku 2008, źródło: *ROD w liczbach*, źródło internetowe: <http://pzd.pl/archiwum/strona.php?31> [dostęp: 08.09.2015].

⁶²⁶ American Horticultural Therapy Association- Amerykańskie Stowarzyszenie Terapii Ogrodniczej, źródło: *American Horticultural Therapy Association. Advancing the practice of horticulture as therapy*, źródło internetowe: <http://ahta.org/> [dostęp: 25.03.2019].

⁶²⁷ Kimic K., *Miejsce i rola publicznych terenów zieleni w przestrzeni polskich miast XIX wieku*, Czasopismo Techniczne. Architektura, Wydawnictwo Politechniki Krakowskiej, 2012, t. R. 109, z. 6-A, s. 110.

⁶²⁸ Randall L., *Day and Overnight Hikes; Palm Springs*, Menasha Ridge Press, 2008.

⁶²⁹ Według badań przeprowadzonych w 2016 roku, siłownie plenerowe są jedną z najbardziej pożądanymi przez Polaków funkcjami sportowych - *Diagnoza społeczna zapotrzebowania na infrastrukturę sportowo-rekreacyjną. Streszczenie raportu z badania jakościowego i omnibusowego*, Nowak S., Wierzbicki R., Ministerstwo Sportu i Turystyki, 2016.

z kilku urządzeń, zapewniających aktywność niskiej intensywności, na różne grupy mięśniowe, służyć mogą do rozciągania, ćwiczenia mięśni i relaksu. Pomimo, iż urządzenia skierowane są głównie do osób starszych, na rynku oferowanych jest obecnie wiele przyrządów dedykowanych osobom starszym i niepełnosprawnym⁶³⁰. Treningi na takiej siłowni wzmacniają wydajność fizyczną, wspomagają efekty kinezyterapii (leczenia ruchem)⁶³¹, redukuje stres i wzmacnia odporność organizmu, może również służyć jako darmowa rehabilitacja⁶³² po kontuzjach lub zabiegach. Mięśnie bez ruchu zanikają, stają się słabsze i mniej zdolne do wykonywania czynności, co może prowadzić do spadku sprawności i zwiększonego ryzyka upadków i urazów. Brak aktywności staje się z wiekiem coraz większym problemem, według badań osoby w wieku 55-65 r.ż. doświadczają większej utraty masy mięśniowej bez ruchu, w stosunku do osób młodszych 18-30 r.ż.⁶³³ Powoduje to również zmniejszanie ilości sygnałów płynących do mięśni, co wpływa na pogorszenie komunikacji między układem nerwowym a mięśniowym⁶³⁴. Zdecydowana przewagą siłowni zewnętrznej nad siłownią komercyjną jest kwestia finansowa, która odgrywa dużą rolę dla osób nieaktywnych zawodowo. Trening na powietrzu ma również wiele innych zalet nad ćwiczeniami w zamkniętych pomieszczeniach, trening na słońcu umożliwia organizmowi produkcję witaminy D, odpowiedzialnej za wiele ważnych procesów życiowych⁶³⁵. Trening na powietrzu korzystniej wpływa na zdrowie, dzięki obcowaniu z naturą redukuje poziom stresu i zwiększa produkcję endorfin, również lepiej dotlenia mózg. Fitness park może z powodzeniem pełnić funkcje miejsca aktywności społecznych, gdzie ludzie spotykają się by wspólnie ćwiczyć. Badania przeprowadzone na Tajwanie wśród grupy wiekowej powyżej 55 r.ż. wykazały, że użytkowanie siłowni zewnętrznych wpływało na zacieśnianie kontaktów społecznych z sąsiadami⁶³⁶. Ponadto badane osoby wskazały wzrost dobrego samopoczucia, a niektóre osoby rozwinęły nowe przyjaźnie dzięki treningom w przestrzeni wspólnej⁶³⁷.

⁶³⁰ Firma Lappset przeprowadziła badania wśród seniorów i dzieci, dzięki którym wdrożyła projekt pod nazwą Senior Sport. W ramach projektu, zaprojektowano serię sprzętów treningowych do uprawiania fitnessu, dedykowanych osobom starszym. Zestaw ćwiczeń został przygotowany tak, aby spowodował ułatwienie wykonywania codziennych aktywności, np. polepszał koordynację – *Lappset- Fitness dla seniorów* [w:] Pełka K., Rumińska A., Cymer A., (red.), *Lata leca...As the years go by...Dizajn w przestrzeni publicznej*, Zamek Cieszyn, Cieszyn, 2012, s. 13, źródło internetowe: http://www.zamekcieszyn.pl/files/1353069871-64lataleca_katalog_www.pdf [dostęp: 14.06.2017].

⁶³¹ „Wpływają m.in. na wzmocnienie mięśni brzucha, kończyn górnych i dolnych, a także obręczy barkowej, grzbietu i klatki piersiowej. Niektóre z ćwiczeń zwiększają giętkość i sprawność stawów, relaksują mięśnie grzbietu, łądźwi i pasa biodrowego. Inne wzmacniają układ sercowo-naczyniowy i oddechowy, pobudzają krążenie krwi, udrażniają kanały limfatyczne poprzez akupresurę i zapobiegają wypadnięciu krążków międzykręgowych. Stosowanie ćwiczeń w siłowniach plenerowych wpływa na utratę tkanki tłuszczowej i ogólną poprawę kondycji organizmu”. – źródło: *Ogrody sensoryczne*, źródło internetowe: <http://muszyna.pl/pl/1908/2217/ogrody-sensoryczne.html> [dostęp: 08.03.2017].

⁶³² Wiele sprzętów w tego rodzaju siłowniach, jest podobna do tych, wykorzystywanych w czasie rehabilitacji.

⁶³³ Osoby starsze (55-65 lat), które przebyły hospitalizację i nie mogły używać swoich mięśni przez dwa tygodnie, zostały porównane z młodszymi osobami (18 - 30), znajdującymi się w takiej samej sytuacji – Keller K., Engelhardt M., *Strength and muscle mass loss with aging process. Age and strength loss*, „Muscles Ligaments Tendons J.”, 2013, vol. 3, no. 4, s. 346–350.

- Rejc E., Floreani M., Taboga P. et al, *Loss of maximal explosive power of lower limbs after 2 weeks of disuse and incomplete recovery after retraining in older adults*, „The Journal of Physiology”, 12/2017, vol. 596, no. 4, s. 647-655.

⁶³⁴ *Ibidem*.

⁶³⁵ Wzmocnienie odporności, układu kostnego, poprawę samopoczucia, zmniejsza ryzyko chorób serca i cukrzycy oraz wiele innych – źródło: Walewski P., *Fakty i mity dotyczące witaminy D*, Nauka, „Polityka”, 24 października 2017, źródło internetowe: <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/nauka/1724564,1,fakty-i-mity-dotyczace-witaminy-d.read> [dostęp: 23.02.2019].

⁶³⁶ Chow Hsueh-wen, *Outdoor fitness equipment in parks: A qualitative study from older adults' perceptions*, „BMC Public Health”, 2013, vol. 13, no. 1, s. 1216.

⁶³⁷ *Ibidem*.



Rys. 80. Siłownia plenerowa wśród zabudowy starego miasta, połączona z placem zabaw dla dzieci, ul. Osmańczyka, Opole, (zdj. autor)



Rys. 81. Siłownia plenerowa na osiedlu blokowym, os. Chabry, Opole, (zdj. autor)

Siłownie na świeżym powietrzu najczęściej można spotkać w parkach czy na osiedlowych skwerach i podwórkach⁶³⁸. Lokalizacja takiego miejsca powinna być dobrze znana lokalnej społeczności oraz łatwo dostępna z pobliskiej stacji komunikacji miejskiej. Plac zabaw dla seniorów w Londyńskim Hyde Parku (Rys. 82.) oprócz bliskości przystanku, zapewnia atrakcyjne widoki i intymność osobom ćwiczącym. Dobrze jeśli siłownia znajduje się w bezpośrednim sąsiedztwie placu zabaw dla dzieci, pozwala wtedy na aktywność fizyczną podczas opieki nad wnukami. Miejsce aktywności w północnej Anglii (Rys. 83.) zostało zaprojektowane jako przestrzeń dla wszystkich grup wiekowych, znajduje się tam siłownia, mini boiska, dla dzieci i młodzieży. Co więcej, ćwiczenie na urządzeniach generuje energię, która wystarcza do oświetlenia całego placu w ciągu nocy, nadwyżką energii można naładować telefony komórkowe⁶³⁹. Należy zadbać o odpowiednią nawierzchnię takiej siłowni, powinna być dostępna dla osób ograniczonych ruchowo oraz zapobiegać zbieraniu się wody czy tworzeniu błota. Warto również zadaszyć (Rys. 84.) choć część urządzeń, aby umożliwić ćwiczenie podczas niesprzyjających warunków atmosferycznych, np. w upalne dni. Dobór urządzeń powinien być zróżnicowany, aby zapewnić sprzęty o niskim oraz wysokim stopniu trudności wykonywania ćwiczeń. Ułatwiać ćwiczenia powinny tabliczki informacyjne na przyrządach, wskazujące prawidłowy sposób wykonywania ćwiczeń. Siłownie plenerowe powinny być wkomponowane w otoczenie, stosowana kolorystyka powinna odnosić się do już istniejących elementów. Należy wyposażyć przestrzeń w elementy małej architektury, głównie ławki, które powinny być wykonane z ciepłych materiałów, np. drewna oraz przyjazne seniorom (oparcia i podłokietniki). Oświetlenie sprawi, że przestrzeń będzie bezpieczniejsza i zapewni możliwość korzystania z siłowni również wieczorami.

⁶³⁸ We Wrocławiu niemalże wszystkie (ok. 30, stan na rok 2018) siłownie na świeżym powietrzu znajdują się w parkach i na zieleńcach – źródło: *Siłownie na świeżym powietrzu we Wrocławiu [MAPA]*, 05.08.2017, źródło internetowe: <https://www.wroclaw.pl/silownie-na-swiezym-powietrzu-we-wroclawiu> [dostęp: 24.02.2019].

⁶³⁹ Źródło: - *Finally, an Outdoor Gym that Generates Energy Instead of Wasting It*, Boyer M., "inhabitat", 05.11.2012, źródło internetowe: <https://inhabitat.com/finally-an-outdoor-gym-that-generates-energy-instead-of-wasting-it/> [dostęp: 22.05.2019]; - *Hyde Park, Senior Playground*, Project: The Royal Parks: Older People's Play Feasibility Study, The Landscape Agency, 2009, źródło internetowe: https://www.royalparks.org.uk/_data/assets/pdf_file/0003/41781/hyde-park-senior-playground-feasibility-study.pdf [dostęp: 22.05.2019].



Rys. 82. Pierwsza siłownia dla seniorów w Londynie w Hyde Park, realizacja 2010 rok (źródło: *London's First Pensioners' Playground Is Opened In Hyde Park*, źródło internetowe: <http://www.zimbio.com/photos/Tessa+Morrison/London+First+Pensioners+Playground+Opened/jhtO5byr2MF> [dostęp: 20.05.2019])



Rys. 83. Miejsce aktywności w St. Albans, Anglia, zasponsorowane przez firmę Adidas, realizacja 2012 rok (źródło: *Finally, an Outdoor Gym that Generates Energy Instead of Wasting It*, Boyer M., "inhabitat", 05.11.2012, źródło internetowe: <https://inhabitat.com/finally-an-outdoor-gym-that-generates-energy-instead-of-wasting-it/> [dostęp: 22.05.2019])



Rys. 84. Zadaszona siłownia w Kopenhavn, Dania (źródło: *The rise of outdoor gyms: Nudging people to be more active*, Sharing.Lab, 19.12.2017, źródło internetowe: <https://medium.com/we-research-and-experiment-with-how-the-sharing/the-rise-of-outdoor-gyms-nudging-people-to-be-more-active-a1b3babe97f8> [dostęp: 22.05.2019]).

5.1.3. Aktywności sportowe mieszane

Plenerowa rekreacja przeżywa hossę, w budżetach obywatelskich jest to jeden z najpopularniejszych zgłaszanych tematów. Siłownie pod gołym niebem, place zabaw dla dzieci, place do ulicznej gimnastyki (ang. *street workout*), ścieżki biegowe, skateparki (ang. *skate park*; tor przeznaczony do uprawiania sportów ekstremalnych, takich jak: jazda na deskorolce, hulajnodze BMX, wyczynowa jazda na rolkach), czy ostatnio nawet pumtrack⁶⁴⁰. Ludzie zaczęli doceniać aktywność na świeżym powietrzu, która ponadto jest darmowa i dostępna dla wszystkich. W miarę możliwości warto łączyć różne typy infrastruktury do aktywności i wypoczynku, tworzyć przestrzenie wielofunkcyjne, sprzyjające wielopokoleniowej integracji mieszkańców w pobliżu miejsc zamieszkania. Takie miejsca mają potencjał stania się lokalnymi centrami spotkań, zarówno dla osób młodych jak i starszych. Oprócz elementów do ćwiczeń, powinny zawierać strefę wypoczynku, umożliwiającą wspólne spotkania czy po prostu obserwowanie innych osób. Ludzie i ludzka aktywność są największym obiektem uwagi i zainteresowania dla osób siedzących⁶⁴¹. Należy ustawiać ławki tak, aby dawały możliwość nawiązywania kontaktów, rozmowy, ale również skromnej formy kontaktu jaką jest samo patrzenie, słuchanie i przebywanie wśród innych.

Potrzebę tworzenia takich przestrzeni dostrzegło Ministerstwo Sportu i Turystyki, w 2017 roku po raz pierwszy ogłosiło Program rozwoju małej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej o charakterze wielopokoleniowym - Otwarte Strefy Aktywności (OSA). Celem programu jest budowa międzypokoleniowych, ogólnodostępnych i bezpłatnych stref sportowo-rekreacyjnych, które powinny stać się miejscem pierwszej aktywności⁶⁴². OSA mają podnosić estetykę przestrzeni publicznych i poprawiać komfort życia w najbliższym sąsiedztwie. Powinny być skierowane do dzieci, dorosłych i osób starszych, podnosić

⁶⁴⁰ ang. pump track; niewielki tor łączący jazdę rowerem i wszechstronny trening, wiążący się z ruchem podczas pompowania (ang.) pumping motion), kiedy poruszająca się na torze sylwetka cyklisty wykonuje ruch „góra-dół”

⁶⁴¹ Gehl J., *Życie między budynkami: użytkowanie przestrzeni publicznych*, tł. Urbańska M.A., Wydawnictwo RAM, Kraków, 2009, s. 29.

⁶⁴² Źródło: *Program rozwoju małej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej o charakterze wielopokoleniowym - Otwarte Strefy Aktywności (OSA) EDYCJA 2019*, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Warszawa.

estetykę przestrzeni publicznej i wpływać na poprawę jakości życia mieszkańców⁶⁴³. Strefy aktywności powinny być wpisane w kontekst miejsca i zakomponowane z otaczającą oraz nowoprojektowaną zielenią. Kierunek, ku jakiemu zmierzać mają otwarte strefy aktywności, zdaje się być początkiem tworzenia przestrzeni wielopokoleniowych, lokalnych centr spotkań dla młodych i starszych, miejscami integracji i wymiany doświadczeń.

Inspirujący przykład działań na rzecz poprawy jakości przestrzeni publicznych miast przedstawia powstała spontanicznie grupa aktywistów, architektów i pasjonatów sportów miejskich z Warszawy⁶⁴⁴. Angażując mieszkańców miasta poprzez konsultacje społeczne i warsztaty, stworzyli projekty przestrzeni nowoczesnej i przyjaznej sportom miejskich dla wszystkich pokoleń – od deskorolki po szachy⁶⁴⁵. Ich celem jest nie tylko poprawa jakości życia miasta do którego przynależą, ale również stworzenie modelowej przestrzeni aktywności dla wszystkich pokoleń Polaków. Poprzez wymianę kulturową – interakcje międzypokoleniowe, dążą do ekspozycji polskiej kultury miejskiej, która powinna się rozwijać dzięki zainspirowanym i wyszkolonym przez nich liderom środowisk kultury miejskiej. Zwracają uwagę na korzystny wpływ ruchu na samopoczucie i konieczność wpierania ruchu przez architekturę, a nie jedynie obiekty sportowe. Aleja Sportów Miejskich (Rys. 85 - 86) na Warszawskim Bemowie, która jest pierwszą realizacją ich starań nie działa dla zysku, lecz pracuje z samorządem miasta Warszawy i instytucjami Skarbu Państwa. Plac otwarty w 2014 roku z założenia inicjatorów powinien korzystnie wpłynąć na poziom życia lokalnej społeczności i dzięki swojej bogatej ofercie przyciągać gości z dalszych części miasta. Działka, zaproponowana przez Urząd Dzielnicy, na której powstało założenie znajduje się obok bemowskiego ratusza, w sercu dzielnicy, ponadto jest bardzo dobrze skomunikowana z centrum. Dużym atutem jest również parkowy charakter terenu, który obrośnięty był drzewami i oddzielony pasem zieleni od ulicy. Program funkcjonalny Alei został opracowany na podstawie wyników dwudniowych warsztatów z mieszkańcami oraz ankiet. Projektanci znaleźli miejsce dla licznych atrakcji jak między innymi kino plenerowe, boisko wielofunkcyjne, podesty do tańca, ścianka wspinaczkowa, skatepark, strefa do gier planszowych, boisko do siatkówki plażowej, stół do ping-ponga, plac zabaw dla dzieci, miejsce do gry w bule czy kawiarnia nad którą znajduje się taras użytkowy. Dzięki doborowi różnych funkcji młodzi i starsi mogą wspólnie spędzać czas w przestrzeni publicznej osiedla, aby seniorzy nie czuli się wykluczeni. Głównym założeniem autorów było stworzenie miejsca międzypokoleniowego, funkcjonalnego, atrakcyjnego wizualnie, a ponadto dostępnego dla wszystkich, niedrogiego w realizacji i utrzymaniu⁶⁴⁶. Pomysł zakłada możliwość adaptacji do innych przestrzeni miejskich, po wpasowaniu w kontekst miejsca.

⁶⁴³ *Ibidem*.

⁶⁴⁴ Pomysłodawcą urządzenia Skweru Sportów Miejskich był Grzegorz Gądek ze stowarzyszenia Polska Młodych, który namówił projektantów z pięciu pracowni, by wspólnie przygotowali koncepcję architektoniczną pierwszego skweru.

⁶⁴⁵ Zespół Skweru Sportów Miejskich, źródło: *O nas*, źródło internetowe: <http://www.skwer.eu/strony/o-co-chodzi#> [dostęp: 03.05.2014].

⁶⁴⁶ Pełka K., Rumińska A., Cymer A., (red.), *Lata lecą, dizajn w przestrzeni publicznej*, Zamek Cieszyn, Cieszyn, 2012, s. 15.



Rys. 85. Aleja sportów miejskich na Warszawskim Bemowie (źródło: *Skwer sportów miejskich na Bemowie*, WĄDOŁOWSKI ARCHITEKCI, źródło internetowe: http://wadolowski.eu/13skwer_sportow.html [dostęp: 12.04.2019])



Rys. 86. Pawilon na alei sportów miejskich, Bemowo, Warszawa (źródło: *Skwer sportów miejskich na Bemowie*, WĄDOŁOWSKI ARCHITEKCI, źródło internetowe: http://wadolowski.eu/13skwer_sportow.html [dostęp: 12.04.2019])

Rok wcześniej powstał prototyp Skweru Sportów Miejskich, w pawilonie Emilia będącym tymczasową siedzibą Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie. Działająca jedynie przez miesiąc, a dokładniej od drugiego lutego do trzeciego marca 2013 roku, bezpłatnie dostępna przestrzeń oferująca nietypowe atrakcje (Rys.87.), zarówno rekreacyjne, sportowe jak kulturalne, przyciągnęła blisko osiem tysięcy osób. To unikalne doświadczenie nie tylko potwierdziło założenia przestrzeni łączącej wiele płaszczyzn, ale również zaakcentowało potrzebę tworzenia zadaszonych parków miejskich, dostępnych zimą. W pawilonie dostępnym codziennie od godziny 12-tej do 22-giej, oprócz bogatej oferty kulturalnej zaproponowanej przez Muzeum, na 4000 metrów kwadratowych znalazło się miejsce między innymi na tor sanko-rolkowy, boisko, przestrzeń deskorolkową, boisko do badmintona, przestrzeń gier planszowych, streetbox i nagrywarkę tańca (ang. *street box* -

wydzielona przestrzeń z zestawem audio, dla takiej formy ruchu, jak nowoczesny taniec nogami, polegający na pozornym „ślizganiu się” po podłożu- „shuffle dance”), siłownię plenerową, parkour park (przestrzeń z przeszkodami, które pokonuje się w jak najszybszy sposób). Zainteresowanie jakim cieszyła się ta nietypowa wystawa wskazuje, że zadane przestrzenie publiczne są w mieście bardzo potrzebne. Zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, kiedy aktywności pod gołym niebem są znacznie ograniczone, a w większości miast jedynymi zadanymi miejscami publicznymi są centra handlowe (nie licząc obiektów płatnych). Zadane przestrzenie publiczne, sportowe czy kulturalne są szansą na aktywność społeczną mieszkańców w przypadku niesprzyjających warunków atmosferycznych. Możliwość swobodnego i bezpłatnego przebywania poza domem powinien posiadać każdy mieszkaniec miasta. Dla części osób starszych, które ograniczają przebywanie na zewnątrz ze względu na obawę przewiania, takie miejsca mogą umożliwić aktywne uczestnictwo w społeczeństwie.



Rys. 87. Skwer Sportów Miejskich w Pawilonie Emilia Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie (źródło internetowe: <http://www.skwer.eu/2014/> [dostęp: 13.05.2014]).

5.1.4. Ogrody sensoryczne

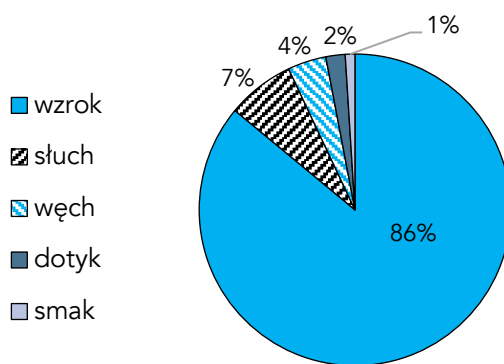
Tereny zielone w mieście mają szczególne znaczenie dla osób starszych, są często ich głównym miejscem aktywności i odpoczynku⁶⁴⁷. Ciekawe rozwiązanie stanowią tzw. ogrody zmysłów, sensoryczne, które oprócz podstawowych funkcji parkowych służą do celów terapeutycznych i edukacyjnych (również dla osób niewidomych). Ich celem jest stymulacja zmysłów – wzroku, dotyku, węchu, smaku, słuchu. Idea ogrodu sensorycznego powstała na początku XX wieku⁶⁴⁸. Głównym jej założeniem było zaprojektowanie kompozycji tak aby

⁶⁴⁷ Więcej o parkach i terenach zielonych w mieście oraz korzyściach dla osób starszych przedstawiono w rozdziale 4.5.1.

⁶⁴⁸ Idea stworzona przez niemieckiego uczonego Hugo Kukelhausa - Dąbski M., Dudkiewicz M., Przystosowanie ogrodu dla niewidomego użytkownika na przykładzie ogrodów sensorycznych w Bolestraszczykach, Bucharzewie i Powsinie, Teka Komisji Architektury, Urbanistyki i Studiów Krajobrazowych, O.L. PAN, Lublin, 2010, s. 7.

bodźce pozawzrokowe zostały użyte w większym stopniu niż w tradycyjnym ogrodzie, w Polsce takie założenia powstają od początku XXI wieku⁶⁴⁹.

Wraz z wiekiem osłabiają się wszystkie zmysły percepcji, ponadto mózg zaczyna funkcjonować coraz słabiej ograniczając szybkość analizy informacji. Parki sensoryczne mogą służyć edukacji, inspiracji i rehabilitacji osób starszych, przystosowaniu do pogarszających się głównych zmysłów. Poza 5 podstawowymi zmysłami (Rys. 88) często wyróżnia się tzw. zmysły ukryte związane z odbiorem siły grawitacji⁶⁵⁰ (zmysł przedsionkowy), z czuciem siebie oraz odczuwaniem wykonywanych ruchów⁶⁵¹ (zmysł kinestetyczno-proprioceptywny). Ogrody sensoryczne mogą wspomagać ich rozwój rekompensując utratę podstawowych zmysłów, dlatego są tak przydatne dla osób w starszym wieku. Korzystać z takich miejsc może każdy, niezależnie od stanu zdrowia i wieku, ukształtowanie elementów oraz ścieżek powinno pozwalać na bezpieczne użytkowanie wszystkim osobom.



Rys. 88. Zakres percepcji zmysłów człowieka (oprac. własne na podst. Wysocki M., *Przestrzeń publiczna przyjazna seniorom*, Poradnik RPO, Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa, 2015, s. 27)

Kontakt z naturą pozwala na skupieniu uwagi w teraźniejszości, oderwaniu się od nurtujących problemów, co wpływa na regenerację zarówno fizyczną jak i psychiczną. Oddziaływanie na różne zmysły i wzmocnienie bodźców, które oferuje park sensoryczny wzmacniają tę zdolność skupienia uwagi i zrelaksowania się⁶⁵². Pobudzanie zmysłu węchu jest bardzo niedoceniane w kształtowaniu przestrzeni, a zapachy podbudzają wyobraźnię,

⁶⁴⁹ *Ibidem*.

⁶⁵⁰ Aborygeni Guugu Yimithirr zamieszkujący północną Australię, nie używają w swoim języku zwrotów kierunkowych znanych zachodnim językom (pravo, lewo, przód, tył), zamiast tego określają położenie za pomocą kierunków świata (północ, południe, wschód, zachód). Dzięki temu wykształcili precyzyjny zmysł orientacji – Deutscher G., *You Are What You Speak*, „New York Times”, „Sunday Magazine”, 20.10.2010, s. 42.

⁶⁵¹ Przykładem może być Daniel Kish, który stracił oczy niedługo po urodzeniu, wkrótce potem zaczął kłaskać językiem, co pomagało mu w poruszaniu się. Obecnie jako dorosła osoba nawiguje się głównie za pomocą echolokacji, potrafi nawet jeździć rowerem. Poprzez kłaskanie językiem produkuje fale dźwiękowe, które odbijają się od otaczających powierzchni i wracają do uszu w postaci cichego echa, które następnie mózg przetwarza w dynamiczne obrazy. Umiejętności tej nauczył już ponad tysiąc osób niewidomych z ponad 30 krajów – *Człowiek nietoperz: widzi świat za pomocą dźwięków*, „National Geographic Polska”, 22.09.2013, źródło internetowe: <http://www.national-geographic.pl/national-geographic/ludzie/czlowiek-nietoperz> [dostęp: 10.01.2019].

⁶⁵² Trojanowska M., *Park w mieście, nowe wyzwania*, „Zawód: Architekt”, 2018, nr 60, 01/02, s. 22.

kreatywność i silnie wpływają na emocje⁶⁵³. Jest to najszybciej pobudzany rodzaj zmysłu⁶⁵⁴, jako jedyny ze zmysłów ma trzy⁶⁵⁵ osobne szlaki w mózgu i odgrywa ważną rolę w procesach zapamiętywania i uczenia się⁶⁵⁶. W celu stymulacji zmysłów stosuje się odpowiednie ukształtowanie przestrzeni, kolorystykę, wyposażenie, intensywne zapachy natury oraz efekty krajobrazu dźwiękowego (ang. *soundscape*). Ogród zmysłów powinien być kształtowany zarówno za pomocą roślinności, elementów wodnych, jak również elementów małej architektury, nawierzchniami ścieżek, elementami wykorzystującymi zjawiska meteorologiczne jak wiatr czy deszcz. Parki sensoryczne powstają często w sąsiedztwie szkół czy ośrodków rehabilitacyjnych z myślą o prowadzeniu zajęć dydaktycznych. Tym bardziej dla projektanta znaczące jest rozpoznanie potrzeb głównych użytkowników i problemów, w których terapia ma pomóc⁶⁵⁷. Ważne jest także kreatywne podejście do procesu tworzenia takiego założenia.

Największy park sensoryczny w Polsce znajduje się w Muszynie (Rys. 89.). Został zaprojektowany tak, aby oprócz oddziaływania na wszystkie zmysły pomagał w budowaniu więzi interpersonalnych poprzez zabawy edukacyjne. Całe założenie jest dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych, ścieżki umożliwiają łatwe przemieszczanie się, a wszystkie informacje dostępne są także w alfabecie Braille'a. Ogród podzielony jest na siedem stref, każda dedykowana innym zmysłom lub aktywnościom. Strefa zdrowia ulokowana wśród barwnych klombów posiada wiele urządzeń do ćwiczeń na świeżym powietrzu, wymagających niewielkiego nakładu siłowego. Strefa zapachu obfituje w rośliny o intensywnych zapachach, w tym liczne kwiaty i zioła. Strefa dźwięku posiada różne nawierzchnie i materiały intensyfikujące dźwięki, oprócz strumienia i szumiących drzew można w niej usłyszeć wiele zwierząt, które wabione przez specjalnie dobrane rośliny. Strefa smaku to drzewa i krzewy owocowe, strefa zapachowo-dotykowa to dobór różnorodnych roślin, strefa wzroku natomiast przenika całe ogrody jest nią widok na Popradzki Park Krajobrazowy oraz na pobliskie zabudowania. Ostatnia jest strefa Afrodyty, która oferuje możliwość zasadzenia drzewka jako symbolu miłości.

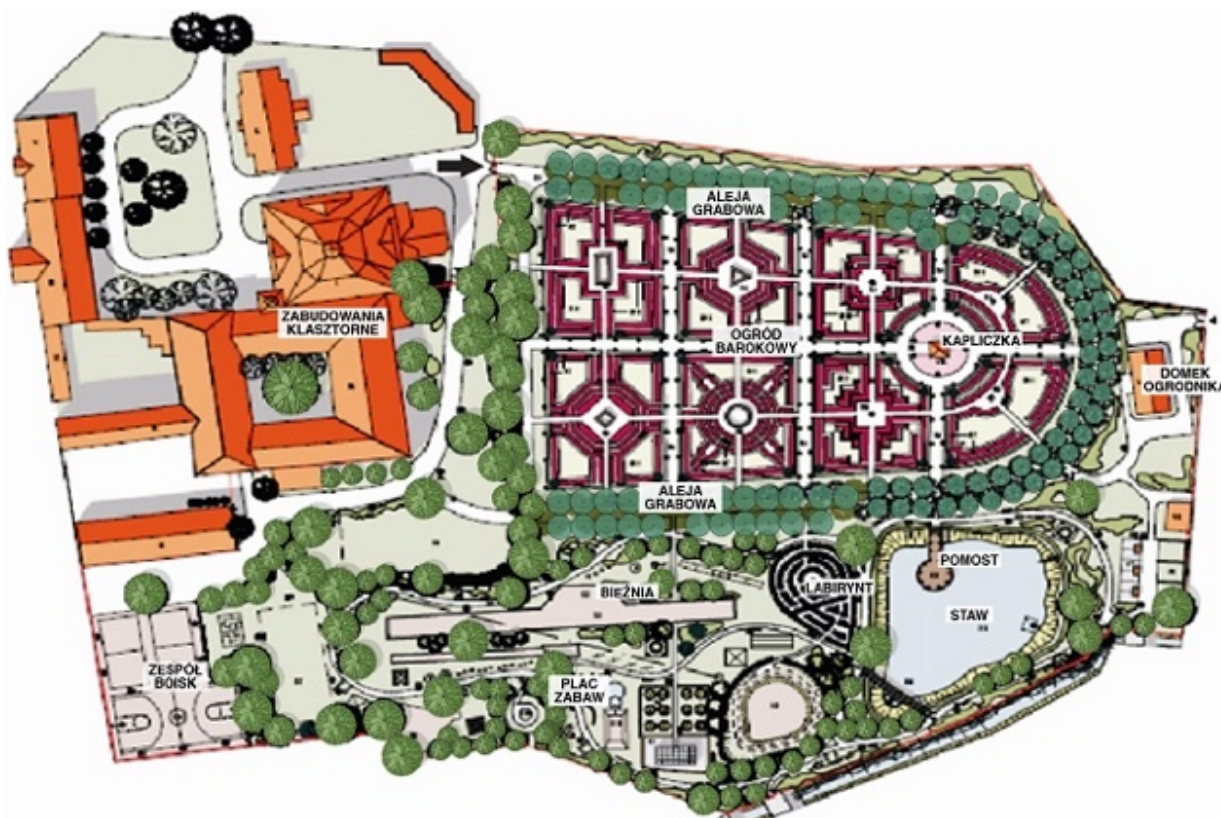
⁶⁵³ Ekspertka: odkrywamy coraz więcej powiązań węchu z ludzką psychiką, *Zdrowie*, „ Nauka w Polsce”, 01.06.2018, źródło internetowe: <http://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C29678%2CEkspertka-odkrywamy-coraz-wiecej-powiazan-wechu-z-ludzka-psychika.html> [dostęp: 10.02.2019].

⁶⁵⁴ Droga nerwowa prowadząca impulsy węchowe jest bardzo krótka - Nadulska A., Borowicz B., *Psychofizyka węchu -zapach jako niewidzialny kod komunikacji społecznej*, [w:] *Psychospołeczne aspekty postrzegania urody i zdrowia*, Wyższa Szkoła Społeczno-Przyrodnicza im. Wincentego Pola w Lublinie, 2016, s. 143-156.

⁶⁵⁵ ciało migdałowe (ośrodek emocji), hipokamp (ośrodek pamięci), kora oczodołowo-czołowa, dzięki której uświadamiamy sobie, że coś pachnie – *ibidem*.

⁶⁵⁶ *Ibidem*.

⁶⁵⁷ Worden E. C., Moore K. A., White B. J., *How to Design an Accessible Sensory Garden*, “ben20twelve”, 2012, źródło internetowe: <https://ben20twelve.wordpress.com/sensory-gardens/> [dostęp: 10.10.2017].



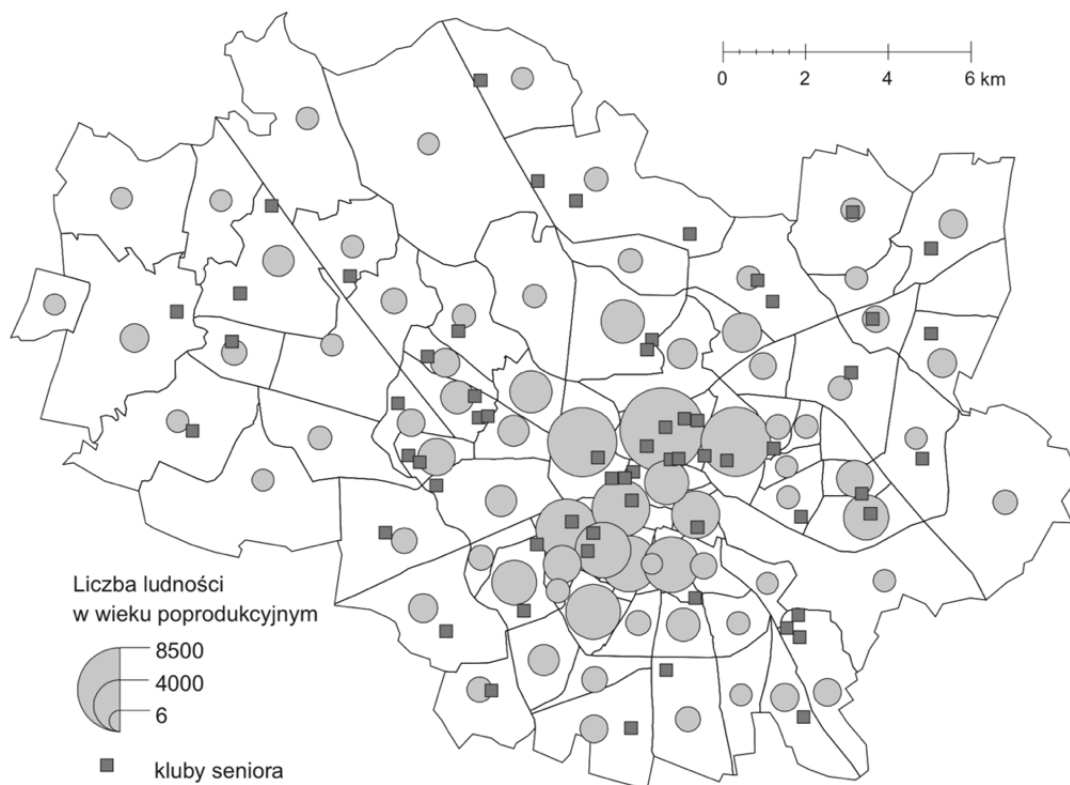
Rys. 89. Park Orientacji Przestrzennej w Owińskach na terenie pocysterskiego zespołu klasztornego, stworzony w celu rehabilitacji i rewalidacji osób z dysfunkcją wzroku. Realizacja 2012 rok, Owińska k. Poznań (źródło: *Ogród zmysłów w Owińskach*, 2016, źródło internetowe: <http://majawogrodzie.tvn.pl/333,Ogrod-zmyslow-w-Owinskach-odc-604,odcinek.html> [dostęp: 07.03.2017]).

5.2. Wewnętrzne przestrzenie aktywności

W przestrzeni miejskiej istnieje szereg instytucji skierowanych do seniorów, jak np. dzienne domy pomocy, Uniwersytety Trzeciego Wieku czy kluby seniora. Dzielne domy pomocy społecznej zapewniają opiekę osobom schorowanym, a możliwość korzystania z nich wymaga skierowania z miejskiego ośrodka pomocy społecznej. Uniwersytety Trzeciego Wieku są trudno dostępne i elitarne, zwłaszcza dla słabiej wykształconych osób. Kluby seniora natomiast są najbardziej powszechną, bezpłatną i dostępną formą aktywności osób starszych⁶⁵⁸. Klub seniora w ogólnej definicji jest miejscem spotkań osób starszych i formą spędzania przez nich czasu wolnego oraz rozwoju. Najczęściej mają nieformalny charakter, a ich zakres działania zależy od możliwości i inwencji uczestników klubu oraz podmiotów wspierających. Jest to relatywnie nowa forma organizacji, która najczęściej funkcjonuje przy radach osiedli, parafiach czy organizacjach pozarządowych, często również przy bibliotekach i domach kultury. Kluby seniora zaczęły powstawać w latach 60' XX wieku, jednak ich rozkwit nastąpił dopiero w XXI wieku. Najstarszy klub seniora we Wrocławiu funkcjonujący do dziś, powstał w 1970 roku. Obecnie we Wrocławiu funkcjonuje ponad 80 klubów seniora, w których ich członkowie rozwijają swoje potencjały – mądrości życiowej, doświadczenia

⁶⁵⁸ *Ibidem*.

zawodowego, społeczny, relacyjny, twórczy, psychologiczny czy ekonomiczny⁶⁵⁹. Ponadto w mieście funkcjonuje dziesięć Uniwersytetów Trzeciego Wieku⁶⁶⁰. Pomimo dużej liczby klubów seniora dostęp do nich nie jest prosty, w wymiarze przestrzennym kluby występują w miarę równomiernie w przestrzeni miasta⁶⁶¹, niestety rozmieszczenie nie pokrywa się z zagęszczeniem zamieszkania osób starszych (Rys. 90). Większość jednostek zlokalizowana jest wzdłuż głównych ciągów komunikacyjnych, widać również nieznaczną koncentrację wokół centrum. Przestrzenne rozmieszczenie instytucji skierowanych do osób w starszym wieku ma szczególnie duże znaczenie, ze względu na ograniczoną mobilność tej grupy. Duże ograniczenie stanowią godziny otwarcia klubów, zazwyczaj jest to kilka dni w tygodniu, czasem 1-2 dni, po niespełna kilka godzin⁶⁶², co wyklucza dowolność korzystania z takiego miejsca. Według różnych badań⁶⁶³ z klubów seniora korzysta od 1,2% - 20% seniorów.



Rys. 90. Ludność w wieku poprodukcyjnym a rozmieszczenie klubów seniora we Wrocławiu w 2014 roku (źródło: Raczyk A., Herbut A., *Kluby seniora w przestrzeni miasta na przykładzie Wrocławia* [Seniors' clubs in the urban space on the example of Wrocław], [w:] *Studia miejskie*, Uniwersytet Wrocławski, *Studia miejskie*, 2016, t. 22, s. 94)

⁶⁵⁹ Dr Walentyna Wnuk, doradca Urzędu Miasta Wrocławia ds. seniorów, animator i andragog, od ponad 20 lat zajmuje się wspomaganiem rozwoju osób starszych – *We Wrocławiu jest już ponad 80 klubów seniora. Długowieczni się nie nudzą*, Wyborcza.pl Wrocław, źródło internetowe: <http://wroclaw.wyborcza.pl/wroclaw/7,35771,23077995,we-wroclawiu-jest-juz-ponad-80-klubow-seniora-dlugowieczni.html> [dostęp: 27.02.2019].

⁶⁶⁰ *Ibidem*.

⁶⁶¹ Raczyk A., Herbut A., *Kluby seniora w przestrzeni miasta na przykładzie Wrocławia* [Seniors' clubs in the urban space on the example of Wrocław], [w:] *Studia miejskie*, Uniwersytet Wrocławski, 2016, t. 22, s. 89-101.

⁶⁶² *Ibidem*, s. 94.

⁶⁶³ *Ibidem*, s. 95.

Kluby seniora, to najbardziej rozpowszechniona forma aktywizacji osób starszych, ich początków⁶⁶⁴ można upatrywać w domach kultury. Te natomiast zaczęły powstawać w Polsce w okresie międzywojennym⁶⁶⁵ i nazywane były wtedy domami społecznymi oraz ludowymi. Najczęściej budowali je i prowadzili mieszkańcy bądź organizacje społeczne, miały one odpowiadać na autentyczne potrzeby społeczności lokalnych oraz zacierać granice pomiędzy kulturą wyższą i niższą⁶⁶⁶. Dopiero po II wojnie światowej, organizacją życia kulturalnego zajęły się państwowe instytucje⁶⁶⁷, co doprowadziło do podziału domów kultury na jego pracowników i uczestników, a przekazywane treści podporządkowane były celom politycznym⁶⁶⁸. Po roku 1989 zajmowanie się sprawami kultury zaczęło należeć do samorządów terytorialnych. Pojawiły się również organizacje pozarządowe, które zajęły się odnową i aktywizacją domów kultury. Należy pamiętać, że równy dostęp do kultury jest konstytucyjnym prawem każdego człowieka⁶⁶⁹, również człowieka starego. Kultura w Polsce jest finansowana z budżetów publicznych jedynie w jednej trzeciej, natomiast dwie trzecie kosztów ponoszą gospodarstwa domowe⁶⁷⁰. Fakt ten udowadnia, że kultura jest dla ludzi ważna na tyle, że są w stanie za nią płacić. Kultura rozwija i ubogaca ludzkie kompetencje i tożsamość, może być terapeutyczna, tworzy lokalne więzi i umacnia spójność społeczną⁶⁷¹. Jednak, aby szły za nią te wartości, miejska polityka kulturalna powinna być przygotowywana partycypacyjnie, z udziałem wszystkich zainteresowanych, w tym odbiorców. Kultura powinna przyczyniać się do wzrostu kapitału ludzkiego i społecznego, budowania wspólnoty i spójności społecznej⁶⁷². Jej potencjał rozwojowy może tkwić w niewielkich instytucjach umożliwiających czynne uczestnictwo. Najspójniejszy obecnie program wpisujący się w takie podejście, został przygotowany przez stowarzyszenie Centrum Wspierania Lokalnej Aktywności – Centrum Aktywności Lokalnej (CAL). Jest on skierowany do lokalnych instytucji publicznych i promuje animacyjny program działania, wdrażany w formie szkoleń i konsultacji w przeciągu dwóch lat⁶⁷³. Bazuje na trzech zasadniczych elementach – partycypacji mieszkańców, koordynacji i zarządzaniu, podkreśleniu wartości wspólnoty. Przyszłości lokalnych miejsc spotkań należy upatrywać właśnie w Centrach Aktywności Lokalnych, które

⁶⁶⁴ Książd Brzostowski pod koniec XVIII wieku założył dla chłopów na Wileńszczyźnie dom społeczny, w ramach Towarzystwa Rolniczego Hrubieszowskiego. Komisja Edukacji Narodowej przedstawiła pomysły instytucjonalizacji kultury przedstawiła jeszcze w XVIII wieku – Towarzystwo inicjatyw twórczych „ę”, *Zoom na Domy Kultury*, Warszawa, 2009, źródło internetowe: <http://e.org.pl/wp-content/uploads/2012/06/zoom.pdf>, [dostęp: 11.11.2018].

⁶⁶⁵ W 1926 roku w Polsce było ponad 700 domów społecznych, które szerzyły kulturę wśród społeczeństwa. W 1937 roku ich liczba wynosiła już ok. 5370 – *ibidem*.

⁶⁶⁶ Bobrowska E., *Przemiany modelowe instytucji domu kultury*, Kraków, 1997, s. 95.

⁶⁶⁷ Podległe Ministerstwu Kultury i Sztuki – *ibidem*.

⁶⁶⁸ *Ibidem*, s. 128.

⁶⁶⁹ Artykuł 72 Konstytucji gwarantuje „wolność twórczości artystycznej oraz wolność korzystania z dóbr kultury”.

⁶⁷⁰ Kłosowski W., *Kultura jako czynnik rozwoju społecznego a polityki kulturalne polskich metropolii*, Raport 2012, [w:] Szultka S., Kłosowski W., *Kultura – polityka – rozwój. O kulturze jako „dźwigni” rozwoju społecznego polskich metropolii i regionów*, Instytut Badań nad Gospodarką Rynkową, Gdańsk, 2012, s. 97-98.

⁶⁷¹ *Ibidem*, s. 74.

⁶⁷² *Ibidem*, s. 98-99.

⁶⁷³ Źródło: „c.a.l. - Centrum Wspierania Aktywności Lokalnej- odkryj siłę społeczności”, źródło internetowe: www.cal.org.pl. [dostęp: 27.02.2019].

być może powracając do swojego pierwowzoru- przekażą społeczności możliwość decydowania o ich programie i wyglądzie. Oprócz osiedlowych centrów aktywności należy zadbać również o odpowiednią ilość nieodpłatnych miejsc spotkań, umożliwiających codzienną, nieformalną aktywność społeczną. Lokalizacja takich miejsc powinna zapewniać wszystkim mieszkańcom bliskość dojazdu pieszego (ok. 500 metrów). Tego typu model funkcjonuje w Berlinie, gdzie w każdej dzielnicy znajdują się instytucje kultury prowadzące bogatą działalność (edukacyjną, resocjalizującą, animację kulturalną, kino, teatr, salę koncertową, warsztatową, itd.). Na każdym kroku natomiast można napotkać liczne kluby tematyczne, pracownie artystyczne, galerie, sceny teatralne czy przestrzenie warsztatowe, które otwarte są dla wszystkich mieszkańców⁶⁷⁴.

Należy pamiętać, iż większość osób starszych preferuje aktywności międzypokoleniowe, na które też ukierunkowana jest polityka rozwoju społecznego⁶⁷⁵. Współcześni seniorzy to coraz częściej osoby świadome swoich potrzeb, w tym przynależności do społeczeństwa poprzez budowanie pomostów międzypokoleniowych⁶⁷⁶. Współpraca między pokoleniami stanowi narzędzie do rozwiązywania lokalnych problemów, opierając się zarówno na współzależności jak i niezależności czy samodzielności⁶⁷⁷. Wzajemne poznanie się i integracja sąsiedzka sprzyjają budowie tożsamości lokalnej, a co za tym idzie- poprawie bezpieczeństwa. Aktywizacja osób młodych i starszych, choćby poprzez działalność artystyczną, sprzyja lepszemu zrozumieniu pomiędzy grupami, które normalnie nie wchodzą w interakcje. Spotkania budujące relacje sąsiedzkie są istotnym elementem w tworzeniu wspólnot i rozwiązywaniu lokalnych spraw⁶⁷⁸. Mieszkańcy muszą mieć jednak zapewnione miejsce na wspólne spotkania, predysponowane do tego są niektóre instytucje kultury, w szczególności biblioteki⁶⁷⁹, które łączą zalety przestrzeni prywatnej i publicznej. W przypadku braku domu kultury czy sąsiedzkiego klubu, to właśnie przestrzenie kultury mogą pełnić funkcję „trzecich miejsc”⁶⁸⁰, w których skupia się aktywność ludzi. Rolą współczesnych instytucji kultury jest w dużej mierze otwieranie się na lokalne społeczności, wychodzenie do

⁶⁷⁴ Towarzystwo inicjatyw twórczych „ę”, *Zoom na Domy Kultury*, 2009, op. cit., s. 113.

⁶⁷⁵ 25% środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności społecznej osób starszych na lata 2014-2020, jest przeznaczonych na aktywność społeczną, promującą integrację wewnątrz- i międzypokoleniową. Priorytet zakłada włączenie do wspólnych działań młodszego pokolenia, co wpłynąć ma na budowanie wzajemnego zrozumienia oraz rozwój umiejętności społecznych – *Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020*, Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa, 2018.

⁶⁷⁶ Bieńko M., *Sąsiedzkość w budowaniu pomostu pomiędzy pokoleniami*, [w:] Kalita D., (red.), *Międzypokoleniowe spotkania sąsiedzkie – przewodnik dla mieszkańców*, Biuro Festiwalowe IMPART 2016, Wrocław, 2016, s. 13-15.

⁶⁷⁷ *Ibidem*.

⁶⁷⁸ Działek J., Murzyn-Kupisz M., *Rola instytucji kultury w budowaniu i wzmacnianiu kapitału społecznego jako czynnika rozwoju społeczno-gospodarczego*, [w:] Klasik A. (red.), *Sektor kreatywny jako katalizator przemian strukturalnych w regionie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego W Katowicach, Katowice, 2014, s. 191-217.

⁶⁷⁹ Badania przeprowadzone w Australii wskazują, że biblioteki należą do najczęściej odwiedzanych instytucji Publicznych - Bundy A., *The modern public library: the very best investment your community can make*, Friends of Libraries Australia, 2005.

⁶⁸⁰ Do tej kategorii należą m.in. kawiarnie, bary, puby, domy kultury, lokalne sklepiki, salony piękności - Elmborg J.K., *Libraries as the Spaces Between Us. Recognizing and Valuing the Third Space*, "Reference & User Services Quarterly", vol. 50, no. 4, 2011, s. 338-350.

ludzi, współtworzenie przestrzeni publicznych i podtrzymywanie aktywności w przestrzeniach publicznych⁶⁸¹. Udostępnianie obiektów kultury czy edukacji, tworzy korzystne warunki do powstawania kapitału społecznego za pomocą drobnych, powolnych⁶⁸² kroków. Jednym z przykładów jest Centrum Aktywności Międzypokoleniowej Nowolipie w Warszawie.

5.2.1. Centrum Aktywności Międzypokoleniowej

Nowolipie jest nową przestrzenią dla wszystkich pokoleń, począwszy od dzieci po seniorów. Budynek zlokalizowany w centrum Warszawy przez 20 lat pełnił funkcję ośrodka pomocy dla osób starszych, a za sprawą międzynarodowego projektu Innowacji na rzecz Aktywnego Starzenia się⁶⁸³ został przekształcony na obecną międzypokoleniową funkcję. Budynek powstał jako żłobek w latach 50' XX wieku, później wraz ze zmieniającymi się potrzebami okolicznych mieszkańców został przekształcony w miejsce dla osób starszych⁶⁸⁴. Oferta nowego ośrodka powstała w oparciu o badania i warsztaty⁶⁸⁵ partycypacyjne przeprowadzone z użytkownikami znajdującej się tam wcześniej placówki. Placówka oferuje pomoc socjalną i szeroką gamę zajęć edukacyjnych i kulturalnych. Organizuje szkolenia, warsztaty i spotkania dla seniorów oraz wspiera ich w rozwiązywaniu problemów środowiskowych i socjalnych. Głównym celem Nowolipia jest aktywizacja osób starszych i niepełnosprawnych i budowanie kontaktów międzypokoleniowych⁶⁸⁶. Program funkcjonalny obiektu powstawał również przy współpracy z seniorami i pracownikami. W zmodernizowanym, a wewnątrz przebudowanym budynku⁶⁸⁷ znajdują się: stołówka, bar, klubo-kawiarnia, sala gimnastyczna, salon fryzjerski, miejsca dla pracowników pomocy społecznej i organizacji pozarządowych oraz liczne pracownie (komputerowa, plastyczna, terapeutyczna). Obiekt jest przystosowany do potrzeb użytkowników, w tym także osób niepełnosprawnych. Stylistyka wykończenia wnętrza jest, według sugestii seniorów, balansem pomiędzy tradycją, a nowoczesnością (Rys. 91-92). Dużym atutem jest również lokalizacja w centrum miasta i doskonała komunikacja z innymi osiedlami.

⁶⁸¹ Działek J., Murzyn-Kupisz M., *Rola instytucji kultury w budowaniu i wzmacnianiu kapitału społecznego...*, 2014, *op.cit.*

⁶⁸² Kapitał społeczny jest odporny na wielkie projekty inżynierii społecznej – *ibidem*.

⁶⁸³ Design-led Innovations for Active Ageing (DAA).

⁶⁸⁴ *Ośrodek Nowolipie ponownie zaprasza seniorów*, Stołeczny Zarząd Rozbudowy Miasta, źródło internetowe: <https://szrm.pl/osrodek-nowolipie-ponownie-zaprasza-seniorow/> [dostęp: 25.11.2018].

⁶⁸⁵ Proces badawczy został przeprowadzony w metodologii Projektowania Usług – Zamek Cieszyń, - *Dojrzałość dobrze zaprojektowana. Założenia projektu centrum aktywności osób starszych dla Biura Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy*, Zamek Cieszyń, 2013, źródło internetowe: <http://www.zamekcieszyn.pl/files/1427793121-86dojrzalosc-dobrze-zaprojektowana.pdf> [dostęp: 25.11.2018].

⁶⁸⁶ *Ośrodek Nowolipie ponownie zaprasza seniorów*, *op.cit.*

⁶⁸⁷ Podczas prac remontowych odnowiono elewację, wymieniono stolarkę okienną i drzwiową, przebudowano dach i klatki schodowe oraz wzmocniono i uzupełniono stropy. Wymieniono wszystkie instalacje, przebudowano węzeł ciepły, wykonano nowe tynki i posadzki oraz wyremontowano pomieszczenia sanitarne – *ibidem*.



Rys. 91. Sala komputerowa w ośrodku Nowolipie (źródło: *Ośrodek Nowolipie ponownie zaprasza seniorów*, Stołeczny Zarząd Rozbudowy Miasta, źródło internetowe: <https://szrm.pl/osrodek-nowolipie-ponownie-zaprasza-seniorow/> [dostęp: 25.11.2018])



Rys. 92. Stołówka w ośrodku Nowolipie (źródło: *Ośrodek Nowolipie ponownie zaprasza seniorów*, Stołeczny Zarząd Rozbudowy Miasta, źródło internetowe: <https://szrm.pl/osrodek-nowolipie-ponownie-zaprasza-seniorow/> [dostęp: 25.11.2018])

5.2.2. Międzypokoleniowe Centrum Edukacji

Międzypokoleniowe Centrum Edukacji (Rys. 93) na warszawskim Wilanowie jest jedną z pierwszych realizacji, która integruje kilka pokoleń. Budynek został zaprojektowany jako miejsce spotkań, edukacji, wypoczynku i kultury. Znajduje się tam biblioteka, Centrum Kultury Wilanów, przedszkole i pomieszczenia dla seniorów⁶⁸⁸. Na blisko 4000 metrów kwadratowych znalazło się przedszkole zlokalizowane na parterze, z osobnym wejściem (sala zabaw, jadalnia, kuchnia, pomieszczenia opiekunów, pielęgniarki, pokoje dla administracji oraz wózkownia, szatnia i klub rodzica)⁶⁸⁹. Na pierwszym piętrze znajduje się biblioteka, klub seniora, klub mam, sala wielofunkcyjna, sale zajęć i szatnia, na ostatnim - drugim piętrze kawiarnia z tarasem. Obiekt posiada zielony dach użytkowy ze ścieżkami oraz ażurowo zacienionym tarasem. Odpocząć na terenie ośrodka można również w wewnętrznym patio lub na trzech placach zabaw dla dzieci, wydzielonych niską zielenią rekreacyjną. Całość wraz z otoczeniem jest w pełni dostępna dla osób z niepełnosprawnością⁶⁹⁰.



Rys. 93. Międzypokoleniowe Centrum Edukacji w Wilanowie z przedszkolem (źródło: *Międzypokoleniowe Centrum Edukacji w Wilanowie z przedszkolem*, Nagroda Architektoniczna Prezydenta m.st. Warszawy, 2017, źródło internetowe: <http://www.nagroda-architektoniczna.pl/nominations/miedzypokoleniowe-centrum-edukacji-w-wilanowie-z-przedszkolem/> [dostęp: 26.11. 2018])

Placówki łączące funkcje dedykowane najmłodszym i najstarszym pokoleniom nie są zupełnie nowym pomysłem. W Łodzi od 2004 roku funkcjonuje Dom Międzypokoleniowy, w którym dzieci z domu dziecka spotykają się z osobami starszymi, przebywającymi tam w ramach opieki dziennej. Seniorzy pełnią rolę dziadków, dzięki czemu obie strony czerpią korzyści – dzieci uczą się wrażliwości a seniorzy czują się potrzebni. W Warszawie, przy ul. Stalowej 29, obecnie powstaje projekt mieszkaniowy skierowany do osób starszych i

⁶⁸⁸ *Międzypokoleniowe Centrum Edukacji na Wilanowie - gotowe!*, „Ładny Dom”, 04.01.2017, źródło internetowe: <http://www.bryla.pl/bryla/7,85301,21201146,miedzypokoleniowe-centrum-edukacji-na-wilanowie-gotowe.html> [dostęp: 26.11.2018].

⁶⁸⁹ *Ibidem*.

⁶⁹⁰ *Ibidem*.

młodszych. Projekt kamienicy wielopokoleniowej powstał w procesie warsztatów partycypacyjnych z mieszkańcami okolicy⁶⁹³. Na dwóch ostatnich kondygnacjach budynku znajdzie się placówka opiekuńczo-wychowawcza dla młodzieży, zaś na pozostałych piętrach po 4 mieszkania (w sumie 12) z których większość zajmą osoby starsze⁶⁹⁴. Oprócz funkcji mieszkaniowej w parterze budynku znajdzie się przestrzeń wspólna, być może ze stołówką. Kamienica ma być dostosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych i starszych.

