

Wiek nie gra roli Formy spędzania czasu wolnego

Martyna Repetowska, Aleksandra Podębska

Osoby przechodzące na emeryturę mają zapewne świadomość, że zmienia się styl ich życia. Jeżeli jedyną rozrywką stała się opieka nad wnukami bądź siedzenie przed telewizorem, to można zaproponować inne rozwiązania, dzięki którym poczują znowu chęć do życia. Seniorzy nie są pozostawieni sami sobie, istnieją bowiem sposoby, dzięki którym poczują się docenieni i spełnieni. Dla wielu osób późna dojrzałość kojarzy się z zakończeniem pracy zawodowej i przejściem na emeryturę. Jest to okres odpoczynku i spokoju. Owszem, każdy zasługuje na taki czas po wielu latach funkcjonowania na pełnych obrotach. Często zapomina się jednak o tym, że to jest jedyny moment, aby bardziej zadbać o siebie i spokojnie na swoich warunkach przeżyć ten czas. Coraz większa świadomość społeczna i liczne kampanie skierowane na przeciwdziałanie wykluczeniu mają pomóc w odnalezieniu się w nowej rzeczywistości. Domy kultury, uniwersytety

trzeciego wieku, prywatne instytucje mają w swej ofercie wiele działań aktywujących. Oferują działania wspierające rozwój intelektualny i fizyczny. Są to formy czynnego uczestnictwa pomagające odzyskać aktywność w wielu obszarach, a poprzez to także pewność siebie. Dzięki nim ludzie znowu mogą czuć się spełnieni. Osoba dojrzała nie musi być skazana na nieobecność społeczną. Wspólnie można znaleźć drogi do realizacji potrzeb, marzeń, talentów, zainteresowań. Ponadto przynależność do tego typu instytucji umożliwia nawiązywanie nowych znajomości, budowanie więzi społecznych, integrację itp.

Nowe perspektywy

Usługi rozwijające aktywność spełniają szereg istotnych funkcji – przeciwdziałają osamotnieniu i wykluczeniu, a także pozwalają społecznie wykorzystać potencjał uczestników, ich doświadczenie życiowe. Zachodzące w Polsce zmiany demograficzne powodują zwiększone zapotrzebowanie na tego typu inicjatywy. Ludzie żyją coraz dłużej, mniej rodzi się dzieci, ujemne saldo migracji, wszystko to sprawia, że osób starszych jest w Polsce coraz więcej i stanowią większą część społeczeństwa. Zdarza się, że obawiają się oni utraty niezależności, nie chcą być ciężarem dla rodziny bądź przyjaciół, a jednocześnie często nie mogą sobie pozwolić na skorzystanie z niezbędnej opieki medycznej, prawnej i innej. W Polsce nie istnieje kompleksowa polityka dla osób starszych. Zapewne niezbędne jest opracowanie ram prawnych i organizacyjnych, które umożliwią współpracę między opieką zdrowotną i społeczną. Obecnie systemy opieki są niespójne i rozproszone, a oferowane świadczenia nie zawsze są dostosowane do potrzeb. Dlatego też trzeba nad tym nieustannie pracować. Z obserwacji życia społecznego wynika, iż od

wielu lat powoływane są instytucje miejskie i rządowe odpowiedzialne za pomoc w realizacji odpowiednich programów. W przypadku Łodzi wymienić można chociażby Zespół ds. Seniorów działający w Wydziale Zdrowia i Spraw Społecznych UMŁ. Powstają także organizacje pozarządowe, jak np. Stowarzyszenie „Ponadczasowi”, co świadczy o rozwoju społeczeństwa obywatelskiego i daje dobre prognozy na przyszłość. Głównym zadaniem tego typu stowarzyszeń jest pobudzanie do działania, pozwalające na czynne uczestnictwo w „czymś”. Może to być aktywność rekreacyjno-hobbystyczna, zajęcia sportowe, spacer, malarstwo, ogólnie pojęta sztuka. Mogą być to spotkania o charakterze naukowo-szkoleniowym, kluby seniora, centra seniora, stowarzyszenia lub nawet wspólne oglądanie telewizji przy herbacie. Istotnym aspektem działalności takich podmiotów jest możliwość nawiązywania nowych znajomości oraz przyjaźni wśród uczestników, ale najważniejszym jest zaszczepienie przekonania, że można jeszcze bardzo dużo w życiu zrobić i osiągnąć.

