



**Zadanie publiczne jest współfinansowane
ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz
Osób Starszych „Aktywni +” na lata 2021-2025- Edycja 2025**

Formy partycypacji społecznej osób starszych w Polsce



**Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków
rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych
„Aktywni +” na lata 2021-2025- Edycja 2025**

**Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być
utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady
Ministrów**

Nazwa programu:

Edycja 2025 Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych
„Aktywni+” na lata 2021–2025

Priorytet: II. Partycypacja społeczna

Dane podmiotu realizującego projekt:

FUNDACJA VIS HUMANI CORDIS

Nazwa projektu:

Aktywni i Zaangażowani – Partycypacja Społeczna Osób Starszych

Termin realizacji zadania publicznego:

od 01.07.2025 do 31.12.2025

Autor: Michał Kluska

Korekta: Grupa ECONGO

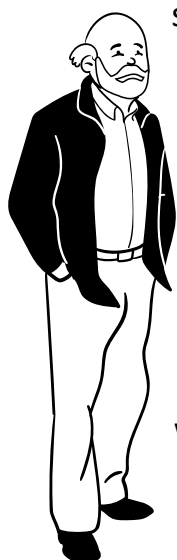
Publikacja: Formy partycypacji społecznej osób starszych w Polsce jest dostępna na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowa. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Vis Humani Cordis. Utwór powstał w ramach zadania publicznego zleconego przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów. Zezwala się na dowolne wykorzystanie utworu, pod warunkiem zachowania ww. informacji, w tym informacji o stosowanej licencji i o posiadaczach praw. Pełne postanowienia licencji są dostępne pod adresem: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode.pl>.

**Wszelkie prawa autorskie do niniejszej publikacji należą do
Skarbu Państwa (MRPiPS). Przypominamy, iż publikacja wyraża
jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym
stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.**

Spis treści

Wolontariat jako przestrzeń zaangażowania seniorów.....	4
Motywacje i korzyści z udziału w wolontariacie	4
Formy wolontariatu podejmowane przez osoby starsze	5
Programy i inicjatywy wspierające wolontariat seniorów	5
Znaczenie wolontariatu w starzejącym się społeczeństwie	6
Rady seniorów jako narzędzie wpływu na politykę lokalną.....	7
Zaangażowanie w organizacjach pozarządowych	8
Partycypacja obywatelska i polityczna	10
Bariery w partycypacji społecznej seniorów i sposoby ich przezwyciężania.....	13
Seniorzy w działalności kulturalnej i rekreacyjnej.....	15
Numery alarmowe	18

Współczesna Polska doświadcza dynamicznych zmian demograficznych, których jednym z najważniejszych wymiarów jest szybki wzrost liczby osób w wieku powyżej 60 lat. Prognozy wskazują, że w najbliższych dekadach seniorzy będą stanowić nawet jedną trzecią populacji, co rodzi potrzebę ponownego przemyślenia ich roli w życiu społecznym, obywatelskim i gospodarczym. Osoby



starsze nie są wyłącznie odbiorcami usług społecznych – to aktywni, kompetentni i doświadczeni obywatele, którzy mogą realnie wpływać na rozwój swoich społeczności.

Partycypacja społeczna, rozumiana jako dobrowolne uczestnictwo w działaniach na rzecz innych i wspólnego dobra, staje się kluczowym elementem polityk senioralnych. Jej znaczenie wykracza daleko poza aspekt aktywizacyjny: zaangażowanie społeczne wpływa na poprawę jakości życia, wzmacnia poczucie sprawczości oraz przeciwdziała izolacji i samotności.

Jednocześnie społeczeństwo zyskuje pełniej wykorzystując potencjał osób starszych – ich wiedzę, doświadczenie, umiejętności organizacyjne i kapitał społeczny.



Celem niniejszej publikacji jest przedstawienie głównych form partycypacji społecznej osób starszych w Polsce, omówienie ich znaczenia i uwarunkowań oraz ukazanie barier, które mogą utrudniać aktywne uczestnictwo w życiu



publicznym. Tekst zawiera również przykłady praktyk i inicjatyw, które mogą stanowić inspirację dla samorządów, organizacji pozarządowych oraz środowisk lokalnych.