W odpowiedzi na zachodzące zmiany cywilizacyjne (m.in. rozwój mediów elektronicznych), tradycyjne biblioteki i muzea zmuszone są poszerzać swoje funkcje i kierować je do lokalnych społeczności. Zaletą tych instytucji jest postrzeganie ich jako bezpieczne i spokojne miejsce, odstraszać natomiast może ich monumentalność. Obiekty kultury, które mają służyć ludziom, powinny dążyć do redukcji atmosfery odświętności. Stworzenie komfortowej przestrzeni sprzyja naturalnym zachowaniom, społecznym interakcjom, formalnym i nieformalnym spotkaniom⁶⁹⁵. Elementem mocno przyciągającym oraz dającym możliwość dłuższego spędzenia czasu w placówkach muzealnych są punkty gastronomiczne. Rozwój księgarni oferujących możliwość przeglądania i czytania książek przy kawie wymusza na obiektach publicznych wpasowanie się w ten model⁶⁹⁶. Kawiarnia może stanowić miejsce odpoczynku dla odwiedzających i zarazem zachętę do skorzystania z oferty kulturalnej dla osób, które jedynie przyszły napić się kawy⁶⁹⁷.

5.2.3. Centrum kultury - Biblioteka Dokki1

Modelową przestrzeń publiczną przyszłości zaprezentowali w 2015 roku Duńczycy, poprzez miejską bibliotekę w Aarhus – Dokki1. Budynek zlokalizowany w dawnym porcie, w centrum miasta jest łatwo dostępny pieszo ze wszystkich stron, pod nim znajdują się przystanki linii tramwajowej oraz parking. Jego prosta bryła została przeszklona ze wszystkich stron, zapewniając pełny wgląd do środka. W programie funkcjonalnym, oprócz podstawowych funkcji biblioteki, salami do nauki, pokojami do prowadzenia warsztatów, znajduje się wiele przestrzeni interaktywnych⁶⁹⁸. Warto wyróżnić miejsce na zajęcia interaktywne, plac zabaw dla dzieci, kawiarnie czy wielofunkcyjne miejsce spotkań – główny hall (Rys.94-95). Ta ogromna przestrzeń oferuje miejsce i atrakcje dla każdego, dzięki czemu wpływa na integrację międzypokoleniową.

⁶⁹³ *Stalowa 29- Podsumowanie warsztatów*, Warsztaty-22 września 2016, Projekt mieszkaniowy Stalowa 29 w Warszawie, http://fundacjablisko.pl/index.php/stalowa-29-podsumowanie-warsztatow/?fbclid=IwAR0HfMU_m1MDFMXNiUIO-Pwg-BkDYaWaDRu0pUzbrHyDJwHGvWwBF_8R7c [dostęp: 26.11.2017].

⁶⁹⁴ *Ibidem*.

⁶⁹⁵ Søndergaard B., *The red thread. New central library in Hjørring*, "Scandinavian Public Library Quarterly", 2008, no. 4, s. 16-17.

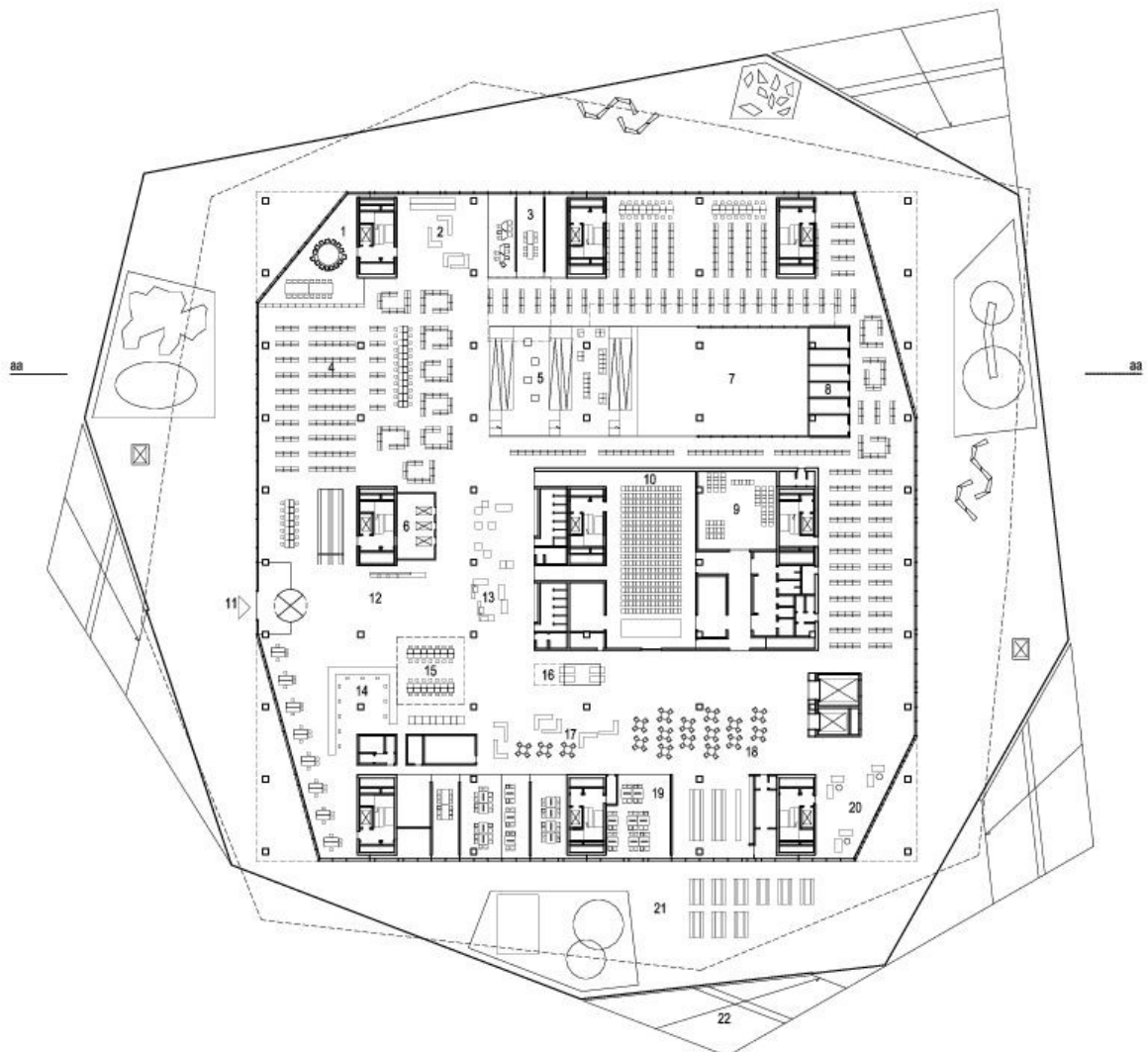
⁶⁹⁶ W Polsce kawiarnie i restauracje stanowią coraz częściej nieodłączną część muzeów, w przypadku bibliotek to wciąż rzadkość.

⁶⁹⁷ Harris C., *Libraries with lattes: the new third place*, "Aplis", 2007, vol. 20, no. 4, s. 145-152.

⁶⁹⁸ *Besøg Dokki1*, źródło internetowe: <https://dokki1.dk/besog-dokki1> [dostęp: 27.04.2019].



Rys. 94. Dokk 1, hall biblioteki w Aarhus, Dania (źródło: *Kunst på Dokk1*, źródło internetowe: <https://dokk1.dk/besog-dokk1/kunst-pa-dokk1> [dostęp: 27.04.2019])



Rys. 95. Rzut poziomy 1, główne wejście do obiektu Dokk 1, biblioteka w Aarhus, Dania (źródło: *Kunst på Dokk1*, źródło internetowe: <https://dokk1.dk/besog-dokk1/kunst-pa-dokk1> [dostęp: 27.04.2019])

5.2.4. Centrum seniora Falcognana

Ideę międzypokoleniowości prezentuje również centrum seniora zlokalizowane w parku na obrzeżach Rzymu. Pośród licznych miejsc aktywności zlokalizowanych w parku – plac zabaw dla dzieci, boisko, ścieżki spacerowe, mini ogródki – umiejscowiono niewielki budynek. Na jego powierzchni 400 metrów kwadratowych znajdują się dwie duże sale - dla mężczyzn i kobiet, obie podobnych rozmiarów i przedzielone szklaną ścianą⁶⁹⁹. Sale można dzielić na mniejsze przestrzenie za pomocą ruchomych ścian, dzięki czemu użytkownicy dostosowują obiekt do swoich potrzeb (Rys. 97). Prostota wnętrza i wyposażenia wymusza na bywalcach centrum kreatywność w organizowaniu sobie tam czasu. Główną ideą było stworzenie budynku, w którym wewnątrz przenika się z otaczającą przestrzenią parku (Rys. 98), dlatego oprócz dużych przeszkleń, ściany również wykonano ze szkła⁷⁰⁰. Centrum seniora tworzy otwarty dialog między naturą a architekturą, zachęcając seniorów do przebywania również na zewnątrz i integrowania się z pozostałymi użytkownikami parku – Rys. 96.



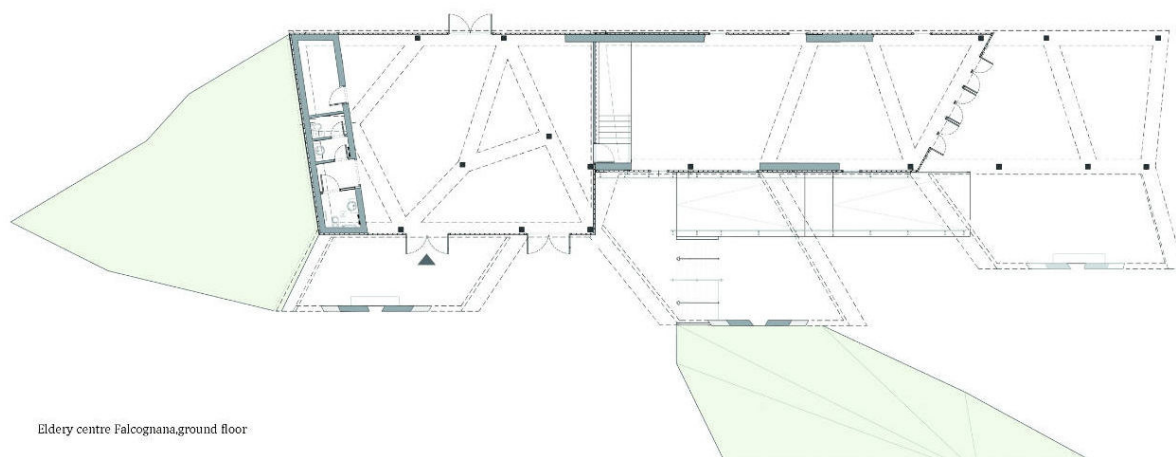
Rys. 96. Centrum seniora w Rzymie (źródło: *Falcognana Elderly Center/laN+*, źródło internetowe: <https://www.archdaily.com/239430/falcognana-elderly-center-lan>)

⁶⁹⁹ *Falcognana Elderly Center/laN+*, źródło internetowe: <https://www.archdaily.com/239430/falcognana-elderly-center-lan> [27.02.2019].

⁷⁰⁰ *Ibidem*.



Rys. 97. Wnętrze centrum seniora w Rzymie (źródło: *Falcognana Elderly Center*, źródło internetowe: <https://architizer.com/projects/falcognana-elderly-center/> [27.04.2019]).



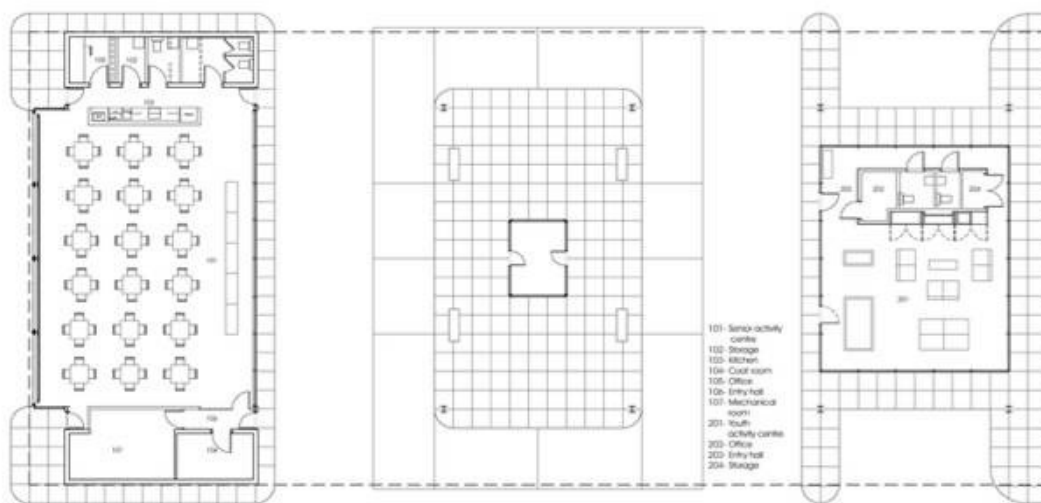
Rys. 98. Rzut przyziemia centrum seniora w Rzymie (źródło: *Falcognana Elderly Center/laN+*, źródło internetowe: <https://www.archdaily.com/239430/falcognana-elderly-center-lan> [27.02.2019]).

5.2.5. Centrum aktywizacji seniorów i młodzieży

Pawilon Miesa van der Rohe z 1969 roku, który pierwotnie służył jako stacja benzynowa na niewielkiej wyspie w pobliżu Montrealu w Kanadzie, został przekształcony w 2012 roku na centrum aktywacji seniorów i młodzieży⁷⁰¹. Po usunięciu z kompleksu dobudowanych elementów, powstała otwarta przestrzeń, którą architekci podzielili na dwie części (Rys.99). Większą część przeznaczono na świetlice dla seniorów z przestrzenią do wspólnego przygotowywania posiłków i stołami do gier towarzyskich. Mniejsza natomiast

⁷⁰¹ *Conversion of Mies van der Rohe Gas Station / FABG*, Arch Daily, 7 March 2012, <https://www.archdaily.com/214540/conversion-of-mies-van-der-rohe-gas-station-les-architectes-fabg> [27.02.2019]).

trafiła w ręce młodzieży, gdzie pod okiem opiekunów mają organizować sobie zajęcia⁷⁰². Każda z grup ma swoją, przestrzeń jednak ich bliskość daje okazję do spotkania się i utrzymywania kontaktów. Wykończenie obiektu jest współczesną interpretacją architektów na temat wizji artystycznej pierwotnego projektanta, tak aby miejsce to odpowiadało zarazem jego użytkownikom. Budynek otrzymał drugie życie- z kompletnie odmienną od pierwotnej funkcją, a mieszkańcy międzypokoleniową przestrzeń (Rys. 100). Obiekt ten jest przykładem na to, że przestrzeń do utrzymywania codziennych aktywności społecznych, spotykania się w niewielkim gronie, nie wymaga dużych powierzchni. Niewielkie, aczkolwiek licznie rozlokowane kluby sąsiedzkie mogą powstawać w istniejących budynkach. Adaptacja na nowe cele obiektów, które zdawałoby się mają sztywno określoną funkcję, jest kwestią zamieniającego się zapotrzebowania społeczeństwa.



Rys. 99. Rzut pawilonu Miesa van der Rohe, po lewej część dla seniorów, po prawej dla młodzieży (źródło: *Conversion of Mies van der Rohe Gas Station / FABG*, „Arch Daily”, 7 March 2012, źródło internetowe: <https://www.archdaily.com/214540/conversion-of-mies-van-der-rohe-gas-station-les-architectes-fabg> [27.02.2019])



Rys. 100. Centrum aktywizacji seniorów i młodzieży w dawnej stacji benzynowej (źródło: *Former Gas Station Fuels Community*, Andersen C.S., GEHL BLOG, 2014, źródło internetowe: <https://gehlpeople.com/blog/former-gas-station-fuels-community/> [27.02.2019])

⁷⁰² *Ibidem.*

5.3. Podsumowanie

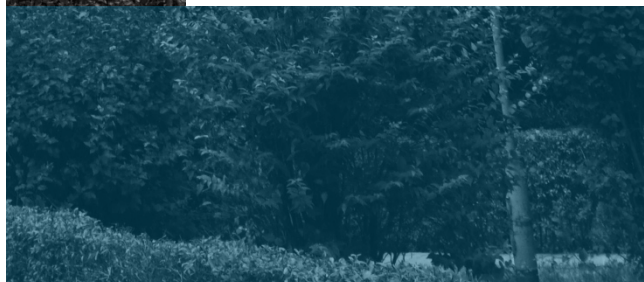
Nie ma jednego uniwersalnego sposobu aktywizacji społecznej osób starszych, możliwości zapewniania środowiska architektonicznego, umożliwiającego nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktów, jest natomiast wiele. Rozwiązania powinny być zindywidualizowane, tworzone wspólnie z ich końcowymi użytkownikami. Wtedy możliwe jest dostosowanie do osób, którym mają służyć, do ich życiowych i zawodowych sytuacji, miejsca w jakim mieszkają oraz do możliwości i oczekiwań. Metod organizacji przestrzeni dla osób starszych jest wiele, czy to w przestrzeni publicznej czy w budynkach, dobrze jeśli jest to miejsce widoczne, które zachęca nowych użytkowników do uczestnictwa oraz stawia seniorów na równi z innymi członkami społeczeństwa. Choć ludzie w starszym wieku preferują ciszę i spokój, nie oznacza to, iż należy izolować tę grupę od życia miasta – zasadnym jest szukanie lokalizacji, które są kompromisem. Niektóre rozwiązania z racji łatwości stosowania, wymagań organizacyjnych czy finansowych (np. siłownie zewnętrzne, ogródki miejskie) są powszechne, inne z kolei – rzadsze (np. centra aktywności seniora). Nie oznacza to, że należy rezygnować z droższych i bardziej wymagających rozwiązań, są one również skuteczne, a aktywność seniorów powinna być realizowana w różnych formułach i przybierać bardziej lub mniej zinstytucjonalizowaną postać.





ROZDZIAŁ 6

POTRZEBY WROCŁAWSKIEGO ŚRODOWISKA SENIORALNEGO W SFERZE AKTYWNOŚCI SPOŁECZNYCH NA PRZYKŁADZIE OSIEDLA POPOWICE



ROZDZIAŁ 6

6. Potrzeby wrocławskiego środowiska senioralnego w sferze aktywności społecznych na przykładzie osiedla Popowice	173
6.1. Miejsce badań	173
6.1.1. Komunikacja	176
6.1.2. Zieleń i tereny rekreacyjne	177
6.1.3. Usługi	179
6.1.4. Układ kompozycyjny	181
6.2. Metoda prowadzenia badań	182
6.3. Badanie aktywności społecznych wśród seniorów	185
6.3.1. Wnioski z warsztatów	188
6.3.2. Podsumowanie i konkluzje	193
6.3.3. Uwagi organizacyjne	195
6.4. Współtworzenie senioralnej usługi społecznej – Projekt CoSIE – Laboratorium Popowice	196
6.4.1. Badania jakościowe	199
6.4.2. Badania ilościowe	213
6.4.3. Podsumowanie i konkluzje	219

6. POTRZEBY WROCŁAWSKIEGO ŚRODOWISKA SENIORALNEGO W SFERZE AKTYWNOŚCI SPOŁECZNYCH NA PRZYKŁADZIE OSIEDLA POPOWICE

W poniższym rozdziale zaprezentowano badania mające na celu określenie problemów, potrzeb i barier z jakimi zmagają się osoby starsze w codziennym życiu na osiedlu mieszkaniowym wielorodzinnym z lat 70-80' XX wieku. Podejście badawcze oscylujące wokół życia dnia codziennego, miało na celu prześledzenie momentów, w których przestrzeń architektoniczna może wpływać na jakość lub częstość aktywności osób starszych.

Rozdział ten prezentuje dwa badania przeprowadzone przez autorkę na wrocławskim osiedlu Popowice, które miały na celu określić aktualne potrzeby i oczekiwania osób starszych w odniesieniu do aktywności na osiedlu. Pierwsze realizowane z dotacji celowej MNiSW zostały wykonane w roku akademickim 2016/17. Drugie są fragmentem obszernego badania nad współtworzeniem usług społecznych (CoSIE), prowadzonego od 2018 roku. Zaprezentowany fragment dotyczy badań jakościowych oraz ilościowych, które przeprowadziła autorka w ramach projektu CoSIE, mających na celu określenie najważniejszej potrzeby seniorów dotyczącej przestrzeni osiedla i wspólne wypracowanie rozwiązania z osobami starszymi. Ponadto pierwszą część rozdziału stanowią analizy funkcjonalno-przestrzenne osiedla, badania terenowe oraz wprowadzenie do metody badawczej. W rozdziale tym dokładnie opisano zastosowane metody badawcze, przebieg badania oraz wyniki i konkluzje.

Próbowano ustalić potrzeby seniorów i to, jakie z nich są zaspokajane lokalnie, jakie są relacje panujące pomiędzy sąsiadami i nastawienie do współpracy. Przeanalizowano w kontekście przestrzennym strukturę osiedla oraz zadowolenie seniorów z najbliższej okolicy zamieszkania oraz osiedla jako całości. Zestawiono te dane z informacjami o rozmieszczeniu poszczególnych usług i przeanalizowano zależności między nimi występujące.

6.1. Miejsce badań

Na miejsce badań wybrano wrocławskie osiedle wielorodzinne Popowice Północne, którego ok. 70% mieszkańców stanowią osoby starsze⁷⁰³. Obszar ograniczony ulicami Legnicką, Popowicką, Wejherowską oraz ul. Starograniczną i nasypem kolejowym od strony wschodniej. Stanowi przykład wieloprzestrzennego osiedla wielorodzinnego, jakie zamieszkuje bardzo duży procent polskiego społeczeństwa⁷⁰⁴. Do dziś osiedla wielkopłytowe stanowią w Polsce atrakcyjne miejsce zamieszkania, mocno konkurujące z nowymi mieszkaniami deweloperskimi, zarówno ceną jak i jakością życia. Różny jest stopień rozwoju struktury funkcjonalnej, nie we wszystkich występuje pełen program wyposażenia osiedla mieszkaniowego, jednakże swobodne rozmieszczenie budynków z obszernymi przestrzeniami pomiędzy, pozwala na doinwestowanie brakującymi usługami. Osiedla te, budowane kilkadziesiąt lat temu, nie spełniają kryteriów dostosowania do potrzeb osób

⁷⁰³ Informacja uzyskana od zarządu Spółdzielni Mieszkaniowej Popowice w 2016 roku.

⁷⁰⁴ Architektura wielkopłytowa stanowi w Polsce ok. 30% struktury zabudowy mieszkaniowej (...) 7 mln z pośród 12,5 mln mieszkań w Polsce zbudowano w czasach PRL-u – Gronostajska B., *Zespoły mieszkaniowe z wielkiej płyty w XXI wieku – problemy i perspektywy*, „ARCHITECTURAE et ARTIBUS”, vol. 2, nr 4, str. 19-26, str. 19.

niepełnosprawnych. Przystosowanie osiedli wielkopłytowych do potrzeb osób starszych czy też niepełnosprawnych (zarówno budynków, mieszkań jak i przestrzeni publicznych) jest znacznie łatwiejszym przedsięwzięciem aniżeli w starej zabudowie śródmiejskiej – kamienic w ścisłej tkance miejskiej. Co więcej, dzięki dużej ilości przestrzeni półpublicznych, w porównaniu do gęstej zabudowy śródmiejskiej, tzw. blokowiska zdają się być lepszym środowiskiem zamieszkania dla seniorów.

Popowice – analiza osiedla

Popowice to osiedle zlokalizowane w zachodniej części Wrocławia, oddalone od Rynku (centrum) o nieco ponad 2 kilometry w linii prostej, co daje drogę dotarcia 3,5- 4 km. Obszar objęty badaniami stanowią Popowice Północne⁷⁰⁵ - 60 hektarowe osiedle mieszkaniowe, dodatkowo uwzględniono przylegający teren usługowy o powierzchni 12 ha. Osiedle ogranicza od południa ul. Legnicka – trasa wylotowa na Zieloną Górę, Legnicę, od północy ul. Popowicka prowadząca na osiedle Kozanów, od wschodu ul. Starograniczna i tory kolejowe, natomiast od zachodu ul. Wejherowska lub Milenijna będąca częścią obwodnicy śródmiejskiej. Teren sąsiaduje z rozległymi terenami rekreacyjnymi od północy i zachodu – Park Popowicki, nadrzeczne tereny spacerowe, Park Zachodni, ogródki działkowe. Od południa sąsiaduje zaś z centrum handlowo-rozrywkowo-rekreacyjnym (Magnolia).

Osiedle, prawie w całości jest zarządzane przez Spółdzielnię Mieszkaniową Lokatorsko-Własnościową Popowice, której siedziba znajduje się w budynku przy ul. Popowickiej 28, zamieszkuje je ponad 15 tysięcy osób. Co ważne, według zarządu spółdzielni mieszkaniowej osiedla, seniorzy stanowią tam blisko 70% mieszkańców, z których wielu mieszka tam od początków Popowic.

Teren ten znajduje się w bliskiej odległości od centrum miasta i jest bardzo dobrze skomunikowany. W pobliżu nie brakuje terenów rekreacyjnych takich jak parki, przyrzeczne tereny spacerowe czy ogródki działkowe (Rys. 101.). Na tym spółdzielczym osiedlu⁷⁰⁶ funkcjonuje Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych – SEKTOR 3⁷⁰⁷, które zrzesza wiele stowarzyszeń i fundacji, udostępniając im zarazem przestrzenie do prowadzenia działalności i zajęć różnego typu; również w ramach Spółdzielni Mieszkaniowej funkcjonują trzy kluby sąsiedzkie – Wędkarski (CERTA), Seniora oraz Klub Tęcza. Klub Wędkarski i Klub Tęcza funkcjonują w pomieszczeniu zlokalizowanym w budynku barakowym przy ul. Starogranicznej 32, natomiast Klub Seniora posiada niewielki lokal zlokalizowany w podziemiu budynku usługowego przy ul. Starogranicznej 28- pomieszczenia obydwu klubów mogą pomieścić po kilkanaście osób. SEKTOR 3 udostępnia stowarzyszeniom oraz fundacjom bezpłatnie swoje sale oraz odpłatnie osobom prywatnym, posiada dużą salę konferencyjną (80 miejsc), 3 sale szkoleniowe (25-15 miejsc), sale do szkoleń komputerowych (12 stanowisk) oraz salę doradczą (pomieszczenie- 2 miejsca).

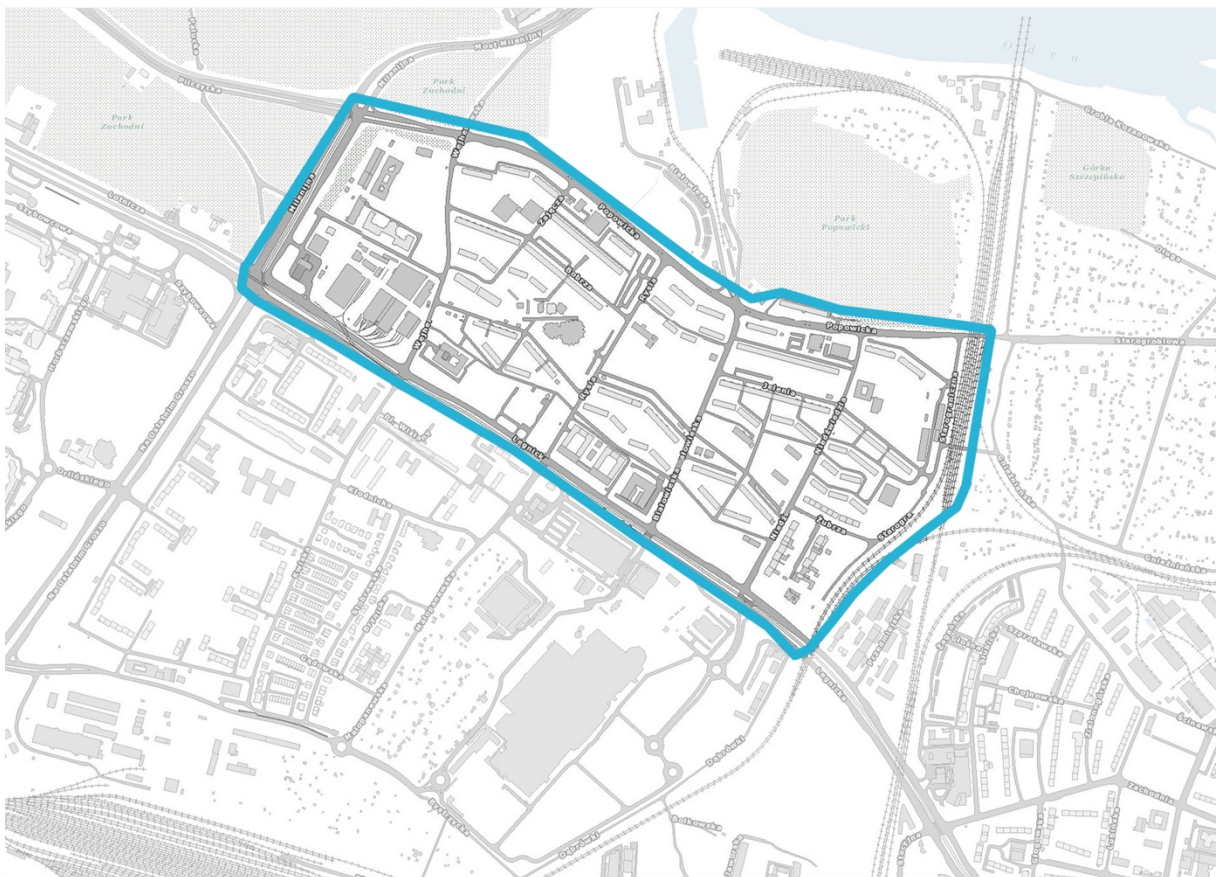
⁷⁰⁵ Osiedle zostało zaprojektowane przez Witolda Molickiego.

⁷⁰⁶ Spółdzielnia Mieszkaniowo-Lokatorska Popowice.

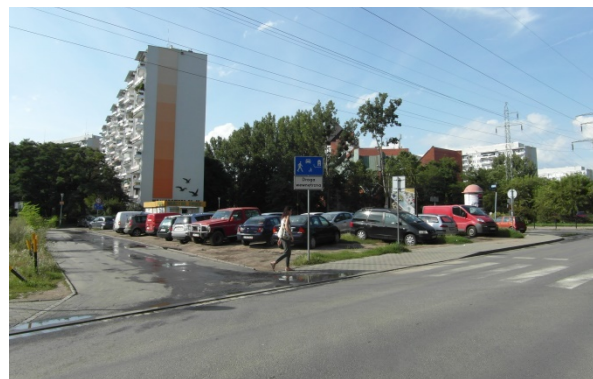
⁷⁰⁷ Wrocławskie Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych Sektor 3 działa od kwietnia 2007 roku. Prowadzone jest przez Fundację Wspierania Organizacji Pozarządowych „UMBRELLA” w formie zadania publicznego i jest finansowane z budżetu Gminy Wrocław.



Rys. 101a. Osiedle w skali miasta- obszar osiedla ograniczony pomarańczową linią (oprac. własne na podst. <https://gis.um.wroc.pl>)



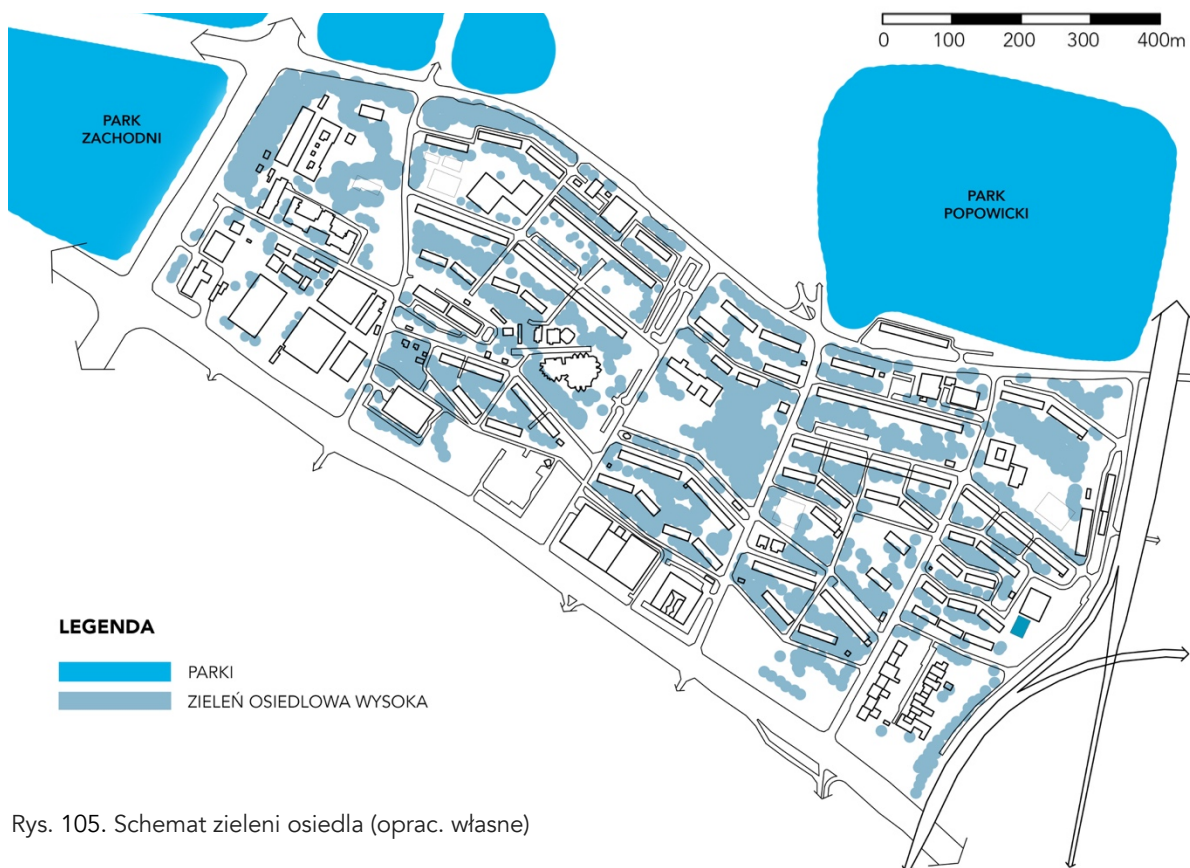
Rys. 101b. Osiedle Popowice Północne w skali sąsiedztwa (oprac. własne na podst. <https://gis.um.wroc.pl>)



Rys. 103. Nierówna nawierzchnia ciągu pieszego (zdj. autor)

Rys. 104. Dziki „parking” na trawniku (zdj. autor)

6.1.2. Zieleń i tereny rekreacyjne



Rys. 105. Schemat zieleni osiedla (oprac. własne)

Osiedle charakteryzuje się dużymi przestrzeniami międzyblokowymi wypełnionymi bujną roślinnością. Są to głównie dorosłe, wysokie drzewa i krzewy dające cień w niemalże każdym miejscu, zapewniając zarazem większą intymność mieszkańcom, przy balkonach parteru oraz wejściach do budynków można napotkać ogródki kwiatowe uprawiane przez mieszkańców. Roślinność na osiedlu jest utrzymana na zadowalającym poziomie, jednak jej dobór nie sprzyja korzystaniu z terenów zielonych, przeważają drzewa i krzewy – głównie żywopłoty zlokalizowane wzdłuż ścieżek. Lokalizacja żywopłotów – elementów liniowych, granicznych – wzdłuż ścieżek uniemożliwia wejście na trawnik i korzystanie z niego. Roślinność pełni więc jedynie funkcję estetyczną – nie można z niej korzystać, tym samym jedynym zabiegiem dbającym o jej estetykę jest przycinanie i koszenie trawy. Brak jakichkolwiek nowych

nasadzeń, a istniejące dojrzałe to jedynie drzewa liściaste i kilka gatunków krzewów. Tworzy to monotony i mało urozmaicony krajobraz, który w połączeniu z powtarzalną estetyką i kolorystyką bloków nie ułatwia orientacji na osiedlu. Tereny zlokalizowane pomiędzy budynkami pełnią funkcję parkingów, terenów rekreacyjnych, sportowych, wypoczynkowych, również z placami zabaw dla dzieci, są przestrzeniami ogólnodostępnymi.

Niektóre tereny zieleni nie posiadają żadnych elementów małej architektury (ławki, place zabaw, itp.), wypełnione są jedynie ścieżkami i podstawową roślinnością. Ławki znajdują się głównie przy większych przestrzeniach rekreacyjnych oraz na placach zabaw dla dzieci. Ławki znajdujące się przy wejściach do budynków zostały usunięte na prośby mieszkańców⁷⁰⁸, pozostało jedynie 9 ławek przy budynkach niskich w zachodniej części osiedla. Ogółem na terenie osiedla znajdują się 133 ławki, z czego większość zlokalizowana jest przy placach zabaw. Jak na teren użytkowany przez niemalże 20 tysięcy osób (mieszkańcy okolicznych nowopowstałych budynków również korzystają z tych przestrzeni), liczba ławek jest zdecydowanie za mała. Co więcej, ławki występują głównie w skupiskach na terenach rekreacyjnych, natomiast przy ciągach pieszych- służących komunikacji- znajduje się ich zaledwie kilka. Wszystkie ławki dzieli spora odległość, co sprawia, iż niemożliwe jest dłuższe spotkanie większej grupy osób. Na podwórkach bez placów zabaw znajdują się maksymalnie dwie ławki, a często nie występuje ani jedna. Na całym terenie osiedla nie ma ani jednego miejsca do siedzenia ze stołem, uniemożliwiając tym samym wykonywanie wielu czynności społecznych. Siedziska ze stołami są miejscem, w którym aktywnie można spędzać czas przy pracach manualnych, na grach różnego rodzaju oraz wspólnie spożywać posiłki na świeżym powietrzu⁷⁰⁹. W przestrzeniach ogólnodostępnych znajduje się 9 placów zabaw, większość z nich jest ogrodzona (Rys. 107.) jedynie największy z nich zlokalizowany przy górcie i przestrzeni wspólnej, nie posiada ogrodzenia. Jeden z wymienionych placów zabaw, znajduje się na terenie szkoły podstawowej i kolejny- na terenie boiska przy ul. Starogranicznej. Na omawianym obszarze znajdują się również dwie siłownie na świeżym powietrzu, z których chętnie korzystają osoby starsze. Przestrzeń publiczna znajdująca się przed kościołem Matki Bożej Królowej Pokoju jest bardzo zaniedbana, brak na niej ławek, a teren służy głównie jako parking - Rys. 106.



Rys. 106. Przestrzeń przed kościołem (zdj. autor)

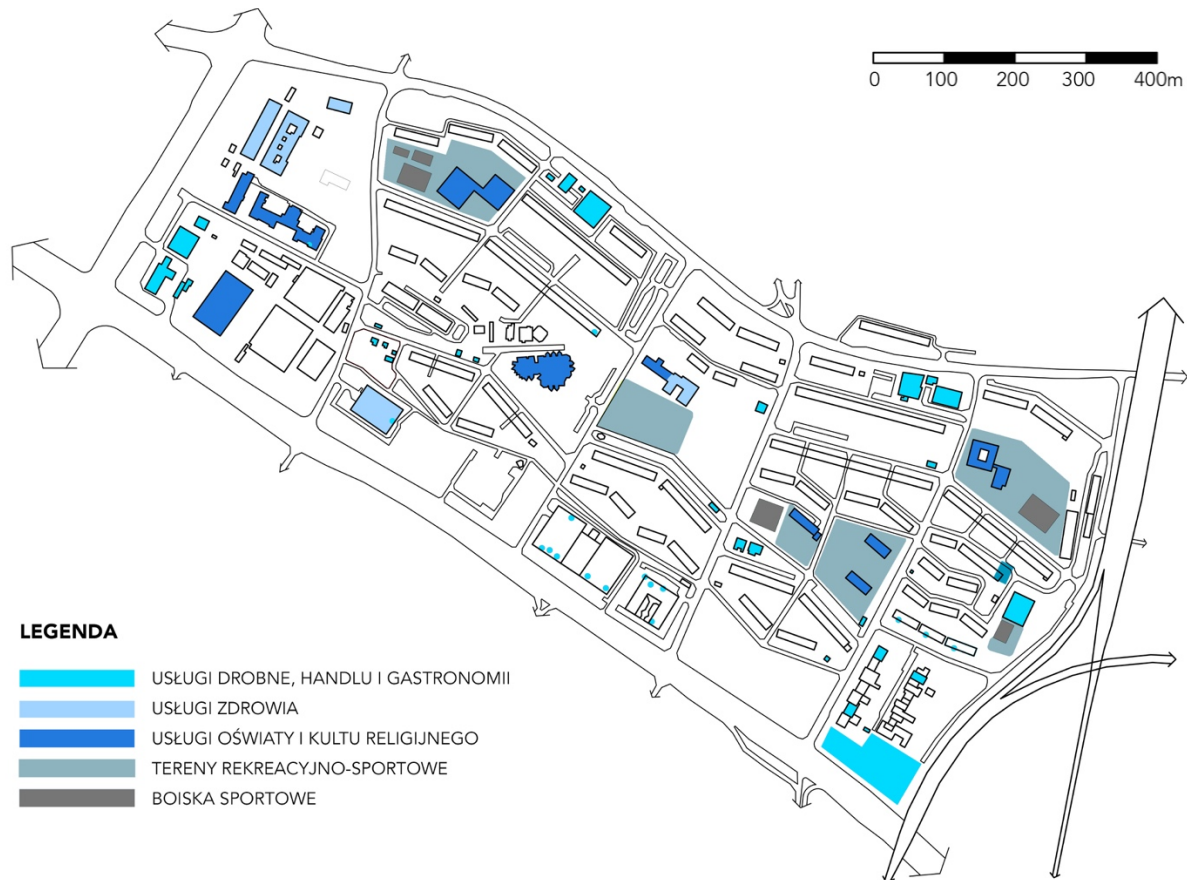


Rys 107. Oгородzony plac zabaw (zdj. autor)

⁷⁰⁸ Informacja uzyskana od Prezesa Spółdzielni Mieszkaniowej, mieszkańcy licznie narzekają na osoby spożywające nocami alkohol na ławkach zlokalizowanych w pobliżu okien mieszkań.

⁷⁰⁹ Zdaniem psychologów, wspólne posiłki stanowią "jednoczący rytuał", korzystnie wpływający na psychikę i mogą zrekompensować wpływ niektórych niekorzystnych zjawisk życia codziennego.

6.1.3. Usługi



Rys. 108. Schemat usług (oprac. własne)

Usługi handlu i gastronomii znajdują się głównie w pawilonach przy ulicy Popowickiej, ważny punkt stanowi również osiedlowe Targowisko przy ul. Niedźwiedziej, oferujące głównie warzywa i owoce, pozostałe usługi zlokalizowane są w niewielkich kioskach rozrzuconych po osiedlu (Rys. 108). Przeważającą liczbę sklepów stanowią sklepy spożywcze (6 małych, jedne delikatesy oraz 2 markety), dodatkowo w formie kiosków można znaleźć 2 piekarnie, warzywniak i sklep mięsny. Poza ofertą spożywczą mieszkańcy mają do dyspozycji 5 sklepów wielobranżowych (ubrania, art. domowe, zabawki), punkt ksero, sklep optyczny, 3 kioski i lombard. Ponadto, na osiedlu można skorzystać z usług stomatologicznych, fryzjerskich (2 zakłady), fotograficznych, dwóch kwaciarni, zakładu ubezpieczeń, biur radców prawnych czy handlu nieruchomościami. Bardzo nisko plasuje się ilość i różnorodność usług gastronomicznych, zśród 9 lokali wyróżnić można: jeden food truck, dwie pizzerie, dwie pierogarnie w formie baru, pub, bar typu fast food, restaurację z Nepalskim jedzeniem oraz restaurację ze zdrowym jedzeniem. Wymienione restauracje mają dosyć wysokie ceny, natomiast reszta lokali ma formę barów przeznaczonych jedynie do konsumpcji, brakuje zatem miejsca spotkań typu kawiarnia, klub. Usługi zdrowia, tak ważne dla seniorów, spełniają zapotrzebowanie osiedla – 7 aptek zapewnia bliską odległość wszystkim mieszkańcom, dwie duże przychodnie, centrum dializ oraz centrum neuropsychiatrii stanowią wystarczające zaplecze medyczne dla mieszkańców.

Nie wszystkie usługi są dostępne dla osób niepełnosprawnych, jednak wiele z nich ze względu na lokalizację w parterze i dobudowane rampy spełnia wymogi (Rys. 109-110). W okolicach usług nie ma niestety miejsc do siedzenia i odpoczynku.

Pod względem usług oświaty, osiedle wypada dobrze- na jego terenie znajduje się żłobek, cztery przedszkola, dwie szkoły podstawowe, szkoła gimnazjalna, ośrodek szkolno-wychowawczy, natomiast na pobliskim terenie- Wrocławska Wyższa Szkoła Informatyki Stosowanej „Horyzont”. Na Popowicach można również skorzystać z usług Urzędu Pocztowego, pomoc socjalną można uzyskać w Domu Pomocy Społecznej „Miłosierny Samarytanin” przy ul. Wejherowskiej 28 oraz w Parafii pw. Matki Bożej Królowej Pokoju. Na osiedlu, i zarówno w pobliżu- nie ma szeroko rozumianego domu kultury, miejsca spotkań czy organizacji zajęć hobbystycznych/sportowych. Szkoły oferują możliwość wynajmu sal, jednak za opłatą; w starym budynku zajezdni tramwajowej, który obecnie jest siedzibą SEKTOR 3 możliwość wynajmu sal jest również odpłatna. Kluby sąsiedzkie działające w ramach Spółdzielni Mieszkaniowej posiadają dwa niewielkie lokale, a w ich spotkaniach biorą udział wieloletni członkowie, którzy tworzą zamknięte grono znajomych. Nie oferują możliwości udostępnienia pomieszczeń innym osobom lub grupom, sami również narzekają na niewystarczającą ilość miejsca. Miejscem życia społecznego jest kościelna parafia oraz SEKTOR 3, który zlokalizowany jest poza osiedlem (nie da się do niego dojść osiedlowymi ścieżkami), w jego placówce odbywa się dużo spotkań skierowanych do różnych grup, w tym do seniorów⁷¹⁰. Ciężko jest natomiast pozyskać informacje o odbywających się tam zajęciach dla seniorów, źródłem informacji jest tablica znajdująca się w strefie wejściowej budynku. Brakuje tam również sali do przeprowadzania zajęć sportowych typu fitness.



Rys. 109. Winda do urzędu pocztowego (zdj. autor)



Rys. 110. Rampa do pawilonu usługowego (zdj. autor)



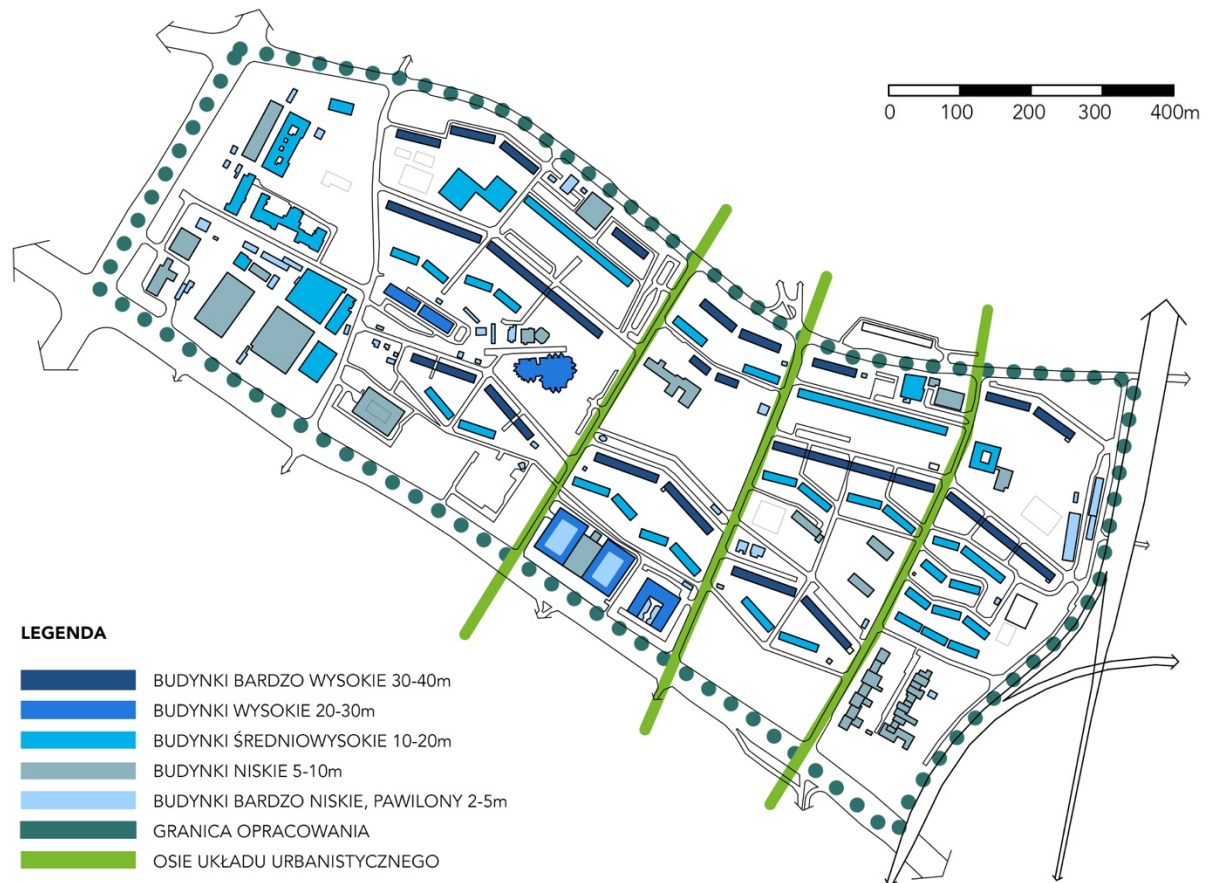
Rys. 111. Usługi w kioskach- sklepy i pizzeria (zdj. autor)



Rys. 112. Przejście bramne i wejście do bud. (zdj. autor)

⁷¹⁰ Zajęcia sportowe, warsztaty, kursy doszkalcające, wykłady.

6.1.4. Układ kompozycyjny



Rys. 113. Schemat kompozycyjny (oprac. własne)

Popowice są przykładem wieloprzestrzennego osiedla wielorodzinnego z dużym udziałem terenów otwartych i niezabudowanych. Budynki o zróżnicowanej wysokości (wysokie i średniowysokie) mają układ swobodny – podłużny, krzywoliniowy, ustawione są nieregularnie, pod różnymi kątami (Rys. 113). Swobodnie rozmieszczone budynki mieszkalne odznaczają się dużą skalą, znacznym rozproszeniem i niezbyt dobrą czytelnością układu (brak hierarchii struktury osiedla). Przestrzeń publiczną tworzą duże układy otwarte, które dzięki dorosłej i bujnej zieleni zapewniają nieco intymny klimat czyniąc podwórza przestrzeniami półpublicznymi. Brakuje wyraźnie zarysowanego miejsca centralnego definiującego strukturę osiedla, w którym powinny znaleźć się najważniejsze usługi. Miejsce takie zlokalizowane jest naprzeciw kościoła, jednak duża jego część jest nieużytkowana (górnica cross-owa), pozostałą część stanowi osiedlowy park z placem zabaw dla dzieci. Ośrodki usługowe nie stanowią integralnej części osiedla, znajdują się na obrzeżach i nie zostały wkomponowane w strukturę przestrzenną, usługi komercyjne znajdujące się w głębi osiedla stanowią niewielkie obiekty – kioski, odbiegające skalą od całości założenia. Czytelność układu zapewniają dwie biegnące wzdłuż osiedla ulice – Legnicka i Popowicka oraz prostopadłe do nich cztery przecinające osiedle ulice – Niedźwiedzia, Rysia, Białowieska i Wejherowska. Pozostały układ ulic i ścieżek jest nieczytelny i trudny w orientacji, zwłaszcza w okresie letnim, kiedy roślinność jest bujna. Budynki wysokie i średniowysokie są rozmieszczone naprzemiennie, pozostawiając duże odległości pomiędzy wysokimi obiektami. Taki rozstaw zapewnia bardzo dobre doświetlenie wszystkich mieszkań. Wszystkie budynki mieszkalne są oddzielone od ścieżek, chodników i ulic pasem zieleni, w każdym przypadku z jednej strony zapewniony jest dojazd. Wszystkie

wejścia posiadają rampy, w miejscach gdzie zostało zgłoszone zapotrzebowanie na pochylnię dla osób niepełnosprawnych, została ona wykonana (Rys. 114-115). Windy w budynkach zaczynają bieg od poziomego parteru, do którego jednak prowadzi jeden bieg schodów od poziomego wejścia. Budynki średniowysokie nie są wyposażone w dźwigi windowe.



Rys. 114. Rampa przed wejściem do budynku (zdj. autor)



Rys. 115. Pochylnia przed wejściem do budynku (zdj. autor)

6.2. Metoda prowadzenia badań z seniorami

Główną część badań stanowiły badania warsztatowe prowadzone z seniorami zamieszkującymi osiedle Popowice. Plan prowadzenia warsztatów zakładał pracę z mini-grupami, mniejsza liczba uczestników daje więcej czasu na wypowiedź i tym samym uczestnicy bardziej angażują się w dyskusję, toteż pozwala to na dokładniejsze pogłębienie tematu. Zdecydowano się na wybór grupy wiekowej powyżej 60 roku życia, który to jest w wielu opracowaniach wiekiem granicznym⁷¹¹.

„Projektowanie naszych czasów (*Design of the time: Dott*) nie polega na tym, aby mówić ludziom jak żyć. Wręcz przeciwnie: jego celem jest przekazać moc lokalnej społeczności, zbierając razem inspirujące i wizjonerskie jednostki tej społeczności po to, by rozwijać ich własne scenariusze zmian.”⁷¹² Według tego podejścia projektant przyjmuje nowe role - bada, pobudza kreatywność, współkreuje, tworzy strategię, komunikuje, stwarza nowe możliwości, a nawet staje się przedsiębiorcą⁷¹³. Powinien włączać swoich odbiorców w proces projektowy, uwzględniać ich oczekiwania: „design jest zbyt ważny, by go zostawić w rękach projektantów”⁷¹⁴. Na tym podejściu opierają się metody takie jak: ang. *design thinking* (myślenia projektowego), ang. *service design* (projektowania usług) czy ang. *inclusive design* (projektowania włączającego), które zakładają współpracę z przyszłymi użytkownikami – od fazy badawczej, aż po testowania i opiniowanie. Podejście *Design Thinking* (*Service Design* jest jego rozwinięciem) wywodzi się z architektury i bazuje na jej

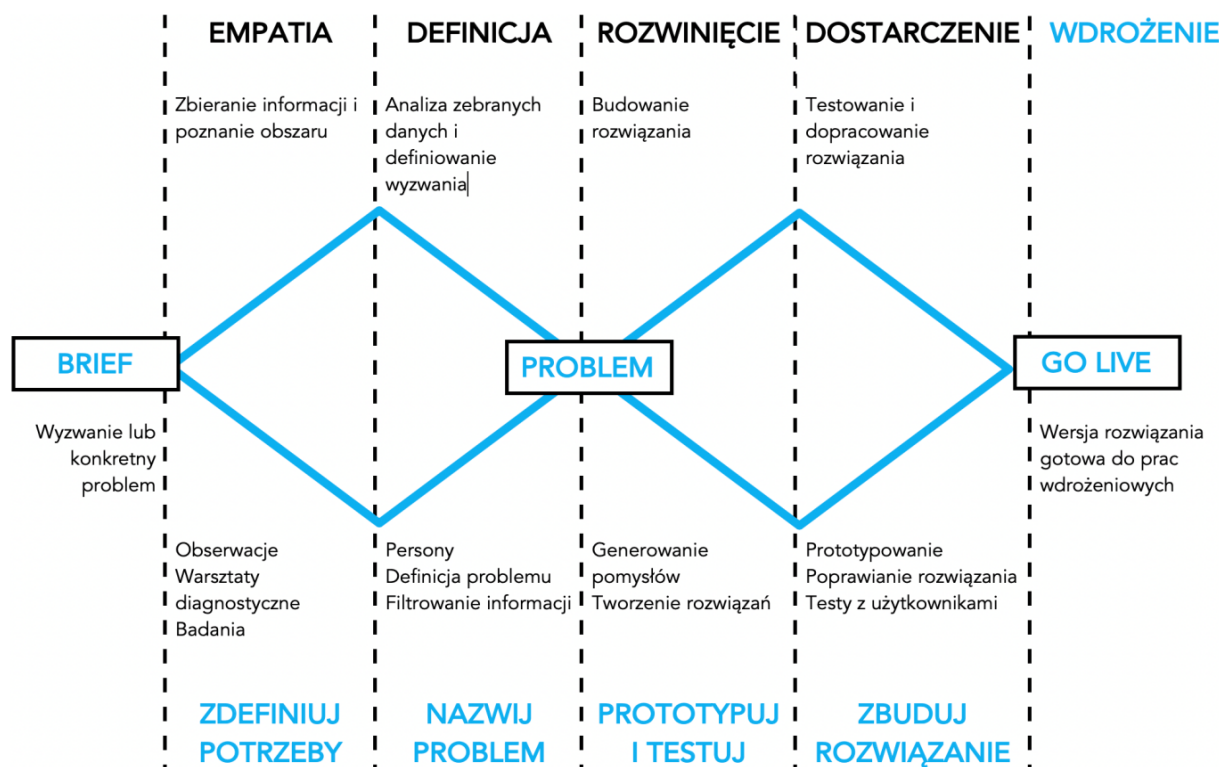
⁷¹¹ Kategorie wiekowe zaprezentowano w rozdziale 2.3.

⁷¹² Siodmok A., *Dizajn w świecie realnym. Współpraca ze społeczeństwem w celu wspólnego projektowania rozwiązań problemów lokalnych*, „i: przedsiębiorczość i dizajn”, Magazyn Zamku Cieszyn, Cieszyn, 2010, nr 8, str.17-20, str. 20.

⁷¹³ Tan L.: *Seven „new” roles designers in public life*, Presentation. 15-16 June 2009, Sustainability, Innovation & Design Conference, Lancaster University UK, 2009; - Tan L., *Understanding the Different Roles of the Designer in Design for Social Good. A Study of Design Methodology in the DOTT 07 (Designs of the Time 2007) Projects*, Lauren Tan, 2012; - *Project Introduction Text: DOTT07, “SEE- Sustainable Everyday Explorations”*, Framework Projects, England, 2010.