Większość uczestników spotyka się bowiem poza takim klubem, pomagając sobie w życiu codziennym oraz w rozwiązywaniu trosk i problemów. To jednak nie wszystko. Wraz z uczestnictwem w różnego rodzaju zajęciach zauważalne jest zwiększenie pewności siebie oraz większa otwartość. Oczywiście niektóre osoby mają na początku problem z zaklimatyzowaniem się. Negują wszystkie działania i bardzo wiele oczekują, ale w miarę upływu czasu i włożonej pracy stają się aktywnymi uczestnikami zajęć, pomagają innym i same sobie wybierają rolę w grupie. Dzięki uczestnictwu w tego typu działaniach często w znaczącym stopniu poprawia się samopoczucie, bo to co stanowi jeden z najważniejszych wyznaczników szczęścia, to kontakt z ludźmi. Jeśli zatem tak się ułożyło nasze życie, że nie mamy w swoim otoczeniu bliskich nam osób, przyjaciół, znajomych, to warto pamiętać, że przy-

należność do różnych organizacji daje nam możliwość poznania innych ludzi, nawiązania przyjaźni, wspólnego spędzania czasu, dzielenia się zarówno smutkami, jak i radościami. A poza miłym otoczeniem możemy ten wolny czas wykorzystać na zdobywanie nowych umiejętności, rozwijanie talentów itp.

Nieodpłatne zajęcia

Warto zaznaczyć, iż wiele instytucji realizuje zajęcia nieodpłatne. Oferta jest bardzo ciekawa i różnorodna. Najbardziej aktywne w tym obszarze są niewątpliwie organizacje pozarządowe, takie jak chociażby Stowarzyszenie Miłośników Sztuki „Ponadczasowi”, Latarnicy, Stowarzyszenie na rzecz Wspierania Aktywności Seniorów „AS”, Fundacja Sedeka, Fundacja „Dolina Marzeń”, Stowarzyszenie Możesz Więcej. Tego typu instytucje funkcjonują zapewne w każdym mieście, coraz częściej także w gminach. W Łodzi na przykład działa pięć dofinansowywanych z budżetu miasta Centrów Aktywnego Seniora, które oferują szereg zajęć, jak np. zajęcia językowe, taneczne, pilates, komputerowe, fotograficzne i in. W większość tego typu przedsięwzięć angażują się sami zainteresowani.

Wolny czas

Wiek nie gra roli, wręcz przeciwnie. W wielu przypadkach jest on zaczynkiem do pokazania światu siebie, przekazania swoich doświadczeń, przemyśleń. Głównie ze względu na większą ilość czasu wolnego, którego po przejściu na emeryturę mamy więcej niż będąc aktywnym zawodowo. Dzięki temu można korzystać z zajęć spędzając swój wolny czas w sposób niepowtarzalny i unikatowy, rozwijając

swoje zainteresowania i ucząc się wielu nowych rzeczy, poczynawszy od języków, po taniec, a na malarstwie skończywszy. Osoby starsze posiadają atuty, których brak młodszemu pokoleniu. Ich wolny czas może być sojusznikiem, a nie wrogiem, podobnie wiek, doświadczenie i cierpliwość. Również strach przed nieznanym można wykorzystać do mobilizacji oraz pokazania sobie i bliskim, że chce się coś robić, że warto inaczej spędzać czas. Dzięki temu życie staje się bardziej wartościowe i barwniejsze, bowiem to, co jest wielokrotnie źródłem frustracji, to bezczynność i powszechna nuda. Warto zatem po zaprzestaniu pracy zawodowej odnaleźć nową formę spędzania czasu wolnego, pozwalającą na aktywne i pomyślne przeżycie swojego życia.

Potrzeby zdrowotne

Jedną z priorytetowych potrzeb większości ludzi są potrzeby zdrowotne. Emerytowani Polacy prowadzą niezdrowy tryb życia, większość deklaruje brak intensywnej aktywności fizycznej. Brak ruchu wraz z niezdrową dietą powoduje nadwagę i związane z nią problemy zdrowotne. Poważnym problemem są też choroby skutkujące trudnościami pamięci. Utrudniają one życie codzienne, w skrajnej fazie uniemożliwiają samodzielne egzystowanie. Jednak, osoby korzystające z usług centrów aktywacyjnych, takich jak np. łódzkie Centra Aktywnego Seniora, trwale zmieniają swój styl życia, w ramach samopomocy kontynuują zajęcia z zakresu gimnastyki zdrowotnej i zdrowego odżywiania, jak również profilaktyki zaburzeń pamięci i grupy samopomocy. I chociaż współczesna kultura promuje kult młodości, to na szczęście zaczynają być zauważane potrzeby seniorów. Jest wiele aktywności, które mogą realizować, by zachować zdrowie i sprawność.



