



SENIORZY W REGIONIE

RAPORT Z BADAŃ

Autorzy:

dr hab. Dorota Szaban, prof. UZ,

dr Krzysztof Lisowski



SPIS TREŚCI

WSTĘP	3
STARZENIE SIĘ SPOŁECZEŃSTWA W ŚWIETLE DANYCH STATYSTYCZNYCH	4
STARZENIE SIĘ SPOŁECZEŃSTWA NA TERENIE ZNOF	5
METODOLOGIA BADANIA	7
DOBROSTAN MATERIALNY	9
SAMOCENA SYTUACJI MATERIALNEJ	9
DOBROSTAN SPOŁECZNY	15
POSTRZEGANIE STAROŚCI	15
RELACJE Z INNYMI	19
ZAANGAŻOWANIE SPOŁECZNE	25
OCENA FUNKCJONOWANIA W PRZESTRZENI GMINY	31
KONTAKTY Z INSTYTUCJAMI	34
OCENA INFRASTRUKTURY	38
KORZYSTANIE Z OPIEKI ZDROWOTNEJ	39
OCENA KOMUNIKACJI PUBLICZNEJ	45
OCENA POTRZEB SENIORÓW	50
KORZYSTANIE Z NOWOCZESNYCH TECHNOLOGII INFORMACYJNYCH	50
POTRZEBY ZGŁASZANE PRZEZ SENIORÓW	54
ZDOBYWANIE INFORMACJI	59
PODSUMOWANIE	62



WSTĘP

Mające swoją logikę i dynamikę procesy społeczne determinują zmiany dokonujące się w dłuższej i krótszej perspektywie. Przewidywanie i uwzględnianie ich skutków w polityce społecznej i ludnościowej jest niezwykle ważne, daje bowiem szansę na lepsze przygotowanie się do zapobiegania ich ewentualnym skutkom. Od kilku dekad obserwuje się w Europie niepokojące zjawisko demograficzne polegające na gwałtownym starzeniu się populacji, czyli systematycznemu wzrostowi odsetka osób starszych. W Polsce i wielu innych krajach byłego bloku wschodniego dynamika procesu starzenia się jest największa. W konsekwencji nigdy wcześniej w Polsce seniorzy nie stanowili tak liczego segmentu struktury demograficznej, a prognozy są jednoznaczne i informują o pogłębianiu się tego procesu. Za zmianami strukturalnymi kryje się wiele możliwych konsekwencji społecznych, które dotkną niemal wszystkich sfer życia. Badacze zajmujący się problematyką starzenia się zwracają uwagę na konieczne „...zmiany finansowania wydatków publicznych (głównie zabezpieczenia emerytalno-rentowego), struktury konsumpcji i inwestycji, produktywności pracy ludzkiej, innowacyjności czy preferencji politycznych.”¹ W wymiarze lokalnym myślenie o seniorach jako powiększającym się segmencie w strukturze społecznej, powinno odwoływać się do diagnozowania ich potrzeb związanych z jakością życia i prowadzeniu takiej polityki, która będzie sprzyjała jak najdłuższej aktywności seniorów w wymiarze społecznym, ekonomicznym i kulturowym.

Koncepcja aktywnego starzenia się (*active ageing*) została wprowadzona przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) pod koniec lat 90 XX wieku. To wówczas opracowane zostały wskaźniki aktywnego starzenia się (AAI), które odwołują się do wielu wymiarów aktywności i dobrostanu seniorów, między innymi do sytuacji finansowej, zdrowotnej, aktywności fizycznej, dostępności służby zdrowia, udziału w życiu społecznym, dostępności rynku pracy czy korzystania z internetu.

Jakość życia i dbałość o dobrostan są wartością cywilizacyjnie i kulturowo uwarunkowaną. Określają je czynniki obiektywne i subiektywne. Do obiektywnych zaliczyć można te, które są w pewien sposób wymierne, można je ustalić, nadać im w miarę zobiektywizowaną treść, np. poziom zabezpieczenia materialnego, dostępność do różnego rodzaju usług medycznych, uczestnictwo w życiu społecznym, itp. Natomiast czynniki subiektywne są niewymierne, zależą od indywidualnego odczucia, od tego, jak jednostka wyobraża sobie dobre życie, jaką ma wizję swojej starości, od tego, jaka jest dysproporcja pomiędzy jej oczekiwaniami, pragnieniami a możliwościami ich spełniania.

Proces starzenia się ludności polega na wzroście odsetka osób starszych w populacji, a więc przynosi zmiany w relacji między różnymi pokoleniami. Z reguły oznacza on nie tylko wzrost procentowego udziału osób w starszym wieku, ale i zwiększanie się ich liczby. Zachwianie proporcji między pokoleniami oraz wzrost znaczenia potrzeb starszego pokolenia są uznawane za najważniejsze zmiany, wobec

¹ Okólski M., Fihel A., Demografia współczesne zjawiska i teorie, s. 147.

których zajęć muszą stanowisko decydenci różnego szczebla, przy wsparciu organizacji obywatelskich. Procesy starzenia się ludności stanowią także wyzwanie dla całej społeczności, które muszą poddać zasady swojego funkcjonowania wielkim zmianom, by przystosować się do nowej sytuacji demograficznej. Systematyczny wzrost udziału osób starszych w populacji wiąże się z wieloma konsekwencjami dla gospodarki, co wynika w szczególności z sukcesywnego zmniejszania się liczby osób aktywnych zawodowo oraz wzrostem nakładów z budżetu państwa na system rent i emerytur oraz inne formy wsparcia i opieki dla osób starszych oferowane w zakresie polityki socjalnej. Starzenie się społeczeństw i dbanie o potrzeby seniorów stanowią ważny punkt w projektowaniu działań strategicznych samorządów i rządu na kolejne lata. Istotne znaczenie ma to, aby projektowane w długiej (ale i krótkiej) perspektywie czasu, wsparcie udzielane seniorom miało charakter środowiskowy i personalny – było udzielane lokalnie, w miejscu zamieszkania osoby potrzebującej, z uwzględnieniem jej stanu zdrowia i zdolności psychofizycznych. Światowa Organizacja Zdrowia niejednokrotnie zwracała uwagę na to, że to właśnie środowisko społeczne pozwala osobom starszym dłużej pozostać samodzielnymi. Szczególna rola w tym zakresie spoczywa na samorządzie terytorialnym – gminie i powiecie. Niniejszy raport stanowi podsumowanie drugiego badania w ramach projektu diagnozy potrzeb społecznych, która będzie wykorzystana w projektowanym Zielonogórsko-Nowosolskim Obszarze Funkcjonalnym.

STARZENIE SIĘ SPOŁECZEŃSTWA W ŚWIETLE DANYCH STATYSTYCZNYCH

Starość można podzielić na trzy okresy: wczesną starość (od 60. do 74. roku życia), późną starość (od 74. do 89. roku życia) i starość sędziwą lub długowieczność (po 90. roku życia). Starzenie się populacji to pochodna przede wszystkim dwóch czynników: wzrostu przeciętnej długości życia oraz spadku płodności kobiet. Tempo tych przemian jest zróżnicowane regionalnie w zależności od szeregu czynników dodatkowych: migracji wewnętrznych i zagranicznych, polityki socjalnej wpływającej na podejmowanie decyzji o zakładaniu rodzin, stylu życia, modelu rodziny czy wzorców kariery zawodowej. Wzrost odsetka osób starych w społeczeństwie Polski nabiera coraz większego tempa. Do roku 2035 udział osób w wieku 65 i więcej lat (65 lat powszechnie przyjmuje się jako umowną granicę starości) zbliży się do 25%. Proces demograficznego starzenia się ludności przebiegać będzie nierównomiernie, w większym stopniu kształtując strukturę demograficzną mieszkańców miast. W 2050 roku liczba osób w wieku 65 lat i więcej będzie prawie dwukrotnie większa niż w 2013 roku, a procentowy udział tej grupy wieku w populacji wzrośnie z 14,7% w 2013 roku do 32,7% w 2050 roku. Postępować będzie także zjawisko tzw. podwójnego starzenia demograficznego polegające na zwiększaniu liczby i odsetka osób najstarszych.

Charakteryzując procesy starzenia się społeczeństwa w analizach podkreśla się szczególnie kilka kluczowych ich cech: (1) Feminizacja starości, wyrażająca się powiększającą się wraz z przechodzeniem

do kolejnych grup wieku przewagą liczby kobiet; (2) Singularyzacja w starości, której wyrazem jest wysoki odsetek osób starszych pozostających w jednoosobowych gospodarstwach domowych. Według prognoz GUS, w 2030 r. ogółem aż 53,3% gospodarstw jednoosobowych będzie prowadzonych przez osoby w wieku co najmniej 65 lat, w tym 17,3% przez osoby w wieku 80 i więcej lat; (3) Podwójne starzenie się, polegające na szybszym niż ogółem tempie wzrostu odsetka ludności w wieku 85 i więcej lat.

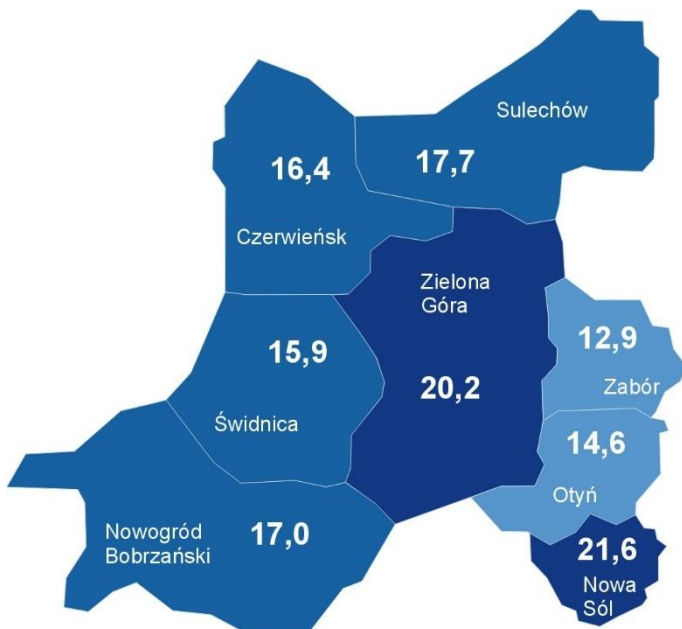
Na jakość życia i poczucie dobrostanu ludzi starych wpływa ich sytuacja rodzinna. Jest ona silnie skorelowana z płcią: o ile w przypadku mężczyzn w wieku 65–69 lat aż 83,9%, a w grupie wieku 90 lat i więcej 42,4% pozostawało w związku małżeńskim, o tyle w przypadku kobiet odsetki te wynosiły odpowiednio 55,9% i 0,7%. Wdowieństwo kobiet łączy się nie tylko z częstszym samotnym zamieszkiwaniem, ale także ze znacznie niższymi dochodami, co utrudnia samodzielne zaspokajanie potrzeb. Niemal połowa (49,3%) wszystkich osób starszych pozostaje w jednopokoleniowych gospodarstwach domowych. Na takie gospodarstwa składają się albo gospodarstwa jednoosobowe, albo dwuosobowe, prowadzone najczęściej przez małżeństwa należące do tej samej generacji.

STARZENIE SIĘ SPOŁECZEŃSTWA NA TERENIE ZNOF

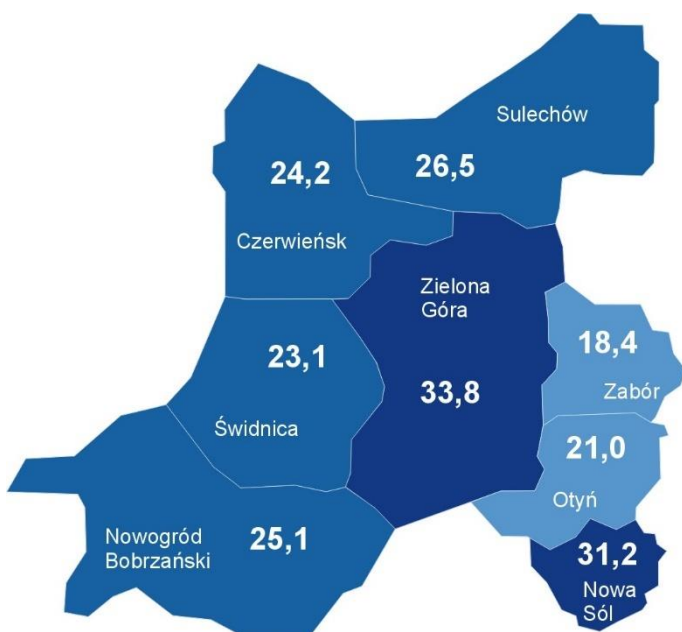
Gminy tworzące projektowany obszar ZNOF mają bardzo zróżnicowany charakter w obszarze starzenia się populacji. Wśród najczęściej stosowanych miar, bazujących na ilościowych relacjach pomiędzy grupami wieku, można wymienić współczynnik starości demograficznej i współczynnik obciążenia demograficznego osobami starszymi. Współczynnik starości demograficznej określa udział osób starszych (w wieku 65 lat i więcej) w populacji. Pod tym względem tej miary w najbardziej korzystnej sytuacji na terenie projektowanego obszaru ZNOF w 2020 r. są gminy Otyń (14,6%) i Zabór (12,9%). Z kolei w najmniej korzystnej sytuacji są Nowa Sól (21,6%) i Zielona Góra (20,2%).

Współczynnik obciążenia demograficznego osobami starszymi jest relacją pomiędzy liczebnością subpopulacji osób starszych i liczebnością subpopulacji pozostałych osób dorosłych żyjących w badanej populacji (np. w wieku 15- 59/64 lata). Najwyższe wartości wskaźnika charakteryzują ponownie Nową Sól (33,8) i Zieloną Górę (30,2), najniższe zaś Zabór (18,4) i Otyń (21,0).

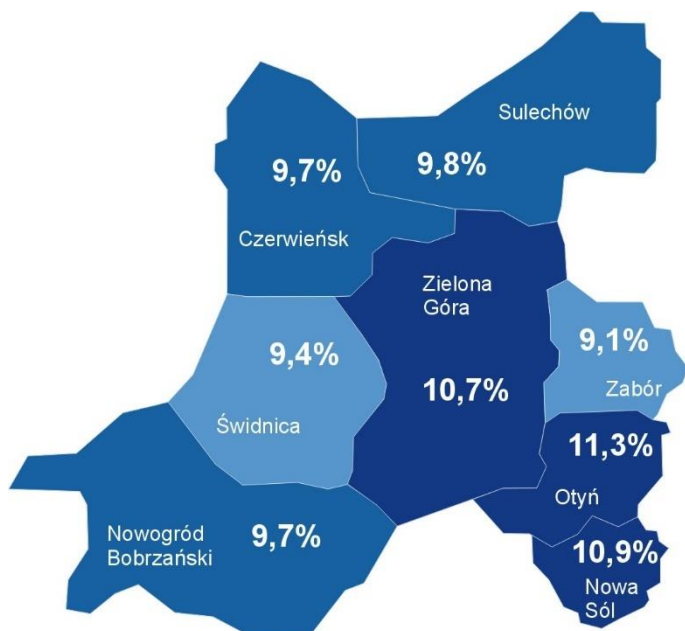
Inną miarą, istotną dla charakterystyki dynamiki procesów starzenia jest miara podwójnego starzenia. Określa ona udział osób sędziwych (85 lat i więcej) w subpopulacji osób starszych (65 lat i więcej). Wśród badanych gmin najwyższe wartości miara podwójnego starzenia osiągnęła w Otyniu (11,3%) i Nowej Soli (10,9%), najniższe z kolei w Świdnicy (9,4%) i Zaborze (9,1%).



Rysunek 1. Współczynnik starości (%)



Rysunek 2. Współczynnik obciążenia demograficznego



Rysunek 3. Miara podwójnego starzenia

M E T O D O L O G I A B A D A N I A

Nadrzędnym celem badania jest diagnoza sytuacji osób starszych na terenie projektowanego obszaru ZNOF pod kątem sygnalizowanych przez nie potrzeb związanych ze sferą usług (oraz ich dostępności) w obszarze opieki zdrowotnej i usług medycznych, pomocy społecznej, relacji społecznych, komunikacji publicznej, sfery instytucjonalnej oraz edukacji i kultury. Ten cel mógł być zrealizowany poprzez określenie celów szczegółowych, którymi było:

- zdiagnozowanie dobrostanu seniorów w trzech podstawowych wymiarach: materialnym, społecznym i związanym z potrzebami seniorów;
- uzyskanie informacji na temat sposobów postrzegania starości i starzenia się oraz ich konsekwencji w wymiarze indywidualnym i społecznym wśród osób starszych;
- uzyskanie informacji na temat subiektywnej oceny własnej sytuacji życiowej oraz potrzeb odczuwanych przez osoby starsze w aspekcie ekonomicznym, społecznym i zdrowotnym;
- dokonanie oceny dostępności różnego rodzaju usług;
- dokonanie oceny potencjału angażowania się w działania społeczne wśród osób starszych;
- uzyskanie informacji na temat potrzeb osób starszych w perspektywie projektowania lokalnej polityki społecznej;
- zidentyfikowanie rozwiązań na rzecz osób starszych, które mogłyby posłużyć jako przykład dobrych praktyk.

Badanie sytuacji osób starszych, jak i udzielenie odpowiedzi na postawione pytania problemowe wymagało zastosowania metodologii, która umożliwiłaby zgromadzenie odpowiedniego zakresu i jakości materiału badawczego. Badanie zrealizowano więc z wykorzystaniem wywiadów pogłębionych.

Wywiady pogłębione IDI (*Individual In-depth Interview*) to bezpośrednia rozmowa pomiędzy badaczem, a badanym. Taki wywiad jest ustrukturyzowany (scenariusz) i posiada cele (odpowiedzi na pytania), które badacz chce osiągnąć. Jest to podstawowa, jakościowa metoda badawcza, niekiedy nazywana *rekonesansem terenowym*. Celem jest uzyskanie informacji na interesujące nas tematy czy problemy. Zastosowanie IDI pozwala na uzyskanie szczegółowych opinii i informacji od konkretnych osób, spełniających określone przez badacza kryteria doboru próby – w tym projekcie kluczowymi cechami branymi pod uwagę są miejsce zamieszkania, płeć, wiek. Populację stanowiły osoby w wieku poprodukcyjnym (kobiety 60+, mężczyźni 65+), pozostające poza rynkiem pracy, mieszkające na obszarze ZNOF. Zrealizowano łącznie 50 wywiadów.

JST	liczba wywiadów	K	M
m. Zielona Góra	8	4	4
m. Nowa Sól	6	3	3
m/gm. Nowogród Bobrzański	6	3	3
m/gm. Sulechów	6	3	3
m/gm. Otyń	6	3	3
gm. Świdnica	6	3	3
gm. Zabór	6	3	3
gm. Czerwieńsk	6	3	3
RAZEM	50	25	25

Uzyskane dane mają charakter jakościowy i nie dają podstawy do ich uogólniania na populację seniorów zamieszkujących ZNOF, a także poszczególnych gmin wchodzących w jego skład. Umożliwiają jednak zwrócenie uwagi na najważniejsze problemy seniorów z uwzględnieniem ich punktu widzenia i rozumienia zjawisk. W tym przypadku możliwe jest tworzenie typologii w ramach stawianych pytań badawczych i pokazywanie czynników sprzyjających określonym zachowaniom. W prezentowanych analizach to nie procenty, ale argumenty wypowiedziane przez naszych rozmówców (seniorów) są podstawą dokonywanych analiz i formułowanych wniosków. W tym miejscu można posłużyć się analogią obserwacji jeziora². Wykorzystanie danych ilościowych przypomina oglądanie jeziora z brzegu, można powiedzieć o jego rozmiarze, ukształtowaniu linii brzegowej, kolorze wody i innych charakterystykach dostępnych z tej perspektywy. Nie można jednak powiedzieć szczegółowo o tym co dzieje się pod powierzchnią wody, na przykład o ukształtowaniu dna, zamieszkujących je gatunkach ryb czy roślin. Korzystając z tej analogii w badaniu chcieliśmy zanurzyć się w świat seniorów widziany ich oczami i z ich perspektywy. Taki właśnie sposób badań umożliwiają metody jakościowe.

² Doleżych A., Badanie czytelnictwa prasy - spojrzenie wydawcy, [w:] P.B. Sztabiński, F. Sztabiński, Z. Sawiński, Nowe metody, nowe podejścia badawcze w naukach społecznych, Wydawnictwo IFIS PAN, Warszawa 2004.



DOBROSTAN MATERIALNY

Pojęcie dobrostanu bazuje na uogólnionym pojęciu dóbr, włączając w to także dobra niematerialne. Tradycyjnie za kluczową wartość w ekonomii liberalnej uważano dobra materialne – jednostka miała dążyć do ich maksymalizacji. Dobrostan pozostaje jednocześnie stanem obiektywnym i subiektywnym. W wymiarze materialnym dobrostan traktuje się w kategoriach dobrobytu. Dobrobytem określamy to, co sprawia, że nasz byt, czyli życie, jest dobre. Każdy człowiek przez „dobro” + „byt” może pojmować inne „dobro”. Dobrobyt jest pojęciem względnym, subiektywnie odczuwanym przez każdego człowieka. Nie ma jednej uniwersalnej miary, która by zdołała zmierzyć obiektywnie poczucie dobrobytu. Dobrobyt materialny można by mierzyć w posiadaniu dóbr materialnych czy pieniędzy. Z perspektywy celów badania analiza dobrostanu materialnego osób starszych pozwolić ma na określenie potrzeb seniorów związanych z ich sytuacją materialną, poziomem dochodów i mechanizmów gospodarowania posiadanymi środkami, oraz wyposażeniem ich gospodarstw domowych.

SAMOOCENA SYTUACJI MATERIALNEJ

Badani seniorzy wypowiedali się o swojej sytuacji materialnej w dwojnasób. Z jednej strony podkreślano niskie emerytury i zwracano uwagę na niezadowalającą sytuację materialną, z drugiej zaś podkreślano fakt radzenia sobie z zaspokajaniem codziennych potrzeb. Ilustrując sytuację można przytoczyć krótką wypowiedź jednej z uczestniczek badania „*To co potrzebuję, to mam wszystko*” [CZK82³]. Tego typu stwierdzenia odwołujące się do pojęcia potrzeb pojawiały się także w innych rozmowach. Chcąc analizować sytuację materialną seniorów konieczne jest więc uwzględnienie potrzeb i dopiero w tym kontekście ustalenie dobrostanu materialnego. Określenie „mam wszystko co potrzebuję” nie oznacza więc nieograniczonych możliwości finansowych, dlatego, że najczęściej potrzeby definiowane są jako elementarne potrzeby bytowe. Taki stan rzeczy jest konsekwencją tego, że środki, które otrzymują emeryci są mniejsze (często radykalnie mniejsze) niż w trakcie aktywności zawodowej. Ograniczenia finansowe wiążą się także ze śmiercią jednego z partnerów i wówczas ciężar utrzymania spada na jedną osobę. Mówiąc o potrzebach, trzeba uwzględnić też fakt, że struktura wydatków seniorów jest inna niż osób młodych czy w średnim wieku. Znaczącymi pozycjami w budżetach seniorów jest żywność, opłaty stałe (gaz, prąd, itp.) i leki. Wypracowane strategie pozwalają, jak mówią często seniorzy na wiązanie „końca z końcem”, ale stanowią poważną barierę w realizacji wizji seniora aktywnego, zainteresowanego aktywnością w wielu obszarach życia społecznego.

³ W całym dokumencie w nawiasach zapisano dane rozmówców, z którymi zrealizowano wywiadu – pierwsze dwie listery oznaczają gminę badania (np. CZ = Czerwieńsk, NB=Nowogród Bobrzański), następnie kodowana jest płeć (K=kobieta, M=mężczyzna) i wiek badanej osoby.

Poniżej używając cytatów z wypowiedzi badanych osób odnieśliśmy się do najważniejszych kwestii związanych z dobrostanem materialnym seniorów.

- Ja żyję z emeryturki

Podstawowym źródłem dochodów są emerytury lub renty. Konstrukcja systemu emerytalnego w Polsce powoduje, że najczęściej przechodzący na emeryturę doświadczają znacznego uszczuplenia środków, którymi będą mogli dysponować. Jest to dla seniorów sytuacja trudna wymagająca adaptacji do niej.

Ja mam 1133 zł emerytury po 18 latach pracy, to liczę z wojskiem, to jest śmiechu warte. A ten mi tu robi nowe łady ten Morawiecki i co on mi tu robi. Coraz gorzej tylko może mi tu pomóc, że nie będę miał w przyszłym roku do odprowadzenia podatku... Dostaję jeszcze jako osoba niepełnosprawna z pierwszą grupą zasiłek pielęgnacyjny co miesiąc 213zł. No ale się dziwię, że ja za 1300zł mogę żyć, [NS69M]

Wystarczają mi. Nie odkładam sobie, kto wie, ile. Mam emerytury około, takie około 2000 zł [NSM87]

... ja żyję tylko z emeryturki, a teraz po mężu mam, on mi zmarł trzy lata temu, także starcza mi, aby było zdrowie [CZK82]

Dostaje około 2 tys. emerytury, sytuacja materialna wystarcza na zaspokojenie elementarnych potrzeb, ale na nic więcej. Czasami większy wydatek wiąże się z dużymi problemami [CZK86]

Czasami w zaspokojeniu bieżących potrzeb pomagają zgromadzone oszczędności, ale takie sytuacje miały miejsce w nielicznych rozmowach, seniorzy raczej nie dysponują kapitałem, który może być wykorzystany w razie potrzeby.

No to powiem tak, no bo emerytury mam rolniczej po 40 lat ubezpieczenia 1100 zł to też logiczne, że gdybyśmy w trakcie tych 40 lat nie zaoszczędzili na tą starość no to logiczne, że nie dałoby się rady [OTK62]

Przeważnie to chodzi o pieniądze, bo starsi ludzie nie mają grosza, nie mają za co żyć. Ja ciężko pracowałem, to pieniążki mam, też, ale nie potrzebuję ani od nikogo prosić, tylko... najgorsze to dla innych ludzi [SUM67]

- Raczej wystarcza, bo dostosowuję się do tego co mam

Deprywacja potrzeb u wielu seniorów prowadzi do ich ograniczenia, a ocena własnej sytuacji materialnej odwołuje się do indywidualnie zdefiniowanego minimum egzystencjalnego. Tak jak wspomnieliśmy wyżej przejście na emeryturę często wiąże się ze zmianami sytuacji materialnej seniorów. Z jednej strony obniża się poziom dochodów, z drugiej zmienia się struktura potrzeb i zakupów. Zdecydowana większość badanych osób podkreślała w swoich wypowiedziach to, że radzi sobie z codziennością, z wiązaniem przysłowiowego końca z końcem. Dla części z nich jest to swoista konieczność wymuszona zastaną rzeczywistością:

... to znaczy, no staram się, że musi mi to starczyć... najgorsze wyzwanie jest na zimę, kiedy trzeba kupić choćby z tonę węgla, a tona węgla to jest prawie cała moja emerytura, a to nawet nie jest dużo, a i tego i drzewo trzeba sobie też kupić, bo sam sobie w domu palę i na centralne ogrzewanie, na wodę ciepłą... [NBM73]

Powiem pani, że to nie powiem, że to nie ma tyle pieniędzy, że na wszystko ma być. Ale na wszystkie

podstawowe potrzeby, na opłaty. No to akurat na to wystarcza. Bo to emerytura ta z urzędu to taka, jak nie wiem pani chyba ma świadomość. Chyba wie, że to nie są duże pieniądze, no [OTK64]

...no raczej wystarcza, bo dostosowuję się do tego co mam [ZAK71]

...nie ma, nie ma tak że nie wystarczy musi wystarczyć [ZAK71]

Jestem samowystarczalna, tym bardziej że już dorosłam do dodatku pielęgnacyjnego który ZUS przyznaje. No który też na leki się zdarza. Nie ma tam z czego zaoszczędzić wie pani, bo to tak nie można powiedzieć, ale też do nikogo ręki nie wyciągam [CZK75]

Jakoś sobie zagospodaruję, jak wydam więcej to później..., ale daję sobie radę, jak to mówią, tak żeby koniec końców...wiążę [SUK80]

Na razie nic nie zabrakło. Nie, nie ma takiego dużego wydatku, żeby mi zabrakło pieniędzy [ŚWK71]

Myślę że tak średnio, jak wszyscy .. ja na razie dzieciom nie potrzebuję pomagać, raczej dzieci dla mnie, ale na razie nie ma potrzeby, bo dajemy sobie radę [ZAM69]

... człowiek sobie tak życie kalkulował, że raczej w tej chwili mamy trochę więcej luzu, bo te nasze dochody kiedyś potrzebne były na cztery osoby, teraz są na dwie osoby. Mimo że te ceny tak skaczą no to tak na styku nam wystarczy. Szału nie ma, ale... [ZAM69]

My z mężem zawsze zarabialiśmy najniższe krajowe, więc nie żyliśmy, nie żyliśmy ponad stan. I tak Także jesteśmy nauczeni żyć w miarę skromnie, więc wystarcza nam. Nie narzekamy. [ŚWK64]

Tak i mówię, żyjemy w miarę skromnie, oszczędnie, więc sobie radzimy [ŚWK64]

No radzę sobie... Jestem bardzo obrotny. Umiem się zarządzać, no i jak.. Nie piję, nie palę, wie Pani, to to jest duży też.. plus finansowy. No i jestem zadowolony ze wszystkiego [ŚWM90]

Znaczy się nam nigdy nie brakowało. No i mamy tu tego sąsiada, co kiedy jeszcze żeśmy się odzywali to przylatywał i pożyczał pieniądze. Długów żadnych nie mamy, wszystko opłacamy na czas. Gaz, światło, woda, śmieci. [SUK67]

Wystarcza. Żona ma najniższą, ja mam dobrą emeryturę na nasze warunki to wie pani to nie ma co narzekać. Dajemy sobie radę. Wie pani, no bo co nam tam potrzeba [OTM73]

Wielu seniorów ogranicza szereg dotychczasowych aktywności, także tych konsumpcyjnych, aby dostosować je do swoich możliwości finansowych.