⁷¹⁴ Brown T, *Change by design. How Design Thinking Transforms Organizations and Inspires Innovation*, Harper Collins Publ., USA, 2009.

procesach projektowych. Pierwsza publikacja promująca tę metodę „*Design Thinking*” wydana w 1987 roku, została napisana przez architekta Petera G. Rowe’a. Autor opisał w niej proces, w którym powstaje projekt architektoniczny, przedstawił strategię, metody, narzędzia i techniki jakimi posługują się zespoły architektów i urbanistów (*problem solving*). W ten sposób, metodologia zyskała na popularności w świecie biznesu w momencie, w którym znaczenie usług w światowej gospodarce zaczęło gwałtownie wzrastać⁷¹⁵. Szacuje się, że obecnie w krajach wysoko rozwiniętych – jakim jest Polska, udział usług w tworzeniu PKB przekracza 75%. *Design Thinking* wkroczył w wiele dziedzin komercyjnej działalności – handel, usługi, przemysł, medycyna, sport, biznes media, organizacje społeczne - jako sposób na innowacyjny sukces. Podstawą myślenia projektowego jest przyjęcie iteracyjnego modelu procesu projektowania, w którym sekwencyjny charakter poszczególnych etapów projektowania⁷¹⁶ porządkuje proces myślowy i tym samym prowadzi do innowacyjnych rozwiązań – *problem solving* proces⁷¹⁷. Ten proces został przekształcony przez Instytut Designu na Uniwersytecie Stanford w obecny model DT, składający się z 5 kroków: empatia, definicja, generowanie pomysłów, prototypowanie, testowanie. Posłużono się jednak koncepcją zaproponowaną przez British Design Council, który proponuje model podwójnego diamentu – Rys. 116, systematyzując na nim proces w odniesieniu do czasu.



Rys. 116. Schemat procesu współtworzenia metodą myślenia projektowego (oprac. własne na podst. Materiałów British Design Council)

⁷¹⁵ „Gwałtowne zmniejszanie się zakresu produkcji przemysłowej i wytwórczości w krajach zachodnich, wywołane silną konkurencją ze Wschodu, przyniosło nowy model gospodarki opartej na wiedzy, informacji i właśnie na usługach” Dobre zaprojektowanie usług stało się natomiast rynkową koniecznością - Rochacka W., *Niewidzialne projekty. Service design – projektowanie usług*, „2+3D”, nr 40, III/2011.

⁷¹⁶ Zadanie – analiza uwarunkowań – definicja problemu – wariantowanie hipotez – krytyczna analiza oraz kreacja i wybór konceptu – opracowanie – realizacja – weryfikacja.

⁷¹⁷ Cross 1998, Gasparski 1988, Zubel 2014: - Cross N., *Design Thinking: Understanding How Designers Think and Work*, Bloomsbury Publishing PLC, London, 2019; Gasparski W. (red.), *Projektoznawstwo: elementy wiedzy o projektowaniu*, Wydawnictwa Naukowo-Techniczne, Warszawa, 1988; - Zubel H., *Myślenie projektowe. Ogólne uwarunkowania powstawania konceptu w procesie projektowania*, Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Raciborzu, Racibórz, 2016.

Wszystkie etapy powinny odbywać się przy współudziale różnych grup przyszłych odbiorców, różnorodność jest przy tym pożądana. Dzięki udziałowi grup, które wcześniej były marginalizowane, jak osoby starsze czy niepełnosprawni, dostarcza się wiele wartości, informacji i inspiracji, znaczących również dla reszty społeczeństwa. W badaniach CoSIE⁷¹⁸ zastosowano nieco rozwiniętą wersję myślenia projektowego, czyli projektowanie usług, które wprowadza dodatkowo metodyki projektowania stosowane w usługach dotyczące kwestii organizacyjnych. Innowacje społeczne, jako termin, nie zostały jeszcze jednoznacznie zdefiniowane, co potwierdza szeroki obszar możliwości wpisywania w to zagadnienie wielu pojęć, zależnie od specyfiki, dziedziny i obszaru, w którym występuje⁷¹⁹. Innowacje społeczne powinny opierać się o trzy główne wymiary: zaspokojenie potrzeb ludzkich, zamiany w stosunkach społecznych, zwiększenie potencjału społeczno-politycznego i dostępu do zasobów⁷²⁰. Aby im sprostać należy włączyć obywateli we współtworzenie (Tab. 12), co jest podstawową zasadą myślenia projektowego.

Tab. 12. Rola obywatela we współtworzeniu (oprac. własne na podst.: - Nambisan S., *Information Technology and Product/Service Innovation: A Brief Assessment and Some Suggestions for Future Research*, "Journal of the Association for Information Systems (J AIS)", Special Issue, 2013, vol. 14, no. 4, s. 215-226)

Rola obywatela	Charakter zaangażowania
Odkrywca	<ul style="list-style-type: none"> • identyfikuje i definiuje problemy w oparciu o własną intuicję, wiedzę i postrzeganie otoczenia; • pomaga w definiowaniu problemu w oparciu o dane zastane; • artykułuje problemy w taki sposób, aby prowadziły do praktycznych rozwiązań
Twórca idei	<ul style="list-style-type: none"> • sugeruje pomysły w celu poprawy istniejących usług lub rozwiązania nowo zdefiniowanych problemów; • wnosi wkład w zakresie pomysłów dotyczących możliwych rozwiązań istniejących problemów
Projektant	<ul style="list-style-type: none"> • wspiera przełożenie innowacyjnych pomysłów na rozwiązania wdrożeniowe; • projektuje cząstkowe lub całościowe rozwiązania złożonych problemów
Promotor	<ul style="list-style-type: none"> • moderuje adaptowanie, upowszechnianie i zastosowanie nowych rozwiązań (usług) przez innych użytkowników / obywateli; • pełni w społecznościach rolę „ewangelizatora innowacji” i istotnie wpływa na sposób, w jaki innowacyjne rozwiązania są postrzegane przez członków społeczności

⁷¹⁸ Rozdział 6.4.

⁷¹⁹ Wiktorska-Święcka A., Moroń D., Klimowicz M., *Zarządzanie innowacjami społecznymi. Trendy, perspektywy, wyzwania*, Wydawnictwo Difin S.A., Warszawa, 2015.

⁷²⁰ Gerometta J., Häussermann H., Longo G., *Social Innovation and Civil Society in Urban Governance: Strategies for an Inclusive City*, "Urban Studies", 2005, vol. 42, no. 11, s.: 2007-2021.

6.3. Badanie aktywności społecznych wśród seniorów

W ramach dotacji celowej⁷³⁷ z MNiSW, autorka przeprowadziła w okresie 01.07.2016-30.09.2017 r. badania we Wrocławiu, dotyczące aktywności społecznych wśród seniorów. Celem zadania było zbadanie aktualnych potrzeb i oczekiwań osób starszych odnośnie aktywności na osiedlu, miejsc w których powinny się one odbywać i ich lokalizacji w tkance miejskiej/osiedlowej. Dotyczy to zarówno przestrzeni publicznych, takich jak: parki, skwery, ich zagospodarowanie i urządzenia małej architektury, jak również - obiektów architektonicznych, takich jak: kluby seniora, kawiarnie, biblioteki, kluby sportowe, koła zainteresowań, sklepy spółdzielcze, itp. Określenie, jakie zmiany i działania są potrzebne, aby osoby starsze mogły do późnych lat pozostawać w dotychczasowym miejscu zamieszkania i żyć możliwie samodzielnie. Jak zintegrować społeczności lokalne, które będą zapewniały wsparcie, jak tworzyć solidarność międzypokoleniową polegającą na wymianie pomocy, jak wykorzystać potencjał osób starszych i rozwinąć sektor usług skierowanych do seniorów⁷³⁸. Zbadanie, w których sferach seniorzy najbardziej oczekują wsparcia lub poprawy istniejącej sytuacji. Jaki wpływ na te aspekty ma jakość architektury i jej dostosowanie względem osób starszych oraz niepełnosprawnych. Próba odpowiedzi na pytanie czy możliwość przebywania w przestrzeni publicznej ma wpływ na jakość życia osób starszych oraz jakie są najważniejsze bariery – sprawiające, że senior staje się „więźniem we własnym domu”. Czy przyjazność przestrzeni ma bezpośredni wpływ na częstotliwość wychodzenia z domu?

Informacja o spotkaniu warsztatowym dla seniorów została rozwieszona w formie plakatu, na wszystkich klatkach schodowych, w punktach usługowych oraz na słupach i tablicach ogłoszeniowych. Dodatkowo pojawiła się na stronach internetowych: osiedla, spółdzielni mieszkaniowej oraz Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych, mieszkańcom rozdawano również ulotki informacyjne. Dodatkowym aspektem mającym zachęcić seniorów była informacja o korzyści w formie upominków dla uczestników spotkania. W sumie przeprowadzono w marcu 2017 roku 3 spotkania, w których udział wzięło ogółem 26 osób powyżej 60 roku życia (większość stanowiły osoby powyżej 70 r.ż.). Dwa spotkania odbyły się w siedzibie SEKTOR 3, która znajduje się na zachodnim skraju osiedla, jedno spotkanie w siedzibie Klubu Tęcza, usytuowanego na wschodnim obrzeżu osiedla.

W celu wybrania odpowiedniej metody prowadzenia warsztatów z seniorami, posłużono się poradnikiem opracowanym przez Pracownię Badań i Innowacji społecznych STOCZNIA - *Jak usłyszeć głos seniora?* Praktyczny przewodnik po partycypacji społecznej osób starszych, będący zbiorem przykładów sprawdzonych działań oraz poradnikiem

⁷³⁷ Dotacja przeznaczona na finansowanie działalności polegającej na prowadzeniu badań naukowych lub prac rozwojowych oraz zadań z nimi związanych, służących rozwojowi młodych naukowców oraz uczestników studiów doktoranckich.

⁷³⁸ Koncepcja, zwana teorią aktywności (ang. *activity theory* – Cavan R.S., Burgess E.W., Havighurst R.J., & Goldhamer H., *Personal Adjustment in Old Age*, Chicago: Science Research Associates, 1949, „Journal of Clinical Psychology”, 1950), za warunek dobrostanu emocjonalnego jednostki uznaje jej zaangażowanie, jako społecznie najwyższą cenioną wartość. By utrzymać pozytywny obraz siebie, jednostka podejmuje nowe rodzaje aktywności, utracone role zastępując nowymi. Jej dobre samopoczucie jest rezultatem rosnącej aktywności w nowo zdobytych rolach. Społeczna, fizyczna i intelektualna witalność prowadzą do większej satysfakcji życiowej.

opisującym każdy krok przygotowań do badań z udziałem osób starszych⁷³⁹. Następnie rozpoczęto konsultacje, dotyczące planu badania, ze specjalistami⁷⁴⁰ względnie nowej dziedziny- Projektowania Doświadczeń Użytkownika (*User Experience*)⁷⁴¹. Spośród wielu metod jakimi posługują się specjaliści Projektowania Doświadczeń, zdecydowano się na dwie metody – *Mapę Empatii* oraz *Mapowanie Dnia*, przeprowadzane podczas jednego spotkania (przy kawie, herbatce i poczęstunkach, w swobodnej atmosferze).

Spotkania warsztatowe składały się z dwóch części:

1. pierwsza, to wspólne tworzenie tzw. *Mapy empatii popowickiego seniora X*, poprzedzone stworzeniem wyobrażonej postaci. *Persona*, powstała na podstawie mapy, jest cennym i wartościowym źródłem wiedzy o seniorach żyjących na osiedlu.

2. w drugiej części- tworzone *Mapę dnia seniora na Popowicach*, pozwalającą przybliżyć problemy i braki w infrastrukturze oraz usługach osiedla.

Mapa empatii - metoda badawcza

Mapa empatii (Rys. 117), jest prostą techniką wykorzystywaną do profilowania użytkowników. Pomaga nam lepiej zrozumieć co ludzie myślą i czują, skupić się na ich doświadczeniach i potrzebach. Pozwala wyjść poza typowe, demograficzne charakteryzowanie badanych.

a) Określenie X

Spersonalizowanie osoby obrazującej mapę. Nadanie jej imienia, płci, wieku i sytuacji życiowej w jakiej się znajduje, np. czy mieszka sama czy z kimś, co lubi i co jest dla niej ważne. Kim była w przeszłości, a jakie ma obowiązki i pasje obecnie. To pozwoli na pełniejsze zwizualizowanie potencjalnego mieszkańca.

b) X - myśli i mówi

W tym miejscu uczestnicy umieszczają informacje, co wirtualny bohater mapy czuje i myśli w kontekście życia na osiedlu. Jaki ma do tego stosunek emocjonalny i wewnętrzne przekonania? To nie jest miejsce na jego oficjalne deklaracje, ale na odczucia (niekiedy nawet intymne) i na prawdziwe myśli.

c) X - słyszy

Jakie komunikaty z otoczenia do niego docierają, co mówią przyjaciele i rodzina, czego słucha w radiu, co słyszy w pracy, na ulicy, w sklepie? Jakie informacje do niego docierają z lokalnych organizacji, kościoła, spółdzielni, klubów sąsiedzkich?

d) X - widzi

Ten obszar odzwierciedla wszystkie obrazy i komunikaty wizualne, jakie docierają do osoby reprezentującej mapę. Co widzi w swoim otoczeniu, na co zwraca uwagę, jak postrzega konkretne produkty/usługi? Jak postrzega swoje osiedle, podwórko, otoczenie?

⁷³⁹ Pracownia Badań i Innowacji społecznych STOCZNIA, Jak usłyszeć głos seniora? Praktyczny przewodnik po partycypacji społecznej osób starszych.

⁷⁴⁰ Izabela Strońska-Gorgul, Monika Krzemińska.

⁷⁴¹ *User experience*, to doświadczenie konsumenta podczas korzystania z produktu lub usługi. Projektowanie *user experience* to multidyscyplinarne podejście zmierzające do tego, aby tworzyć usługi, produkty lub przestrzenie które będą wywoływały u odbiorców określone odczucia, czy nawet będą nakłaniały do konkretnego zachowania.

e) X - robi i mówi

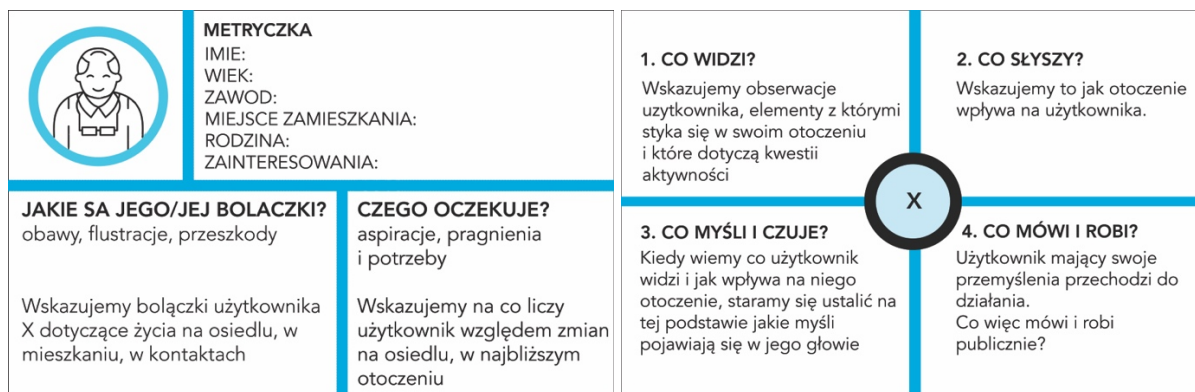
Tutaj umieszczamy wszystko, co dotyczy realnego zachowania użytkownika, tego co naprawdę robi (nawet jeśli nie jest to spójne z obszarem „myśli i czuje”). To, jak się zachowuje w sytuacjach społecznych, jaką postawę przybiera w obliczu danego zagadnienia. Co robi na co dzień, jakie ma pasje i przyzwyczajenia? Jak wyglądają jego obowiązki i przyjemności. Z kim i kiedy rozmawia. **JAK SPĘDZA CZAS? (W DOMU I POZA DOMEM)**

f) Obawy X

Pole to, jest miejscem na wszystkie lęki i frustracje, jakie może odczuwać bohater mapy. To czego się boi i co może go martwić. To, z czym miewa problemy, obszary w których nie jest w stanie sam sobie poradzić.

g) Korzyści X

Ostatni z obszarów poświęcamy wszystkim korzyściom, jakie może odnieść użytkownik w kontekście domniemanej poprawy stanu bytu. Szczęścia, jakie może osiągnąć dzięki pewnym zmianom. To również miejsce na aspiracje i ambicje. Czego tak naprawdę chce? Co chciałby zmienić, jakie są jego pragnienia i potrzeby.



Rys. 117. Plansze *Mapy empatii* (oprac. własne)

Mapa dnia - metoda badawcza

Dzięki *Mapie dnia* można dokonać oceny przestrzeni oczami jej użytkowników, w tym przypadku pod kątem dostosowania do potrzeb osób starszych, ogólnej oceny konkretnych rozwiązań architektonicznych czy infrastrukturalnych. W czytelny sposób pozwala określić jak mieszkańcy używają przestrzeni, którędy biegną ich szlaki komunikacyjne, wyodrębnić naturalny podział na strefy. Może też przyczynić się do zebrania pomysłów na nowe rozwiązania w sposobie zagospodarowania przestrzeni (ławek, skwerów, przestrzeni rekreacyjnych) lub lokalizacji punktów usługowych (usługi handlu, gastronomi, kultury, administracji, transportu, itd.).

a) Ścieżki X

Używając nadal, wymyślonej przez uczestników postaci, staramy się określić jego/jej ścieżki po osiedlu. Drogi, jakie musi pokonać w celu skorzystania z usług, oferty kulturalnej bądź w celach towarzyskich czy rekreacyjnych. Konieczne jest zwrócenie szczególnej uwagi na następujące zakresy tematyczne:

- Komunikacja i jej bezpieczeństwo – skrzyżowania, ruch samochodowy, przejścia dla pieszych, sygnalizacja świetlna, ruch rowerowy, dostęp do komunikacji miejskiej (przystanki autobusowe – rozkłady jazdy, wiaty), szerokość ciągów komunikacyjnych
- Subiektywne poczucie bezpieczeństwa – oświetlenie nocą
- Różnica poziomów – możliwość korzystania z windy, podjazdów, wysokość krawężników
- Informacje – oznaczenia informacyjne, ich widoczność i czytelność, przepływ i przekaz
- Miejsca do siedzenia – dostępność ławek, murków
- Uliczna zieleń oraz przestrzenie rekreacyjne
- Toalety – publiczne, możliwość skorzystania
- Sztuka ulicy i wandalizm.

b) Potrzeby i problemy X

Diagnoza kluczowych potrzeb i problemów osoby X, związanych ze starzeniem się. Zdefiniowanie pojęcia przestrzeni publicznej i listy czynników, które wpływają na jej przyjazność bądź wrogość.

Zaznaczanie wyżej wymienionych elementów odbywało się na dużym wydruku planu osiedla z podkładem zdjęcia satelitarnego i naniesionymi nazwami ulic. Plansza posiadała dodatkowy podział na problemy oraz potrzeby, które można było wypisywać po bokach planu Popowic.

6.3.1. Wnioski z warsztatów

Informacje zebrane podczas spotkań warsztatowych z mieszkańcami (Tab. 13), potwierdzają generalne założenie badania o wycofaniu seniorów z życia publicznego oraz o ich przynębiającej samotności. Osoby starsze zdecydowanie preferują spędzanie czasu we własnym mieszkaniu, zwłaszcza jeśli wciąż posiadają partnera, w gronie rodziny lub przyjaciół. Wraz ze wzrostem wieku, problem ten pogłębia się, wiekowe osoby mają coraz mniej znajomych i przyjaciół, tracą partnerów pozostając na lata w osamotnieniu⁷⁴⁸. Zanotowano wśród seniorów brak motywacji do działania, negatywną samoocenę, brak wiary we własne możliwości i nadziei na dobrą przyszłość, które to sposoby myślenia z pewnością odbierają wszelkie siły do działania. Obiecujący jest natomiast fakt, iż pojawia się chęć podjęcia działania i poznania nowych osób – przykładem może być chociażby fakt udziału w spotkaniu warsztatowym.

Tab. 13. Problemy i oczekiwania seniorów (oprac. własne)

BOLĄCZKI/ OBAWY	OCZEKIWANIA
Samotność	TOWARZYSTWA, przyjaciół, bratniej duszy, partnera (potrzeby towarzyskie i seksualne)

⁷⁴⁸ Subpopulacja osób starszych charakteryzuje się rosnącym wraz z wiekiem udziałem kobiet. O ile współczynnik feminizacji w grupie 60–64 i 65–69 lat wynosił w 2011 r. odpowiednio 116 i 129, to po 80. roku życia subpopulacja kobiet jest 2,3 razy liczniejsza niż mężczyźni (GUS 2007, 2012).

Problemy zdrowotne	Lepszego dostępu do opieki zdrowotnej
Obawa przed ingerencją w intymne życie	Miejsca spotkań poza domem
Brak miejsca do spotkań, aktywności	Miejsca spotkań, klubu, kawiarenki, animatora zajęć, lidera, zajęć sportowych, kulturalnych Spotkań międzypokoleniowych, nie tylko z osobami starszymi
Brak przepływu informacji, natłok informacji	Lider działań lokalnych
Brak miejsc w przestrzeni publicznej do rekreacji (mała architektura)	Uczestnicy nie wyrazili konieczności poprawy tej sytuacji, uważają, iż w celach rekreacyjnych można korzystać z pobliskich parków
Obawy finansowe. Brak celu, zagubienie	Poprawy warunków finansowych
Strach przed oszustwami, napaścią, poruszaniem się po zmroku, dodatkowo podsycany widokiem zaniedbanej przestrzeni osiedla (brudne ściany, grafitti, śmieci, niedopałki)	Zwiększenie bezpieczeństwa na osiedlu
Brak współpracy i chęci wśród sąsiadów	Wyjścia z domu, potrzebuje kontaktu
Brak wiary we własne możliwości	Myśli o dalszym rozwoju, nauce
Obawy przed śmiercią	Pragnienie spełniania swoich potrzeb duchowych
Przebywanie całymi dniami w domu	Marzenia o podróżach, poznawaniu, znalezieniu miłości

Samotność

Pierwszy wniosek, który można wysunąć z zebranych materiałów to właśnie przytłaczająca samotność, a warto pamiętać, że do udziału w warsztatach zgłosiły się osoby aktywne, które poszukują kontaktów międzyludzkich. Brak znajomych, rodziny zdaje się być główną przyczyną wycofania społecznego. Samotność jest wielkim problemem XXI wieku, uznawanym za dwukrotnie groźniejszy niż otyłość, co dokładnie potwierdza przeprowadzone badanie. Samotność znacząco podnosi ryzyko depresji, ryzyko ataku serca i demencji starczej, osoby samotne są bardziej skłonne do popadania w nałogi, do otyłości i mniejszej aktywności fizycznej⁷⁴⁹. Trudno więc dziwić się, że jest ona tak trudna do pokonania, niezbędne zdaje się być wsparcie instytucjonalne i szereg działań mających na celu wyciągnięcie ludzi starszych z samotności. Co więcej, seniorzy obawiają się ingerencji w ich życie intymne, a miejsc do spotkań poza mieszkaniem brakuje. Nieliczne osiedlowe punkty usług gastronomicznych nie nadają się do spotkań lub są poza zasięgiem finansowym emerytów, brakuje również ośrodków wsparcia, domu kultury czy osiedlowych klubów, miejsc spotkań. Osoby aktywne wielokrotnie poruszały problem braku miejsca do

⁷⁴⁹ Organizm ludzki traktuje długotrwałą samotność i brak bliskości, jako bardzo silny stresor, przez co osłabia się jego system odpornościowy. Wiąże się to z tym, że organizm osoby samotnej produkuje o ponad 10% więcej hormonów stresu niż tych, którzy nie odczuwają braku towarzystwa. Organizm samotnika wytwarza także więcej cytokiny – białka wydzielanego przez krwinki białe, które przyspiesza procesy nowotworowe.

organizacji różnego typu zajęć, zarówno kulturalnych, towarzyskich jak i sportowych. Potrzeba wyjścia z domu jest ogromna, ludziom starszym zależy również na kontakcie z młodymi osobami, często padała chęć współpracy z młodszymi pokoleniami. Ten mocno wyartykułowany problem stanowi solidną podstawę koniecznych działań wiodących do utworzenia przestrzeni spotkań i aktywności dla mieszkańców. O ile dla osób dorosłych, dzieci i młodzieży odległa lokalizacja nie stanowi problemu, o tyle dla osób starszych bardzo ważna jest bliskość takiego miejsca. Zasadnym jest jego lokalizacja w przestrzeniach obszernych podwórek, na parterze budynków mieszkalnych lub w niewykorzystanych przestrzeniach bloków (kondygnacja strychu, których pomieszczenia pierwotnie pełniły funkcję suszarni itp. pomieszczeń ogólnodostępnych).

Życie społeczne i dalszy rozwój

W tematyce więzi społecznych warto również zwrócić szczególną uwagę na aspekt planowania przyszłości, który przewijał się przy różnych kwestiach. Seniorzy wykazywali taki sam stopień planowania przyszłości, snucia planów i marzeń, jak gdyby czekało ich jeszcze wiele lat życia. Młodsze osoby spośród seniorów, narzekając na brak czasu ze względu na poświęcenie względem rodziny, planowały tym samym przyszłość, w której nie będą musiały opiekować się wnukami. Na uwagę zasługuje fakt chęci dalszego rozwoju, nauki, zdobywania wiedzy, podróży, poznawania – co można przypisać osobom aktywnym, biorącym udział w warsztatach. Niestety w obrębie osiedla nie mogą oni realizować większości ze swoich potrzeb w tym zakresie, a podróż do innej części miasta lub dzielnicy jest dla nich męcząca. Seniorzy podkreślali, iż starość rządzi się podobnymi prawami co młodość i ma niezmiennie potrzeby, jedynie motoryka ruchowa utrudnia pewne kwestie. Przyjazne seniorom i osobom niepełnosprawnym środowisko może znacząco ułatwić funkcjonowanie i podnieść tym samym jakość życia. Dla wielu osób barierą niemalże nie do pokonania są schody, które muszą przejść aby wyjść z budynku i wrócić do mieszkania. Poruszanie się po nierównych nawierzchniach chodników jest dodatkowym utrudnieniem dla osób, które już i tak posiadają problemy zdrowotne utrudniające im chodzenie. Obawy niesie również opinia środowiska, seniorzy są zdecydowanie bardziej konserwatywni niż młodsze pokolenia i często uważają, że wielu rzeczy już im nie wypada robić. Do listy głównych problemów i obaw dochodzą problemy zdrowotne i finansowe, które wymieniane były przez wszystkich uczestników. Wyżej wymienione fakty wskazują na konieczność aktywizacji ruchowej seniorów, regularne ćwiczenia fizyczne usprawnią każdy aspekt życia i umożliwią spełnianie długoterminowych planów⁷⁵⁰. Osoby, które przez całe życie

⁷⁵⁰ Jednym z najważniejszych czynników łagodzących wpływ wieku i umożliwiających tzw. pomyślne starzenie się (ang. *successful ageing*) jest regularna aktywność ruchowa. Siedzący tryb życia, tak powszechny u osób w starszym wieku, ma niekorzystny wpływ na większość układów i funkcji organizmu, niezbędnych do utrzymania niezależności i samodzielności w zakresie czynności dnia codziennego. Poprzez upośledzenie funkcjonowania układu krążenia, oddechowego i układu ruchu bezczynność powoduje spadek wydolności fizycznej. Poza tym upośledza tolerancję glukozy, tolerancję ortostatyczną, zaburza gospodarkę mineralną i powoduje szereg innych negatywnych zmian w organizmie człowieka. - National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, *Physical Activity Prevents Chronic Disease*, „CDC Centers for Disease Control and Prevention”, U.S. Department of Health & Human Services, źródło internetowe: <https://www.cdc.gov/chronicdisease/center/index.htm> [dostęp: 25.05.2019].

utrzymywały aktywność fizyczną, również na starość nie mają w tym większych problemów, jednak większą część społeczeństwa stanowią osoby nieaktywne fizycznie. Brak przyzwyczajenia i nawyków do aktywności ruchowej bardzo ciężko jest pokonać w starszym wieku, kiedy procesy biologiczne starzenia przynoszą wiele trudności ruchowych. Aby zachęcić osoby starsze do ruchu, należy zaoferować im szeroką gamę aktywności odbywających się w bardzo bliskim otoczeniu (nie przekraczającym kilku minut dojazdu). Miejsce uprawiania sportów powinno być zlokalizowane na osiedlu, zapewniać komfort użytkowania wszystkim korzystającym z niego (dostępność dla osób niepełnosprawnych), oferować różnego typu zajęcia (sportowe i rehabilitacyjne) o różnych porach dnia (niektórzy preferują ruch poranny, inni popołudniowy). Obecnie możliwość uczęszczania na zajęcia sportowe oferowana jest w godzinach popołudniowych w szkolnej sali gimnastycznej, są one jednak odpłatne (konieczność opłacenia sali) i odbywają się nieregularnie.

(Dez)Informacja

Osobom starszym ciężko jest nawiązywać jakiegokolwiek kontakty bez wychodzenia z domu, młodzi ludzie używają w tym celu udogodnień współczesnej technologii jak telefon, Internet, komunikatory komputerowe przez co z kolei nie czują tak mocnej potrzeby bezpośrednich kontaktów towarzyskich. Osoby starsze czują się zagubione w tym technologicznym świecie, zaledwie kilka osób z biorących udział w warsztatach odnosi się pozytywnie do współczesnych nośników informacji. Większość osób preferuje tradycyjne sposoby przepływu informacji, jak tablice na klatkach schodowych, słupy ogłoszeń - co dziś niestety powoli odchodzi w zapomnienie, czy lokalna prasa. Zasadnym jest stworzenie punktu informacyjnego, w którym osoby starsze mogłyby uzyskać potrzebną pomoc, należy również zaplanować tablice sąsiedzkiej wymiany informacji. Tablice lub punkty informacyjne powinny znaleźć się w miejscu łatwo dostępnym, widocznym i charakterystycznym. Należy przy tym pamiętać o problemach osób starszych ze wzorkiem. Chęci do podjęcia aktywności u osób, które nie potrafią odnaleźć się w otaczającym środowisku, sugerują konieczność zaistnienia lokalnych liderów, animatorów osób starszych. Przewodnik i pomocnik po współczesnym świecie może okazać się zbawienny dla osób z wcześniejszego pokolenia, często wymagana pomoc w zdobyciu informacji wydaje się błaha, jednak dla innych może stanowić nie lada wyzwanie. Osoba taka powinna mieć stałe miejsce i godziny stacjonowania, udzielania pomocy, zasadnym jest również stworzenie 'centrum komputerowego', w którym osoby starsze będą mogły nauczyć się korzystania z komputera i Internetu. Wiele osób starszych nie stać na zakup sprzętu komputerowego lub uważają taki wydatek za zbędny, lokalne centrum aktywności powinno uwzględniać również stanowiska do korzystania z komputerów i Internetu. Nie pomaga tutaj również brak współpracy i chęci do działania wśród sąsiadów, na co narzekała większość badanych – jest to potwierdzeniem zaniku kapitału społecznego i więzi sąsiedzkich, najsilniej widocznego na dużych osiedlach miejskich. Brak miejsc do spotkań w przestrzeni publicznej również nie sprzyja tej sytuacji, ławki które znajdują się na podwórkach są zawsze ustawione liniowo w sporych odległościach od siebie, tym samym uniemożliwia to dłuższe spotkanie na ławce więcej niż 3

osób. Seniorzy nie widzą konieczności zapewnienia większej liczby ławek w obawie przed ich niewłaściwym wykorzystaniem – przez osoby spożywające alkohol. Być może to właśnie brak więzi sąsiedzkich i zaufania sprawia, iż większość seniorów obawia się wychodzić z domu po zmroku. Obawiają się oni napaści, kradzieży, jednak strach występuje również za dnia za sprawą oszustów wykorzystujących naiwność osób starszych.

Przestrzeń architektoniczna osiedla

Dzięki mapowaniu dnia, osiągnięto podobne wnioski, co za sprawą mapy empatii, dodatkowe kwestie, które się pojawiały dotyczyły rozwiązań architektonicznych lub infrastrukturalnych. Największym sygnalizowanym problemem są nierówne nawierzchnie chodników i ulic, które utrudniają poruszanie się nawet sprawnym seniorom oraz irytują estetyką.

Kwestią sygnalizowaną przez uczestników jest brak oświetlenia ulicznego w wielu miejscach osiedla, który sprawia, iż większość osób obawia się wyjść z budynku po zmroku. Oświetlenie terenu powinno zostać dokładnie zaprojektowane, zasadnym jest zainstalowanie stałego oświetlenia na głównych ciągach pieszych oraz dodatkowych reagujących na ruch w mniej uczęszczanych miejscach. Mieszkańcy oczekują nawet dokładnego oświetlenia całego terenu, zwłaszcza okolic bloku i przejść bramnych. Problem najmocniej uderza w seniorów w okresie zimowym, kiedy zmrok zapada około godziny 16/17. Pomimo, iż osiedle nie należy do groźnych, zdarzają się tam napady na osoby starsze, a osoby spożywające alkohol nie stronią od awantur. Sytuację mógłby poprawić system monitoringu na osiedlu oraz odpowiednie oświetlenie całego terenu. Problem osób spożywających alkohol na terenach przed blokowych jest tak uciążliwy, iż większość seniorów domaga się usunięcia, i tak już niewielu pozostawionych ławek. Wydaje się, że niewielka grupa osób skutecznie zniechęca całe osiedle do korzystania z przestrzeni publicznych, zapewne jest to przyczyną braku zainteresowania w rewitalizację podwórek. Zasadnym jest zainwestowanie w przestrzenie publiczne tak aby poprawić ich wygląd, jakość i różnorodność, skłaniając tym samym wszystkich mieszkańców do korzystania z podwórek, które to niekoniecznie muszą służyć jedynie osiedlowym melanżom. Oprócz niewielkich poprawek estetycznych, jak zamalowanie graffiti czy uprzątnięcie zaśmieconych terenów, seniorzy nie oczekują zmian na terenach osiedla. Zdecydowanie bardziej interesują ich obiekty, które mogłyby powstać, przestrzenie znajdujące się w budynkach, lokale które mogłyby posłużyć jako osiedlowe kluby. Kilka osób wskazało brak toalet w ośrodkach usługowych, jako problem uniemożliwiający załatwienie wszystkich spraw podczas jednego wyjścia. Większość osób jest zadowolona z ilości usług komercyjnych na osiedlu, niekiedy jednak ich jakość stwarza wątpliwości, a wspomniane kolejki mogą świadczyć o ich niewystarczającej liczbie. Pojawiały się również głosy o braku niektórych usług jak szewc, kaletnik, krawiec, weterynarz, sklep dla zwierząt, sklep ogrodniczy. Poza spacerami, nikt nie wspominał o chęci spędzania czasu w inny sposób na terenie osiedla. Jako miejsce odpowiednie do rekreacji na świeżym powietrzu wszyscy wskazywali pobliski park. Zanik chęci przebywania w najbliższym otoczeniu jest nieco niepokojący.

Brak elementów charakterystycznych, dominant, znaków szczególnych na osiedlu sprawia, że osoby starsze miewają problemy ze zorientowaniem się. Nawet podczas przeprowadzania wirtualnego spaceru niektórym seniorom ciężko było zlokalizować pewne elementy i ich położenie. Powtarzalne budynki w podobnej kolorystyce, powtarzalna przestrzeń międzyblokowa tworzą monotony układ, w którym jedyne znaki rozpoznawcze są niewielkie pawilony usługowo-handlowe, które to często zmieniają przeznaczenie i zarazem wygląd. Wielu uczestników nie było również zorientowanych o zachodzących na osiedlu zmianach – nowych placach zabaw, sklepach, odremontowanych ścieżkach – co świadczy o tym, iż uczęszczają oni jedynie utartymi przez siebie drogami i nie odwiedzają odleglejszych podwórek.

6.3.2. Podsumowanie i konkluzje

Zgodnie z ideą cyklu życia, w proces promocji aktywnego starzenia się włączone są wszystkie grupy wiekowe. Aktywność jest dla seniorów ważna, ponieważ pozwala im na zachowanie poczucia znaczenia własnej wartości, satysfakcji z życia, samospelnienia i sprawowania kontroli nad własnym życiem, co jest zarazem siłą napędową dalszego rozwoju. Przeprowadzone badanie pokazuje, że przed nami jeszcze daleka droga do stworzenia warunków dla przyjemnej i aktywnej starości. Infrastruktura miejska wymaga wielu przekształceń, aby mogła stać się dostępna dla wszystkich osób, kładąc szczególny nacisk na osoby z problemami ruchowymi. Bez zaspokojenia takich bazowych kwestii, ciężko będzie zachęcić osoby starsze do aktywnego spędzania czasu na wolnym powietrzu, dużo chętniej reagują oni na możliwość integracji pod dachem, aniżeli na świeżym powietrzu. Badani seniorzy zdecydowanie potrzebują utrzymywać więzi z ludźmi i otoczeniem, spędzać wspólnie czas, mniej lub bardziej aktywnie. Możliwość utrzymywania więzi międzyludzkich ma bezpośredni związek z otaczającą przestrzenią i jej dostosowaniem do obniżającej się sprawności psychofizycznej osób starszych.

Według przeprowadzonych badań na Wrocławskim osiedlu Popowice, brakuje miejsca w którym seniorzy mogliby realizować swoje pasje, organizować spotkania i tym samym uczestniczyć w lokalnym życiu. Zasadnym jest stworzenie obiektu, który byłby integralną częścią osiedla – centrum lokalnej aktywności, domu kultury, miejsca spotkań. Powinien być dedykowany wszystkim grupom wiekowym i oferować zarówno stały jak i okolicznościowy program atrakcji współtworzony przez mieszkańców, wedle ich potrzeb. Lokalizacja takiego obiektu powinna znaleźć się w centrum osiedla, w jego sercu, aby wprowadzić więcej życia do opustoszałych przestrzeni międzyblokowych. Poprzez wspomniany obiekt należy zachęcić mieszkańców osiedla do korzystania z przestrzeni podwórzy, które to powinny być solidnie zaprojektowane oferując wachlarz możliwości spędzania czasu wszystkim pokoleniom. Określenie formy i lokalizacji obiektów lub miejsc aktywizujących osoby starsze, wspierających wyciąganie seniorów z samotności, umożliwiających zaangażowanie w rozwój lokalny, powinno stać się pierwszym krokiem i bodźcem dla samorządów lokalnych do stworzenia planu działania w tym zakresie. Główne problemy i możliwości rozwiązań, według przeprowadzonych badań na osiedlu Popowice przedstawiono w Tab. 14.

Tab. 14. Główne problemy i możliwości rozwiązań (oprac. własne)

PROBLEM	KONIECZNE ROZWIĄZANIA	MOŻLIWE ROZWIĄZANIA ARCHITEKTONICZNE
Największym problemem jest samotność, którą ciężko pokonać.	Potrzebne jest wsparcie instytucjonalne i szereg działań mających na celu wyciągnięcie ludzi starszych z samotności.	Niezbędna jest placówka prowadząca regularne działania, osoby starsze przyzwyczajają się zarówno do trybu jak i miejsca. Przestrzeń publiczna powinna być przyjazna i zachęcająca do korzystania z niej. Wszelkie bariery architektoniczne powinny zostać zlikwidowane, umożliwiając osobom niepełnosprawnym równoprawne korzystanie z przestrzeni publicznych i usług.
Brakuje miejsc z których osoby starsze mogą korzystać, większość usług jest poza zasięgiem finansowym oraz znajduje się w dużej odległości od domostw.	Należy inwestować w miejsca aktywności sąsiedzkiej/osiedlowej, takie jak ośrodki/domy kultury – miejsca wielofunkcyjne, posiadające animatorów i ofertę dla wszystkich grup wiekowych.	Zasadnym jest stworzenie lokalnego centrum aktywności. Obiekt powinien być wielofunkcyjny i skierowany do wszystkich grup wiekowych. Powinien posiadać sale i pracownie multimedialne, sale do prowadzenia zajęć ruchowych (sportowych, tanecznych) oraz tradycyjne elementy programu funkcjonalnego ośrodków kultury (sale warsztatowe, widowiskowe, kameralne, itp.). Miejsce takie powinno być zlokalizowane w pobliżu zamieszkania (w znanej okolicy), powinno przenikać się z dobrze zaprojektowaną przestrzenią publiczną, tworząc spójną całość.
Przestrzeń publiczna nie wymaga gruntownych przekształceń, seniorzy są zadowoleni z wyglądu swojego osiedla, nie oczekują znaczących zmian.	Zasadne są poprawki estetyczne i dopełnienie brakujących elementów małej architektury, zainwestowanie w przestrzeń publiczną aby okazała się atrakcyjna dla seniorów i przełamała niechęć korzystania z niej.	Należy zwiększyć jakość obecnych przestrzeni publicznych, zaoferować różnorodne formy spędzania czasu i uprawiania sportów. Należy zadbać o estetykę, różnorodność materiałów i kolorów, które pobudzą mieszkańców do działania i korzystania z podwórek. Należy zadbać o jakość i różnorodność roślinności przestrzeni publicznych. Zasadnym jest zróżnicowanie (np. kolorystyczne) poszczególnych części osiedla oraz stworzenie punktów szczególnych, dominant w celu lepszej orientacji.
Osoby starsze nie potrafią odnaleźć się we współczesnym świecie, jeśli są chętne do działań nie wiedzą gdzie i jak zacząć.	Potrzebny jest lider, osoba skoncentrowana na niewielkiej liczbie osób, zapewniając tym samym znajomość, niosąca wszelkiego rodzaju pomoc informacyjną.	Lider potrzebuje stałe miejsce do pracy, mogą to być niewielkie lokale w przestrzeniach strychowych lub kondygnacjach parteru. System informacji na klatkach schodowych powinien zostać rozwinięty o tablice informacyjne służące propagowaniu działań, zamiast reklam handlowych. Dobrym rozwiązaniem może okazać się również centrum komputerowo-informacyjne.

6.3.3. Uwagi organizacyjne

Stworzenie nieformalnej atmosfery miało duże znaczenie na przebieg spotkań, seniorzy nie wiedzieli dokładnie co ich czeka i z początku byli nieco zestresowani (Rys. 118). Krótkie rozmowy przy herbacie i ciasteczkach wprowadziły uczestników spotkania w luźniejszy nastrój. Podczas całego spotkania seniorzy chętnie częstowali się i robili małe przerwy na dolanie kawy lub herbaty. Upominki w postaci notesów teleadresowych oraz nasion roślin również okazały się trafionym elementem, nawet długopisy i markery cieszyły się dużym zainteresowaniem.

Sprawdziła się również metoda badawcza- wykreowanie fikcyjnej postaci (Rys. 119) pozwoliło wielu osobom na wyrażenie skrajnych opinii, bądź nawet krzywdzących, których zapewne nie powiedzieliby o sobie w normalnej sytuacji. Stworzenie historii danej osoby wprowadziło również element zabawy i kreatywności, która spodobała się uczestnikom i zapewniła mniej formalną atmosferę.



Rys. 118. Warsztaty w Klubie Tęcza (zdj. Eleonora Maras)



Rys. 119. Plansze wykonane podczas warsztatów (zdj. autor)

Ze względu na niepewną pogodę i niechęć seniorów do spaceru zdecydowano się przeprowadzić mapowanie dnia na planszy przedstawiającej plan osiedla oraz wspomagającym modelu – makiecie poglądowej przedstawiającej osiedle Popowice. Makieta okazała się niezwykle przydatna, pomogła poczuć przestrzeń, zrozumieć jej układ i skalę, seniorzy mieli natomiast problemy z odczytaniem mapy satelitarnej- wydrukowanej w bardzo dużym formacie (220x90 cm). Zdecydowanie lepsze efekty mógłby przynieść spacer badawczy po okolicy, który pozwala na przeprowadzenie krytycznego audytu przestrzeni, zmapowanie konkretnych miejsc i elementów wymagających interwencji. Organizacja spaceru może nieść jednak problem w postaci zmęczenia uczestników badania – seniorów dla których pokonanie dłuższego odcinka trasy jest męczące.

6.4. Współtworzenie senioralnej usługi społecznej - Projekt CoSIE – Laboratorium Popowice

Problemy przed jakimi obecnie stoi Europa – starzenie się społeczeństw, globalizacja, potrzeba racjonalnego wykorzystania zasobów – są uważane przez Komisję Europejską za najpilniejsze do rozwiązania. Jako główne, ustalono trzy priorytety dla państw UE – wzrost inteligentny, wzrost zrównoważony oraz wzrost spójności – mają one obejmować wszelkie przedsięwzięcia związane z badaniami, edukacją, ochroną środowiska oraz innowacjami⁷⁵¹ (odgrywającymi coraz większą rolę w gospodarce). Innowacje mają kluczowe znaczenie dla utrzymania UE na rynku światowym, dla tworzenia lepszych miejsc pracy, rozwoju społeczeństwa ekologicznego i poprawy jakości życia⁷⁵². Komisja Europejska już w 2009 roku wskazała design jako narzędzie do zastosowania w innowacyjnych procesach, które przynieść może oczekiwane skutki⁷⁵³. Projektowanie⁷⁵⁴ w szerokiej perspektywie, uwzględniające zarówno aspekty technologiczne, uwarunkowania rynkowe i doświadczenia użytkowników (ich potrzeby), pozwala budować lepszą jakość życia. Partycypowanie społeczeństwa przy wspólnym połączeniu działań rządów, projektantów i jednostek, znosi granice pomiędzy „odbiorcami” a „dostawcami” usługi⁷⁵⁵.

Unia Europejska, poprzez program Horyzont 2020, bada możliwości współtworzenia usług publicznych w Europie. Za pośrednictwem projektu CoSIE (Co-creation of Service Innovation in Europe) zostaną zbadane możliwości wprowadzenia tego nowego paradygmatu. Projekt CoSIE, rozpisany na lata 2017-2020 (36 miesięcy), realizowany jest przez 24 jednostki (Naukowe oraz NGO⁷⁵⁶) z 10 krajów Unii Europejskiej. Każdy zespół zajmuje się odrębnym przypadkiem dotyczącym grup, często nazywanych trudno dostępnymi. Partnerzy poszukują nowych sposobów wykorzystania narzędzi cyfrowych i systemu otwartych danych jako czynnika umożliwiającego wspólne tworzenie usług publicznych. Projekt ma dwa nadrzędne cele – przyśpieszenie kształtowania priorytetów usług publicznych przez ich beneficjentów oraz angażowanie obywateli we wspólne projektowanie tych usług. Tak więc, partnerzy projektu badają, testują i rozwijają różne metody współtworzenia usług publicznych. Polskę w tym projekcie reprezentują dwie jednostki – Uniwersytet Wrocławski oraz Fundacja Aktywny Senior - również z Wrocławia. Autorka niniejszej dysertacji pracuje w projekcie ze strony Fundacji, pełniąc rolę Koordynatora Programu Pilotażowego. Tematyka prowadzonego we Wrocławiu projektu CoSIE, jest niejako kolejnym etapem prezentowanego w poprzednim podrozdziale (6.3) badania własnego autorki.

⁷⁵¹ Komunikat Komisji Europejskiej z dnia 3.03.2010 roku- *EUROPA 2020 - Strategia na rzecz inteligentnego i zrównoważonego rozwoju sprzyjającego włączeniu społecznemu*, KOMUNIKAT KOMISJI, Komisja Europejska, Bruksela, 3.3.2010.

⁷⁵² Gouardères F., *Polityka innowacyjności*, „Noty tematyczne o Unii Europejskiej” , Parlament Europejski, 10.2018, źródło internetowe: <http://www.europarl.europa.eu/factsheets/pl/sheet/67/polityka-innowacyjnosci> [dostęp: 25.05.2019].

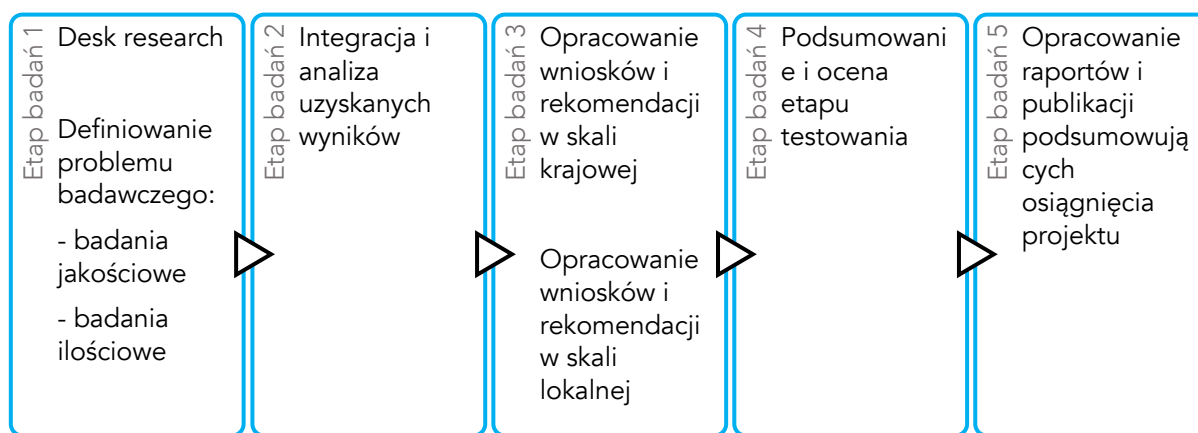
⁷⁵³ Raport Komisji Europejskiej, 2009 - *Results of the Public Consultation on Design as a driver of user- centred innovation (October 2009)*, EU Commission, 2009.

⁷⁵⁴ Projektowanie, jako- przestrzeń, architektura, produkty, projekty graficzne, komunikacja, systemy, organizacje, czy też usługi.

⁷⁵⁵ Usługi należy rozumieć jako działanie oparte o wiedzę, umiejętności i narzędzia, podjęte przez jednych w celu dostarczenia wartości innym (realizowane najczęściej przy współudziale tych drugich).

⁷⁵⁶ NGO skrót od (ang.) *Non-Government Organization* – Organizacje Pozarządowe.

Projekt CoSIE jest złożonym procesem, który został podzielony na 6 zadań⁷⁵⁷, rozmieszczonych w poszczególnych pakietach roboczych. Poniżej zostanie jednak zaprezentowany najważniejszy fragment tego zadania – projekt pilotażowy współtworzenia z seniorami usług społecznych - Rys. 120. Zgodnie z założeniami projektu partner naukowy ma zająć się problemem w skali ogólnej, zaś partner społeczny ma przetestować wypracowane rozwiązania w skali mikro - Rys. 122. Z tego punktu widzenia, każdy z zespołów powinien mieć nieco inną perspektywę, których połączenie pozwoli na wypracowanie rozwiązania możliwego do zastosowania w praktyce, a którego słuszność zostanie potwierdzona w trakcie testowania w ramach Żywego Laboratorium (ang. *Living Lab*) - Rys. 121. W takiej perspektywie, zespół UWr⁷⁵⁸ rozważa problem współtworzenia usług senioralnych w szerokim ujęciu, są to m.in. aspekty strategiczne (m.in. dokumenty strategiczne/programowe, obowiązujące polityki itp.), prawne, instytucjonalne, sposobów współpracy i podejmowania decyzji przez aktorów zaangażowanych w proces (obejmując swym zainteresowaniem zarówno sektor publiczny, społeczny jak i komercyjny), źródła wiedzy zaangażowanych instytucji nt. problemów (np. model partycypacyjny vs. dyrektywny). Rolą partnera społecznego – FAS⁷⁵⁹ jest rozpoznanie istniejącej praktyki w zakresie architektury senioralnej, potrzeb beneficjentów ostatecznych (seniorów) oraz mechanizmów udziału w życiu społecznym, w kontekście możliwości wpływania na decyzje związane z budownictwem senioralnym. Zaproponowany podział nie jest podziałem wyczerpującym, ani rozłącznym, należy zatem założyć, że w trakcie realizacji projektu badawczego lista problemów badawczych zostanie uzupełniona o nowe zagadnienia, zaś części badań będą realizowane wspólnie.



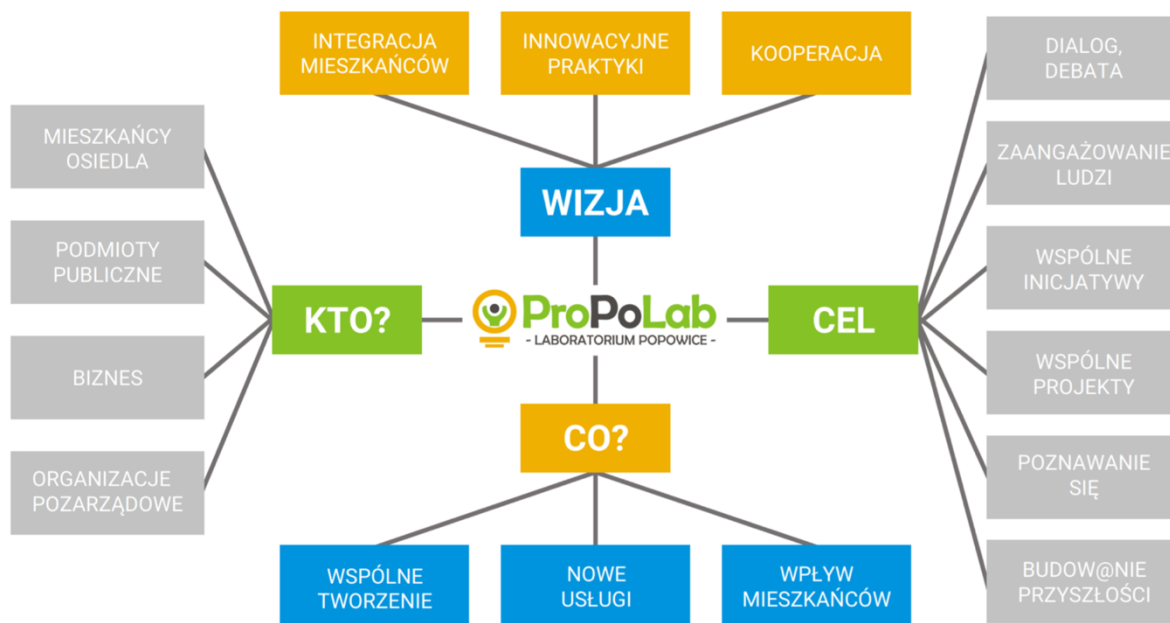
Rys. 120. Działania w ramach Laboratorium Popowice (oprac. własne)

⁷⁵⁷ 1. opracować oraz wykorzystać wiedzę opartą na zasobach w celu wspierania nowych sposobów, które umożliwią podmiotom sektora publicznego redefinicję zadań,
2. przetestować i dostarczać dziewięć studiów przypadków ukazujących możliwy zbiór usług publicznych współtworzonych przez różną kombinację sektora publicznego, społeczeństwa obywatelskiego i sektora prywatnego,
3. wyciągnąć wnioski przekrojowe ze studiów przypadków i wykorzystać innowacyjne metody wizualizacji w celu weryfikacji oraz dzielenia się nowymi pomysłami i modelami dobrego zarządzania,
4. stosować podejście innowacyjne, ale i odpowiednie do lokalnych kontekstów i beneficjentów w celu zebrania ich opinii na temat współtworzenia usług publicznych,
5. zapewnić zrównoważony rozwój poprzez ustanowienie lokalnych liderów do animowania dialogu i współpracy mimo różnych punktów widzenia interesariuszy osadzonych w sieciach społecznościowych,
6. odkryć i upowszechnić nową wiedzę ze studiów przypadków poprzez stworzenie przystępnej, przyjaznej dla użytkownika mapy drogowej do współtworzenia usług publicznych zarówno dla usługodawców jak i ich partnerów.

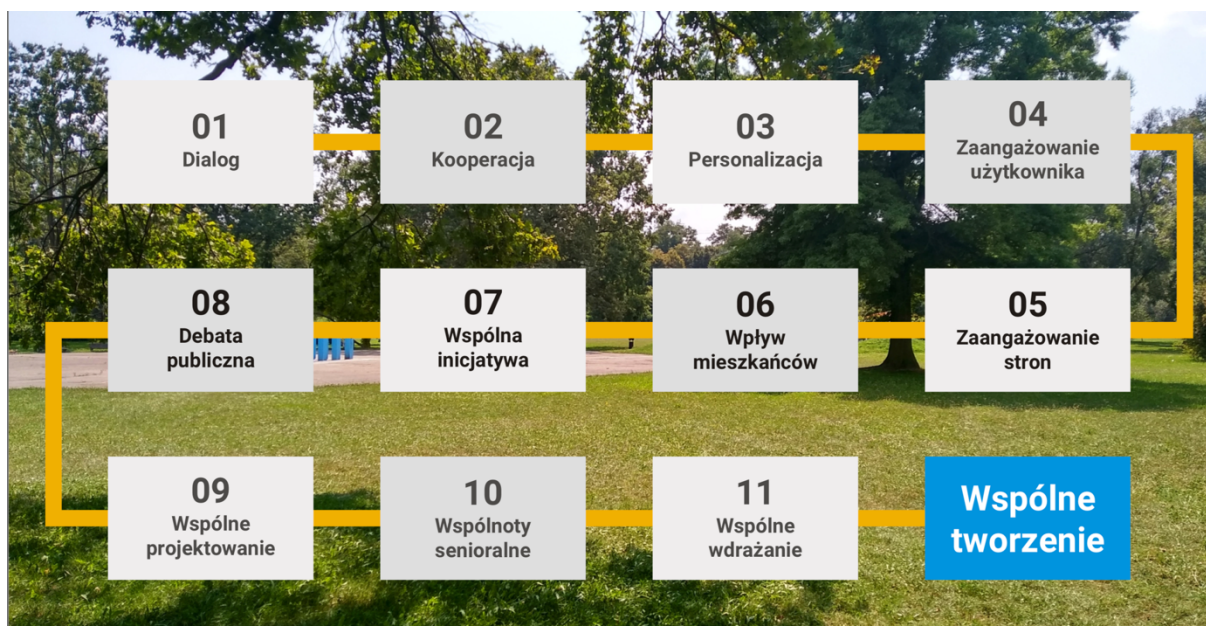
⁷⁵⁸ Uniwersytet Wrocławski.

⁷⁵⁹ Fundacja Aktywny Senior.

Na wstępie opracowano schemat – mapę drogową, jaką powinien podążać ten proces, aby mogło zaistnieć wspólne tworzenie. Zadaniem Fundacji Aktywny Senior (FAS) jest zaprojektowanie tak zwanego żywego laboratorium, które będzie podążało za wskazaną mapą drogową. Laboratorium powstało pod nazwą Laboratorium Popowice (ProPoLab), ponieważ jego działania kieruje jedynie do zawężonej grupy odbiorców – mieszkańców wrocławskiego osiedla Popowice, a dokładniej obszaru pod Zarządem SMLW Popowice i jego mieszkańców. Jest to dokładnie ten sam obszar, który został opracowany w badaniu opisanym w poprzednim podrozdziale.