FOT. 2. ZAJĘCIA GIMNASTYCZNE W RAMACH AKADEMII TRZECIEGO WIEKU PRZY WYŻSZEJ SZKOLE NAUK HUMANISTYCZNYCH I DZIENNIKARSTWA W POZNANIU

Źródło: http://www.rozruszajstawy.pl/program_rozruszaj_stawy.aspx?pozycja=Zobacz%20poprzednie%20edycje%20programu&relacja=2
(21.02.2016).

Celem podejmowanej aktywności fizycznej jest podnoszenie stanu zdrowia, zachowanie ogólnej sprawności fizycznej, a tym samym sprawności życiowej. Należy oswajać społeczeństwo z myślą, że szczęśliwy i zdrowy senior to osoba aktywna, która maszeruje, ćwiczy, pływa, jeździ na rowerze.

Jeśli człowiek starszy w to uwierzy, wówczas podarowany wolny czas będzie spełniał wiele funkcji: wypoczynkową, jako czas na regenerację sił fizycznych i psychicznych, rozrywkową, jako czynnik walki z monotonią dnia codziennego i rozwojową, jako czas na rozwój swojej osobowości, intelektu, sprawności. Tak rozumiana i wykorzystywana ilość niezagospodarowanego, przytłaczającego czasu wolnego może zamiast stresować, stać się źródłem radości i przyjemności. Potrzeba jedynie świadomości i motywacji.

Znajomość nowych technologii

Kolejnym ważnym aspektem aktywności są nowe technologie. Współczesna kultura, komunikacja międzyludzka coraz bardziej przenoszą się w świat wirtualny, w którym osobom dojrzałym trudno uczestniczyć ze względu na małą wiedzę w tym zakresie. Niewątpliwie owo wykluczenie cyfrowe może doskwierać wielu ludziom. Braki sprzętowe można nadrobić, jednak bez odpowiedniej pomocy nauczyć się obsługi komputera, smartfona czy tabletu nie jest łatwo. Często podstawowe szkolenia z zakresu obsługi komputera, to zbyt mało, konieczne są konsultacje indywidualne. Przez lata bowiem jedynym źródłem wiedzy w tym zakresie byli młodsi członkowie rodziny, którzy zazwyczaj nie mieli czasu ani cierpliwości i zdolności, aby przekazać swoim rodzicom, dziadkom podstawy obsługi komputera i Internetu. Obecnie sytuacja ta ulega zmianie.



FOT. 3. PIERWSZE ZAJĘCIA KOMPUTEROWE DLA SENIORÓW
W GMINNYM OŚRODKU KULTURY W PILCHOWICACH

Źródło: <http://pl.depositphotos.com/search/senior-ucz%C4%85cy-si%C4%99-komputera-st120.html>.

Wszystko za sprawą rosnącego zainteresowania sprawami i potrzebami osób starszych zarówno ze strony instytucji, jak i organizacji odpowiedzialnych za politykę społeczną państwa. Seniorzy są głównymi adresatami programów profilaktycznych, np. „Kulturalna aktywizacja pokolenia 60+”, mających na celu walkę z wykluczeniem. Głównie z wykluczeniem cyfrowym. Na zajęciach seniorzy mogą ćwiczyć umiejętności, pytać, próbować, a czasem skasować jakąś aplikację. Nie wszystko jest potrzebne. Należy sobie uświadomić, że młodzież w dobie takiej ilości urządzeń, oprogramowań i aplikacji też nie wszystko zna.

Wolontariat

Wolontariat to również szansa na spędzanie czasu wolnego. Większość seniorów angażuje się w opiekę nad wnukami i pomoc swoim dzieciom, ale nie zapominajmy o samopomocy. Zaktywowanie emerytów w tej sferze jest bardzo istotne. Analizy demograficzne wskazują, że osób 80+ przybywa, a to właśnie emeryci 60+ najlepiej są w stanie dotrzeć do osób potrzebujących wsparcia i im pomóc. Mimo dużej ilości wolnego czasu na wolontariat i aktywność społeczną decyduje się niewielki procent osób po 55 roku życia. Przyczyn jest wiele, jedną z nich jest niski poziom zaufania społecznego w tej grupie wiekowej. Osoby takie zwykle nie miały okazji korzystać z powszechnych obecnie warsztatów umiejętności prospołecznych i działań integracyjnych. Tak niski poziom zaufania społecznego przekłada się również na brak zaufania do organizacji pozarządowych i wolontariatu. Osoby dojrzałe niechętnie angażują się w działania, które są dla nich nowe i obce. Świat wolontariatu i organizacji pozarządowych jest dla nich rzeczą nową i obcą. Ważna jest organizacja spotkań