Po prostu kupuje to co mi potrzeba, nie to co nie potrzeba. I staram się tak, aby od miesiąca do miesiąca jeszcze mi zostało [SUK65]

.... żyć za co mam... ja taki nie rozrzutny, bo ja oszczędny i jeździć też nie lubię, jak inni jeżdżą tam i z powrotem [SUM67]

No trochę by się przydało więcej pieniędzy na stare lata. No tak średnio można powiedzieć. Nie jest źle, ale nie jest za dobrze, jest tak pośrodku [ZGM66]

... udaje się wie Pan, bo się mniej je, już takich rzeczy się nie kupuje wiele rzeczy nie można już zjeść tak, że dajemy radę. Najwięcej i tak się wydaje na lekarstwa nie no, ale to się zawsze śmieje, że no już lekarstwa zjedzone to tak jak śniadanie. [ZAK67]

... ludzie nie mają wygórowanych wymagań dla nich jest fajnie jak mogą od czasu do czasu gdzieś pojechać spokojnie zrobić zakupy i żeby im starczyło tych pieniędzy, bo może tak nie widać, ale ludzie no tych pieniędzy nie mają te emerytury nasze nie są za wysokie. [ZAK68]

... nie no to co nam potrzebne to właściwie mamy, luksusów człowiek nie wymaga [ZAK71]

Tak mówiąc... zależy jak, patrzeć - albo nie, albo tak. Jak się żyje, czy oszczędnie, na więcej nie można pozwolić, no to się żyje oszczędnie, no to wystarczająco [ZGK69]

- Dorabiam, syn mnie wspomaga

Można odnieść wrażenie, że w gorszej sytuacji materialnej pozostają osoby mieszkające samotnie lub te, które muszą utrzymywać się z jednej emerytury. Te osoby, które mogą liczyć na wsparcie najbliższych korzystają z tej pomocy, inni korzystają z pomocy społecznej lub dorabiają do emerytury, ale tylko jeśli pozwala im na to zdrowie.

No raczej kiepsko, bo mam te 1250 zł, to jest emerytura, to bardzo mało prawda. Syn z Anglii mnie wspomaga, co miesiąc mi przyśle parę zł., przydadzą się oczywiście. Ten syn, który mieszka obok też mnie wspomaga, to znaczy może nie tyle gotówką, ale to jedzenie, to to pomoże coś. Wszystko też ma swoją wartość... [NBM73]

... jakbym miała sama przeżyć, to bym nie przeżyła. Mąż jeszcze pracuje, to jest inaczej. Ale jakbym miała przeżyć z emerytury tylko, to bym nie przetrwała. [NBK62]

Dorabiam. To do kuchni idę na wesela, szykować czy coś no tak wszędzie po trochu [OTK63]

Dorabiam tak tylko, jestem z zawodu ślusarz, spawacz, montażysta. To jak ktoś coś przyniesie to tam pospawam, bo lubię to robić nie, a tak to nigdzie nie zarobkuje, nie [OTM71]

... to proszę pana jak nie stróżowałem, to byłem w opiece i dostałem tam taką dotację do mieszkania, dwieście tam złotych miałem, ale resztę musiałem dopłacić. I jakoś tak ciągnie się te bidę. [SUM65]

No wystarcza, a jak nie to syn pomaga [CZK70]

Mam emeryturę, mąż jeszcze też pracuje. Jest też jeszcze jest urzędnikiem, także te nasze pieniądze. Te nasze dochody moja emerytura i męża pobory na ten moment jeszcze wystarczają [OTK64]

Nie ma, nie ma takiej opcji no bo po prostu syn pracuje w Holandii, dobrze zarabia, jakby brakło to pomoże i córki też [OTK63]

Dom przepisaliśmy dla syna, także on nas pod opieką ma do końca [OTK63]

Mam aż za dużo pieniędzy. Mam emerytury nie za dużo, ale mam.... Córka za wszystko płaci, syn jeszcze też tam u mnie trochę mieszka to daje. Ten płaci za szambo, ten za to... i ja mam pieniądze to potem na wnuki oddaje [OTM66]

- Czasami brakuje, przede wszystkim na leki

Osoby, które oceniają swoją sytuację jako niezadowalającą podkreślają także, że czasami doświadczają sytuacji braku możliwości zaspokojenia podstawowych potrzeb. Z uzyskanych wypowiedzi wynika, że najczęściej dotyczy to zakupu leków.

... tak czasami brakuje, brakuje przede wszystkim na leki. Człowiek idzie do apteki, no to musi brać, nie wykupuje od razu wszystkich leków, tylko kupuje częściowo najważniejsze, a potem to już pomału, pomału i trzeba dokupić. [SUM75]

Lekarstwo powiem, powiem. No bo jak proszę Panią lekarstwa ja nie mam krajowych. Ja mam duńskie, holenderskie, to są specjalne lekarstwa na rozruch tego aparatu i na jak to się mówi przeciwko skrzepowi żył [ŚWM90]

Ja żyję ograniczając sobie dużo rzeczy, gdzie to kurczę za tak niską emeryturę [NSM69]

No niestety, jeżeli emeryt ma 1200 zł i jest sam to go nie stać na godne życie, ba na nic go nie stać [ZGK66]

- Żyjemy dobrze

Mimo, że z większości rozmów wynika, że sytuacja finansowa seniorów nie jest dobra, co wiąże się ze znacznym ograniczeniem potrzeb, to zdarzali się tacy rozmówcy, którzy swoją sytuację oceniali dobrze lub bardzo dobrze.

No materialną, materialną to ja, no co będę narzekał... mam 2200 zł, to jeszcze kiedyś opiekuńcze mi dali 200 byłbym nawet i tego nie miał. I zawsze jak to się mówi mam założone konto w banku, bo kiedyś pracowałem, to tak mówili tego i.... potrzebuje pieniędzy to sobie wybiorę, ile mi potrzeba i tak dalej i tego owego no i co będę narzekał, panie boże, żeby nie było gorzej [ZGM82]

Tak emeryturę mam taką, pomimo tego, że spłacam kredyt, który musiałam zaciągnąć...mam taką, że mnie wystarcza na spłatę kredytu, na przyjemności i niczego sobie nie odmawiam [ZGK66]

Nie mogę nic powiedzieć, jakoś na razie jakoś dobrze żyję i mam za co [SUM67]

Pieniądzy mi wystarcza, mam dobrą emeryturę, radzę sobie dobrze [NS81K]

No wie Pan na razie dajemy radę jesteśmy na tyle sprawni, zdrowi, że sobie radzimy nie potrzebujemy tam pomocy [ZAK67]

...jesteśmy samowystarczalni i to znaczy no wiadomo, że emerytury w Polsce nie są wysokie, no ale no mamy takie, że wystarczające są ok [ŚWK70]

... wszystko jest to co naprawdę potrzeba do życia mojego wszystko mam, nawet mamy fotowoltaikę, że ogrzewamy mieszkanie prądem, nawet nie pali więc kopciuchami żadnymi, ani nie węgla nic. Także mamy wszystko [ŚWK71]

... a to nie mogę tak bardzo narzekać, według tu na przykład innych ludzi tu w naszej gminie to ja nie narzekam. Emerytury mam 2700 zł na rękę a trochę miodu wykręci tam parę zł zawsze wpadnie [ZAM75]

Przeprowadzone wywiady dają nam podstawę do sformułowania następujących wniosków:

1. Miejsce zamieszkania (gmina, miasto lub wieś) nie determinuje jednoznacznie sytuacji finansowej, różnicowanie ekonomiczne seniorów i różne strategie radzenia sobie z zaspokajaniem potrzeb występują w każdej z badanych gmin.
2. Najbardziej typowa sytuacja materialna badanych seniorów, to taka w której dysponują niewielkimi środkami finansowymi (emerytury, renty), które najczęściej w ich opinii pozwalają zaspokajać elementarne potrzeby.

3. Sytuacja finansowa seniorów jest zróżnicowana i uwarunkowana wypracowanymi świadczeniami i zgromadzonym kapitałem.
4. Podawane kwoty, którymi najczęściej dysponują seniorzy są niewielkie od 760 zł. (co jest poniżej minimalnego zarobku netto, który wynosi w 2021 roku 2061 zł.) do 2700 zł. na rękę co uznawane jest za bardzo dobrą emeryturę w porównaniu z innymi seniorami.
5. Ograniczone środki finansowe i wypracowane przez seniorów strategie zaspokajania ograniczonych potrzeb, najczęściej wpływają na możliwości i chęć podejmowania jakichkolwiek działań związanych z koniecznością ponoszenia dodatkowych kosztów. W tym kontekście sytuacja finansowa jest barierą, której pokonanie nie zawsze jest możliwe.
6. Zaadaptowana sytuacja ciągłych niedostatków finansowych nie skłania seniorów do ubiegania się o instytucjonalną pomoc materialną. Jest to traktowane przez nich jako wstyd i powoduje ukrywanie swojej biedy.
7. Przy częstym braku motywacji seniorów do bycia aktywnymi w wymiarze społecznym, kulturowym, zdrowotnym, itp. bariery finansowe stają się dodatkowym czynnikiem marginalizującym bardzo dużą część społeczności osób starszych.
8. Projekty aktywizujące seniorów nie mogą opierać się na ich pełnej odpłatności. Powinny być stosowane bardzo duże zniżki i bonusy (karty seniorów, programy dla seniorów, itp.), które spowodują, że oferta stanie się dostępna.



DOBROSTAN SPOŁECZNY

Na dobrostan społeczny składają się: życie rodzinne, relacje społeczne (sukces prywatny) oraz możliwości uzyskania wsparcia. Poszukując odpowiedzi na pytanie, jak bardzo i dlaczego ludzie starzy są zadowoleni lub niezadowoleni ze swojego życia, należy uwzględnić różnorodność czynników. Część z nich skojarzona jest z doświadczaniem własnej starości i postrzeganiem jej w perspektywie nadchodzącego czasu, inna z relacjami społecznymi w wielu wymiarach – od kontaktów rodzinnych, po relacje koleżeńskie oraz szeroko wskazywane zaangażowanie społeczne i aktywność społeczną.

POSTRZEGANIE STAROŚCI

Proces adaptacji do starości i samo postrzeganie starości warunkują zarówno przekonania na temat starzenia się, często w kontekście upatrywania niekorzystnych zmian związanych ze zdrowiem, oraz świadomość i doświadczanie własnego starzenia się. Z wypowiedzi badanych seniorów można odczytać kilka sposobów definiowania własnej starości i samego procesu starzenia się. W literaturze wymienione pojęcia są rozumiane nieco inaczej – „starość jest nieuniknionym etapem w życiu człowieka i ma charakter statyczny, natomiast starzenie się jest procesem rozwojowym, jednym ze stadiów życia człowieka i nie może być ani cofnięte, ani odwracalne”⁴. Oba procesy mają charakter fizjologiczny, są traktowane jako normalny etap życia, który może następować nieco wcześniej lub później. Z tego wynika, że wiek metrykalny nie musi być tożsamy z wiekiem biologicznym. Mówiąc o „ładnym” starzeniu się najczęściej odwołuje się do sytuacji, kiedy wiek biologiczny jest niższy od metrykalnego. W języku potocznym używa się sformułowania, że ktoś „nieźle wygląda jak na swój wiek”. Zmiany demograficzne polegające na wydłużaniu przeciętnego trwania życia powodują konieczność redefiniowania starości i samego procesu starzenia się, jest on oddalany w czasie. Badania społeczne wielokrotnie wskazywały na zależności pomiędzy wiekiem a określeniem wieku, kiedy rozpoczyna się starość. Oznacza to tyle, że im jesteśmy starsi, tym później wskazujemy próg starości. Należy zwrócić uwagę, że procesy starzenia się warunkowane są także czynnikami społecznymi, psychologicznymi i kulturowymi. To one właśnie wyznaczają pewne modele i katalogi ról, które przypisywane są do określonego wieku. One także podlegają zmianom, które możemy obserwować w Polsce od 1989 roku. Postulowany jest coraz częściej model aktywnej, spełnionej starości o którym pisaliśmy już w niniejszym opracowaniu.

Postrzeganie (definiowanie) starości można też potraktować jako wskaźnik ogólnego dobrostanu. Pogodzeni ze swoją sytuacją, akceptujący ją mają więcej motywacji do wpływania na jej przebieg, kształtowania kolejnej fazy swojego życia. Postrzegający ją negatywnie częściej są wycofani, poddają się biegowi zdarzeń i nie oczekują zmian. Kształtowanie tego mechanizmu psychologicznego (akceptacji siebie) odbywa się przez całe

⁴ Osipowa S., cytata za Rembowski J., Psychologiczne problemy starzenia się człowieka, Warszawa 1979, s. 24

życie, jednak w momentach ważnych przejść do kolejnych etapów rozwojowych człowieka czasami proces adaptacji wymaga wsparcia psychologicznego i społecznego.

Przedstawione sposoby definiowania przez badanych seniorów zamieszkujących planowany ZNOF procesów starzenia się i starości, odpowiadają typologiom znanym w literaturze podejmującej problematykę osób starych. Bromley⁵ wymienia pięć takich postaw. Pierwsza z nich – konstruktywna jest właściwa ludziom akceptującym siebie i potrafiącym się cieszyć tym co ich jeszcze czeka. Druga postawa zależności opisuje ludzi biernych, oczekujących pomocy, niezaradnych życiowo. Trzecia postawa – obronna, charakteryzuje ludzi przerażonych starością, a z drugiej strony skrępowanych normami i konwenansami. Przyjmujący starzenie się jako odrażającą konieczność, zdecydowanie niezadowoleni z niej, reprezentują postawę wrogości wobec świata, która przejawia się także wrogością i niezadowoleniem z kontaktów z ludźmi. Ostatnia postawa - wrogość wobec siebie, charakteryzuje osoby bez inicjatywy, źle oceniające własny stan psychiczny i traktujący siebie jako ofiarę okoliczności od nich niezależnych.

Przechodząc do analiz wyników badania, ogólnie rzecz biorąc można wypowiedzi badanych seniorów ułożyć w dwie kategorie – pozytywne i negatywne postrzeganie starzenia się i starości.

Osoby, które wskazywały pozytywne opinie o swojej starości dostrzegają jej uroki związane zarówno z tym, że może ona pozwolić na takie aktywności, na które dotąd brakowało czasu. Pojawiają się też takie głosy, które pokazują, że starość jest naturalnym etapem życia i można się z nią równie naturalnie oswoić.

... no to ja mam taką... cieszę się tą starością. Tak, no jak jest tak jest, niech będzie dobrze [SUM75].

Ciekawe pytanie... Czym jest starość... (śmiech) No w zasadzie każdy wiek ma swoje plusy i minusy generalnie mówiąc obserwujemy także w zasadzie, to jest jakiś etap w życiu człowieka, który w tym momencie trzeba akceptować. [ZGM70]

Starość z jednej strony niby dobra rzecz....Bo na emeryturze nie pracuje się, są chwile przyjemne. Nie powiem, że uroki są trochę tej emerytury, tej starości [ŚWK64].

... oznacza, że być sprawnym, że jeszcze aktywnie sobie żyć, cieszyć się życiem, mieć przyjaciół, spotykać się, też mieć swoje jakieś hobby ... żeby być po prostu jeszcze, nie zamknąć się w 4 ścianach... ja to tak uważam, że trochę jeszcze tak sobie normalnie żyć [NBK62]

Nie wstydzę się tego, że się starzeję, bo niektórzy się boją tego i nie chcą przyjąć do świadomości, że są starzy. To po prostu kolej rzeczy taka i było się dzieckiem, i młodym i przyjmuje to niestety [NBK73]

Część badanych seniorów przyznaje, że pomimo swojego wieku nie czuje się stara, próbując nakreślić swoistą granicę starości. To tutaj widoczna jest prawidłowość, że wraz z wiekiem przesuwany jest próg starości i bardzo często nie odnosi się on do wieku metrykalnego, tylko braku samodzielności i radzenia sobie z codziennymi obowiązkami. Takie definiowanie starości jest też wskaźnikiem pozytywnej adaptacji w procesie starzenia się.

Starość? nie jeszcze nie wiem co to jest, bo nie jestem stara. 66 lat to często się mówi, że zginęła na przejściu dla pieszych stara kobieta, ale ja się tak nie czuję. Stara to wydaje mi się będę za 20 lat, jak dożyję. [ZGK66]

⁵ Bromley B., Psychologia starzenia się, Warszawa 1969.

Jak popatrzę na pesel to już jestem stara, a jak nie patrzę na pesel to jestem młoda i nie czuje starości. [ZGK69]

Nie wiem, jak to powiedzieć, to jest chyba... coraz jak człowiek starszy, to coraz trudniejszy okres życia... Jak człowiek jest zdrowy i ma rodzinę, przyjaciół to tak się tego nie odczuwa, chyba... że się jest w takim wieku, może 80 lat, ja tak jeszcze takich nie odczułam, tej starości, że już jestem taka stara. [NBK62]

... ja się tak zawsze czuję na 40, 50 może, no góra 50, ale nigdy, że ja mam tych już 73 lata... no ja to w to nie wierzę, wie pani i tak no tak w sumie sobie myślę, po co tam ktoś tam te daty zapisuje, to się widzi, to się wie. To się powinno nie wiedzieć o takich rzeczach, tylko się czuć na tyle, na ile się czuje, tyle mam.... [NBM73]

Jest UTW, ale wie pani co to jest to co tkwi w mojej głowie. Mi się wydaje, że tam właśnie przychodzą ludzie starzy, a ja nie chcę się czuć jeszcze stara. I ja nie idę, nie pójdę. Mój mąż mówi, a może byśmy poszli, bo to tam korzystają i z jakiś sanatoriów i z jakiś różnych innych wyjazdów. Mówię, ale ja nie, nie chce być starym człowiekiem. No bronię się rękoma i nogami. Pewnie kiedyś przyjdzie taki moment, że mówię, że ja już jestem stara. Ale moje siostry mówią, że absolutnie nie. [NS67K]

Ja nie jest.. nie czuję się stara. Dla mnie starości jeszcze nie ma. Ja mam 71 lat, ja czuję się, nie wiem. Czuję się jak na 40. [ŚWK71]

Jak sobie uświadomię, ile ja mam lat to taki trochę no nie dosłownie dreszcz przejdzie, ale tak oj, ale ja o tym nie myślę, jak się ma do czynienia z osobami młodszymi, mówię tak jak dzieci, wnuki i tak dalej to człowiek nie równa do tych w górę tylko do tych młodszych i ja się absolutnie nie czuję, że ja jestem w tym wieku [ZAK68]

Nie czuję się stara to jest to, że gdzieś tam w tym momencie życie się kończy. Nie zobaczę swoich dzieci, nie będę widziała swoich wnuków. Dla mnie jest przykro, zmieniło się moje ciało, ja się zmieniłam. (Pani zaczęła płakać) [NSK67]

... starość, hmm na dobrą sprawę nie czujemy tego, na razie jeszcze tego nie czujemy i to chyba dobrze? [ŚWK70]

Starości, no to tak powiem pani czas taki, kiedy człowiek już nie radzi sobie. Nie radzi sobie z poruszaniem. Ze zdrowiem, z wykonywaniem tych podstawowych czynności. To jest taka już ewidentna starość, że się potrzebuje opieki innych. Tak to już taka starość, bo nawet na ten moment to jeszcze mówię, póki jeszcze możemy sami wszystko robić. Także to, to jeszcze nie jest starość. Jesteśmy już w tym wieku tak senioralnym, ale to jest to jest akurat jeszcze taki czas, że radzimy sobie [OTK64].

Poruszyła Pani, widzi Pani: senior a senior. Ja nie wiem, ja nie wiem. Ja nie wiem, jaki wiek jest, jaka granica jest seniora. Proszę panią 60 lat ma to jest seniorem? [ŚWM90]

... powiem szczerze jestem cały czas aktywna, i gdzieś się nie chce po prostu w sobie przyswoić tego, że już nie jestem taka młoda. Ale ja jeszcze cały czas mobilna jestem. I jeżdżę i to i tak w sumie nie myślę o tym, po prostu, nie myślę. Myślę, że może, jak przyjdzie wtedy, że żaden taka starsza może po 80 to że nie będę już jak mogła jeździć, cokolwiek. To wtedy, może pomyśli człowiek. Ale na razie jeszcze nie myślę [ŚWK70]

Ja jeszcze nie wiem co to jest starość. Nie wiem po prostu nie wiem, bo jeszcze rok temu morsowałem także 5 lat morsowałem czynny byłem jak już tak zacząłem znów pływać rok temu też tam ten kilometr robiłem. Co prawda kilometr robiłem w 42 minuty a dzisiaj robę w 56 także jest różnica. [ZAM69]

Negatywne opinie o starości są związane przede wszystkim z kondycją zdrowotną oraz z samodzielnością i aktywnością. Ograniczenia w tych obszarach przekładają się na postrzeganie i doświadczanie złych stron starości. Można tu odnieść się do podstawy bierności, obronnej, czy nawet wrogości w stosunku do starości. Badani często zwracają też uwagę na psychologiczne konsekwencje starzenia się.

Starość jest straszna, starość jest no okrutna jednym słowem [OTK62]

Starość to jak się mówi - kłopotliwa sprawa, bo człowiek jest załamany, nieraz psychologicznie no i wiadomo, za dużo nie ma co myśleć, trzeba unikać tego myślenia, bo to nic nie daje, a co ma być to i tak będzie. [ZGM82]

... dla mnie starość, to jak ja bym się położyła i mogła koło siebie już nic zrobić. I po prostu nawet iść do toalety, nie jem, nie mam siły sama jeść, nie mam siły ręki podnieść, nic koło siebie nie robię. Tylko ręce złożyć do bozi i umierać [SUK65]

Na pewno nie będzie niczym lepszym, tylko teraz gorszym. Trzeba będzie jakiejś pomocy, żeby ktoś udzielił. To jest tak, że człowiek nie robi, coś podać, coś kupić. Dopóki jeszcze mogą to będę jakoś robić, ale będę już mógł, to trzeba będzie na kogoś liczyć nie... [SUM67]

Starość to jest takim trybem zakończenia, człowiek się rodzi i trochę się starzeje i umiera nie? To jest normalne. [OTM66]

Zawsze powtarzam, że panu bogu się nie udało starość. jeszcze mówię dobrze, jak człowiek jakoś funkcjonuje, że może zrobić, może mówię ugotować, wyprać ii jeszcze, a co będzie dalej no zobaczymy.. [NBK73]

... okropna, bo człowiek nie może się tak ruszać jak młody [SUK80]

Okrutna rzecz. Jeszcze samotnie zostać nie? [ZGM66]

Starość, żeby nie chorować, żeby być starym, ale nie chorym. Żeby być starym, bo ja mam tyle lat, nie, ale jakbym nie była chora nie, chodzi o te kości moje, nie, no to ja bym tu góry przenosiła. [NSK81]

... to chyba najgorsze co mogło być, wszyscy tak mówią, że wszystko dobre, ale ta starość najgorsza no i prawda jak się nie można z łóżka podnieść człowiek słaby, chory, w nocy nie może zasnąć. Kładziemy się o już wcześniej spać a jeszcze dwunasta, pierwsza, druga nie możemy spać no to jest cała ta sprawa, że ślęczymy, siedzimy tak po nocach dziadkowie no i to jest ta najgorsza starość. Pamiętam jak moja mamusia kiedyś tak ciągle patrzyłam, jak żyła, że światło się pali oj nie może ona biedna spać, zawsze było mi jej szkoda, ale nie rozumiałam co to znaczy, teraz już rozumiem co to znaczy bezsenność, że nie można zasnąć noc jest wtedy taka długa. [ZAK67]

No to wiadomo, że z wiekiem każdy staje się słabszy. Te, te ruchy są powolniejsze, więc te czynności, które wykonywałam tam ileś lat wstecz, to mi zajmowało to godzinę, teraz muszę mieć 2. No ale to, to są, to są normalne rzeczy i to.... Ale teraz mówię jest czas na to, bo jak się nie pracuje, to mogą se poświęcić te 2 godziny, a nie godzinę. [ŚWK64]

My się tak śmiejemy, że jedna rzecz, która się Panu Bogu nie udało to starość. Proszę panią mówię pani, że na tym się nie zastanawiałem nigdy nad samą starością, bo czuję się świetnie i tak dalej. Poza tym okresem co teraz, bo to żona się trochę podłamała [OTM73].

Wśród postaw negatywnych wobec starości pojawiały się w wypowiedziach seniorów także elementy negujące procesy starzenia się.

Starość..., nie wiem co mam na to odpowiedzieć, czym jest dla mnie starość? To jest coś co się Panu Bogu nie udało, jak to mówią. [ZAK71]

... to chyba każdy przynajmniej ja, człowiek się nie za bardzo z tym godzi, że to jest takie trochę niesprawiedliwe, po co jest ta starość, że tego nie powinno być. [ŚWK64]

Dla niektórych seniorów starość generuje strach, czy nawet lęk przed przyszłością i pogorszeniem własnej kondycji zdrowotnej.

Człowiek taki już mniej sprawny jest i nie powiem, że się człowiek czasami czuje samotny, mimo że dzieci przyjeżdżają, ale.... Bo już się czuje, że to już jest nie, to i że już dużo nie zostało. [ŚWK64]

No kiedyś każdego dopadnie. Nie myślę o tym. Nie.... Babcia nie ma czasu myśleć. [OTK63]

Starość, no powiem pani, że troszeczkę się boję tej starości, ale.... No ale starość to, to, to jest taki wiek, z którym się trzeba pogodzić. I kto się nie pogodzi i nie będzie szanował i..i.. po prostu nie zaakceptuje swojej starości, to nigdy nie będzie szczęśliwy i nigdy nie będzie, nie będzie zadowolony z życia. I myślę, że wtedy nawet wcześniej się zestarzeje, bo będzie miał więcej stresu i .. i wszystkiego. [ŚWK64]

Nieakceptowanie starości wynika najczęściej z lęku przed czymś nowym, nieznanym, niezrozumiałym. Nakładają się na to obawy o życie na emeryturze, związane ze zmianą ról społecznych i pogarszającą się sytuacją materialną. Mechanizmy psychologiczne powodują, że pomoc seniorom w tym okresie życia (w momencie przełomu) powinna się koncentrować na poznaniu istoty starości i jej zrozumienia. Wiedza dotycząca zmian biologicznych, psychologicznych i społecznych, związanych z procesem starzenia się pozwala na lepsze zrozumienie przez seniorów swojej sytuacji i daje szansę na akceptację starości. Akceptacja to pierwszy krok do budowania postawy konstruktywnej.

Procesy starzenia się mogą być przyspieszone w wyniku negatywnego sposobu myślenia o niej. To jak seniorzy definiują i odczuwają starość wpływa na ich chęć do życia, samopoczucie, izolację, stany depresyjne i energię. Przyjmując założenie, że każdy kolejny etap w życiu człowieka jest konsekwencją mających miejsce wcześniej, przejście od pełnej aktywności zawodowej do roli emeryta jest uwarunkowane dotychczasową aktywnością zawodową (wysokość emerytury), społeczną (relacje z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi), kulturową (zainteresowania związane z kulturą i sztuką) a także innymi czynnikami. Na ocenę starości wpływa także stan zdrowia i mocno skorelowany z nim wiek.

W wypowiedziach badanych przenikają się dwie postawy, pierwsza akceptacji, pogodzenia się z nowym etapem życia, dostrzegania w nim nowych możliwości. W tym przypadku bardzo często nasi rozmówcy opowiadali o tym, że nie czują się jeszcze starzy, że są jeszcze przed tym etapem w życiu. Druga postawa związana jest z negatywną oceną starości, wycofaniem, rezygnacją, połączonymi najczęściej z ograniczeniami związanymi z chorobami i izolacją społeczną.

Działania władz lokalnych zmierzające w kierunku propagowania aktywnego starzenia się powinny zwrócić szczególną uwagę na krytyczny moment przejścia i udzielać wsparcia na tym etapie życia wszystkim potrzebującym tego seniorom. Chodzi przede wszystkim o możliwość płynnego przechodzenia od jednej do drugiej roli, która mogłaby polegać na utrzymywaniu częściowej aktywności zawodowej, budowaniu nowych relacji społecznych i odnajdywaniu się w nowych formach aktywności.

R E L A C J E Z I N N Y M I

Wsparcie społeczne osób starszych jest jednym z kluczowych zagadnień gerontologicznych teraźniejszości i przyszłości. Znaczenie wsparcia dla seniorów w ich najbliższym środowisku zamieszkania jest niezwykle

ważne, zazwyczaj ma ono źródło w sieciach relacji rodzinnych i sąsiedzkich. Może też występować w ramach innych społecznych przynależności.

Kręgi społeczne będące dla ludzi starszych źródłami różnych rodzajów wsparcia koncentrują się na szczególnej roli rodziny lokowanej w centrum sieci relacji społecznych, jakimi dysponują poszczególne osoby. Jest to najważniejsza dla respondentów tych badań grupa odniesienia, z którą spędzają najwięcej czasu, mają najczęstszy kontakt, z którą realizują swoje rozrywki i od której oczekują większości istotnych form wsparcia i pomocy, w szczególności zaś tej, która stanie się niezbędna na wypadek znaczącej utraty sprawności i samodzielności w życiu codziennym.