Rys. 121. Mind Mapping (źródło: materiały projektowe Laboratorium Popowice)



Rys. 122. Mapa drogową dla Laboratorium Popowice (źródło: materiały projektowe Laboratorium Popowice)

6.4.1. Badania jakościowe

Pierwsza faza działań Laboratorium Popowice dotyczyła zbierania informacji i poznawania obszaru. Fundacja Aktywny Senior działa na Popowicach⁷⁷⁰ od 11 lat, prowadząc wiele lokalnych działań⁷⁷¹, w związku z czym bardzo dobrze orientuje się w sytuacji środowiska senioralnego tam zamieszkałego. Wiedza ta w dużej mierze kształtowała kolejne kroki i przede wszystkim stanowiła rolę długotrwałych obserwacji. Przeanalizowano najnowsze dokumenty na szczeblu lokalnym, dotyczące omawianej tematyki: *Analiza Funkcjonalna Osiedli Wrocławia*⁷⁷², *Wrocławska Diagnoza Społeczna 2017*⁷⁷³, *Jak tworzyć wspólne formy zamieszkiwania dla seniorów w Szwecji – Przewodnik Czy może być tak w Polsce?*⁷⁷⁴, *Przestrzeń publiczna dla seniorów – mini projekt Bobrza 2016*⁷⁷⁵ oraz *Potrzeby wrocławskiego środowiska senioralnego w sferze aktywności społecznych 2017*⁷⁷⁶. Przeprowadzono przegląd literatury oraz obowiązujących pojęć w obszarze co-creation. Wykonano przegląd praktyk stosowanych w obszarze co-creation z uwzględnieniem seniorów, zarówno w Polsce jak i za granicą. Tym sposobem, wstępnie określono obszary problematyczne w lokalnym środowisku senioralnym.

Spotkanie – Otwarte Popowice

W celu pełnej obiektywności, poznania i zrozumienia potrzeb seniorów zorganizowano duże wydarzenie, które miało zarazem pełnić funkcję inauguracji Laboratorium Popowice i wyłonić lokalnych liderów. Służyć miało zbadaniu potrzeb mieszkańców oraz ich zaangażowaniu w działania w ramach projektu – Rys. 123.

⁷⁷⁰ Siedziba Fundacji znajduje się w Sektor 3 Centrum Organizacji Pozarządowych, które znajduje się również w obszarze osiedla Popowice.

⁷⁷¹ M. in.: Erasmus + Rozwój kompetencji – motorem zmiany; Akademia Aktywnego Seniora Wolontariusza; Co-housing and Social housing for Elder's Reactivation; Profesjonalny Senior -wolontariusz w organizacji pozarządowej; Pawilon Europejskiego Roku Wolontariatu 2011 -EYV 2011 Tour; Profesjonalny Senior – Wolontariusz w organizacji pozarządowej.

⁷⁷² Projekt prowadzony w okresie od 09.2015 do 09.2016 w ramach realizacji zadania publicznego ogłoszonego przez Gminę Wrocław. Polegał na przeprowadzeniu szerokich, kompleksowych, interdyscyplinarnych badań, mających na celu opracowanie opisu funkcjonalnego wrocławskich osiedli w oparciu o trzy komponenty: społeczny, przestrzenny i analityczny. – Mironowicz I., AFO. *Analiza Funkcjonalna Osiedli Wrocławia*, Fundacja Dom Pokoju, Wrocław, 2016.

⁷⁷³ Kompleksowe, reprezentatywne badanie jakości życia wrocławian - pod kątem funkcjonowania gospodarstw domowych oraz dobrostanu indywidualnego, wykonane techniką CAWI przez Instytut Socjologii Uniwersytetu Wrocławskiego na zlecenie Urzędu Miejskiego we Wrocławiu - *Wrocławska Diagnoza Społeczna 2017. Raport z badań socjologicznych nad mieszkańcami miasta*, Kajdanek K., Pluta J., (red.), Raport, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław, 2017.

⁷⁷⁴ Blomberg I., Kärnekull K., *Jak tworzyć wspólne formy zamieszkania dla seniorów w Szwecji? PRZEWODNIK [Bygga senior-boende tillsammans – en handbok]*, *Czy może tak być w Polsce?*, tł., Lech A., Fundacja Aktywny Senior, Wydanie elektroniczne, AB Svensk Byggtjäns, Stockholm, 2013, źródło internetowe: http://f-as.pl/page/ebook/pdf/jak_tworzyc_wspolnie_formy_zamieszkania_dla_seniorow_w_szwecji_przewodnik.pdf [dostęp: 10.10.2016].

⁷⁷⁵ Projekt przeprowadzony przez FAS na osiedlu Popowice we Wrocławiu, przy obserwacji autorki. - *Protokół z XXII posiedzenia Wrocławskiej Rady Seniorów dnia 13.01.2017 r. we Wrocławiu*, WRS.403/1/2017, Wrocław Rada Seniorów, Wrocław, 2017, źródło internetowe: <http://www.seniorzy.wroclaw.pl/sites/default/files/2018-06/Protok%C3%B3w%20z%20XXII%20posiedzenia%20Wroc%C5%82awskiej%20Rady%20Senior%C3%B3w%20z%2013.01.2017.pdf> [dostęp: 10.02.2017].

⁷⁷⁶ Badania autorki, przedstawione w poprzednim rozdziale.



Rys. 123. Miejsce i znaczenie Spotkania – Otwarte Popowice, w procesie projektowym (źródło: materiały projektowe Laboratorium Popowice)

Spotkanie odbyło się w formule (ang.) *Open Space* (Metoda Otwartej Przestrzeni), która jest procesem samoorganizacji grupy. Metodę stosuje się w sytuacji, kiedy grupa osób musi w krótkim czasie przedyskutować ważne dla nich zagadnienia – uczestnicy sami tworzą program i jego zawartość na początku spotkania⁷⁷⁷. Sposób ten umożliwia maksymalne zaangażowanie wszystkich zainteresowanych oraz poruszenie wielu tematów równocześnie. W celu dotarcia do jak największej grupy osób zainteresowanych, zorganizowano dużą akcję promocyjną: prawie 300 plakatów zostało rozwieszonych w przestrzeni osiedla i na klatkach schodowych budynków mieszkalnych. W akcję promocyjną włączył się Zarząd SMLW Popowice, pomagając w dystrybucji plakatów oraz ulotek. Dodatkowo, 120 seniorów zamieszkujących osiedle, a którzy mieli wcześniej styczność z fundacją, dostało osobiste zaproszenie. Przedstawiciele FAS uczestnicząc w licznych lokalnych wydarzeniach i festynach wręczali ulotki-zaproszenia. Włączenie interesariuszy do dyskusji z mieszkańcami, jest w ramach projektu niezbędne do wspólnego tworzenia rozwiązań skrojonych na miarę mieszkańców, dlatego też rozesłano zaproszenia do 50 interesariuszy, zarówno tych działających lokalnie, jak i w skali miasta. Samo spotkanie, pod hasłem „Spotkanie – Otwarte Popowice” zaplanowano w centralnym miejscu osiedla jakim jest lokalna parafia, włączenie się proboszcza w organizowanie tego wydarzenia miało pozytywny wydźwięk wśród seniorów. Na termin spotkania wybrano piątek, 28 września 2018 roku; realizacja w dniu roboczym, w urzędniczych godzinach pracy, dała możliwość uczestnictwa jednostkom publicznym i prywatnym. Na spotkaniu pojawiło się 70 uczestników oraz 16 interesariuszy, w tym Jacek Sutryk⁷⁷⁸ (Dyrektor Departamentu Spraw Społecznych UM Wrocławia), Łukasz Kempara (Dyrektor Biura Parlamentu Europejskiego we Wrocławiu), Józef Bidziński (Wiceprzewodniczący Rady Osiedla), Bogdan Słowik (Wiceprezes SMLW Popowice), reprezentanci Vantage Development⁷⁷⁹, reprezentanci Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej oraz inni – Rys. 124.

⁷⁷⁷ Open Space Technology – Grupa Polska, *Metoda*, źródło internetowe: <https://www.openspace.pl/metoda> [dostęp: 10.09.2016].

⁷⁷⁸ Obecnie- Prezydent Miasta Wrocławia.

⁷⁷⁹ Deweloper, który buduje w najbliższym sąsiedztwie osiedla duży kompleks mieszkaniowy.



Rys. 124. Spotkanie Otwarte Popowice (źródło: Laboratorium Popowice)

Spotkanie miało swobodny charakter, uczestnicy dostali pełną dowolność w zgłaszaniu tematów do dyskusji w mniejszych grupach. Zaraz po otwarciu przestrzeni, zainteresowani zaczęli zgłaszać konkretne, ważne dla nich tematy, dotyczące m.in. warunków życia, stosunków sąsiedzkich, a także wypoczynku i kulturalnej rozrywki. W sumie pojawiły się, aż 23 kwestie dotyczące osiedla i spraw z nim związanych. Uczestnicy spotkania sami podzielili się na mniejsze grupy, odpowiadające powyższym obszarom tematycznym, w których dyskutowano np. o zagospodarowaniu przestrzeni międzyblokowych, o integracji międzypokoleniowej, o większym wykorzystaniu budynków szkół, o tworzeniu wspólnoty, o sporcie na osiedlu. Rezultatem spotkań tematycznych w mniejszych grupach jest zestaw notatek, sporządzonych przez uczestników oraz członków Laboratorium Popowice. Poruszone tematy nie odbiegały od problemów i potrzeb określonych wcześniej na podstawie badań. Kwestia dostosowania architektury do potrzeb osób niepełnosprawnych pojawiła się, jednak jako boczny wątek. Główne kwestie przestrzenne poruszane przez seniorów dotyczyły estetyki, przyjazności przestrzeni i możliwości spędzania czasu w przestrzeni publicznej. Niektóre tematy oscylujące wokół kwestii spędzania wolnego czasu powielały się, co świadczyć może o ich dużej potrzebie wśród starszych mieszkańców (miejsce integracji/dom kultury, zagospodarowanie przestrzeni między blokowych). Tematy dotyczące możliwości spędzania czasu wolnego – którego osoby starsze mają w nadmiarze – były wśród uczestników głęboko poruszane. Rozmowy te dotyczyły zarówno kwestii logistycznych i prawnych, jak i estetyki czy lokalizacji miejsc spędzania czasu wolnego na różne sposoby. Duże emocje wzbudzała sprawa zieleni na osiedlu, warto podkreślić, że tereny Popowic posiadają duże przestrzenie międzyblokowe, które wypełnione są bujnym drzewostanem. Mieszkańcy przykładają dużą wagę do pielęgnacji roślinności, przycinania drzew i krzewów, leczenia chorych roślin czy dbania o stan trawników. Biorąc pod uwagę zaangażowanie seniorów w te kwestie, można nawet przypuszczać, że chętnie włączyliby się do pomocy w realizacji swoich postulatów – Tab. 15.

Tab. 15. Tematy poruszone na Spotkaniu Otwarte Popowice (oprac. własne)

ZGŁOSZONE TEMATY	
INFRASTRUKTURA / BEZPIECZEŃSTWO	<ul style="list-style-type: none"> • Nasze najpiękniejsze Osiedle Popowice • Polana Popowicka: 1. Oświetlenie, 2. <i>Nordic Walking</i> • Zagospodarowanie przestrzeni międzyblokowej dla polepszenia komfortu życia, głównie osób starszych • Platformy dla wózków inwalidzkich i dziecięcych na parterach w budynkach przy Jeleniej (dziesięciopiętrowych) • Ławeczki w większej ilości • Bezpieczeństwo na osiedlu • Monument 17°00'00" południka na Polanie Popowickiej • Bezpieczeństwo szeroko rozumiane
OCHRONA ŚRODOWISKA	<ul style="list-style-type: none"> • Ekologia na Popowicach • Dbanie o zieleń. Wycinka uschłych drzew. Wycinka jemioty • Zagospodarowanie ogólnej przestrzeni • Ograniczenie przycinania krzewów
UDZIAŁ W ŻYCIU SPOŁECZNYM/ROZWÓJ OSOBISTY/KULTURA	<ul style="list-style-type: none"> • Tworzenie wspólnoty: integracja, współpraca, życzliwość • Sport i integracja • Szkoły powinny stać się ośrodkami aktywności społeczności lokalnej (popołudniami) • Integracja międzypokoleniowa – działania wspólne młodzieży i osób starszych • Komunikacja między mieszkańcami a Radą Osiedla • Budowa Domu Kultury • Stworzenie Domu Kultury w części budynku przychodni
ZABEZPIECZENIE SOCJALNE/OCHRONA ZDROWIA	<ul style="list-style-type: none"> • Dom opieki dziennej dla seniorów + wolontariat • Cisza ratunkowa • Samotność

Główne wnioski ze spotkania Otwarte Popowice:

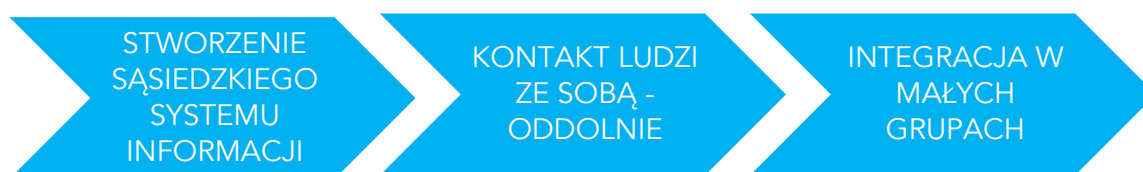
Organizacja pierwszego spotkania, w przedstawionej powyżej formie, przyczyniła się do zaistnienia Laboratorium Popowice w świadomości seniorów, władz osiedla i innych interesariuszy. Podczas wydarzenia udało się wyłonić liderów, którzy zadeklarowali chęć do dalszych działań w ramach projektu. Wybrana metoda dała zbiór ogólnych kwestii problematycznych, oczekiwań względem otaczającej przestrzeni i powierzchniowych potrzeb osób starszych. Zrównoważona zmiana usług publicznych może zostać osiągnięta, między innymi, właśnie dzięki pobudzeniu mieszkańców co do swoich wartości i aktualnych potrzeb.

Warsztaty Design Thinking

Poprzednie etapy dały pogląd na problematyczne kwestie oraz potrzeby seniorów względem życia na osiedlu. Wyłoniono dwa tematy wymagające głębszego opracowania, są to zarazem najpilniejsze sprawy dotyczące mieszkańców. Na tym etapie badań, obie kwestie otrzymały taką samą wagę znaczeniową – kwestia komunikacji i informacji na osiedlu oraz miejsce spotkań sąsiedzkich. Zdecydowano się na wybór problematyki dotyczącej komunikacji i informacji na dalsze opracowania warsztatowe. Grupa lokalnych liderów senioralnych wzięła udział w serii 3 warsztatów DT⁷⁸⁰, spotkania odbywały się w tygodniowych odstępach, w każdym uczestniczyło od 12 do 15 osób. Były to osoby, które podczas poprzednich spotkań zrozumiały i przekonały się o sensowności swojej roli w tym projekcie. Zastosowano narzędzia metody DT, które pozwoliły seniorom na pracę w grupach, przy niewielkiej pomocy prowadzących. Podczas pierwszego spotkania zdefiniowano dokładnie problem, jako- brak komunikacji i integracji międzyludzkiej na osiedlu. Doprecyzowano tę kwestię, wyznaczając najważniejsze i mniej istotne działania (Rys. 125), mające dążyć do osiągnięcia zamierzonego celu (Rys. 126). Uczestnicy stworzyli zbiór osób i instytucji, które ich zdaniem powinny włączyć się w proces tworzenia rozwiązania ich problemu. Sformułowane zostały cele Laboratorium Popowice - system komunikacji sąsiedzkiej oraz większa aktywizacja międzysąsiedzka. Istotnym była również - głośno wyrażona – świadomość ryzyka, jakie towarzyszy projektowi. Są to m.in. bierność ludzi i instytucji, niezrozumienie i zniechęcenie czy obawa przed oceną społeczeństwa.

NAJWAŻNIEJSZE				MNIJ ISTOTNE			
Oddolny sąsiedzki system komunikacji	Stworzenie systemu informacji	Sprawić, aby ludzie wyszli z domu	Sprawić, aby ludzie zostali zauważeni	Możliwość dzielenia się swoimi doświadczeniami	Poszerzenie świadomości	Otwarcie ludzi na inne osoby	Przełamanie strachu przed kontaktem

Rys. 125. Najważniejsze i mniej istotne działania (oprac. własne na podst. schematu wykonanego przez uczestników warsztatów)




Rys. 126. Cele projektu (oprac. własne na podst. schematu wykonanego przez uczestników warsztatów)


⁷⁸⁰ Skrót od *Design Thinking*.

Seniorzy wykreowali osoby⁷⁸¹ reprezentujące głównych odbiorców tego projektu, poprzez zdefiniowanie ich cech osobistych dotarli do ich głębokich potrzeb (zarazem swoich własnych) – Rys. 127. Metoda tworzenia person stanowi próbę określenia cech współczesnego seniora, jego potrzeb, sposobu spędzania czasu oraz ogólnych preferencji. Persony dają uczestnikom możliwość swobodnej wypowiedzi w grupie, bez obaw, że zostaną ocenieni – jak mogłoby się wydarzyć w przypadku prezentowania własnego zdania. O dziwo, obie grupy – pracujące w odległych miejscach na sali – wykreowały zaskakująco podobne persony, których nawet imiona pokrywały się (później zostały urozmaicone o drugie imię). Jako osoba, która potencjalnie chętnie skorzystałaby z osiedlowych rozwiązań integrujących, została wskazana względnie młoda (65 lat), owdowiała, aktywna emerytka. Grupa współczesnych seniorów jest bardzo niejednolita, w warsztatach brały udział osoby aktywne, sprawne i poszukujące wyzwań, dlatego też wykreowały postać aktywnej niezrzeszonej seniorki. Jak stwierdzili uczestnicy warsztatów, w tworzeniu persony opierali się na znajomych im sąsiadach lub na własnej osobie. Przedstawione postaci, pomimo iż reprezentują aktywną grupę, cechują liczne problemy i obawy – głównie dotyczące interakcji międzyludzkich. Z przedstawionych wartości (Tab. 16.) wynika silna chęć spędzania czasu w towarzystwie innych osób, wzajemnej pomocy, integracji, które to mogą być lekarstwem na samotność i przygnębienie związane z brakiem życiowego celu. Aktywność, w tym kontekście, stanowi również bodziec do poszukiwania sensu życia, którym to może być zarówno spełnianie własnych marzeń, jak i pomoc innym osobom czy nawet zarządom osiedla. Osoby starsze są wycofane z życia społecznego, a im ten proces jest dłuższy, tym trudniej jest im wrócić do utrzymywania relacji z otaczającym środowiskiem. Obawa przed uczestnictwem w życiu społecznym, nawet wśród niewielkiej grupy ludzi budzić może strach.

Należy pamiętać, że w przedstawionym badaniu pojawiają się problemy i potrzeby grupy aktywnych seniorów, natomiast współczesna społeczność osób starszych jest grupą bardzo niejednolitą. Czynnikiem różnicującym tę grupę jest aktywność lub pasywność zachowania i idące za nim zaangażowanie w życie społeczne. Osoby w wieku 65-75 bywają aktywne, sprawne i oczekują wyzwań związanych z nowymi rolami społecznymi. Starsze grupy znacznie częściej prezentują bierne podejście do otoczenia i swojej roli w nim odgrywanej, co wynikać może z pogorszenia stanu fizycznego jak i postaw wobec starości. Skupiono się na spełnieniu oczekiwań osób aktywnych, chętnych do działania, gdyż jest to grupa z którą łatwo nawiązać kontakt i zapewnia największe prawdopodobieństwo korzystania z przyszłego rozwiązania. Zadowolona grupa aktywnych seniorów może natomiast skłaniać i zachęcać osoby pasywne do włączenia się w uczestnictwo w życiu społecznym, z lepszym skutkiem, aniżeli osoby spoza ich lokalnego środowiska.

⁷⁸¹ A właściwie - protopersony, przedstawiające różne modele działań seniorów, profilowane pod kątem potrzeb i motywacji.

UŻYTKOWNIK		ProPoLab LABORATORIUM POPOWICKIE	
/PRZYKŁADOWA OSOBA KORZYSTAJĄCA Z ROZWIĄZANIA/			
IMIĘ	Maria Magdalena		
NAZWISKO	Nowak		
WIEK	65		
MIEJSCE ZAM.	ul. Jelenia		
ZAJĘCIE	"E"		
RODZINA/ZNAJOMI	ZAINTERESOWANIA		
- samotna - mąż zmarł - dzieci i wnuki - koleżanki	- rękodzieło - wycieczki - dodatkowa praca - aktywność fizyczna (spacery, fitness)		
KTO/CO JEST WAŻNE DLA TEJ OSOBY?			
- działalność społeczna - rodzina - spotkania ze znajomymi - opieka zdrowotna - wiara, nabożeństwa - przyroda, zieleń na osiedlu - seriale i książki			

UŻYTKOWNIK		ProPoLab LABORATORIUM POPOWICKIE	
/PRZYKŁADOWA OSOBA KORZYSTAJĄCA Z ROZWIĄZANIA/			
IMIĘ	Maria Aurelia		
NAZWISKO	Popowicka		
WIEK	65		
MIEJSCE ZAM.	ul. Jelenia		
ZAJĘCIE	-> zainteresowania		
RODZINA/ZNAJOMI	ZAINTERESOWANIA		
- wdowa - dwoje dzieci (syn i córka) - czworo wnucząt - rodzina nie mieszka na Popowicach - ma kota i psa	- działa w grupach wspólnotowych w kościele - lubi czytać romanse i literaturę faktu - uwielbia spacerować i wycieczki - opiekuje się wnukami - lubi grać w karty		
KTO/CO JEST WAŻNE DLA TEJ OSOBY?			
- zdrowie - potrzebuje przychodni w której załatwi wszystko - bezpieczeństwo (boi się napadów) - sąsiedzi, którzy szanują się nawzajem - dobry kontakt z rodziną, - potrzebuje więcej opieki i uwagi - zieleń, ochrona zieleni, chciałaby więcej ławek			

Rys. 127. Persony wypracowane przez seniorów (oprac. własne na podst. plansz wypełnionych przez uczestników warsztatów)

Tab. 16. Wartości użytkownika (oprac. własne)

POTRZEBY	KORZYŚCI
<ul style="list-style-type: none"> • spokój • rozmów z sąsiadami, wypowiedzenia się • dzielenia się swoją opinią, ponarzekania • miejsc spotkań ze znajomymi i sąsiadami • otoczenia się zwolennikami własnych pomysłów • informacji o lokalnych wydarzeniach • usługi z dojazdem do domu (fryzjer, lekarz) • ładnego widoku z okna • zmian 	<ul style="list-style-type: none"> • poczucie bezpieczeństwa i spokoju • poczucie bycia potrzebnym • poprawa samopoczucia • możliwość realizacji marzeń • zwiększenie empatii wśród mieszkańców • ogólne zadowolenie • redukcja stresów • zachęcanie do aktywności • otoczenia - poprawa komfortu życia • nawiązanie kontaktów
OCZEKIWANIA	JOBS TO BE DONE
<p>/Względem rozwiązania/</p> <ul style="list-style-type: none"> • wsparcie sąsiadów/otoczenia • pomocy sąsiadów w czasie choroby • pomoc w wykonaniu trudnych czynności (np.: wypranie dywanu, firanki...) • większego (bardziej widocznego) zaangażowania zarządu w sprawy osiedla • monitoring na osiedlu • porządek wokół śmietników • możliwości współpracy przy pracach osiedlowych • efekty działań powinny być widoczne (Spółdzielni, NGO, władz) – to motywuje • ułatwienie dostępu do informacji, łatwość tego dostępu 	<p>/potrzeby użytkownika, wartości jakie chce osiągnąć dzięki rozwiązaniu/</p> <ul style="list-style-type: none"> • chcę się otworzyć na innych • „muszę mieć chęci” • ludzie muszą się spotkać • „muszę zaobserwować działania” • potrzeba bycia zrozumianym przez otoczenie • pomoc w rozwiązaniu moich problemów i spraw osobistych - chce załatwić wspólne, osiedlowe sprawy • chęć dzielenia się własnymi umiejętnościami • chce uzyskać pomoc w naprawie różnych rzeczy • chce załatwić swoje sprawy

EMOCJE /towarzyszące przed, po i w trakcie usługi/	OBAWY /użytkownika związane z usługą/
<ul style="list-style-type: none"> • sfrustrowanie • zadowolenie • strach • zdenerwowanie • nieśmiałość • nadpobudliwość 	<ul style="list-style-type: none"> • zły jakości usługi • brak umiejętności integracji z grupą nawet jeśli będzie istniało miejsce do spotkań • obawa przed niezrozumieniem • strach przed kompromitacją • obawa ignorancji • zniechęcenie do dalszych działań, spowodowane zmęczeniem/wypaleniem • strach przed samotnością

Kolejnym etapem warsztatów było wymyślanie rozwiązań za pomocą metod kreatywnych. Seniorzy dostali dokładne wytyczne co do ćwiczenia, które należało wykonać, tym samym udało się przełamać wśród nich niechęć do proponowania rozwiązań. Na wstępie, uczestnicy byli negatywnie nastawieni do „burzy mózgów” i wymyślenia rozwiązań, uważali, że nie mają ciekawych pomysłów i nie są w stanie stworzyć odpowiedniego rozwiązania. Udało się jednak wypracować 108 pomysłów i 74 skojarzenia. Warsztaty dotyczyły opracowania rozwiązania na system komunikacji między mieszkańcami osiedla, a także między nimi i instytucjami znajdującymi się na osiedlu. Pojawiło się wiele pomysłów, niekoniecznie związanych z dokładną odpowiedzią na problem projektowy – Tab. 17. Jako rozwiązanie problemu z komunikacją międzyludzką, wskazywano również pomysły na integrację mieszkańców, czy też nawiązanie kontaktów z najbliższymi sąsiadami. Rolę informacyjną, lokalnie mogą pełnić tradycyjne środki przekazu, jak słupy ogłoszeniowe, tablice informacyjne czy gazety. Seniorzy przychylni są również nowoczesnym rozwiązaniom jak strona internetowa, aplikacja, multimedialne tablice ogłoszeń czy powiadomienia SMS-owe. Znacząca część propozycji seniorów na poprawę przepływu informacji wiązała się ze spotkaniami towarzyskimi, proponowano wielorakie formy wspólnego spędzania czasu zarówno w gronie senioralnym jak i międzypokoleniowym (z dziećmi i młodzieżą szkolną). Na poparcie tych pomysłów uczestnicy warsztatów przytaczali sytuację z początków istnienia osiedla (lata 70./80. XX wieku), kiedy to nikt nie posiadał Internetu, telefony były rzadkością, również brakowało lokalnego domu kultury, a jednak wszyscy na osiedlu się znali i nie mieli problemów z brakiem informacji. Przyznano, że we wspomnianych czasach istniała silna więź społeczna między mieszkańcami, gdyż wszyscy dużo przebywali w przestrzeniach międzyblokowych - matki z dziećmi, młodzież i osoby starsze (wtedy nieliczne). Wymiana informacji następowała naturalnie⁷⁸², w codziennych rozmowach, a sąsiedzi wspierali się we wszelkich działaniach. W latach 90. XX wieku więzi wiążące grupy lokalnie zaczęły się rozpadać pod wpływem nowych tekstów zachowań. Wypowiedzi seniorów wskazują na nostalgię za utraconą więzią i powiązaniem komunikacyjnymi, bowiem liczba kontaktów międzyludzkich wpływa na poczucie jakości życia⁷⁸³ oraz gromadzony kapitał symboliczny.

⁷⁸² Według antropologa Marcina Brockiego system polityczno-ekonomiczny PRL dawał możliwości utrzymywania licznych relacji społecznych, budowania sieci zależności, m. in. poprzez sprzyjanie korupcji i nieformalnym układom jednocześnie powodował wzrost wzajemnych zależności międzyludzkich. – Brocki M., *Antropologia społeczna i kulturowa w przestrzeni publicznej – problemy, dylematy, kontrowersje*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2013, s. 139.

⁷⁸³ Na jakość życia składają się zarówno obiektywne warunki życia, jak i subiektywne poczucie szczęścia, zadowolenia, strachu, które oznaczają refleksyjną ocenę różnych sfer życia i sposób doświadczania codzienności – Debris, 2007.

Tab. 17. Wybrane pomysły uczestników warsztatów (oprac. własne)

POMYSŁY NA SYSTEM INFORMACYJNY	POMYSŁY NA INTEGRACJĘ OSIEDLOWĄ	POMYSŁY NA NAWIĄZANIE KONTAKTU Z NAJBLIŻSZYMI SĄSIADAMI
Monitory w windach z bieżącymi informacjami	Spotkanie w plenerze, co miesięcznie	Telefony, smsy do sąsiadów
Multimedialne tablice informacyjne w 6-10 miejscach na osiedlu	Wspólne ćwiczenia na osiedlowej siłowni na świeżym powietrzu	Sąsiedzka pomoc w zakupach
Elektroniczny słup ogłoszeniowy na środku osiedla	Wspólne spacery „z kijkami”	Dzielenie się upieczonym ciastem – w ramach poznania się
Tablica pomocy sąsiedzkiej	Wspólne wyjścia na imprezy	Zaproszenie na spacer
Konstytucja Popowic	Wspólne wycieczki	Pomoc sąsiedzka w gotowaniu
Aplikacja spostrzeżeń pozytywnych	Wspólna uprawa ogrodu	Pomoc w zajmowaniu się dziećmi
Aplikacja wymiany informacji, kto, co, gdzie	Festyn międzypokoleniowy, ze szkołami	Zaproszenie na spacer z psem
Strona internetowa osiedla	Spotkania międzypokoleniowe	Zaproszenie mailowe na spotkanie w klubie tęcza
Biuletyn informacyjny – gazetka osiedlowa co miesiąc	Szkoła – koła zainteresowań – wymiana międzypokoleniowa wiedzy i doświadczenia	Pomoc w dotarciu do lekarza oraz załatwianiu innych spraw
Mini ogród Ikea	Wolontariat osiedlowy	Rozmowa z sąsiadem
Sąsiedzkie szafy i lodówki jako miejsce wymiany przedmiotów i informacji	Miejsce spotkań w blokach (np. W pralniach)	„Dzień dobry” do znajomego z widzenia (na dobry początek znajomości)
Tablica informacyjna na zewnątrz budynków	Koła zainteresowań	Sąsiedzkie dyżury pomocowe dla osób wymagających opieki
Rzutniki informacyjne na ścianach frontowych budynków	Wspólne sadzenie roślin na osiedlowych trawnikach	Dzielenie się pomysłem ozdabiania osiedla
Podświetlane gabloty przed wejściem do szkół i przedszkoli	Ogrody na każdym piętrze	Opiekowanie się roślinami sąsiadów na urlopie
Codzienna informacja na telefon (SMS)	Wspólne sprzątnięcie osiedla	Wspólne dbanie o estetykę osiedla
U jednej z osób w bramie założę zeszyt, w którym będą notowane potrzeby sąsiedzkie	Taniec na deskach	Wspólne spisywanie historii osiedla, żeby nie została zapomniana
Podgląd osiedla - monitoring	Spotkania na klatce schodowej siedząc na poduszkach	

Metoda zakłada generowanie wielu pomysłów, zarówno indywidualnie jak i wspólnie, a następnie przerwę w rozważaniu nad problemem. Przerwa powinna wpłynąć korzystnie na uczestników – pozwala odpocząć umysłowi od poruszanej kwestii (być może nastąpi efekt eureka), daje również potrzebny czas na przeanalizowanie omawianych rozwiązań. Po tygodniu, na kolejnym etapie warsztatów, nałożono ograniczenia na wcześniejsze pomysły, aby wyłonić te realne i możliwe do wdrożenia, a zarazem interesujące. Seniorzy wybrali pomysły, które ich zdaniem najlepiej odpowiadają na opracowywane potrzeby, a następnie dokonali wyboru najlepszych. Mając na uwadze poruszaną problematykę – komunikacji na osiedlu – uczestnicy zdecydowanie wskazali jako najlepsze rozwiązanie stworzenie miejsca do sąsiedzkich spotkań. Duże poparcie miały również słupy ogłoszeniowe, festyny przy ogródkach działkowych oraz punkty do wymiany przedmiotami i żywnością – Tab. 18.

Tab. 18. Ranking pomysłów (oprac. własne)

POMYSŁ	PUNKTY
Sąsiedzkie szafy i lodówki	17
„Serce osiedla” – mini klub, w którym sąsiedzi mogą wymieniać się rzeczami i jedzeniem, w którym można spotykać się o każdej porze	
Spotkania na Polanie Popowickiej przy ogródkach działkowych – dzielenie się warzywami i owocami z ogródków w celu przygotowania z nich poczęstunku	
Miejsce spotkań w blokach (np. pralnie). Niewykorzystane pralnie mogłyby służyć do mini klubów, w których mogliby mieszkańcy wspólnie tworzyć...	16
Klub osiedlowy w centrum, w celu wsparcia wspólnotowości	15
Wspólne miejsce spotkań na osiedlu – klub ok. 150 m ² – do spotykania się, wspólnego picia herbaty, gotowania i jedzenia, współdziałając z małym sklepikiem ze zdrową żywnością, sklepem z suplementami, z warzywniakiem sprzedającym produkty z okolicznych działek	
Słup ogłoszeniowy okrągły	14
Miejsce zarządzania, dom kultury, wypoczynku, pomocy społecznej, zajęcia kulinarne, opieka – „Sadyba”	12
Sąsiedzkie dyżury pomocowe dla osób potrzebujących opieki – konkretne działania z korzyścią dla innych ludzi	13
Elektroniczny słup ogłoszeń w 3 najbardziej uczęszczanych miejscach osiedla	10
„Dzień dobry” do znajomych i nieznajomych z osiedla. Każdą napotkaną osobę pozdrowić, zaproponować pomoc w dźwiganiu zakupów, poinformować o nowościach dziejących się na osiedlu, propozycja na wspólny spacer.	9

Następnie pomysł na miejsce spotkań został rozwinięty i dopracowany, seniorzy zastanawiali się nad cechami jakie powinno posiadać takie miejsce oraz nad jego najważniejszymi wartościami – Rys. 128. Początkowo zebrano główne elementy składowe, jakie chcieliby posiadać seniorzy w osiedlowym miejscu spotkań, po czym pojawiły się pomysły na działania, które powinny się tam odbywać. Zwieńczeniem były mapy prezentujące ścieżkę użytkownika od momentu uzyskania wiedzy o projektowanym miejscu, przez wizytę w nim oraz refleksje po wizycie. Dzięki temu, wypracowano dodatkowe szczegóły, na które warto zwrócić uwagę. Priorytetem jest funkcja informacyjna, jaką powinna pełnić zakładana przestrzeń, seniorzy oczekują stworzenia centrum skupiającego i przekazującego informacje skierowane do nich. Sami również chcieliby włączyć się w pomoc, informując pozostałych seniorów o ich możliwościach i prawach, sprawując dyżury informacyjne czy rozpowszechniając wiedzę o wydarzeniach, szkoleniach i zniżkach dla seniorów. Uczestnicy warsztatów zadeklarowali, iż chcieliby uczęszczać w takie miejsce zarówno jako bierni odbiorcy jego oferty programowej, jak i jako czynnie działający wolontariusze. Kwestia pomocy sąsiedzkiej oraz sposobów jej organizacji pojawiała się nie tylko podczas warsztatów DT, ale podczas wszystkich przeprowadzonych w ramach projektu spotkań. Uczestnicy warsztatów to młodzi (przed 75 rokiem życia) oraz aktywni seniorzy, którzy poszukują różnych możliwości zaangażowania się w życie społeczne. Jedną z takich możliwości jest właśnie pomoc sąsiedzka wśród najbliższego otoczenia; w ramach wsparcia zaproponowano: pomoc w zakupach, opłaceniu rachunków, dotarciu do przychodni, dzielenie się posiłkami, opiekę nad dziećmi, pielęgnację roślin podczas nieobecności sąsiadów, naukę obsługi komputera oraz inne rodzaje potrzebnego wsparcia. Seniorzy chcieliby również oddawać się przyjemnościom rekreacyjnym i rozrywkowym w gronie sąsiadów, nie koniecznie tylko seniorów. Wskazano chęć wspólnych warsztatów kulinarnych, zabaw tanecznych, muzycznych, sportowych czy gier (karcianych, planszowych, szachowych), rozmowy przy kawie oraz wspólne czytanie książek, oglądanie filmów. Osiedle sąsiaduje z rozległymi terenami ogródków działkowych, stanowiących letnie miejsce rekreacji dla mieszkańców osiedla, w nawiązaniu do tego padło wiele propozycji, aby powiązać pasję ogrodnictwa z osiedlowym centrum. Dla osób, które nie posiadają ogródka lub dotarcie do niego sprawia trud, rozwiązaniem mogą być uprawy skrzynkowe zlokalizowane przy miejscu spotkań. Natomiast osoby, uprawiające ogródek proponowały stworzenie małego bazaru lub sklepu do sprzedaży własnych upraw czy domowych przetworów. Program funkcjonalny sąsiedzkiego centrum powinien odpowiadać na potrzeby wszystkich mieszkańców, ze względu na ich duże zróżnicowanie powinno być to miejsce multi-funkcjonalne, pozwalające na różną aranżację wnętrza, np. za pomocą mebli lub przesuwanych ścian (Tab. 19). **Potencjał rozwojowy może tkwić w utworzeniu miejsca uniwersalnego, nie tylko dla osób starszych, ale odpowiadającego także na potrzeby szerszej społeczności mieszkańców osiedla.** Obowiązkowym elementem powinna być kuchnia z przestrzenią jadalną, która mogłaby służyć do przygotowywania drobnych poczęstunków oraz warsztatów kulinarnych czy wspólnego gotowania. Oprócz toalet zlokalizowanych w środku obiektu, seniorzy sugerowali konieczność stworzenia toalety dostępnej bezpośrednio z zewnątrz, otwartej przez całą dobę. Brak toalet w przestrzeni osiedla utrudnia aktywności odbywające się pomiędzy

blokami, takie jak spacer, spotkania przy ławkach, opieka nad bawiącymi się dziećmi, itp. Zaproponowano lokalizację małego obiektu pawilonowego lub kontenerowego w przestrzeni międzyblokowej (Rys. 129-130), który miałby pełnić funkcję miejsca spotkań sąsiedzkich. Otoczenie miejsca, jakie wyidealizowali uczestnicy warsztatów, powinno sprzyjać aktywnościom na świeżym powietrzu, powinny znajdować się tam liczne miejsca do siedzenia, leżenia, zarówno zadane jak i zlokalizowane w nasłonecznionych miejscach. Zaproponowano ponadto pergolę, fontannę, Konstytucję Popowic⁷⁸⁴ czy poidelko wody pitnej, które to mają służyć wszystkim mieszkańcom i zachęcać ich do zapoznania się z tym tworzonym, uniwersalnym miejscem. Obiekt, w którym seniorzy chcieliby spędzać czas, powinien posiadać duże przeszklenia zapewniające odpowiedni dostęp światła oraz kontakt z otoczeniem, jego architektura powinna być atrakcyjna i wkomponowana w otoczenie. Zasadnym jest użycie akcentów barwnych, przyciągających wzrok oraz nadających obiektowi znaczenie punktu orientacyjnego. Przestrzeń dla seniorów powinna być dostępna, nieutrudniająca poruszania się, bez zbędnego wyposażenia, które mogłoby utrudniać podstawowe czynności. Estetyka odgrywa dla seniorów dużą rolę, miejsce zaadresowane do nich powinno mieć przytulny, domowy charakter, być czyste i zadbane.

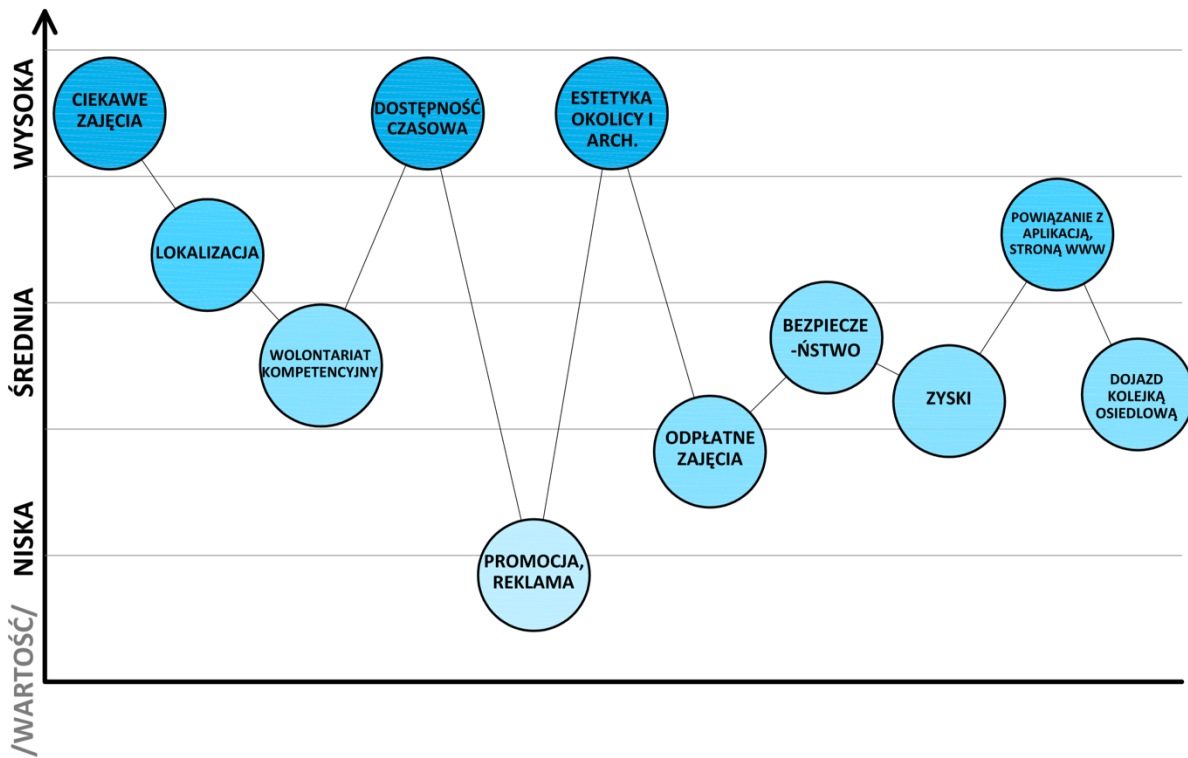
Tab. 19. Preferencje seniorów wobec miejsc spotkań osiedlowych (oprac. własne)

SĄSIEDZKIE MIEJSCA SPOTKAŃ		
LOKALIZACJA I ARCHITEKTURA	WYPOSAŻENIE	PROGRAM
Kuchnia z wyposażeniem i jadalnią, zaplecze sanitarne	Lodówka do wymiany żywności, Szafa do wymiany przedmiotów	Zarządzanie przez istniejące, lokalne NGO
Miejsce z kanapami, salon, biblioteczka	Stoły i krzesła, sofa	Punkt informacyjny
Zewnętrzne WC czynne 24/7	Sprzęt fitness	Tablica informacyjna
Sklepek na półpiętrze	Stanowisko komputerowe	Dyżury informacyjne
Mikro bazar własnych upraw i produktów	Poidelko z pitną wodą „Popowiczanka”	Uświadamianie osób powyżej 75 r.ż. o ulgach, wydawanie karty seniora
Ganek	Ławki do pogaduszek	Zajęcia z gimnastyki
Pergola z fontanną i ławeczką	Leżaki, hamaki, plaża	Tańce
Mini uprawy skrzynkowe	Sprzęt RTV, telefon	Gry planszowe, szachy, brydż
W pobliżu placu zabaw dla dzieci	Konstytucja Popowic	Wymiana książek
Logo miejsca widoczne ze wszystkich stron	Automat z darmową kawą i herbatą	Muzyka, słuchanie, wspólne śpiewy, koncerty
Kolorowo	Ładna zieleń dookoła	
Przeszkłone ściany, Markizy nad oknami	Znaki naprowadzające w przestrzeni osiedla	

⁷⁸⁴ Tablica z prawami i obowiązkami mieszkańców osiedla.

Tab. 20. Model organizacyjny miejsca spotkań, wypracowany przez seniorów na warsztatach (oprac. własne)

PARTNERZY Kto jest naszym partnerem?	AKTYWNOŚCI Jakie działania podejmujemy?	PAKIET KORZYŚCI Co użytkownicy zyskują od naszego rozwiązania?	SEGMENT UŻYTKOWNIKÓW Kto jest naszym użytkownikiem?
Gmina – miasto Wrocław Spółdzielnia NGOs (Fundacja Aktywny Senior, Fundacja Health and Life, Moje Popo) Parafia Vantage Development Kluby osiedlowe Biblioteka Szkoły/przedszkole Sklepy, punkty usługowe, lokale gastronomiczne Targowisko Banki Uczelnie wyższe	Szkolenia, warsztaty (Reporterów Społecznych, zdrowego odżywiania, zajęcia kulinarne, warsztaty artystyczne, rękodzieła, restaurowania starych rzeczy) Szkolenia (bezpieczeństwo - policja, pierwsza pomoc, pomocowe – MOPS, ekologia -śmieci, informacyjne – zarządu spółdzielni) Zajęcia kulturalne (projekcje filmów, kino pod gołym niebem, wymiana książek, koncerty, czytanie wierszy, czytanie dzieciom, rozgrywki karciane, szkoła teatralna) Sport (gimnastyka, gry zręcznościowe, zajęcia prowadzone przez studentów AWF w ramach praktyk) Kluby tematyczne (wykłady, pogadanki na różne tematy, zapraszanie gości specjalnych) Market (stragany dla działkowiczów, wymiana przedmiotów) Gastronomia (kuchnia polowa, <i>food trucki</i>) <i>Graffiti jam</i>	Miłe spędzanie czasu Relaks Zawieranie znajomości Wiedza- odkrywanie nowych rzeczy Dzielenie się swoimi pasjami i poznawanie nowych Wspólna aktywności fizyczna Nauka, poszerzanie horyzontów Świadomość możliwości zmiany, poprawy, wpływu Nauka działania w grupie Możliwość opieki nad dziećmi Możliwość niesienia pomocy niepełnosprawnym	1. Seniorzy 2. Dzieci 3. Rodzice z dziećmi 4. Młodzież 5. Mieszkańcy Popowic 6. Mieszkańcy Wrocławia
ZASOBY Jakie wykorzystujemy, aby zapewnić użytkownikowi korzyści?		RELACJE Z UŻYTKOWNIKAMI Jaki charakter mają nasze relacje? Na co stawiamy?	KANAŁY DYSTRYBUCJI Jak docieramy do użytkowników?
Zespół ProPoLAB Koncepcja, projekt Kontakty, dobre relacje Zaangażowanie Kapitał ludzki Doświadczenie, wiedza, umiejętności		Głębokie relacje z seniorami Włączenie w prowadzenie miejsca spotkań Aktywizowanie Seniorzy jako współtwórcy zmieniają wizję tego miejsca Specjalna oferta zaproszeń – informacji Relacje z innymi użytkownikami głównie w weekendy	Poczta pantoflowa Wkładka do gazety Strona www, media społecznościowe Kluby osiedlowe Tablice przy bramach osiedlowych, klatkach schodowych Dodatkowa inicjatywa (np. kroki Popowicjusza wymalowane na chodnikach, informacje nadawane przez megafon, maskotki – przebierańcy, performance aktorów ze szkoły teatralnej)



Rys. 128. Krzywa najważniejszych wartości dla wybranego rozwiązania - miejsca spotkań sąsiedzkich (oprac. własne)



Rys. 129. Konceptcja sąsiedzkiego miejsca spotkań dla seniorów, wypracowana podczas warsztatów, obiekt sezonowy w postaci farmy miejskiej (oprac. własne)



Rys. 130. Koncepcja sąsiedzkiego miejsca spotkań dla seniorów, wypracowana podczas warsztatów, jako obiekt tymczasowy (oprac. własne)

6.4.2. Badanie ilościowe⁷⁸⁵

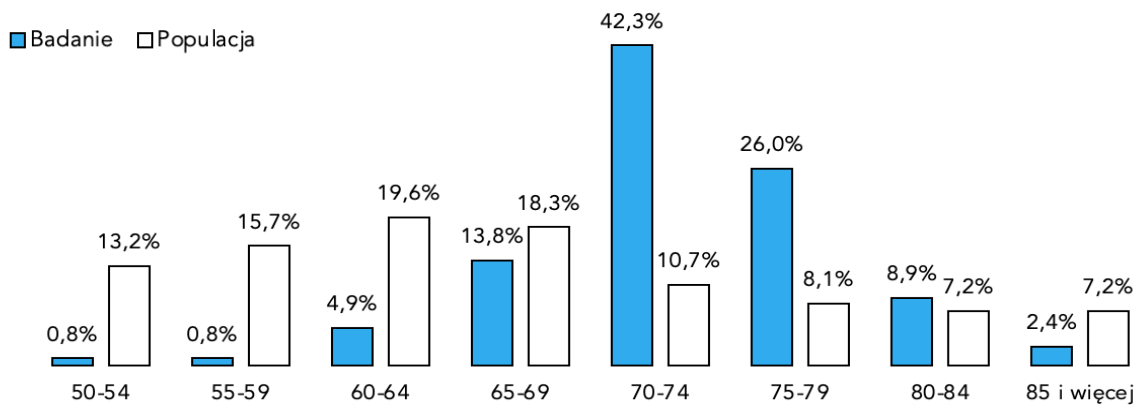
W celu sprawdzenia słuszności wniosków osiągniętych na podstawie przeprowadzonych badań jakościowych oraz w celu kompleksowego zdiagnozowania potrzeb i oczekiwań seniorów mieszkających na Popowicach przeprowadzono również badanie ankietowe. Zostało ono wykonane za pomocą tradycyjnych ankiet papierowych (PAPI), udział w nim wzięły 123⁷⁸⁶ osoby. Do badania, pojęcie „senior” zostało zoperacjonalizowane do grupy wiekowej 50 lat i więcej, która w 2017 roku wynosiła we Wrocławiu 243 981 osób⁷⁸⁷. Drugim kryterium udziału w badaniu było zamieszkiwanie na osiedlu Popowice. Nieco więcej niż 2/3 respondentów stanowiły kobiety, a 1/3 mężczyźni. Średni wiek uczestników badania wyniósł niemal 73 lata, przy czym średnia wieku biorących udział w badaniu mężczyzn była nieznacznie wyższa niż kobiet. Ankieta była obszerna i poruszała wiele aspektów, jak: uczestnictwo w życiu społecznym, aktywności edukacyjna i fizyczna, poczucie bezpieczeństwa i związki z osiedlem Popowice, komunikacja i źródła informacji o życiu osiedla, identyfikacja z osiedlem, znajomość i potrzeby w zakresie usług społecznych, przestrzeń architektoniczna, ogólna ocena jakości życia seniorów na Popowicach. Na potrzeby niniejszego opracowania wybrano do zaprezentowania jedynie części dotyczące aktywności społecznych oraz środowiska architektonicznego⁷⁸⁸.

⁷⁸⁵ Timler P., *Diagnoza potrzeb i oczekiwań w zakresie usług społecznych seniorów na Popowicach – Raport z badania*, materiały projektowe Laboratorium Popowice, Wrocław 2019

⁷⁸⁶ W pierwszej fali badania zebrano 137 wypełnionych ankiet, jednak podczas kontroli odrzucono 14 ankiet głównie z uwagi na sięgające 50% braki danych lub nie spełnienie kryteriów wiekowych.

⁷⁸⁷ Dane BDL wg stanu na 26 kwietnia 2019 roku <https://bdl.stat.gov.pl>

⁷⁸⁸ Pełna wersja raportu znajduje się na stronie projektu: <http://propolab.f-as.pl/>



Rys. 131. Wiek respondentów badania ankietowego (oprac. własne na podst. Timler P., Raport z badania, materiały projektowe Laboratorium Popowice)

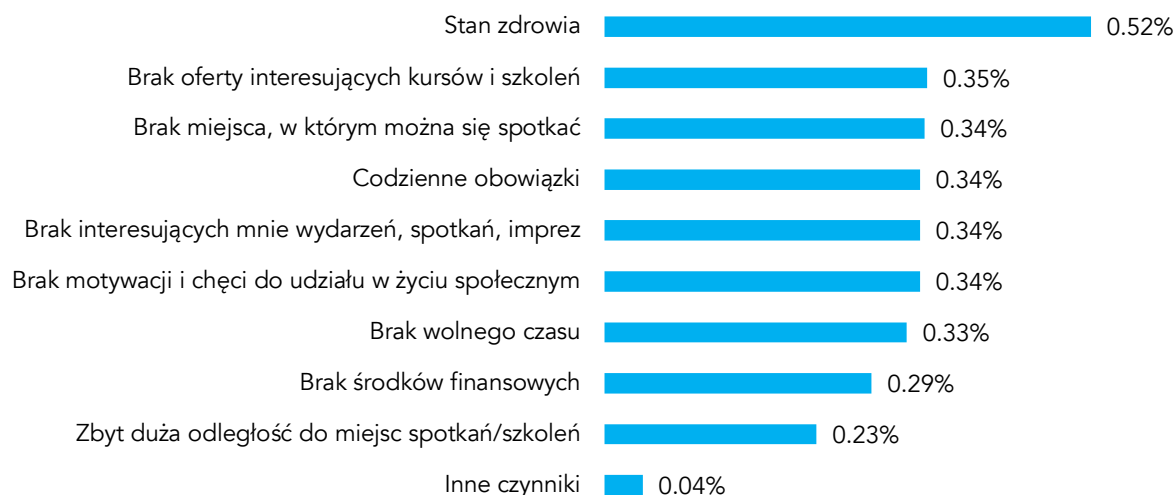
Około 2/3 popowickich seniorów uprawia choćby okazjonalnie jakiś rodzaj aktywności fizycznej bądź sportu. Regularnie uprawianą aktywność fizyczną zadeklarowała ponad 1/4 ankietowanych, uzyskane wyniki wskazują, że aktywność fizyczną chętniej i bardziej regularnie podejmują mężczyźni. Dość wysoki okazał się odsetek osób nie podejmujących żadnej formy aktywności fizycznej wśród kobiet - niemal 39%, a wśród mężczyzn niecałe 29%. Z badania wynika, że osoby starsze niechętnie biorą udział w życiu społecznym oraz związanym z funkcjonowaniem osiedla. Najczęściej wskazywano udział w zebraniach spółdzielni mieszkaniowej oraz grup nieformalnych, nieco mniej osób deklaruje uczęszczanie na spotkania związane z uprawianiem hobby (Rys. 131). Małym zainteresowaniem cieszą się kursy, szkolenia i działania organizacji społecznych. Najmocniejsze kontakty osoby starsze utrzymują z sąsiadami i rodziną, nieco rzadziej spotykają się z przyjaciółmi – Tab. 21. Jako główny czynnik ograniczający aktywność w sferze społecznej bądź edukacyjnej, wskazano stan zdrowia, brak oferty interesujących kursów i szkoleń oraz brak miejsca, w którym można się spotkać. Relatywnie często wskazywano również brak interesujących wydarzeń, spotkań, imprez, brak motywacji i chęci oraz codzienne obowiązki. Wyniki badania wskazują stan zdrowia jako najistotniejszy czynnik ograniczający aktywność społeczną i edukacyjną osób starszych na Popowicach, nie mniej jednak pozostałe wymienione czynniki są równie ważne.

Tab. 21. Częstotliwość kontaktów osób starszych ze wskazanymi grupami osób (oprac. własne na podst. Timler P., Raport z badania, materiały projektowe Laboratorium Popowice)

Proszę określić częstotliwość kontaktów ze wskazanymi grupami osób	Raz w tygodniu lub częściej	Kilka razy w miesiącu	Raz w miesiącu	Kilka razy do roku	Raz do roku lub rzadziej	Nigdy	Nie wiem/ nie dotyczy
Rodzina	52,0%	20,3%	4,1%	14,6%	5,7%	0,8%	2,4%
Przyjaciele	23,6%	30,9%	18,7%	17,1%	1,6%	3,3%	4,9%
Sąsiedzi	48,0%	26,0%	3,3%	6,5%	2,4%	5,7%	8,1%
Znajomi z klubów, stowarzyszeń, miejsc, które Pan/i odwiedza	11,4%	11,4%	10,6%	8,1%	4,9%	23,6%	30,1%
Spotkania z nowo poznanymi ludźmi	1,6%	3,3%	5,7%	13,0%	17,1%	20,3%	39,0%
Inne grupy	0,0%	0,8%	0,8%	2,4%	0,0%	9,8%	86,2%



Rys. 132. Uczestnictwo w życiu społecznym (oprac. własne na podst. Timler P., *Raport z badania*, materiały projektowe Laboratorium Popowice)



Rys. 133. Czynniki ograniczające aktywność seniorów (oprac. własne na podst. Timler P., *Raport z badania*, materiały projektowe Laboratorium Popowice)

Ważna dla niniejszego opracowania była diagnoza dostosowania przestrzeni architektonicznej osiedla do potrzeb seniorów, której to poświęcono jedną z części badania ankietowego. Oceny dostosowania przestrzeni architektonicznej dokonano analizując różnicę w opiniach (oznaczoną jako Δ - tzw. opinię „netto”, rozumianą jako odsetek przekonanych o dostosowaniu danej przestrzeni architektonicznej odjąć odsetek przekonanych o braku dostosowania). W opinii respondentów, najlepiej dostosowanymi przestrzeniami są: *Dostępność sklepów, kiosków i Dostęp do terenów rekreacyjnych* oraz *Komunikacja zbiorowa*, w których przypadku odsetek oznaczeń jako dobre lub bardzo dobre dostosowanie wynosił prawie 90%. Bardzo wysoko zostało również ocenione *Dostosowanie budynków mieszkalnych, komunikacji w budynkach* oraz chodników i ścieżek, chociaż w następnym pytaniu większość badanych wskazała, że ścieżki i chodniki wymagają poprawy. Wątpliwości w zrozumieniu przez respondentów wszystkich pytań budzi również

zróżnicowany odsetek odpowiedzi *Nie wiem* - oceniając dostosowanie *Chodników i ścieżek i Dostępu do terenów rekreacyjnych* jedynie nieznacznie ponad 3% respondentów nie miało wyrobionej opinii, natomiast w przypadku *Dostępu do życia towarzyskiego* nie chciał lub nie potrafił odpowiedzieć co piąty respondent. Wysoki odsetek niesprecyzowanych odpowiedzi może wskazywać, że dostosowanie danego obszaru do potrzeb seniorów nie jest priorytetem dla wszystkich uczestników badania lub też nie zdają sobie oni sprawy z możliwości dostosowania tych elementów przestrzeni architektonicznej do ich potrzeb. W ankiecie nie zostało bowiem wyjaśnione pojęcie *Przeźródź dostępna* i jakie rozwiązania czy udogodnienia mogą znajdować się pod tym określeniem. Niskim stopniem dostosowania, według seniorów, cechują się natomiast *Dostęp do życia towarzyskiego, Mała architektura, Miejsca parkingowe, Dostępność punktów usługowych*.