Wolontariat jako przestrzeń zaangażowania seniorów

Wolontariat stanowi jedną z najbardziej dostępnych i elastycznych form partycypacji społecznej osób starszych, a jednocześnie jedną z najcenniejszych dla społeczeństwa. W Polsce, wraz z rozwojem polityki senioralnej, obserwuje się systematyczny wzrost zainteresowania działaniami opartymi na solidarności, wzajemności i pracy społecznej. Seniorzy angażują się zarówno w wolontariat instytucjonalny, realizowany w organizacjach pozarządowych czy instytucjach publicznych, jak i w wolontariat nieformalny, który obejmuje pomoc sąsiedzką, wsparcie rodziny, działania na rzecz wspólnot lokalnych czy udział w oddolnych inicjatywach obywatelskich.

Motywacje i korzyści z udziału w wolontariacie

Motywacje seniorów do uczestnictwa w wolontariacie są zróżnicowane. Dla wielu osób jest to sposób na zachowanie aktywności po zakończeniu kariery zawodowej oraz możliwość wykorzystania posiadanej wiedzy i umiejętności. Wolontariat pozwala zaspokajać potrzebę przynależności, utrzymywać relacje społeczne oraz poczuć się częścią większej wspólnoty. Często jest to również droga do odbudowy poczucia wartości i sprawczości, szczególnie w przypadku osób, które po przejściu na emeryturę doświadczają ograniczenia dotychczasowych ról społecznych.

Korzyści wynikające z wolontariatu są obustronne. Dla seniorów obejmują poprawę dobrostanu psychicznego, poczucie sensu i codziennej struktury, a także pozytywny wpływ na kondycję fizyczną i poznawczą. Społeczności natomiast zyskują zaangażowanych, rzetelnych i doświadczonych wolontariuszy, którzy często wnoszą wysoki poziom odpowiedzialności i zaangażowania. Badania wskazują, że osoby starsze wykonują powierzone zadania sumiennie i stabilnie, co czyni ich niezwykle wartościowymi członkami zespołów wolontariackich.

Formy wolontariatu podejmowane przez osoby starsze

Seniorzy uczestniczą w wielu rodzajach wolontariatu, dostosowując swoje działania do indywidualnych możliwości zdrowotnych i czasowych.

Do najpopularniejszych należą:

- wolontariat opiekuńczy, polegający na wspieraniu osób niesamodzielnych, chorych lub samotnych,
- wolontariat edukacyjny, obejmujący prowadzenie zajęć, warsztatów, korepetycji lub wsparcie szkół i bibliotek,
- wolontariat kulturalny, w ramach którego seniorzy współtworzą wydarzenia, pomagają w muzeach, teatrach czy domach kultury,
- wolontariat środowiskowy, skupiający się na dbaniu o przestrzeń publiczną, ogrody społeczne czy działania ekologiczne,
- wolontariat obywatelski, obejmujący udział w inicjatywach konsultacyjnych, akcjach czy kampaniach społecznych.

Warto podkreślić, że w ostatnich latach rozwija się także wolontariat online, umożliwiający angażowanie się w działania społeczne z domu — szczególnie ważny dla osób o ograniczonej mobilności.



Programy i inicjatywy wspierające wolontariat seniorów

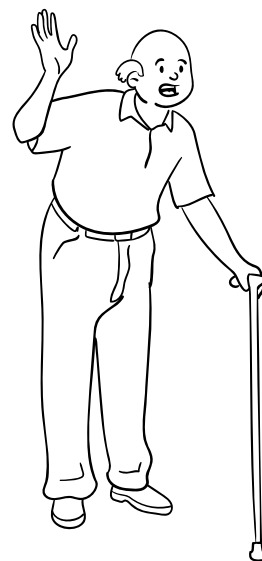
W wielu miastach i gminach funkcjonują programy, które aktywnie wspierają zaangażowanie społeczne osób starszych. Lokalne centra wolontariatu prowadzą specjalne projekty skierowane do seniorów, oferując szkolenia, wsparcie koordynatorów oraz dopasowanie zadań do kompetencji i możliwości uczestników. Przykładem są inicjatywy takie jak „Senior Wolontariusz”, „Siłownia Pamięci – wolontariat edukacyjny”, programy uniwersytetów trzeciego wieku czy działania realizowane przez domy kultury i biblioteki publiczne.