Towarzystwo najczęściej to rodzinie, mamy tutaj dużą rodzinę. Tu na następnej ulicy mieszka mąż siostra, jego mama, już osiągnęła, wczoraj na urodzinach byliśmy 86. I brat mieszka na ulicy, wybudował się, i kuzyn.... Mamy tutaj dużą rodzinę....[NBK62]

... mamy imprezy jakieś rodzinne, na przykład teraz czterdziestolecie zięcia, to zawsze rodzinie gdzieś wynajmujemy... Raz w Urzutach robili tam w takiej fajnej stodole, na basenach też jest lokal... można i takie typowe rodzinne już większe imprezy to my zawsze organizujemy wszyscy w rodzinie. [NBK62]

Jakbym była samotna to może bym potrzebowała takiego wsparcia, bliskości drugiej osoby, żeby mieć z kimś porozmawiać, a ja mam rodzinę, dzieci, wnuki.... to pojedziemy tu, to oni przyjeżdżają i jest ciągle jakieś takie życie rodzinie. I też mamy tu, mówię, że dużo rodziny, nie, tak że się spotykamy [NBK62]

... spotykamy się, ale bardziej w ścisłym gronie rodziny przedtem byli koledzy, koleżanki a obecnie to raczej tyle już są wnuki, kuzyni, kuzynów wnuki i także raczej poza rodzinę niema już takiego sensu to znaczy nie ma czasu z resztą. A tych spotkań jest dużo, bo to jak sobota to jak nie imieniny to urodziny to grill to jakaś uroczystość, to jakieś awanse, to jakieś wyjazdy, no jak to życie. [ZAM69]

Oczywiście że mam z nimi kontakt, o to widzi pan zięć przyjechał skosić [CZK82]

Mam troje dzieci z dwójką utrzymuję kontakt, a z jednym nie z powodu podziału majątku [CZK70]

Utrzymuje częste kontakty z córką, a z synem żadne, żadne a mieszka w Nowej Soli, ale nie będę Pani mówił jakie powody. [NSM69]

Oczywiście, oczywiście. Wnuk ten w Nowej Soli, który jest, to jest najmłodszy. Ma w tej chwili 18 lat skończył, to on co rusz to dzwoni: Dziadziu, jak się czujesz? Dziadziu, jak się czujesz? [NSM87]

64 lata mam. Jestem od 3 lat na emeryturze, mieszkam z mężem. Mamy 2 synów, którzy już nie mieszkają z nami, bo mają już własne domy. Ale widzimy się bardzo często, dzisiaj akurat jest dzień, kiedy nie mam wnuka, ale zwykle jest. [OTK64]

Córka mieszka z nami, nie a syn to obok tu mieszka, ale zagranicą robi, nie. No mam dobre kontakty ogólnie, jedna córka jest sołtysiem moja. Przy boisku tam mieszka. [OTM71]

Mieszkam z żoną. Dzieci mamy w pobliżu, wszystkie nie. Syn 25 km mieszka, no już obecnie Zielona Góra-Ochla. A tutaj syn i córka 3km stąd także mamy rodzinę w pobliżu. Z dziećmi? mamy bardzo zażyłe znaczy, na tyle, że już którąś tam wnuczkę z kolei i to zawsze zabieram z przedszkola. Najstarszą jak zaczęłam wozić to tak no dzisiaj obecnie już ma 22 lata, a najmłodsza ma 3 latka taka papużka no kto pojedzie. [OTM73]

Nie mamy dzieci w razie czego możemy liczyć na rodzinę tak, ponieważ są tutaj rodzina męża, jego siostra, siostrzeńcy. [OTK62]

Dzieci, każde święta, każda niedziela to do mamy na obiad, to tu...także wnuki, na zawołanie na telefon są. [OTK63]

Bardzo bliski kontakt mam z rodziną, mam brata, mam siostrę, bratanków, siostrzeńców, mamy bardzo bliskie więzi rodzinne. [ZGK66]

W niedługim... Niedawnym czasie syn najstarszy zmarł, natomiast pozostał młodszy, poza tym wnuki są i wnuczki, z którymi utrzymuje bardzo ściśle kontakty. [ZGM70]

Mieszkam z żoną. Wnuków mam troje i dwie córeczki. Relacje mam dobre, bardzo dobre. Utrzymujemy stały kontakt [ZGM66]

Obok centralnej pozycji rodziny w indywidualnych sieciach wsparcia opisywanych przez badanych, bardzo ważną rolę w ich życiu codziennym pełnią również relacje sąsiedzkie. Mają one wymiar zarówno towarzyski, jak i pomocowy.

... regularnie spotykamy się właśnie czy jakieś imieniny czy urodziny właśnie i tu sąsiadami. Z tym, że te spotkania są teraz mniejsze dlatego, że nawet w tym roku to dużo osób po prostu odmawiało. Mówili no dobrze chętnie, ale innym razem. [ŚWK70]

...to nieraz mam tu znajomych, przecież tutaj się urodziłam, to są koleżanki jeszcze ... więc się spotka, porozmawia... [NBK73]

Kiedyś bardziej, kiedyś może bardziej, żeśmy się tak spotykali więcej, a teraz tak mniej, ale jesteśmy w kontakcie telefonicznym. Od czasu do czasu ja idę do niej, ona do mnie. Oczywiście na herbatkę czy tam kawę. Mąż do jej męża czasami, po prostu pomagamy sobie. Jak oni mają jakąś potrzebę dzwonią, mąż jedzie tam pomóc jej mężowi. Ja mam jakąś potrzebę, dzwonię do niej, czy się coś poradzić. To ona mi też powie, a jeszcze no my się znamy już i kolegujemy 40 gdzieś, no nie ponad 30 lat, bo ona jest jeszcze, chociaż to jest obca osoba, ale jest chrześną mojego syna. No i my tak po prostu jak rodzina żyjemy. [ŚWK64]

....chyba że coś robimy na wiosce to mieszkańcom pomoc potrzebna jak najbardziej tak, tak, bo sama na pewno bym nie zdołała. Na wsi to jest zespół ludzi, którzy są chętni do pomocy. Przy tym jest rada sołecka jest Stowarzyszenie i tak wspólnie sobie działamy. [ŚWK70]

Ja bym za nią załatwiła. Też mam teraz pana takiego, któremu żona zmarła no i u nas się opłaca od osoby za odpady. Ja już mu powiedziałam wszystko, że przywiozłam mu kwitariusz wypełnimy wszystko, zmniejszamy o jedną osobę. Ja dużo rzeczy załatwiam, pomagam sama mieszkańcom [ŚWK70]

Przychodzi do mnie jeden sąsiad, który dostaje nie raz dwie dychy, za to że mi przyjedzie na jesień, działkę skopie. Oczywiście nie za jednym podejściem. Kupię mu tutaj ze 2 piwa, dam mu 2 dychy. On zadowolony, bo on jest bez dochodu. A z pozostałymi to żyję tak, że się spotykamy albo w piwnicach, albo na schodach, każdy mówi dzień dobry. Czyli żadnych wrogów nie żadnych nikt nie ma. I oni we mnie chyba też nie czują wroga. [NSM69]

No właśnie tam, gdzie Pani była, to moja jedyna koleżanka, tu z sąsiadami przez płot się porozmawia, to nie potrzeba chodzić. [OTK63]

Tak ja mam dzieci mnie pomogą w każdej chwili jak mnie potrzeba. I sąsiada mam dobrego wozi mnie teraz na zakupy, do lekarza. Zięć nie mógł to mnie sąsiad podwiózł do Zielonej Góry do lekarza. [CZK82]

Wczoraj byłem na imprezie, bo tam sąsiad wysypał takie kamienie. Ma uczniów co mu poukładali, później wibratorem to wszystko ładnie ubił. I wstępnie żebyśmy sobie zrobili otwarcie, wziąłem ogórki, dwie butelki wódeczki, i tam żeśmy siedzieli do wieczora. Ha, ha u nas na okrągło to jest. [OTM66]

Mam sąsiadkę jedną, bo ta jedna już zmarła. My zawsze sobie rano kawę wypijemy, posiedzimy, pogadamy i no rozchodzimy się no. [CZK86]

Moje relacje z sąsiadkami są naprawdę bardzo dobre [CZK82]

Tu z sąsiadami żyjemy bardzo, bardzo dobrze. Jak jedna rodzina. To jest najlepsze miejsce na ziemi. [ZGK69]

Kontakty sąsiedzkie są bardzo istotne w każdej społeczności z uwagi na to, że poprawiają komfort psychiczny i należy je utrzymywać. [ZGM70]

No... Codziennie praktycznie, jesteśmy z dobrymi sąsiadami w dobrych układach. I codziennie mamy kontakt. [ZGM66]

Jednocześnie wyraźnie widać tendencję osób starszych do ograniczania kontaktów koleżeńskich, towarzyskich, jak również tych sąsiedzkich. Poszukując przyczyn takiego stanu rzeczy z jednej strony należy podkreślić dużą rolę pandemii koronawirusa i szereg restrykcji związanych z ograniczaniem kontaktów społecznych do niezbędnego minimum, z drugiej strony, pojawiają się sygnały o poluźnieniu kontaktów z braku potrzeby ich pielęgnowania. Seniorzy często argumentują fakt braku utrzymywania takich kontaktów także koncentrowaniem się na własnych sprawach.

... po prostu nie mam takiego zwyczaju, żeby gdzieś tam chodzić czy na kawę czy na jakiś tam jak to mówią ploteczki [NBK73]

Nie zawsze, nie zawsze.... Mogę, bo idę na podwórko, a oni są na ogrodzie prawda, to mogę się spotkać, ale jak nie ma potrzeby... to każdy też ma swoje życie, pracę [NBK73]

... ja na co dzień nie chodzę do sąsiadów i nie chodzę do koleżanek także no to tak sąsiadka jest za płotem także jak no tam słyszę, że jest na zewnątrz a ja akurat tak sobie nic nie zaplanowałam to wtedy idę [ZAK68]

... no tak z pięć razy w roku spotykamy się, bo jest nas pięć i spotykamy się na imieninach, to tak jeszcze z pracy. Już jak przesłam na emeryturę, koleżanka też no i takie utrzymujemy od lat takie kontakty, ale tylko pięć razy w roku, tak się spotykamy [ZAK68]

... nie mam tak tak w tej chwili, żeby chodzić kawę, ja zresztą nie lubię takich posiedzeń takich pogaduszek na kawę na herbatkę na ten nie dla mnie. [ZAK71]

... mam tu kolegę takiego, razem na ryby jeździmy do Niemiec, ale to dzisiaj każdy z nas to już ma duże rodziny i nie ma takiej potrzeby. Kiedyś to tak bo to czy szukało się jakiś rówieśników. [ZAM69]

... u nie ma tak dla nas, bo tu są wszyscy młodzi to jako towarzyskie to nie bardzo, no czasami szwagier przyjedzie to sobie porozmawiamy on tam mieszka na górce, a tu z sąsiadami mamy stosunki bardzo dobre ja nie mówię że tam narzekam na kogoś, ale to przeważnie wszyscy rano wyjadą do pracy, przyjadą z pracy to mają swoje jakieś obowiązki [ZAM75]

Nigdy od młodych lat nie ciągnęło mnie do jakiegoś takiego ani życia towarzyskiego. Nie ja lubię, spokój, ciszę. Jestem taki... [ŚWK64]

... no czasem się spotykamy, to zależy, bo koleżanki też są jedna jeszcze pracuje, druga też. No tak za często się właśnie nie spotykamy, prędzej telefonicznie [ŚWK70]

Tak powiem pani, że teraz jakoś tak właśnie przez tą pandemię tak żeśmy się zastali, bo bo kiedyś tak. Kiedyś to z ko.. z koleżanką obowiązkowo sobotę musiałyśmy wyjechać i w Nigerze lody i coś tam po, spacer po mieście i ten... [ŚWK64]

... no kiedyś spotkaliśmy się częściej a w tej chwili takiej osobie przez tego koronawirusa trochę się to ograniczyło, ale tak oczywiście [ŚWK70]

... no i nawet w czasie właśnie pandemii, jak dzieci do mnie nie przyjeżdżały, to sąsiedzi mówią, jak ja sama, niemożliwością żebym ja sama była w domu w święta, to proponowali, żebym poszła. Ale nie szłam. Bałam się, ze względu, obawiałam się, bo jednak mają, oni pracują wszyscy, a ja już starsza jestem. [NBK73]

Mam koleżanki jeszcze z bloku, spotykaliśmy się. Teraz pandemia to wiadomo nie. Nie spotykaliśmy się, ale zawsze w środę mieliśmy spotkania. Koleżanki, koleżeńskie jeszcze sąsiadek z bloku. Tu mam bardzo fajne sąsiadki też naokoło, można pogadać, pójść, ale tak staram się właśnie unikać i też nie zawracać głowy ludziom. [ŚWK71]

Im jestem starsza to tym bardziej jestem szczęśliwa sama ze sobą, także... to jest, ale... sąsiadów mam fajnych. Z jednymi jestem bliżej z innymi nie, ale wszystkich lubię i wydaje mi się, że gdyby potrzebowała pomocy to chyba mogłabym pójść do każdego. Nie wiem czy każdy by pomógł, ale poszłabym. Za znajomymi... no oni pracują także rzadziej się spotykamy, ale kontakt telefoniczny teraz mamy... Nie lubię też rozmawiać przez telefon... Jestem taka-nie wiem- z XIX wieku. [ZGK60]

Spotkań sąsiedzkich to tam za wiele nie ma, bo to już nie ma tej mody co kiedyś, kiedyś to na wschodzie to było, że to jedni przychodzili pogadali pożartowali pośmiali się, tak o, tu tego nie ma... bo tak - jeden z Wilna, jeden z Białorusi, a trzeci z Ukrainy a czwarty jest tam gdzieś z krakowskiego ... a tam znowu z innych miejscowości, to oni moje swoje tematy, swoje rozmowy no to nie ma sensu i tak dalej.. nie ma. [ZGM82]

No to powiem bardziej telefoniczne są kontakty są koleżankami, chociaż no nie tylko, bo moja koleżanka taka najlepsza to mieszka w Zielonej Górze i ona też tam ma problemy z mamą, bo mama już w takim wieku, że wymaga opieki takiej stałej. Mam taką koleżankę w Nowej Soli, którą raz po raz też odwiedzam, nie raz tutaj koleżanki też bywały, ale już dawno żeśmy się nie widziały. [OK64]

A to nie ma czasu powiem pani tak szczerze. A to koleżanka przyjdzie tutaj, a to kolega to mnie od czasu do czasu odwiedzają. I tak dalej. Młodszy byłem to ja tutaj przewodniczącym rady sołectkiej, to radnym byłem. To wie pani to działałem, działałem ostro. Przez kupę lat chyba robiliśmy tutaj mnóstwo dobrych rzeczy na terenie wioski i gminy. [OM73]

Były spotkania wcześniej jak najbardziej. No, teraz są zdecydowanie ograniczone i ze znajomymi i z rodziną. [OK62]

Coraz mniej, bo każdy już mam swoje problemy, swoje dzieci, swoje wnuki. Żyjemy sobie, staramy się nie przeszkadzać. [NSM65]

Tak że te 1,5 roku po prostu zmieniło całkowicie nasze nastawienie, psychikę. Myśmy się przez tą izolację, dzisiaj się też odizolowali od siebie. Rozmawiamy telefonicznie natomiast nie mamy kontaktów osobistych. Jest tego mało, naprawdę mało. Znajomi przyjechali po ponad 1,5 roku z Austrii i to też przyjechać, bo akurat związane było ze śmiercią mamy koleżanki. No to, żeśmy się spotkali. Ale tak niestety nie. [NS67K]

Badani seniorzy w swoich wypowiedziach skoncentrowanych na relacjach z innymi osobami podkreślają często także to, że nie utrzymują żadnych kontaktów z innymi osobami.

Powiem szczerze, że nie koleguję się teraz z nikim, kiedyś kolegów miałem tyle jak piłem, a teraz jak nie piję to kolegów nie mam [SUM67]

Znajomych nie mam już prawie. Jeszcze jak się trochę wypić, wie pan, to kumpli się miało pełno wszystkiego. Teraz jestem taki samotnik [SUM67]

Nic. Jeden drugiego nie zna, płoty widzi Pani betonowe, porobione na około. Ja tutaj nikogo nie znam. Tu nic absolutnie. Tu z nikim Pani nie utrzymuje żadnych stosunków, kontaktów towarzyskich ani ani, no nic, ja nie wiem. Takie społeczeństwo wie Pani jest sfrustrowane. [ŚWM90]

Ktoś umiera, teraz to nawet ani.... Nikt z miejscowych na pogrzeb sąsiada czy sąsiadki nie idzie. [ŚWM90]

Ja wiem, każdy w domu siedzi, nigdzie nie chodzi. To jest, ten Klub Seniora jest, ale to... Nie chodzą nigdzie, nie? W domu siedzą. [CZK70]

Teraz przez pandemię, nigdzie nie chodzę tylko cmentarz. Bo mam córę na cmentarzu, działka, dom [NSK84]

To znaczy nie wiem, jakie, bo ja tak raczej nie mam kontaktu... Co też jest teraz ze starszymi osobami no teraz już w ogóle nie wychodzą. Się nie spotykają, nie wychodzą, nie widują się absolutnie. Nie mają tematów. [NSK81]

Czasami ograniczenie kontaktów dotyczy także relacji rodzinnych, głównie z dziećmi. Jest to efekt z jednej strony odległości, z innej zaś trudnych relacji.

Z nimi nie mam kontaktu, bo to jest tak daleko, że ja tam nie pojadę. [NBM73]

Dzwonię do niej, tak mniej więcej 3 razy w miesiącu. Nie widujemy się tak twarzą w twarz, bo ja po prostu nie jestem w stanie jechać do córki, do Zawady. [SUK67]

Dawno... to już będzie z 10 lat. Jak miałam samochód to jeździłam, a że teraz już nie mam siły... także mało kiedy się widzimy [SUK67]

... właśnie koło Nowogrodu co mieszka, ale utrzymujemy kontakt i z wnukiem też. Telefoniczny i tam od czasu do czasu jedziemy, nie? Chociaż oni już tutaj teraz mniej przyjeżdżają, bo nie wiem, kiedyś tu mieszkali. [ŚWK64]

...wszystko było dobre, jak brali pieniążki. Wie Pani, przetrwonić taki majątek? Setki tysięcy tu było. [ŚWM90]

Samotność osób starszych od kilku lat stanowi ważny obszar badań społecznych dotyczących osób starszych. Z wielu analiz wynika, że osoby samotne częściej podupadają na zdrowiu, tracą chęci do życia, przestają tym samym dbać o siebie, a nawet, przez zubożenie i depresję, przestają prosić o pomoc. Statystyki są bezlitosne: u osób starszych, które czują się i są samotne, zwiększa się ryzyko umieralności aż o 14%. Osamotnienie wynika z sytuacji rodzinnej, braku możliwości spotkania się z innymi osobami, braku odczuwania potrzeb kontaktu z obcymi. Osoby biorące udział w badaniu wskazują na to, że odczuwają samotność i jest ona czynnikiem warunkującym silnie jakość ich życia.

7 lat jestem sama, ale ja już się przyzwyczaiłam, początki były ciężkie, ale teraz już tak, no wieczorami było ciężko, brakowało. Ale wie pani, no życie toczy się dalej, trzeba żyć [NBK73]

Ja naprawdę jestem dość aktywnym i żona mi zmarła zeszłego roku. Zostałem sam. Nie ma nikogo tutaj. Tylko mam syna. No, ale wie Pani, jak to się dzisiaj z dziećmi układa. [ŚWM90]

... jedną bardzo nieuleczalną chorobą jest samotność. Na to nie ma lekarstwa i mówię Pani jeszcze raz, że to gdybym ja miał partnerkę, to ja bym jeszcze czuł się o wiele lepiej, bo zmieniłbym jakiś pogląd, zdanie. Doradziłbym, doradziłaby mnie może. Urozmaicone... A tutaj człowiek siedzi myśli i wie Pani co? I głupie myśli człowiekowi do głowy przychodzą. [ŚWM90]

Tak nie ma nikogo. Nie ma. Wie Pani, no ja się sam dziwię, że co się stało? Co za świat? [ŚWM90]

Sama mieszkam, sama Pani, tak ciężko się mieszka nawet po te zakupy to trudno iść. [CZK86]

Sam mieszkam proszę Panią. Mam wnuków, co nie miara. To znaczy 5 wnuków mam, ale wie Pani, jak to w tej chwili z młodzieżą jest. [NS87M]

Najważniejsze ustalenia empiryczne są następujące:

- Bez względu na miejsce zamieszkania (gmina, miasto/wieś) relacje społeczne seniorów ograniczają się najczęściej do rodziny i sąsiadów a także rzadziej innych znajomych.
- Kontakty z rodziną w większości przypadków mają charakter regularny a seniorzy oceniają je pozytywnie.
- Wskazują jednocześnie rodzinę jako największe oparcie w razie pojawienia się problemów i konieczności uzyskania pomocy.
- Poza rodziną, która jest najważniejszym zasobem wsparcia, osobom starszym w potrzebie pomagają znajomi, przyjaciele, sąsiedzi oraz rzadziej uruchamiane są zasoby instytucjonalne
- Częstotliwość pozarodzinnych kontaktów społecznych (sąsiedzi, znajomi) zmniejsza się wraz z wiekiem (im starsi badani tym częściej deklarują, że nie są one już tak intensywne jak dawniej). Na taki stan rzeczy wpływa śmierć znajomych, problemy zdrowotne, brak chęci i wycofanie.
- Przestrzeń, w której realizowana jest większość kontaktów z innymi ogranicza się do domu/mieszkania, działki/ogrodu lub ich najbliższego otoczenia (podwórko, ulica, najbliższy park czy skwer).
- Niemal w ogóle relacje społeczne nie są realizowane w przestrzeni instytucji publicznych związanych z kulturą, czasem wolnym (kino, teatr, kawiarnia, restauracja, basen, miejsca rekreacji, itp.).
- Seniorzy mają zwykle bardzo mgliste pojęcie co takie instytucje im oferują i niemal w ogóle z nich nie korzystają.

Z A A N G A Ż O W A N I E S P O Ł E C Z N E

Aktywna starość jest jeszcze ciągle zjawiskiem nowym w polskich warunkach. Na aktywność seniora składa się wiele czynników. Są to zarówno elementy psychofizyczne, jak i uwarunkowania społeczno-kulturowe, m.in. zmiany zachodzące w strukturze rodziny, jej funkcjach, przestrzenne oddalenie, zanik więzi międzypokoleniowych, a także dezintegracja wspólnot globalnych, narodowych, lokalnych. Wiele uwagi poświęca się aktywności i aktywizacji seniorów przez włączanie ich w życie społeczne w celu przeciwdziałania izolacji.

Można przyjąć założenie, że różne typy społeczności lokalnych – miejskie lub wiejskie, posiadają odmienne cechy określające możliwość wchodzenia ludzi starych w trwałe interakcje, czy mówiąc inaczej wspierające ich kapitał społeczny. Badania nad odczuwaniem szczęścia w okresie starości wskazują, że wiąże się ono z ogólnym doświadczaniem stanu zaangażowania, szczególnie z zaangażowaniem społecznym.

W projekcie interesowało nas w jakich formach seniorzy włączają się w funkcjonowanie społeczności lokalnej, czy uczestniczą w jakichś inicjatywach, są członkami organizacji, stowarzyszeń, itp.

W sytuacji, kiedy seniorzy nie uczestniczą w takich działaniach interesowały nas powody takiego stanu rzeczy.

Badani seniorzy jawią się jako osoby mało aktywne społecznie. Niewiele osób wskazuje, że jest członkiem jakichkolwiek organizacji społecznych, czy stowarzyszeń. Część podkreślała, że nigdy w ich życiu nie było takiej aktywności, a część podkreślała, że uczestniczyli w takich formach aktywności kiedyś w przeszłości.

Te osoby, które po przejściu na emeryturę zaangażowały się w działania społeczne wskazują organizacje emerytów i rencistów, lub założone stowarzyszenia na rzecz seniorów. W przypadku organizacji emeryckich aktywność polega na uczestnictwie w statutowych wydarzeniach.

...znaczy należą do emerytów i rencistów w Zaborze, no ale to w tej chwili w okresie pandemii cisza jest, bo wiadomo, że nie ma żadnych spotkań. Przedtem to były spotkania czy na dzień matki czy na dzień kobiet, dzień seniora, w tej chwili no to spaliło na panewce wszystko [ZAK71]

Tak należą, ale teraz już jak to się mówi, biuro zlikwidowane. Na Lisowskiego mieliśmy... dlatego, że wszystko epidemia porujnowała. Spotykać się nie wolno, przychodzić nie wolno.... My zawsze przychodziliśmy, tam, gdzie był hotel Polan, taki z boku był budynek, to tak raz a tygodniu mieliśmy spotkanie, to nam prezes film pokazał z kresów, jak to było, co było, ale teraz wszystko jest na martwo. [ZGM82]

No ale należymy do towarzystwa emerytów i rencistów także żona była na wycieczce ja a i tak zawsze musiałem po nią wyjeżdżać, też się zapisałem, proponowali wycieczkę, ale myśmy akurat sobie wyjazd na tydzień załatwili do Świeradowa takie spa [ZAM69]

... bo też mamy Stowarzyszenie Inicjatyw społecznych i wspólnie tutaj właśnie z zarządem piszemy projekty. Zrobiliśmy piękny ten park, powstały dla dzieci urządzenia dla dorosłych siłownia. Także tam mogą się spotykać, tak, ulepszamy to nowe skwery to tu to tam, gdzie nam przyjdzie pomysł. [ŚWK70]

Z wywiadów można się dowiedzieć tego, że seniorzy relatywnie rzadko wskazują na organizowanie w społecznościach lokalnych dedykowanych im (i uczestnictwo) incydentalnych wydarzeń.

...tutaj mamy, mamy koło gospodyń wiejskich. Działamy tu prężnie, robimy sobie spotkania, ogniska. Teraz mamy za jakiś czas piosenkę biesiadną, kiełbaski, także nie nudzę się. [ŚWK71]

Taki zespół śpiewaczy i oni tam występują to tu, to tam, a ja to bardzo lubię.... jadę sam na ich występy w Nowogrodzie, czy tam dożynki w jakimś miejscu ... miło jest, przyjemnie [NBM73]

Czasami raz do roku robią to jest wszystko, bo czasami, o sylwestra czasami robią taki dla seniorów też, co tam jeszcze takiego dla seniorów no czasami wybiorą takich starszych też jakieś przyjęcie takie przy jakichś ciastkach, kawie przy lampce szampana, czasami są robione. To nie można powiedzieć, że nie było, są takie robione. Rzadko to rzadko, ale czasami są robione. [ZAM75]

No akurat dla nas emerytów to no co roku spotkanie na Sali Wiejskiej. Jeżeli chodzi o emerytów. [ŚWK64]

Spotykaliśmy się co 2 tygodnie i tam w tym Stowarzyszeniu zawsze na tym spotkaniu żeśmy imieniny obchodziliśmy imieniny naszych klubowiczów. Ten, że tam się zbierało tam 3-4 panie, które piekły ciasto po to, żeby właśnie mieć ciasto na tych spotkaniach, a nie tak. Także to, żeśmy się zgodali. A zajmujemy się: przede wszystkim wszelkie imprezy tutaj gminne to Stowarzyszenie nasze się włącza. Teraz też będzie właśnie koncert w muzeum. Będzie koncert w muzeum i tam też będziemy piekli ciasto, kawa, herbata na tym, na tym koncepcie. Wstecz, teraz było właśnie, była tam festyn charytatywny dla Ani, gdzie też żeśmy właśnie piekli ciasto. W każdy, corocznie włączamy się w Orkiestrę Świątecznej Pomocy, też dajemy fanty, bo mamy też sekcję taką koronkarską. Mamy zespół śpiewaczy, który właśnie Świdnicanie, który jest dosyć znanym

zespołem już tutaj w okolicy. Jeżdżą, występują, mamy, mamy bardzo fajną sekcję malarską Astry, która też współpracuje z sekcją taką malarską, z grupą malarską właśnie z Heinesbrickij i też organizowane są, są plenery. [ŚWK64]

... piszemy projekty, także trochę z tych, z tych projektów mamy, gdzie to to na opłatę autokaru czy coś. No i ja, poza tym mamy takie spotkania też tematyczne, jak Wianki, jak pieczony ziemniak czy majówka. Gdzie na Wianka wtedy robimy konkursy na najładniejszy wianek, na pieczonego ziemniaka konkurs na potrawę z ziemniaka i, i ziemniaki cudaki, gdzie, gdzie wtedy właśnie z tego ziemniaka powstają różne. Co natura wytworzyła jakąś tam rzeźbę. [ŚWK64]

...no mamy tutaj założone teraz koło gospodyń wiejskich może coś tam zacząć działać, ale na przykład zrobisz jakiś na przykład imprezę taką czy rzeczywiście jakieś tam ciasta, czy jak myślisz czy jakieś robótki, że po prostu czy jakieś majsterkowanie no jest mnóstwo dziedzin które i można by było po prostu [ŚWK70]

Niewielka część badanych seniorów podejmuje aktywności kierowane szczególnie do tej grupy odbiorców.

...stowarzyszeniu robimy wycieczki, jeździmy do teatru, robimy spotkania, więc one mają całkiem inne obycie. Te Kobiety umieją się znaleźć, nie są wystraszone takie. Bo, a ta osoba, która nie należy do Stowarzyszenia, nawet jak, jak się zapisze i przychodzi pierwszy raz. My ją wprowadzamy, staramy się ją, jak to, otulić tą tą naszą... tym naszą rodziną Stowarzyszenia, żeby, żeby się poczuła dobrze i tego, ale jest jeszcze taka zagubiona. I nawet te kobiety, które właśnie nie należą i ... i to jest właśnie taki, taki przykład starości, że trzeba aktywnym. [ŚWK64]

Koło gospodyń wiejskich jest. Klub seniora jest w Otyniu to tam żona śpiewa w zespole tym. To ona się tam udziela w tym. No a tutaj pani na skutek tam różnych animozji, zresztą nie możemy we dwoje iść i w jakimś zespole śpiewać. Tak dalej, bo śpiewać tam lubiłem bardzo, no ale nigdy tutaj nie tego. [OTM73]

Właśnie zajęcia. Mieliśmy spotkanie też z ... gdzie, z, uczymy, uczymy się seniora, to był pod takim tytułem „uczymy się Seniora”, gdzie uczono nas właśnie jak się opiekować ludźmi starszymi i ten. My mieliśmy też zajęcia komputerowe swojego, swojego czasu też... z Fundacja Panny. [ŚWK64]

... to znaczy ja korzystam z III wieku. Chodzę na zajęcia... nie tu w Zielonej Górze są zajęcia, kilka lat chodziłam na językowe później na takie ćwiczenia i na basenie i na sali. [ŚWK70]

Z przeprowadzonych wywiadów wynika, że zdecydowana większość seniorów nie uczestniczy w żadnych formach zajęć im dedykowanym (ani w ogólnie rozumianym życiu społeczności). Wskazywanych powodów jest wiele. Jednym z nich jest dość ograniczona ich dostępność.