Tab. 22. Stopień dostosowania poszczególnych elementów przestrzeni architektonicznej do potrzeb seniorów (oprac. własne na podst. Timler P., *Raport z badania*, materiały projektowe Laboratorium Popowice)

Element przestrzeni architektonicznej	Zdecydowanie nie	Raczej nie	Raczej tak	Zdecydowanie tak	Nie wiem
Komunikacja zbiorowa (autobusy i tramwaje)	0,0%	5,7%	52,0%	35,0%	7,3%
Chodniki i ścieżki piesze	8,1%	15,4%	59,3%	13,8%	3,3%
Mała architektura, miejsca do siedzenia, ławki, kosze	13,0%	30,1%	41,5%	10,6%	4,9%
Dostępność sklepów, kiosków itp.	2,4%	3,3%	53,7%	34,1%	6,5%
Dostępność punktów usługowych (np. szewc, zegarmistrz itp.)	20,3%	43,1%	22,8%	5,7%	8,1%
Komunikacja w budynkach mieszkalnych (schody, windy, drzwi wejściowe itp.)	4,9%	16,3%	56,9%	16,3%	5,7%
Budynki mieszkalne (np. usytuowanie, rozkład mieszkań itp.)	0,8%	7,3%	61,0%	14,6%	16,3%
Dostęp do terenów rekreacyjnych (parki, ścieżki spacerowe, place zabaw itp.)	1,6%	5,7%	61,0%	28,5%	3,3%
Dostęp do życia towarzyskiego (kluby, kawiarnie, zajęcia integracyjne, spotkania z ciekawymi ludźmi itp.)	2,4%	31,7%	38,2%	7,3%	20,3%
Miejsca parkingowe	24,4%	23,6%	29,3%	7,3%	15,4%

Ponadto, poproszono o ocenę stopnia zmian niezbędnych do dostosowania poszczególnych elementów przestrzeni architektonicznej (Tab. 23). W tym przypadku dobrze wypadła komunikacja zbiorowa, dostępność sklepów, dostęp do terenów rekreacyjnych oraz budynki mieszkalne, w opinii respondentów wymagają niewielkich lub nie wymagają zmian w zupełności. Największych zmian lub stworzenia od nowa potrzebują miejsca parkingowe i punkty usługowe. Natomiast spośród oczekiwanych znalazły się chodniki, ścieżki piesze i mała architektura, w tych wypadkach zdania były podzielone - odsetek osób uważających, że potrzebne są duże /bardzo duże zmiany- był zbliżony do odsetka osób uważających, że potrzebne są jedynie niewielkie zamiany/nie należy wprowadzać żadnych zmian. Rozbieżność w odpowiedziach pojawia się również w przypadku *Dostępu do życia*

towarzyskiego oraz *Toalet publicznych*, zarówno przy pytaniu o dostosowanie jak i potrzeby zmian, respondenci nie byli zdecydowania i zgodni, przez co ocena jest niejednoznaczna. W rzeczywistości na osiedlu nie funkcjonują żadne toalety publiczne, a życie towarzyskie jest mocno ograniczone.

Tab. 23. Ocena stopnia zmian niezbędnych do dostosowania środowiska architektonicznego do potrzeb osób starszych (oprac. własne na podst. Timler P., *Raport z badania*, materiały projektowe Laboratorium Popowice)

Rodzaj przestrzeni architektonicznej	Należy całkowicie zmienić lub stworzyć	Wymaga dużych zmian	Wymaga niewielkich zmian	Nie należy nic zmieniać	Nie wiem
Komunikacja zbiorowa (autobusy i tramwaje)	0,0%	4,1%	37,4%	45,5%	13,0%
Chodniki i ścieżki piesze	3,3%	35,0%	35,8%	14,6%	11,4%
Mała architektura, miejsca do siedzenia, ławki, kosze	10,6%	32,5%	36,6%	9,8%	10,6%
Dostępność sklepów, kiosków itp.	0,8%	5,7%	38,2%	39,8%	15,4%
Dostępność punktów usługowych (np. szewc, zegarmistrz itp.)	24,4%	24,4%	22,0%	11,4%	17,9%
Komunikacja w budynkach mieszkalnych (schody, windy, drzwi wejściowe itp.)	2,4%	12,2%	31,7%	35,0%	18,7%
Budynki mieszkalne (np. usytuowanie, rozkład mieszkań itp.)	0,8%	4,1%	21,1%	39,8%	34,1%
Dostęp do terenów rekreacyjnych (parki, ścieżki spacerowe, place zabaw itp.)	1,6%	8,1%	36,6%	37,4%	16,3%
Dostęp do życia towarzyskiego (kluby, kawiarnie, zajęcia integracyjne, spotkania z ciekawymi ludźmi itp.)	12,2%	20,3%	28,5%	12,2%	26,8%
Miejsca parkingowe	22,0%	30,9%	17,1%	8,9%	21,1%
Toalety publiczne	35,8%	15,4%	4,1%	8,9%	35,8%

Na podstawie powyższego badania można stwierdzić, że według popowickich seniorów największych zmian wymagają obszary, które wypadły najgorzej pod względem dostępności - *Dostępność punktów usługowych*, *Miejsca parkingowe* i *Mała architektura, miejsca do siedzenia, ławki, kosze*. Ciekawa rozbieżność pojawia się w przypadku *Chodników i ścieżek pieszych*, pomimo pozytywnej oceny dostosowania do potrzeb seniorów, została wskazana konieczność podjęcia zdecydowanych działań względem poprawy stanu istniejącego. Respondenci ogólnie ocenili przestrzeń architektoniczną Popowic dobrze, a średnia ocen wyniosła 6,98 przy skali od 1 do 10.

Dla lepszego zobrazowania wyników badania ankietowego w zakresie *Dostosowania przestrzeni architektonicznych do potrzeb seniorów* oraz *Potrzeby i skali zmian w poszczególnych obszarach*, opracowano tabelę (Tab. 24), przedstawiającą porównanie współczynnika Δ - określającego subiektywne dostosowanie przestrzeni architektonicznej do potrzeb seniorów, ze współczynnikiem Γ - będącym wskaźnikiem obrazującym natężenie opinii o konieczności wprowadzenia zmian. Gdzie, wartość współczynnika Γ została

obliczona poprzez przypisanie wartości punktowych⁷⁸⁹ opiniom o konieczności wprowadzenia zmian, następnie otrzymaną sumę podzielono przez liczbę uczestników badania, uzyskując średnią ocenę w skali od 3 do 0. Im wyższa wartość współczynnika Γ , tym większa przewaga opinii o konieczności podjęcia zdecydowanych działań; natomiast niższa wartość - oznacza przewagę opinii o konieczności wprowadzenia niewielkich zmian lub braku konieczności zmian.

Tab. 24. Porównanie subiektywnego dostosowania przestrzeni architektonicznej do potrzeb seniorów oraz wskaźnika natężenia opinii o konieczności wprowadzenia zmian (oprac. własne na podst. Timler P., *Raport z badania*, materiały projektowe Laboratorium Popowice)

Rodzaj przestrzeni architektonicznej	Ocena dostosowania, Δ	Potrzeba zmian, Γ
Budynki mieszkalne (np. usytuowanie, rozkład mieszkań itp.)	67,5%	0,32
Chodniki i ścieżki piesze	49,6%	1,15
Dostęp do terenów rekreacyjnych (parki, ścieżki spacerowe, place zabaw itp.)	82,1%	0,58
Dostęp do życia towarzyskiego (kluby, kawiarnie, zajęcia integracyjne, spotkania z ciekawymi ludźmi itp.)	11,4%	1,06
Dostępność punktów usługowych (np. szewc, zegarmistrz itp.)	-35,0%	1,44
Dostępność sklepów, kiosków itp.	82,1%	0,52
Komunikacja w budynkach mieszkalnych (schody, windy, drzwi wejściowe itp.)	52,0%	0,63
Komunikacja zbiorowa (autobusy i tramwaje)	81,3%	0,46
Mała architektura, miejsca do siedzenia, ławki, kosze	8,9%	1,33
Miejsca parkingowe	-11,4%	1,45
Toalety publiczne	b.d.	1,42

W ostatniej części formularza umieszczono pytanie o ogólną jakość życia na osiedlu Popowice, do oceny w skali od 1 (bardzo źle) do 10 (bardzo dobrze). Oceny od 7 do 10 pkt stanowiły 4/5 wszystkich ocen, pozostali respondenci wskazali średnie wartości, jedynie jedna osoba oceniła jakość życia na Popowicach źle – poniżej 5 pkt. Średnia ocena wyniosła 7 pkt dla całej próby i była nieco wyższa wśród mężczyzn (8,14), niż kobiet (7,77). „Do oceny lojalności i przywiązania do swojego osiedla mieszkańców Popowic wykorzystano również znane z marketingu narzędzie Net Promotor Score (NPS). Zgodnie z metodologią narzędzia NPS oceny dokonuje się na skali od 1 do 10, a odpowiedzi grupuje się do 3 kategorii: 10 – 9 to promotorzy związani z marką i polecający ją chętnie. Osoby wskazujące odpowiedzi 8 – 7 są z punktu widzenia marki/osiedla osobami neutralnymi natomiast respondenci wskazujący odpowiedzi z zakresu 6 – 1 to tzw. krytycy (detraktorzy), czyli osoby niezadowolone ze swoich doświadczeń z marką/osiedlem. Wskaźnik NPS oblicza się jako różnicę pomiędzy

⁷⁸⁹ 3pkt. - Należy całkowicie zmienić lub stworzyć

2 pkt. - Wymaga dużych zmian

1 pkt. - Wymaga niewielkich zmian

0 pkt. - Nie należy nic zmieniać

promotorami, a krytykami. Uzyskany wynik niemal 40 pkt. należy uznać za wynik dobry, świadczący do dużym przywiązaniu i lojalności mieszkających na Popowicach seniorów w stosunku do swojego osiedla.”⁷⁹⁰

Przeprowadzone badanie ankietowe wykazało, że popowiccy seniorzy są mocno związani ze swoim osiedlem i wysoko oceniają jego zalety, jednakże są świadomi jego braków i niedoskonałości. Respondenci wykazali niewysoką aktywność społeczną i niechęć do angażowania się w przedsięwzięcia w tym zakresie, jednak pozytywnym aspektem jest deklarowanie oczekiwania większego wpływu na życie osiedla i podejmowanie decyzji z zakresu usług społecznych.

6.4.3. Podsumowanie i konkluzje

Główne wnioski:

- rozwiązaniem problemu komunikacji między mieszkańcami może być niewielkie centrum osiedlowe, miejsce spotkań mieszkańców czy centrum aktywności
- miejsce to powinno zaspokajać potrzeby: aktywności i samorealizacji, wymiany informacji i wymiany międzypokoleniowej
- dostępność czasowa jest bardzo ważna, przestrzeń przeznaczona dla seniorów powinna funkcjonować cały dzień (np. w takich godzinach jak ośrodki opieki dziennej)
- program funkcjonalny powinien być tworzony wspólnie z mieszkańcami, aby odpowiedzieć na ich potrzeby
- program zajęć powinien być ciekawy dla różnych grup wiekowych i oferować szeroki wachlarz możliwości spędzania wolnego czasu
- seniorzy chętnie włączają się w obsługę takiego miejsca w ramach wolontariatu
- miejsce spotkań powinno być zlokalizowane w środku osiedla, aby wszyscy mieszkańcy mieli do niego łatwy dostęp, lokalizacja powinna uwzględniać ładne otoczenie roślinności oraz bliskość placów zabaw dla dzieci
- obiekt pełniący funkcję centrum aktywności powinien być ciekawy estetycznie, prezentować dobrą architekturę, kolorową i wyróżniającą się w przestrzeni osiedla
- seniorzy są przychylnie nastawieni do nowoczesnych rozwiązań jak strona internetowa, media społecznościowe, aplikacja, potrzebują jedynie nauki z ich korzystania i pomocy w początkowym stadium użytkowania.

Pomysł miejsca spotkań, który wypracowali uczestnicy warsztatów, wpisuje się w koncepcję trendu (ang) *Placemaking*⁷⁹¹, polegającego na tworzeniu i wzmacnianiu wspólnot

⁷⁹⁰ Timler P., *Raport z badania*, Materiały projektowe Laboratorium Popowice, Wrocław 2019

⁷⁹¹ Koncepcja powstała w latach 60. XX wieku w Stanach Zjednoczonych Ameryki, pojawiła się wraz z rosnącymi problemami miast, które spowodowała współczesna urbanistyka projektowana z dominującą rolą samochodów. Jane Jacobs oraz William H. Whyte, jako jedni z pierwszych krytykowali amerykańskie podejście do projektowania miast – new urbanism, new pedestrianism. Winili oni nieprawidłowe projektowanie miast za liczne problemy społeczne. – KZ, *Placemaking*, 13.11. 2014, Encyclopedia Architektury, Archirama.pl, źródło internetowe: https://archirama.muratorplus.pl/encyklopedia-architektury/placemaking,62_3542.html [dostęp: 12.12. 2017].

lokalnych poprzez tworzenie otwartych miejsc w przestrzeni publicznej, odpowiadających na potrzeby lokalnych społeczności. Według *Placemaking* przestrzeń publiczna powinna ulegać nieustannej ewolucji, dostosowując się do zmiennych potrzeb i możliwości mieszkańców, przede wszystkim powinna aktywować i angażować sąsiadów do tworzenia wspólnych miejsc, sprzyjać poprawie zdrowia, samopoczucia i budowania więzi społecznych. Jest to koncepcja kształtowania przestrzeni publicznej, zakładająca wieloaspektowe podejście do planowania, projektowania i zarządzania przestrzenią, opierając się o 11 zasad⁷⁹² - Tab. 25.

Tab. 25. Zasady kształtowania przestrzeni publicznej według koncepcji *Placemaking* (oprac. własne na podst. źródło internetowe: <https://www.pps.org/article/11steps>) [dostęp: 12.12. 2017]

ZASADA	DZIAŁANIA
1. Wspólnota jest ekspertem	Identyfikacja talentów i zasobów społeczności lokalnej jest ważnym punktem wyjścia przy tworzeniu koncepcji. Ludzie mogą zapewnić historyczną perspektywę, cenny wgląd w funkcjonowanie tego obszaru oraz zrozumienie krytycznych problemów, znaczenia dla ludzi i pomoc w ich rozwiązaniu. Partycypacja społeczna pomaga stworzyć poczucie własności społeczności w projekcie, co może przynieść korzyści na przyszłość.
2. Twórz miejsce, a nie projekt	Sam projekt nie wystarczy, aby przestrzeń dobrze funkcjonowała, architektura powinna odpowiadać na potrzeby użytkowników. Elementy fizyczne powinny zachęcać ludzi do przebywania w przestrzeni. Celem jest stworzenie miejsca, które tworzy silne poczucie wspólnoty, jest komfortowe, estetyczne i posiada program jego wykorzystania.
3. Poszukuj partnerów	Partnerzy mają kluczowe znaczenie dla przyszłego sukcesu i wizerunku projektu, poprawy przestrzeni publicznej. Partnerzy mogą wspierać projekt na etapie planowania, opracowywania scenariuszy, mogą aktywizować i animować powstałe miejsce lub wspierać projekt finansowo. Każde wsparcie jest nieocenione w realizacji celu. Mogą to być lokalne instytucje, muzea, szkoły i inne.
4. Możesz zobaczyć wiele dzięki obserwacjom	Analizy stanu obecnego – korzystania z przestrzeni publicznych, sposobów ich użytkowania – dają wgląd w preferencje użytkowników. Pozwalają określić jakich rodzajów działań brakuje, jak projektować przestrzenie i jak nimi zarządzać.
5. Miej wizję	Wizja miejsca powinna być określona przez ludzi, którzy mieszkają lub pracują w pobliżu, być dostosowana do ich potrzeb. Powinna zawierać wyobrażenie o tym jakie rodzaje działań mogą tam funkcjonować. Wizja kreująca przestrzeń jako ważne miejsce, w którym ludzie chcą przebywać, powinna zaszcześcić w lokalnym społeczeństwie poczucie dumy

⁷⁹² *Eleven principles for creating great community spaces*, Project for Public Space, źródło internetowe: <https://www.pps.org/article/11steps> [dostęp: 12.12. 2017].

	z tego miejsca.
6. Zaczynaj od niewielkich elementów: lżejszych, szybszych, tańszych pomysłów	Złożoność przestrzeni publicznych sprawia, że najlepsze miejsca powstają na przestrzeni lat, kiedy są testowane i udoskonalane. Nie należy wymagać wszystkich zmian za pierwszym podejściem. Przykładami elementów, którymi można ulepszać przestrzeń stopniowo i w krótkim czasie są: miejsca do siedzenia, kawiarnie na świeżym powietrzu, sztuka publiczna, murale, piesze ciągi komunikacyjne, deptaki, przejścia dla pieszych, ogrody społecznościowe, itp.
7. Triangulacja	"Triangulacja to proces, w wyniku którego jakiś zewnętrzny bodziec zapewnia powiązanie między ludźmi i skłania nieznajomych do rozmowy z innymi nieznajomymi tak, jakby się znali" - Holly Whyte. Poszczególne elementy przestrzeni publicznej mogą być tak zestawione i dobrane, że wzajemnie wspierają swoje działanie, sprzyjając aktywności. Przykładowo, lokalizacja czytelnicy dla dzieci obok placu zabaw w parku i kiosku z przekąskami spowoduje więcej aktywności, niż gdyby te obiekty znajdowały się osobno.
8. Zawsze ludzie będą mówić „Tego nie da się zrobić”	Tworzenie dobrych przestrzeni publicznych nieuchronnie wiąże się z napotykaniami przeszkód, ponieważ nikt w sektorze publicznym ani prywatnym nie ma obowiązku "tworzenia miejsc". Zaczynając od ulepszeń na małą skalę, warto znaleźć lokalnych liderów społeczności, grupę, która wspiera pomysł i może pomóc pokonać przeszkody.
9. Forma wspiera funkcję	Wkład społeczności i potencjalnych partnerów, zrozumienie, w jaki sposób funkcjonują inne przestrzenie, przeprowadzanie eksperymentów i prototypów dostarcza koncepcji przestrzeni. Projektowanie jest ważne, jednak te pozostałe elementy budują obraz formy jaką należy stworzyć, aby osiągnąć przyszłą wizję przestrzeni.
10. Pieniądze to nie problem	Koszty można minimalizować na wiele sposobów, np. angażując społeczność i partnerów w programowanie i inne działania, można obniżyć koszty końcowe. Dodane elementy mogą zapewnić podmioty prywatne jak okoliczne punkty gastronomiczne (miejsca do siedzenia). Podstawowe wyposażenie przestrzeni publicznej jak roślinność czy miejsca do siedzenia nie są drogie. Koszt przedsięwzięcia należy postrzegać znacznie szerzej, dobrze zaprojektowana przestrzeń publiczna przyniesie duże korzyści całej lokalnej społeczności.
11. Nigdy nie skończysz	Dobre przestrzenie publiczne odpowiadają na zmieniające się potrzeby i opinie społeczności, są elastyczne i ewoluują z czasem. Właściwe utrzymanie i zarządzanie przestrzenią wpływa na jej jakość. Dobra struktura zarządzania zapewnia elastyczność.

Ważnym miejscem dla lokalnej społeczności może być nie tylko przestrzeń publiczna, jego rolę pełnić może również klub, miejsce spotkań, przestrzeń dostępna dla wszystkich mieszkańców. Dopelnienie wielorodzinnego osiedla mieszkaniowego przestrzeniami wspólnymi, pomagającymi w sposób ciągły wzmocnić więzi sąsiedzkie, może stać się pierwszym krokiem w walce z samotnością mieszkańców współczesnych miast. Taka formuła nie wymaga dużych nakładów finansowych i nie ingeruje znacząco lub wcale w istniejącą zabudowę. Jak wynika z przeprowadzonych badań, to właśnie przestrzeń wspólna jest brakującym elementem osiedla blokowego na wrocławskich Popowicach. Zaangażowanie mieszkańców wskazuje na możliwość zaistnienia oddolnej inicjatywy, będącej wynikiem niezadowolenia z obecnego stanu osiedla. Deklaracje seniorów dotyczące chęci sprawowania opieki mogą stać się załącznikiem ku tworzeniu lokalnej wspólnotowości i budowaniu kapitału społecznego. Opieka nad wspólnie stworzonym miejscem może mieć pozytywny wpływ na seniorów, dając im możliwość znaczącego udziału w życiu społecznym. Powinno się to wiązać z upodmiotowieniem mieszkańców, zdolnych identyfikować swoje potrzeby i sposoby ich zaspokajania za pomocą wspólnych przestrzeni. Wciąż jednak zdolność określania potrzeb w przestrzeni lokalnej i najbliższego sąsiedztwa jest niska - wnioskuje się z frekwencji podczas badań. Głównie - słabe więzi sąsiedzkie i niewiara w skłonność do podejmowania działań lokalnych, ograniczają jakość grup interesów. Partycypacja powinna zostać upowszechniona w obrębie społeczności lokalnych i stać się trwałym wzorem instytucjonalnym.



ROZDZIAŁ 7

WNIOSKI

ROZDZIAŁ 7

7. Wnioski 225

7. WNIOSKI

W niniejszej pracy przedstawiono rezultaty wykonanych analiz, usystematyzowanych materiałów badawczych i wiadomości z zakresu przedmiotu badań. Zidentyfikowano kierunki i koncepcje projektowania przestrzeni miejskich przyjaznych starzeniu się i osobom starszym. Określono cechy miejsc przyjaznych osobom starszym oraz wytyczne projektowe odpowiadające na najważniejsze kwestie w stosunku do polskich przestrzeni miejskich. Zaprezentowano przykłady projektowe dobrych praktyk w zakresie aktywizacji społecznej, uwzględniające potrzeby seniorów. W wyniku przeprowadzonych badań na wrocławskim osiedlu Popowice (wywiadów środowiskowych, rozmów fokusowych, spotkań warsztatowych, badań *in situ*), oceniono rolę przestrzeni miejskiej w społecznej aktywizacji środowiska senioralnego. Opierając się o stan badań, posługując się licznymi metodami badawczymi, analizując istniejące rozwiązania, zgromadzono wiedzę odpowiednią, by potwierdzić założone w pracy doktorskiej tezy. Niniejsze opracowanie ma na celu wzbudzenie zainteresowania wśród polskich projektantów problematyką i kwestią kształtowania środowiska miejskiego sprzyjającego aktywności osób starszych oraz pozytywnym zachowaniom społecznym, co jest niezwykle ważne w świetle zbliżającej się zapaści demograficznej.

Wiek dojrzały niesie ze sobą wiele pozytywów i możliwości rozwoju własnych umiejętności. Doświadczenie i mądrość zebrane podczas wszystkich lat życia mogą zaowocować na starość, dlatego bardzo ważnym jest, aby po przejściu na emeryturę ludzie byli nadal aktywni w działalności społecznej, nauczaniu bądź twórczości artystycznej. Alienacja psychiczna osób starszych, odcięcie od społeczeństwa, jak zarówno brak odpowiednich warunków, w których pokolenia mogłyby wymieniać się doświadczeniami, nie tylko tworzy przepaść międzypokoleniową, ale również prowadzi do utraty dużej ilości wiedzy. Relacje społeczne i więzi są jednym z ważniejszych czynników dających satysfakcję i poczucie zadowolenia w życiu. Osoby starsze ze względu na wycofanie z aktywności zawodowej i zmniejszenie aktywności społecznej, potrzebują warunków wspierających i umożliwiających uczestnictwo w życiu społecznym. Jesień życia powinna bowiem przynieść pewnego rodzaju wewnętrzny spokój i uczucie spełnienia, może stać się czasem niezwyklej wolności i możliwości, dzięki zmniejszeniu się liczby obowiązków.

„Bez wspólnego terenu żaden system społeczny nie może przetrwać.”

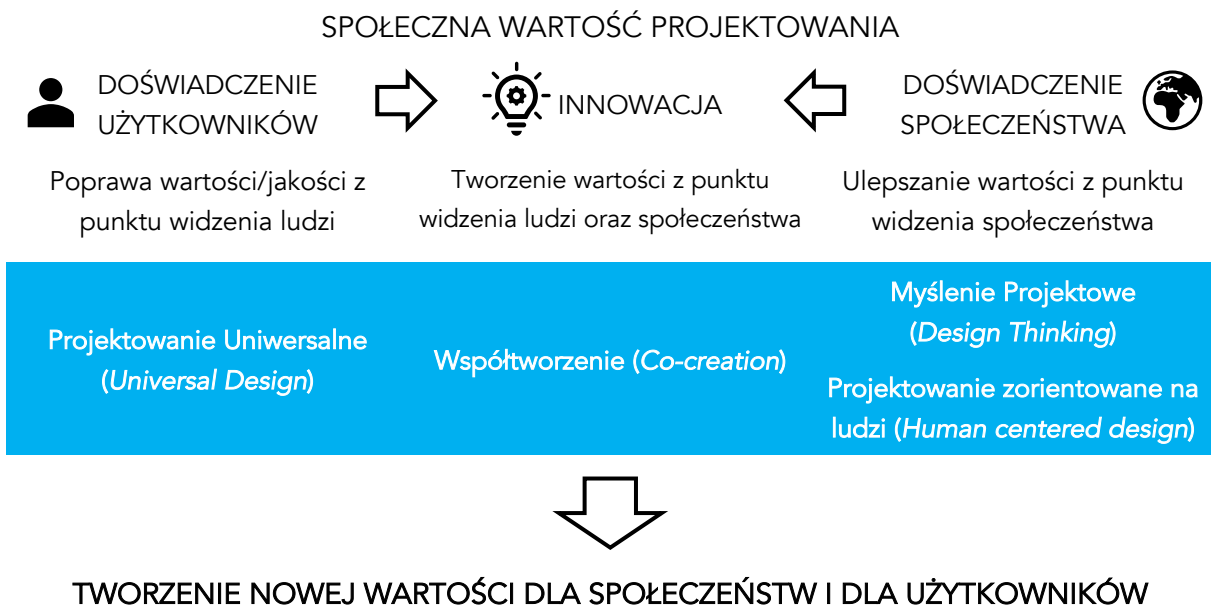
- Christopher Alexander

Większość osób starszych odczuwa silny związek z miejscem zamieszkania i sąsiadami, dlatego też ważne jest podejmowanie działań umożliwiających pozostanie w domu tak długo jak tylko jest to możliwe. Bezpieczne środowisko zamieszkania, przystosowane do osobistych preferencji i zmieniających się wraz z wiekiem możliwości, może znacząco ułatwiać samodzielne funkcjonowanie. Dużo uwagi należy poświęcić tworzeniu odpowiednich warunków do funkcjonowania osoby starszej w mieszkaniu i najbliższym otoczeniu. Nie tylko dostosowanie wielkości i wyposażenia mieszkań, ich adaptacja do potrzeb starszych mieszkańców, są kluczowymi aspektami w zapewnieniu

możliwości samodzielnego funkcjonowania. Równie ważne jest usuwanie różnego rodzaju przeszkód i barier architektonicznych w przestrzeniach wspólnych budynków zamieszkania, takich jak, np. brak dźwigów wąskie ciągi komunikacyjne, czy strefy wejściowe utrudniające poruszanie się. Oprócz licznych zmian i działań związanych ze strukturą budynku mieszkalnego, mających na celu stworzenie akceptowalnych warunków funkcjonowania osoby starszej tak, aby nie była ona „więźniem we własnym domu”, równie duży nacisk należy kłaść na przestrzenie osiedla, dzielnicy, miasta - warunkują one większą aktywność starszych ludzi. Osiedla są bowiem głównym obszarem życia społecznego dla ludzi starszych- z racji mniejszej mobilności, licznych kontaktów nabytych przez lata, znajomości miejsc i usług, co sprawia że jest to przestrzeń znana i przyswojona. **Architektura ma duży wpływ na poziom aktywności osób starszych zamieszkałych w miastach. Przestrzeń miejska może zachęcać osoby starsze do uczestniczenia w życiu publicznym, a jej przyjazność ma bezpośredni wpływ na częstotliwość wychodzenia z domu.** Seniorzy, niezależnie od pory roku, najczęściej poruszają się po mieście pieszo, dlatego należy zadbać o ułatwienia poruszania się w przestrzeni publicznej. Jako najważniejsze elementy w tym względzie, można wskazać: równe i szerokie nawierzchnie chodników i dróg, wolne od przeszkód, niewysokie krawężniki, oznaczone i licznie rozstawione przejścia dla pieszych – wyposażone w regulację świetlną i dźwiękową, niskie krawężniki, gęsto rozstawione ławki i miejsca do odpoczynku, liczne ogólnodostępne toalety, widoczne i zrozumiałe oznakowanie oraz system informacyjny, zadaszone wiaty z miejscami do siedzenia na przystankach komunikacji miejskiej. Zachęcanie do aktywnego stylu życia powinno zaczynać się od dobrze zaprojektowanej infrastruktury miejskiej, która nie tylko ułatwia poruszanie się po mieście ale również zachęca do przebywania w przestrzeniach publicznych. Miasto powinno zapewniać możliwość spotkań towarzyskich, aktywności fizycznych oraz kontaktów z naturą, uwzględniając potrzeby osób starszych. **Możliwość przebywania w przestrzeni publicznej ma wpływ na jakość życia osób starszych. Uczestnictwo w życiu miejskim wpływa pozytywnie na poziom zadowolenia z życia i stan psychofizyczny seniorów.** Duży wpływ na przebywanie seniorów w środowisku miejskim ma również estetyka przestrzeni. W niewielkiej odległości od miejsca zamieszkania powinny być zlokalizowane miejsca i usługi o zróżnicowanych formach zagospodarowania czasu wolnego, zachęcające do aktywnego trybu życia oraz angażujące osoby starsze w lokalne inicjatywy społeczne.

Potencjał i doświadczenie osób starszych powinny zostać wykorzystane w procesie integracji społecznej w środowisku zamieszkania. Partycypacja tej grupy wiekowej powinna następować również w inicjatywach lokalnych, jak choćby tych o charakterze rozrywkowo-kulturalnym. Włączenie się seniorów w życie społeczne powinno zapewnić odpowiednie planowanie i projektowanie przestrzeni, miejsc i usług im skierowanych. Poznanie szerokiego wachlarza problemów i potrzeb najstarszej grupy wiekowej oraz zasad projektowania odpowiadających na te problemy, jest niezbędne w tworzeniu miast i przestrzeni przyjaznych starzeniu się. Jednak nieocenione w procesie projektowym jest włączenie do tego procesu ostatecznych użytkowników, zarówno przy identyfikacji fizycznych i społecznych barier aktywnego starzenia się, jak i przy kolejnych etapach, takich jak opracowywanie, wdrażanie i

ocena. Polska jest wciąż na początku drogi w kształtowaniu warunków aktywnego funkcjonowania ludzi starszych, stąd zamiast kopiować przykłady z innych krajów, lepiej jest tworzyć rozwiązania oparte o lokalną kulturę i styl życia. Aby stworzyć rozwiązania skrojone na potrzeby lokalnej społeczności, należy stosować metody konsultacji z przedstawicielami osób starszych. Tworzenie komfortowej przestrzeni dla użytkowników powinno przebiegać według niżej przedstawionego schematu działania:



Rys. 134. Społeczna wartość projektowania (oprac. własne na podst. NEC, *Co-creation of social value*, www.nec.com)

Przestrzeń publiczna może stać się inkubatorem działań społecznych, architekci i urbaniści powinni na etapie projektowania przestrzeni sprzyjać kontaktom między ludźmi poprzez projekt. Dlatego też, ważna jest interdyscyplinarność, włączająca w proces projektowy specjalistów różnych dziedzin – inżynierów, projektantów zieleni, socjologów, psychologów społecznych, scenografów i przede wszystkim mieszkańców. Nie istnieje uniwersalny plan przemiany odpowiedni dla wszystkich założeń mieszkaniowych; przestrzenie, jak i ich mieszkańcy różnią się od siebie, nie są schematyczne. W odróżnieniu od „przestrzeni”, „miejsce” musi posiadać swoje znaczenie, a użytkownik musi się z nim identyfikować. W celu stworzenia określonego rodzaju organizacji przestrzeni czy też wnętrza obiektu, która wpłynie na tożsamość z tym miejscem, niezbędna jest partycypacja mieszkańców w jej tworzeniu. Możliwość zindywidualizowania wpływa na poczucie zdomowienia i komfortu, które są uwarunkowane kulturowo, rodzinie, lokalnie.

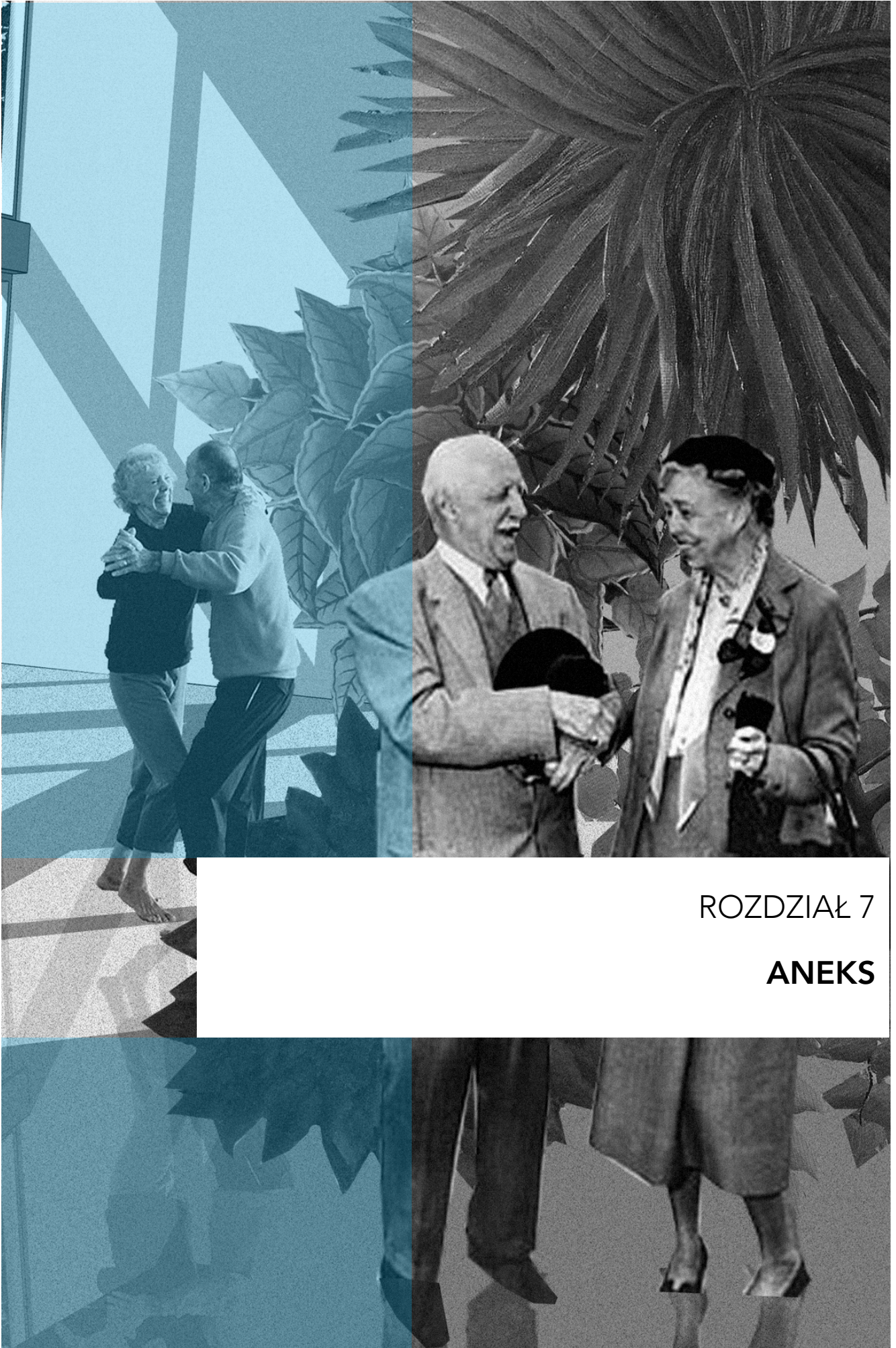
Przestrzenie aktywności społecznych dla osób starszych powinny reprezentować całe spektrum możliwości spędzania czasu, aby odpowiedzieć na potrzeby większości społeczeństwa. Aktywności społeczne w przestrzeni miasta mogą przejawiać się w miejscach służących do rekreacji, odpoczynku czy uprawiania sportów, nawet odpowiednio

zaprojektowane chodniki mogą być miejscami spotkań. Pożądanymi przez seniorów elementami miasta są tereny zielone, takie jak parki, skwery, zieleń osiedlowa umożliwiająca rekreację i spotkania towarzyskie. Powinny one zawierać infrastrukturę potrzebną do zaistnienia życia społecznego – ścieżki spacerowe, liczne miejsca do siedzenia, miejsca chroniące przed warunkami atmosferycznymi (pawilony, altany, itp.), toalety, urządzenia sportowe dla ludzi w różnych grupach wieku, w tym specjalnie przygotowane dla ludzi starszych (boiska, ścieżki zdrowia, siłownie, trasy rowerowe, itp.). Miejsca do aktywności sportowych seniorów są szczególnie ważne względem osób o obniżonej sprawności fizycznej. Urządzeniom sportowym powinna towarzyszyć infrastruktura umożliwiająca zaistnienie innych aktywności, w tym przynajmniej odpoczynek po ćwiczeniach. Bardzo chętnie uprawianą przez osoby starsze aktywnością jest ogrodnictwo, czy to w postaci ogródków działkowych czy też miejskich mini upraw, powinno być nierozłącznym elementem krajobrazu miejskiego. Prace ogrodnicze na świeżym powietrzu nie tylko korzystnie wpływają na zdrowie, przy odpowiednim zagospodarowaniu terenów upraw wraz z terenami wspólnymi, mogą być miejscem bogatych działań i licznych kontaktów społecznych. Nie mniej jednak, ze względu na lokalizację Polski w strefie umiarkowanej, aktywności nie mogą koncentrować się jedynie w przestrzeniach otwartych. Konieczne jest zapewnienie starszej części społeczeństwa miejsc całorocznej aktywności społecznej (klubów, ośrodków, kawiarenek społecznych, itp.). W skali miasta mogą to być większe ośrodki o bogatej ofercie funkcjonalnej oraz prowadzonych działań, jednak w skali osiedla, dzielnicy powinny funkcjonować liczne, niewielkie przestrzenie sąsiedzkie. Ważna jest ich bliskość do miejsca zamieszkania, jak również względna kameralność. Nawiązanie głębszych relacji między stałymi bywalcami, co przekłada się na budowanie wspólnoty, możliwe jest w niewielkich grupach, najlepiej sąsiedzkich.

Na podstawie przeprowadzonych analiz i badań, zgromadzono w niniejszej rozprawie doktorskiej wiedzę, która umożliwia stwierdzić słuszność głównej tezy dysertacji:

Przestrzeń miejska ma istotny wpływ na jakość i częstotliwość aktywności społecznych osób starszych, wzory zachowań i aktywne uczestnictwo w przestrzeni publicznej.

Integracja społeczna seniorów następuje w wyniku podjęcia wcześniejszych działań na rzecz integracji fizycznej, polegającej na wspólnym korzystaniu z terenów miejskich, dzięki ich dostępności i braku bądź likwidacji barier architektonicznych.



ROZDZIAŁ 7

ANEKS

ANEKS

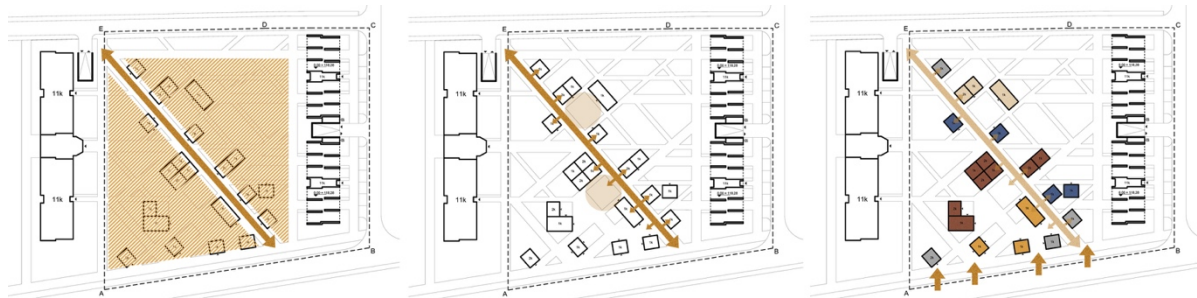
Prace studenckie _____ **231**

ANEKS – PRACE STUDENCKIE

W roku akademickim 2016/2017 na przedmiocie wybieralnym dla studentów studiów magisterskich, pt. Projektowanie dla osób starszych, zaproponowano studentom tematy związane z rewitalizacją wrocławskich osiedli wielkopłytowych – Popowice i Szczepin. W kursie prowadzonym pod kierunkiem B. Gronostajskiej, na Wydziale Architektury Politechniki Wrocławskiej, autorka odbywała praktyki dydaktyczne, współprowadząc projekty studenckie. W ramach zajęć studenci projektowali hybrydowy kompleks mieszkalny dla osób starszych, połączony z usługami wybranymi na podstawie przeprowadzonych przez studentów ankiet i rozmów fokusowych. Głównym założeniem było stworzenie koncepcji obiektu dostosowanego do potrzeb osób starszych i z niepełnosprawnościami, zapewniającego niezbędne do codziennego funkcjonowania usługi, przy wykorzystaniu najnowszych osiągnięć techniki. Ważnym aspektem było zagospodarowanie terenu oraz zaprojektowanie przestrzeni wspólnych, poniżej zostaną zaprezentowane właśnie te fragmenty projektów odnoszące się do miejsc wspólnych, sprzyjających integracji i aktywności społecznej. Na potrzeby niniejszej pracy wybrano 3 projekty studenckie wyróżniające się ciekawymi rozwiązaniami.

Projekt 1 – Szczepin, autor: Rafał Klaus

Na istniejącej działce zaprojektowano zespół modułowych pawilonów, przeznaczonych do pracy z osobami starszymi, jak również pod wynajem studentom pobliskich uczelni wyższych. Założeniem było stworzenie w przestrzeni międzyblokowej strefy artystycznej, pełnej młodych ludzi, którzy odbywaliby tam próby i spektakle teatralne, odbywali zajęcia czy organizowali wystawy, co pozwoliłoby na kontakt osób starszych z młodzieżą. Pawilony dla studentów i pobliskiego Muzeum Sztuki Współczesnej zlokalizowano po południowej stronie działki, przy głównej ulicy, aby ułatwić do nich dostęp szerokiemu gronu mieszkańców miasta. W północnej, spokojniejszej części założenia zaprojektowano moduły dla seniorów, a przy nich park z dużą ilością zieleni i elementów małej architektury (Rys. 125-127). W przeprojektowanym budynku również umieszczono strefę wspólna – na V-VI piętrze, przestrzeń wspólna znajduje się również w przyziemiu budynku, które prawie całkowicie zostało otwarte na otaczające podwórze.



Podział po przekątnej na dwie części, przylegająca do głównej ulicy część została przeznaczona dla osób młodych, północna natomiast dla osób starszych.

Do głównego ciągu, biegnącego po przekątnej, szeregowo przyłączono modułowe pawilony. Dodatkowo rozmieszczono pawilony w innych częściach założenia.

Pawilonom nadano poszczególne funkcje i zagospodarowano teren wokół nich zgodnie z przeznaczeniem.

Rys. 135. Schemat powstawania koncepcji zagospodarowania terenu, autor: Rafał Klaus



Rys. 136. Plan sytuacyjny, autor: Rafał Klaus



Rys. 137. Aksonometria, autor: Rafał Klaus

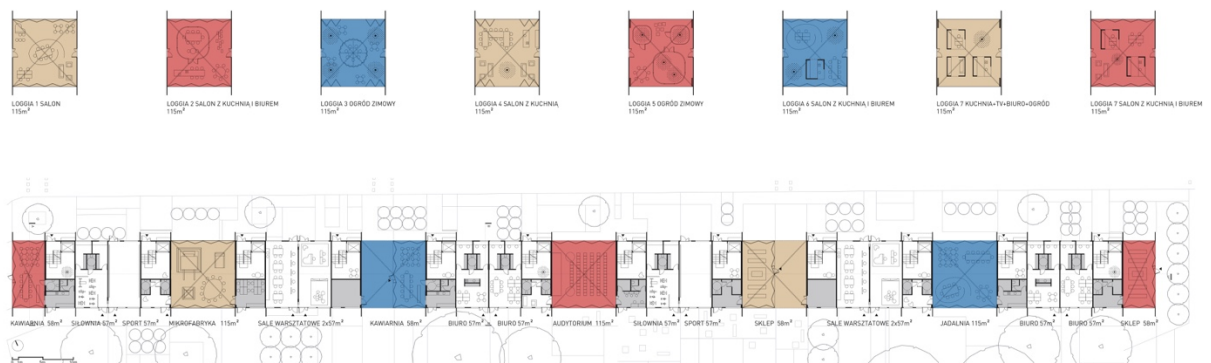
Projekt 2 – Popowice wysokie budynki, autorzy: Paweł Floryn, Łukasz Sokołowski

W celu aktywizacji osób starszych w bloku z wielkiej płyty, autorzy zdecydowali się na stworzenie licznych przestrzeni wspólnych w budynku, które zostały połączone ze sobą przez klatki schodowe (Rys. 130). Ponadto całe przyziemie budynku zostało przeznaczone na usługi i otwarte zarówno od strony ulicy jak i podwórka, łącząc tym samym te dwa wnętrza urbanistyczne. Na dachu zaprojektowano zieleni pełniącą funkcję rekreacyjno-ogrodniczą, po jednej na każdą klatkę schodową. Zaprojektowano różnorodne typy mieszkań,

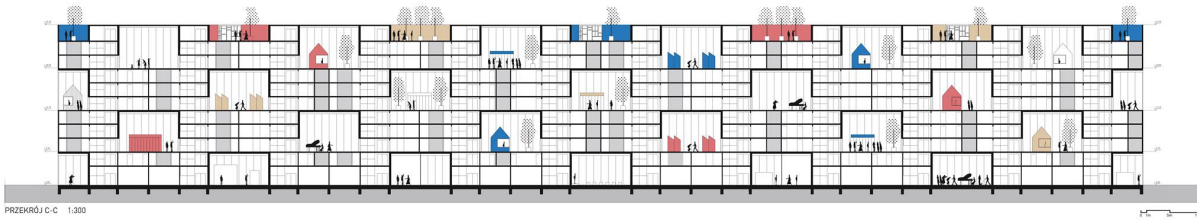
pozwalających na spersonalizowanie do wymagań osób starszych. Zagospodarowanie przestrzeni wspólnych w budynku jest konfigurowalne i zależy od mieszkańców, do wyboru autorzy zaproponowali 7 możliwych rozwiązań: salon, salon z kuchnią i biurem – 2 wersje, ogród zimowy – 3 wersje, salon z kuchnią, kuchnia z biurem i ogrodem – Rys 129. W skali osiedla zaprojektowano główną aleję pieszą, będącą częścią głównej trasy spacerowej biegnącej w kierunku kościoła. Jej kształt nawiązuje do kompozycji urbanistycznej osiedla, składającej się również z zygzaków (Rys. 128). Bezpośrednio przy budynku uporządkowano teren, przeniesiono miejsca parkingowe na obszar przy drodze i utworzono liczne miejsca do rekreacji.



Rys. 138. Plan sytuacyjny oraz aksonometria, autorzy: Paweł Floryn, Łukasz Sokołowski



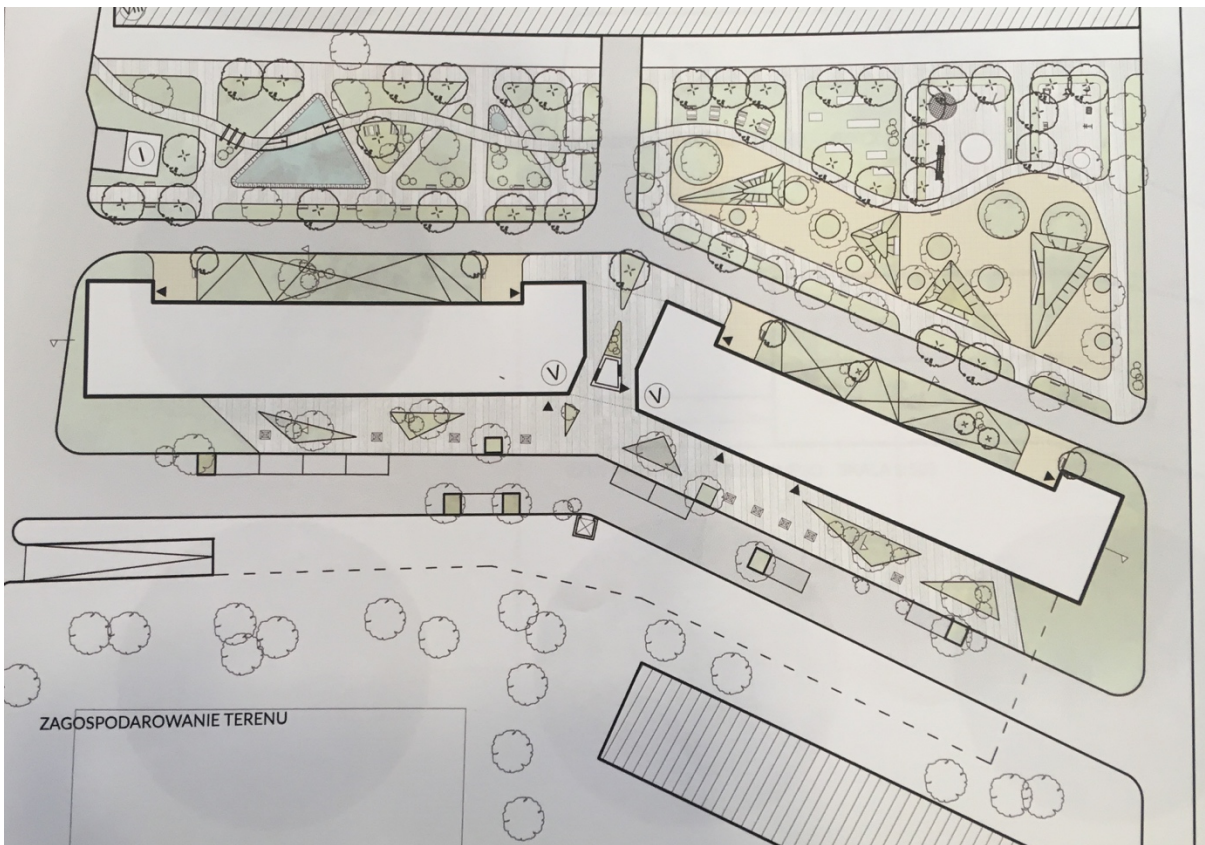
Rys. 139. Rzut przyziemia budynku oraz możliwe rozwiązania przestrzeni wspólnych, autorzy: Paweł Floryn, Łukasz Sokołowski



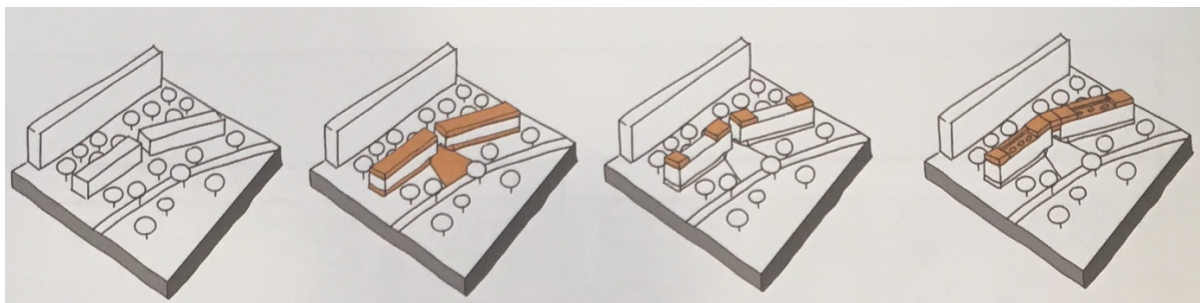
Rys. 140. Przekrój podłużny budynku, autorzy: Paweł Floryn, Łukasz Sokołowski

Projekt 3 – Popowice niskie budynki, autorzy: Ilona Błachowicz, Marta Mrózek

Projekt zagospodarowania terenu zakładał wykreowanie kilku stref (Rys. 131-132). W północnej części został podzielony na dwa obszary – park sensoryczny oraz park rekreacyjny. W parku sensorycznym zlokalizowano cztery strefy – wzroku, słuchu, węchu, dotyku – w których odbieranie bodźców będzie następowało poprzez zastosowanie różnych faktur, wody, różnych materiałów oraz kolorów, jak i urozmaiconej roślinności. W parku rekreacyjnym znalazły się natomiast: siłownia, miejsce do biwakowania, grillowania, plac zabaw dla dzieci – Rys. 133. Południowa część założenia pełni funkcje strefy wejściowej do budynków oraz zlokalizowanych w przyziemiu usług. Ruch samochodowy uspokojono za pomocą woonerfu.



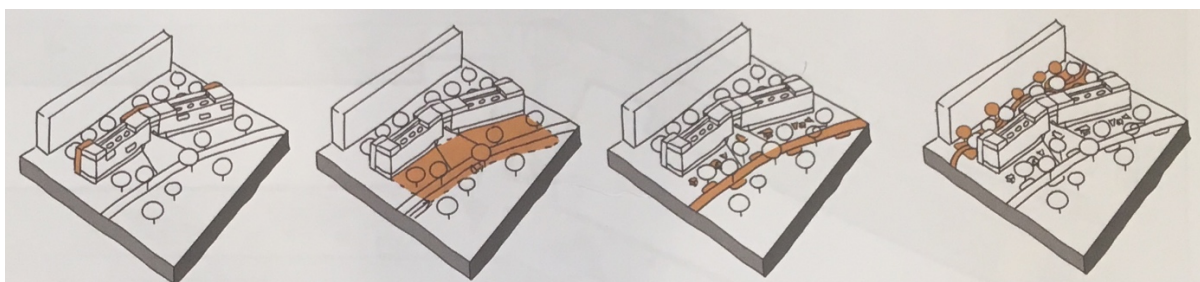
Rys. 141. Zagospodarowanie terenu, autorzy: Ilona Błachowicz, Marta Mrózek



Podniesienie budynku o kondygnację, wprowadzenie usług w parterze i ścieżce narożników budynków.

Miejscowo zadaszono dachy, tworząc miejsca wspólne.

Stworzono strefę rekreacyjną na dachu oraz zaprojektowano, również na dachu zieleńce dla mieszkańców



Wprowadzono nową komunikację pionową oraz poziomą w formie galerii aby zapewnić wszystkim mieszkańcom dostęp do dźwigów.

Przeniesiono miejsca parkingowe na poziom -1.

Uspokojono ruch samochodowy poprzez zastosowanie woonerfu.

Zagospodarowano teren północy działki tworząc dwie strefy dla mieszkańców, zachowując przy tym większość istniejących drzew.

Rys. 142. Schemat projektowania obiektu, autorzy: Ilona Błachowicz, Marta Mrózek



Rys. 143. Wizualizacja podwórka, autorzy: Ilona Błachowicz, Marta Mrózek

STRESZCZENIE ROZPRAWY DOKTORSKIEJ_	237
SUMMARY OF THE PHD DISSERTATION____	239
SPIS ILUSTRACJI _____	242
SPIS TABEL_____	252
BIBLIOGRAFIA _____	254

STRESZCZENIE ROZPRAWY DOKTORSKIEJ

Rola przestrzeni miejskiej w społecznej aktywizacji środowiska senioralnego

Przedmiotem badań w niniejszej pracy doktorskiej są zagadnienia związane z aktywnościami społecznymi osób starszych w przestrzeni miejskiej. Głównym wątkiem dysertacji są problemy i potrzeby osób starszych, które po wnikliwym zgłębieniu, mogą stanowić podstawę do określania charakterystyki środowiska zbudowanego, przyjaznego osobom w wieku podeszłym. Uznając miasto za strukturę złożoną z powiązanych ze sobą dwóch podsystemów – urbanistycznego i społecznego, główny wątek dysertacji ma charakter interdyscyplinarny, uwzględniając szczególnie istotne zachowania i potrzeby przestrzenne mieszkańców w przestrzeni publicznej. Wiele z problemów seniorów, jak np. możliwość zaspokajania potrzeb, warunki przemieszczania się czy segregacja mają wymiar przestrzenny, możemy nawet mówić o ageizmie przestrzennym. Takie podejście pozwala patrzeć na problem szerzej, niż tylko w perspektywie urbanistycznej i architektonicznej, w związku z tym w pracy doktorskiej rozpatrywane są również kwestie psychospołeczne towarzyszące zjawisku starzenia się społeczeństwa. Wyszczególnienie wszystkich aspektów, umożliwia pełne zwrócenie uwagi, na istotne kierunki poszukiwania rozwiązań architektonicznych związanych ze starzeniem się społeczeństwa. Ze względu na złożoność problematyki, autorka koncentruje się głównie na analizie kwestii dotyczących aktywności społecznych wśród osób starszych oraz przedstawieniu obiektów i elementów architektury, które tę aktywność wspomagają.

Celem pracy jest zbadanie aktualnych potrzeb i oczekiwań osób starszych, związanych z ich aktywnościami na osiedlu, miejsc w których powinny się one odbywać oraz ich lokalizacji w tkance miejskiej/osiedlowej, w kontekście architektonicznym. Dotyczy to zarówno przestrzeni publicznych, takich jak: parki, skwery, ich zagospodarowanie i urządzenia małej architektury, jak również - obiektów architektonicznych, takich jak: kluby seniora, kawiarnie, biblioteki, kluby sportowe, koła zainteresowań, sklepy spółdzielcze, itp. Odnosząc się do globalnej koncepcji odnowy miast w kontekście starzenia się populacji - Age Friendly Cities – w pracy podjęto próbę określenia problemów i barier przestrzennych z jakimi zmagają się osoby starsze zarówno w najbliższym otoczeniu (osiedlu) jak i w szerszym (mieście). Ważnym elementem pracy jest wskazanie możliwości poprawy i dostosowania architektury do potrzeb tej grupy użytkowników.