Warto również zaznaczyć rolę organizacji kościelnych i parafialnych, które od lat angażują osoby starsze w liczne formy wolontariatu charytatywnego i opiekuńczego, często stanowiąc dla nich pierwszą przestrzeń aktywności po zakończeniu życia zawodowego.



Znaczenie wolontariatu w starzejącym się społeczeństwie

Wolontariat ma szczególne znaczenie w kontekście starzenia się ludności. Może pełnić funkcję profilaktyczną, opóźniając negatywne skutki izolacji społecznej i obniżonej aktywności, a także stymulując aktywność intelektualną i emocjonalną. Dla społeczności lokalnych angażowanie seniorów w działania społeczne jest natomiast sposobem na budowanie więzi, wzmacnianie współpracy międzypokoleniowej i przeciwdziałanie marginalizacji osób starszych.



W dłuższej perspektywie wolontariat stanowi ważny element modelu aktywnego starzenia się, promowanego przez instytucje krajowe i międzynarodowe. Umożliwia pełniejsze wykorzystanie potencjału osób starszych, wspiera ich integrację i buduje poczucie przynależności do wspólnoty.

Rady seniorów jako narzędzie wpływu na politykę lokalną

Rady seniorów stały się w ostatnich latach jedną z najważniejszych form instytucjonalnego zaangażowania osób starszych w życie publiczne w Polsce. Powstają jako odpowiedź na rosnącą potrzebę uwzględniania perspektywy seniorów w procesach kształtowania polityki lokalnej i są przykładem dojrzewającej świadomości społecznej dotyczącej wartości dialogu międzypokoleniowego oraz znaczenia doświadczenia życiowego osób starszych. Ich funkcjonowanie opiera się na przekonaniu, że seniorzy, jako istotna grupa mieszkańców, powinni nie tylko korzystać z usług publicznych, lecz także mieć realny wpływ na to, jak są one projektowane.



Podstawy prawne działalności rad określone zostały w przepisach umożliwiających ich powoływanie na poziomie samorządów, a ich działanie uszczegóławiają lokalne uchwały. Rady mają charakter konsultacyjny, doradczy i inicjatywny, co oznacza, że nie podejmują decyzji formalnych, ale ich opinie i rekomendacje stanowią ważny element procesu decyzyjnego władz lokalnych.

Dzięki temu głos seniorów uzyskuje instytucjonalne umocowanie, a ich potrzeby stają się lepiej słyszalne zarówno w debatach publicznych, jak i w codziennych działaniach urzędów.

Funkcjonowanie rad opiera się zazwyczaj na cyklicznych spotkaniach, w trakcie których omawiane są bieżące problemy, analizowane projekty uchwał, inicjowane działania społeczne oraz formułowane stanowiska dotyczące najważniejszych obszarów polityki lokalnej. W wielu miejscowościach rady współpracują z jednostkami odpowiedzialnymi za kwestie społeczne, zdrowotne czy infrastrukturalne, stając się istotnym łącznikiem między administracją a środowiskami senioralnymi. Ich skład często odzwierciedla różnorodność starszych mieszkańców – zrzesza zarówno przedstawicieli organizacji pozarządowych i klubów seniora, jak i aktywnych mieszkańców reprezentujących różne środowiska i doświadczenia.