...tutaj nie ma takiego ani klubu seniora ani koła gospodyń wiejskich żadnych takich organizacji kobiecych czy innych, żeby można się spotkać porozmawiać [ZAK67]

... nie ma tutaj wie Pan koła, emerytów i rencistów jest w Zielonej Górze, ale to wie pan kłopotliwe to jeździć, bo jeżeli ktoś tam jest sam, wdowa to ma więcej czasu i jeździ, jak jest mąż no to wie pan tych zajęć jest w domu więcej, nie można tak jechać i siedzieć tam pół dnia [ZAK67]

Nie, do żadnej organizacji, stowarzyszenia i nie chciałbym należeć, mam swoje, jak to się mówi, ścieżki. [ZGM66]

Nie należę do żadnej organizacji, stowarzyszenia...Jakoś nigdy nie zastanawiałam się nad tym, dlaczego? Nie wiem, czy miałabym czas albo na tyle samozaparcia, żeby chodzić na tego typu spotkania. Jestem wolnym ptakiem i lubię swoimi ścieżkami chodzić. [ZGK66]

Nie należę powiem pani tak, bo tak póki co trochę brakuje czasu. Może, jak mąż przejdzie na emeryturę, tak jak mówię z końcem sierpnia, to może. Ale to może chyba, nie bo mówię mamy dzieci i dużo pomagamy im. Także powiem tak i czasu nie ma, to ja nie lubię takich powiem pani takich tych. [OTK64]

Koło gospodyń wiejskich jest, ale ja już do tego nie należę, bo ja po prostu już, zdrowie mi nie pozwala. Ja nie raz rano muszę długo spać, ja już nie mam tej kondycji takiej. Zanim się obudzę to troszeczkę wie pani. [CZK75]

...na 15 zawsze też po mszy odpustowej był festyn my jako caritas byliśmy organizatorami tego festynu także w ogóle to były bardzo fajne spotkania także ludzie bardzo wspominali i zawsze mieliśmy tak dużą frekwencję na tych festynach, że, no ale później to już tak trochę to czy to tak powiem jakby nastąpiło zmęczenie materiału no i później już się rozwiązał ten nasz caritas no w tej chwili jest, ale mówię to jest po prostu to nie jest to co... [ZAK68]

Kiedys to było tak że wspólnie czy festyny czy nie festyny to robili i kościół był w to wmieszany wszystko jakoś wspólnie, a później nie wiem jakoś to odeszło poprzykali się ksiądz by chciał dla siebie ci dla siebie wie pan jak to w polityce jest. Jak teraz potrafią w kościele cegłówką rzucić, to mi się podoba to wszystko bo moim zdaniem ja mam tutaj przychodzi do mnie który nie jest katolikiem ale jaką chce ze mną na takie tematy rozmawiać no nawet nie chcemy rozmawiać, ja mam swoje poglądy on swoje poglądy jak chcą coś tego a mówi ja do kościoła nie chodzę ale ja chodzę i my się zgadzamy i więcej nic nie mówimy i to tak powinno być, a nie, że mi się mści ty nie chodzisz to ty będziesz wandalizował a ja chodzę to będę co malował [ZAM69]

Myśmy też tutaj mieli aerobik tylko nam pani wyjechała i czy przez 3 lata był prowadzony aerobik tzn, bo inaczej się na ćwiczenia gimnastyczne no taka rozciągające nie aerobik tylko gimnastyczne. Było bardzo fajne, ale tam pani wyjechała i tak to ciężko drugą osobę dziś znaleźć, żeby tak ktoś tu przyjeżdżał, bo to praca. [ŚWK70]

Innym ważnym powodem absencji jest wiek i związane z tym obawy czy podoła się proponowanej aktywności.

Nie ja już nie chce nigdzie należeć, w tym wieku będę chodzić. już mnie nikt nic nie nauczy to co umiem, ja to będę robić [CZK82]

Nie należę do żadnych organizacji, teraz już się nie chce. Kiedys należałam, ale teraz nikomu się nie chce. [CZK70]

Ten Uniwersytet, tam, gdzie się spotykają te starsze osoby, takie kluby jakieś coś takiego to jest. Ale ja się na to nie piszę, ja się na to nie piszę [NSK81]

Ograniczenie dostępności zajęć dla seniorów z kolei wynika przede wszystkim z braku deklarowanych potrzeb w tym obszarze oraz związanej z tym liczby chętnych.

... na przykład ja jedna czy dwie osoby by korzystały z czegoś, a reszta? Powstał przed laty kościół, wybudowany przez społeczeństwo. I co? Niewiele osób chodzi. tak samo i byłoby ze wszystkim, co by powstało. Na początku może by byli chętni..[NBK73]

Znaczy się ograniczona.... Podejrzewam, że gdyby porównać... bo jest u nas taka kobietka i ona gdyby coś ten na pewno by zorganizowała, ale mówię pani, przyszłyby jedna dwie trzy osoby i na tym by się kończyło. [NBK73]

...znaczy takich nie ma żadnych zajęć, bo mówię nawet jak no tam poszczególnych lat sołtysi próbowali coś robić to niestety nie ma zainteresowania [ZAK68]

...my jako caritas też próbowaliśmy co robić no poszczególni sołtysi i tak poszczególnych latach no dzień seniora na Sali, która tutaj jest no, ale nasze panie nie przychodzą, nie przychodzą to nawet jak ksiądz organizował no ci poprzedni księża organizowali no taki właśnie opłatek nie z tymi osobami starszymi w ogóle także też panie nie przyszły nawet te które tak chodzą do kościoła też nie przychodziły [ZAK68]

Chyba tylko to, że brak chęci no bo tutaj no, no trudno powiedzieć, że coś utrudnia. Bo jeżeli jest, jest przypuścimy fajne.... Na początku Świdnicy jest siłownia, też tam i ten... No ale jak się komuś nie chce, to wie Pani, no to trudno, żeby ktoś...[ŚWK64]

... teraz nie ma, bo nawet nie ma takie potrzeby. nawet powiem tak nawet ci starsi nie mają komputerów [ŚWK70]

Ograniczenie korzystania z zajęć dla seniorów, jeśli już takie są dostępne, związane jest z utrudnieniami dojazdu do nich.

... najczęściej wszelkiego rodzaju imprezy spotkania zajęcia odbywają się w godzinach popołudniowych, tutaj, żeby się dostać no to mówię trzeba mieć samochód, rowerem nie, bo jest ciemno, kończą się zajęcia, ciemno, nie wrócisz, jest w lesie jeden przystanek... ale przez las po ciemku iść nieprzyjemnie [NBK73]

nie, no gdzie, skąd tutaj, dojazdu nie ma, to ja? Czym? I zdrowia nie ma. I nie organizują [SUK80]

bo jest dla mnie....no dojazdu nie mam, bo to nie jest w Sulechowie tylko yy takie złączone – w Kruszynie.[SUM75]

Gdyby dziewczyny, gdyby seniorzy chcieli należeć do tego koła seniorów w Świdnicy, to by był problem z dojazdem. Nie wszyscy mają te samochody. To jest, u nas jest fatalny transport. [SWK71]

... w którymś momencie chciałam się zapisać do Uniwersytetu 3 wieku ale w związku z tym, że ja nie mogę sama jeździć samochodem to dla mnie bo musiałabym się wpasowywać bo dojeżdżam do Zielonej Góry no i potem no można dojechać ale to jest utrudnienie [ZAK68]

Innym z argumentów niekorzystania z oferty zajęć dla seniorów, podejmowanym przez osoby starsze jest starość.

Jak byliśmy młodszy, to tam za wiele nie by.. no na wiosce się za wiele nie działo i i nie dzieje, a teraz jesteśmy starsi to już nas... nie chodzimy nigdzie za bardzo. [ŚWK64]

Seniorzy przyznają się także do swoich preferencji związanych z przebywaniem i aktywnościami w domu lub w ogródkach działkowych.

Znam, trochę ich tam chodzi, spotykają się, robią tam jakieś wieczorki, spotkania, wszystko, ale po prostu jestem taką raczej domatorką ... [NBK73]

Nie za bardzo nie wiem, ale wie Pani co, ja jestem raczej takim domatorem, domownikiem [ŚWK64]

Innym ograniczeniem aktywności społecznej wskazywanym przez osoby starsze jest także ograniczony dostęp do informacji o nich.

... no może jakby to było rozpowszechnione, bo praktycznie to mówię, nie wiem czym oni się tam zajmują, to może dlatego, że nie korzystałam, może też jak bym była zainteresowana to bym wiedziała... ale to naprawdę, po prostu...[NBK73]

... nie mam pojęcia z tym nawet, nigdy się nie stykałem [SUM67]

Pomimo tego, że jest coraz więcej instytucjonalnych form uczestnictwa seniorów w życiu społecznym i kulturowym (UTW, Kluby seniora, zajęcia w klubach i świetlicach wiejskich, itp.), aktywność osób starszych jest na niskim poziomie. Wypowiadane argumenty tłumaczące taki stan rzeczy można ująć w kilku punktach:

Nie uczestniczę

- **Nie uczestniczę, bo mnie to nie interesuje, chodzę swoimi ścieżkami.** Do tej grupy seniorów można zaliczyć także tych, którzy są aktywni w swojej prywatnej przestrzeni np. ogródkach działkowych i nie mają już czasu na inne aktywności.
- **Nie uczestniczę, bo nigdy tego nie robiłem.** Kształtowane przez całe życie wzory zachowań i aktywności, wynikające z kompetencji społeczno-kulturowych, wpływają na aktywność seniorów. Brak potrzeb jest jedną z poważniejszych barier podejmowania instytucjonalnej aktywności społecznej.
- **Nie uczestniczę, bo obawiam się czy podołam.** W tym przypadku wiek i stan zdrowia jest czynnikiem decydującym, szczególnie dotyczy to aktywności związanych z koniecznym dojazdem lub angażujących ruchowo lub intelektualnie.
- **Nie uczestniczę, bo nie ma dla mnie oferty,** a nawet jeśli jest to trudno dostępna, nie mam, jak dojechać (ten argument pojawiał się głównie w wypowiedziach mieszkańców wsi).
- **Nie uczestniczę, bo nie docierają do mnie informacje.** Brak informacji albo trudność dotarcia do nich (niekorzystanie z internetu, ograniczone korzystanie z mediów lokalnych) jest powodem braku uczestnictwa.

Uczestniczę

- **Uczestniczę, jestem aktywny.** Zaangażowanie polega na korzystaniu z oferty a także w niektórych przypadkach na jej aktywnym tworzeniu.



OCENA FUNKCJONOWANIA W PRZESTRZENI GMINY

Seniorzy stanowią coraz liczniejszą grupę odbiorców usług publicznych w gminach, jak i ogólnie – mieszkańców czy członków poszczególnych wspólnot lokalnych, a co za tym idzie ważną grupę obywateli, których głos powinien być brany pod uwagę przy projektowaniu szczegółowych działań podejmowanych przez samorządy i instytucje publiczne. Dobrostan społeczny w wymiarze instytucjonalnym – tak można określić tę sferę funkcjonowania osób starszych, która przekłada się na ich jakość życia – związany jest zarówno z kontaktami instytucjonalnymi, w tym szczególnie odczuwania skuteczności załatwiania spraw, kontaktami z podmiotami systemu ochrony zdrowia, komunikacją publiczną, jak i ocenami infrastruktury gminnej.

Analizę rozpoczniemy jednak od opinii badanych seniorów dotyczących ich miejscowości (gmin) jako miejsca do życia. Interesowały nas ich pierwsze spostrzeżenia i oceny związane z pozytywnymi i negatywnymi aspektami. W tym miejscu warto przypomnieć, że badania nie miały charakteru reprezentatywnego, przytoczonych opinii nie można uogólniać na całą populację seniorów.

GMINA JAKO MIEJSCE DO ŻYCIA

gm. Zabór

Gmina ta jest traktowana jako nowa sypialnia Zielonej Góry. W wypowiedziach badanych osób starszych można dostrzec wyraźny podział na starszą część gminy zamieszkałą głównie przez osoby starsze (bliżej Odry) i młodą, „napływową” sypialnianą część gminy (bliżej miasta). Bliskość miasta i dogodne połączenia powodują, że większość potrzeb osoby starsze realizują poza miejscem swojego zamieszkania, silnie ciążąc do miasta. Zamieszkiwanie w niewielkiej odległości od miasta stanowi jednocześnie gwarancję spokoju, ciszy i dobrego kontaktu z naturą: *„W miejscowości mieszka się bardzo dobrze, nie ma problemów tym bardziej teraz kiedy miasto mamy tak blisko ... jak się ma samochód to jest wszędzie blisko. To znaczy to jest dobre miejsce do życia, bo teraz jeszcze osoby, które kupiły działki pobudowały się tak po jednej czy po drugiej stronie, to już w ogóle jest super... jest cisza, spokój, osiedla są słoneczne, jest infrastruktura, tak że ... jak się ma swój dom, swoją działkę także nie jest źle nie źle, jest wszędzie blisko.”*

gm. Świdnica

Gmina traktowana jest jako dobrze położona względem centralnie traktowanej Zielonej Góry. Osoby starsze mówią o niej jako o swoistej sypialni dla miasta: *„Jest bardzo spokojnie, więc tu jest naprawdę taka sypialnia nasza”*. W perspektywie ostatnich kilku lat dostrzegane są zmiany infrastrukturalne zwiększające komfort życia mieszkańców. Mieszkańcy gminy część swoich codziennych potrzeb realizują w Zielonej Górze, więc nie dostrzegają znaczących braków w miejscu swojego zamieszkania. Gorzej niż pozostałe usługi oceniana jest komunikacja publiczna i możliwość swobodnego dojazdu do

miasta. Walory przyrodnicze gminy traktowane są jako czynnik, który rekompensuje ograniczoną dostępność usług.

gm. Nowogród Bobrzański

W wypowiedziach badanych seniorów gmina oceniana jest jako dobre miejsce do życia. W mieście wskazuje się na kompaktowość jego funkcji, koncentrację usług i możliwości zaspokajania potrzeb seniorów. Przez wielu seniorów gmina jest traktowana jako zaplecze dla południowej stolicy województwa: *„teraz chyba Nowogród jest takim jakby przedsionkiem Zielonej Góry, że ludzie mieszkają w Nowogrodzie, a dojeżdżają do pracy”*. Obszar wiejski gminy zmienił swój charakter w opinii seniorów w przeciągu ostatnich lat, stając się miejscem bez integracji mieszkańców: *„życie na wsi, kiedyś zupełnie inaczej przebiegało, ludzie byli zżyci, spotykali się, a teraz przechodząc przez wioskę wydaje się, że wioska wymarła, nie ma nikogo, nawet na podwórkach nie ma”*. W mieście dobrze oceniana jest komunikacja publiczna pod względem połączeń z sąsiednimi miejscami, ale ten wymiar jest gorzej oceniany na terenie wiejskim gminy. Podobnie wygląda sytuacja pod względem dostępności do lekarzy specjalistów.

gm. Sulechów

Jako miejsce do życia gmina oceniana jest nie za dobrze. Największą bolączką mieszkańców wiejskich obszarów gminy jest niedostateczna jakość komunikacji publicznej i dostępności lekarzy. Tych niedostatków nie rekompensują walory natury, cisza i spokój. Osoby starsze z terenów gminy dostrzegają zmiany w infrastrukturze gminy, ale uważają je za niewystarczające – brakuje chodników, oświetlenia czy ścieżek rowerowych. Ponadto seniorzy zamieszkujący teren wiejski gminy podkreślają brak zainteresowania nimi i ich potrzebami: *„w ogóle tutaj nie mamy nic...mówię, żeby ktoś chociaż tu przyszedł i się spytał co byśmy chcieli... o takie rzeczy”*.

Zielona Góra

Zielona Góra postrzegana jest jako bardzo dobre miejsce do życia dla seniorów. Są z mieszkania w niej bardzo zadowoleni, wypowiadają się na jej temat wręcz entuzjastycznie. *„Jest bardzo dobrym miejscem, ponieważ tak komunikacyjnie wszystko blisko, można spacerować, można jeździć autobusami, wszędzie są idealne połączenia. Wszystko jest na medal i dlatego takim ludziom jak ja, żyje się bardzo dobrze”*. W opinii badanych seniorów Zielona Góra wypada także bardzo dobrze w porównaniu z miastami z innych państw *„...choć zwiędziłam z pół świata i całą Europę i mam dystans do innych miast, mi się wydaje, że Zielona Góra jest taka w sam raz do mieszkania.”*

Badani seniorzy mają swoje ulubione miejsca *„Parki i deptak jest moim ukochanym miejscem, jest wzgórze piastowskie, na których jestem codziennie na spacerze, i deptak, do którego wracam z sentymentem, bo tam spędziłam 63 lata mojego życia.”* Bardzo ważnym atutem dla zielonogórskich seniorów jest zieleń miejska i tereny rekreacyjne *„Mieszkam tutaj gdzieś 20 lat, bardzo lubię tu mieszkać, bo jest zielono, lasy w koło... Lubię tu mieszkać”*

Seniorzy zauważają także w mieście pewne mankamenty, które dotyczą kwestii ogólnych „*Na pewno brak jest integracji... generalnie istnieje bardzo mało ośrodków dla seniorów, które w tym momencie pozwalały by na jakieś wygodne spędzanie czasu*”. Koncentrują się także na konkretnych problemach z sąsiedztwa „*...dla mnie osobiście, stroną złą jest to, że w środku miasta jest Castorama... to jest uciążliwe dla mieszkańców takich jak ja. Jak jest zaopatrzenie od osiedla czyli dostawy od wczesnego rana do późnego wieczora, hałasy bo całe zaplecze, przetwarzanie towarów odbywa się od strony osiedla...*”

Nowa Sól

Badani seniorzy bardzo dobrze oceniają Nową Sól. Jedna z rozmówczyń zwracała uwagę na zmiany jakie zaszły w mieście, uważa, że teraz w porównaniu z przeszłością to jest „*luksus*”. „*Dla mnie to teraz, to się wszystko widzi, bo starszy człowiek tak jak, to co przeżył. Przecież Nowa Sól jest nie do poznania tak jak było wpierw no to teraz dla nas to jest luksus*”. Przemiana miasta w ostatnich dekadach jest najczęstszym argumentem ilustrującym miejsce przyjazne do życia dla seniorów, chociaż zgłaszają też pewne wątpliwości związane z tak zwanym „*betonowaniem*” przestrzeni publicznych „*Wie Pani, jeżeli chodzi o Nową Sól, to nie ma porównania, to nie ma porównania, co było kiedyś, a co jest w tej chwili. Tylko, tylko, że jedna rzecz mnie tak troszeczkę smuci, że my betonujemy wszystko. Niech Pani zobaczy koło dworca, tam jest jeden beton. Proszę Panią, nawet ten plac tutaj cały zabetonowany*”

Inna rozmówczyni określiła Nową Sól jako miasto dla ludzi starszych, dla seniorów. Twierdzi, że młodzi ludzie nie mają w niej zbyt dużych perspektyw a starsi mogą się tu spełniać „*Wydaje mi się, że miasto jest przyjazne z reguły ludziom starszym. Może źle powiedziałam, że przyjazne dla ludzi starszych to miejsce jest dla ludzi starszych. Młodzi ludzie tutaj no mają słabe perspektywy To też młodzi ludzie nie ukrywam, żeby się rozwijać to nie w Nowej Soli. Jak ktoś chce spokoju, jakiejś ciszy rzeczywiście to jest idealne miejsce. Zawsze mówię, że ja kocham to miejsce za ten spokój za tą ciszę. Za to że wszystko jest tak wyciszone*”.

gm. Otyń

Gmina Otyń postrzegana jest przez mieszkających w niej seniorów jako dobre miejsce do życia, jest spokojna, ma wiele walorów przyrodniczych i turystycznych „*Piękna miejscowość, pięknie położona, łąki lasy woda*.” Nie ma problemów także z infrastrukturą, tym bardziej, że jest blisko do większego miasta Nowej Soli „*bo wszędzie blisko. I te nowe punkty handlowe, tu w Otyniu... to jest ułatwienie dla właśnie ludzi starszych*”. Dobrze oceniana jest też komunikacja międzygminna „*Otyń jest w położeniu tym szczęśliwym, że przedłużenie komunikacji i do Bobrownik i do Niedoradza czy Ługów i Czaławia pozwala po drodze korzystać z autobusów, które jadą dalej. Położenie Otynia pozwala też na komunikację dobrą z Zieloną Górą, bo jest na trasie między Nową Solą a Zieloną Górą*”. Jedynym

zasygnalizowanym przez seniorów problemem jest budowa wysypiska odpadów za wsią Bobrowniki „A teraz chcę nam wybudować wysypisko śmieci.”

gm. Czerwieńsk

W wypowiedziach badanych seniorów przeplatają się pozytywne i negatywne aspekty mieszkania w gminie Czerwieńsk. Pozytywy wiążą się przede wszystkim ze spokojem i ciszą „*Spokojna wieś, dużo zieleni jest. Mamy zalew taki, tam różne są te.... łowienie ryb, nie? I co tam jeszcze, grille tam robią też, nie*” a także dostępnością niezbędnej infrastruktury „*sytuacja jest komfortowa...idę do sklepu, wszędzie blisko, do kościoła bliżej, do gminy blisko, do kościoła blisko.*” Nawet w ocenach pozytywnych gmina jest postrzegana jak wiele innych „*jest tak jak wszędzie indziej*”. Krytyczne uwagi mieszkańców dotyczą ogólnie dbałości o ludzi starszych „*No burmistrz, żeby się lepiej sprawiał. Wszędzie porobił ścieżki tam skąd on pochodzi, ale tutaj Wysokie nie ma nic.* W Czerwieńsku seniorzy zwracają uwagę na brak miejsc, gdzie mogliby się spotkać „*Nie ma, nic nie ma. Nawet spotkam się tak jak o z Panią teraz poszłybyśmy na kawę sobie i przy kawie się tego, nie ma, nie ma*”.

W wiejskiej części gminy Czerwieńsk często zgłaszanym problemem jest brak możliwości dojazdu transportem publicznym (brak autobusów) „*Teraz jest okres pandemii to tylko tyle się pogorszyło, że nie mamy tych autobusów tak jak było przed. Chodzi o to, że osoby które są niemobilne tak jak ja, a muszą do Zielonej Góry jechać czy do Czerwieńska, to mają problem*”. Brak możliwości przemieszczania się powoduje, że seniorzy nawet gdyby mieli ochotę, nie mogą uczestniczyć w instytucjonalnych formach aktywności „*Wie Pani co, że w Czerwieńsku jest, dom seniora, można tam pojechać, ale czym? My tam nie pojedziemy, bo czym nie mamy*”.

KONTAKTY Z INSTYTUCJAMI

Seniorzy mają dość zróżnicowane poglądy dotyczące kontaktów z instytucjami. Z założenia każda osoba ma prawo żądać terminowego załatwiania spraw przez urząd. Sprawy powinny być załatwiane w urzędzie bez zbędnej zwłoki. Oczywiście jest to warunkowane przedstawieniem przez zainteresowaną osobę odpowiednich dokumentów, ale ważne jest też uzyskanie niezbędnych informacji w tym obszarze.

Analizując treść zrealizowanych wywiadów można mówić o kilku powtarzających się modelach kontaktów z urzędnikami i pracownikami instytucji publicznych. W gospodarstwach współmałżeńskich, albo w tych, gdzie seniorzy mogą liczyć a codziennie wsparcie swoich dzieci (lub opiekunów) sprawy załatwiają głównie mężczyźni. Kobiety często przyznają, że prawie w ogóle nie posiadają takich kontaktów, bo ktoś ich w tych sprawach wyręcza. W sytuacji wydłużonego życia kobiet w przyszłości może to stanowić poważny problem, bo seniorki zostaną po śmierci swoich małżonków postawione w nowej sytuacji także w tym instytucjonalnym obszarze, bez wiedzy o obowiązujących procedurach, itp. Z kolei mężczyźni załatwiający urzędowe sprawy mają bardzo

rzeczowe podejście do tych kwestii, ich kontakty z instytucjami są ograniczone do załatwienia niezbędnych formalności. Lepiej też orientują się w procedurach i przepisach.

W wywiadach poruszona została kwestia ewentualnych problemów pojawiających się przy załatwianiu spraw w urzędach i instytucjach. Część z badanych osób w swoich opiniach wskazuje na ograniczony kontakt z przedstawicielami urzędów i innych instytucji. Można także odnieść wrażenie, że mieszkańcy dostrzegają nierówne traktowanie – wskazują bowiem, że część kontaktów i spraw jest załatwiana poza kolejnością. Inna wskazywana w tym obszarze kategoria uwag dotyczyła braku uwzględnienia specyfiki seniorów jako odbiorców usług o charakterystycznych cechach.

To takie kurcze czasami są problemy, nie mamy miejsca, aaa no nie mamy niech pan idzie sobie gdzie indziej [SUM75]

Wszystko zapytam i taki mamy bezpośredni kontakt to jest inaczej, ale ja z tym nie mam problemu tak że denerwuję mnie teraz jak są infolinie nie, tak że jakby człowiek cokolwiek chciał się dowiedzieć to telefonicznie nie można czy w urzędzie skarbowym szczególnie no bo u mnie to urząd skarbowy czy ZUS bo z urzędem gminy to nie ma problemu ale te instytucje tak jest problem żeby tak bezpośrednio się dodzwonić i coś tam zapytać no bo są infolinie [ZAK68]

Jak wpuszczają to wpuszczają chyba tych znajomych, bo kiedyś wiem, że syn się skarży poszedł, bo ja mu dałem pismo tak żeby tam zaniósł, mówi tato przede mną ktoś tam wszedł i weszli na górę, a mi kazali do skrzynki wrzucić to ja nie wiem, jak to jest jednego puszczają drugiego nie puszczają [ZAM69]

Może przygotowani są, ale do takich starszych osób jak my trzeba inaczej podchodzić, bardziej wytłumaczyć...[ŚWK64]

Spotkałam starszego pana emeryta, który wracał właśnie z urzędu... bo chciałam się dowiedzieć jaka będzie możliwość wjazdu na deptak, teraz jak zakładają te skrywające się blokady, nie wiem jak to się nazywa.... Bo mówi, że chciał się dowiedzieć, jak on, a jest rzeczywiście tam ledwo chodzący, samochodem głównie się porusza... to nikt w urzędzie mówi, że przeszedł przez wszystkie wydziały i nikt nie był w stanie mu odpowiedzieć, jak to będzie wyglądało. Mówi, że na cmentarz jedzie, tam do kamierki przykłada swoją legitymację inwalidzką, bramy do cmentarza mu się otwierają... tutaj jak to będzie wyglądało na deptaku nikt nie był w stanie mu odpowiedzieć. [ZGK66]

Chodziłam do urzędu, bo mi zacieka mieszkanie, chodziłam i poszłam do urzędu, bo nigdzie się nie szło dostać i powiedzieli dobrze przejdziemy. Nie wiem, czy przyszli, czy nie przyszli nie widziałam i no i do dzisiaj no i do dzisiaj nic. [CZK86]

Urzednicy są nieuprzejmi, nie chcą udzielać informacji takich jak potrzeba, szczególnie właśnie taki stary człowiek przychodzi to wiadomo, że on jest jakiś lekko nieogarnięty. Być może przychodzi, żeby ta pani, pan wziął gdzieś tam wytłumaczyć. Pani jest zdenerwowana no bo, przecież przychodzi interesant, który no za przeproszeniem zawraca jej głowę. bo przecież do tej pory był całkowity luz. Także nie jestem zadowolona, jest jeszcze dużo niekompetencji wśród urzędników. Urzednicy nie mają wiedzy, nie wiem, czy oni nie są szkoleni i czy jak, bo nie mam pojęcia. Wiem, że coś tutaj nie działa. Coś jest nie tak. [NSK67]

Proszę panią od kilkunastu lat to ja jestem zły na urzędników różnych, bo chodzę często. Gdzie mi będzie jakaś tam dziewczynka co ma 25 lat albo 30. To moja córka jest starsza, a ona będzie ze mnie łebka robiła, manipulowała a to nie, a to nie a to coś źle wypełnione. Czasami na raz albo maskę na buzię albo pojedynczo się wchodzi. A sama pipa bez maski przy biurku jest nie. To często dochodzi do kłótni. Albo idę do jej przełożonego i to na mnie wpływa negatywnie. [NSM69]

Proszę Panią co mnie obchodzi, niech mi Pani powie, Pani ma firmę, tak? Pani ma przedstawicieli, pracowników, co mnie obchodzi, że Pani pracownik nie pracuje, bo jest na urlopie? Musisz Pan

poczekać! Ja pracow..., z pracownikiem załatwiam. A oni mi tu mówią, on na urlopie jest doradca i musisz Pan czekać. No wie Pani co? Na Boga, nie rozumiem tego kompletnie, jak takich ludzi można zatrudniać na stanowiskach, którzy mają spełniać rolę przedstawiciela. No ja wiem, no państwa, rządu no. Bo to samorzędy. [ŚWM90]

To jest najważniejsze. I wie Pani, no nie ma z kim gadać. Ten mówi, posyła mnie tu, ten tu. Ja mówię, słuchajcie, no posyłać to można dzieci do przedszkola, ale nie starego człowieka po wiadomości. Ja potrzebuję po... konkretnej pomocy, a nie, że ja mam iść do adwokata, ale ja mówię, do którego? Gdzie? No to pan zobaczy tam [ŚWM90]

Zeszłego roku w grudniu zgłosiłem, że chcę rozmawiać z radcą prawnym, no i ustalili tę datę, podali mi, wszystko tego, no to ja wziąłem sobie taksówkę z Zielonej Góry, pojechałem i na godzinę 15:00 i proszę Panią, no i siedzę w urzędzie. Siedzę, siedzę, bo to na 15 miało być, siedzę taksówka stoi, a ja siedzę. No proszę Panią godzina 16:00, wychodzi jakaś Pani i mówi: proszę Pana, a Pan doradca dzwonił, że dzisiaj nie przyjedzie [ŚWM90]

Pojawiają się także głosy dotyczące wydłużonego czasu załatwiania spraw, czasami na to związek także z niedostatkami informacji potrzebnych do sprawnego załatwienia sprawy.