Struktura dysertacji podzielona została na kilka integralnych części, których głównym założeniem jest interdyscyplinarne omówienie problematyki. Jedynie kompleksowe podejście do problemów starzejącego się społeczeństwa może wpłynąć na poprawę jakości życia i w konsekwencji - na podniesienie poziomu życia osób starszych. Zapoznanie się, również przez projektantów architektury, z typowymi problemami wynikającymi z procesów starzenia się organizmu, powinno pozwolić zrozumieć oczekiwania i potrzeby seniorów, co z kolei powinno przyczynić się do zbudowania najdogodniejszego środowiska życia na starość. Jak również, powinno być kluczowe dla podjęcia wyzwania takiej reorganizacji

przestrzenno-funkcjonalnej miast, aby stały się one przyjaznym miejscem do życia dla ludzi starszych. W rozprawie zastosowano kilka metod badawczych. Rozpoczęto kwerendami literaturowymi oraz analizą danych, następnie wykonano badania terenowe i analizę funkcjonalno-przestrzenną – studia przypadku, główną część badań stanowiły badania jakościowe. W niniejszym opracowaniu, przeprowadzono badania nad wpływem jakości najbliższego środowiska zbudowanego na aktywność seniorów - na przykładzie wrocławskiego osiedla mieszkaniowego Popowice. Badania poprzedzono wieloma analizami, przedstawionymi w niniejszej dysertacji. W związku z powyższym, opracowanie zostało podzielone na cztery główne części:

- Część pierwsza składa się z rozdziałów 1, 2, 3, 4, które interdyscyplinarnie ujmują problem starzenia się jednostki oraz społeczeństwa.
- Część druga (rozdział 5) obejmuje studia przypadku (ang. *case studies*) miejsc i obiektów dedykowanych osobom starszym, będących miejscami aktywności społecznych. Przedstawiono w tym rozdziale wybrane, dobre praktyki (ang. *best practices*) działalności wspierających aktywność seniorów.
- Trzecia część (rozdział 6) prezentuje badania przeprowadzone przez autorkę na wrocławskim osiedlu Popowice, które miały na celu określić aktualne potrzeby i oczekiwania osób starszych odnośnie aktywności na osiedlu, a także ocenić jakość środowiska architektonicznego w tym zakresie.
- Ostatnia część dysertacji (rozdział 7) stanowi podsumowanie pracy.

W wyniku przeprowadzonych badań na wrocławskim osiedlu Popowice (wywiadów środowiskowych, rozmów fokusowych, spotkań warsztatowych, badań *in situ*), oceniono rolę przestrzeni miejskiej w społecznej aktywizacji środowiska senioralnego. Zgodnie z ideą cyklu życia, w proces promocji aktywnego starzenia się włączone są wszystkie grupy wiekowe. Aktywność jest dla seniorów ważna, ponieważ pozwala im na zachowanie poczucia znaczenia własnej wartości, satysfakcji z życia, samospelnienia i sprawowania kontroli nad własnym życiem, co jest zarazem siłą napędową dalszego rozwoju. Przeprowadzone badanie pokazuje, że przed nami jeszcze daleka droga do stworzenia warunków dla przyjemnej i aktywnej starości. Infrastruktura miejska wymaga wielu przekształceń, aby stać się dostępną dla wszystkich osób, kładąc szczególny nacisk na osoby z problemami ruchowymi. Bez zaspokojenia takich bazowych kwestii ciężko będzie zachęcić osoby starsze do aktywnego spędzania czasu na wolnym powietrzu, dużo chętniej reagują oni na możliwość integracji pod dachem, aniżeli na świeżym powietrzu. Badani seniorzy zdecydowanie potrzebują utrzymywać więzi z ludźmi i otoczeniem, spędzać wspólnie czas, mniej lub bardziej aktywnie. Możliwość utrzymywania więzi międzyludzkich ma bezpośredni związek z otaczającą przestrzenią i jej dostosowaniem do obniżającej się sprawności psychofizycznej osób starszych. Niniejsze opracowanie ma na celu wzbudzenie zainteresowania szerszej grupy polskich projektantów problematyką i kwestią kształtowania środowiska miejskiego, które będzie sprzyjało aktywności osób starszych oraz pozytywnym zachowaniom społecznym, co staje się niezwykle ważne w świetle zbliżającej się zapaści demograficznej.

SUMMARY OF THE PHD DISSERTATION

The role of urban space in the social activation of seniors.

The subject of research in this doctoral thesis are issues related to social activities of older people in the urban space. The main topic of the dissertation are the problems and needs of elderly people, which after insightful exploration of the topic, could become the keystone for determining the characteristics of a built environment, friendly to old people. Recognizing the city as a structure composed of interlinked two subsystems - urban and social, the main theme of the dissertation is interdisciplinary, taking into consideration particularly important behaviors and spatial needs of residents in public space. Many of the seniors problems, such as the ability to meet needs, conditions of movement or segregation have a spatial dimension, we can even talk about spatial ageism. This approach allows us to look at the problem more widely than only in the urban and architectural perspective, therefore, the doctoral thesis also deals with the psycho-social issues that accompany the phenomenon of an aging population. Specification of all aspects allows for full attention to the essential directions in searching for architectural solutions related to the aging of society. Due to the complexity of the issues, the author focuses mainly on the analysis of matters related to social activities among the elderly and the presentation of objects and architectural elements that support this activity.

The aim of the work is to examine the current needs and expectations of older people, related to their activities on the housing estate, places where they should take place and their location in the urban / estate tissue, in the architectural context. This applies to both public spaces, such as parks, squares, their development and landscaping facilities, as well as architectural objects such as: senior clubs, cafes, libraries, sports clubs, interest groups, cooperative stores, etc. Referring to the global concept of urban renewal in the context of the aging population – Age Friendly Cities - at work was made an attempt to identify the problems and spatial barriers faced by the elderly in both the immediate surroundings (neighborhood) and in the wider (city). An important part of the work is the indication of the possibility of improving and adapting the architecture to the needs of this group of users.

The structure of the dissertation has been divided into several integral parts, whose main assumption is an interdisciplinary discussion of the issues. Only a comprehensive approach to the problems of aging of societies can improve the quality of life and, consequently, increase the living standards of older people. Familiarization, also by architectural designers, with typical problems resulting from the processes of aging of the body, should allow to understand the expectations and needs of seniors, what should then help to build the most convenient living environment in old age. As well, it should be crucial to take up the challenge of such a spatial and functional reorganization of cities that they become a friendly place to live for older people. The dissertation uses several research

methods. Started from literature reviews and data analysis, followed by observations, interviews, focus groups and functional and spatial analysis - case studies, the main part was qualitative research. In this study was presented the research on influence of quality of the nearest built environment on the activity of seniors - on the example of the Popowice housing estate in Wrocław. The qualitative research was preceded by many analyzes presented in this dissertation. In connection with the above, the study has been divided into four main parts:

- The first part consists of chapters 1, 2, 3, 4, which interdisciplinarily capture the problem of an aging with regard to individual and society.
- The second part (chapter 5) includes case studies of places and objects dedicated to old people, which are also places for social activities. This section presents selected, best practices of activities supporting seniors' activity.
- The third part (chapter 6) presents research carried out by the author in the Popowice housing estate in Wrocław, which aimed to determine the current needs and expectations of older people regarding activity on the estate, as well as assess the quality of the architectural environment in this respect.
- The last part of the dissertation (chapter 7) is a summary of the work.

As a result of the research carried out in the Popowice district of Wrocław (interviews, focus groups, workshop meetings, in situ research), the role of urban space in social activation of the senior environment was assessed. According to the idea of the life cycle, all age groups are included in the active aging promotion process. Activity is important for seniors, because it allows them to maintain the sense of their own value, satisfaction with life, self-fulfillment and control over their own lives, which is also the driving force of further development. The study shows that there is still a long way to go to create conditions for a pleasant and active old age. Municipal infrastructure requires many transformations to become available to all people, with particular emphasis on people with mobility problems. Without satisfying such basic issues, it will be difficult to encourage older people to spend time actively in the open air, they are much more willing to react to the possibility of integration under the roof, rather than outdoors. The surveyed seniors definitely need to maintain relationships with people and the environment, spend time together, more or less actively. The ability to maintain interpersonal relationships is directly related to the surrounding environment and its adaptation to the decreasing psychophysical fitness of the elderly. This study aims to generate interest of a broader group of Polish designers in the topic and issues of shaping the urban environment, which will be conducive to the activity of older people and positive social behavior, which becomes extremely important in the light of the impending demographic collapse.

SPIS ILUSTRACJI:

1. Wstęp:

- Rys. 1.** Procentowy udział w populacji osób w wieku 60 lat i więcej (oprac. własne na podst. źródło internetowe: <http://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en/> [dostęp: 05.06.2018])7
- Rys. 2.** Przewidywany wzrost światowej populacji osób powyżej 60 roku życia (oprac. własne na podst. Międzynarodowa Strategia Działania w Kwestii Starzenia Się Społeczeństw (2002 r.)).....8
- Rys. 3.** Udział procentowy ludności w wieku 65 lat i więcej w ogólnej liczbie ludności w Polsce, [%] (oprac. własne na podst. Sytuacja demograficzna osób starszych i konsekwencje starzenia się ludności Polski w świetle prognozy na lata 2014-2050, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa, 2014, s. 35, źródło internetowe: stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/sytuacja-demograficzna-osob-starszych-i-konsekwencje-starzenia-sie-ludnosc-polski-w-swietle-prognozy-na-lata-2014-2050,18,1.html [dostęp: 20.06.2018]; [ludnosc_w_starszym_wieku\(pdf\)](#)).....9
- Rys. 4.** Prognozowana proporcja osób w wieku produkcyjnym do liczby emerytów 3:2 (oprac. własne na podst. Prognoza wpływów i wydatków funduszu emerytalnego do 2060 roku, Zakład Ubezpieczeń Społecznych. Departament Statystyki i Prognoz Aktuarialnych, Warszawa, 2016, s.12, źródło internetowe:<http://www.zus.pl/documents/10182/167761/Prognoza+FUS+do+2060+roku/40081ba6-175c-4b44-80f7-b4580542cff8> [dostęp: 10.07.2018]).....10
- Rys. 5.** Procentowy odsetek osób starszych w społeczeństwie Polskim (oprac. własne na podst. Sytuacja demograficzna osób starszych i konsekwencje starzenia się ludności Polski w świetle prognozy na lata 2014-2050, Główny Urząd Statystyczny, s. 35- 36, źródło internetowe: stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/sytuacja-demograficzna-osob-starszych-i-konsekwencje-starzenia-sie-ludnosc-polski-w-swietle-prognozy-na-lata-2014-2050,18,1.html [dostęp: 20.06.2018]; [ludnosc_w_starszym_wieku \[pdf\]](#)).....11
- Rys. 6.** Sun City w stanie Arizona (USA) widok satelitarny (a) oraz widok na typową ulicę (b) (źródło internetowe: <http://suncityaz.org/discover/cost-of-living-value/> [dostęp: 23.08.2017]).....12
- Rys. 7.** Kolekcja mobilnych pomocników dla osób starszych zaprojektowanych przez zespół projektowy Lanzavecchia Wai (L + W Design Consultancy Italy & Singappore, No Country for Old Men - Self Initiated I 2012, Rethought elderly furniture & accessories that supports and empowers life & lifestyle, źródło internetowe: <https://www.lanzavecchia-wai.com/work/elderly-furniture/> [dostęp: 24.05.2016]).....14
- Rys. 8.** „Mirella”- złoty, elegancki chodzik dla osób starszych, który umożliwia wspólne tańczenie, zaprojektowany przez projektantkę Elenę Tamburini (Label Magazine, Zestaw, który ma pielęgnować seksualność i uczucia emerytów, źródło internetowe: <https://label-magazine.com/zestaw-ktory-ma-pielegnowac-seksualnosc-i-uczucia-emerytow-ezp-9755.html>).....14

Rys. 9. Liczba uczestników badań jakościowych, a jakość uzyskanych danych (za: Nielsen J., Why You Only Need to Test with 5 Users, NN/g Nielsen Norman Group, World Leaders in Research-Based User Experience, 2000, źródło internetowe: <https://www.nngroup.com/articles/why-you-only-need-to-test-with-5-users/> [dostęp: 24.05.2016]).....24

2. Charakterystyka grupy osób starszych

Rys. 10. Dziedziny szczegółowe gerontologii (oprac. własne na podst. Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dzięgielewska M., Podstawy gerontologii społecznej, Warszawa 2006)..... 38

Rys. 11. Liczba lekarzy specjalistów w dziedzinie geriatrii w przeliczeniu na 100 tys. mieszkańców (oprac. własne na podst. *Wieczorowska-Tobis K., Materiał z prezentacji podczas Panelu Ekspertów*, Warszawa, 2014, [w:] Najwyższa Izba Kontroli, Opieka medyczna nad osobami w wieku podeszłym, Informacja o wynikach kontroli, Departament Zdrowia, 2015, s. 9, źródło internetowe: <https://www.nik.gov.pl/plik/id,8319,vp,10379.pdf> [dostęp: 04.03.2019])... ..35

Rys. 12. Dziedziny nauki powiązane z gerontologią społeczną (oprac. własne na podst. Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dzięgielewska M., Podstawy gerontologii społecznej, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2006)..... 39

Rys. 13. Dziedziny nauki powiązane z gerontologią (oprac. własne na podst. Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dzięgielewska M., Podstawy gerontologii społecznej, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2006)..... 41

Rys. 14. Wiek osiągnięcia pełni swoich możliwości (oprac. własne na podst. globalnego badania Prosumer Report: Starzenie się kontra kult młodości, Euro RSCG Sensors, 2011, źródło internetowe: <https://media2.pl/l/n/95490> [dostęp: 03.04.2019]).....42

Rys. 15. Czynniki warunkujące aktywne starzenie się (oprac. własne na podst. Miast przyjazne starzeniu przewodnik, red.: Żakowska M., Fundacja Res Publica im. Henryka Krzeczakowskiego, 2014, s.18).... ..44

Rys. 16. Średnia długość życia Polaków, kobiety – 82 lata, mężczyźni – 74 lata (źródło: GUS, Trwanie życia w 2017r., Analizy Statystyczne, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa, 2018, s. 18, źródło internetowe: trwanie_zycia_2017.pdf [dostęp: 21.01.2019]).....47

Rys. 17. Początek starości zależnie od aktualnego wieku (oprac. własne na podst. badania „Growing Old in America: Expectations vs. Reality”, - Taylor P. (project director [and others]), Growing Old in America: Expectations vs. Reality, Pew Research Center, Washington, 2009).....47

Rys. 18. Ogólny podział osób starszych (oprac. własne na podst. Magdziak-Grabowska M., Formy mieszkaniowe dla osób starszych, praca doktorska, Łódź 2014, s. 43).....49

Rys. 19. Piramida hierarchii potrzeb Abrahama Maslowa (oprac. własne na podst. https://pl.wikipedia.org/wiki/Hierarchia_potrzeb).....50

Rys. 20. Obawy Polaków związane ze starością (opracowanie własne na podstawie badania Prosumer Report „Starzenie się kontra kult młodości”)... ..53

Rys. 21. Problemy doświadczane przez seniorów (źródło: opracowanie własne na podstawie Sytuacja społeczna osób w wieku 65+, Samotność polskiego seniora, mali bracia Ubogich Stowarzyszenie przyjaciele osób starszych, 2018).....	54
Rys. 22. Typowe choroby osób powyżej 75 roku życia (oprac. własne na podst. danych AOTMiT)....	55
Rys. 23. Przeszkody w podejmowaniu przez seniorów regularnej aktywności fizycznej (oprac. własne na podst. Angel Care, Raport: Potrzeby i lęki polskich seniorów)....	57
Rys. 24. Problemy z poruszaniem się po schodach wśród seniorów (oprac. własne na podst. GUS, Informacja o sytuacji osób starszych..., 2018, op.cit., s. 12).....	57
Rys. 25. Przeszkody w podejmowaniu aktywności społecznej (oprac. własne na podst. Angel Care, Raport: Potrzeby i lęki polskich seniorów).....	60
Rys. 26. Zadowolenie z życia na przestrzeni życia w skali 1 do 10 (Holodny E., W tym wieku ludzie czują się najbardziej- i najmniej- zadowoleni z życia, - źródło internetowe: https://businessinsider.com.pl/rozwoj-osobisty/zdrowie/kiedy-ludzie-sa-najbardziej-szczesliwi/sz460kz [dostęp: 20.05.2018]).....	61
3. Socjologiczne ujęcie starości	
Rys. 27. Czynniki najbardziej obniżające ryzyko zgonu (oprac. własne na podst. Holt-Lunstad, 2010, ryc.6)....	71
Rys. 28. Pięć niebieskich stref według badania National Geographic i Dana Buettnera (oprac. własne na podst. Dan Buettner, Niebieskie strefy. 9 lekcji długowieczności od ludzi żyjących najdłużej).....	72
4. Idea miasta przyjaznego starzeniu, przestrzenie publiczne sprzyjające integracji osób starszych	
Rys. 29. Zdolność funkcjonowania na przestrzeni całego życia (źródło: Miast przyjazne starzeniu przewodnik, red.: Żakowska M., Fundacja Res Publica im. Henryka Krzeczковского, 2014, s.18)....	89
Rys. 30. Obszary tematyczne związane z życiem w mieście przyjaznym starzeniu (oprac. autor. na podst. Miast przyjazne starzeniu... op.cit., s.21)....	92
Rys. 31. Kluczowe cechy przestrzeni publicznej (oprac. własne na podst. www.pps.org)	96
Rys. 32 Najistotniejsze sprawy do zapewnienia dobrej jakości życia (oprac. własne na podst. Wroclawska Diagnoza Społeczna 2017...op.cit.)	105
Rys. 33. Mniej wygodne dla os. starszych - Podejście o niewielkim nachyleniu, Bastion Ceglarski we Wrocławiu (zdj. autor)	109
Rys. 34. Wygodne dla os. starszych - Schody terenowe w parku Stanisława Tołpy we Wrocławiu (zdj. autor).....	109
Rys. 35. Układy komunikacyjne utrudniające orientację osobom z niepełnosprawnością wzroku, (oprac. własne na podst.: Kowalski K., <i>Włącznik projektowanie...</i> , op.cit.).....	109
Rys. 36. Układy komunikacyjne ułatwiające orientację osobom z niepełnosprawnością wzroku, (oprac. własne na podst.: Kowalski K., <i>Włącznik projektowanie...</i> , op.cit.).....	109

- Rys. 37.** Fragment Parku Południowego we Wrocławiu z przykładami układów utrudniających/ułatwiających orientację osobom z niepełnosprawnością (oprac. własne).....109
- Rys. 38.** Prędkość pieszego i dystans pokonywany w danym czasie w zależności od wieku (oprac. własne na podst. *Shaping Ageing Cities...*, *op.cit.*, s. 50-51).....112
- Rys. 39.** Rys.39. Poziom ogólnego zadowolenia z warunków jazdy rowerem w roku 2016 w Polskich miastach (źródło: *Czy jeździmy na rowerach? Częściej i więcej niż myślisz*, 2017, źródło internetowe: <https://magazyn.allegro.pl/9554-czy-jezdzymy-na-rowerach-czesciej-i-wiecej-niz-myslisz> [dostęp: 15.05.2019]).114
- Rys. 40.** Brak wyraźnego oznaczenia granicy zmiany poziomów, zarówno fakturowo jak i kolorystycznie – uskok jest słabo zauważalny. Bulwar Xawerego Dunikowskiego, Wrocław, realizacja 2015 rok (zdj. autor)...115
- Rys. 41.** Ścieżka rowerowa wydzielona pasem zieleni od ciągu pieszego, odznaczająca się inną fakturą; szeroki ciąg pieszy z nawierzchniami fakturowymi po bokach, w których znajdują się elementy małej architektury. Promenada Staromiejska, Wrocław, realizacja 2014 rok (zdj. autor)...115
- Rys. 42.** Nierówna nawierzchnia chodnika znacząco utrudnia lub uniemożliwia korzystanie z niego, ul. Dworcowa. Wrocław (zdj. autor)...115
- Rys. 43.** Chodnik z płyt granitowych, po bokach pola uwagi z kostki granitowej, mała architektura (ławki, kosze) odsunięta za pole uwagi, chodnik oddzielony od drogi pasem zieleni. Ulica Jana Ewangelisty Purkyniego, Wrocław, realizacja 2014 rok (zdj. autor)..... 115
- Rys. 44.** Brak podkreślenia głównych kierunków, pasy kolorystyczne nie wyznaczają obszarów funkcji, nie podkreślają kierunków poruszania, przestrzeń może dezorientować. Skrzyżowanie ulic: Ładnej, Szczytnickiej i Reja; Wrocław, realizacja 2016 rok (zdj. autor)...116
- Rys. 45.** System FON - będący kombinacją faktur wyczuwalnych pod stopą lub końcówką laski, faktury kierunkowe prowadzące do przejść dla pieszych oraz faktura uwagi (informacji) na rozwidleniu faktur kierunkowych. Plac przez dworcem głównym PKP, Wrocław, realizacja 2012 rok (zdj. autor)...116
- Rys. 46.** Przejście dla pieszych z bardzo wysokim krawężnikiem oraz mało widocznymi, niskimi przeszkodami w postaci słupków. Ul. Komuny Paryskiej, Wrocław (zdj. autor).....116
- Rys. 47.** Fakturowe i kolorystyczne pole uwagi przed przejściem dla pieszych, podwyższenie jezdni do wysokości przejścia dla pieszych – na wysokość chodnika. Słupki przed przejściem stanowiące przeszkody dla pieszych. Ulica Jana Ewangelisty Purkyniego, Wrocław, realizacja 2014 rok (zdj. autor)...116
- Rys.48.** Projekt wiaty przystanku ogólnodostępnego (autorzy: Borzymiński M., Cabalska A., Łakomska A.). Powierzchnia przystanku podzielona na strefy dla sprawnych i niepełnosprawnych; zastąpienie reklam czytelnymi gablotami informacyjnymi, duże i podświetlane trasy i numery autobusów (źródło: *Rzeczoznawcy, Fundacja CULTUREshock*, źródło internetowe: <http://cultureshock.pl/pl/projekty/rzeczoznawcy/> [dostęp: 10. 04.2019])..119
- Rys. 49.** Przystanek tramwajowy bez wiaty i podwyższenia jezdni, brak miejscowego obniżenia krawężnika. Szczytnicka, Wrocław (zdj. autor).....119

- Rys. 50.** Przystanek tramwajowy wiedeński, dzięki miejscowemu podwyższeniu jezdni wsiadanie/wysiadanie do tramwaju staje się łatwiejsze, przystanek z zadaszoną wiat, Curie-Skłodowskiej, Wrocław (zdj. autor).....119
- Rys.51.** Liczba ławek na 1 tys. Mieszkańców w wybranych miastach Polski (oprac. własne na podst. Raportu SEEDiA -opartego na danych pochodzących od Zarządów Zieleni Miejskiej).....120
- Rys. 52.** Siedziska uniemożliwiające korzystanie z nich osobom starszym – bardzo niskie, bez oparcia, bez podłokietników, wykonane z metalu (zimny chłodną porą i nagrzewający się w słońcu latem). Plac Nowy Targ, Wrocław, realizacja 2013 (zdj. autor).....121
- Rys. 53.** Ławki z oparciami i podłokietnikami ułatwiającymi wstawanie, ustawione zarówno w cieniu jak i w słońcu, z ładnym widokiem (na Odrę i panoramę Ostrowa Tumskiego). Bulwar Xawerego Dunikowskiego, Wrocław, realizacja 2015 rok (zdj. autor).....121
- Rys. 54.** Projekt podwyższonej ławki dla osób starszych (źródło: <http://www.zoliborz.org.pl/urząd-dzielnicy/aktualnosci-urzedu-dzielnicy/4669-lawki-dla-osob-starszych-i-z-niepełnosprawnościami.html>).....122
- Rys. 55a.** Ławki utrudniające korzystanie os. Starszym, bardzo niskie, bez oparc i podłokietników. Wrocław, Bastion Ceglarski (zdj. autor)... ..122
- Rys. 55b.** Ławka dla osób starszych. Realizacja rok 2019, Park Sady Żoliborskie, Warszawa (źródło: *Ławki dla osób starszych..., ibidem*)... ..122
- Rys. 56.** Ławki do krótkiego odpoczynku, tzw. przysiadki, ułatwiające osobom starszym pokonywanie większych dystansów w mieście. Gdynia, realizacja 2017 rok (źródło: <http://www.seniorplus.gdynia.pl/aktualnosci-aktualnosci/Nowe-meble-miejskie.html>).....122
- Rys. 57.** Ławka – leżak uiliuili ma zachęcać do nieformalnych sposobów zachowywania się w przestrzeni publicznej, można na niej usiąść, położyć się, rozciągnąć. Wejście do Biblioteki Uniwersyteckiej we Wrocławiu (zdj. autor)... ..123
- Rys. 58.** Polegiwacz, instalacja o formie drewnianej trybuny ukształtowanej w formie miejsc do leżenia. Wrocław, Muzeum Architektury 2014 rok (źródło internetowe: <http://sofft.pl/polegiwacz-i-2/>).....123
- Rys. 59.** Altana – pawilon na północy Norwegii (Finnmark), służy jako miejsce do wypoczynku z szeregiem bloków wiatrowych ustawionych pod różnymi kątami, zapewnia miejsce do odpoczynku i schronienie przed pogodą. Finnmark, Norwegia (źródło: *Altana, pawilon jako ławka z funkcją chroniącą przed wiatrem*, źródło internetowe: <https://www.pmo.com.pl/blog/inspiracje/altana-pawilon-jako-lawka-z-funkcja-chroniaca-przed-wiatrem.html>).. ..124
- Rys. 60.** Toaleta miejska dostosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych – Typ Warszawski, opracowany przy współpracy z Zarządem Zieleni i Wydziałem Estetyki m. st. Warszawy, toaleta nie posiada żadnych oznaczeń funkcji, (źródło: GIGANT Toalety Publiczne, źródło internetowe: <http://www.toaletypubliczne.pl/toalety-modele> [dostęp:27.03.2019]).....125
- Rys. 61.** Toaleta miejska dostosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych – projekt toalety firmy Gigant, toaleta oznaczona piktogramami oraz napisami informacyjnymi z kilku stron,

funkcja widoczna z daleka (źródło: GIGANT Toalety Publiczne, źródło internetowe: <http://www.toaletypubliczne.pl/toalety-modele> [dostęp:27.03.2019]).....125

Rys. 62. Nieintuicyjne oznaczenia toalety, brak oznaczenia nazwą, piktogram niezrozumiały, drzwi nie wyróżniające się, restauracja Kaerajaan, Tallin, Estonia (zdj. autor)128

Rys. 63. Poprawne oznaczenie toalet, kolorowe drzwi są jedynym akcentem kolorystycznym w danym obszarze budynku, duże i intuicyjne piktogramy są wsparte oznaczeniem „WC”, Uniwersytet w Tallinie, budynek Astra, Tallin, Estonia (zdj. autor).....128

Rys. 64. Tablica informacyjna w przestrzeni publicznej hali Dworca Głównego PKP we Wrocławiu - nad wejściem do głównej hali dworcowej. Wrocław, realizacja 2012 rok (zdj. autor).....128

Rys. 65. Centrum handlowe Magnolia Park we Wrocławiu (sąsiadujące z osiedlem Popowice), ogromne wymiary i złożony układ utrudniają poruszanie się i orientację, pomiędzy przeciwległymi wejściami odległość wynosi ok.450 m, Rzut poziomu „0” (oprac. własne na podst. *MAGNOLIA PARK*, źródło internetowe: <https://magnoliapark.pl/sklepy/> [dostęp: 10.05.2019]).....130

Rys. 66. Centrum handlowe Galeria Dominikańska we Wrocławiu, prosty układ i czytelność ciągów komunikacyjnych poziomych i pionowych, pomiędzy przeciwległymi wejściami odległość wynosi ok. 100-160 m, Rzut poziomu „0” (oprac. własne na podst. *Plan Galerii*, źródło internetowe: <http://galeria-dominikanska.pl/plan.html> [dostęp: 10.05.2019]).....130

5. Formy jednostek aktywizujących

Rys. 67. Uczestnictwo w kulturze osób powyżej 65 roku życia (oprac. własne na podst. Jakość życia osób starszych w Polsce na podstawie wyników badania spójności społecznej 2015, GUS, 2017)136

Rys. 68. Formy spędzania czasu wolnego przez osoby w wieku 65 lat i więcej (oprac. własne na podst. Jakość życia osób starszych w Polsce na podstawie wyników badania spójności społecznej 2015, GUS, 2017)136

Rys. 69. Najczęstsze formy spędzania czasu wolnego wśród osób starszych (oprac. własne na podst. Jakość życia osób starszych w Polsce na podstawie wyników badania spójności społecznej 2015, GUS, 2017)136

Rys. 70. Spotkania osób w wieku 65 lat i więcej ze znajomymi lub rodziną (oprac. własne na podst. Jakość życia osób starszych w Polsce na podstawie wyników badania spójności społecznej 2015, GUS, 2017)137

Rys. 71. Udział osób w wieku 65 lat i więcej w organizowanych wydarzeniach w miejscu zamieszkania (oprac. własne na podst. Jakość życia osób starszych w Polsce na podstawie wyników badania spójności społecznej 2015, GUS, 2017)137

Rys. 72. Jak osoby dorosłe chciałyby żyć w okresie starości (oprac. własne na podst. Polacy wobec ludzi starych i własnej starości, Komunikat z badań BS/157/2009, Wądołowska K., CBOS, Warszawa, 2009, s. 11)...140

Rys. 73. Odczuwanie związku ze społecznością lokalną przez osoby w wieku 65 lat i więcej (oprac. własne na podst. Jakość życia osób starszych w Polsce na podstawie wyników badania spójności społecznej 2015, GUS, 2017)140

- Rys. 74.** Szkolny ogródek (źródło: Todmorden: The Incredible Edible Town , Organic Connections, źródło internetowe: http://organicconnectmag.com/todmorden-incredible-edible-town/#.UoldM_l0nkE [dostęp: 25.04.2017])... 142
- Rys. 75.** Nadodrzański Ogród Otwarty u zbiegu ulic Rydgiera i Paulińskiej na wrocławskim osiedlu Nadodrże (źródło: Nadodrzański Ogród Społeczny- nowe zielone miejsce dla mieszkańców na mapie Wrocławia, źródło internetowe: <https://www.tuwroclaw.com/wiadomosci,nadodrzancki-ogrod-spoleczny-8211-nowe-zielone-miejsce-dla-mieszkanow-na-mapie-wroclawia-foto,wia5-3266-25791.html> [dostęp: 30.04.2018])... 144
- Rys. 76.** Ogród społeczny przy Służewskim Domu Kultury (źródło: Ogród społeczny. Wspólna uprawa i wspólne plony. Podział musi być sprawiedliwy? "Kłótni dotąd nie było", źródło internetowe: <http://warszawa.wyborcza.pl/warszawa/7,54420,21831980,nowy-rodzaj-zieleni-miejskiej-wystarczy-worek-z-ziemia-rozmowa.html> [dostęp: 30.04.2018])..... 144
- Rys. 77.** Teren obecnego ogrodu Prinzessingarten na wiosnę 2009 roku, źródło: Prinzessinnengarten: źródło internetowe: <http://prinzessinnengarten.net> [22.10.2013].....144
- Rys. 78.** Prinzessingarten we wrześniu 2010 roku, źródło internetowe: <http://prinzessinnengarten.net> [dostęp: 22. 10. 2013]... 145
- Rys. 79.** The Growroom, sferyczny ogród (źródło: IKEA udostępnia za darmo projekt miejskiego ogrodu warzywnego, Listopad 2017, źródło internetowe: <http://www.fpiec.pl/design/ikea-udostepnia-za-darmo-projekt-miejskiego-ogrodu-warzywnego> [27.05.2017].. 146
- Rys. 80.** Siłownia plenerowa wśród zabudowy starego miasta, połączona z placem zabaw dla dzieci, ul. Osmańczyka, Opole, (zdj. autor).....149
- Rys. 81.** Siłownia plenerowa na osiedlu blokowym, os. Chabry, Opole, (zdj. autor).....149
- Rys. 82.** Pierwsza siłownia dla seniorów w Londynie w Hyde Park, realizacja 2010 rok (źródło: London's First Pensioners' Playground Is Opened In Hide Park, źródło internetowe: <http://www.zimbio.com/photos/Tessa+Morrison/London+First+Pensioners+Playground+Opened/jhtO5byr2MF> [dostęp: 20.05.2019]).. 150
- Rys. 83.** Miejsce aktywności w St. Albans, Anglia, zasponsorowane przez firmę Adidas, realizacja 2012 rok (źródło: Finally, an Outdoor Gym that Generates Energy Instead of Wasting It, Boyer M., "inhabitat", 05.11.2012, źródło internetowe: <https://inhabitat.com/finally-an-outdoor-gym-that-generates-energy-instead-of-wasting-it/> [dostęp: 22.05.2019])..... 150
- Rys. 84.** Zadaszona siłownia w Kopenhavn, Dania (źródło: The rise of outdoor gyms: Nudging people to be more active, Sharing.Lab, 19.12.2017, źródło internetowe: <https://medium.com/we-research-and-expriment-with-how-the-sharing/the-rise-of-outdoor-gyms-nudging-people-to-be-more-active-a1b3babe97f8> [dostęp: 22.05.2019])..... 151
- Rys. 85.** Aleja sportów miejskich na Warszawskim Bemowie (źródło: Skwer sportów miejskich na Bemowie, WĄDOŁOWSKI ARCHITEKCI, źródło internetowe: http://wadolowski.eu/13skwer_sportow.html [dostęp: 12.04.2019])... 153

- Rys. 86.** Pawilon na alei sportów miejskich, Bemowo, Warszawa (źródło: Skwer sportów miejskich na Bemowie, WĄDOŁOWSKI ARCHITEKCI, źródło internetowe: http://wadolowski.eu/13skwer_sportow.html [dostęp: 12.04.2019])153
- Rys. 87.** Skwer Sportów Miejskich w Pawilonie Emilia Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie (źródło internetowe: <http://www.skwer.eu/2014/> [dostęp: 13.05.2014].....154
- Rys. 88.** Zakres percepcji zmysłów człowieka (oprac. własne na podst. Wysocki M., Przestrzeń publiczna przyjazna seniorom, Poradnik RPO, Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa, 2015, s. 27)...155
- Rys. 89.** Park Orientacji Przestrzennej w Owińskach na terenie pocysterskiego zespołu klasztorowego, stworzony w celu rehabilitacji i rewalidacji osób z dysfunkcją wzroku. Realizacja 2012 rok, Owińska k. Poznania (źródło: Ogród zmysłów w Owińskach, 2016, źródło internetowe: <http://majawogrodzie.tvn.pl/333,Ogrod-zmyslow-w-Owinskach-odc-604,odcinek.html> [dostęp: 07.03.2017].....157
- Rys. 90.** Ludność w wieku poprodukcyjnym a rozmieszczenie klubów seniora we Wrocławiu w 2014 roku (źródło: Raczyk A., Herbut A., Kluby seniora w przestrzeni miasta na przykładzie Wrocławia [Seniors' clubs in the urban space on the example of Wrocław], [w:] Studia miejskie, Uniwersytet Wrocławski, Studia miejskie, 2016, t. 22, s. 94)...158
- Rys. 91.** Sala komputerowa w ośrodku Nowolipie (źródło: Ośrodek Nowolipie ponownie zaprasza seniorów, Stołeczny Zarząd Rozbudowy Miasta, źródło internetowe: <https://szrm.pl/osrodek-nowolipie-ponownie-zaprasza-seniorow/>[dostęp: 25.11.2018])....162
- Rys. 92.** Stołówka w ośrodku Nowolipie (źródło: Ośrodek Nowolipie ponownie zaprasza seniorów, Stołeczny Zarząd Rozbudowy Miasta, źródło internetowe: <https://szrm.pl/osrodek-nowolipie-ponownie-zaprasza-seniorow/>[dostęp: 25.11.2018])....162
- Rys. 93.** Międzypokoleniowe Centrum Edukacji w Wilanowie z przedszkolem (źródło: Międzypokoleniowe Centrum Edukacji w Wilanowie z przedszkolem , Nagroda Architektoniczna Prezydenta m.st. Warszawy, 2017, źródło internetowe: <http://www.nagroda-architektoniczna.pl/nominations/miedzypokoleniowe-centrum-edukacji-w-wilanowie-z-przedszkolem/> [dostęp: 26.11. 2018])...163
- Rys. 94.** Dokk 1, hall biblioteki w Aarhus, Dania (źródło: Kunst på Dokk1, źródło internetowe: <https://dokk1.dk/besog-dokk1/kunst-pa-dokk1> [dostęp: 27.04.2019]).....165
- Rys. 95.** Rzut poziomu 1, główne wejście do obiektu Dokk 1, biblioteka w Aarhus, Dania (źródło: Kunst på Dokk1, źródło internetowe: <https://dokk1.dk/besog-dokk1/kunst-pa-dokk1> [dostęp: 27.04.2019])..165
- Rys. 96.** Centrum seniora w Rzymie (źródło: Falcognana Elderly Center/laN+, źródło internetowe: <https://www.archdaily.com/239430/falcognana-elderly-center-lan>).....166
- Rys. 97.** Wnętrze centrum seniora w Rzymie (źródło: Falcognana Elderly Center, źródło internetowe: <https://architizer.com/projects/falcognana-elderly-center/> [27.04.2019].....167
- Rys. 98.** Rzut przyziemia centrum seniora w Rzymie (źródło: Falcognana Elderly Center/laN+, źródło internetowe: <https://www.archdaily.com/239430/falcognana-elderly-center-lan> [27.02.2019])...167

Rys. 99. Rzut pawilonu Miesa van der Rohe, po lewej część dla seniorów, po prawej dla młodzieży (źródło: Conversion of Mies van der Rohe Gas Station / FABG, „Arch Daily”, 7 March 2012, źródło internetowe: https://www.archdaily.com/214540/conversion-of-mies-van-der-rohe-gas-station-les-architectes-fabg [27.02.2019]).....	168
Rys. 100. Centrum aktywizacji seniorów i młodzieży w dawnej stacji benzynowej (źródło: Former Gas Station Fuels Community, Andersen C.S., GEHL BLOG, 2014, źródło internetowe: https://gehlpeople.com/blog/former-gas-station-fuels-community/ [27.02.2019]).....	168
6. Potrzeby wrocławskiego środowiska senioralnego w sferze aktywności społecznych na przykładzie osiedla Popowice	
Rys. 101a. Osiedle w skali miasta- obszar osiedla ograniczony czerwoną linią (oprac. własne na podst. https://gis.um.wroc.pl)... ..	175
Rys. 101b. Osiedle Popowice Północne w skali sąsiedztwa (oprac. własne na podst. https://gis.um.wroc.pl)... ..	175
Rys. 102. Schemat komunikacji osiedla (oprac. własne)... ..	176
Rys. 103. Nierówna nawierzchnia ciągu pieszego (zdj. autor)... ..	177
Rys. 104. Dziki „parking” na trawniku (zdj. autor).....	177
Rys. 105. Schemat usług i zieleni osiedla (oprac. własne)... ..	177
Rys. 106. Przestrzeń przed kościołem (zdj. autor).....	178
Rys. 107. Ogrodzony plac zabaw (zdj. autor).....	178
Rys. 108. Schemat usług (oprac. własne)... ..	179
Rys. 109. Winda do urzędu pocztowego (zdj. autor)... ..	180
Rys. 110. rampa do pawilonu usługowego (zdj. autor)... ..	180
Rys. 111. Usługi w kioskach (sklepy i pizzeria (zdj. autor)... ..	180
Rys. 112. Przejście bramne i wejście do budynku (zdj. autor)... ..	180
Rys. 113. Schemat kompozycyjny (oprac. własne)... ..	181
Rys. 114. Rampa przed wejściem do budynku (zdj. autor).....	182
Rys. 115. Pochylnia przed wejściem do budynku (zdj. autor).....	182
Rys. 116. Schemat procesu współtworzenia metodą myślenia projektowego (oprac. własne na podst. Materiałów British Design Council)... ..	183
Rys. 117. Plansze mapy empatii (oprac. własne)... ..	187
Rys. 118. Warsztaty w Klubie Tęcza (zdjęcia: Eleonora Maras).....	195
Rys. 119. Plansze wykonane podczas warsztatów (zdj. autor)	195
Rys. 120. Działania w ramach Laboratorium Popowice (oprac. własne)	197
Rys. 121. Mind Mapping (źródło: materiały projektowe Laboratorium Popowice).....	198

Rys. 122. Mapa drogowa dla Laboratorium Popowice (źródło: materiały projektowe Laboratorium Popowice).....	198
Rys. 123. Miejsce i znaczenie Spotkania – Otwarte Popowice, w procesie projektowym (źródło: materiały projektowe Laboratorium Popowice)...	200
Rys. 124. Spotkanie Otwarte Popowice (źródło: Laboratorium Popowice).....	201
Rys. 125. Najważniejsze i mniej istotne działania (oprac. własne na podst. schematu wykonanego przez uczestników warsztatów)...	203
Rys. 126. Cele projektu (oprac. własne na podst. schematu wykonanego przez uczestników warsztatów)...	203
Rys. 127. Persony wypracowane przez seniorów (oprac. własne na podst. plansz wypełnionych przez uczestników warsztatów)...	205
Rys. 128. Krzywa najważniejszych wartości dla wybranego rozwiązania - miejsca spotkań sąsiedzkich (oprac. własne)...	212
Rys. 129. Koncepcja sąsiedzkiego miejsca spotkań dla seniorów, wypracowana podczas warsztatów, obiekt sezonowy w postaci farmy miejskiej (oprac. własne).....	212
Rys. 130. Koncepcja sąsiedzkiego miejsca spotkań dla seniorów, wypracowana podczas warsztatów, jako obiekt tymczasowy (oprac. własne)...	213
Rys. 131. Wiek respondentów badania ankietowego (oprac. własne na podst. Raport, materiały projektowe Laboratorium Popowice)...	214
Rys. 132. Uczestnictwo w życiu społecznym (oprac. własne na podst. Raport, materiały projektowe Laboratorium Popowice)....	215
Rys. 133. Czynniki ograniczające aktywność seniorów (oprac. własne na podst. Raport, materiały projektowe Laboratorium Popowice)...	215
Rys. 134. Społeczna wartość projektowania (oprac. własne na podst. NEC, <i>Co-creation of social value</i> , www.nec.com).....	227
Rys. 135. Schemat powstawania koncepcji zagospodarowania terenu, autor: Rafał Klaus..	231
Rys. 136. Plan sytuacyjny, autor: Rafał Klaus.....	232
Rys. 137. Aksonometria, autor: Rafał Klaus.....	232
Rys. 138. Plan sytuacyjny oraz aksonometria, autorzy: Paweł Floryn, Łukasz Sokołowski....	233
Rys. 139. Rzut przyziemia budynku oraz możliwe rozwiązania przestrzeni wspólnych, autorzy: Paweł Floryn, Łukasz Sokołowski.....	233
Rys. 140. Przekrój podłużny budynku, autorzy: Paweł Floryn, Łukasz Sokołowski.....	234
Rys. 141. Zagospodarowanie terenu, autorzy: Ilona Błachowicz, Marta Mrózek.....	234
Rys. 142. Schemat projektowania obiektu, autorzy: Ilona Błachowicz, Marta Mrózek.....	235
Rys. 143. Wizualizacja podwórka, autorzy: Ilona Błachowicz, Marta Mrózek.....	235

SPIS TABEL:

1. Wstęp.

2. Charakterystyka grupy osób starszych

Tab. 1. Zadania poznawcze geriagogiki (oprac. własne na podst. Szarota Z., 1998).....40

Tab. 2. Okresy poszczególnych faz starości według różnych opracowań (oprac. własne).....48

Tab. 3. Klasyfikacja potrzeb człowieka starego (oprac. własne na podst. Phelan M., Slade M., Thornicroft G., et al., The Camberwell Assessment of Need: the validity and reliability of an instrument to assess the Leeds of people with severe mental illness, "British Journal of Psychiatry", 1995, vol. 167, no 5, s. 589-595.).....51

Tab. 4. Potrzeby osób starszych o charakterze psychospołecznym według Clarka Tibbitts'ea (oprac. własne na podst. - Wnuk W., 2004).....51

Tab. 5. Potrzeby i ograniczenia ludzi starszych (oprac. własne na podst. Niezabitowska E. et al., 2017).52

Tab. 6. Brak podstawowego wyposażenia w gospodarstwach domowych osób starszych (oprac. własne na podst. Wybrane aspekty warunków życia osób starszych w świetle badań GUS- Śmiłowska T., Włodarczyk J., 2010).....63

3. Socjologiczne ujęcie starości

Tab. 7. Typologia typowych ról społecznych dla seniorów (oprac. własne na podst. Szarota, 2010, s. 38-43).....73

4. Idea miasta przyjaznego starzeniu, przestrzenie publiczne sprzyjające integracji osób starszych

Tab. 8. Siedem zasad projektowania uniwersalnego.....97

Tab. 9. Założenia dla przyjaznych ulic (oprac. własne na podst. Inclusive urban design... op. cit., s.49-128).....99

Tab. 10. Cztery obszary kształtowania miast z uwzględnieniem podnoszenia jakości zdrowia psychicznego mieszkańców (oprac. własne na podst. Zdrowie psychiczne w mieście przyszłości... op.cit.,, s.53-59).....100

Tab. 11. Poszczególne elementy przestrzeni miejskiej – wytyczne dla Miast przyjaznych starzeniu, oprac. własne. na podst.: Miasta przyjazne starzeniu...op.cit., s.24-32, 53-61)....102

6. Potrzeby wrocławskiego środowiska senioralnego w sferze aktywności społecznych na przykładzie osiedla Popowice

Tab. 12. Role obywatela we współtworzeniu (oprac. własne na podst.: - Nambisan S., Information Technology and Product/Service Innovation: A Brief Assessment and Some Suggestions for Future Research, "Journal of the Association for Information Systems (J AIS)", Special Issue, 2013, vol. 14, no. 4, s. 215-226)184

Tab. 13. Problemy i oczekiwania seniorów (oprac. własne).....188

Tab. 14. Główne problemy i możliwości rozwiązań (oprac. własne).....	194
Tab. 15. Tematy poruszone na Spotkaniu Otwarte Popowice (oprac. własne).....	202
Tab. 16. Wartości użytkownika (oprac. własne).....	205
Tab. 17. Wybrane pomysły uczestników warsztatów (oprac. własne).....	207
Tab. 18. Ranking pomysłów (oprac. własne).....	208
Tab. 19. Preferencje seniorów wobec miejsce spotkań osiedlowych (oprac. własne).....	210
Tab. 20. Model organizacyjny miejsca spotkań, wypracowany przez seniorów na warsztatach (oprac. własne).....	211
Tab. 21. Częstotliwość kontaktów osób starszych ze wskazanymi grupami osób (oprac. własne na podst. Raport, materiały projektowe Laboratorium Popowice).....	214
Tab. 22. Stopień dostosowania poszczególnych elementów przestrzeni architektonicznej do potrzeb seniorów (oprac. własne na podst. Raport, materiały projektowe Laboratorium Popowice).....	216
Tab. 23. Ocena stopnia zmian niezbędnych do dostosowania środowiska architektonicznego do potrzeb osób starszych (oprac. własne na podst. Raport, materiały projektowe Laboratorium Popowice).....	217
Tab. 24. Porównanie subiektywnego dostosowania przestrzeni architektonicznej do potrzeb seniorów oraz wskaźnika natężenia opinii o konieczności wprowadzenia zmian (oprac. własne na podst. Raport, materiały projektowe Laboratorium Popowice).....	218
Tab. 25. Zasady kształtowania przestrzeni publicznej według koncepcji Placemaking (oprac. własne na podst. źródło internetowe: https://www.pps.org/article/11steps) [dostęp: 12.12.2017].....	220

BIBLIOGRAFIA

KSIĄŻKI, MONOGRAFIE:

- [1] Alexander Ch., *The Timeless Way of Building*, Oxford University Press, New York, 1979.
- [2] Alexander Ch., *Język wzorców – miasta, budynki, konstrukcja*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 2008, s. 221.
- [3] Augustyn M., *Seniorzy- między pracą a opieką*, [w:] Lisak M. (red.), *Polskie społeczeństwo potrzebuje seniorów. Wybrane zagadnienia polityki senioralnej i formy aktywizacji społecznej osób starszych*, Materiały konferencyjne, Warszawa, 2014, s. 35-40, wersja elektroniczna: <http://www.fpnpl/pdf/seniorzy.pdf> [dostęp: 20.07.2015].
- [4] Baładynowicz-Panfil K., *Deklaracja Barcelońska jako przykład inicjatywy na rzecz lepszej jakości życia osób starszych*, [w:] Stogowski A., Dzięgielewska-Gęsiak S. (red.), *Indywidualne aspekty starzenia się. Między możliwościami a ograniczeniami*, Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa, Poznań, 2013, wersja elektroniczna: https://www.researchgate.net/publication/277404218_Indywidualne_aspekty_starzenia_a_sie_Mledzy_mozliwosciami_a_ograniczeniami/download [dostęp: 20.06. 2016].
- [5] Barraclough J., Gill D., *Hughes' Outline of Modern Psychiatry*, John Wiley & Sons, New York, 1996.
- [6] Bartoszek A., Niezabitowska E., Kucharczyk-Brus B., Niezabitowski M., *Warunki zamieszkania seniorów – główne ustalenia badawcze*, [w:] Mossakowska M, Więcek A., Błędowski P. (red.), *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*, Termedia Wydawnictwa Medyczne, Poznań, 2012.
- [7] Benek I., *Modernizacja architektury mieszkaniowej w aspekcie potrzeb osób niepełnosprawnych*, Praca doktorska, Politechnika Śląska, Wydział Architektury, Gliwice, 2001.
- [8] Bielak M., *Badania jakościowe nad środowiskiem zamieszkania w domach opieki społecznej dla ludzi starszych. Wybrane przykłady*, Wydawnictwo Politechniki Śląskiej, Gliwice, 2010.
- [9] Bielak M., *Gerontologia*, [w:] *Optymalne środowisko życia i zamieszkania w ośrodkach pobytu stałego dla osób starszych*, Monografia, Wydawnictwo Politechniki Śląskiej, Gliwice, 2011.
- [10] Bielak M., *Optymalne środowisko życia i zamieszkania w ośrodkach pobytu stałego dla osób starszych*, Wydawnictwo Politechniki Śląskiej, Gliwice, 2011, s. 9.
- [11] Bielak M., *Problemy starzenia się społeczeństw i konsekwencje tego zjawiska mające wpływ na kształtowanie środowiska zamieszkiwania ludzi w wieku senioralnym*, [w:] *Optymalne środowisko życia i zamieszkania w ośrodkach pobytu stałego dla osób starszych*, Monografia, Wydawnictwo Politechniki Śląskiej, Gliwice, 2011, s. 41.
- [12] Bieńko M., *Sąsiedzkość w budowaniu pomostu pomiędzy pokoleniami*, [w:] Kalita D., (red.), *Międzypokoleniowe spotkania sąsiedzkie – przewodnik dla mieszkańców*, Biuro Festiwalowe IMPART 2016, Wrocław, 2016, s. 13-15, wersja elektroniczna: <http://www.wroclaw2016.strefakultury.pl/upload/downloads/programs/miedzypokoleniowe-spotkania-sasiedzkie-1493196801.pdf> [dostęp: 14.02.2019].

- [13] Bilewicz-Wyrozumska T., Krenzel I., Bilewicz-Stebel M., Kraus J., Krukowska J., Szulc M., *Zdrowe starzenie się a edukacja do starości*, [w:] Turowski K. (red.), *Profilaktyka i edukacja zdrowotna*, Wydawnictwo Naukowe NeuroCentrum, Lublin, 2017, s. 50, wersja elektroniczna: http://www.neurocentrum.pl/dcten/wp-content/uploads/bilewicz-wyrozumska_5p.pdf [dostęp: 14.09.2018].
- [14] Błędowski P., Dzięgielewska M., Szatur-Jaworska B., *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa, 2012.
- [15] Bobrowska E., *Przemiany modelowe instytucji domu kultury*, Kraków, 1997, s. 95.
- [16] Bois J.P., *Historia starości. Od Montaigne'a do pierwszych emerytur*, przeł. Marczevska K., Oficyna Wydawnicza Volumen i Wydawnictwo Marbut, Warszawa, 1996, s. 17, 127-128.
- [17] Boksański Z., *Stereotypy a kultura*, Fundacja na Rzecz Nauki Polskiej: Leopoldinum, Wrocław, 1997, s. 32.
- [18] Brawley E.C., *Designing for Alzheimer's disease. Strategies for creating better care environments*, John Wiley & Sons, New York, 1997.
- [19] Brocki M., *Antropologia społeczna i kulturowa w przestrzeni publicznej – problemy, dylematy, kontrowersje*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, 2013, s. 139.
- [20] Broczek K. et al., *Występowanie objawów depresyjnych u osób starszych*, [w:] Mossakowska M., Więcek A., Błędowski P., *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce, Monografia i podsumowanie wyników*, International Institute Molecular and Cell Biology, PolSenior, 2012, s. 123-136.
- [21] Brown T., *Change by Design: How design thinking transforms organizations and inspires innovation*, HarperCollins Publishers, New York, 2009.
- [22] Bundy A., *The modern public library: the very best investment your community can make*, Friends of Libraries Australia, 2005, wersja elektroniczna: <http://www.foia.org.au/pdfs/modernpubliclibrary.pdf> [20.12.2012].
- [23] Buettner D., *Niebieskie strefy. 9 lekcji długowieczności od ludzi żyjących najdłużej*, Wydawnictwo Galaktyka, 2014.
- [24] Burdick D.C., *Gerontechnology*, [w:] Birren J.E. (ed.), *Encyclopedia of Gerontology: Age, aging, and the aged*, Academic Press, Oxford, 2007, s. 627-629.
- [25] Burton E., Mitchell L., *Inclusive Urban Design. Streets for Life*, Oxford, Architectural Press, ELSEVIER, London, 2006; Routledge Taylor & Francis Group, New York, 2006, wersja elektroniczna: [Inclusive%20Urban%20Design-Street%20for%20life.pdf](http://www.foia.org.au/pdfs/modernpubliclibrary.pdf) [dostęp: 25.09.2018].
- [26] Byrnes W.H., Munro R.J., (Eds.), *LexisNexis Guide to FATCA Compliance*, LexisNexis®, Thomas Jefferson School of Law, San Diego, USA, 2014, s. 80.
- [27] Carstens D.Y., *Site Planning and Design for the Elderly: Issues, Guidelines and Alternatives*, Van Nostrand Reinhold, New York, 1985.
- [28] Chodorowski Z., *Geriatrya: postępy w diagnostyce i terapii*, Grafica, Gdynia, 2007, t. 13-15, s. 487-489.
- [29] Ciura G., *Gospodarstwa emerytów na tle innych typów gospodarstw domowych [Living Conditions of Old]*, [w:] Ciura G., Zgliczyński W., *Studia BAS, Starzenie się społeczeństwa polskiego*, Wydawnictwo Sejmowe Kancelarii Sejmu, Warszawa, 2012, t. 30, nr 2, s. 77-99, wersja elektroniczna:

- [http://orka.sejm.gov.pl/WydBAS.nsf/0/40433556A9FC5068C1257A36004831AA/\\$file/S_BAS_30.pdf](http://orka.sejm.gov.pl/WydBAS.nsf/0/40433556A9FC5068C1257A36004831AA/$file/S_BAS_30.pdf) [dostęp: 13.05.2018].
- [30] CROW, Design manual for bicycletraffic, *Postaw na rower*, aktualna wersja dokumentu „Postaw na rower – podręcznik projektowania przyjaznej dla rowerów infrastruktury” (org. Design manual for bicycletraffic – wyd. CROW)
- [31] Crowe T., *Crime Prevention Through Environmental Design: applications of Architectural Design and Space Management Concepts* (2nd ed.), Butterworth-Heinemann, Oxford, 2000, s. 46.
- [32] Cumming E., & Henry W., *Growing Old: The process of Disengagement*, Basic Books, New York, 1961 (reprint: Arno Press, New York, 1979).
- [33] Czerniawska O., *Starość wczoraj, dziś i jutro*, [w:] Wnuk W. (red.), *Ludzie starsi w trzecim tysiącleciu. Szanse - nadzieje - potrzeby*, Atla 2, Wrocław, 2002.
- [34] Dąbski M., Dudkiewicz M., *Przystosowanie ogrodu dla niewidomego użytkownika na przykładzie ogrodów sensorycznych w Bolestraszcach, Bucharzewie i Powsinie*, TeKa Komisji Architektury, Urbanistyki i Studiów Krajobrazowych, O.L. PAN, Lublin, 2010, s. 7, wersja elektroniczna: <http://www.pan-ol.lublin.pl/wydawnictwa/TArch6/Dabski.pdf> [dostęp: 13.01.2019].
- [35] De Beauvoir S., O'Brian P., *The Coming of Age*, W.W. NORTON & CO, New York, 1996
- [36] *Design for Aging: An Architect's Guide*, The American Institute of Architects. AIA Press, 1985, wersja elektroniczna: <https://archive.org/details/designforagingar00amer/page/n3> [dostęp: 13.01.2017].
- [37] Długosz Z., Kurek S., *Starzenie się ludności w Polsce na tle regionów Unii Europejskiej*, Konspekt nr 4/2005 (24), AP, Kraków, 2005, s. 96-98, wersja elektroniczna: <http://www.up.krakow.pl/konspekt/24/ludnosc.html> [dostęp: 25.09.2017].
- [38] Działek J., Murzyn-Kupisz M., *Rola instytucji kultury w budowaniu i wzmacnianiu kapitału społecznego jako czynnika rozwoju społeczno-gospodarczego*, [w:] Klasik A. (red.), *Sektor kreatywny jako katalizator przemian strukturalnych w regionie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego W Katowicach, Katowice, 2014, s. 191-217, wersja elektroniczna: <http://libra.acceptance.ibuk.pl/book/130391> [dostęp: 25.03.2019].
- [39] Dzięgielewska M., *Aktywność społeczna i edukacja w fazie starości*, [w:] Szatur-Jaworska B. (red.), *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2006, s. 160-164.
- [40] Fabiś A. (red.), *Aktywność społeczna, kulturalna, oświatowa seniorów. Biblioteka Gerontologii Społecznej tom 1*, Wyższa Szkoła Administracji, Bielsko-Biała, 2008, s. 13.
- [41] Frąckiewicz L., *Starość jako problem społeczno-ekonomiczny*, [w:] *W obliczu starości*, Ośrodek Wydawniczy Augustana, Katowice, 2007.
- [42] Gehl J., *Life Between Buildings: Using Public Space*, Van Nostrand Reinhold Company, New York, 1987; https://www.academia.edu/29430383/jan_Gehl-Life_Between_Buildings [dostęp: 25.09.2017].
- [43] Gehl J., *Życie między budynkami: użytkowanie przestrzeni publicznych*, tł. Urbańska M.A., Wydawnictwo RAM, Wydawnictwo RAM, Kraków, 2009, s. 29.
- [44] Gehl J., *Improving Urban Spaces: Summary*, Dansk Byplanlaboratorium, 1991.