Wpływ rad seniorów na prowadzenie lokalnej polityki publicznej jest coraz bardziej widoczny. W wielu samorządach ich opinie są uwzględniane przy planowaniu działań związanych z transportem publicznym, profilaktyką zdrowotną, organizacją czasu wolnego czy dostosowaniem przestrzeni miejskiej do osób o ograniczonej mobilności. Rady wskazują miejsca wymagające



poprawy, sygnalizują problemy zgłaszane przez mieszkańców starszych wiekiem, uczestniczą w konsultacjach inwestycji, a niekiedy inicjują programy społeczne, kampanie edukacyjne czy lokalne diagnozy potrzeb. W niektórych gminach to właśnie rada seniorów zwraca uwagę na kwestie, które wcześniej pozostawały poza obszarem zainteresowania władz – na przykład trudności w poruszaniu się po chodnikach, brak ławek w przestrzeni publicznej, niewystarczającą ofertę zajęć aktywizujących czy konieczność poprawy komunikacji między urzędami a seniorami.

Rady pełnią również ważną rolę integracyjną, ponieważ skupiają osoby o różnych doświadczeniach i umożliwiają wymianę informacji pomiędzy środowiskami senioralnymi. Tworzą przestrzeń współpracy, w której pojawiają się nowe pomysły, inicjatywy i działania pobudzające aktywność obywatelską. Dzięki temu osoby starsze zyskują nie tylko realny wpływ na politykę publiczną, lecz także poczucie sprawczości oraz możliwość rozwijania kompetencji społecznych, które wzmacniają ich zaangażowanie w życie lokalnej wspólnoty.

Mimo licznych korzyści rady seniorów napotykają również trudności. Należą do nich ograniczenia organizacyjne, niewystarczająca znajomość roli rady wśród mieszkańców, brak stałego wsparcia administracyjnego czy niekiedy zbyt formalne traktowanie rady jako instytucji bez wpływu na realne decyzje. Wyzwania te pokazują jednak, że skuteczność rad zależy w dużej mierze od otwartości władz samorządowych, jakości współpracy, dostępności informacji oraz możliwości rozwijania kompetencji ich członków. Tam, gdzie rady są traktowane jako partner, ich działanie przynosi wymierne korzyści zarówno seniorom, jak i administracji.

Rady seniorów można uznać za ważny element nowoczesnej i odpowiedzialnej polityki senioralnej, która traktuje osoby starsze jako aktywnych uczestników życia publicznego. Dzięki ich zaangażowaniu możliwe jest tworzenie bardziej inkluzywnych, przyjaznych i wrażliwych na potrzeby mieszkańców wspólnot lokalnych. W miarę starzenia się społeczeństwa ich znaczenie będzie tylko rosło, a rozwój rad seniorów może stać się jednym z kluczowych narzędzi wzmacniania demokracji lokalnej oraz budowania dialogu międzypokoleniowego.

Zaangażowanie w organizacjach pozarządowych

Zaangażowanie osób starszych w działalność organizacji pozarządowych stanowi jeden z najbardziej dynamicznych i różnorodnych wymiarów ich



aktywności społecznej. Sektor obywatelski otwiera przed seniorami przestrzeń do budowania relacji, rozwijania pasji, realizowania wartości, a także współtworzenia lokalnych działań, które przekładają się na jakość życia całej wspólnoty. W wielu środowiskach to właśnie organizacje pozarządowe pełnią funkcję animatorów społecznej energii, a seniorzy są w nich zarówno odbiorcami działań, jak i ich inicjatorami i liderami.

W organizacjach trzeciego sektora osoby starsze odnajdują możliwość kontynuowania ról, które odgrywały wcześniej w życiu zawodowym lub rodzinnym. Wielu seniorów przenosi do działalności społecznej swoje kompetencje, wiedzę i doświadczenie, które okazują się niezwykle cenne w pracy projektowej, animacyjnej lub edukacyjnej. Często podejmują się zadań wymagających odpowiedzialności, systematyczności i umiejętności organizacyjnych, a ich zaangażowanie wnosi do środowiska stabilność, dojrzałość i zdolność budowania trwałych relacji z partnerami lokalnymi. Obecność osób starszych w organizacjach pozarządowych wzbogaca je także o perspektywę międzypokoleniową, która jest niezbędna przy projektowaniu działań odpowiadających na różnorodne potrzeby mieszkańców.