... ja powiem Pani teraz, że nie wiem jak tutaj, bo wyjaśniają już pół roku wyjaśniają. I nic nie mam. [ŚWM90]

... prowadzę sprawę z Ministerstwem Spraw Wewnętrznych, no bo mnie się należy, w związku z tym, że jestem tu poszkodowany przez to pieniądze inne nie? Proszę Panią, no i złożyłem dokumenty, bo Warszawa mi przysłała. Minister mi przysłał tak? Złożyłem dokumenty, wszystko w grudniu, proszę Panią. Co to wymagał to wszystko. Proszę Panią w grudniu. Tutaj styczeń nie ma nic, marzec nie ma, luty nie ma nic. No to ja w marcu piszę do ministra. Co się stało z moją petycją? Proszę Panią, odpisuje mi. Mam napis..., proszę Pana sprawa była rozpatrywana 22 tak dokładnie, styczenia dwutysięcznego pierwszego roku w Zielonej Górze. Ja mówię co? Piszę drugi raz. Co się stało? Ja nie dostałem żadnego zawiadomienia. No odpisuje mi, bo zamieszanie jest w administracji województwa lubuskiego. Proszę czekać. Będzie Pan powiadomiony o następnym terminie. Proszę Panią czekam 3 miesiące. Nie mam słów.[ŚWM90]

Dostać się do urzędu i załatwić, powiem Pani tak, najgorzej mnie denerwuje, że na przykład ja.. powinni mnie poinformować, co ode mnie wymagają. I powiedzieć, niech pan załatwi, a nie jedno przynoszę, to jeszcze to, to jeszcze to... [ŚWK64]

Znaczy się tak, bywa to różnie. Ponieważ na przykład teraz i czekamy na jakąś tam procedurę, która została wdrożona i dosyć dawno. Okres był zdaje się 2 tygodnie w tej chwili, nie wiem przez starostwo czy coś w każdym bądź razie na terenie gminy. Trwa to już miesiąc czasu czekamy na decyzję i siedzimy w miejscu. Czyli czasami szwankuje, to jest taka opieszałość może urzędników, trudno mi powiedzieć. [OTK62]

W wywiadach pojawiło się także wiele głosów dotyczących zadowolającej sprawności organizacyjnej urzędów i instytucji publicznych oraz dobrej komunikacji z urzędnikami. Osoby starsze podkreślają sprawność komunikacyjną i organizacyjną tych urzędów. Często podkreślana jest także kompetencja pracowników tych instytucji.

...teraz tak ...chodzi o organizację pracy. Ten Ośrodek Opieki Społecznej, wie Pani wszystko jest dobre, ale ja Pani powiem.... Organizację pracy oni mają dobrą tutaj w gminnym ośrodku to... o to jestem obiektywny. Mimo tam różnych ich, wie Pani zahaczeń, ale, ale oni dobrze robią. Ja z nimi się porozumiem dobrze, oni ze mną [ŚWM90]

Miałam komórkę pokrytą azbestem i chciałam to pokrycie zmienić, myślałam usunę azbest, ale trafiłam na ogłoszenie, wiadomość na fejsbuku dawał burmistrz, że można się zgłosić, wypełnić ankietę, na ściągnięcie azbestu, bo jest dofinansowanie. Więc zadzwoniłam do urzędu, pani odpowiedzialna za to poinformowała mnie, pojechałam do urzędu, wzięłam druk, wypełniłam... przyjechali, rozebrali i żaden problem. I mówię, jeśli jest problem, czy coś potrzebuje, mam troszeczkę znajomych tu nawet w Klepinie pracują moi uczniowie też, burmistrz też nigdy nie odmówi... i z urzędem nie mam problemu. [NBK73]

Ja żadnych problemów nie mam z urzędami, żadnych! Ja w ogóle nie... Jaki mogę mieć problem z urzędami? Opłacam to co trzeba i koniec. [ZGK69]

To znaczy w tym zakresie mam dość duże doświadczenie, generalnie nie mam problemów. [ZGM70]

Tam, gdzie ja byłem, są zawsze uprzejmi i grzeczni ludzie, to tę sprawę załatwiają. [ZGM82]

Ja proszę panią nie potrzebuję, ponieważ ja z racji swojego zawodu i tego co robiłam przez życie. To obsługiwałam z jakimi urzędami miałam do czynienia i wiem jak to się podchodzi to ja nie miałam nigdy problemu [CZK75]

Chyba tak. Jak w Czerwieńsku do Gminy szłam i o coś poprosiłam to wszystko wytłumaczyli, wszystko. [CZK70]

... tak ten jak przychodzę, to z chęcią, dopomogą, nie powiem... jak coś potrzebuję wytłumaczę [SUK65]

...o wiem panie te starsze, panie no to ja już wszystkie znałam, które tu pracowały w urzędzie gminy, taraz się zmieniły, ale młode powiem Panu też są bardzo fajne dziewczyny i znają się i doradzają nie raz to by pani zrobiła to czy to także ja nie narzekam na te kontakty powiem panu. [ZAK67]

wiem, że w urzędzie gminy no nie wiem teraz jak jest aktualnie, bo ta pandemia, ale tam był taki punkt gdzie zresztą no gmina jest mała tak że ludzie którzy tam pracują wójt, zastępca, sekretarz no to są tacy ludzie otwarci i tam nie ma że przyjdę to nie mogę, chyba że wójta nie ma, jak jest na miejscu to nie ma problemu żeby się spotkać, czy z pracownikami, nie ma problemu, a jak ktoś ma problem to może zadzwonić, wytłumaczę powiedzą. [ZAK68]

...zarejestrować samochód czy wyrejestrować, czy do gminy do Zaboru iść coś załatwić to z tym nie ma problemu nigdy bo wsiadam jadę i załatwiam bez żadnych problemów bez niczego, no i tu w gminie Zaborze to jak coś to po prostu to jest załatwiane od ręki [ZAM75]

Ja mam bardzo dobre relacje z pracownikami urzędu gminy, więc, więc osobiście do mnie dzwonią czy coś, a poza tym to to my praktycznie jesteśmy prawie codziennie na na na łączach czy z GOKiem, czy, czy ten. [ŚWK64]

...mogę to powiedzieć z no.. z całym, z całą świadomością i przekonaniem, że że pracownicy urzędu gminy są naprawdę dobrze wyszkoleni i są, są przyjaźni. Jeżeli ktoś mówi nie tak, no to może nie zrozumiał. Może nie chciał zrozumieć, może, może nie był na tyle na tyle... No no trudno mi powiedzieć, ale, ale raczej, raczej tak jak mówię, że że na pewno są przyjaźni i na pewno udzielają wszelkiej informacji. [ŚWK70]

...życzyłabym wszystkim miejscowościom takiej gminy no nie mówię o miastach. Ale wiejskim, że no mamy na przykład bardzo dobry kontakt z pracownikami, ja osobiście. I nie wierzę, żeby inni narzekali. Mamy nową panią wójt, bo poprzedni wójt akurat zmarł w trakcie kadencji mieliśmy wybory. I mamy panią wójt jest otwarta do ludzi i co chce załatwić to idziesz sobie załatwiasz, nie ma problemu. I w ogóle z pracownikami, nie ma, no bo powiem tak pracownicy już nas dobrze znają. Na przykład mnie, a ja będę mówiła sama za siebie. Jestem tyle sołtysem i naprawdę pracownik, który jest w urzędzie idziesz, czy dzwonię i mówię wszystko się rozwiązuje. [ŚWK70]

Wydaje się, że w kontaktach seniorów z instytucjami można wyróżnić kilka strategii:

- Rzadsze bezpośrednie kontakty z instytucjami są konsekwencją załatwiania wielu spraw on-line. Tutaj mamy do czynienia z bardzo dużym zróżnicowaniem, lepiej posługujący się komputerem i potrafiący korzystać z internetu robią to zdecydowanie częściej i w większym zakresie (opłaty, wypełnianie dokumentów, recepty, zgłaszanie stanów licznika, itp.). Pozostali seniorzy w tym wykluczeni informatycznie korzystają z pomocy rodziny, która wykonuje te czynności on-line za nich lub załatwiają sprawy bezpośrednio w urzędach.
- Bezpośrednie kontakty z instytucjami raczej nie wskazują na dyskryminację seniorów ze względu na wiek. Oczywiście zdarzają się sytuacje lekceważenia czy braku pomocy, ale mają charakter incydentalny.
- W wypowiedziach seniorów rzadko pojawiają się sytuacje, w których byliby oni w urzędach i instytucjach traktowani ze specjalną troską. Nie zawsze jest to potrzebne, ale pracownicy powinni być przygotowani do udzielenia pomocy potrzebującym starszym petentom. Szczególnie ważne, tego typu podejście jest w instytucjach służby zdrowia w których seniorzy z racji wieku i kondycji zdrowotnej bywają często. Wydaje się, że tutaj jest przestrzeń na przygotowanie pracowników do obsługi specjalnej kategorii jaką są seniorzy.

O C E N A I N F R A S T R U K T U R Y

Przestrzeń, w jakiej funkcjonują seniorzy odgrywa istotną rolę w sposobie przystosowywania się do starości, który jest procesem dokonującym się wraz z pojawiającymi się deficytami i obniżeniem sprawności psychofizycznej. Ważnym elementem przestrzeni, który może poprawić ogólny dobrostan osób starszych jest dostępność do różnego typu usług, które pozwalają seniorom zadbać o podstawowe potrzeby. Jedną z takich usług jest dostępność sklepów i możliwość zaopatrzenia się w potrzebne produkty. Dostępność sklepów w zrealizowanych wywiadach osoby starsze charakteryzowały przede wszystkim w odniesieniu do wskazywanych mocnych i słabych stron miejscowości ich zamieszkania.

Dostępność sklepów i możliwość zrobienia zakupów (czasami pojawiająca się obok dostępności kościołów) jest częściej wskazywana jako mocna strona miejscowości (często też jako jedyna).

Sklepy to tu mamy, zaopatrzenie takie podstawowe no nie [NBM69]

... mamy tutaj wodę mamy, telefony mamy, mamy kościół, mamy sklep tu po sąsiedzku, no i tego, a jak trzeba to nie ma problemu do Nowogrodu się dostać... [NBM73]

Mamy tutaj sklep bardzo dobrze zaopatrzone i spożywką już tak nie jest uciążliwa jak jakieś tam przemysłowe rzeczy [ŚWK71]

Dobrze mi się mieszka, bo tak jak mówiłam już wcześniej, że, że ze względu na to, że jest dostępność do, do wszystkiego. Do przychodni, do sklepów. Wszystko, co jest praktycznie potrzebne dla seniora, to jest wszystko na miejscu. [ŚWK64]

Świdnica jest taką właśnie miejscowością, że praktycznie senior nie musi wyjeżdżać do Zielonej Góry, nawet żeby cokolwiek, czy załatwić, czy, czy, czy do przychodni, czy, czy, czy, sklepy. No to wszystko znajdzie tutaj.. [ŚWK64]

Jako słabe strony miejscowości, w których mieszkają seniorzy, oni sami wskazują na ograniczone możliwości realizowania podstawowych potrzeb, szczególnie właśnie tych konsumpcyjnych.

no jest troszeczkę ciężko, bo jest u nas jeden sklep, jak to na wsi ceny są wysokie, bo to jest jeden sklep. Kto nie może się dostać do Nowogrodu, czy nie ma nikogo, żeby zrobić zakupy, korzysta. Ja jestem w sile wieku, wsiadam na rowerek to pojedę rowerem. Tak, bo ja nie mam samochodu i jadę rowerem do Nowogrodu. czy raz w tygodniu, czy częściej. [NBK73]

...jakikolwiek zakupy to tak sobie, mamy tutaj jeden sklep i takie są podstawowe artykuły spożywcze [ZAK68]

A tu jest drożej niż w mieście, niestety żeby towar tutaj dotarł to każdy sobie jakąś marżę narzuca dodatkowo prawda? [ZAK71]

Jako słabe strony miejscowości wskazywane są także deficyty związane z poruszaniem się osób niepełnosprawnych i mających problem z poruszaniem się.

Prosiłam o zmianę mieszkania dyrektora, nawet więcej płacę za mieszkanie, mam nadwyżkę, nie ma tak takich mieszkań dla pani, wszędzie są schody. No i co ja mam panu zrobić? [SUK65]

Dróg takich dla nas, żebyśmy mieli przejazdy. Nie jestem jedna inwalidka, jest bardzo dużo takich ludzi. [SUK65]

Gminna Rada seniorów właśnie będzie występować z uchwałą, żeby przy naszym zalewie, żeby były miejsca parkingowe dla osób niepełnosprawnych, żeby to uwzględnić. No bo rzeczywiście w tej chwili tam przejeżdża tyle osób, że trudno jest, żeby znaleźć miejsce parkingowe, a daleko, to wiadomo osoby niepełnosprawne ciężko mają, żeby tam dojść. [ŚWK64]

Ja to myślę, że burmistrz mało się interesuje. Były ławeczki, ja już mówiłam ławeczki w tym parku tak przy ulicy tyle lat były no przechodziłam siedzą tam i kobiety, i mężczyźni. Przystanął człowiek tam jak było miejsce to usiadł, porozmawiało się, pośmiało się i tego, a teraz no nie ma gdzie pani. No nie ma żadnej świetlicy nic nie no. [CZK86]

K O R Z Y S T A N I E Z O P I E K I Z D R O W O T N E J

Starzenie się społeczeństw jest wyzwaniem dla wielu systemów instytucjonalnych, szczególnie zaś dla systemu ochrony zdrowia w Polsce. Wydłużanie się życia powoduje, że najważniejszym i głównym celem działań podejmowanych wobec ludzi w wieku podeszłym jest poprawa jakości ich życia i spowodowanie, aby mogli oni jak najdłużej funkcjonować w miarę samodzielnie i we własnym środowisku. Starość, szczególnie późna wiąże się z zagrożeniami i trudnościami nad utrzymaniem sprawności funkcjonalnej pacjenta, a wielkie problemy geriatryczne występujące u pacjentów są codziennością. Szczególnie trudne w opiece nad pacjentem wieku podeszłego jest leczenie chorób przewlekłych oraz hospitalizacje i urazy. Są to zresztą te problemy, które w największym stopniu

decydują o kontaktach osób starszych z lekarzami – zarówno POZ, jak i specjalistami z różnych dziedzin. Na podstawie ogólnopolskich badań dotyczących sytuacji zdrowotnej seniorów można wnioskować, że z porad lekarskich częściej korzystają kobiety, niż mężczyźni, a udzielone świadczenia koncentrują się przeważnie na poradach udzielanych w ramach podstawowej opieki zdrowotnej (lekarze rodzinni). Osobom starszym, czyli osobom powyżej 60. roku życia, w latach 2012-2016 udzielono 477 mln świadczeń zdrowotnych, 178 mln świadczeń zdrowotnych udzielono mężczyznom, a 299 mln – kobietom. W podziale na rodzaj opieki zdrowotnej, z jakiej korzystały osoby starsze, najwięcej świadczeń udzielono w ramach podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) – 267 mln, następnie w ambulatoryjnej opiece specjalistycznej (AOS) – 151 mln.

Jednym z ważnych zagadnień związanych z oceną dostępności instytucjonalnej produktów i usług dla osób starszych jest diagnoza ich stanu zdrowia, która przekładać się może na potrzeby i możliwości badanych w kwestiach zachowań społecznych i determinować ich jakość życia.

W wywiadach poprosiliśmy badanych o to, aby spróbowali dokonać oceny swojego stanu zdrowia. Zdecydowana większość swoją kondycję zdrowotną określa jako niezadowalającą. Ma to związek przede wszystkim z pojawiającymi się i intensyfikującymi wraz z wiekiem chorobami przewlekłymi, przebytymi hospitalizacjami, czy pojawiającą się niepełnosprawnością.

Kiepskie, słabiutkie mogę powiedzieć. Już byłam jedną nogą na tamtym świecie. Jedna operacja, ledwo mnie odratowali. Przyszłam, nie miałam żadnej opieki, bo wiadomo... w opiece nie mieli nikogo luźnego. Dopiero po roku czasu dostałam. Przychodziła sąsiadka, ale patrzyła, żeby ode mnie coś dostać. [SUK65]

Wszystko bym oddała, żeby tylko być zdrowym. Jak się jest zdrowym to wiadomo, człowiek i wszędzie wyjdzie i tak jak ja... to nawet trudno wyjść do śmietnika. To dla mnie duży kłopot, bo ja śmieci wyrzucę, przychodzę, to od razu siadam. W domu wiadomo, też porobię, bo to trzeba pozmywać, ugotować i muszę odpoczywać...[SUK67]

Chyba najgorsze. Nieraz jak śpię i nie mogę zasnąć, to proszę pana boga – zabierz mnie już, się po prostu żyć nie chce. Wszystko się zmienia, im człowiek starszy, tym słabszy. Czasem już sama jak tak siądę to sobie pomyślę, jeśli bym tylko miała te siły...o nic więcej bym nie prosiła, sama bym sobie robiła. No niestety tak choroby robią. [SUK67]

Trochę się pogorszyło no, ale nie jest tak źle powiem, aby nie było gorzej jak to się mówi nie. No wiadomo stawy kręgosłupy to wszystko boli po operacjach potem dużo się chodzi po lekarzach leczę się no i tak to wygląda teraz [ZAK67]

... mam bardzo słabe, chore oczy, gdyby ten stan był taki jak jest obecnie to to już by mi wiele do szczęścia nic więcej nie było potrzebne [ZAK68]

... no na tym, że coraz trudniej jest człowiekowi wykonywać pewne czynności. Bo to kręgosłup boli, nogi bolą, ręce bolą noo niestety. [ZAK71]

Dolegliwości. Wie Pani co? Nie mogę pracować, nie mogę biegać, schylać się po drabinach chodzić. Teraz mi jeszcze zabrano prawo jazdy, bo lekarz mówi, że wie Pan co? 90 lat to przy piecu usiądź Pan sobie i posiedź. [ŚWM90]

No mam jedną nerkę, muszę uważać. Byłam w szpitalu, ale nic nie mogą mi robić, bo mam jedną nerkę tylko, nie? Kolana mi wysiadają, biodra wysiadają, ręce wysiadają... [CZK70]

a jestem po operacji jestem po zawale, operacje biodra miałem, operacje kolana, operację obojczyka. Czekam teraz na operację górnej części kręgosłupa, bo mam zawroty głowy także no jak być zdrowym to zdrowym, człowiek wtedy chętnie wyjdzie pospaceruje coś zrobi. [ZAM69]

No ale to najgorzej jak to się mówi no to ja na lasce chodzę, no i ten staw biodrowy. No i ja kiedyś już mówiłem do ortopedy - panie doktorze ja bym ... żeby mnie zrobili wymianę tych stawów biodrowych, panie Zenonie, nie mogą panu robić, bo to wszystko z kręgosłupa. [ZGM82]

Zdrowie zmienia się powiem pani, że siły uciekają. Zawsze coś tam próbuję dolegać, ale trzeba temu zapobiegać trzeba. [OK64]

Takie, choroby męskie mam nie, ale tak to na razie się dobrze czuje. Mam o takie chore nogi. [OM71]

Ja jestem ze stopniem znacznym, to jest ta pierwsza grupa niepełnosprawności. Tak to mam ten rozrusznik chyba widać. I tam jest w tym orzeczeniu komisji lekarskiej, że ja wymagam 2 osoby do pomocy. Ale nie stać mnie na to żeby wynajmować za pieniądze pomoc. Także dopóki żyję daję sobie sam radę. [NSM69]

Ja sobie radzę, nogi mi tylko wysiadają, kolana, jestem po zawale i tak dalej i tak dalej, ale no na 4 piętro wchodzę, z 4 schodzę. [NSK81]

No ja lecę się na serce. I mam... ja wiem, czy mam cukrzycę? Mówią, że mam. Ja wtedy mam cukrzycę, jak słodczy pojem dużo, a jak nie pojem, to mam normalny cukier. [NSM87]

No to biorę leki, ale to już nie odejdzie, nieraz mnie wysypie taka wysypka, że jest zacnie swędzieć to muszę jechać do lekarza i antybiotyk. [OM71]

...skończyłam pracę zawodową, a to z tego tytułu, że moja firma już została zlikwidowana. Pracowałam 38 lat w Zielonej Górze, od 78 roku jak tu przyjechałam. No i wtedy, ja wiem jakoś tak objawiły się jakieś stany chorobowe". [CZK75]

Jestem schorowana, po udarze, ciężko mi się chodzi. [CZK86]

Dbłość o zdrowie jest ważnym elementem profilaktyki chorób, co nabiera szczególnego znaczenia w przypadku osób starszych. W wywiadach zapytaliśmy o to czy osoby starsze regularnie odwiedzają lekarzy i wykonują badania profilaktyczne.

Część seniorów przyznaje, że regularnie odwiedza lekarzy i wykonuje przepisane im badania. Ma to głównie związek z przebytymi chorobami, kontrolą pozabiegową, czy koniecznością dokonania diagnostyki.

No staram się, żeby raczej utrzymywać ten kontakt, bo choroba wymiana zastawki serca to jest poważna sprawa, no staram się, żeby utrzymać, bo jeżeli człowiek chce żyć dłużej no to musi dbać o zdrowie i do tego lekarza, kiedy trzeba, kierować się. [ZAM69]

...teraz no ja jestem pod stałą opieką, w związku z tym stymulatorem, wie Pani. To co roku no i w tej chwili. Bo to są aparaty, są diody pozakładane na sercu. No ale wie Pani szereg ludzi z moim tym, to co ja znam poumierało. [ŚWM90]

Tak, badam się.. na cytologię, na kobiece, na mammografię co dwa lata.... dbam o to... [NBK62]

Jeżeli potrzeba tam jakieś kontrolne takie badania: mammografia, cytologia to nie, to to robię także nie ten. [OK63]

Raz na pół roku chodzę do poradni badania stymulatorów, czyli tego urządzenia i raz na rok w poradni

kardiologicznej w Nowej Soli. [NSM69]

Tak jak panu mówiłam, o ostatnio 2 miesiące temu zadzwoniła do mnie pani doktor i mam skierowania na badania wszystkie. No to wtedy wzięłam znajomego, żeby mnie zawiózł do przychodni, krew mi pobrali i na drugi dzień już pani doktor miała wszystkie wyniki. I dzwoni do mnie i mówi, że wyniki są bardzo dobre. [SUK67]

...powiem tak jeżeli chodzi o seniorów to nie wszyscy, nie wszyscy seniorzy tak uważają. Bo, a tam przejdzie, weźmie tabletki i wcale nie idzie. Gro jest taki seniorów, no ja do takich nie należę. Właśnie jak mi coś tam zaczyna dokuczać to musiałabym sobie zrobić USG albo cokolwiek, żeby mieć świadomość, żeby nie zostać później, że coś się rozwinęło ja nie wiedziała, prawda. Bo mi się nie chciało. Także ja nie mam z tym problemu. Jestem otwarta, właśnie idę czy prywatnie, bo już tam teraz jest różnie, że teraz czasami do specjalisty się ciężko dostać no to musisz prywatnie chcesz czy nie chcesz no to zobowiązuje. To są koszty, no ale co jest ważniejsze od zdrowia. [ŚWK70]

Ważnym problemem jest jednak brak dostępności usług medycznych – na projektowanym terenie ZNOF badane osoby starsze wskazywały na problemy z dostępem do lekarzy wynikający zarówno z odległości i braku możliwości dojazdu, ale także z braku kontaktów.

Przede wszystkim ja mam daleko do lekarza, bo ciężko mi się jest dostać, ja bym musiał iść proszę pana do lekarza 2,5 km, a ja czyli tutaj ... [SUM75]

...nie, bo mam za daleko. To jest dla mnie szmat drogi, to jest 5 km, na 2 koniec Sulechowa iść a tu nie ma gdzieś bliżej lekarza. Ja to jak chciałem tutaj to wszyscy powiedzieli - ma pan tam na Krańcowej, po co pan tutaj do nas przyszedł, poszedłem do drugiej przychodni - to samo [SUM75]

Kiedyś to ta służba zdrowia była inna jakaś. Teraz jest jakaś niedostępna.... Pójdzie pani do lekarza, dzisiaj go nie ma, a może jutro będzie... jest problem teraz [NBM69]

...byłem u tego urologa i później już w zeszłym roku to było, miałem wizytę ustaloną, miałem pojechać i dostałem telefon, odmowny, że wizyta odwołana, że będę powiadomiony o następnej kiedyś tam... ale do dzisiaj nie było tego powiadomienia... rok temu, już będzie do tej pory, nie mam żalu i tak myślę potrzeby jechać, ponownie się zarejestrować... [NBM73]

To znaczy no tak, do endokrynologa, do którego powinnam pójść na Narodowy Fundusz, ale nie dostałam się więc chodzę prywatnie. Podobna sytuacja ze stomatologiem – chodzę całe życie prywatnie. Teraz ostatnio miałam problem... może niedostępności lekarza rodzinnego... [ZGK66]

Najwięcej się borykają, jeśli chodzą po tych przychodniach lekarskich. Po tych przychodniach lekarskich, to oni mają problem, dlatego że w zasadzie długo trzeba czekać i tak dalej... [ZGM82]

Powiem pani, że ze specjalistami są problemy, no jest problem, żeby się gdzieś tam dostać. No, akurat teraz potrzebuję endokrynologa i właśnie problem jest, ale synowa wczoraj się poświęciła i cały dzień dzwoniła. Mimo, że to nawet nie mówimy o NFZ tylko prywatnie. [OK64]

Właśnie teraz jest tak długie teraz są, dawniej to maksymalnie 3 dni się czekało. Przed epidemią, a teraz to nie wiem albo się uwzięła ta na mnie, bo nieraz tam popyskuje do tej kobiety co jest w recepcji. Po byle gówienko na przykład receptę to ona mówi trzeba wizytę i mi daje termin za tydzień czasu. A tabletki mi się skończyły nie. [NSM69]

...nie dodzwoniłam się, nie raz ja chciałam jechać, nie otrzymałam pomocy, bo siedziałam przy telefonie i dzwoniłam i nie odbierali. Zajęte, zajęte. No i teraz aż pojechałam sama... [SUK80]

Część z badanych seniorów wskazywała, że korzysta z usług medycznych w dość ograniczonym zakresie, w sytuacji, kiedy pojawia się taka potrzeba.

Może ja tak, ale ja tak mówię ogólnie... bo ja to do lekarza jak mam iść, to od razu nerwica, ciśnienie 250 [NBM69]

...że ja tylko w ostateczności idę do lekarza, jak muszę [NBM69]

Nie wiem, jeszcze nie byłem tak, u specjalisty. Nie, nie... zdrowy byłem, holender, tak mnie ta choroba ostatnio, wie pan, połamała, a tak to mnie nic nie było...Nie byłem, jak coś zaboli, to pójdę [SUM67]

...nie, no nie zawsze, bo widzę sam po sobie. Jeżeli mam iść na przykład do pulmonologa, tak jak w tym wypadku, czuję się od razu lepiej i po co ja mam iść, jak ja się dobrze czuję. A tak to nie chodzę. [SUM75]

...nie no nie mam potrzeby, wszystko na razie jest ok, z porad lekarza, no bo Jestem po operacji także tu z rodzinnego tyle co tam potrzebuję no, ale już trochę doszłam do siebie także jakoś radzę sobie. [ZAK67]

... z oporami, ale jest, staram się chodzić jak najmniej, tylko kiedy muszę [ZAM69]

Niestety tu jest troszeczkę gorzej, powiem tak że jak mam iść do lekarza to jakoś po prostu zdrowieję. I zawsze tak było, że jak dochodziłam do takiego momentu, że jestem taka chora, że muszę pójść do lekarza w tym momencie, kiedy się decydowałam to zdrowiałam. [NSK67]

Ograniczenia w korzystaniu z usług medycznych są także efektem zbyt długiego czasu oczekiwania na usługę.

... no wie pan jeżeli się gdzieś chodzi mi to jest ta pomoc ale na wszystko trzeba czekać na każdą wizytę specjalisty to musimy długo czekać wie pan żeby się dostać na zapisy i się czeka. [ZAK67]

Jeżeli dostaniemy skierowanie od razu nikt nie jest dostanie się do specjalisty jest się czeka pół roku kilka miesięcy i to tak jest. No a myśmy tej pomocy od razu potrzebowali, jeżeli nam coś dolega a tu się okazuje, że trzeba tyle czekać, więc wszystko musi zastąpić lekarz rodzinny, dać jakieś tabletki coś żeby można było doczekać tej wizyty. [ZAK67]

... jeżeli chodzi o okulistów to no po pierwsze że trzeba długo czekać [ZAK68]

... o ja bym tak nie był zadowolony, bo dlatego że czasami długo trzeba czekać chociaż rodziny wypisze, że pilne... to też nie tak bardzo, miesiąc, dwa, trzy a nawet dłużej trzeba czekać. Żona na przykład od jakiegoś tam lekarza to dwa i pół roku czekała [ZAM75]

Muszę Pani powiedzieć, że jeżeli potrzebuję jakieś specjalistyczne badania, już miałem coś takiego, bo ja takie lekkie zawroty głowy mam, nie wiem z czego, no ale to nieistotne. No i rodzinny mi dał skierowanie proszę Panią, no to mi wyznaczono termin za 2 lata. [NSM87]

Badani oceniają dostępne usługi medyczne na dwa sposoby. Z jednej strony część z nich podkreśla niezadowolającą jakość usług.