- [45] Gehl J. and Gemzoe L., *New City Spaces*, The Danish Architectural Press, Copenhagen, 2000.
- [46] Gehl J., Gemzoe L., *Public Spaces, Public Life*, The Danish Architectural Press, Copenhagen, 2004.
- [47] Gehl J., Gemzoe L., *New City Life*, The Danish Architectural Press, Copenhagen, 2006.
- [48] Gehl J., Kaefer L.J., Reighstad S., *Close Encounters with Buildings*, Urban Design International, 2006, s. 29-47,
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.697.575&rep=rep1&type=pdf> [dostęp: 25.06.2018].
- [49] Gehl J., Gemzoe L., Rogers R., *New City Spaces, Strategies and Projects*, The Danish Architectural Press, Copenhagen, 2008.
- [50] Gehl J., Svarre B., *How to Study Public Life*, Island Press, Copenhagen, 2013;
https://www.academia.edu/8920784/How_To_Study_Public_Life [dostęp: 25.06.2018].
- [51] Górnikowska-Zwolak E., *Aktywizacja, aktywność*, [w:] Lalak D., Pilch T. (red.), *Elementarne pojęcia pedagogiki społecznej i pracy socjalnej*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa, 1999, s. 9-11.
- [52] Graafmans J.A.M., Taipale V., *Gerontechnology. A sustainable investment in the future*, IOS Press, Amsterdam, 1998, s. 5-6.
- [53] Grabowska-Pałeczka H., *Niepełnosprawni w obszarach i obiektach zabytkowych. Problemy dostępności*, Wydawnictwo Politechniki Krakowskiej, Kraków, 2004.
- [54] Gronostajska B. E., *Kształtowanie środowiska mieszkaniowego dla seniorów*, Oficyna Wydawnicza Politechniki Wrocławskiej, Wrocław, 2016, s. 10, s. 12, s. 14, s. 76, s. 82, s. 98, s. 179.
- [55] Groeger L., Szczerek A., *Mieszkalnictwo ludzi starych*, [w:] Janiszewska A. (red.), *Jakość życia ludzi starych - wybrane problemy* [Quality of life of the elderly - selected problems], Space-Society- Economy, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, 2015, nr 14, s. 200. wersja elektroniczna:
<http://repozytorium.uni.lodz.pl:8080/xmlui/handle/11089/21297> [dostęp: 13.05.2018].
- [56] Halicka M., *Satysfakcja życiowa ludzi starych. Studium teoretyczno-empiryczne*, Akademia Medyczna w Białymstoku, Białystok, 2004.
- [57] Halicka M., Halicki J., *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych*, [w:] Synak B. (red.), *Polska starość: praca zbiorowa*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk, 2002, s. 190.
- [58] Halicki J., *Společne teorie starzenia się*, [w:] Halicka M., Halicki J., (red.), *Zostawić ślad na ziemi*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok, 2006, s. 261-626.
- [59] Halicki J., *Obrazy starości. Rysowane przeżyciami seniorów*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok, 2010.
- [60] Halik J., *Starzenie się społeczeństw jako proces demograficzny i społeczny*, [w:] Halik J., *Starzy ludzie w Polsce. Społeczne i zdrowotne skutki starzenia się społeczeństwa*, Instytut Spraw Publicznych, Warszawa, 2002, s. 18-19.
- [61] Hall C.S., Lindzey G., Campbell J.B., *Teorie osobowości: Abraham Maslow: Założenia dotyczące ludzkiej natury: Hierarchia potrzeb*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2006, s. 436-446.
- [62] Harrington L., Mackie J., *Color: A Stroke of Brilliance*, Benjamin Moore & Co., Toronto, 1993.

- [63] Hollwich M., Krichels J., *New Ageing - Live Smarter Now to Live Better Forever*, Penguin Books, New York, 2016.
- [64] Iwański R., Cieśla A., *Wyzwanie dla Warszawy: mieszkalnictwo dla seniorów*, Go Silver, ASOS, 2017, wersja elektroniczna:
https://www.researchgate.net/publication/324919311_Wyzwanie_dla_Warszawy_mieszkalnictwo_dla_seniorow [dostęp: 07.09.2018].
- [65] Jabłoński L., Wysokińska-Miszczuk J., *Podstawy gerontologii i wybrane zagadnienia z geriatry*, Wydawnictwo CZELEJ, Lublin, 2000, s. 11-23.
- [66] Januchta-Szostak A., *Woda w miejskiej przestrzeni publicznej. Modelowe formy zagospodarowania wód opadowych i powierzchniowych*, Wydawnictwo Politechniki Poznańskiej, Poznań, 2011.
- [67] Jeffery C. R., *Crime Prevention Through Environmental Design*, CA: Sage Publications Inc, Thousand Oaks, 1971.
- [68] Keith J., *Old age and age integration: An anthropological perspective*, [w:] Riley M.W., Kahn R.L., Foner A. (eds), *Age and Structural Lag. Society's Failure to Provide Meaningful Opportunities in Work, Family, and Leisure*, John Wiley & Sons, New York, 1994, s. 197-216.
- [69] Kijak R.J., Szarota Z., *Starość. Między diagnozą a działaniem*, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa, 2013, s.12, wersja elektroniczna:
<http://doczz.pl/doc/261918/staro%C5%9B%C4%87--mi%C4%99dzy-diagnoz%C4%85-a-dzia%C5%82aniem> [dostęp: 15.06.2018].
- [70] Kimic K., *Miejsce i rola publicznych terenów zieleni w przestrzeni polskich miast XIX wieku*, Czasopismo Techniczne. Architektura, Wydawnictwo Politechniki Krakowskiej, 2012, t. R. 109, z. 6-A, s. 110,
<http://suw.biblos.pk.edu.pl/resourceDetailsRPK&rd=829> [dostęp: 20.04.2019].
- [71] Klimczuk A., *Kapitał społeczny ludzi starych na przykładzie mieszkańców miasta Białystok* [Social Capital of Old People on the Example of Białystok Residents], Wiedza i Edukacja, Lublin, 2012, s. 19, s. 74, s. 29., s. 111, wersja elektroniczna:
http://otworzksiazke.pl/images/ksiazki/kapital_spoeczny/kapital_spoeczny.pdf [dostęp: 20.07. 2017].
- [72] Klimczuk A., *Wiekizm jako przeszkoda w budowie społeczeństwa mądrości*, [w:] Kobylarek A. (red.), *Wspólnota i różnica. Interdyscyplinarne studia, analizy i rozprawy*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń, 2009, s. 344-360.
- [73] Klimczuk A., *Medialaby w kontekście solidarności pokoleń i wykluczenia robotycznego*, [w:] Tomczyk Ł., Wąsiński A., (red.) *Seniorzy w świecie nowych technologii. Implikacje dla praktyki edukacyjnej oraz rozwoju społeczeństwa informacyjnego*, Biblioteka Gerontologii Społecznej, 1-2/2013, nr 2, s. 203, wersja elektroniczna:
https://www.academia.edu/11824952/Seniorzy_w_%C5%9Bwiecie_nowych_tehnologii_Implikacje_dla_praktyki_edukacyjnej_oraz_rozwoju_spo%C5%82ecze%C5%84stwa_informacyjnego [dostęp: 29.07. 2017].
- [74] Kłosowski W., *Kultura jako czynnik rozwoju społecznego a polityki kulturalne polskich metropolii*, Raport, 2012, s. 97-98,
http://www.mazowieckieobserwatorium.pl/media/_mik/files/4474/klosowski-kultura-jako-czynnik-rozwoju-spoiecznego.pdf .
- [75] Kocowski T., *Potrzeby człowieka. Koncepcja systemowa*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich, Wrocław, 1978, s. 11.

- [76] Kołodziej W., *Stereotypy dotyczące starzenia się i ludzi w podeszłym wieku*, [w:] *Starzenie się a satysfakcja z życia*, Stueden S., Marczuk M. (red.), Wydawnictwo KUL, Lublin, 2006, s. 94.
- [77] Komar B., *Współczesna jakość spółdzielcze przestrzeni osiedlowej w świetle zasad zrównoważonego rozwoju, na wybranych przykładach*, Monografia, Wydawnictwo Politechniki Śląskiej, Gliwice, 2014, s. 131-133, wersja elektroniczna: http://delibra.bg.polsl.pl/Content/23981/BCPS_25820_2014_Wspolczesna-jakosc-s.pdf [dostęp: 22.09. 2018].
- [78] Kotlarska-Michalska A., *Starość w aspekcie socjologicznym*, Roczniki socjologii rodziny, XII, Wydawnictwo Naukowe UAM, POZNAŃ, 2000, s.149.
- [79] Kozdroń E., *Aktywność ruchowa w wychowaniu ku starości – luksus czy konieczność?*, [w:] Zych A. (red.), *Starość darem, zadaniem i wyzwaniem*, Stowarzyszenie Przyjaciół Domu Pomocy Społecznej „Pod Dębem” w Dąbrowie Górniczej, Sosnowiec–Dąbrowa Górnicza, 2014, s. 49-60, wersja elektroniczna: http://www.dsw.edu.pl/fileadmin/user_upload/Dokumenty/AdamAZych_Staro%C5%9B%C4%87_darem_2c_zadaniem_i_wyzwaniem.pdf [dostęp: 04.06.2017].
- [80] Kucharska E., Kamanowa I., *Senior - Gerontologia i praca socjalna*, Wydawnictwo Goodstudio, Kraków 2015.
- [81] Kubejko-Polańska E., *Rzeszowski obszar funkcjonalny w obliczu wyzwań stawianych miastom i gminom przyjaznym starzeniu oraz rozwoju srebrnej gospodarki*, [w:] Kudłacz T., Brańka P. (red.), *Teoria i praktyka rozwoju obszarów funkcjonalnych*, Studia KPZK PAN, No 174, 2017, s. 201, wersja elektroniczna: <http://journals.pan.pl/dlibra/publication/118842/edition/103403/content> [dostęp: 20.07.2018].
- [82] Kubicki P., *Miasta i gminy przyjazne wszystkim mieszkańcom*, [w:] Żakowska M., *Miasta przyjazne starzeniu: Przewodnik*, tł. Krupowicz K., Fundacja Res Publica im. Henryka Krzeczковского, 2014, s. 7, wersja elektroniczna: <https://publica.pl/wp-content/uploads/2014/12/MIASTA-PRZYJAZNE-STARZENIU.pdf> [dostęp: 22.09. 2018].
- [83] Kuryłowicz E., *Projektowanie uniwersalne: udostępnianie otoczenia osobom niepełnosprawnym*, Centrum Badawczo-Rozwojowe Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Warszawa, 1996.
- [84] Kuryłowicz E., Johnni P., Thuresson C., *Projektowanie uniwersalne : uwarunkowania architektoniczne kształtowania otoczenia wybudowanego przyjaznego dla osób niepełnosprawnych. Sztokholm miasto dla wszystkich : wytyczne tworzenia dostępnego i funkcjonalnego otoczenia zewnętrznego*, Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji, Warszawa, 2005.
- [85] Labus A., *Miasto XXI wieku w obliczu starzenia się społeczeństwa*, [w:] Zych A.A. (red.), *Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość*, Wydawnictwo – Druk – Reklama, Łask, 2012, s. 336.
- [86] Labus A., *Starzejące się społeczeństwa europejskie XXI wieku w koncepcjach odnowy miejskiej*, Praca doktorska, Politechnika Śląska, Gliwice, 2013, wersja elektroniczna: <http://delibra.bg.polsl.pl/Content/7417/labus.pdf?handler=pdf> [dostęp: 22.10. 2018].
- [87] Labus A., *Starzejące się społeczeństwa europejskie XXI wieku w koncepcjach odnowy miejskiej*, Wydawnictwo Politechniki Śląskiej, Gliwice, 2014.
- [88] Laine- Zamojska M., *Etnografia i badania jakościowe – projektowanie badań*, Wykład, Poznań, 27.11.2017.

- [89] Latkowska M.J., Ogród bez barier – jak urządzić ogród dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową i sensoryczną, [w:] Gawryszewska B.J., Herman K. (red.), Ogród za oknem. Współczesny ogród przydomowy w teorii architektury krajobrazu, Wydawnictwo Ideografia, Warszawa, 2007wersja elektroniczna: <http://www.sztukakrajobrazu.pl/oza2.pdf> [dostęp: 07.05. 2019].
- [90] Leksykon PWN, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2004, s. 865.
- [91] Leszczyńska-Rejchert A., *Człowiek starszy i jego wspomaganie - w stronę pedagogiki starości*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn, 2006.
- [92] Levinson D.J. et al., *The Seasons of a Man's Life*, Random House, New York, 1978.
- [93] Lidwell W., Holden K., Butler J., *Universal Principles of Design*, Rockport Publishers, 2003.
- [94] Lipowicz I., *Międzypokoleniowa solidarność*, [w:] *Miasta przyjazne starzeniu: Przewodnik*, Fundacja Res Publica, 2014, s. 5-6, wersja elektroniczna: <https://publica.pl/produkt/miasta-przyjazne-starzeniu-przewodnik-2> [dostęp: 20.02.2019].
- [95] Magdziak-Grabowska M., *Formy mieszkaniowe dla osób starszych*. Praca doktorska, Politechnika Łódzka, Łódź, 2014, s. 43.
- [96] Malewski M., *Teorie andragogiczne. Metodologia teoretyczności dyscypliny naukowej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław, 2001.
- [97] Małecka B. Z., *Elementy gereontologii dla pedagogów*, Skrypty Uczelniane- Uniwersytet Gdański, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk, 1985, s. 67–68.
- [98] Marczuk M., Lubelski Uniwersytet Trzeciego Wieku w służbie seniorom (1985-2005), [w:] Steuden S., Marczuk M. (red.), *Starzenie się a satysfakcja z życia*, KUL, Lublin, 2006.
- [99] McCay L., *Zdrowie psychiczne w mieście przyszłości*, Wywiad z Laylą McCay, [w:] Żakowska M. (red.), *Między miłością a polityką*, t. 2, Foresight Społeczny Wrocław 2036/56. Projekt Europejskiej Stolicy Kultury Wrocław 2016, Wrocław, 2016, s. 53-59, s. 54, wersja elektroniczna: http://miastoprzyszlosci.wroclaw2016.pl/wp-content/uploads/2017/03/T_2_web.pdf [dostęp: 20.09. 2018].
- [100] Mielczarek A., *Człowiek stary w domu pomocy społecznej. Z perspektywy polityki społecznej i pracy socjalnej*, Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit”, Toruń, 2010, s. 180.
- [101] Mironowicz I., *AFO. Analiza Funkcjonalna Osiedli Wrocławia*, Fundacja Dom Pokoju, Wrocław, 2016, wersja elektroniczna: http://www.osiedlawroclawia.pl/wp-content/uploads/2017/02/AFO_fina%C5%82.pdf [dostęp: 10.10.2018].
- [102] Miszewska B., *Zmiany struktury przestrzennej miast w warunkach gospodarki rynkowej na przykładzie Wrocławia*, [w:] Słodczyk J. (red.), *Przemiany bazy ekonomicznej i struktury przestrzennej miast*, Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, Opole 2002, s. 297-311, wersja elektroniczna: <https://sbc.org.pl/Content/77268/Przemiany%20bazy%20ekonomicznej%20i%20struktury%20przestrzennej%20miast.pdf> [dostęp: 12.06.2016].
- [103] Miśniakiewicz A., *Przeźródlenie 'prawdziwie' publiczna, czyli seniorzy w mieście*, [w:] Gronostajska B. (red.), *Miasto dla ludzi. T. 2*, Wydawnictwo Zet, Wrocław, 2017, s. 199-207.
- [104] Montgomery Ch., *Miasto szczęśliwe. Jak zmienić nasze życie zmieniając nasze miasta*, tł. Teszner T., Wysoki Zamek, Kraków, 2015, s. 84, s. 223.

- [105] Mossakowska M., Więcek A., Błędowski P., *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce, Monografia i podsumowanie wyników*, International Institute Molecular and Cell Biology, PolSenior, 2012.
- [106] Nadulska A., Borowicz B., *Psychofizyka węchu -zapach jako niewidzialny kod komunikacji społecznej*, [w:] *Psychospołeczne aspekty postrzegania urody i zdrowia*, Wyższa Szkoła Społeczno-Przyrodnicza im. Wincentego Pola w Lublinie, 2016, s. 143-156, wersja elektroniczna: <http://wydawnictwo.wssp.edu.pl/sklep/psychospoleczne-aspekty-postrzegania-zdrowia-i-urody/> [dostęp: 12.05.2019].
- [107] Nascher I.L., *Geriatrics: the diseases of old age and their treatment*, Amo Press, New York 1914.
- [108] Nielsen J., Landauer T. K., *A mathematical model of the finding of usability problems*, Proceedings of ACM INTERCHI'93 Conference, Amsterdam, 1993, s. 206-213.
- [109] Nielsen J., *Why You Only Need to Test with 5 Users*, NN/g Nielsen Norman Group, World Leaders in Research-Based User Experience, 2000, źródło internetowe: <https://www.nngroup.com/articles/why-you-only-need-to-test-with-5-users/> [dostęp: 24.05.2016].
- [110] Niezabitowska E., Szewczenko A., Benek I., *Potrzeby osób starszych w obiektach z funkcją opieki. Wytyczne do projektowania*, Wydawnictwo Politechniki Śląskiej, Gliwice, 2017, s. 13.
- [111] O'Brien J., Ames D., Burns A. (eds), *Dementia*, Arnold, London, 2000.
- [112] Obrębalski M., *Wspólnota samorządowa – problemy integracji społecznej*, [w:] Broł R. (red.), *Gospodarka lokalna*, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej im. Oskara Langego we Wrocławiu, Wrocław, 1995, s. 11.
- [113] Okólski M., Fihel. A., *Demografia. Współczesne zjawiska i teorie*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa, 2012, s. 158.
- [114] Orzechowska G., *Aktualne problemy gerontologii społecznej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, Olsztyn, 2001.
- [115] Pełka K., Rumińska A., Cymer A., (red.), *Lata leca, dizajn w przestrzeni publicznej*, Zamek Cieszyn, Cieszyn, 2012, s. 15, wersja elektroniczna: http://www.zamekcieszyn.pl/files/1353069871-64lataleca_katalog_www.pdf [dostęp: 14.06.2017].
- [116] Perek-Białas J. (red.), *Aktywne starzenie. Aktywna starość*, Wydawnictwo AUREUS, Kraków, 2005.
- [117] Perek-Białas J., Worek B., *Aktywne starzenie się odpowiedzią na społeczno-ekonomiczne konsekwencje starzenia się społeczeństw i zapobieganie braku samodzielności*, [w:] *Samodzielność ludzi starych z perspektywy medycyny i polityki społecznej. Dotychczasowe doświadczenia UE i Polski*, OM PTG, Warszawa, 2004, s. 227-240.
- [118] Perek-Białas J. (red.), *Srebrna Księga. Senioralny Audyt Przestrzeni*, Stowarzyszenie Pracownia Obywatelska, Kraków, 2015, s. 69, s. 87, wersja elektroniczna: https://issuu.com/pracowniaobywatelska/docs/srebrna_ksi__ga_web_20160128_6724dcb39e62fc [dostęp: 13.10.2018].
- [119] Pinker S., *Efekt wioski. Jak kontakty twarzą w twarz mogą uczynić nas zdrowszymi, szczęśliwymi i mądrzejszymi*, Wydawnictwo Charaktery, Kielce, 2015.

- [120] Polani P.E., *Occurrence and Effect of Human Chromosome Abnormalities*, [w:] *Social and Genetic Influences on Life and Death: A Symposium held by the Eugenics Society*, Springer Science+Business Media, 1966, s. 203.
- [121] Potempska A., *Ogródki społecznościowe w New York City – sprawozdanie*, [w:] *Ogród za oknem. Przyszłość ogrodów działkowych w miastach*, Monografia, Sztuka ogrodu, sztuka krajobrazu, Warszawa, 2015, nr 3 (13), s. 39-46, wersja elektroniczna: <http://www.sztukakrajobrazu.pl/dzialki.pdf> [dostęp: 13.06.2017].
- [122] Putnam R.D., *Demokracja w działaniu. Tradycje obywatelskie we współczesnych Włoszech*, tł. Szacki J., Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków, 1995, s. 262.
- [123] Putnam R.D., *Samotna gra w kręgle. Upadek i odrodzenie wspólnot lokalnych w Stanach Zjednoczonych*, tł. Sadura P., Szymański S., WAI-P-Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, 2008.
- [124] Pyżlak G., *Miejsce i rola osób starszych w rodzinie*, [w:] Polok G., Celary I. (red.), *Osoba starsza w perspektywie społeczno-pastoralnej*, Prace Naukowe, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, pdf, 2017, s. 41-52.
- [125] Raćław M., Rosochacka-Gmitrzak M., Tokarz-Kamińska B., *Aktywność społeczna i kulturalna osób starszych*, [w:] *Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie. Tezy i rekomendacje*, Raport Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa, 2012, s. 30, wersja elektroniczna: <https://www.rpo.gov.pl/pliki/13541772380.pdf> [dostęp: 13.06.2018].
- [126] Raczyk A., Herbut A., *Kluby seniora w przestrzeni miasta na przykładzie Wrocławia* [*Seniors' clubs in the urban space on the example of Wrocław*], [w:] *Studia miejskie*, Uniwersytet Wrocławski, 2016, t. 22, s. 89-101, s. 94, s. 95, wersja elektroniczna: https://www.researchgate.net/publication/323663306_Tom_22_2016_KLUBY_SENIOR_A_W_PRZESTRZENI_MIASTA_NA_PRZYKLADZIE_WROCLAWIA_SENIORS%27_CLUBS_IN_THE_URBAN_SPACE_ON_THE_EXAMPLE_OF_WROCLAW [dostęp: 13.02.2019].
- [127] Raczyńska-Buława E., *Osoby starsze a miejski transport publiczny. Problemy i bariery mobilności*, „AUTOBUSY Technika, Eksploatacja, Systemy Transportowe”, 2017, nr 1-2, s. 26-36, wersja elektroniczna: <http://yadda.icm.edu.pl/yadda/element/bwmeta1.element.baztech-fd7a4fe4-f8cc-4c13-8396-2965be3edd4c/c/RaczynskaAUT1.pdf> [dostęp: 13.10.2018].
- [128] Randall L., *Day and Overnight Hikes; Palm Springs*, Menasha Ridge Press, 2008.
- [129] Reichard S., Levinson F., Peterson P. G., *Aging and personality: A study of 87 older men*, Arno Press, New York, 1962.
- [130] Rembowski J., *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka*, PWN, Warszawa, 1994, s. 16–17.
- [131] Richert-Kaźmierska A., Forkiewicz M., *Kształcenie osób starszych w koncepcji aktywnego starzenia się*, [w:] Rączaszek A., Koczur W., (red.), *Problemy edukacji wobec rozwoju społeczno-gospodarczego*, Studia ekonomiczne, Zeszyty Naukowe Wydziałowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, Katowice, 2013, s.128, wersja elektroniczna: http://www.sbc.org.pl/Content/81874/SE_131.pdf [dostęp: 14.09.2018].
- [132] Rodiek S., Schwarz B., *The role of the outdoors in residential environments for aging*, Binghamton, New York, The Haworth Press, 2005.

- [133] Rosset E., *Miejsce człowieka starego w społeczeństwie*, [w:] Borsowa I., Pędich W., Piotrowski J., Roźniatowski T., Rudnicki S. (red.), *Encyklopedia seniora*, Wiedza Powszechna, Warszawa, 1986, s. 20-34.
- [134] Rykiel Z., *Przemiany struktury społeczno-przestrzennej miasta polskiego a świadomość terytorialna jego mieszkańców*, Prace Geograficzne nr 170, IGiPZ PAN, Wrocław, 1999, s. 55-59, wersja elektroniczna: http://rcin.org.pl/Content/600/Wa51_3580_r1999-nr170_Prace-Geogr.pdf [dostęp; 20.05.2018].
- [135] Sadowski A., *Kapitał społeczny mieszkańców miasta*, WSE, Białystok, 2006, s. 27, s. 28, s. 32, s. 111.
- [136] Samoliński B., Raciborski F. (red.), *Zdrowe Starzenie się: Biała księga*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa, 2013.
- [137] Semków J., *Niektóre problemy aktywności społeczno-kulturalnej w okresie późnej dorosłości*, [w:] Fabiś A. (red.), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, Biblioteka Gerontologii Społecznej, Wyższa Szkoła Administracji w Bielsku-Białej, Bielsko-Biała, 2008, s. 19, s. 21,
- [138] Sęk H., *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*, Scholar, Warszawa, 2001.
- [139] Simmel G., *Socjologia przestrzeni*, [w:] Simmel G., *Pisma socjologiczne*, tł. Łukasiewicz M., Oficyna Naukowa, Warszawa, 2008.
- [140] Šmid W., *Leksykon menedżera*, Wydawnictwo Profesjonalnej Szkoły Biznesu, Kraków, 2000, s. 16.
- [141] Sobol E. (red.), *Słownik wyrazów obcych*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 1995, s. 26.
- [142] Sosnowska K., *Jakości życia seniorów w perspektywie psychologicznej jako istotny czynnik w profilaktyce psychogerontologicznej*, [w:] Drop E., Maćkiewicz M. (red.), *Młoda Psychologia*, t. 1, Liberi Libri, Warszawa, 2012, s. 507, wersja elektroniczna: <http://www.liberilibri.pl/mackiewicz> [dostęp: 04.03.2019], *Mloda_psychologia1.pdf*.
- [143] Sternberg E.M., *Healing Spaces: The Science of Place and Well-Being*, The Belknap Press of Harvard University Press, Cambridge, MA, London, England, 2009, wersja elektroniczna: <https://epdf.tips/healing-spaces-the-science-of-place-and-well-being.html> [dostęp: 15.09.2018].
- [144] Steuden S., *Psychologia starzenia się i starości*. PWN, Warszawa, 2011, s. 71–86.
- [145] Synak B., *Ludzie starzy*, [w:] Kwaśniewicz W. (red.), *Encyklopedia socjologii. Tom 2*, Oficyna Naukowa, Warszawa, 1999, s. 145.
- [146] Szarota Z., *Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki*, Prace Monograficzne nr 36, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków, 2004, s.43, wersja elektroniczna: <http://rep.up.krakow.pl/xmlui/bitstream/handle/11716/574/PM396--Gerontologia-spoleczna-i-oswiatowa--Szarota.pdf?sequence=4&isAllowed=y> [dostęp: 15.06.2018].
- [147] Szarota Z., *Starzenie się i starość: w wymiarze instytucjonalnego wsparcia na przykładzie Krakowa*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków, 2010, s. 24–44, s. 38-43.
- [148] Szarota Z., *Wielofunkcyjna działalność domów pomocy społecznej dla osób starszych*, Wydawnictwo Naukowe WSP, Kraków, 1998.
- [149] Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dzięgielewska M., *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa, 2006, s. 161, s. 291.

- [150] Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dzięgielewska M., *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa, 2012.
- [151] Szatur-Jaworska B., *Ludzie starzy i starość w polityce społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA, Warszawa, 2000, s. 29-33.
- [152] Szatur-Jaworska B., *Społeczne skutki starzenia się ludności*, [w:] Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dzięgielewska M., *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2006, s. 242-256.
- [153] Szatur-Jaworska B., *Zbiorowość ludzi starych w polskim społeczeństwie*, [w:] Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dzięgielewska M., *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2006, s. 213-216.
- [154] Sztompka P., *Socjologia. Analiza społeczeństwa*, Wydawnictwo: Znak, Kraków, 2002, s. 182-184, s. 336-339, wersja elektroniczna, Nowe wydanie poszerzone, 2012: <https://docer.pl/doc/xexx0> [dostęp: 15.05.2018].
- [155] Szukalski P., *Przygotowanie do starości jako zadanie dla jednostek i zbiorowości*, [w:] Szukalski P. (red.), *Przygotowanie do starości. Polacy wobec starzenia się*, Fundacja Instytut Spraw Publicznych, Warszawa, 2009, s. 39-55.
- [156] Śmiłowska T., Włodarczyk J., *Wybrane aspekty warunków życia osób starszych w świetle badań GUS, Urząd Statystyczny w Łodzi*, [w:] Kałuża D., Szukalski P. (red.), *Jakość życia seniorów w XXI wieku z perspektywy polityki społecznej*, Uniwersytet Łódzki, Łódź, 2010.
- [157] Tan L., *Seven „new” roles designers in public life*, Presentation. 15-16 June 2009. Sustainability, Innovation & Design Conference, Lancaster University UK, 2009.
- [158] Tan L., *Understanding the Different Roles of the Designer in Design for Social Good. A Study of Design Methodology in the DOTT 07 (Designs of the Time 2007) Projects*, Lauren Tan, 2012, wersja elektroniczna: http://nrl.northumbria.ac.uk/8454/1/tan.lauren_phd.pdf [dostęp: 13.03.2019].
- [159] Taylor P. (project director [and others]), *Growing Old in America: Expectations vs. Reality*, Pew Research Center, Washington, 2009.
- [160] Thompson C.W., Sugiyama T., Alves S., Southwell K., [OPENspace I'DGO – Inclusive Design for Getting Outdoors, Edinburgh], *Parki i tereny otwarte*, [w:] *Miasto dla wszystkich. Szkice o przestrzeni publicznej w perspektywie starzejącego się społeczeństwa*, Fundacja na Rzecz Wspólnot Lokalnych „Na miejscu”, Warszawa, 2015, s. 70-81, wersja elektroniczna: <http://docplayer.pl/5218267-Miasto-dla-wszystkich-szkice-o-przestrzeni-publicznej-w-perspektywie-starzejacego-sie-spoleszenstwa.html> [dostęp: 25.10.2018]; [*Parks and Open Spaces: Design Findings and Recommendations*], http://www.idgo.ac.uk/design_guidance/open_spaces.htm#landscape [dostęp: 25.10.2018].
- [161] Timoszyk-Tomczak C., Bugajska B., *Przyszłościowa perspektywa czasowa w starości*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin, 2012.
- [162] Todys P., *Przejawy dyskryminacji osób z niepełnosprawnością ruchową*, II seminarium specjalistyczne pt. „Niepełnosprawność ruchowa i intelektualna, jako przesłanki dyskryminacji”, Towarzystwo Edukacji Antydyskryminacyjnej, wersja elektroniczna: https://www.tea.org.pl/userfiles/file/Seminaria/Niepelnosprawnoszcz_ruchowa_PTodys_TEA.pdf [dostęp: 10.05.2019].

- [163] Trafiałek E., *Życie na emeryturze w warunkach polskich przemian systemowych. Studium teoretyczno- diagnostyczne*, WSP, Kielce, 1998, s. 29, s. 33-44.
- [164] Trafiałek E., *Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej*, Wszechnica Świętokrzyska w Kielcach, Kielce, 2006, s. 64-65.
- [165] Trafiałek E., *Wykluczenie społeczne ludzi starych. Źródła, skutki, perspektywy na przyszłość*, [w:] Kowaleski J. T., Szukalski P. (red.), *Starość i starzenie się jako doświadczenie jednostek i zbiorowości ludzkich*, Zakład Demografii Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, 2006, s. 171.
- [166] Trakul-Masłowska M. (red.), *MIASTO DLA WSZYSTKICH, Szkice o przestrzeni publicznej w perspektywie starzejącego się społeczeństwa*, Fundacja na Rzecz Wspólnot Lokalnych Na Miejscu, 2015, https://www.researchgate.net/publication/285409747_Miasto_dla_wszystkich_Szkice_o_przestrzeni_publicznej_w_perspektywie_starzejacego_sie_spoleczenstwa [dostęp: 13.06.2017].
- [167] Trakul-Masłowska M., *Miasto dla wszystkich*, [w:] *MIASTO DLA WSZYSTKICH, Szkice o przestrzeni publicznej w perspektywie starzejącego się społeczeństwa*, Trakul-Masłowska M. (red.), Fundacja na Rzecz Wspólnot Lokalnych Na Miejscu, 2015, s. 7-8, źródło internetowe: <http://e.org.pl/%E2%80%9Emiasto-dla-wszystkich-szkice-o-przestrzeni-publicznej-w-perspektywie-starzenia-sie-spoleczenstwa/> [dostęp: 13.06.2017].
- [168] Trakul-Masłowska M., *Wprowadzenie, Rekomendacje: Starzenie się a tereny otwarte*, [w:] *MIASTO DLA WSZYSTKICH, Szkice o przestrzeni publicznej w perspektywie starzejącego się społeczeństwa*, Trakul-Masłowska M. (red.), Fundacja na Rzecz Wspólnot Lokalnych Na Miejscu, 2015, s. 53, źródło internetowe: <http://e.org.pl/%E2%80%9Emiasto-dla-wszystkich-szkice-o-przestrzeni-publicznej-w-perspektywie-starzenia-sie-spoleczenstwa/> [dostęp: 13.06.2017].
- [169] Trutkowski C., Mandes S., *Kapitał społeczny w małych miastach*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa, 2005, s. 66.
- [170] Urbaniak B., *Społeczno-ekonomiczne skutki starzenia się społeczeństw*, [w:] Frąckiewicz L. (red.), *Przeobrażenia demograficzne kraju i ich konsekwencje dla polityki społecznej*, Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej, Katowice, 1998, s. 89-99.
- [171] Walkowska W., *Obszary społecznej dyskryminacji pokolenia 50+ - na przykładzie badań*, Uniwersytet Śląski, Katowice, 2006, s. 185, wersja elektroniczna: <http://dspace.uni.lodz.pl:8080/xmlui/bitstream/handle/11089/3542/Walkowska.pdf?sequence=1> [dostęp: 12.06.2018].
- [172] Wallis A., *Socjologia przestrzeni*, Niezależna Oficyna Wydawnicza, Warszawa, 1990.
- [173] Wądołowska K., *Obraz typowego Polaka w starszym wieku*, Komunikat z badań, CBOS, Warszawa, BS, 2010, nr 2. wersja elektroniczna: <http://www.bgs.up.krakow.pl/wp-content/uploads/2015/05/Aktywnosc-spol-seniorow.pdf> [dostęp: 11.07.2018].
- [174] Wejchert K., *Elementy Kompozycji Urbanistycznej*, Arkady, Warszawa, 1984, <https://doci.pl/lea17/k-wejchertelementy-kompozycji-urbanistycznej-warszawa-1984+fnecmv8> [dostęp: 11.02.2019].
- [175] Wieczorowska-Tobis K., *Materiał z prezentacji podczas Panelu Ekspertów*, Warszawa, 2014, [w:] Najwyższa Izba Kontroli, *Opieka medyczna nad osobami w wieku*

- podeszłym, Informacja o wynikach kontroli*, Departament Zdrowia, 2015, s. 9, <https://www.nik.gov.pl/plik/id,8319,vp,10379.pdf> [dostęp: 04.03.2019]
- [176] Wiktorska-Święcka A., Moroń D., Klimowicz M., *Zarządzanie innowacjami społecznymi. Trendy, perspektywy, wyzwania*, Wydawnictwo Difin S.A., Warszawa, 2015.
- [177] Witiuk-Misztalska A., Misztalski T., *Pozagenetyczne czynniki kształtujące proces korzystnego starzenia- spojrzenie geriatry*, [w:] Stopińska-Pająk (red.), *Edukacja wobec starości- tradycja i współczesność*, CHOWANNA, t.2, nr 33, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice, 2009, s. 255, wersja elektroniczna: <http://chowanna.us.edu.pl/vol/ch33.pdf> [dostęp: 12.05.2018].
- [178] Wnuk W., *Potrzeby i oczekiwania ludzi starszych*, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław, 2004.
- [179] Wóycicka I., *Słowo wstępne*, [w:] Samoliński B., Raciborski F. (red.), *Zdrowe Starzenie się: Biała księga*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa, 2013, s. 47, wersja elektroniczna: <https://docplayer.pl/7743482-Prof-dr-hab-n-med-boleslaw-samolinski.html> [dostęp: 18.07. 2015].
- [180] Wysocki M., *Projektowanie otoczenia dla osób niewidomych. Pozawzrokowa percepcja przestrzeni*, Wydawnictwo Politechniki Gdańskiej, Gdańsk, 2010.
- [181] Wysocki M., *Przestrzeń publiczna przyjazna seniorom – Poradnik RPO*, Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa, 2015, s. 27, wersja elektroniczna: https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/Poradnik_Przestrzen_publiczna_przyjazna_seniorom_2015.pdf [dostęp: 11.07.2017].
- [182] Zagler W., *Barrierefreies Planen und Gestalten*, 2009, wersja elektroniczna: https://www.aat.tuwien.ac.at/de/study/bfpg_2009_skript.pdf [dostęp: 27.04.2019]
- [183] Klenowec M., Zagler W., *Barrierefreies Planen und Gestalten*, 2004, wersja elektroniczna: https://www.aat.tuwien.ac.at/de/study/bfpg_2009_ppt_2.pdf [dostęp: 27.04.2019].
- [184] Zaniewska H., *Mieszkania starszych ludzi w Polsce. Sytuacja i perspektywy zmian*, Instytut Gospodarki Mieszkaniowej, Warszawa, 2001.
- [185] Zborowski A., *Demograficzne uwarunkowania rewitalizacji miast w Polsce*, Tom 5, Instytut Rozwoju Miast, Kraków, 2009, s. 47.
- [186] Zdrojewicz Z., *Seksualność człowieka w wieku późnej dorosłości*, Seria "BIBLIOTEKA NESTORA" TOM IV, Dolnośląski Ośrodek Polityki Społecznej, Wrocław, 2011, s. 8, s. 9, wersja elektroniczna: <https://docplayer.pl/3147202-Zygmunt-zdrojewicz-seksualnosc-czlowieka-w-wieku-poznej-doroslosci.html> [dostęp: 20.03.2018].
- [187] Zdrojewski T. Drygas W., Naruszewicz M. et al., *Nadciśnienie tętnicze w populacji ogólnej*, [w:] Więcek A., Januszewicz A., Szczepańska- Sadowska E. et al., (red.), *Hipertensjologia. Patogeneza, diagnostyka i leczenie nadciśnienia tętniczego*, Medycyna Praktyczna, 2011, wersja elektroniczna: https://www.researchgate.net/publication/292986521_Nadcisnienie_tetnicze_w_populacji_ogolnej [dostęp: 14.01.2018].
- [188] Zrałek M., *Kreowanie dobrych warunków mieszkaniowych i przyjaznego środowiska zamieszkania ludzi starszych* [w:] Zrałek M. (red.), *Przestrzenie starości*, Oficyna Wydawnicza "Humanitas", Sosnowiec, 2012, s. 87-105. źródło internetowe: <http://journals.pan.pl/dlibra/publication/118842/edition/103403/content> [dostęp: 20.07.2018].

- [189] Zubeł H., *Myślenie projektowe. Ogólne uwarunkowania powstawania konceptu w procesie projektowania*, Wydawnictwo Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Raciborzu, Racibórz, 2016.
- [190] Zych A.A., *Leksykon gerontologii*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków, 2010.
- [191] Zych A.A. (red.), *Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość*, Spółka Over Group, Poznań, 2013.
- [192] Zych A.A. (red.), *Starość darem, zadaniem i wyzwaniem*, Stowarzyszenie Przyjaciół Domu Pomocy Społecznej „Pod Dębem” w Dąbrowie Górniczej, Sosnowiec-Dąbrowa Górnicza, 2014.
- [193] Żakowska M. (red.), *Miasta przyjazne starzeniu: Przewodnik*, tł. Krupowicz K., Fundacja Res Publica im. Henryka Krzeczковского, 2014, s. 7, s. 17, s.18, s.21, wersja elektroniczna: <https://publica.pl/wp-content/uploads/2014/12/MIASTA-PRZYJAZNE-STARZENIU.pdf> [dostęp: 22.09. 2018].
- [194] Żakowska M., Wachelko B., Pędich W., *Pacjenci w starszym wieku*. 08 Biblioteka Lekarza Rodzinnego, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 1995.

CZASOPISMA:

- [195] Astell-Burt T., Feng X., Kolt G.S., *Mental health benefits of neighbourhood green space are stronger among physically active adults in middle-to-older age: Evidence from 260,061 Australians*, „Preventive Medicine”, 2013, vol.57, no. 5, s. 601-606.
- [196] Barcelona Institute for Global Health, *Health impact assessment of cycling network expansions in European cities*, „Preventive Medicine”, 2018, vol. 109, s. 62-70, wersja elektroniczna: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743517304978> [dostęp: 12.07.2018].
- [197] Berkman L.F., *The Role of Social Relations in Health Promotion*, „Psychosomatic Medicine”, 1995, t. 57, no. 3, s. 245-54, wersja elektroniczna: <https://pdfs.semanticscholar.org/fa8b/006693ec36a05b46b0810ad70ef0d19b7ba5.pdf> [dostęp: 12.07.2018].
- [198] Bień B., *Starzenie pomyślne versus zwyczajne*, Gerontologia Polska, 1997, t. 5, nr 4, s. 40-43.
- [199] Bojar W., *Przeciętne dalsze trwanie życia w Polsce i jego determinanty*, 'Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Oeconomica', 2015, nr 4(315), s. 19-27, wersja elektroniczna: <http://dspace.uni.lodz.pl:8080/xmlui/handle/11089/16668> [dostęp: 12.07.2018].
- [200] Brown Sc., Mason C.A., Perrino T., Lombard J., Martinez F. et al., *Built Environment and Physical Functioning in Hispanic Elders: The Role of “Eyes on the Street”*, „Environmental Health Perspectives”, 2008, vol. 116, no. 10, s. 1300-1307, <https://miami.pure.elsevier.com/en/publications/built-environment-and-physical-functioning-in-hispanic-elders-the> [dostęp: 19.02.2019].
- [201] Bulterijs S., Hull R. S., Björk V. C.E., & Roy, A. G., *It is time to classify biological aging as a disease*, „Frontiers in genetics”, 2015, no 6, s. 205, wersja elektroniczna: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fgene.2015.00205/full> [dostęp: 19.07.2017].
- [202] Cavan R.S., Burgess E.W., Havighurst R.J., & Goldhamer H., *Personal Adjustment in Old Age*, Chicago: Science Research Associates, 1949, „ Journal of Clinical Psychology”, 1950, vol. 6, no. 2, wersja elektroniczna:

- <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/1097-4679%28195004%296%3A2%3C209%3A%3AAID-JCLP2270060235%3E3.0.CO%3B2-4#accessDenialLayout>
- [203] Chabior A. (rec.): Trafiałek E., *Starzenie się i starość. Wybór tekstów z gerontologii społecznej*, Wszechnica Świętokrzyska w Kielcach, Kielce 2006, [w:] „Praca Socjalna”, 2007, nr 1, s. 114- 117.
- [204] Chow Hsueh-wen, *Outdoor fitness equipment in parks: A qualitative study from older adults' perceptions*, “BMC Public Health”, 2013, vol. 13, no. 1, s. 1216, https://www.researchgate.net/publication/259446306_Outdoor_fitness_equipment_in_parks_A_qualitative_study_from_older_adults'_perceptions [dostęp: 19.03.2019].
- [205] Coleman J. S., *Social Capital in the Creation of Human Capital*, [w:] *Supplement: Organizations and Institutions: Sociological and Economic Approaches to the Analysis of Social Structure*, “The American Journal of Sociology”, The University of Chicago Press, 1988, vol. 94, s. 95-120.
- [206] Cross N., *Desing Thinking: Understanding How Desingers Think and Work*, Bloomsbury Publishing PLC, London, 2019.
- [207] Daffara Ph., *City of the aged versus City of all ages*, Emerald Group Publishing Limited, „Foresight”, 2003, vol. 5, no. 6, s. 43-52.
- [208] Derejczyk J., Bień B., Kokoszka-Paszkot J., Szczygieł J., *Gerontologia i geriatria w Polsce na tle Europy — czy należy inwestować w ich rozwój w naszym kraju?*, „Gerontologia Polska”, 2008, t. 16, nr 3, s. 150.
- [209] Diener E., Lucas R. E., Oishi S., *Emotional and cognitive evaluations of life*, “Annual Review of Psychology”, 2008, no. 54, s. 403–425.
- [210] Deutscher G., *You Are What You Speak*, „New York Times”, „Sunday Magazine”, 20.10.2010, s. 42.
- [211] Drabik J., *Aktywność fizyczna w kształtowaniu zdrowia człowieka — korzyści i zagrożenia*, „Wychowanie Fizyczne i Sport”, 1999, nr 4, s. 124-125.
- [212] Elmborg J.K., *Libraries as the Spaces Between Us. Recognizing and Valuing the Third Space*, “Reference & User Services Quarterly”, vol. 50, no. 4, 2011, s. 338-350, wersja elektroniczna: <https://www.journals.ala.org/index.php/rusq/article/download/3297/3497> [dostęp: 25.10.2017].
- [213] Frątczak E., Mynarska M., *Badania jakościowe na użytek demografii*, „Studia Demograficzne”, 2007, t. 152, nr 2, s. 4, wersja elektroniczna: https://www.researchgate.net/publication/315054240_BADANIA_JAKOSCIOWE_NA_UZYTEK_DEMOGRAFII [dostęp: 21.10.2016].
- [214] Gasparski W. (red.), *Projektoznawstwo: elementy wiedzy o projektowaniu*, Wydawnictwa Naukowo-Techniczne, Warszawa, 1988.
- [215] Gerometta J., Häussermann H., Longo G., *Social Innovation and Civil Society in Urban Governance: Strategies for an Inclusive City*, “Urban Studies”, 2005, vol. 42, no. 11, s.: 2007-2021, wersja elektroniczna: https://www.jstor.org/stable/43197220?seq=1#page_scan_tab_contents [dostęp: 21.10.2015].
- [216] Goldman N., Korenman S., Weinstein R., *Marital status and health among the elderly*, “Social Science and Medicine”, 1995, vol. 40, no. 12, s. 1717-1730, wersja elektroniczna:

https://www.sciencedirect.com/search?pub=Social%20Science%20%26%20Medicine&volume=40&issue=12&page=1717-1730&show=25&sortBy=relevance&origin=jrnl_home&zone=search&cid=27182
[dostęp: 12.05.2018].

- [217] Goodman A., *Race: The reality of human difference, Book Review*, "American Journal of Physical Anthropology", 2005, 6, s. 123.
- [218] Gronostajska B., *Zespoły mieszkaniowe z wielkiej płyty w XXI wieku – problemy i perspektywy*, „ARCHITECTURAE et ARTIBUS”, 2/2010, vol. 2, nr 4, str. 19-26, str. 19, wersja elektroniczna: <http://aeawa.pb.edu.pl/wp-content/uploads/2018/08/3-Barbara-Gronostajska-Zespoły-mieszkaniowe-z-wielkiej-płyty-w-XXI-wieku-problemy-i-perspektywy.pdf> [23.02.2013].
- [219] Haas Ch., *Disneyland is Good For You*, "New West Magazine", New York, December 4, 1978, s. 13-20.
- [220] Hajat, S., Vardoulakis S., Heaviside C., Eggen B., *Climate Change Effects on Human Health: projections of temperature-related mortality for the UK during the 2020s, 2050s and 2080s*, "Journal of Epidemiology and Community Health", 2014, wersja elektroniczna: https://www.researchgate.net/publication/260091724_Climate_change_effects_on_human_health_Projections_of_temperature-related_mortality_for_the_UK_during_the_2020s_2050s_and_2080s [dostęp: 28.10.2018].
- [221] Harris C., *Libraries with lattes: the new third place*, "Aplis", 2007, vol. 20, no. 4, s. 145-152, wersja elektroniczna: <http://illinois-online.org/krassa/ps410/Readings/Third%20Places/Libraries%20with%20Lattes.pdf> [dostęp: 28.13.2019].
- [222] Helliwell J.F., *Well-Being, Social Capital and Public Policy: What's New?*, "Economic Journal", Royal Economic Society, 2006, vol. 116(510), March, s. 34-45, wersja elektroniczna:
- [223] <http://www.gpiatlantic.org/conference/papers/helliwell.pdf> [dostęp: 21.09.2018].
- [224] Holt-Lunstad J., Smith T. B., & Layton J. B., *Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review*, "PLoS Medicine", 2010, no. 7, s. 14, wersja elektroniczna: <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000316> [dostęp: 14.05.2018].
- [225] Jönson H., Magnusson J. A., *A new age of old age? Gerotranscendence and the re-enchantment of aging*, "Journal of Aging Studies", 2001, vol. 15, no 4, s. 317–331.
- [226] Kalache A., Kickbusch I., *A global strategy for healthy ageing*, "World Health", 1997, no. 4, s. 4-5.
- [227] Kelman H.R, Thomas C., Tanaka J.S., *Longitudinal patterns of formal and informal social support in an urban elderly population*, "Social Science & Medicine", 1994, vol. 38, no. 7, s. 905-914, wersja elektroniczna: https://www.researchgate.net/publication/14996006_Longitudinal_patterns_of_formal_and_informal_social_support_in_an_urban_elderly_population [dostęp: 12.05.2018].
- [228] Keller K., Engelhardt M., *Strength and muscle mass loss with aging process. Age and strength loss*, „Muscles Ligaments Tendons J.", 2013, vol. 3, no. 4, s. 346–350, wersja elektroniczna:

- https://www.researchgate.net/publication/260529287_Strength_and_muscle_mass_loss_with_aging_process_Age_and_strength_loss [dostęp: 12.05.2018].
- [229] Kałucka S., Ruszkowska J., Drygas W., *Aktywność fizyczna, wciąż niedoceniany element profilaktyki zdrowotnej*, „Polska Medycyna Rodzinna”, 2002; t. 4, s. 367–369.
- [230] Labus A., *Odnowa miast a starzejące się społeczeństwa europejskie na wybranych przykładach*, „Problemy Rozwoju Miast”, 2013, t. 10, nr 2, s. 11-27, wersja elektroniczna:
http://bazhum.muzhp.pl/media//files/Problemy_Rozwoju_Miast/Problemy_Rozwoju_Miast-r2013-t10-n2/Problemy_Rozwoju_Miast-r2013-t10-n2-s11-27/Problemy_Rozwoju_Miast-r2013-t10-n2-s11-27.pdf [dostęp: 10.08.2017].
- [231] Li J. et al., *A conserved NAD+ binding pocket that regulates protein-protein interactions during aging*, „Science”, 2017, vol. 355, s. 1312-1317, wersja elektroniczna:
<http://science.sciencemag.org/content/355/6331/1312.full> [dostęp: 18.08.2017].
- [232] Lusch R.F., Nambisan S., *Service Innovation: A Service- Dominant Logic Perspective*, „MIS Quarterly”, Special Issue: Service Innovation in the Digital Age, 2015, vol. 39, no. 1, s. 155-175, wersja elektroniczna:
https://www.researchgate.net/publication/283841746_Service_Innovation_A_Service-Dominant_Logic_Perspective [dostęp: 18.09.2017].
- [233] Maciatowicz J., *Ruch fizyczny o charakterze wytrzymałościowym (bieg) zapobiega starzeniu się, lecz z patologicznych chorób społecznych*, „Medycyna Sportowa”, 2003, nr 4, s. 156-164.
- [234] Magdziak M., *Mieszkalnictwo dla osób starszych w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej [Housing for Elderly People in the USA]*, [w:] „Architecturae et Artibus”, 2009, vol. 1, no. 1, s. 39, wersja elektroniczna: <http://aeawa.pb.edu.pl/wp-content/uploads/2018/08/6-Mieszkalnictwo-dla-osob-starszych-w-Stanach-Zjednoczonych-Ameryki-Polnocnej.pdf> [dostęp: 20.07.2018].
- [235] Majer R., *Aktywizacja osób starszych w środowisku miejskim jako forma przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu*, 'Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Oeconomica', 2013, nr 297, s. 105-122, wersja elektroniczna:
http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.hdl_11089_5551 [dostęp: 11.07.2018].
- [236] Malewski M., *Edukacja dorosłych w pojęciowym zgiełku: próba rekonstrukcji zmieniającej się racjonalności andragogiki*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja: kwartalnik myśli społeczno- pedagogicznej”, 2001, t. 4, nr 2(14), s. 29-57, wersja elektroniczna: <http://bazhum.pl/bib/article/298562/> [dostęp: 10.07.2018].
- [237] Mateja K., *Dostosowanie obiektów budowlanych do wymagań osób niepełnosprawnych- część II*, [w:] *Orzecznictwo*, „Mieszkanie i Wspólnota. Poradnik właścicieli i zarządców”, Listopad 2018, nr 201, wersja elektroniczna:
<https://www.mieszkanie-i-wspolnota.pl/artukul/dostosowanie-obiektow-budowlanych-do-wymagan-osob-niepelnosprawnych-czesc-ii> [dostęp: 26.02.2019];-
<https://www.gdynia.pl/mieszkaniec/bariery-architektoniczne,3815/przepisy-prawa-budowlanego-dot-osob-niepelnosprawnych,365564> [dostęp: 26.02.2019].
- [238] Melis G., Gelormino E., Marra G., Ferracin E., Costa G., *The Effects of the Urban Built Environment on Mental Health: A Cohort Study in a Large Northern Italian City*, *The Impacts of the Built Environment on Public Health*, „International Journal of Environmental Research Public Health”, 2015, vol. 12, no. 11, s. 14898-14915, wersja

elektroniczna:

https://www.mdpi.com/search?q=A+Cohort+Study+in+a+Large+Northern+Italian+City&authors=&journal=ijerph&article_type=&search=Search [dostęp: 20.04. 2019].

- [239] Mianowany M.E., Maniecka-Bryła I., Drygas W.K., *Starzenie się populacji jako ważny problem zdrowotny i społeczno-ekonomiczny*, „Gerontologia Polska”, 2004, t. 12, nr 4, s. 172-175.
- [240] Nambisan S., *Information Technology and Product/Service Innovation: A Brief Assessment and Some Suggestions for Future Research*, „Journal of the Association for Information Systems (J AIS)”, Special Issue, 2013, vol. 14, no. 4, s. 215-226, wersja elektroniczna:
<https://pdfs.semanticscholar.org/9040/82702d1fd709815fdd23eecb9a9275ef63e9.pdf> [dostęp: 18.09.2017].
- [241] Pabiś M., Babik A., *Najczęstsze problemy osób w wieku podeszłym na podstawie analizy „zespołów geriatrycznych”* [The most frequent problems of the elderly based on analysis of „geriatric syndromes], „Medycyna Rodzinna”, 2007, t. 10, nr 3, s. 62- 65, wersja elektroniczna: <http://www.czytelniamedyczna.pl/466,najczestsze-problemy-osob-w-wieku-podeszlym-na-podstawie-analazy-zespolow-geriat.html> [dostęp: 14.01.2018].
- [242] Palmore E., *Predictors of successful aging*, „The Gerontologist”, 1979, vol. 19, no.5, s. 427-431.
- [243] Park A., *Why City Life Adds to Your Risk of Psychosis*, TimeHealth, , “TIME”, USA, Sept. 07, 2010, wersja elektroniczna: <http://healthland.time.com/2010/09/07/living-in-cities-can-add-to-risk-of-psychoses/> [dostęp: 20.09. 2018].
- [244] Pędziwiatr K., *Aktywizacja społeczna osób starszych w Polsce*, [w:] Janiszewska A. (red.), *Jakość życia ludzi starych – wybrane problemy* [Quality of life of the elderly - selected problems], „Przestrzeń- Społeczeństwo- Gospodarka” [„Space – Society – Economy”], Department of Population and Services Studies, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, 2015, no. 14, s. 123–136, wersja elektroniczna: <http://repozytorium.uni.lodz.pl:8080/xmlui/handle/11089/21304> [dostęp: 11.07.2018].
- [245] Phelan M., Slade M., Thornicroft G. et al., *The Camberwell Assessment of Need: the validity and reliability of an instrument to assess the Leeds of people with severe mental illness*, „British Journal of Psychiatry”, 1995, vol. 167, no 5, s. 589-595.
- [246] Pleskot-Makulska K., *Teoria uczenia się transformatywnego autorstwa Jack’a Mezirowa*, „Rocznik andragogiczny’ 2007”, Wydział Pedagogiczny UW, Akademickie Towarzystwo Andragogiczne, Warszawa, 2008, s. 81- 97.
- [247] Pluta J., *Życie jest w parkach!*, „Wroclife”, 2016 (7), nr 5, wersja elektroniczna: <https://wroclife.pl/nasze-miasto/zycie-jest-w-parkach/> [dostęp: 28.10.2018].
- [248] Porzych K., Kędziora-Kornatowska K., Porzych M., *Psychologiczne aspekty starzenia się i starości*, „Gerontologia Polska”, 2004, t. 12, nr 4, s. 165- 168.
- [249] Prandecki K., *Rola megatrendów w przewidywaniu przyszłości*, Biuletyn Komitetu Prognoz „Polska 2000 Plus” przy prezydium PAN, „Przyszłość. Świat-Europa-Polska”, 2012, nr 2, s. 77- 80.
- [250] Pytel S., *Osiedla mieszkaniowe dla seniorów w przestrzeni miast*, „Prace Komisji Krajobrazu Kulturowego PTG”, 2014, nr 25, s. 161, wersja elektroniczna: <http://krajobraz.kulturowy.us.edu.pl/publikacje.artykuly/25/13.pytel.pdf> [dostęp: 20.07.2018].