otwartych pomagających „doświadczyć” instytucji pozarządowych, a w konsekwencji im zaufać. W tym celu realizowane są projekty promujące wolontariat osób starszych w całym kraju. Warto wspomnieć w tym miejscu chociażby działania Towarzystwa Inicjatyw Twórczych ze środków polsko-amerykańskiej Fundacji „Wolność”, realizującego konkurs „Seniorzy w akcji”. Tego typu przedsięwzięcia umożliwiają realizację inicjatyw seniorskich i są okazją do zapoznania się z ideą wolontariatu, który może być szansą nie tylko na spędzanie czasu, ale również dzielenie się swoim doświadczeniem, wiedzą czy też praktycznymi umiejętnościami. Tym bardziej iż katalog działań, które podejmują wolontariusze, jest bardzo długi – angażują się w pomoc organizacjom charytatywnym (np. przy zbiórkach żywności lub kwestach), przychodzą do miejscowych bibliotek, by czytać na głos dzieciom, albo podejmują trud towarzyszenia samotnym pacjentom hospicjów lub zakładów opiekuńczo-leczniczych.

Potrzeba dawania siebie

Wśród obaw związanych ze starością wskazuje się lęk przed byciem niepotrzebnym, ciężarem dla innych i samotnością. Im bardziej aktywny był człowiek w młodości, tym bardziej obawia się przejścia na emeryturę i ustania aktywności. Bardzo istotną korzyścią płynącą z wolontariatu jest wzrost poczucia wartości, poczucie pewności siebie oraz satysfakcja płynąca z wykonywanych zadań. Efektem są: twórcze myślenie, większy entuzjazm, zapał do poznawania nowego, zainteresowanie nowymi formami. Dzięki nowym przyjaźniom ludzie pokonują własne uprzedzenia, bariery, co daje widoczne zmiany osobowości. Dobrym przykładem jest **wolontariat międzynarodowy**. Wymiany owocują bowiem największym entuzja-

zmem i zapalem do nauki języków obcych. Może to powodować zainteresowanie również innymi działaniami, np. warsztatami czy wyjazdami. Na przykład w ramach CAS-Śródmieście raz w roku organizowane są wycieczki do interesujących miejsc Polski, ogniska i spotkania w okolicach Łodzi. Podobne inicjatywy podejmowane są zapewne w innych miastach. Oczywiście nie da się podjąć aktywności bez dostępności. Osoby dojrzałe są zwykle mniej mobilne niż ludzie młodzi. Na pewno w najbliższej okolicy można znaleźć centrum aktywizacji seniora, a w nim ciekawe zajęcia będące odpowiedzią na samotność i trudności w zagospodarowaniu wolnego czasu.

Potencjał leaderski

Wiadomo, jak ogromny potencjał leaderski kryje się w uczestnikach warsztatów. Przy odrobinie wsparcia można samemu poprowadzić takie zajęcia. W ten sposób można się stać ambasadorem, działaczem społecznym, który podzieli się swoim doświadczeniem i kompetencjami z innymi potrzebującymi. To zasada „dajesz – dostajesz”. Angażując się, dajesz możliwość pokazania swoich umiejętności, podzielenia się nimi z innymi. Wówczas seniorzy uświadamiają sobie, że są potrzebni. Każdy uczestnik jest inny, ma inne marzenia, motywacje – warto je wykorzystać, działając na rzecz innych. Dzięki temu można rozwijać swoje pasje, zdobywać nowe umiejętności, mając poczucie dobrze wykorzystanego czasu. Będąc liderem, można pomagać innym i sobie. Własne pasje wspierają innych w otwieraniu się na świat, odkrywaniu, tego co zapomniane bądź głęboko ukryte. Uaktywniając siebie, zachęcamy do aktywności innych, zarażamy energią i nadzieją. Czujemy się potrzebni i ważni. Stwarzamy bezpieczną przystań, miejsce gdzie będziemy mogli kreować

przeróżne aktywności. Dzięki zaangażowaniu osób starszych, ich aktywności, wspólnie przygotowanych małych lub większych arcydzieł ożywa wiele miejsc.