... o jest ciężko, ciężko się tam z nimi skontaktować. Bardzo ciężko, ja już tu kurde na kartce, przychodzi opiekunka pisze, jedzie tam zawozi, a oni mówią, w ten sposób, że myśmy żadnej kartki od pana nie dostali, albo jedna mówi, że nie dostaliśmy, a 2 mówi, że dostaliśmy, tylko nie wypisaliśmy leków. [SUM75]

...tu jest makabra, z tą pomocą medyczną to lepiej na ten temat nie mówić, bo służba zdrowia...[ZAM69]

Ja bym powiedziała, że nie jest źle, bo ja jeszcze nie mam aż tak okropnej tej cukrzycy, że nie potrzebuję tam wielkiej pomocy, ale mi się wydaje, że trochę na, że trochę jest za słabo. Że trochę jest za słabo, że tak się, póki się nic takiego nie dzieje i tak dalej to ja tak uważam, że o tych pacjentów tak się nie bardzo dba tak. [ŚWK64]

Z drugiej zaś strony dla osób starszych usługi medyczne są realizowane dobrze i spełniają ich oczekiwania w tym zakresie.

... w dzisiejszych czasach to, ja tak nie doświadczyłam, jak człowiek potrzebuje na... jak to się mówi.. na cito to idzie prywatnie. Taka jest sytuacja. [NBK62]

...służba zdrowia no i jest to ośrodek i jest lekarz rodzinny, lekarze pierwszego kontaktu, no a tak na specjalistę... no wiadomo to trzeba korzystać na przykład w Zielonej Górze...[NBK73]

Jedyna dobra sytuacja jest taka, że mamy lekarza rodzinnego, który do którego się możemy dostać codziennie, jeżeli jest taka potrzeba nie musimy czekać tylko w tym dniu zadzwonimy i jest lekarz nam przywiedzie, czy my jedziemy nie nie tak jak inne znajome, że muszą się zapisać na wizytę do rodzinnego czekają na przykład tydzień, to jedynie to jest dobre, no kontakt też z pielęgniarkami, jeżeli coś potrzebujemy lekarstw czy coś to dzwoniemy one nam recepty wypisują podają numery [ZAK67]

... mam lekarzy takich swoich, nie swoich tylko tam do okulisty czy tam do kardiologa czy neurologa czy urologa to mam tych stały takich zarejestrowanych także ustalają daty wizyt a jak dzisiaj mam to na następny termin już mam także mam od razu po wyjściu po wejściu na ten termin od razu mam następny termin [ZAM69]

...my mamy tu swojego lekarza w Zaborze, trzeba, idzie się tam i się dostaje rozmaite tam te leki czy coś. Ale Ja jestem już pod ochroną specjalistów kardiologa, diabetologa...bo ja mam bliźniętko do lekarza wsiadę w samochód trzy minuty i jestem u lekarza a u niego rejestrować się to jest na telefon ja zadzwonię on mówi o której godzinie ja mam przyjechać i ja na tą godzinę przyjeżdżam i o tej jestem przyjęty. To taka wygoda tego, kiedyś się stało po kolejkach, a teraz? Dzisiaj też byłem u lekarza na badaniach kontrolnych i mam wyznaczoną godzinę przykładowo 11.00 i ja przyjeżdżam o godzinie w pół do 11 siostra robi jakieś dodatkowe badania i punktualnie 11 lekarka woła. [ZAM75]

No teraz już nie mam problemu, kolejki trochę popsuł ten COVID, że nie idzie się czasami dodzwonić, ale sobie radzę, ale sobie radzę. Jak się nie mogę dodzwonić, to wsiadamy w auto i jedziemy. Także tak specjalistów czy okulistę, diabetologa. No to staram się załatwiać. [ŚWK64]

Lekarza mamy tutaj rodzinnego, więc należymy tutaj w Świdnicy do lekarza rodzinnego. Wcześniej żeśmy mieli lekarza rodzinnego w Aldemedzie, ale skoro, jak tutaj jest przychodnia, to należymy tutaj. No ja jeszcze korzystam z lekarza specjalisty, bo związku z tym, że lecę się na cukrzycę, więc... korzystam z diabetologa, ale tak to raczej, raczej nie narzekam. Teraz nie narzekam, bo bo sięgając wstecz tam, tam parę miesięcy czy coś, jak były te, te wizyty zdalne online, no to troszeczkę mnie to denerwowało, no bo no bo jak, jak już się... Można było w sklepie, czy ten, to dlaczego lekarz nie może przyjmować? No ale to już teraz to wszystko powróciło do normy. [ŚWK64]

...nie ma, ja mam w Świdnicy naszego lekarza rodzinnego, w Zielonej Górze są specjaliści. A jak nie jest Nowa Sól i Poznań także jakoś sobie radzimy. [ŚWK70]

Jak ma być ocena to na czwórkę, nie jest źle nie jest dobrze... Dobrze jest, tylko nie jest bardzo dobrze! (śmiej). Żadnych problemów nie ma jak na razie, lekarza rodzinnego mam bardzo dobrego, wszystko mam bardzo dobrze i nie mam problemów z niczym. [ZGK69]

Raczej nie miałem problemów, żeby dostać się do lekarza. Tam gdzie chciałem, tam się dostałem.
[ZGM66]

Jestem zadowolona, nie mam żadnych uwag chyba by mi język odpadł jakbym powiedziała coś innego
[CZK75]

Jest dobra pomoc, ja nie narzekam na pomoc Jak tego to napiszą kod i do apteki dadzą i ja tam idę sobie. [CZK86]

Problematyka służby zdrowia jest jedną z najbardziej istotnych dla osób w podeszłym wieku. Rzadko kiedy nasi rozmówcy informowali nas o tym, że nie czują żadnych dolegliwości. Powoduje to konieczność ciągłych kontaktów z instytucjami służby zdrowia na poziomie lekarza rodzinnego i specjalistów. Nierzadko konieczne są hospitalizacje w szpitalach i zabiegi operacyjne. Ocena instytucji służby zdrowia jest zróżnicowana, od pełnego zadowolenia do skrajnej krytyki. Bardzo często w wypowiedziach badanych pojawia się też wyuczona bezradność i akceptowanie oferowanego poziomu usług bez świadomości konieczności ich zmian. Można mieć wrażenie, że seniorzy zderzając się z machiną instytucjonalną, rządzącą się swoją logiką nie widzą możliwości wpływania na jej zmiany.

Zdrowie jako jedna z najważniejszych wartości w życiu człowieka powoduje, że w razie potrzeby w tym właśnie zakresie, seniorzy mogą liczyć na pomoc swoich rodzin.

O C E N A K O M U N I K A C J I P U B L I C Z N E J

Problem dostępności publicznego transportu zbiorowego poza większymi miastami jest ważnym tematem debaty publicznej w Polsce. Jest on podnoszony także w kontekście dbałości o jakość życia osób starszych. Wykluczenie transportowe to problem w szczególności dotyczący mniejszych gmin i miejscowości. W dobie kryzysu komunikacji publicznej (autobusowej i kolejowej) oraz wysokich kosztów komunikacji samochodowej, powstaje coraz większa bariera w równym dostępie do usług publicznych i oferty zajęć dla osób starszych, zależnych itp. Brak dostatecznej liczby (i pośrednio jakości) połączeń komunikacyjnych może przekładać się na izolację seniorów i rezygnację przez nich z wielu aktywności (czasami łącznie z dbałością o własne zdrowie, co wskazane zostało wcześniej w tym opracowaniu). Dostępność komunikacyjna pojawiała się w zrealizowanych wywiadach w kilku miejscach – gdy badane osoby oceniały potencjał własnych miejscowości zamieszkania, a także wówczas, gdy wskazywali na palące potrzeby interwencji. Ze względu na charakter uzyskanych informacji tę tematykę opisaliśmy jako oddzielny podrozdział tematyczny.

Osoby starsze określają jako najlepszy (bo najbardziej dostępny) środek transportu własny samochód, następnie możliwość podróży samochodem jako pasażer. W dalszej kolejności wskazywane jest przemieszczanie się pieszo. Podróż rowerem lub środkami transportu publicznego jest postrzegana jako najgorsza możliwość. Na terenie projektowanego obszaru ZNOF osoby starsze bardzo często pozostają bowiem poza systemem transportu publicznego. W starszym wieku, w momencie,

w którym przestają mieć możliwość prowadzenia własnego samochodu, bardzo często popadają w izolację, rezygnują z podróży lub ograniczają je z powodu braku dostatecznie rozbudowanej sieci komunikacyjnej. Główną bolączką w zakresie komunikacji publicznej jest brak dojazdów – dotyczy to zarówno połączeń do sąsiadujących miejscowości, jak i powrotu z nich. W szczególności problem ten dotyczy miejscowości wiejskich. Wskazywanie tego obszaru problemowego pojawiało się w zrealizowanych rozmowach najczęściej.

... jest raczej kiepsko tutaj, z autobusami, dojazdami, tylko szkolne są, jak szkoła jest, ale jak teraz wakacje, to żaden autobus nie jeździ [NBM66]

... teraz siostra ze mną jeździ, nie chce żebym jeździła autobusami. To ona z Żagania przyjeżdża po mnie i ja, bo mam męża w Lubsku pochowanego jeżdżę na cmentarz do Lubska z siostrą. Kiedyś to jeździłam raz w miesiącu autobusem, a teraz - kiedy siostra ma czas, byłam ostatnio w czerwcu i teraz w sierpniu bym chciała jechać... no rzadziej, no bo jestem zależna, no mówię... jest ciężko do Lubska się dostać, bo wiele autobusów wycofali. Dojadę, ale nie mam już powrotu, bardzo długo trzeba czekać. [NBK73]

Dla seniorów dojazdy. Nie ma dojazdów. [SUK80]

Gdzie... niedobrze, tragicznie. Bo nie ma bo nie ma dojazdu, ja mówiłam panu. Pójdę i będę stała, gdzie? Ani autobus żaden nie jeździ... nie ma nic, z tym dojazdem tragicznie. Szkolny autobus jest, ale teraz dzieci mają wakacje. To rano jest jeden i wiezie, a później nie ma czym wrócić. [SUK80]

No tutaj to jest proszę pana w czasie szkoły chyba 2 autobusy, tylko dlatego, chyba, że dzieci do szkoły dojeżdżają. Ale teraz tak to jest nie wiem, chyba jest jeden [SUM65]

No bo to połączenie jest takie do kitu, jak się pojedzie to Sulechowa, to potem trzeba na piechotę albo trzeba czekać nie wiadomo, ile żeby wrócić z powrotem [SUM65]

...najgorsze dojazdy są ... nie ma pojazdów. Niektórzy jak jeszcze mają swój, to jeszcze jedzie, jak ja chory chodził, choćbym chciał, to nie pojedę, nie ma czym dojechać... kiedyś jeszcze były autobusy, ale już pozabierali wszystko. Teraz to mają ... do szkoły nie idą, bo jak idą do szkoły, to autobus był. [SUM67]

... i co mogę powiedzieć - jeszcze mamy słabe połączenia, słabe, słabe połączenia...[SUM75]

Autobus to wie Pani, nie mamy miejskiej autobusów, jesteśmy gminą Świdnica. Omija, nas mpk nasze zielonogórskie i i tu jest największą bolączką właśnie dojazd. Jak mam.... miałam taki moment, że nie miałam samochodu to raz, że trzeba ... dojście na przystanek to pół biedy, ale bardzo rzadko jeżdżą autobusy, więc transport dla ludzi starszych jest naprawdę bardzo utrudniony. [ŚWK71]

MPK tu nie przyjeżdża, mamy jakąś komunikację powiatową, która rzadko jeździ, a teraz jak dzieci do szkoły nie jeżdżą to jeszcze rzadziej. No i i tak ja mu... mówię, to już jest utrudnienie dla tych, którzy nie mają auta. Pksy jeżdżą też, ale jak dzieci mają wakacje, to też nie jeżdżą w ogóle... rzadziej. [ŚWK71]

Trzeba dojechać, a jak się nie ma samochodu no to w tej chwili jest problem, bo autobusów jest mało, naprawdę. PKSy są tylko trzy w ciągu dnia [ZAK71]

Powiem tak, że ceny biletów to są kosmiczne, że tak powiem no bo jednak. To jest tylko 14 km a autobus kosztuje w tej chwili 6 zł w jedną stronę, no to wcale nie jest mało to i teraz obniżyli, bo jak weszły ten powiatowy kursuje jakiś powiatowy autobus teraz to oni nie dali cenę 6 zł to PKS obniżył do 6 zł też, ale mówię teraz jest 3 autobusy PKS-u w ciągu dnia tylko. Jest o godzinie 6:00 rano, 9.22 i 12.48 i to jest wszystko na cały dzień a ten powiatowy no to jeździ co godzinę czy to 1,5 jakoś tak i to tak, do

godziny 16:00 a później już krócej no tak że właściwie sobotę to jest ciężko się dostać w ogóle, jeżeli ktoś nie ma samochodu [ZAK71]

A to jest makabra, MZK by się tu przydało, nie ma. Jest taki jakiś tam autobus i właściwie większość ludzi to dowozi i tu jest problem, myślę dosyć duży i tego się nie usprawni, bo część ludzi raz a szczególnie w dojrzałym wieku, że tak powiem grzecznie, to mają problemy. Ja akurat noo, my mamy samochód, dzieci mają samochód to nie jest to dla nas problem, ale czasem korzystamy z tych środków, szczególnie małżonka. Tak że na tle komunikacyjnym przydałoby się jakieś MZK, bo tu właściwie mamy wszędzie blisko, ale na przykład i do lekarza, słaba tu jest, źle to jest rozwiązane i na wszystkich tych wiejskich zebraniach też to jest poruszane, że połączenie z miastem jest tutaj denne. Jeżeli by nie było tych samochodów to makabra. [ZAM69]

U nas ta nasza wewnętrzna komunikacja, no troszeczkę jeszcze jest do życzenia tam, żeby więcej tych kursów było. No teraz każdy przelicza na pieniądze, im się nie opłaca i to, bo ludzi mało jeździ, to ludzie są bardziej mobilni, mają samochody, więc ci znowu przeliczają pieniądze. No jest kilka osób, które nie mają się jak czym wrócić z pracy z tym jest ciężko. [ŚWK70]

... no było przed przedtem było tak i to właśnie ta Zielona Góra taka tak zmieniała było tak, że ta miejscowość jest tak blisko Zielonej Góry, że dojeżdżały autobusy miejskie, czyli jak miejskie kursowały tak często kurowały tutaj i jeździł jeszcze dalej do Świdnicy nie było żadnego problemu. Natomiast później jakoś tak wyszło, że po prostu została zerwana współpraca między wójtem a prezydentem. W tej chwili pks jeździ. No PKS jest taki i tak jest jeszcze takie, taka komunikacja gminna, ale to po prostu to jest, jest to rzadko. Jak ktoś ma samochód nie ma problemu pewnie. Natomiast na pewno jak dużo jest takich które nie mają i mało tego jest też tak, że ta komunikacja, która teraz jest ma mało przystanków w Zielonej Górze. Prezydent nie zgodził się na to żeby te autobusy jadąc, żeby stawały na przystankach miejskich. Czyli na przykład jak wyjeżdża się stąd to po prostu no tutaj z początku jeszcze jest tam kilka przystanków, ale później jest przystanek w centrum jest Zielonej Góry, a następny jest już na dworcu. I na przykład ktoś jadąc gdzieś tam, no dużo osób ma problemy z chodzeniem prawdą, jadąc do lekarza czy tu czy tam i rzeczywiście tu nie wysiądzie pojedzie tam i musi dreptać. Musi kombinować czy przy przesiadać się na autobus miejski, A gdyby rzeczywiście były na tych przystankach miejskich to naprawdę byłoby to duże udogodnienie. [ŚWK70]

Proszę panią potrzebuje załatwić to, to wie Pani co? Tu nie ma, tu nie ma dojazdu do do do gminy. Nie ma. Tu jest komunikacja, ale Zielona Góra aż do ostatniej wioski to tak, ale miejscowości do gminy nie ma. To wie Pani co ja robię? Taksówkę biorę z Zielonej Góry, bo tak, no już to trochę trwa, to już tak zapoznałem się z taksówkarzem i zawsze dzwonię, to on mnie wozi. No ale teraz Pani powiem, proszę Panią jak jadę do Świdnicy, to on przyjeżdża z Zielonej Góry, zabiera mnie, zawozi mnie tam, czeka, załatwi i do domu. Proszę Panią 150 zł kurs. Proszę Panią 150 zł [ŚWM90]

Nie mogę jeździć sama samochodem korzystam z tej publicznej komunikacji no osoby w mieście jest tak dużo przestanków i w ogóle tych autobusów i sobie swobodnie mogą się poruszać natomiast my musimy się wpasowywać, to jest takie utrudnione, autobus jedzie raz na godzinę albo raz na 2 godziny no i tak lekarzy mamy w Zielonej Górze czy czy po za nie? Tak że no tutaj, gdyby transport ta komunikacja publiczna częściej kursowała [ZAK68]

... teraz jest beznadziejna to dlatego że jest za mało kursów. My byliśmy przyzwyczajeni, gdzie my mieliśmy 16-18 kursów dziennie, jak wszystko to jeździło do pracy do Zielonej Góry. A teraz jak ktoś gdzieś pracuje no to samochód i jedzie a na autobus to już takie niedobitki, może jakieś uczennice do szkoły jadą jeszcze co nie mają samochodu i prawo jazdy, a tak to wszystko jeździ swoimi samochodami. [ZAM75]

„Jak był MZK to był darmowy a na PKS to płacimy 52% zniżki, nie. Taki gminy bilet, taki tańszy. Ale ten autobus wzięli jak ta wyszła ta pandemia gdzieś go podłączyli pod szkolny i nie mamy nic po prostu. [CZM71]

Mnie to tylko chodziło o autobus z powodu gminy, bo burmistrz nie chce dopłacać. Tylko o autobus, żeby mogły być te 4 kursy w tygodniu to wcale nie jest dużo, a on się biedak tłumaczy, że jedna osoba

jedzie. To nie zawsze jedna pojedzie, jak jechało się do Zielonej to z Zielonej musiałam taryfą jechać, ale jak mąż żył to mnie stać było na taryfę. A mnie teraz z jednej pensyjki nie stać, podatek podrożał, mam raty 630 zł co kwartał za te budynki co stoją puste. Ale dla nas nie ma burmistrz dopłaty. [CZK82]

To wina burmistrza, przecie burmistrz jest nasz jak to mówią ojciec i gospodarz. On powinien o tych starszych ludzi zadbać. Jak na zebraniu powiedział dla paru babć dawać autobus do kościoła to się nie opłaci. [CZK82]

W opiniach części badanych pojawiają się elementy pozytywnej oceny dostępności transportowej. Można odnieść wrażenie, że częściej wyrażają je osoby relatywnie młodsze, sprawne i nieczęsto korzystające z takich rozwiązań. Wśród tych ocen pojawiają się głosy dotyczące dobrze zaprojektowanych rozwiązań ze względu na siatkę przystanków i rozkład godzinowy połączeń.

My mamy, my mamy swoją komunikację tą właśnie, znaczy się swoją, powiatową komunikację nie, także nie MZK, PKS, tylko powiatową komunikację, więc ona jest tak fajnie zrobiona. Bo praktycznie są autobusy co godzina. Co godzinę, ale może w sobotę też, ale w może niedzielę to ktoś, kto wyjeżdża w niedzielę, to to to nie był, bo one wtedy tam nie jeżdżą. [ŚWK64]

Tak, nie wiem tam nawet jak jeżdżą, ale to jest dobrze, bo... znaczy się dobre jest połączenie, bo autobus się zatrzymuje praktycznie tak jak seniorzy jadą do Carefoura. Autobus się zatrzymuje przy Carefourze i mają na tyle czasu, że spokojnie mogą za godzinę sobie zrobić zakupy i spokojnie wsiadają tam też i robią zakupy, bo wiem, że tak jeżdżą, co nie, co niektórzy. No ale tutaj mamy to Dino, więc, więc wszyscy i tak jadą do Dino. Albo ewentualnie jak ktoś chce skorzystać z Biedronki, to jedzie to też do końca tam, i też jest przy pksie się czy coś. [ŚWK64]

Autobusy są przystępne, bo do biletów seniorów dopłaca gmina, więc nie wiem, jak jest w przedziale tym, ale tak jak ja będąc emerytką już od tego 60 roku, jak jestem na, na emeryturze, więc mój bilet kosztuje tam te 2,16 gdzie tak kosztuje 4 tam ileś normalny bilet, ale osoby jeszcze starsze, nie wiem tam chyba po 75 roku czy coś, płacą jeszcze mniej, bo płacą, chyba też tam złoty ileś. Więc ten, ten bilet jest naprawdę przystępny. [ŚWK64]

Bardzo dobrze... bardzo dobrze, często korzystam, bo ostatnio właśnie noga mnie bolała więc nie mogłam tak sobie iść, bo buty, każde miały węzły, ale ja jestem zadowolona z naszej komunikacji. Jest fajniej niż autem dlatego, że nie muszę się martwić o parking, nie muszę się martwić, że tam gdzieś muszę jechać... no parking głównie samochodem a tak... często są przystanki fajnie autobusy jeżdżą, dużo ich jest [ZGK60]

Ale jeśli o komunikację chodzi, to ja nie narzekam. Nie narzekam, bo wiem, że dzięki temu to jeszcze gdzieś mogę jeszcze dojechać, żeby ja miał jakiś problem czy tego to jednak... no i są te kierowcy bardzo uprzejmi. [ZGM82]

Dobra jest komunikacja miejska. Jak mi się nie chce na rowerze przyjeżdżać to mam proszę pani czerwony autobus 2 to mi tu staje pod furtką. Przewożąc mnie na w pół do 10, tak, że nie ma żadnego problemu. Ten autobus też odwozi mnie prawie pod dom i za darmo, bo jako stopień znaczny rozumie pani, nie muszę biletów kupować. [NSM69]

Cena przejazdów jest przystępna, 2,10zł do Zielonej Góry to proszę pani nawet taniej niż w Zielonej Górze. A W Zielonej Górze jeżdżę za darmo, bo mam już 70 parę lat. [CZK75]

Problemy komunikacyjne koncentrują się głównie na obszarach wiejskich. Niedostępność komunikacyjna dotyczy przede wszystkim peryferyjnie położonych miejscowości, a także takich w których mieszka duży odsetek osób starszych. W przypadku seniorów możliwości przemieszczania

się są uwarunkowane sytuacją zdrowotną (wielu z nich cierpi na dolegliwości utrudniające swobodne przemieszczanie się) „*Sama mieszkam, sama Pani, tak ciężko się mieszka nawet po te zakupy to trudno iść.*” Drugim czynnikiem wpływającym na możliwość przemieszczania się, a więc utrzymywania większej liczby kontaktów społecznych (sklepy, instytucje, przestrzeń publiczna, tereny rekreacyjne, kultura) jest posiadanie własnego samochodu. Wraz z wiekiem i pojawianiem się różnych dolegliwości możliwość korzystania z własnych środków transportu radykalnie spada. Trzecim czynnikiem jest system komunikacji publicznej, który bardzo często uzależniony jest od rentowności. Pojawia się problem dotowania dojazdów, jedna z rozmówczyń przytacza argumenty burmistrza Czerwieńska, że niewiele osób jeździ autobusami i stają się one w ogóle nierentowne.

Problem polega na tym, że podstawowym środkiem transportu staje się prywatny samochód, używają go powszechnie ludzie młodzi, seniorzy zdecydowanie rzadziej, tym bardziej owdowiałe kobiety, które nigdy nie posiadały prawa jazdy. Są oni zdani na transport publiczny, który jest ograniczony, ponieważ większość osób korzysta z własnych samochodów. To błędne koło marginalizuje i wyklucza najstarszych mieszkańców, którzy muszą liczyć na pomoc rodziny lub innych bliskich, jeśli mają do załatwienia sprawy w większych miejscowościach.



OCENA POTRZEB SENIORÓW

Potrzeby podstawowe i wyższego rzędu u seniorów różnią się od potrzeb ludzi młodszych. Różnice wynikają zarówno ze stanu posiadania (doświadczenia i dóbr materialnych) osób starszych, jak też ich sprawności, kondycji zdrowotnej, oczekiwań i możliwości ich zaspokajania. Zazwyczaj seniorzy posiadają własny dom lub mieszkanie, potrzebne podstawowe sprzęty, podstawowe sieci wsparcia. Mają dużo wolnego czasu i coraz mniej sił na realizację własnych zainteresowań. Jednocześnie potrzeby osób w starszym wieku, zaspokojone bądź nie, bardzo wyraźnie korelują z odczuwaną przez nie jakością życia i dobrostanem we wszystkich wymiarach.

W literaturze można odnaleźć wiele typologii potrzeb osób starszych związanych z następującymi rodzajami aktywności:

- domowo-rodzinna: rozumiana jako wykonywanie różnych czynności związanych z prowadzeniem gospodarstwa domowego i z życiem najbliższej rodziny,
- kulturalna: jest przejawem miejskiego stylu życia i dotyczy np. czytelnictwa, oglądania telewizji, korzystania z instytucji kulturalnych, klubów seniora,
- społeczna: najczęściej uczestniczą w niej osoby, które wcześniej wyróżniały się aktywnością działacza w danym środowisku,
- edukacyjna: pomaga człowiekowi starszemu w ciągłym doskonaleniu siebie, umożliwia ćwiczenie umysłu, poznawanie nowych zagadnień, ludzi,
- religijna: w wieku starszym wzrasta znaczenie religii i uczestniczenie w obrzędach religijnych,
- rekreacyjna: osobom starszym potrzebny jest ruch fizyczny, wypoczynek oraz wykonywanie ulubionych zajęć dla własnej przyjemności.

W projekcie zapytaliśmy osoby starsze o to, w jakich obszarach odczuwają niedostatki i co mogłoby przyczynić się do realizacji przez nich różnych form aktywności.

KORZYSTANIE Z NOWOCZESNYCH TECHNOLOGII I INFORMACYJNYCH

Transformacje współczesnych społeczeństw na skutek rewolucji informacyjnej dostrzegamy w każdej sferze życia. Większość koncepcji związanych z powstawaniem tzw. społeczeństwa informacyjnego wskazuje, że jednymi z najważniejszych aspektów życia są obecnie komputer, Internet i wszelkiego rodzaju techniki cyfrowe, które pozwalają wytwarzać, gromadzić i sprawować kontrolę nad obiegiem informacji. Jednym z szeroko dyskutowanych aspektów rozkwitu nowoczesnych technologii jest zjawisko pogłębiającego się rozwarstwienia społeczeństw w tym zakresie i pojawienia się fenomenu wykluczenia cyfrowego. Jedną ze szczególnie narażonych na to zjawisko kategorii społecznych są osoby starsze. Wyłączenie z rynku pracy sprzyja temu, że seniorzy w niskim stopniu wykorzystują nowe technologie i Internet, co może generować problemy związane z ich aktywnością – pozostają

bowiem bez możliwości sprawnego załatwienia wielu urzędowych spraw, dostępu do informacji o przygotowanej dla nich ofercie czy braku rozwijania sieci społecznych (czy podtrzymywania relacji społecznych poza ograniczonym bezpośrednim kontaktem). Wprawdzie sytuacja ulega zmianie i kolejne pokolenia przechodzące na emeryturę posiadają coraz większe kompetencje cyfrowe. Kompetencje te mogą być jednak ograniczane bardzo szybkimi zmianami technologicznymi, wymuszającymi ciągłe uczenie się. Seniorzy narażeni są więc na marginalizację ekonomiczną, która przejawia się w deprecjacji w obszarze konsumpcji, marginalizację społeczną, czyli nieuczestniczenie w szerszym życiu społecznym, marginalizację kulturalną, która przejawia się w niskim poziomie korzystania z dóbr kultury i edukacji, oraz marginalizację informacyjno-medialną, która oznacza ograniczanie jednostkom lub grupom dostępu do mediów i źródeł informacji.

Przyczyn braku korzystania z technologii ICT wśród osób starszych jest bardzo wiele. Należy ich szukać w specyficznych cechach rozwoju w okresie starości oraz w – nierozzerwalnie związanych z tymi cechami – motywach, przekonaniach oraz kompetencjach seniorów. Zdobywanie kompetencji cyfrowych odbywa się w przypadku seniorów w relacjach prefiguratywnych (dorośli uczą się od swoich dzieci). Taki sposób zdobywania kompetencji cyfrowych jest najczęstszy, zdarzają się także sytuacje, kiedy rówieśnicy (inni seniorzy), którzy są bardziej obeznani w posługiwaniu się komputerem czy smartfonem stają się nauczycielami. Bardzo rzadko organizowane są szkolenia dla seniorów przez instytucje publiczne w żadnej z rozmów nie wspomniano o takiej sytuacji.

Brak korzystania z technologii cyfrowych wiąże się także z sytuacją materialną seniorów, często nie pozwala ona na zakup odpowiedniego sprzętu (szczególnie należy wskazać komputer czy smartfon) Osoby biorące udział w projekcie relatywnie często wskazują, że nie korzystają z internetu (i komputera) bo tego nie potrafią zrobić.