- [251] Rachid-Chehab M., *Podręcznik drobnych przyjemności*, „Focus poznać i zrozumieć świat”, 2013, nr 7/214, s. 54.
- [252] Reichard S., Livson F. and Petersen P.G., *Aging and personality*, Wiley and Sons, New York, 1962.
- [253] Rejc E., Floreani M., Taboga P. et al., *Loss of maximal explosive power of lower limbs after 2 weeks of disuse and incomplete recovery after retraining in older adults*, “The Journal of Physiology”, 12/2017, vol. 596, no. 4, s. 647-655, wersja elektroniczna: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/issues/306716/> [dostęp: 14.02.2019].
- [254] Richard L., Gauvin L., Gosselin C., Laforest S., *Staying Connected: Neighbourhood Correlates of Social Participation Among Older Adults Living in an Urban Environment in Montreal, Qubec*, “Health Promotion International”, 2008, s. 46-57, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19098293> [dostęp: 28.01.2019].
- [255] Relf, P.D., *The accessible garden*, „Flower & Garden”, 1994, no. 37(6), s. 40-42.
- [256] Rochacka W., *Niewidzialne projekty. Service design – projektowanie usług*, „2+3D”, nr 40, wersja elektroniczna: III/2011, <http://www.2plus3d.pl/artykuly/niewidzialne-projekty-service-design-projektowanie-uslug> [dostęp: 14.04.2019].
- [257] Ruggeri M, Nose M, Bonetto C, Cristofalo D, Lasalvia A, Salvi G, Stefani B, Malchiodi F, Tansella M., *Changes and predictors of change in objective and subjective quality of life: Multiwave follow-up study in community psychiatric practice*, “British Journal of Psychiatry”, 2005, vol. 187, s. 121-130.
- [258] Schuler T.A., *Old city, new triks*, “Landscape Architecture Magazin”, 2015, no. 05, s. 20, wersja elektroniczna: <https://landscapearchitecturemagazine.org/> [dostęp: 14.01.2019]
- [259] Siodmok A., *Dizajn w świecie realnym. Współpraca ze społeczeństwem w celu wspólnego projektowania rozwiązań problemów lokalnych*, „i: przedsiębiorczość i dizajn”, Magazyn Zamku Cieszyn, Cieszyn, 2010, nr 8, str.17-20, str. 20, wersja elektroniczna: [http://www.zamekcieszyn.pl/baza_w_files/1339418846-66i;przedsiębiorczosc-i-dizajn-nr-8-\(listopad-2010\).pdf](http://www.zamekcieszyn.pl/baza_w_files/1339418846-66i;przedsiębiorczosc-i-dizajn-nr-8-(listopad-2010).pdf) [dostęp: 14.01.2015].
- [260] Skalska U., Prochorec-Sobieszek M., Maśliński W. et al., *Intra-articular adipose-derived mesenchymal stem cells from rheumatoid arthritis patients maintain the function of chondrogenic differentiation*, “Rheumatology”, Oxford, 2012, vol. 51, no. 10, s. 1757-64, wersja elektroniczna: <https://academic.oup.com/rheumatology/issue/51/10> [dostęp: 14.01.2018].
- [261] Sims J., Hill K., Davidson S., Gunn J., Huang N., *Wytuczne WHO dotyczące propagowania aktywności fizycznej wśród osób starszych*, „Rehabilitacja Medyczna”, 1996; nr 1, s. 53–54.
- [262] Søndergaard B., *The red thread. New central library in Hjørring*, “Scandinavian Public Library Quarterly”, 2008, no. 4, s. 16-17, wersja elektroniczna: http://slq.nu/wp-content/uploads/vol41_4/SPLQ-4-2008.pdf [dostęp: 14.03.2019].
- [263] Starosta W., *Znaczenie aktywności ruchowej w zachowaniu i polepszaniu zdrowia człowieka*, „Lider”, 1997, nr 4, s. 3-9.
- [264] Straś-Romanowska M., *I Konferencja Psychologów Life-Span: między psychologią rozwojową a psychologią rozwoju*, „Przegląd psychologiczny”, 2001, t. 44, nr 1, s. 93-103.
- [265] Strączkowski Ł., *Mieszkania seniorów w świetle badań lokalnego rynku mieszkaniowego*, „Biuletyn Stowarzyszenia Rzeczoznawców Majątkowych

- Województwa Wielkopolskiego”, 2016, t. 46, nr 2, s. 18, wersja elektroniczna: <https://www.srmww.pl/images/biuletyny/2016/2-2016/PRN-2-2016-11.pdf> [dostęp: 14.05.2018].
- [266] Szopińska E., [w:] *Urban Greenery, V Conference organized by Abrys*; Strzyżyński P., Przyjaźnie i bezpieczeństwo, „Przegląd Komunalny”, 2011, nr 6, wersja elektroniczna: <http://e-czytelnia.abrys.pl/przeglad-komunalny/2011-6-551> [dostęp: 27.10.2018].
- [267] Szwałkiewicz E., *Starzenie się społeczeństwa – wyzwanie dla Polski*, Polityka państwa, „Medi. Forum Opieki Długoterminowej”, 2006, nr 2, wersja elektroniczna: <http://www.dps.pl/domy/index.php?rob=radar&dzial=12&art=658> [dostęp: 03.07.2018].
- [268] Świdarska M., *Obawy związane ze starością*, „Pedagogika Rodziny”, 2015, t. 5, nr 3, s. 146, s. 137-150, wersja elektroniczna: http://bazhum.muzhp.pl/media//files/Pedagogika_Rodziny/Pedagogika_Rodziny-r2015-t5-n3/Pedagogika_Rodziny-r2015-t5-n3-s137-150/Pedagogika_Rodziny-r2015-t5-n3-s137-150.pdf [dostęp: 18.08.2017].
- [269] Takaro T., Nakamura K., Watanabe M., *Urban Residential Environments and Senior Citizens' Longevity in Megacity Areas: The Importance of Walkable Green Spaces*, „Journal of Epidemiology and Community Health”, 2002, vol. 56, s. 913-918.
- [270] *Todmorden: The Incredible Edible Town*, Organic Connections, http://organicconnectmag.com/todmorden-incredible-edible-town/#.UoldM_I0nkE [dostęp: 25.04.2017]
- [271] Trojanowska M., *Park w mieście, nowe wyzwania*, „Zawód: Architekt”, 2018, nr 60, 01/02, s. 22, wersja elektroniczna: <http://www.zawod-architekt.pl/archiwum.php> [dostęp: 10.05.2019].
- [272] Wnuk W., *Idea rozwoju jako czynnik profilaktyki starzenia się*, „Gerontologia Współczesna”, 2/2014, vol. 2, s. 94- 96, wersja elektroniczna: <http://gerontologiawspolczesna.pl/ae/2.2014/files/assets/basic-html/index.html#page1> [dostęp: 10.07.2018].
- [273] Worach-Kardas H., *Aktywność społeczna pokolenia późnej dorosłości – potrzeby, wyzwania, zagrożenia*, „Pedagogika Rodziny. Family Pedagogy”, 2015, nr 5(3), s. 24, wersja elektroniczna: http://pedagogika-rodziny.spoleczna.pl/images/pliki/kwartalnik/PR_5_3.pdf [dostęp: 13.06.2018].
- [274] Zaniewska H., *Osiedle mieszkaniowe w idei zrównoważonego rozwoju*, „Architektura i Urbanistyka”, 2006, nr 6.

ROZPORZĄDZENIA, DOKUMENTY I AKTY PRAWNE, RAPORTY:

- [275] *A glossary terms for community health care and services for older persons*, Aging and Health Technical Report, WHO Centre for Health Development, World Health Organization, 2004, vol. 5, s. 5, wersja elektroniczna: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/68896/WHO_WKC_Tech.Ser._04.2.pdf?sequence=1&isAllowed=y [dostęp: 01.07.2018].
- [276] *Active ageing. A policy framework*. World Health Organization, Madrid 2002, wersja elektroniczna: https://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/ [dostęp: 13.09.2018].
- [277] *Ageing in Cities. Policy Highlights*, Organisation for Economic Co-Operation and Development (OECD), OECD Publishing, Paris, 2015, wersja elektroniczna:

- <https://www.oecd.org/cfe/regional-policy/Policy-Brief-Ageing-in-Cities.pdf> [dostęp: 14.06.2016].
- [278] *Ageing, housing and urban development*, Organisation for Economic Co-Operation and Development (OECD), OECD Publishing, Paris, 2003, wersja elektroniczna: https://books.google.pl/books/about/Ageing_Housing_and_Urban_Development.htm?id=pzmUehL4jH0C&redir_esc=y [dostęp: 14.06.2016].
- [279] *Aktywność ekonomiczna ludności Polski III kwartał 2018 r. [Labour force survey in Poland III quarter 2018]*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa, 2019, wersja elektroniczna: https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5475/4/31/1/aktywnosc_ekonomiczna_ludnosci_polski_iii_kwartal_2018.pdf [dostęp: 14.06.2016].
- [280] *Aktywność społeczna osób starszych w kontekście percepcji Polaków. Diagnoza Społeczna 2013*, Czapiński J., Błędowski P., Raport tematyczny, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich MPiPS, Warszawa, 2014, s. 64, s. 68, s. 91-92 wersja elektroniczna: http://www.diagnoza.com/pliki/raporty_tematyczne/Aktywnosc_spoeczna_osob_starszych.pdf [dostęp: 15.05.2018].
- [281] *ARCHITEKTURA DOSTĘPNOŚĆ BUDYNKÓW, LOKALI MIESZKALNYCH I PRZESTRZENI*, [w:] *Program rządowy Dostępność Plus 2018-2025, PROJEKT*, Warszawa, 2018, wersja elektroniczna: <https://wiadomosci.ox.pl/jest-projekt-ustawy-dostepnosc-plus,54941> [dostęp: 01.03.2019].
- [282] *Causes and Effects of Heat Islands: The sensitivity of urban microclimates to surface parameters and anthropogenic heat*, Taha H.G., Akbari H., Sailor D., Ritschard R., Lawrence Berkeley Laboratory Report No. 29864, Lawrence Berkeley, Davis California, USA, 1990.
- [283] *Cele i dążenia życiowe Polaków*, Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa, BS/161/2010.
- [284] *Deteriorating Vision, Falls and Older People: the Links*, Campbell S., Visibility, Glasgow, 2005, wersja elektroniczna: https://www.jiscmail.ac.uk/cgi-bin/webadmin?A3=ind1112&L=GO-FAR-ACADEMICS&E=base64&P=6122177&B=----_%3D_NextPart_001_01CCB5CE.D28432D1&T=application%2Fpdf;%20name=%22Falls%20Report%20web%20only.pdf%22&N=Falls%20Report%20web%20only.pdf&attachment=q&XSS=3 [dostęp: 13.01.2017].
- [285] *Diagnoza społeczna zapotrzebowania na infrastrukturę sportowo-rekreacyjną. Streszczenie raportu z badania jakościowego i omnibusowego*, Nowak S., Wierzbicki R., Ministerstwo Sportu i Turystyki, 2016, wersja elektroniczna: <https://www.msit.gov.pl/download.php?s=1&id=12248> [dostęp: 12.03.2018].
- [286] *Długofalowa Polityka Senioralna w Polsce na lata 2014-2020*, Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020, ASOS 2014-2020, 2013, wersja elektroniczna: <https://das.mpips.gov.pl/source/Dlugofalowa%20Polityka%20Senioralna%20w%20Polsce%20na%20lata%202014-2020%20w%20zarysie.pdf> [dostęp: 15.06.2018].
- [287] *Długofalowa Polityka Senioralna w Polsce na lata 2014-220 w zarysie. ASOS 2014-2020. Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób starszych na lata 2014-2020*, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa, 2014.

- [288] *Emerytów portret własny. Komunikat z badań. BS/76/2001*, Grudniewicz A., CBOS, Warszawa, 2001, wersja elektroniczna: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2001/K_076_01.PDF [dostęp: 12.06.2018].
- [289] *European Cultural Values. Report Publications September 2007*, EUROBAROMETER, Special Eurobarometer 278, European Commission, 2007, s. 17, wersja elektroniczna: http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/archives/ebs/ebs_278_en.pdf [dostęp: 12.07.2018].
- [290] *Inclusive Mobility, Making transport accessible for passengers and pedestrians. A guide to best practice on improving access to public transport and creating a barrier-free pedestrian environment*, Guidance, Department for Transport, UK, 2005, s. 10, wersja elektroniczna: <https://www.gov.uk/government/publications/inclusive-mobility> [dostęp: 25.04.2018].
- [291] *Informacja o sytuacji osób starszych na podstawie badań Głównego Urzędu Statystycznego*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa, 2018, s. 12, s. 16, s. 18, s. 19, wersja elektroniczna: <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/osoby-starsze/> [dostęp: 12.10.2018].
- [292] *Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za rok 2016*, Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, senior.gov.pl, Warszawa, 2017, wersja elektroniczna: <https://das.mpips.gov.pl/source/Informacja%20o%20sytuacji%20osob%20starszych%20w%20Polsce%20za%20rok%202016.pdf> [dostęp: 20.06.2018].
- [293] ISO 21542:2011. *Building construction – Accessibility and usability of the built environment*.
- [294] *Jak się żyje osobom starszym w Polsce?*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa, 2012.
- [295] *Jakość życia osób starszych w Polsce na podstawie wyników badania spójności społecznej 2015*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa, 2017, wersja elektroniczna: https://stat.gov.pl/files/gfx/.../pl/.../5486/.../jakosc_zycia_w_polsce_w_2015_roku.pdf [dostęp: 20.10.2018].
- [296] Kłosowski W., *Kultura jako czynnik rozwoju społecznego a polityki kulturalne polskich metropolii. Raport 2012*, [w:] Szultka S., Kłosowski W., *Kultura – polityka – rozwój. O kulturze jako „dźwigni” rozwoju społecznego polskich metropolii i regionów*, Instytut Badań nad Gospodarką Rynkową, Gdańsk, 2012, s. 97-98, wersja elektroniczna: http://www.mazowieckieobserwatorium.pl/media/_mik/files/4474/klosowski-kultura-jako-czynnik-rozwoju-spolecznego.pdf [dostęp 21.09. 2018].
- [297] *EUROPA 2020 - Strategia na rzecz inteligentnego i zrównoważonego rozwoju sprzyjającego włączeniu społecznemu. KOMUNIKAT KOMISJI*, Komisja Europejska, Bruksela, 3.3.2010, wersja elektroniczna: http://ec.europa.eu/eu2020/pdf/1_PL_ACT_part1_v1.pdf [dostęp 25.05. 2019].
- [298] *Ludność – bilans opracowany o wyniki NSP 2011*, Główny Urząd Statystyczny, 2012, wersja elektroniczna: <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/ludnosc-bilans-opracowany-w-oparciu-o-wyniki-nsp-2011,1,1.html?pdf=1> [dostęp: 14.07.2018].
- [299] *Międzynarodowa Strategia Działania w Kwestii Starzenia Się Społeczeństw (2002 r.)*, Drugie Światowe Zgromadzenie ONZ na temat Starzenia Się Społeczeństw, Madryt, 2002,
- [300] *Mieszkańcy Polski o swojej jakości życia*, Główny Urząd Statystyczny, Departament Badań Społecznych i Warunków Życia, Wyniki badań GUS, Warszawa, 2014, wersja elektroniczna: <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/warunki-zycia/dochody-wydatki->

- i-warunki-zycia-ludnosci/mieszkanicy-polski-o-swojej-jakosci-zycia,17,1.html [dostęp: 15.05.2018].
- [301] *Narodowy Program Zdrowia na lata 2007—2015 w Polsce*, Uchwała nr 90 Rady Ministrów z 2007 roku.
- [302] *Obwieszczenie Marszałka Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 13 maja 2016 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym*, Dz.U. 2016, Poz. 778.
- [303] *Obwieszczenie Ministra Infrastruktury i Budownictwa z dnia 23 grudnia 2015 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Infrastruktury i Gospodarki Morskiej w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać drogi publiczne i ich usytuowanie*, Dz.U. 2016, Poz. 124, <http://prawo.sejm.gov.pl/isap.nsf/download.xsp/WDU20160000124/O/D20160124.pdf>.
- [304] *Older People Walking and Cycling*, Deliverable D4.1, Growing Older, staying mobile. Transport needs of an ageing society, Collaborative Project, GOAL, 2012, wersja elektroniczna: http://www.goal-project.eu/images/reports/d4-2_goal_final_20130701.pdf [dostęp: 12.04.2018].
- [305] *Opieka długoterminowa w Polsce. Opis, diagnoza, rekomendacje*, Augustyn M. (red.), Grupa Robocza ds. Przygotowania Ustawy o Ubezpieczeniu od Ryzyka Niesamodzielności przy Klubie Senatorów Platformy Obywatelskiej, Warszawa, 2010, s. 6- 7, wersja elektroniczna: <https://docplayer.pl/3593189-Opieka-dlugoterminowa-w-polsce.html> [dostęp: 20.07.2015].
- [306] *Polacy o starości, Komunikat z badań. BS/7/99*, Pankowski K., CBOS, Warszawa, 1999, wersja elektroniczna: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/1999/K_007_99.PDF [dostęp: 12.06.2018].
- [307] *Polacy wobec ludzi starych i własnej starości. Komunikat z badań. BS/157/2009*, Wądołowska K., CBOS, Warszawa, 2009, s. 11, wersja elektroniczna: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2009/K_157_09.PDF [dostęp: 12.01.2019].
- [308] *Polacy wobec ludzi starych i własnej starości. Komunikat z badań. BS/172/2000*, Wciórka B., CBOS, Warszawa, 2000, wersja elektroniczna: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2000/K_172_00.PDF [dostęp: 12.06.2018].
- [309] *Polityka transportowa Państwa na lata 2006-2025*, Ministerstwo Infrastruktury, Warszawa, czerwiec 2005, s. 13-16, wersja elektroniczna: <https://docplayer.pl/1887295-Ministerstwo-infrastruktury-polityka-transportowa-panstwa-na-lata-2006-2025.html> [dostęp: 04.11.2018].
- [310] *Portret społeczno- demograficzny seniorów*, Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa, Komunikat z badań NR 160/2016, s. 9, wersja elektroniczna: <https://docplayer.pl/107563465-Komunikatzbadan-portret-spooleczno-demograficzny-seniorow-nr-160-2016-issn.html> [dostęp: 13.05.2018].
- [311] *Prognoza ludności na lata 2008-2035*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa 2009, s. 209, s. 156-158, s. 173-175, wersja elektroniczna: https://stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/gus/L_prognoza_ludnosci_na_lata2008_2035.pdf [dostęp: 04.04.2017].
- [312] *Prognoza ludności na lata 2014-2050 (opracowana 2014r.)*, Główny Urząd Statystyczny, 2014, s. 35-36, s. 109.

- [313] *Prognoza wpływów i wydatków funduszu emerytalnego do 2060 roku*, Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Departament Statystyki i Prognoz Aktuarnych, Warszawa, 2016, s.12, wersja elektroniczna: <http://www.zus.pl/documents/10182/167761/Prognoza+FUS+do+2060+roku/40081ba6-175c-4b44-80f7-b4580542cff8> [dostęp: 10.07.2018].
- [314] *Program rozwoju małej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej o charakterze wielopokoleniowym - Otwarte Strefy Aktywności (OSA) EDYCJA 2019*, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Warszawa, wersja elektroniczna: <https://msit.gov.pl/pl/infrastruktura/fundusz-rozwoju-kultury/program-otwartych-stref/8010,Program-rozwoju-malej-infrastruktury-sportowo-rekreacyjnej-o-charakterze-wielopo.html> [dostęp: 22.05.2019]).
- [315] *Project Introduction Text: DOTT07, "SEE- Sustainable Everyday Explorations"*, Framework Projects, England, 2010, wersja elektroniczna: <http://www.sustainableeverydayexplorations.net/project-introduction-text-dott07/> [dostęp: 13.03.2019].
- [316] *Raport na temat sytuacji osób starszych w Polsce*, Instytut Pracy i Spraw Socjalnych, Warszawa, 2012, s. 132, wersja elektroniczna: http://senior.gov.pl/source/raport_osoby%20starsze.pdf [dostęp: 14.06.2018].
- [317] *Raport o Rozwoju Społecznym. Polska 1999. Ku godnej aktywnej starości*, Golinowska S. (red.), Centrum Analiz Społeczno- Ekonomicznych: UNDP, Warszawa, 1999, s. 10, s. 24-25, s. 97-108.
- [318] *Raport z badań socjologicznych nad mieszkańcami miasta*, Kajdanek K., Pluta J.,(red.), Wrocławska Diagnoza Społeczna 2017, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław, 2017, s. 68, wersja elektroniczna: <http://www.repozytorium.uni.wroc.pl/Content/89133/WROC%C5%81AWSKA%20DIAGNOZA%20SPO%C5%81ECZNA%202017%20RAPORT.pdf> [dostęp: 12.10.2018].
- [319] *Raport. Uniwersytety trzeciego wieku jako odpowiedź na potrzeby środowiska osób starszych*, Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”, s. 1, wersja elektroniczna: http://www.fpng.pl/pdf/raport_uniwersytet_trzeciego_wieku.pdf [dostęp: 21.10.2018].
- [320] *Realizacja Polityki Senioralnej na Poziomie Miast – Raport końcowy*, Pytasz E., Wyszomirski P., Stowarzyszenie Aktywności Obywatelskiej Bona Fides oraz Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej. Ośrodek Kształcenia Samorządu Terytorialnego im. Waleriana Pańki, Katowice, 2016, wersja elektroniczna: https://www.bonafides.pl/wp-content/uploads/2016/05/raport_seniorzy_koncowy-2.pdf [dostęp: 02.12.2018].
- [321] *Report of the Second World Assembly on Ageing Madrid. Madrid International Plan of Action on Ageing*, United Nations, New York, 2002.
- [322] *Results of the Public Consultation on Design as a driver of user- centred innovation (October 2009)*, EU Commission, 2009, wersja elektroniczna: https://ec.europa.eu/growth/content/design-driver-user-centred-innovation_pl [dostęp: 25.05.2019].
- [323] *Rocznik Demograficzny 2018*, Główny Urząd Statystyczny, 2018, s. 138, wersja elektroniczna: <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/roczniki-statystyczne/roczniki-statystyczne/rocznik-demograficzny-2018,3,12.html> [dostęp: 02.04.2019].
- [324] *Rocznik Demograficzny 2018*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa, 2018, s. 134-136.

- [325] *Rozporządzenie Ministra Infrastruktury i Budownictwa z dnia 14 listopada 2017 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie*, Dz.U. 2017, Poz. 2285.
- [326] *Rozporządzenie Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. (Dz. U. Nr 75, poz. 690) tj. z dnia 17 lipca 2015 r. (Dz. U. z 2015 r. poz. 1422), z późn. zm., w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie*.
- [327] *Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020*, Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa, 2018, wersja elektroniczna: <https://www.gov.pl/web/rodzina/rzadowy-program-na-rzecz-aktywnosci-spoecznej-osob-starszych-na-lata-20142020> [dostęp: 15.05.2019].
- [328] *Shaping Ageing Cities. 10 European case studies*, Arup, Help Age International, Intel, Systematica, 2015, wersja elektroniczna: https://www.ifa-fiv.org/wp-content/uploads/2015/09/Shaping-Ageing-Cities_A4_web-1.pdf [dostęp: 15.06.2016].
- [329] *Sprawozdanie podsumowujące - Wskaźnik aktywnego starzenia się i rozszerzenie go na szczebel regionalny*, Komisja Europejska, Polska, 2014.
- [330] *Stan bezpieczeństwa ruchu drogowego oraz działania realizowane w tym zakresie w 2017 r.*, Krajowa Rada Bezpieczeństwa Ruchu drogowego, Ministerstwo Infrastruktury, Warszawa, 2017, s. 8-9, s. 15, s. 22, s. 25, s. 73-108.
- [331] *Strategia Rozwoju Kapitału społecznego 2020*, Monitor Polski Dziennik Urzędowy Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 16 maja 2013 r., Poz. 378, Uchwała nr 61 Rady Ministrów z dnia 26 marca 2013 r., Warszawa, 2013.
- [332] *Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie. Tezy i rekomendacje. Raport Rzecznika Praw Obywatelskich*, Warszawa, 2012.
- [333] *Sytuacja demograficzna osób starszych i konsekwencje starzenia się ludności Polski w świetle prognozy na lata 2014-2050*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa, 2014, s. 6, s.35.
- [334] *Sytuacja demograficzna Polski. Raport 2016-2017*, Rządowa Rada Ludnościowa, Warszawa 2017, s. 71, wersja elektroniczna: bip.stat.gov.pl/files/gfx/bip/pl/defaultstronaopisowa/805/1/1/sytuacja_demograficzna_polski_raport_2016_2017.pdf [dostęp: 12.07.2018].
- [335] *Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania*, Wojtyniak B., Goryński P., (red.), Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego, Państwowy Zakład Higieny, Warszawa, 2016, s. 69.
- [336] *Third review and appraisal of the Madrid International Plan of Action on Ageing 2002*, United Nations, Department of Economic and Social Affairs, 3. wersja elektroniczna: <https://www.un.org/development/desa/ageing/3rdreview-mipaa.html> [dostęp: 14.07.2018].
- [337] *Trwanie życia w 2017r. Analizy Statystyczne*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa, 2018, s. 18, wersja elektroniczna: [trwanie_zycia_2017.pdf](http://www.gus.gov.pl/Trwanie_zycia_2017.pdf) [dostęp: 21.01.2019].
- [338] *Uczestnictwo w kulturze i niektóre inne formy spędzania czasu wolnego w 2003 roku. Komunikat z badań*, Centrum Badań Opinii Społecznej, Warszawa 2004, s. 3, wersja elektroniczna: <http://www.unic.un.org.pl/ageing/wstep.php> [dostęp: 05.06.2018].
wersja elektroniczna: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2004/K_020_04.PDF [dostęp: 12.07.2018].

- wersja elektroniczna: <https://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en/> [dostęp: 05.06.2018].
- [339] *Ustawa z dnia 7 lipca 1994 r. tekst jednolity ustawy - Prawo Budowlane z dnia 6 lipca 2017 r. poz. 1332.*
- [340] *Ustawa z dnia 7 lipca 1994 r., Prawo Budowlane (Dz. U. 1994 Nr 89 poz. 414), opracowana na podst.: tj. Dz U. z 2018 r. poz. 1202, 1276, 1496, 1669, 2245, z 2019 r. poz.51, 630, 695, 730.*
- [341] *World Population Prospects: the 2004 revision highlights*, United Nations Population Division, 2005.
- [342] *World report on ageing and health [Światowy raport na temat starzenia się i zdrowia], Aging*, World Health Organization, 2015, wersja elektroniczna: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789240694811_eng.pdf?sequence=1 [dostęp 07.03.2019].
- [343] *World report on ageing and health 2015, The Gerontologist [Światowy raport na temat starzenia się i zdrowia 2015, Raport gerontologa]*, World Health Organization, 2015.
- [344] *World Urbanization Prospects. The 2014 Revision. Highlights*, Department of Economic and Social Affairs, United Nations, New York, 2014, wersja elektroniczna: <https://esa.un.org/unpd/wup/publications/files/wup2014-highlights.pdf> [dostęp: 14.07.2018].
- [345] *Wrocławska Diagnoza Społeczna 2017. Raport z badań socjologicznych nad mieszkańcami miasta*, Kajdanek K., Pluta J., (red.), Raport, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław, 2017, wersja elektroniczna: <http://www.repozytorium.uni.wroc.pl/dlibra/docmetadata?id=89133> [dostęp: 10.10.2018].
- [346] *Wstępne wyniki europejskiego ankietowego badania zdrowia w 2014 r.*, GUS, Warszawa, grudzień 2015, wersja elektroniczna: https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5513/10/1/1/zdrowie_i_zachowania_zdrowotne_mieszkancow_polski_w_swietle_badiania_ehis_2014.pdf [dostęp: 14.05.2017].
- [347] *Zaangażowanie społeczne Polaków*, Skrzyńska J., TNS Polska dla Groupon Polska, 2013, s. 3, wersja elektroniczna: <http://www.jawnosci.pl/wp-content/uploads/2013/11/2013-raport-tns-groupon-zaangazowanie-spooleczne-polakow.pdf> [dostęp: 14.05.2016].
- [348] *Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014-2020*, Monitor Polski Dziennik Urzędowy Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 24 stycznia 2014 r., Poz. 118, Uchwała Nr 238 Rady Ministrów z dnia 24 grudnia 2013 r., Warszawa, 2014, s. 29, s. 37.
- [349] *Założenia długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014-2020. Projekt*, Rada ds. Polityki Senioralnej, Warszawa, 2013, wersja elektroniczna: <http://senior.gov.pl/source/Zalozenia%20Dugofalowej%20Polityki%20Senioralnej.pdf> [dostęp: 13.07.2018].

ŹRÓDŁA INTERNETOWE:

- [350] Albert Einstein College of Medicine, *Maximum human lifespan has already been reached*, www.sciencedaily.com/releases/2016/10/161005132823.htm [dostęp: 05.04.2017].
- [351] *American Horticultural Therapy Association. Advancing the practice of horticulture as therapy*, <http://ahta.org/> [dostęp: 25.03.2019].
- [352] Angel Care, *Raport: Potrzeby i lęki polskich seniorów*, <http://www.gazetasenior.pl/raport-potrzeby-i-leki-polskich-seniorow> [dostęp: 05.04.2015].
- [353] „aktywność społeczna”, <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/aktywnosc-spoeczna;3867107.html> [dostęp: 20.02.2019]
- [354] Badanie CATI, *Sytuacja społeczna osób w wieku 65+, Samotność polskiego seniora*, <https://www.malibracia.org.pl/aktualnosci/samotnosc-polskiego-seniora/> [dostęp: 08.09.2018].
- [355] Badanie Prosumer Report, *Starzenie się kontra kult młodości*, <https://media2.pl/badania/95490-Prosumer-Report-Starzenie-sie-kontra-kult-mlodosci-infografika.html> [dostęp: 03.04.2019].
- [356] Bakalarczyk R., *Radziwiłł: oddziały geriatryczne dla seniorów 60+ niepotrzebne. Niech idą do lekarzy rodzinnych*, <https://oko.press/radziwill-oddzialy-geriatryczne-dla-seniorow-60-niepotrzebne-ida-lekarzy-rodzinnych/> [dostęp: 04.03.2019].
- [357] Baruch L., *Starzenie się*, <http://www.psychiatria.pl/artikul/starzenie-sie/650> [dostęp: 04.03.2019].
- [358] *Besøg Dokk1*, <https://dokk1.dk/besog-dokk1> [dostęp: 27.04.2019].
- [359] Biuletyn Informacji Publicznej Rzecznika Praw Obywatelskich, *RPO ponownie upomina się o pełny dostęp osób z niepełnosprawnościami do obiektów*, <https://www.rpo.gov.pl/pl/content/rpo-ponownie-upomina-sie-o-pelny-dostep-osob-z-niepelnosprawnościami-do-obiektow-uzytecznosc-publicznej%20i%20domow> [dostęp: 01.03.2019].
- [360] Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych, *Likwidacja barier (PJM)*, <http://www.niepelnosprawni.gov.pl/index.php?c=article&id=12&print=1> [dostęp: 25.09.2018].
- [361] Blomberg I., Kärnekull K., *Jak tworzyć wspólne formy zamieszkania dla seniorów w Szwecji? PRZEWODNIK, Czy może tak być w Polsce?*, 2013, http://f-as.pl/page/ebook/pdf/jak_tworzyc_wspolnie_formy_zamieszkania_dla_seniorow_w_szwecji_przewodnik.pdf [dostęp: 10.10.2016].
- [362] Budny J., *Dostosowanie budynków użyteczności publicznej – teoria i narzędzia*, Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji, Warszawa, 2009, https://www.power.gov.pl/media/13590/dostowanie_budynkow_2009.pdf [dostęp: 11.02.2019].
- [363] Budny J., *Jak dostosować budynek*, Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji, Warszawa, 2004, <https://www.integracja.org/portfolio/jak-dostosowac-budynek/> [dostęp: 11.02.2019].
- [364] Budny J., *Projektowanie dla wszystkich*, Stowarzyszenie Przyjaciół Integracji, Warszawa, 2004, <https://www.integracja.org/portfolio/projektowanie-dla-wszystkich/>.

- [365] „ c.a.l. - Centrum Wspierania Aktywności Lokalnej- odkryj siłę społeczności”, www.cal.org.pl. [dostęp: 27.02.2019].
- [366] *Conversion of Mies van der Rohe Gas Station / FABG*, „Arch Daily”, 2012, <https://www.archdaily.com/214540/conversion-of-mies-van-der-rohe-gas-station-les-architectes-fabg> [27.02.2019].
- [367] *Człowiek nietoperz: widzi świat za pomocą dźwięków*, „National Geographic Polska”, 2013, <http://www.national-geographic.pl/national-geographic/ludzie/czlowiek-nietoperz> [dostęp: 10.01.2019]
- [368] *Dojrzałość dobrze zaprojektowana. Założenia projektu centrum aktywności osób starszych dla Biura Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu Miasta Stołecznego Warszawy*, Zamek Cieszyń, 2013, <http://www.zamekcieszyn.pl/files/1427793121-86dojrzalosc-dobrze-zaprojektowana.pdf> [dostęp: 25.11.2018].
- [369] *Ekspertka: odkrywamy coraz więcej powiązań węchu z ludzką psychiką*, 2018, <http://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C29678%2Cekspertka-odkrywamy-coraz-wiecej-powiazan-wechu-z-ludzka-psychika.html> [dostęp: 10.02.2019].
- [370] *Eleven principles for creating great community spaces*, Project for Public Space, : <https://www.pps.org/article/11steps> [dostęp: 12.12. 2017].
- [371] Ellard C., *Psychogeography: exploring the brain's reactions to urban design*, UD/MH Journal of Urban Design and Mental Health, 9/22/2015, <https://www.urbandesignmentalhealth.com/blog/psychogeography-exploring-the-brains-reactions-to-urban-design> [dostęp: 20.02.2019].
- [372] *Falcognana Elderly Center*, <https://architizer.com/projects/falcognana-elderly-center/> [27.04.2019].
- [373] *Falcognana Eldery Center/laN+*, <https://www.archdaily.com/239430/falcognana-elderly-center-lan> [27.02.2019].
- [374] *Finally, an Outdoor Gym that Generates Energy Instead of Wasting It*, Boyer M., „inhabitat” 05.11.2012, <https://inhabitat.com/finally-an-outdoor-gym-that-generates-energy-instead-of-wasting-it/> [dostęp: 22.05.2019].
- [375] *Former Gas Station Fuels Community*, Andersen C.S., GEHL BLOG, 2014, <https://gehlpeople.com/blog/former-gas-station-fuels-community/> [27.02.2019].
- [376] Fox T., *Population growth: the defining challenge of the 21st Century [Wzrost liczby ludności – podstawowe wyzwanie XXI wieku]*, „NATO REVIEW magazine”, 2011, https://www.nato.int/docu/review/2011/climate-action/Population_growth_challenge/PL/index.htm [dostęp: 20.07.2018].
- [377] GIGANT Toalety Publiczne, <http://www.toaletypubliczne.pl/toalety-modele> [dostęp:27.03.2019].
- [378] *Global Age Watch Index 2013, Population ageing is transforming economies and societies across the world*, <http://www.helpage.org/global-agewatch/> [dostęp: 13.04.2014].
- [379] Gouardères F., *Polityka innowacyjności*, „Noty tematyczne o Unii Europejskiej”, Parlament Europejski, 10.2018, <http://www.europarl.europa.eu/factsheets/pl/sheet/67/polityka-innowacyjnosci> [dostęp: 25.05.2019].
- [380] *Hyde Park, Senior Playground*, Project: The Royal Parks: Older People's Play Feasibility Study, The Landscape Agency, 2009, wersja elektroniczna:

- https://www.royalparcs.org.uk/__data/assets/pdf_file/0003/41781/hyde-park-senior-playground-feasibility-study.pdf [dostęp: 22.05.2019].
- [381] Holodny E., *W tym wieku ludzie czują się najbardziej- i najmniej- zadowoleni z życia*, <https://businessinsider.com.pl/rozwoj-osobisty/zdrowie/kiedy-ludzie-sa-najbardziej-szczesliwi/sz460kz> [dostęp: 20.05.2018].
- [382] <http://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en/> [dostęp: 05.06.2018].
- [383] <http://www.skwer.eu/2014/> [dostęp: 13.05.2014].
- [384] *IKEA udostępnia za darmo projekt miejskiego ogrodu warzywnego*, Listopad 2017, <http://www.fpiec.pl/design/ikea-udostepnia-za-darmo-projekt-miejskiego-ogrodu-warzywnego> [27.05.2017].
- [385] *Ilija Miecznikow*, <https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/1908/mechnikov/biographical/> [dostęp: 19.07.2016].
- [386] Kałużyńska K., *Kolagen- właściwości. Dlaczego jest potrzebny?*, http://www.poradnikzdrowie.pl/uroda/cialo-higiena/kolagen-wlasciwosci-dlaczego-jest-potrzebny_37983.html [dostęp: 12.05.17].
- [387] Kijak R. J., Szarota Z., *Starość. Między diagnozą a działaniem*, <http://doczz.pl/doc/261918/staro%C5%9B%C4%87--mi%C4%99dzy-diagnoz%C4%85-a-dzia%C5%82aniem> [dostęp: 15.06.2018].
- [388] Konferencja *New Aging Polska*, Politechnika Warszawska, 2017, <http://mrs.poznan.pl/pierwsza-w-polsce-konferencja-o-projektowaniu-architektonicznym-dla-seniorow-zapowiedz/> [dostęp: 12.09.2017].
- [389] Konopa-Dudek M., (red. Portalu *Opieka Nowej Ery*), *Najczęstsze problemy geriatryczne osób starszych*, <http://www.opieka-nowej-ery.pl/?p=88> [dostęp: 03.05.2013].
- [390] Kostrzewski L., *Kto dostaje najniższą, a kto najwyższą emeryturę w Polsce? Raport emerytalny*, <http://wyborcza.biz/biznes/7,147880,22886747,raport-emerytalny.html?disableRedirects=true> [dostęp: 13.05.2018].
- [391] Kotliński D., *Polacy najszybciej starzejącym się społeczeństwem UE. Dla firm to ogromna szansa*, <https://innpoland.pl/117301,polacy-najszybciej-starzejacym-sie-spolesczenstwem-ue-dla-firm-to-ogromna-szansa> [dostęp: 20.06.2018].
- [392] Kowalski K., *Mieszkanie dostępne dla osób z dysfunkcjami wzroku*, <http://niepelnosprawni.pl/ledge/x/205045;jsessionid=C58A9803203797DB819FABCA9EEF71C0> [dostęp: 11.02.2019].
- [393] Kowalski K., *Planowanie dostępności. Prawo w praktyce*, 2013, <https://www.integracja.org/portfolio/planowanie-dostepnosci-prawo-w-praktyce/> [dostęp: 11.02.2019].
- [394] Kowalski K., *Projektowanie bez barier – wytyczne*, 2016, <https://www.integracja.org/portfolio/projektowanie-bez-barier-wytyczne/> [dostęp: 11.02.2019].
- [395] Kowalski K., *Włącznik – projektowanie bez barier*, <https://www.integracja.org/portfolio/wlacznik-projektowanie-bez-barier/> [dostęp: 11.02.2019].
- [396] *KSIĘGA WIZUALIZACJI. Symbol oznakowania tras rowerowych zrealizowanych w ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych Warszawskiego Obszaru*

Funkcjonalnego, Załącznik do STANDARDÓW PROJEKTOWYCH I WYKONAWCZYCH DLA SYSTEMU ROWEROWEGO WARSZAWSKIEGO OBSZARU FUNKCJONALNEGO (WOF), VIA VISTULA ,Kraków, 2015, wersja elektroniczna:

<http://omw.um.warszawa.pl/wp-content/uploads/2016/06/Ksi%C4%99ga-Wizualizacji-oznakowania-tras-rowerowych-zrealizowanych-w-ramach-ZIT-WOF.pdf> [dostęp: 15.05.2019].

- [397] Kubicki P., *Miasta przyjazne seniorom*, Instytut Obywatelski, 2012, <http://www.instytutobywatelski.pl/11040/lupa-instytutu/miasta-przyjazne-seniorom> [dostęp; 23.09.2018].
- [398] *Kunst på Dokk1*, <https://dokk1.dk/besog-dokk1/kunst-pa-dokk1> [dostęp: 27.04.2019].
- [399] KZ, *Placemaking*, 13.11. 2014, Encyclopedia Architektury, Archirama.pl, https://archirama.muratorplus.pl/encyklopedia-architektury/placemaking,62_3542.html [dostęp: 12.12. 2017].
- [400] L + W Design Consultancy Italy & Singappore, *No Country for Old Men - Self Initiated, 2012*, <https://www.lanzavecchia-wai.com/work/elderly-furniture/> [dostęp: 24.05.2016].
- [401] Laker L., *A rolling walking stick': why do so many disabled people cycle in Cambridge?*, "The Guardian", 2 Jan 2018, <https://www.theguardian.com/cities/2018/jan/02/cambridge-disabled-people-cycling-rolling-walking-stick> [dostęp: 15.05.2019].
- [402] *Lappset- Fitness dla seniorów* [w:] Pełka K., Rumińska A., Cymer A. , (red.), *Lata lecą...As the years go by...Dizajn w przestrzeni publicznej*, 2012, s. 13, http://www.zamekcieszyn.pl/files/1353069871-64lataleca_katalog_www.pdf [dostęp: 14.06.2017].
- [403] Larson J., Hanchek A., Vollmar P., *Accessible Gardening for Therapeutic Horticulture*, 2008, www.extension.umn.edu/distribution/horticul- ture/DG6757.html [dostęp: 02.06.2015].
- [404] Latkowska M., *Zielony trend, moda na ogrody społeczne w Polsce*, 2016, [wykład online], <https://docplayer.pl/22303075-Zielony-trend-moda-na-ogrody-spoleczne-w-polsce.html> [dostęp: 30.04.2019].
- [405] *London's First Pensioners' Playground Is Opened In Hyde Park*, źródło internetowe: <http://www.zimbio.com/photos/Tessa+Morrison/London+First+Pensioners+Playgroun+d+Opened/jhtO5byr2MF> [dostęp: 20.05.2019].
- [406] *Likwidacja barier*, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie, http://www.pcpr.info/likwidacja_barier [dostęp: 25.09.2018].
- [407] *Ławki dla osób starszych i z niepełnosprawnością*, <http://www.zoliborz.org.pl/urzad-dzielnicy/aktualnosci-urzedu-dzielnicy/4669-lawki-dla-osob-starszych-i-z-niepelnosprawnoscia.html> [27.03.2019].
- [408] Mace R., North Carolina State University, <https://design.ncsu.edu/?s=Ron+Mace> [dostęp: 06.05.2019].
- [409] *MAGNOLIA PARK*, <https://magnoliapark.pl/sklepy/> [dostęp: 10.05.2019].
- [410] *Mehr Generationen Haus*, <https://www.mehrgenerationenhaeuser.de/> [dostęp: 22.02.2019].
- [411] *MIASTO DLA WSZYSTKICH. Szkice o przestrzeni publicznej w perspektywie starzejącego się społeczeństwa*, Trakul-Masłowska M. (red.), Fundacja na Rzecz Wspólnot Lokalnych Na Miejscu, 2015, s. 53, <http://e.org.pl/%E2%80%9Emiasto-dla->

- wszystkich-szkice-o-przestrzeni-publicznej-w-perspektywie-starzenia-sie-spolesczenstwa/ [dostęp: 13.06.2017].
- [412] *Międzypokoleniowe Centrum Edukacji na Wilanowie - gotowe!*, „Ładny Dom”, 04.01.2017, <http://www.bryla.pl/bryla/7,85301,21201146,miedzypokoleniowe-centrum-edukacji-na-wilanowie-gotowe.html> [dostęp: 26.11.2018].
- [413] *Międzypokoleniowe Centrum Edukacji w Wilanowie z przedszkolem*, Nagroda Architektoniczna Prezydenta m.st. Warszawy, 2017, źródło internetowe: <http://www.nagroda-architektoniczna.pl/nominations/miedzypokoleniowe-centrum-edukacji-w-wilanowie-z-przedszkolem/> [dostęp: 26.11.2018].
- [414] Ministerstwo Infrastruktury i Budownictwa, *STANDARDY DOSTĘPNOŚCI BUDYNKÓW DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI*, https://www.mii.gov.pl/media/51693/Standardy_Dostepnosci.pdf [dostęp: 01.03.2019].
- [415] Młynarski G., *Uziemieni. Raport z realizacji*, Wyniki Badań, Sociopolis na zlecenie Centrum Nauki Kopernik, Warszawa, 2013, <https://docplayer.pl/7752080-Inauguracja-programu-nasz-ogrod-spoeczny.html> [dostęp: 30.04.2016].
- [416] *Model Abrahama Masłowa*, https://pl.wikipedia.org/wiki/Hierarchia_potrzeb [dostęp: 05.05.2017].
- [417] *Nadodrzański Ogród Społeczny- nowe zielone miejsce dla mieszkańców na mapie Wrocławia*, <https://www.tuwroclaw.com/wiadomosci,nadodrzański-ogrod-spoeczny-8211-nowe-zielone-miejsce-dla-mieszkanow-na-mapie-wroclawia-foto,wia5-3266-25791.html> [dostęp: 30.04.2018].
- [418] *Narzędziownik Obywatelski Seniora 2*, Fundacja 2035, http://2035.pl/wp-content/uploads/2016/01/narzedziownik-2015_nowa-okladka_DR-1.pdf [dostęp: 13.05.2017].
- [419] National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, *Physical Activity Prevents Chronic Disease*, „CDC Centers for Disease Control and Prevention”, <https://www.cdc.gov/chronicdisease/center/index.htm> [dostęp: 25.05.2019].
- [420] *NIK o utrzymaniu czystości i porządku w miejscach publicznych*, NIK, 2012, <https://www.nik.gov.pl/aktualnosci/nik-o-utrzymaniu-czystosci-i-porzadku-w-miejscach-publicznych.html> [dostęp: 20.04.2019].
- [421] Nomadic Green, *Nomadisch Grün und die Prinzessinnengärten* [online], [dostęp: 22.04.2018].
- [422] *O nas*, <http://www.skwer.eu/strony/o-co-chodzi#> [dostęp: 03.05.2014].
- [423] Nowak E., Budny J., Kowalski K., *Mieszkanie dostępne dla osób z dysfunkcją narządu ruchu*, http://www.niepelnosprawni.pl/files/www.niepelnosprawni.pl/public/rozne_pliki/publikacje/mieszkanie_dostepne_01.pdf [dostęp: 11.02.2019].
- [424] *O pielęgnowanych stereotypach*, „Senior Apartments”, 2017, źródło internetowe: <https://seniorapartments.pl/2017/03/09/o-starannie-pielegnowanych-stereotypach/> [dostęp: 20.02.2019].
- [425] *Ogrody sensoryczne*, <http://muszyna.pl/pl/1908/2217/ogrody-sensoryczne.html> [dostęp: 08.03.2017].
- [426] *Ogród społeczny. Wspólna uprawa i wspólne plony. Podział musi być sprawiedliwy? „Kłótni dotąd nie było”*,

- <http://warszawa.wyborcza.pl/warszawa/7,54420,21831980,nowy-rodzaj-zieleni-miejskiej-wystarczy-worek-z-ziemia-rozmowa.html> [dostęp: 30.04.2018].
- [427] *Ogród zmysłów w Owińskach*, 2016, <http://majawogrodzie.tvn.pl/333,Ogrod-zmyslow-w-Owinskach-odc-604,odcinek.html> [dostęp: 03.11.2018].
- [428] *Ołbiński ogród otwarty*, <https://strefakultury.pl/project/olbinski-ogrod-otwarty/> [dostęp: 30.11.2017].
- [429] Open Space Technology – Grupa Polska, *Metoda*, <https://www.openspace.pl/metoda> [dostęp: 10.09.2016].
- [430] *Ośrodek Nowolipie ponownie zaprasza seniorów*, <https://szrm.pl/osrodek-nowolipie-ponownie-zaprasza-seniorow/> [dostęp: 25.11.2018].
- [431] Pałka M., *Starość, starzenie się: jak je postrzegać?*, http://pulsmedycyny.pl/4422417,85160,starosc-starzenie-sie-jak-je-postrzegac?utm_source=copyPaste&utm_medium=referral&utm_campaign=Chrome [dostęp 07.03.2017].
- [432] *Paradoks Braessa*, Wikipedia, https://pl.wikipedia.org/wiki/Paradoks_Braessa [dostęp: 20.10.2018].
- [433] Pochrzęst-Motyczyńska A., *Gdy organy się kurczą, czyli co ma jeść senior*, SERWIS ZDROWIE, <https://zdrowie.pap.pl/senior/dieta-gdy-organy-sie-kurcza-czyli-co-ma-jesc-senior> [dostęp: 20.04.2019].
- [434] *POLACY NA ROWERACH*, CBOS, 2012, https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2012/K_119_12.PDF, [dostęp: 15.05.2019].
- [435] *Polacy najszybciej starzejącym się społeczeństwem w UE*, <https://www.newsweek.pl/polska/demografia-starzenie-sie-spoleszczenstwa-newsweekpl/d4e7nwk> [dostęp: 20.05.2018].
- [436] *Polska liczba ludności. Przewidywana liczba ludności*, <https://www.populationof.net/pl/poland/> [dostęp: 12.10.2018].
- [437] *Prinzessinnengarten*: <http://prinzessinnengarten.net> [22.10.2013].
- [438] Project for Public Spaces (PPS), <https://www.pps.org/> [dostęp: 12.12.2018].
- [439] *Projekt ogrodów społecznych*, Fundacja Dom Pokoju, źródło internetowe: <https://strefakultury.pl/project/projekt-ogrodow-spoecznych/> [dostęp: 21.05.2019].
- [440] *Raport „Rowerowa Polska”. 2/3 rowerzystów to aktywni kierowcy*, 2012, <https://www.transport-publiczny.pl/wiadomosci/raport-rowerowa-polska-23-rowerzystow-to-aktywni-kierowcy-53386.html> [dostęp: 15.05.2019].
- [441] *Rzeczoznawcy*, Fundacja CULTUREshock, <http://cultureshock.pl/pl/projekty/rzeczoznawcy/> [dostęp: 10.04.2019]
- [442] *Postaw na rower. Podręcznik projektowania przyjaznej dla rowerów infrastruktury*, C.R.O.W., Polski Klub Ekologiczny- „Miasta dla rowerów”, Kraków, 1999, wersja elektroniczna: http://public.siskom.waw.pl/humptyangel/PAFW_SL/Postaw_na_rower_CROW.pdf oraz <http://www.rowery.org.pl/projekto.htm> [dostęp: 15.05.2019].
- [443] *Projekt „Bezpieczniejszy transport publiczny dla seniorów”*, <http://senior.org.pl/aeneas/> [dostęp: 13.10.2018].
- [444] *Protokół z XXII posiedzenia Wrocławskiej Rady Seniorów dnia 13.01.2017 r. we Wrocławiu*, WRS.403/1/2017, Wrocław Rada Seniorów, Wrocław, 2017, <http://www.seniorzy.wroclaw.pl/sites/default/files/2018->

- 06/Protok%C3%B3w%C5%82%20z%20XXII%20posiedzenia%20Wroc%C5%82awskiej%20Rady%20Senior%C3%B3w%2C%2013.01.2017.pdf [dostęp: 10.02.2017].
- [445] *Przestrzeń Publiczna Przyjazna Seniorom. Poradnik RPO*, Wysocki M., Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa, 2015, wersja elektroniczna: https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/Poradnik_Przestrzen_publiczna_przyjazna_seniorom_2015.pdf [dostęp: 15.05.2019].
- [446] *Raport „Rowerowa Polska”, 2018*, https://www.roverowapolska.pl/Raport_Rowerowa_Polska_2018.pdf [dostęp: 15.05.2019].
- [447] *Raport: W polskich miastach brakuje ławek*, SEEDiA, 2017, <https://seedia.city/pl/raport-w-polskich-miastach-brakuje-lawek/> [dostęp: 24.04.2019].
- [448] Risom J., *How Latin American and Caribbean cities can face their biggest challenges*, <https://blogs.iadb.org/ciudades-sostenibles/en/jeff-risom-gehl-architects2/> [dostęp: 25.12.2018].
- [449] *ROD w liczbach*, <http://pzd.pl/archiwum/strona.php?31> [dostęp: 08.09.2015].
- [450] *Samotność polskiego seniora*, http://www.arc.com.pl/samotnosc_polskiego_seniora-40999667-pl.html [dostęp: 11.07.2015].
- [451] *Siłownie na świeżym powietrzu we Wrocławiu [MAPA], 2017*, <https://www.wroclaw.pl/silownie-na-swiezym-powietrzu-we-wroclawiu> [dostęp: 24.02.2019].
- [452] *Skwer sportów miejskich na Bemowie*, WĄDOŁOWSKI ARCHITEKCI, http://wadolowski.eu/13skwer_sportow.html [dostęp: 12.04.2019].
- [453] *SPACE10 Open Sources The Growroom*, <https://space10.io/space10-open-sources-the-growroom/> [25.03.2019].
- [454] *Srebrna gospodarka, złoty interes*, „Dziennik Polski”, 17 września 2016, <https://dziennikpolski24.pl/srebrna-gospodarka-zloty-interes/ar/10636761> [dostęp: 20.02.2019].
- [455] *Stalowa 29- Podsumowanie warsztatów*, Warsztaty-22 września 2016, Projekt mieszkaniowy Stalowa 29 w Warszawie, http://fundacjablisko.pl/index.php/stalowa-29-podsumowanie-warsztatow/?fbclid=IwAR0HfMU_m1MDFMXNiUIO-Pwg-BkDYaWaDRu0pUzbrHyDJwHGvWwBF_8R7c [dostęp: 26.11.2017].
- [456] *Standardy projektowe i wykonawcze dla systemu rowerowego Warszawskiego Obszaru Funkcjonalnego (WOF)*, Wersja do konsultacji 4_3, Fundusze Europejskie Pomoc Techniczna, Unia Europejska Fundusz Spójności, wersja elektroniczna: STANDARDY_ROWEROWE_WOF_4_4 [dostęp: 15.05.2019].
- [457] *Sun City*, <http://suncityaz.org/discover/cost-of-living-value/> [dostęp: 23.08.2017].
- [458] Szaniawski P., *Geny to tylko 20 proc. Co odpowiada za długowieczność?*, Wywiad z Danem Buettnerem, <https://www.newsweek.pl/styl-zycia/jak-dozyc-100-lat-dan-buettner-wywiad-newsweekpl/1kkt7kb> [dostęp: 14.05.2018].
- [459] Szasz Th. S., *Państwo terapeutyczne. Tyrania farmakokracji*, <https://mises.pl/blog/2007/12/11/laissez-faire-numery-archiwalne-2/> [dostęp: 10.07.2016].
- [460] *The Experience of Latin America and the Caribbean in Urbanization*, Ezquiaga Arquitectura, Sociedad y Territorio S.L., IDB Inter- American Development Bank, 2015, *The-Experience-of-Latin-America-and-the-Caribbean-in-Urbanization-Knowledge-*

- Sharing-Forum-on-Development-Experiences-Comparative-Experiences-of-Korea-and-Latin-America-and-the-Caribbean%20(1).pdf [dostęp: 25.09.2018].
- [461] *The rise of outdoor gyms: Nudging people to be more active*, 2017, <https://medium.com/we-research-and-experiment-with-how-the-sharing/the-rise-of-outdoor-gyms-nudging-people-to-be-more-active-a1b3babe97f8> [dostęp: 22.05.2019]).
- [462] *The Seven Principles of Universal Design*, <http://www.universaldesign.com/universal-design/1761-the-seven-principles-of-universal-design.html> [dostęp: 05.04.2014] oraz: *7 Principles of universal design*, Centre for Universal Design Australia, <http://universaldesignaustralia.net.au/7-principles-of-universal-design/> [dostęp: 05.04.2019].
- [463] Teisseyre P., *Sprawdź, jak bardzo zielone jest twoje miasto*, 2015, <http://biqdata.wyborcza.pl/sprawdz-czy-twoje-miasto-jest-naprawde-zieolne> [dostęp: 29.10.2018].
- [464] Towarzystwo inicjatyw twórczych „e”, *Zoom na Domy Kultury*, Warszawa, 2009, s. 113, <http://e.org.pl/wp-content/uploads/2012/06/zoom.pdf>, [dostęp: 11.11.2018].
- [465] TransEko, *Standardy projektowe i wykonawcze dla systemu rowerowego w m. st. Warszawie*, Warszawa, 2009, <http://stojaki.waw.pl/download/standardy.pdf> [dostęp: 15.05.2019].
- [466] *Urban planning: Better spaces for older people*, Economic & Social Research Council, 2010, <https://www.sciencedaily.com/releases/2010/12/101217091159.htm> [dostęp: 25.04.2019].
- [467] *W Gdyni pojawiły się nowe meble miejskie- przysiadaki*, <http://www.seniorplus.gdynia.pl/aktualnosci-aktualnosci/Nowe-meble-miejskie.html> [dostęp: 27.03.2019]
- [468] *W polskich miastach ubywa parków. Nie ma już miejsca na zakładanie dużych terenów zielonych*, 2016, <http://adaptcity.pl/w-polskich-miastach-ubywa-parkow-nie-ma-juz-miejsca-na-zakladanie-duzych-terenow-zielonych> [dostęp: 29.10.2018].
- [469] Walewski P., *Fakty i mity dotyczące witaminy D*, Nauka, „Polityka” , 2017, <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/nauka/1724564,1,fakty-i-mity-dotyczace-witaminy-d.read> [dostęp: 23.02.2019].
- [470] Warhurst P., *How we can eat our landscapes* [online], TED Ideas worth spreading, źródło internetowe: http://www.ted.com/talks/pam_warhurst_how_we_can_eat_our_landscapes.html [dostęp 30.10. 2014]
- [471] *We Wrocławiu jest już ponad 80 klubów seniora. Długowieczni się nie nudzą*, <http://wroclaw.wyborcza.pl/wroclaw/7,35771,23077995,we-wroclawiu-jest-juz-ponad-80-klubow-seniora-dlugowieczni.html> [dostęp: 27.02.2019].
- [472] *Welcome to the legacy website of the I'DGO consortium*, <http://www.idgo.ac.uk> [dostęp: 24.09.2018].
- [473] *What makes a succesfful place?*, Project for PUBLIC SPACES, New York, www.pps.org/reference/grplacefeat/ [dostęp: 28.09.2018].
- [474] *Whells for Wellbeing, A guide to inclusive cycling*, November 2017, wersja elektroniczna: <https://wheelsforwellbeing.org.uk/wp-content/uploads/2017/11/v2-Nov-2017.pdf> [dostęp: 15.05.2019].

- [475] Wolf K.L., *Crime and Public Safety. How Trees and Vegetation Relate to Aggression & Violence*, Green Cities: Good Health, Crime & Public Safety, Washington, 2010, https://depts.washington.edu/hhwb/Thm_Crime.html [dostęp: 28.10.2018].
- [476] Worden E. C., Moore K. A., White B. J., *How to Design an Accessible Sensory Garden*, 2012, <https://ben20twelve.wordpress.com/sensory-gardens/> [dostęp: 10.10.2017].
- [477] *Współczesny senior. Czego pragnie, jakie ma potrzeby?* „Radioklinika - o zdrowiu przy mikrofonie”, 2017, <https://radioklinika.pl/wspolczesny-senior/> [dostęp: 20.02.2019].
- [478] *Wyszukiwarka miejsc dostępnych dla osób z niepełnosprawnościami*, źródło internetowe: www.niepelnosprawnik.eu [dostęp: 10.05.2019].
- [479] Zdanowicz K., *Domy wielkie, szkoły prywatne, wakacje w tropikach. Polacy kończą u psychiatry*, Magazyn TVN24, 2018, https://www.tvn24.pl/magazyn-tvn24/domy-wielkie-szkoly-prywatne-wakacje-w-tropikach-polacy-koncza-u-psychiatry,193,3370?fbclid=IwAR1IZFodsL8UUtNrUkTG7U0t8QlcQxUFug8LXF-REZpbg89gx9_v887-wVE [dostęp: 01.10.2018].
- [480] Biuro Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, *Projektowanie uniwersalne, Wykaz bezpłatnych publikacji dostępnych w Internecie*, <http://www.niepelnosprawni.gov.pl/index.php?c=article&id=54&pdf=1> [dostęp: 15.05.2019].

Przy każdym internetowym źródle informacji i wersji elektronicznej tekstu podano ostatnią datę korzystania ze strony internetowej.