Sztuka ponadczasowa

Sztuka, działalność artystyczna to dziedzina, w której odnaleźć się może wiele osób. Jej ramy są bardzo szerokie i z pewnością każdy jej kiedyś spróbował. Rysunek, malarstwo, ogólnie pojęte rękodzieło, ale także teatr, fotografia, chór. Tu każdy może odnaleźć coś, co było kiedyś jego konikiem, ukrywanym talentem lub wielkim marzeniem.

Zajęcia tego typu są również swego rodzaju terapią, dzięki której podnosi się własną samoocenę. Każdy jest inny, pokazując własny świat, otwiera się na ludzi i zaczyna widzieć coś więcej niż tylko białe ściany ciągle tego samego pokoju. Zaczyna się widzieć kolory i słyszeć dźwięki, które do tej pory były tylko szumem. Wszystko to działa na człowieka kojąco i pobudzająco zarazem.

Dzięki seniorom korytarze wielu instytucji wypełniają się kolorowymi pracami, dekoracjami, drobnym rękodziełem. Dzięki nim powstają spektakle, chóry, musicale.

W naszej kulturze gloryfikuje się młodość, tymczasem wieloletnie doświadczenie, ugruntowane wartości, oparte na porażkach i sukcesach dają pole do pracy zarówno przy różnego rodzaju eksperymentach teatralnych, plastycznych czy po prostu technicznych. Powstają więc zespoły teatralne, takie jak np. działający przy Akademickim Ośrodku Inicjatyw Artystycznych w Łodzi zespół w ramach Stowarzyszenia „Ponadczasowi”, skupiający seniorów, którzy pod kierunkiem profesjonalisty tworzą spektakl, albo sami również stają się reżyserami. Warto również w swojej miejscowości rozejrzeć się za takimi rodzajami aktywności. Być może gdzieś niedaleko nas,

w pobliżu jest miejsce, w którym moglibyśmy realizować swoje pasje, talenty i czerpać z tego satysfakcję. Może uda się nam zagrać w teatrze albo wcielić w rolę reżysera i wykorzystać swoje doświadczenie, swoją życiową mądrość. Aktor czy reżyser bez doświadczenia życiowego nie jest w stanie pokazać całego spektrum barw, emocji i sytuacji. Nie bez powodu na ten kierunek na studiach artystycznych przez wiele lat przyjmowani byli ludzie, co najmniej



FOT. 4–5. PRÓBY SENIORÓW ZE SPEKTAKLU PEKAJĄCE TORBY Z PAPIERU

Źródło: zdjęcia wykonane dla Akademickiego Ośrodka Inicjatyw Artystycznych w ramach promocji programu UTW-Seniorzy w akcji Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „e” i Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności.

po jednym skończonym kierunku z innej dziedziny. Wiek może być w tym przypadku niesamowitym atutem.

Osoby dojrzałe, tworząc spektakle, takie jak *Pękające torby* czy *Ucieczka, wycieczka* (w AOIA), dzielą się swoimi wartościami i ważnymi sprawami, w których pragną się wypowiedzieć. Wiadomo, że metryka nie jest tu wykładnikiem. Tego typu projekty mają na celu zainspirować, spowodować, by ludzie otworzyli się, wyszli z domu, nie rezygnowali z życia tylko dlatego, że są starsi. To doświadczenia uświadamiające i powalające zrozumieć starsze pokolenie. Wszyscy bowiem wiemy, że w każdym wieku ma się swoje potrzeby towarzyskie i artystyczne oraz chęć samorealizacji. Pozytywna energia, którą daje śpiew i tańiec, sprawia radość. Uchybienia warsztatowe czy problemy z tekstem będą tylko pretekstem do kolejnych spotkań. Spotkań, na których traktuje się siebie nawzajem z szacunkiem, okazuje się cierpliwość i zrozumienie, emanuje uśmiechem i troską. Projekty te są skonstruowane tak, aby można było je na każdym etapie modyfikować, pozwalając na lepsze dostosowanie zajęć do potrzeb zgłaszanych przez uczestników.

Osoby będące odbiorcami usług społecznej aktywizacji mają ogromny potencjał, ich talenty doświadczenie i możliwości są na razie wykorzystywane w niewielkim stopniu. Warto to zmieniać i przyłączyć się do procesu zmian. Nie czekając na ofertę innych, sami postaramy się przy wsparciu pracowników i członków tych instytucji, nie-rzadko też wolontariuszy centrów, wydziałów ds. seniorów i stowarzyszeń, wykreować swoją rzeczywistość.