...rzadko korzystam z internetu proszę pana, bo nie za bardzo umiem po nim szusować, jak to mówią niektórzy [ZAK67]

myślę, że to powinno być bardziej rozpropagowane rzeczywiście, bo nawet jeżeli ktoś korzysta i potrafi, ale przecież wchodzą nowości, prawda no i nie każdy potrafi [ŚWK70]

Nie, proszę Panią ja nie korzystam, ja tylko odbieram telefony albo przedzwaniam, jak potrzebuje coś. [ZGK69]

Posiadam, ale ten telefon komórkowy to jest zaraza z drugiej strony. Ja się na tych smsach, na tych ... nie znam. Ja tylko tak zadzwonić, odebrać telefon i sprawdzić jeszcze, ile jak to się mówi sumę mam. [ZGM82]

To znaczy, ja się trochę boję tej elektroniki, tych różnych systemów, tych komórek, takich. No tą bym nie potrafił (Pan pokazuje na mój telefon), tą jeszcze naciskaną co mam, a ten ...tą już nie potrafiłbym obsługiwać. I nie lubię tego po prostu. [OTM66]

Z niczego, nie umiem tego to dla mnie czarna magia [NSK84]

Ja nie mam nic, bo ja nie korzystam. Ja mam taki telefon (Pani pokazuje stary telefon klapką) oczywiście tu mam numer telefonu napisany, bo jak się gdzieś dzwoni i ktoś zapyta, gdzie ja go znajdę. To z tyłu napisane, przyklejony to jest mój. Nie umiem pisać na nim jak to się mówi. [NSK81]

Nie korzystam, bo ja nie umiem, dzieci tak, ale ja nie. [CZK86]

My tylko z telewizora korzystamy, nie mamy Internetu po co nam internet. [CZM71]

...bo ja nie chce, ona chciała mnie w to wszystko wprowadzić ja powiedziałem, że nie chcę bo jak ja się nauczę tego wszystkiego...[ZAM75]

...jakiś bardziej coś w internetach, to dzieci. My się nad tym absolutnie.... dla nas jest nie za bardzo. [ŚW64]

Ograniczenia wykorzystywania w życiu codziennym internetu wynikają w świetle uzyskanych wypowiedzi także z innych powodów – niektórzy uznają to za zbędny ekshibicjonizm, inni postrzegają korzystanie z internetu jako domenę młodych ludzi i obserwują zwiększoną ilość czasu poświęcaną tej aktywności kosztem innych.

Nie mam żadnych portali społecznościowych, i to powiem, dlaczego. Dlatego, że na przykład mieszkam w bloku i sąsiad o sąsiedzie kompletnie nic nie wie. I nawet nie chce wiedzieć, natomiast otwiera się portal i ktoś wyklada całe swoje życie, że tak powiem na tacy. Są rzeczy, które uważam, że dzisiaj są takie czasy, że po prostu sprzedaje się swoją prywatność. I na tych forach internetowych, ja nie chcę sprzedawać swojej prywatności. Jest mi do niczego nie potrzebne. [NSK67]

mnie bardzo denerwuje jak ludzie gdzieś tam wyjeżdżają jeszcze dobrze nie wyjechali, nie wiem wszystko w tym internecie jest, poszedł dwa kroki do przodu Już jest w internecie. Nie chciałyby być źle zrozumiana, ale tak odkochują się, zakochują po 10 razy po 15 razy Wszystko jest w internecie no nie ja nie jestem jakaś tam, ale po co no po co to tak się obnażać ze wszystkim [ZAK68]

...ja do tego też inaczej właśnie wszystkiego inaczej podchodzę. Bo, mówię my to jest inne pokolenie, bo teraz patrzę tak właśnie na synów czy ich rodziny, na wnuki to dla nich to no bez telefonu bez internetu to jest tragedia [ZAK68]

...tak ja tam się nie znam na tym nie chce się nauczyć, bo to jest złodziej czasu. [ZAM75]

Internet jako środowisko (medium) nie do końca rozpoznane i rozumiane przez seniorów budzi także wiele wątpliwości związanych z uczciwością dokonywania w nim transakcji. Obawy są uzasadnione, ponieważ seniorzy stają się często celem cyberprzestępców.

No teraz ostatnio zrobiłem zakup, proszę Panią. To się tak w konia zrobiłem, jak nie wiem. Bo proponowali dla emerytów i rencistów, proszę Panią taką instrukcję obsługi Internetu. Za darmo oczywiście, no to kliknąłem, przysłali mi jeden egzemplarz proszę Panią, za 2 tygodnie przestali 2 egzemplarze... I proszę Panią 300 ileś złotych do płacenia. [NSM87]

Ja jak coś kupuje... parę razy zdarzyło mi się, chyba, że dwa razy, to ktoś mnie chyba namówił na coś, oczywiście ktoś mi zrobił te zakupy a ja sobie tam oglądałam. Przyszło mi nie to co było na obrazku, więc powiedziałam, że nigdy, ja muszę dotknąć, zobaczyć, pochodzić z tym chwilę. [ZGK60]

Ja nie dokonuje żadnych zakupów. Żona i ja jeszcze ostrzegam. Ostrzegam przed, jak to się mówi, że sprawami, że coraz więcej oszukują. Trzeba być czujnym. [ZGM66]

Wraz ze wzrostem znaczenia Internetu w różnych obszarach życia korzystanie z niego nierzadko staje się niezbędnym warunkiem funkcjonowania w dzisiejszym świecie. Część seniorów o tym wie i bez

większych problemów korzysta z wielu możliwości, jakie niosą za sobą technologie ICT. Osoby starsze korzystają z Internetu głównie w sposób bierny – odwiedzają strony o tematyce publicystycznej, informacyjnej, a także portale o treściach rozrywkowych i kulturalnych. Jednak są i takie obszary, w których seniorzy są także twórcami zawartości świata wirtualnego przez obecność na portalach społecznościowych, gdzie podstawą aktywności jest współdzielenie treści takich, jak zdjęcia czy informacje o sobie.

Jak byłem chory to netflixa tam filmy oglądałem. Korzystam też z facebooka, jestem na Instagramie, także czasem przez te środki przekazu szybkiego to człowiek szybciej tam się dowiedział niż z gazety, niż radiu. Bynajmniej dla mnie to zdaje egzamin i sobie dzisiaj nawet nie wyobrażam, bo wstaję to pierwsza rzecz lukne w komórkę co tam nowego. Co prawda nie siedzę non stop, ale to 2, 3 minuty przeleć ewentualnie co się dzieje. [ZAM69]

...na smartfonie też, ale, ale więcej na komputerze, bo, bo przede wszystkim ja muszę przejrzeć pocztę, bo muszę zobaczyć wiadomości, które to mam ich też sporo właśnie w związku z tym Stowarzyszeniem. A poza tym, no to wiadomo wszelkie informacje, Gazeta Lubuska...[ŚWK64]

No facebook, facebook to, wiadomo. Bankową nie. Bo bankowa powiem Pani, że jakoś troszeczkę się boję przez telefon. Także nie, tylko się trzymam komputerów, ale, ale właśnie Facebook no też. No mam właśnie ten link, gdzie jest właśnie Strona główna urzędu gminy [ŚWK64]

Z facebooka i ja w zasadzie jak potrzebuję informacji to przede wszystkim to biorę z google. Jak potrzebuje to tam. Kiedyś człowiek to przeglądał, przeglądał prawda natomiast teraz da się hasło i no. Bankowość prowadzimy przez internet, zakupy nie bardzo, ale też się zdarza. Natomiast kiedyś bankowość była rzeczywiście znaczy do elektronicznej mnie przynajmniej osobiście przekonały właśnie kolejki jak się, jak trzeba było stać na poczcie i stało się godzinami po to żeby zapłacić jakiś rachunek. Natomiast stwierdziłam, że jak ja mam tam stać godzinę czy 2 jechać, stać a tutaj założę sobie konto i wpłacę, kiedy chcę, bo mogę po prostu za daną datę prawdopodobnie przeżyliśmy na to i nie ma problemu. [ŚWK70]

Proszę Panią, ja mam 2 telewizory, jeden w pokoju, a 2 mam w sypialni i tam mam laptopa no i tam mam cały Internet. W naszej telewizji to jest taka chała w tej chwili proszę panią, że ja sobie na Internecie co, jaki temat chcę poruszać, to poruszam. Na przykład ostatnie 2 dni to po Beskidzie Niskim jeżdżę proszę Panią. [NSM87]

Namiętnie korzystam, przede wszystkim... tak ... znaczy w jakich celach? takich które muszę, czyli przelewy, zakupów dużo robię teraz przez internet. W okresie lockdownu to już w ogóle nic nie kupowałem oprócz spożywk. Wszystko przez internet. Rano wstaję odpalam internet i czytam nekrologi, żeby sprawdzić czy ktoś znajomy nie odszedł z tego świata, czytam wiadomości Lubuskiej, no i patrzę później, często fejsbuka sobie oglądam, patrzę co u kogo się dzieje, albo co się wydarzyło. [ZGK66]

Z ciekawości babskiej. Znajduję czasami ciekawych znajomych, znaczy starych znajomych, z którymi nie miałam kontaktu... na fejsbuku Odnalazłam koleżankę, z którą chodziłam do liceum, która mieszka w Australii, dzięki fejsbukowi utrzymujemy jakiś taki sympatyczny kontakt typu co u ciebie? co u mnie? życzenia urodzinowe i świąteczne... Ale to znalazłam, także to tego typu rzeczy, historię...[ZGK66]

Wiele starszych osób wskazuje też na fakt, że na dziś korzystanie z Internetu jest dla nich zbyt skomplikowane, ale mają chęć nauczyć się tej umiejętności. Potrzebna byłaby tylko taka możliwość zorganizowana niedaleko ich miejsca zamieszkania.

Nawet, nie wiem, typu, może razem coś wspólnego jakś inicjatywę, albo może nauki czegoś, na przykład na komputerze, to by mi się przydało [NBK62]

Taki kurs jak by był komputerowy dla starszych to byłoby fajnie, jak tam można wejść zalogować się, to znaleźć to. Wie pan młodzi nie uczy nas, bo nie mają czasu sami, to wie pan to nie można wymagać by siadł i uczył nas. Ale taki fajny byłby kurs w takich dla starszych jak to można potem w internecie sobie tam szukać niektórych rzeczy, znajdować nawet takie rzeczy jak tam coś w gminie się dzieje to też. No wejść na gminę i nic nie mogę znaleźć widzi pan. [ZAK67]

Jakby tu na miejscu czy coś, tak, taka nauka na komputer to bym poszła rzeczywiście. Żeby trochę... [ŚWK64]

Nawet bym poszedł na obsługę dobrego telefonu, żeby dobrze go obsługiwać i wszystko w nim wiedzieć [ŚWM70]

No ja może bym jeszcze na komputerowy poszła, żeby troszeczkę tą, tą moją wiedzę komputerową wzbogacić. [ŚWK64]

No byłam na takim szkoleniu. No, ale to jeden dzień był. Sobie zapłaciłam, ale i tak zapomniałam [CZK70].

Podsumowując możemy powiedzieć, że seniorzy nadal są kategorią społeczną w największym stopniu wykluczoną cyfrowo. Należy także wskazać, że coraz większa dostępność mediów elektronicznych wiąże się przede wszystkim ze zmianami pokoleniowymi. Ten ewolucyjny charakter poprawy kompetencji cyfrowych wynika z wchodzenia w wiek emerytalny pokoleń, dla których komputer był narzędziem pracy i komunikacji. W zdecydowanie mniejszym stopniu kompetencje posługiwania się komputerem i internetem zdobywają dotychczas wykluczeni i tutaj widzimy przestrzeń do realizacji projektów edukacyjnych skierowanych do tej kategorii seniorów. Dla wielu - o czym świadczą deklaracje badanych - wyjście z wykluczenia cyfrowego będzie niemożliwe, sporo jest jednak takich osób, które byłyby zainteresowane kursami komputerowymi.

POTRZEBY ZGŁASZANE PRZEZ SENIORÓW

Aktywność, co wskazaliśmy wcześniej, warunkuje zaspokajanie wielu potrzeb człowieka. W przypadku seniorów zmiany wynikające z pełnionych ról społecznych i zaprzestania aktywności zawodowej prowadzą do powstania dużej ilości czasu wolnego. Wykorzystując tę ilość wolnego czasu osoby starsze chętnie uczestniczą w różnych formach zajęć wypoczynkowych i rozrywkowych. Należą do nich: rozwiązywanie krzyżówek, słuchanie radia, oglądanie telewizji, przeglądanie czasopism (rzadziej książek) oraz prowadzenie przyjacielskich rozmów. Te formy spędzania czasu wolnego pełnią ważną funkcję w życiu seniorów. Poza wskazaną wcześniej potrzebą edukacyjną związaną z uzyskaniem kompetencji w zakresie nowoczesnych technologii informacyjnych osoby badane wskazywały także na potrzebę rekreacyjną - związaną z organizacją dostępnych zajęć pozwalających spędzić czas aktywnie, potrzebę integracyjną - związaną z rozwijaniem kontaktów z innymi i możliwościami spotykania się, potrzebę włączenia społecznego - kojarzoną z zastosowaniem mechanizmów zapobiegających marginalizacji głosu seniorów w procesach decyzyjnych oraz poczucia bycia

lekceważonym, oraz szereg potrzeb o charakterze materialnym, związanych z infrastrukturą z jakiej korzystają osoby starsze.

Potrzeba zorganizowania aktywności dla seniorów

W sposób ogólny badani podkreślali potrzebę zorganizowania takich miejsc w przestrzeni gminy, które będą sprzyjały spotkaniom, aktywnościom i zabawie.

...żeby jakieś koła zrobiły, koła gospodyń wiejskich czy tam jakieś takie kluby seniora inne jakieś kółka takie różne taneczne to żeby można było się spotykać i rozmawiać przy okazji odpoczywać i się bawić. [ZAK67]

...zorganizować jakąś świetlicę dla starszych, gdzie byłyby różne takie kółka zainteresowań, spotkania z ciekawymi ludźmi coś tam nawet takie kursy gotowania kraju i szycia a nawet są w niektórych miejscowościach kółka takie taneczne na to byłoby super [ZAK67]

...jakieś organizacje, organizacyjne sprawy coś tam jakieś spotkania zabawy o coś takiego nie także mi się wydaje, że tego tu brakuje, dbania trochę tych starszych. Jedynie jak zrobią coś to robią w swoim gronie przeważnie, nie zwołują wszystkich. Powinni zwoływać wszystkich tak mi się wydaje [ZAM69]

Potrzeba zwiększenia dostępu do usług medycznych

Wskazywane wcześniej problemy, jakich doświadczają osoby starsze z dostępem do usług medycznych przekładają się na potrzebę zwiększenia dostępności tego typu usług.

Lekarz powinien być na stałe, tak bez niczego, mieszkanie mu dać.... Jak to mówią, prywatna klinika to jest... daj mu mieszkanie... tak jak ten stary lekarz... on tu mieszkał na miejscu, godzina 2 w nocy przyjeżdżał, nie było problemów [NBM69]

Noo przydałaby się przychodnia, bo nie ma. Jest w Zaborze no i do Zielonej Góry [ZAK71]

Drugie no jakieś tam miejsce, ośrodek zdrowia by można było, nie trzeba jechać z byle czym do Zielonej Góry, bo większość ludzi niektórzy nie mają samochodów albo nie są w stanie. W związku z tym jakiś ośrodek zdrowia na miejscu lub jakiś taki punkt lub jakiś mobilny. [ZAM69]

Mają problem też z lekarzem, no bo niestety muszą do tej Świdnicy dojechać, ale to właśnie tą komunikacją [ŚWK64]

Także nie ma tak że na przykład, żeby rzeczywiście co roku gmina robiła badania profilaktyczne i faktycznie ludzie się zapisywali a powinno tak być prawda? Od jakiegoś tam wieku no po prostu dajmy na to to raz w roku te badania podstawowe powinny być, prawda natomiast wygląda to w ten sposób, że jak człowiek sam się nie upomni i nie pójdzie do lekarza i nie powie, że mu coś tam dolega, żeby dać skierowanie no to no to nie da, prawda. natomiast trzeba po prostu wymusić. [ŚWK70]

Potrzeba zainteresowania się sprawami seniorów i ich głosem w istotnych dla gminy sprawach

Włączanie seniorów w podejmowanie decyzji, które ich dotyczą, wciąż jest zjawiskiem marginalnym. O samej partycypacji obywatelskiej mówi się coraz więcej, jednak procesy skierowane wprost do osób starszych i dotyczące zagadnień szczególnie dla nich ważnych pozostają rzadkością. Tymczasem seniorzy pozostają niemal niezauważani jako obywatele, co sami zauważają i podkreślają, oczekują jednocześnie mechanizmów włączania w procesy decyzyjne. Brak uwzględniania opinii osób starszych przekłada się na ich poczucie bycia lekceważonymi i zapomnianymi.

Mówiłem, zainteresowania nami w ogóle, czyli żeby się ktoś nami interesował... mamy jakieś potrzeby czy coś, a tu nikt nie zagląda [SUM65]

Proszę Panią ja kiedyś proponowałem przy urzędzie miejskim powołać taką Radę starszych. Którzy, chociaż oni by w tej chwili już nie mieli wiele do powiedzenia, z uwagi na to, że ten świat tak szybko poszedł do przodu, że ci starsi to już zostali w ogonie proszę Panią. Ale jednak czasami coś by mogli doradzić, a tak, no to no co poza tym? [NSM87]

Myślę, że władza powinna być bardziej sugestywna i generalnie mówiąc wsłuchiwać się w głos ludzi w moim wieku, w sumie zakładam, że jest imprez integracyjnych typu czy krajoznawczych, czy poznawczych... W zasadzie nie wszystkie instytucje są przyjazne dla seniorów, z uwagi na to, że w tej chwili już w zasadzie jest ustawione bardziej na kontakt typu online, w których seniorzy nie wszyscy w zasadzie są biegli, co jest bardzo dużą przeszkodą no i to bardzo utrudnia życie. Poza tym... Poza tym, jeżeli chodzi o pozostałe sytuacje ciężko mi jest się rozeznąć z uwagi na to w bardzo ograniczonym zakresie biorę udział w życiu miasta. [ZGM70]

...żeby się tymi osobami zaopiekowali, nie lekceważyli bo to jest lekceważenie. [SUM75]

Pomocy ludzkiej. Żeby ktoś podał rękę, nic więcej, tylko tyle. [SUM75]

Zwyczajnych, gdyby się czasami władza też do nas potrudziła, porozmawiała, bo mamy sprawę jak jest zebrania wiejskie to wpada tam ktoś z władzy szybko cyk cyk nie ma czasu, bo już następne spotkania. Nikt nie ma czasu by po prostu wysłucha nas, posłuchać co się dzieje, żeby coś zorganizować. Ciągłe słyszymy, że będzie to, będzie nowa sala, ale to wie pan lata mijają jest ta sala, ale nic się dzieje a o nowej to już teraz nawet nie marzymy. [ZAK67]

Potrzeba integracji

Integracja społeczna to proces kształtowania się zgodnej, związanej ze sobą społeczności w danej zbiorowości społecznej. Jest ona możliwa dzięki podejmowaniu wspólnych działań, spotkań, itp. W opiniach badanych osób ich miejscowości czasami charakteryzowane są jako miejsca obce a kontakty społeczne charakteryzowane są jako dość ograniczone. W katalogu potrzeb seniorów potrzeba integracji zajmuje ważne miejsce.

No to jest najważniejsze w swoim środowisku ludzie się spotykają z różnych środowisk, bo tutaj właściwie Przytok to nie jest wieś to jest taka bardziej sypialnia Zielonej Góry, bo właściwie rolników tu prawie nie ma. [ZAM69]

...nie wiem kto by miał się tym zająć czy sołtys jakaś inna rada, żeby jednak to towarzystwo scalić co jakiś czas. Łączyć, bo ludzie się nie znają. Ja pamiętam za dzieciaka tak człowiek mieszkał to wiedział, znał każdy każdego i to była taka rodzina. Tu każdy siedzi w domu. [ŚWK70]

... jeśli chodzi o seniorów i tak dalej tak, zawsze ich zapraszać na różne rozgrywki, występy, przyjechać po nich, odwieźć, podać rękę i tak dalej. to moje takie zdanie jak to się mówi... trzeba coś nie coś dla nich zrobić w tym życiu.... Żeby o ni zapominali o tych najgorszych rzeczach. [ZGM82]

Przy szkole jest takie miejsce, tam chuligani to niszczą, a mogliby zrobić tam po tej szkole takie miejsce dla seniorów [OTM71]

O! Mogłaby być jakaś kawiarnia, żeby sobie wieczorem właśnie nie jechać do miasta, tylko iść sobie tu wtedy. Właśnie jakąś koleżankę czy coś. Była kiedyś... (wtrącenie męża: szkoła została budynek i niszczeje, nie, żeby to był wyremontowali dla starszych, coś tam jakiś kluby zrobiły otworzyli, czy coś takiego), no właśnie jakieś takie spotkania by były. Bibliotekę jakąś małą, że kto lubi czytać, żeby po co kupować książki, jakby sobie wypożyczył. No coś takiego. [OTK63]

Potrzeby materialne

Ważnym aspektem dbałości o jakość życia osób starszych i ich ogólny dobrostan jest zapewnienie realizacji potrzeb niższego rzędu. Jedną z takich potrzeb jest zapewnienie określonych warunków bytowych i związanych z tym potrzeb materialnych. Badanie ujawniło, że potrzeby seniorów w tym obszarze nie są wygórowane – dotyczą głównie potrzeby uzyskania dofinansowania do takich działań, które ułatwią realizację podstawowych aktywności życiowych.

Załóżmy, że jest taka podstawowa rzecz... na zimę... pomoc w zakupie tego węgla, bo mieli nie co roku stać kupić węgiel... taka pomoc w sfinansowaniu czy te pół tony czy tonę, na ile by tam urząd gminy wyraził zgodę...[NBM73]

Władze miasta, które są właścicielem tych zasobów mieszkaniowych tutaj, żeby osobom niepełnosprawnym tak dostosowały łazienki do ich niepełnosprawności. [SUK65]

Jest następna taka bolączka która mnie już doprowadza nie wiem do czego bo no mówi się tak dużo o czystym powietrzu o tym programie i tak dalej ale jeśli chodzi o fotowoltaikę to ju z w ogóle jest tak dużo telefonów, ale jaka jest dotacja państwa żadna praktycznie żadna w stosunku do kosztów jakie musimy ponieść, także i o czym my mówimy i ja my chcemy mieć ekologię i dbać o środowisko i będą nam mówić, że bo ludzie są nieświadomi bo palom tam byle czym, nie prawda no może kto tam pali to pali, ale jak jak tak patrzę u nas w miejscowości, tu po sąsiadach i tak dalej, nie pali się byle czym [ZAK68]

Władze, gdyby miały cokolwiek zrobić... no to będę nudna w tym momencie... powinny władze wspomagać emerytów, tych którzy są w kiepskiej sytuacji finansowej... miasto dopłaca, ale to są tak śmieszne pieniądze, że zawsze mówię, że denerwuje mnie [ZGK66]

Potrzeba wyjazdów

Wśród potrzeb wyższego rzędu, które wskazują seniorzy w zakresie aktywności rekreacyjnej ważne miejsce zajmują wyjazdy turystyczne.

...taki ksiądz, który organizowało różne wyjazdy i ja z tych wyjazdów korzystałam także korzystaliśmy z koleżankami i dla mnie to jest to [ZAK68]

Ja chętnie uczestniczę o jeszcze właśnie bardzo często jeździłam na różnego rodzaju wycieczki [ZAK68]

Jedynie co może że nie wiem czy innych miejscowościach to tam więcej dbają o seniorów czy jakiś wycieczki czy rada sołecka tam robią jakieś wycieczki tam [ZAM69]

Mnie się wydaje, że z takich to jakieś wycieczki, gdzieś tam pochodzić sobie pospacerować takie zwiedzanie tych stron, ale co jeszcze człowiek nie był. Praktycznie to ja byłem w całej Polsce, bo ja byłem kiedyś kierowcą to wszędzie byłem także ja nie wiem. Było kiedyś takie spotkanie, że się do Częstochowy pojechało, ale to ksiądz organizował, to z księdzem byliśmy [ZAM69]

No na przykład tak jak mnie interesuje to, no nie wiem, czy to jest do zrobienia, ale uważam, że właśnie tak jak na wioskach, dla emerytów to jakieś takie powinny być proponowane wyjazdy, wycieczki, nawet jednodniowe, autokarem coś, no bo lubię takie rzeczy nie? Nie ma, no musimy w Zielonej Górze korzystać z jakichś tam usług, jak chcemy gdzieś wyjechać, czy dzieci nas zabierają. A powinno być właśnie dla emerytów, nawet z Gminy za parę złotych jakiś autokar coś i ogłoszenie na tablicy, tego i tego dnia wyjazd gdzieś i my się skrzykujemy emeryci, bo tu nas już trochę jest tych emerytów. [ŚWK64]

Potrzeby infrastrukturalne

Istotnym zadaniem samorządu terytorialnego jest zaspokojenie potrzeb lokalnej społeczności, samorząd bowiem odpowiada za wszystkie sprawy publiczne, dotyczące życia mieszkańców w obrębie jednostki terytorialnej. Wśród wskazywanych przez badanych seniorów palących do rozwiązania potrzeb społeczności bardzo wyraźnie podkreślane miejsce zajmują inwestycje infrastrukturalne.

Liczne głosy uzyskane w badaniu pozwalają uznać, że najważniejszą potrzebną inwestycją w tym obszarze są drogi. Chodzi zarówno o drogi dojazdowe do miejscowości, konieczność powstania obwodnicy i poprawę stanu istniejących dróg.

... żeby nie poruszały się ciężkie samochody... tutaj tartak, jest tam, tam mają w lesie drogę, mogą dojeżdżać... prawdopodobnie na początku Klepiny był postawiony znak 3,5 t ...przejeżdżają samochody pod towar do tartaku. Tutaj postawili to wybrzuszenie i co to jak przyjeżdżają, wie pani, dwie przyczepy metalowe, to wszystko tutaj chodzi... no kiedyś przed laty było zebranie społeczności i władz tartaku. I to jest droga wspólna, nie ma to, że jest wiejska droga... Ale wie pani droga została zniszczona, nikt jej nie naprawił.... Wszystko pieniądze [NBK73]

Nie wiem, w roku... 15 lat temu gdzieś było planowanie obwodnicy Nowogrodu.... Ten Kronopol zabija nas..... wszystkim nam szkodzi....ogólnie tak mówią ludzie...[NBM69]

... w ogóle nie ma dróg tutaj. Jest niewygoda. Nie tylko dla mnie jako dla inwalidki, ale jak idą dzieci czy starsze kobiety idą, niby jest tam przejście dla pieszych, chodnik, to nie dość, że wąski, to jeszcze takie spadziste. Ja to modłę, żeby jakieś dzieciętko sobie główki nie rozwaliło. [SUK65]

Najważniejsze drogi, żebyśmy mogli spokojnie jeździć gdziekolwiek. [SUK65]

Mogli by tą drogę wyasfaltować, no bo przecież tutaj jak teraz jest tak ciepło się robi, to jak tu kursują po tej drodze tam i z powrotem to wie pan, ile tu jest kurzu? [SUK67]

... mimo, że widziałem gorsze, ale u nas było można jeszcze polepszyć, mimo, że mamy ładne osiedle nowopowstałe już tak nowoczesnie zbudowane, ale te stare, jak gdyby stare osiedla i domy noo nie mają takich i na razie nie mogą narzekać, bo akurat jestem przy głównej drodze tak że dojazd mam. No ale niektórzy na poboczu mają gorzej [ZAM69]

Powiem Pani drogi. Tu dziury są. [ŚWK64]

W każdym bądź razie najbardziej bolącą to chyba są drogi, żeby te drogi były już ale sukcesywnie z roku na rok powstają nowe drogi. W tej miejscowości, w tamtej. Przeróżnie, bo to wiadomo, że to są też do drogi dotowane jest współfinansowane ze środków Unii Europejskiej. [ŚWK70]

Innym obszarem wymagającym zdaniem badanych uwagi jest stan oświetlenia.

Żeby tu było światło... światła nie ma tutaj. światła nie ma tutaj na drodze, jesteśmy tak jakby na uboczu, tylko na wiosce oświetlone, a u nas w nocy ani jednej lampy nie ma. [SUK80]

Jest ciemno jak wie pan, u tego murzyna [SUM65]

Lampy... te oświetleniowe tutaj, wie pan my musimy płacić za to żeby oświetlić sobie drogę żeby wyjść. Przecież to jest z naszego bloku ten prąd. Zawsze się tam tłumaczyli tym, że oni nie wiedzą czyja ta droga i co. Cyrk. Ja się śmieję, że po prostu nas olewają... [SUM65]

O Pani szła, a jak ciemno, wie Pani, no to nie widać nie? Musi.. oświetlenie jakie, takie jest, ale nie wszędzie może być całe, że doświetlona wioska nie? [ŚWK64]

Poza drogami i oświetleniem badane osoby starsze zwracają uwagę także na inne elementy infrastruktury drogowej, które wymagają uwagi władz – chodniki, ścieżki rowerowe, usprawnienia dla niepełnosprawnych.

Kiedyś chodniki chcieli robić, ludzie chcą, ale gmina funduszy nie ma... chyba wioska się musiałaby złożyć... tu w dół nie ma chodników, bo tu droga powiatowa, a tam gminna, tam kiedyś zrobili chodnik, a tutaj dalej nie ma chodników, no tutaj tak jak 2 duże samochody jadą tu raczej ciężko jest się im minąć, bo tutaj po bokach rowy [NBM66]

Poprzedni burmistrz, nazywał się Jankowski i on chciał, że tu przez wieś te rowy będą przepusty położone, będą chodniki zrobione i to było bardzo fajne... nawet trochę tu zrobił tego, ale później już były wybory, wybrali kogoś innego. I to Wszystko tak zostało, rowy są nie czyszczone, my płacimy składkę do urzędu gminy co roku, tak zwana spółka wodna, to nie są wielkie pieniądze, ale się płaci za nic, dosłownie za nic, ... bo rowy są nie czyszczone, przepusty nieudrożnione.. wystarczy taki większy deszcz, teraz też tak niedawno był, to po tamtej stronie rów.. woda się już wierzchem przelewała. Bo co to taki ot przepust na takim terenie. I to powinni pilnować tego, bo ja już nie mam zdrowia, żeby robić samemu, czyścić i kosić... [NBM73]

Czasami też jadę rowerem, żeby była ta ścieżka tego jeździłbym częściej, a tak to wie pan jak jest dzisiaj na drodze, z rowerem, ktoś cię palnie i będzie tyle. Bezpieczniej w samochodzie. A tutaj jest dość ruchliwa droga do tych Kiji i Sulechów, dużo ludzi jeździ. [SUM65]

Jakby była ta ścieżka, to rowerem by pojechał i rowerem bym wrócił. [SUM65]

Nie ma, bo tak remontują tory, firmy montują tam inne rzeczy, dojazdy trzeba autobusami i to, powiem panu, jest ciężko takim osobom jak ja. Ja to się jeszcze się w ogóle nie ruszam. [SUM75]

Progi, że powinny być. I to było staranne, propozycja była do Gminy, nie wiem kto to, kto to u nas jakoś, no ciężko tak Gmina nam te sprawy prawie załatwia i uważam, że powinno być. Bo nawet człowiek może wyjść, zagapić się. I jak tak pędzi, on nie wyhamuje [ŚWK64]

Ale wie Pani co, chodniki miały być. Porobili chodniki chyba dla tych mieszkańców co się tam pobudowali, tu kawałek, zrobili. Tam pusto tu i tam tak prawdę mówiąc nie potrzeba, ale tutaj miałbyś chodnik, przede wszystkim tak było gadane. Jakby umarło to powiem Pani. [ŚWK64]

Z D O B Y W A N I E I N F O R M A C J I

Dla projektowania działań służących pobudzaniu aktywności seniorów i wychodzących naprzeciw ich potrzebom ważnym elementem jest wskazanie źródeł informacji, z jakich czerpią oni wiedzę o tym, co ogólnie dzieje się w gminie czy miejscowości. Brak odpowiednich informacji może bowiem w prosty sposób przekładać się na brak zainteresowania daną aktywnością.

W zrealizowanych wywiadach pojawiają dwa najważniejsze dla seniorów typy zdobywanych informacji.

Z jednej strony osoby starsze czerpią informacje z kanałów bezpośrednich – od osób, z którymi się spotykają – najczęściej rodziny, sąsiadów, obsługi punktów usługowych, z których korzystają. W niektórych miejscowościach informacje o ważnych gminnych wydarzeniach przesyłane są smsami prosto do mieszkańców. Seniorzy, którzy korzystają z internetu sami wyszukują odpowiednie informacje w lokalnych serwisach internetowych i społecznościowych.

Codziennie w internecie czytam o wszystkich wydarzeniach, które są w Zielonej Górze. Ostatnio jestem pod wrażeniem Temaru w Dąbiu... wprowadzie to nie jest Zielona Góra, ale to nasz ZOK przeważnie to organizuje, wszystkie - to jest sobotnie, niedzielne, spotkania, koncerty, kabarety, spektakle, to jest fajna rzecz. Ubolewam tylko, że nie istnieje już nasz amfiteatr - to jest coś strasznego, że pan prezydent Kubicki zapomniał o tym, że jest coś takiego. Nie jest wykorzystywany do niczego, w ubiegłym roku jeszcze były dla dzieci przez lipiec i sierpień bajki, co piątek mamy z dziećmi przychodziły. W tym roku już nic się kompletnie nie dzieje w amfiteatrze. I to jest smutne, że mamy taki piękny obiekt, który niszczy. [ZGK66]

Czuję się dobrze poinformowany o tym co się dzieje w Nowej Soli, bo ja sobie w Internecie kliknę, proszę Panią i już wiem. [NSM87]

To na facebooku się ukazują, jestem z wiadomościami z informacjami na bieżąco, bo organizują różne nawet teraz ma być jakiś tam ten festyn z racji tych szczepień. Także no dużo wiem, ale to mówię. [OK64]

Tak to wszystko mam, korzystam z tego jakieś wiadomości. To wiem. [OTM71]

Co dzieje się to właśnie jak córka czy zięć w internecie, to zawsze pewnie podpowiedzą, że jakaś impreza jest.. to wiadomo, nie [NBK62]

Z plotek, żona przynosi ze sklepu, bo po pandemii klub seniora nieczynny [NBM69]

Od ludzi, od znajomych...którzy mówią – będzie to i tamto. [NBM73]

Zazwyczaj ludzie przychodzą i mówią. Jak przyjdzie pielęgniarka, czy przychodzi opiekunka. [SUK65]

Od sąsiadów, że sklepu, a jak idę i z kimś się spotykam albo w internecie nie, ale wie Pan najczęściej to jest my tak się znamy, że no tubylcy, wszyscy się znają tak że wystarczy przejść się trochę no ale w związku z tym że kościół mamy po drugiej stronie mam 2 kilometry do kościoła, a do kościoła chodzę no po prostu wystarczy przejście się albo wystarczy iść na cmentarz nie albo iść do sklepu i się wszystko wie...ci młodzi to już inaczej się komunikują także nasza Pani sołtys wysyła smsy [ZAK68]

...no przy sklepie są tam wywieszki, że zebranie jest czy coś tam tego nawet telefonem teraz telefonem teraz powiadają. ...to raczej oni tutaj dzwonią powiadają, że coś takiego się odbywa i czy mam ochotę, jaka tam jest opłata, jest to dofinansowane także żona była dwa razy, była bardzo zadowolona [ZAM69]

...jak to gmina organizuje to na ten przychodzi sms, że tego dnia i tego tygodnia będzie to czy to [ZAM75]

No przeważnie z Internetu albo no, no ja osobisty mam kontakt, ale, ale wszyscy się dowiadują, bo to wszystko jest na portalach społecznościowych, a wiadomo, że nie wszystkie Panie w naszym klubie mają Internet, czy umieją się obsługiwać, więc ja do wszystkich piszę smsy. O każdej jednej informacji, nawet coś, co w Gminie. Czy spis czy coś. Jak ja do każdego powiadam osobiście sms'ami. Żeby to dotarło. [ŚWK64]

Innym, ważnym źródłem informacji są słupy ogłoszeniowe i tablice wywieszane w kluczowych punktach miejscowości. Osoby starsze są przyzwyczajone do takiego sposobu uzyskiwania informacji i często z nich korzystają.

Tutaj jest tablica ogłoszeń to powieszę afisz, że w tym dniu i w tym, taka i taka tam będzie impreza, jeździłem tutaj w okolicy...[NBM73]

No nieraz są na tablicy takie wywieszki, chodzę nieraz czytać [SUK80]

...taka tablica i jak są tu jakieś dożynki, są gdzieś tu w okolicy czy coś, to tam są ogłoszenia. I tam ogłoszenia przyklejają, kiedy są to dożynki, czy czy czy jakieś tam imprezy czy coś i w ten sposób się dowiadujemy [SUM65]

Kiedys to były na tablicy tam była wywieszka przy sklepie, że spotkanie, szczepienie psów czy coś tam takie rzeczy [ZAM69]



PODSUMOWANIE

Współczesne społeczeństwo staje się społeczeństwem „starzejącym się”. Proces ten mocno się dynamizuje, a wskaźniki demograficzne wskazują, że ten trend w najbliższym czasie będzie się nasilał. Problemy społeczeństwa w skali makro, jak w soczewce odbijają się także w społecznościach lokalnych. Bez względu na kategorie wielkości miejscowości i gminę, w której realizowaliśmy badanie problemy i potrzeby seniorów mają podobny charakter.

Celem projektu była wielowymiarowa diagnoza jakości życia seniorów w gminach tworzących obszar ZNOF. Nadrzędnym celem naszych zainteresowań jest wskazanie obszarów, w jakich seniorzy odczuwają i doświadczają niedostatków i wskazanie ich potrzeb w tych obszarach.

Badanie miało charakter jakościowy, nie upoważnia nas do formułowania statystycznie reprezentatywnych wniosków dotyczących subpopulacji seniorów na badanym obszarze. Upoważnia nas natomiast do stworzenia portretu seniorów w oparciu o główne wskaźniki dotyczące jakości ich życia i dobrostanu w kontekście ekonomicznym, społecznym i kulturowym.

Wyniki badania pozwalają wskazać, że w zakresie dobrostanu materialnego sytuacja seniorów nie jest dobra, ale mimo niskich budżetów starają się oni radzić sobie z zaspokajaniem potrzeb bytowych. W skrajnych przypadkach oszczędna konsumpcja może powodować rezygnację z bardziej wartościowych posiłków lub kupowania niezbędnych leków, dotyka więc kwestii elementarnych potrzeb bytowych. Częściej wiąże się z wieloma innymi ograniczeniami w sferze potrzeb związanych z wyposażeniem domu, kulturą, rekreacją, itp. W sytuacji braku środków finansowych najczęściej przyjmowaną strategią jest ograniczanie potrzeb, które i tak z racji wieku stają się mniejsze. Struktura wydatków seniorów jest radykalnie inna niż osób młodych czy w średnim wieku. Decyduje o tym najczęściej stabilna sytuacja mieszkaniowa (co nie znaczy, że jest ona dobra czy bardzo dobra). Zdecydowanie mniejsze potrzeby związane z zakupami sprzętu AGD i nowinkami technologicznymi (komputery, telefony). Mniejsze potrzeby związane z zakupem ubrań czy kosmetyków. Znaczącymi pozycjami w budżetach seniorów jest żywność, opłaty stałe (gaz, prąd, itp.) i leki. Wypracowane strategie pozwalają na, jak mówią seniorzy związane „końca z końcem”, ale stanowią poważną barierę w realizacji wizji seniora aktywnego, zainteresowanego aktywnością w wielu obszarach życia społecznego. Obraz skromnych budżetów seniorów i dostosowanej do nich konsumpcji jest dominujący jednak w populacji seniorów są także tacy, którzy nie odczuwają problemów finansowych i nie muszą ograniczać się do niezbędnych wydatków. Większej swobodzie finansowej towarzyszy zwykle większa aktywność konsumencka, mobilność, możliwość realizacji własnych zainteresowań. Niedostatki finansowe w życiu seniorów są jedną z poważniejszych barier podejmowania szerszej aktywności poza kręgiem rodzinno-sąsiedzkim i ogólnie przyjmowania strategii aktywnego starzenia się.

W zakresie dbania o dobrostan społeczny można wskazać ograniczenie kontaktów do kręgów rodzinnych, względnie sąsiedzkich. Niewielu seniorów wskazuje na chęci i potrzebę rozwijania relacji koleżeńskich. Można mówić o pojawieniu się tzw. próżni społecznej wynikającej z poluzowania dotychczasowych więzi. Dużym problemem, który ujawnił się w zrealizowanych rozmowach jest poczucie osamotnienia osób starszych. Ponadto można wskazać na zróżnicowanie integracyjnej funkcji sąsiedztwa. Małe środowiska lokalne, często na wsi, posiadają większe zasoby kapitału społecznego w tym względzie. Powszechnie uważa się, że społeczności terytorialne wielkomiejskich osiedli mieszkaniowych mają mniejsze zasoby tego typu, ze względu na większą anonimizację przestrzeni.

Na dobrostan społeczny wpływa także poziom społecznego zaangażowania osób starszych. Ze względu na strukturę społeczności i rosnącą liczbę seniorów konieczne jest aktywizowanie zasobów senioralnych. Należy mieć na uwadze, że aktywni seniorzy w opinii Światowej Organizacji Zdrowia mniej dotkliwie odczuwają deficyty zdrowia i mają większą sprawność psychofizyczną. Aktywizacja seniorów jest więc ważnym elementem dbałości o jakość życia i dobrostan osób starszych. Poziom i rodzaj aktywności jest uzależniony jednak nie tylko od osobistych preferencji, stanu zdrowia i posiadanych umiejętności, ale także odzwierciedla kontekst społeczny, oczekiwania i propozycje środowiska lokalnego. W świetle uzyskanych w badaniu wyników i bazując na analizie potrzeb seniorów można uznać, że aktywność podejmowana w podeszłym wieku może spełniać wiele funkcji: pomaga w lepszym przystosowaniu się osób starszych do życia w nowej sytuacji społecznej i rodzinnej (funkcja adaptacyjna), integracyjną: prowadzi do integracji w grupie, do której należą ludzie starsi, i wypełnia próżnię społeczną (funkcja integracyjna), pomaga rozwijać nowe kompetencje (funkcja edukacyjna), oraz wypełnia czas przyjemnościami (funkcja rekreacyjno-rozrywkowa).

Mocno skoncentrowane na rodzinie i sąsiadach kontakty społeczne realizowane są najczęściej w przestrzeni prywatnej (dom, ogród, ogródek działkowy) albo w bliskiej przestrzeni publicznej (podwórko, osiedle, ulica, najbliższy park). W badaniu sporadycznie pojawiały się interakcje w przestrzeni instytucji publicznych takich jak klub, biblioteka, dom kultury, stadion, basen, park, skwer, kawiarnia, restauracja, itp.

Z jednej strony uzyskujemy informację, że te przestrzenie są obce i niezagospodarowane do aktywności seniorów, bądź ich oferta skierowana do osób starszych nie jest wystarczająco rozpropagowana. Z drugiej strony bliskie przestrzenie publiczne są najlepszym miejscem aktywizacji społecznej seniorów, ponieważ w nich dość często się pojawiają. Poprawa jakości tych przestrzeni (zagospodarowanie podwórek, skwerów, parków, ulic, itp.) i tworzenie miejsc przyjaznych seniorom zwiększy szansę (przynajmniej w ciepłych miesiącach roku) na poprawę częstotliwości i jakości relacji społecznych seniorów.

Dobrostan kulturowy seniorów – dość szeroko rozumiany, związany jest z zapewnieniem im możliwości realizacji potrzeb infrastrukturalnych oraz związanych z dostępnością do różnego typu usług. Niewątpliwie dwa elementy mają tutaj znaczenie kluczowe. Z jednej strony dostęp do usług medycznych, z drugiej – dostępność komunikacyjna. Poza transportem publicznym funkcjonują na rynku publicznego transportu zbiorowego także przewoźnicy realizujący przewozy na zasadach komercyjnych, na podstawie zezwoleń na wykonywanie regularnych przewozów osób w krajowym transporcie drogowym. Współpraca z takimi przedsiębiorcami mogłaby rozwiązać ten palący problem. Dobrą praktyką w tym zakresie może być przykład Złotowa, gdzie

władze samorządowe zawarły z przewoźnikami regionalnymi porozumienie w sprawie zryczałtowanej taryfy miejskiej, wynoszącej w granicach administracyjnych 1,00 zł. Z kolei w Wągrowcu i Lubinie w granicach administracyjnych miasta oferuje się seniorom bezpłatne przejazdy.

TYPOLOGIA SENIORÓW

Seniorzy tak jak każda grupa społeczna nie stanowią monolitu. Różnią się pod wieloma względami a głównymi osiami zróżnicowania są: wiek, stan zdrowia, sytuacja finansowa, kapitał kulturowy (wykształcenie, potrzeby), relacje społeczne (rodzina, przyjaciele, znajomi). Na te czynniki nakładają się jeszcze cechy miejscowości w których mieszkają seniorzy, które w formach instytucjonalnych oferują różne udogodnienia i możliwości, realizacji szeregu aktywności. To instytucjonalne zaopiekowanie seniorami jest wyraźnie większe w miastach, takich jak Zielona Góra czy Nowa Sól, a mniejsze w innych małych miastach lub wsiach. Wyrównywanie jakości życia seniorów powinno uwzględniać przedstawione zróżnicowania.

Jeszcze jednym czynnikiem charakteryzującym seniorów jest swoiste „wycofanie się”, które nasila się wraz z wiekiem i pogorszeniem stanu zdrowia. Wiąże się z izolacją społeczną, kontaktami ograniczonymi głównie do rodzinnych i najbliższych znajomych.

Jakość życia osób starszych uzależniona jest od wielu czynników, poniżej prezentujemy dwa skrajne typy seniorów, które w minimalnym i maksymalnym stopniu powinny być wspierane przez instytucje państwowe i samorządowe. Tak jak zaznaczaliśmy wielokrotnie w raporcie umiejętność diagnozowania potrzeb i dopasowania do nich kompleksowych działań wspierających może przynosić najlepsze efekty.

TYP1. SENIOR SPEŁNIONY (AKTYWNI STARZEJĄCY SIĘ)

Ten typ seniora można określić jako spełniony niemal we wszystkich wymiarach życia. Przede wszystkim charakterystyczne jest to, że nie czują się osobami starymi, nie postrzegają siebie w kategoriach starości. Wynika to z braku poważnych problemów zdrowotnych. Jedna z sześćdziesięcioletnich kobiet zapytana o seniorów w ogóle nie brała siebie pod uwagę i zaczęła mówić o swojej o dwadzieścia lat starszej matce. Są zadowoleni z miejscowości, w której mieszkają nie widzą w niej słabych stron. Daje ona możliwość realizacji zainteresowań i szerokich kontaktów społecznych a także rekreacji i odpoczynku.

Senior „spełniony” posiada dobre, bliskie relacje rodzinne, nawet jeśli częściej odbywają się telefonicznie lub on-line, ma także wielu znajomych i uwikłany jest w liczne relacje przyjacielsko-towarzyskie. Aktywny tryb życia daje poczucie szczęścia i spełnienia. Ten typ seniora jest samowystarczalny, jeśli chodzi o wszelkie codzienne czynności i niezależny ekonomicznie. Uzyskiwane środki finansowe nie ograniczają w realizacji zamierzeń i planów. Tacy seniorzy nie oczekują i nie otrzymują pomocy z instytucji publicznych ani od rodziny. Mają dobry standard mieszkań i ich wyposażenia. Uczestniczą w kulturze i angażują się społecznie, są mobilni, najczęściej poruszają się własnymi samochodami. Mają wyraźnie sprecyzowane zainteresowania i pasje, które realizują. Są otwarci na nowości (nowe aktywności i relacje społeczne). Przestrzeń, w której najczęściej funkcjonują nie ogranicza się do najbliższego otoczenia w pobliżu miejsca zamieszkania, ale obejmuje całe miejscowości a także obszary poza miastem (jeziora, miejsca rekreacji). Posiadają dość duże kompetencje cyfrowe i często korzystają

z internetu, aby czerpać z niego informacje a także załatwiać sprawy urzędowe i zakupy. Mają konta w mediach społecznościowych i często z nich korzystają.

Tacy seniorzy nie potrzebują bezpośredniego wsparcia ze strony władz gminnych/miejskich ani zachęt do bycia aktywnym. Interesujące dla nich będą działania władz zmierzające do tworzenia przestrzeni i oferty spędzania czasu wolnego. W relacjach z innymi seniorami „spełnieni” mogą pełnić rolę liderów, jeśli oczywiście mają takie predyspozycje społeczne.

TYP 2. SENIOR WYKLUCZONY

Charakteryzuje go niska jakość życia we wszystkich analizowanych wymiarach. Pod względem sytuacji ekonomicznej i materialnej jest beneficjentem instytucji pomocowych – nie posiada własności nieruchomości, korzysta z mieszkań socjalnych. Źródłem utrzymania takiej osoby jest bardzo niska emerytura albo świadczenie rentowe. Wysokość posiadanych środków nie jest wystarczająca dla realizacji podstawowych potrzeb bytowych – brakuje na opłaty, opał, lekarstwa. Tym samym większość potrzeb wyższego rzędu nie jest zaspokajana i można nawet powiedzieć, że są one maksymalnie ograniczone. Sytuacja materialna (ale nie tylko ona) jest często efektem występowania chorób i innych problemów ze zdrowiem. Bez względu na biologiczny wiek, takie osoby czują się i zachowują się jak osoby w podeszłym wieku.

Wykluczeni seniorzy częściej są mieszkańcami obszarów wiejskich, co powoduje, że dostępność wielu usług jest tu także na ograniczonym poziomie – w tym m.in. dostępność usług medycznych.

Dobrostan społeczny takich osób ograniczony jest do sporadycznych kontaktów rodzinnych i sąsiedzkich. Nie występują kontakty towarzyskie. Takie osoby najwięcej czasu spędzają samotnie, albo z przedstawicielami przydzielonych im pracowników opiekuńczych. Taka sytuacja wzmaga izolację społeczną i wielowymiarową marginalizację społeczną.

Są to osoby wykluczone także cyfrowo i informacyjnie. Nie są jednakże zainteresowane podejmowaniem żadnych dodatkowych aktywności, które zmieniałyby dotychczasowy rytm dnia. Takie osoby nie posiadają wyraźnych zainteresowań, każdy ich dzień wygląda podobnie - ogranicza się do podstawowych codziennych aktywności, z nieangażującym oglądaniem telewizji w czasie wolnym, albo poświęconym na rozwiązywanie krzyżówek.

Niezbyt dobra kondycja zdrowotna i często ograniczenie sprawności psychofizycznej powodują znaczne zawężenie zakresu autonomii (lub jej utratę) takich osób i w konsekwencji zależność od pomocy i opieki ze strony innych ludzi czy instytucji. Jednakże takie osoby same nie proszą o pomoc i zainteresowanie, często wydają się być pogodne z losem i nie mają potrzeby zmiany swojej sytuacji. Można uznać, że takie osoby charakteryzuje zmniejszona umiejętność adaptacji do funkcjonowania w warunkach społeczeństwa ciągłej zmiany, i brak zdolności do pokonywania przeszkód kulturowych i socjoekonomicznych. Często ten brak umiejętności zmienia się w brak potrzeby zmian.

Takie osoby wymagają uwagi i pomocy ze strony organizacji społecznych, samorządów i innych podmiotów, które kierują swoje działania w stronę osób potrzebujących.

Pomiędzy skrajnymi sylwetkami seniorów rozciąga się całe spektrum sytuacji życiowych, w których w mniejszym lub większym stopniu możliwa jest ingerencja instytucji samorządowych. Działania samorządów wspierające seniorów muszą likwidować ubóstwo i wykluczenie, nie mogą jednak zapominać o stwarzaniu warunków do aktywnego starzenia się. Wyniki zrealizowanego badania pozwalają nam na wskazanie kilku najważniejszych wniosków i rekomendacji ilustrujących sytuację seniorów na projektowanym obszarze ZNOF.

- **Samotność jest czynnikiem degradowującym** i znacznie pogarszającym jakość życia, wyciągnięcie z izolacji społecznej seniorów powinno być jednym z ważniejszych zadań instytucjonalnej polityki senioralnej. Badani często odwołują się do samotności i wartościują ją jako coś okropnego „*No, a jak niektórzy ludzie tak... sami są. To jest okropne! Starość*” [CZK70].

Formy tego typu działań mogą być bardzo zróżnicowane jednak muszą się opierać na daniu szansy pojawiania się seniorów w przestrzeni publicznej i nawiązywania relacji z innymi lub w skrajnych przypadkach wchodzeniu w ich przestrzeń prywatną, odwiedzaniu w ich domach.
- **Ograniczenia dotyczące przemieszczania się** seniorów wynikają z czynników subiektywnych (stan zdrowia, brak własnych środków transportu) i obiektywnych (brak połączeń komunikacyjnych). Oba czynniki (jeśli występują), wpływają na izolację społeczną seniorów. Wówczas najczęściej kontakty społeczne ograniczają się do najbliższej rodziny i sąsiadów (znajomych) z miejscowości zamieszkania. W badaniu zaobserwowaliśmy pojawianie się mechanizmu „komunikacyjnego błędnego koła”, który najczęściej występuje w peryferyjnie usytuowanych wsiach. Polega on na tym, że ogranicza się kursy autobusów (kolei – jeśli istnieje) z powodu niskiej frekwencji i opłacalności utrzymania linii. Taka sytuacja powodowana jest tym, że młodsze osoby dysponują własnymi samochodami i najczęściej nie korzystają z komunikacji publicznej. Korzystający z komunikacji publicznej seniorzy jeżdżą rzadziej. Powoduje to niewielkie obciążenie kursów autobusowych lub kolejowych. Ta sytuacja definiowana jest jako brak zainteresowania mieszkańców transportem publicznym i problem się pogłębia. Ilustracją takiej sytuacji jest wypowiedź jednej z uczestniczek badania „*To wina burmistrza, przecie burmistrz jest nasz jak to mówią ojciec i gospodarz. On powinien o tych starszych ludzi zadbać. Jak na zebraniu powiedział dla paru babć dawać autobus do kościoła to się nie opłaci.*” [CZK82]
- **Ograniczone potrzeby społeczne i kulturowe seniorów** wynikają z ich wieku, kapitału kulturowego (często niskiego – słabe wykształcenie, brak potrzeb samorealizacji), znacznie rzadziej z ograniczeń finansowych. Ograniczone potrzeby najlepiej ilustruje zdanie wypowiedziane przez jedną z uczestniczek badania *Nic nie potrzebuję na co mi więcej, mnie wystarczy to co mam* [CZK82]. Przekonanie badanych, że obecna sytuacja nie wymaga żadnych zmian, obawy przed nowymi sytuacjami i technologiami wpływają na przyjmowaniu strategii zachowania status quo. Ma być tak jak jest, seniorzy są przyzwyczajeni do codziennych rytuałów wypełniających czas i bardzo trudno jest je zmienić. Oferty aktywizacji seniorów powinny być realizowane w bezpiecznej przestrzeni i w bezpiecznych relacjach społecznych (najlepiej z sąsiadami). Najlepszym miejscem na wsiach są świetlice, a w miastach podwórka, najbliższe parki.

- **Utrzymanie relacji międzypokoleniowych niezamykanie seniorów w gettach społecznych.** Aktywizacja społeczna seniorów nie powinna się koncentrować na budowaniu relacji w obrębie homogenicznych grup wiekowych. Najbardziej naturalne i najczęstsze dla seniorów są kontakty w obrębie rodziny różnicowanej pod względem wieku. Wspólne zajęcia (kontakty) młodzieży i seniorów otwierają dodatkowe szanse na wymianę doświadczeń i poczucie własnej wartości.
- **Przechodzenie w kolejne fazy starości** wiąże się najczęściej z nowymi potrzebami seniorów. Mechanizmy psychologiczne powodują, że pomoc seniorom w tym okresie życia (w momencie przełomu) powinna się koncentrować na poznaniu istoty starości i jej zrozumienia. Wiedza dotycząca zmian biologicznych, psychologicznych i społecznych, związanych z procesem starzenia się pozwala na lepsze zrozumienie przez seniorów swojej sytuacji i daje szansę na akceptację starości. Akceptacja to pierwszy krok do budowania postawy konstruktywnej.
- **Aktywność zawodowa seniorów najczęściej kończy się w momencie przejścia na emeryturę.** Powoduje to zmianę rytmu życia, ról społecznych i sytuacji materialnej. Rynek pracy powinien ewoluować w kierunku przyjaznego dla seniorów. Przejście od pełnej aktywności, poprzez ograniczoną aktywność zawodową do jej zaniechania jest korzystne zarówno dla pracodawców jak i seniorów. Aktywność zawodowa po osiągnięciu wieku emerytalnego jest ekonomicznie korzystna dla seniorów, co nie jest bez znaczenia dla kolejnych etapów ich życia.
- **Rosnące potrzeby związane ze stanem zdrowia** nie są zaspakajane w zakresie dostępu do usług specjalistów (rzadziej lekarzy pierwszego kontaktu). Władze samorządowe powinny uwzględniać w swoich działaniach rozwiązania sprzyjające poprawie tej dostępności.
- **Ograniczone wykorzystanie instytucjonalnych formy aktywności seniorów** daje przestrzeń do ich rozwijania i wsparcia dla inicjatyw uniwersytetów trzeciego wieku klubów seniora, zwłaszcza w zakresie działań integracyjnych. UTW powinny być naturalnym sprzymierzeńcem realizacji polityki senioralnej. Tam, gdzie nie jest możliwe stworzenie odpowiedniej infrastruktury, ich miejsce mogą zająć kluby seniora, szkoły, przedszkola, świetlice.
- **Propagowanie proseniorskich działań podejmowanych przez samorządy terytorialne.** Ogólne hasło „miasto/wieś/obszar przyjazne/y seniorom” powinno być wypełnione treściami dostosowanymi do specyfiki poszczególnych ośrodków. Aby to było możliwe warto włączać seniorów w działania projektowe – zarówno przedstawicieli gminnych, miejskich czy wiejskich stowarzyszeń, jak i zwykłych mieszkańców. Działania partycypacyjne z udziałem osób starszych mogą być analizowane z dwóch perspektyw. Z jednej strony mogą to być bowiem procesy, których tematyka dotyczy wyłącznie tej grupy obywateli (np. konkretnych usług skierowanych do seniorów czy dokumentów strategicznych poświęconych polityce senioralnej). Z drugiej strony osoby starsze, jako jedna z grup obywateli, powinny być uczestnikami każdego otwartego procesu partycypacyjnego, który skierowany jest do wszystkich członków danej społeczności, i trzeba o to w specjalny sposób zabiegać. W organizowaniu takich procesów należy uwzględniać szczególne potrzeby grupy osób starszych (wpływające np. na wybór kanałów dotarcia, sposób informowania o procesie i wiele innych elementów), aby nie poczuły się wykluczone z zasięgania opinii danej społeczności. Z badania wynika, że powinno się do seniorów

docierać zarówno w sposób bezpośredni, jak i za pośrednictwem znanych im kanałów, jak tablice czy słupy ogłoszeniowe.

- **Popularyzowanie idei przedstawicielstwa seniorów** przy organach samorządu terytorialnego poprzez powoływanie rad seniorów. Rady te powinny reprezentować interesy i potrzeby starszych mieszkańców i brać udział w konsultacjach dotyczących nie tylko strategicznych, ale i bieżących planów rozwoju miejscowości. Powinien zostać wypracowany mechanizm pozwalający seniorom organizować własne inicjatywy oraz wspierać decyzje i działania władz.
- **Świadczenie usług dla seniorów, w szczególności opiekuńczych i medycznych**, opiera się głównie na instytucjach publicznych. Państwo i samorządy powinny tworzyć warunki prawne, finansowe i organizacyjne do tego, żeby zapewnić godną starość, ale świadczenie usług powinno być zdecentralizowane i oddane w ręce obywateli. Dzięki temu seniorzy nie są wykluczeni ze społeczności, mogą samodzielnie podejmować decyzje albo uczestniczyć w takich działaniach, które docierają do nich zgodnie z potrzebami.
- **Warto zarekomendować małe granty**, jako wsparcie inicjatyw oddolnych, kierowanych na kompleksowe wsparcie seniorów, przygotowanie i wspieranie funkcjonowania instytucji asystenta osoby starszej oraz powoływanie inkubatorów lub akademii pierwszych kroków ułatwiających podejmowanie działalności przez seniorów/dla seniorów.