Organizacje pozarządowe angażują seniorów w bardzo zróżnicowane obszary działalności. W wielu przypadkach są to inicjatywy związane z kulturą, edukacją, zdrowiem, pomocą społeczną, ochroną środowiska czy aktywizacją lokalną. Seniorzy uczestniczą w warsztatach, prowadzą własne zajęcia, wspierają organizację wydarzeń, współtworzą projekty społeczne, a niekiedy stają się liderami grup tematycznych lub koordynatorami działań. W organizacjach o profilu pomocowym seniorzy często pełnią rolę wolontariuszy wspierających osoby samotne, niesamodzielne lub zagrożone wykluczeniem. W organizacjach kulturalnych biorą udział w tworzeniu wydarzeń, wystaw, zajęć edukacyjnych czy społecznych archiwów pamięci. W grupach ekologicznych angażują się w działania na rzecz ochrony przyrody, lokalnych inicjatyw ogrodniczych czy edukacji klimatycznej. W ruchach miejskich i stowarzyszeniach obywatelskich wnoszą doświadczenie i perspektywę niezbędną w debatach o przestrzeni publicznej, mobilności czy dostępności usług.

Dla wielu seniorów uczestnictwo w organizacjach pozarządowych ma także wymiar osobisty. Działalność społeczna staje się sposobem na przeciwdziałanie samotności, podtrzymywanie aktywności intelektualnej oraz tworzenie więzi, które wzmacniają poczucie przynależności i sensu. Organizacje oferują przestrzeń, w której można odnaleźć nowych znajomych, rozwijać pasje, a także

str. 9



po prostu „być potrzebnym”. W tym sensie trzeci sektor pełni funkcję nie tylko instytucjonalną, lecz także integracyjną i terapeutyczną, a osoby starsze często podkreślają, że aktywność społeczna pozytywnie wpływa na ich samopoczucie i jakość życia.

Równocześnie zaangażowanie seniorów w organizacjach pozarządowych wzmacnia kapitał społeczny całych społeczności. Organizacje, w których aktywnie działają osoby starsze, stają się bardziej stabilne, zakorzenione i odporne na zmiany. Seniorzy często wnoszą umiejętność dialogu, rozwiązywania konfliktów, budowania relacji z instytucjami oraz konsekwentnego dążenia do celu, co poprawia efektywność ich funkcjonowania. Dodatkowo ich zaangażowanie może stanowić pomost między różnymi środowiskami społecznymi, ułatwiając współpracę i wymianę doświadczeń.

Mimo licznych korzyści osoby starsze napotykają także bariery w dostępie do sektora pozarządowego. Należą do nich ograniczenia zdrowotne, brak wiedzy o dostępnych organizacjach, obawa przed nowymi sytuacjami, trudności komunikacyjne, a niekiedy również stereotypy dotyczące rzekomej bierności seniorów. W części przypadków barierami są także kwestie cyfrowe, które utrudniają kontakt z organizacjami funkcjonującymi głównie za pośrednictwem Internetu. Przewyciężanie tych trudności wymaga systemowego podejścia, obejmującego działania informacyjne, edukacyjne, transportowe i infrastrukturalne, a także zmianę społecznego myślenia o potencjale osób starszych.

Mimo tych wyzwań trend zaangażowania seniorów w organizacjach pozarządowych wyraźnie rośnie. Ich obecność wzbogaca działalność trzeciego sektora, wzmacnia więzi lokalne oraz stanowi ważny element budowania aktywnego i solidarnie funkcjonującego społeczeństwa obywatelskiego. W miarę starzenia się społeczeństwa znaczenie tego typu aktywności będzie zyskiwać na wartości, a organizacje pozarządowe pozostaną jednym z kluczowych obszarów społecznej partycypacji osób starszych.

Partycypacja obywatelska i polityczna

Partycypacja obywatelska i polityczna osób starszych w Polsce staje się zjawiskiem o coraz większym znaczeniu społecznym. Starzenie się populacji sprawia, że seniorzy są jedną z najbardziej licznych grup wyborców, a ich aktywność w sferze publicznej ma realny wpływ na kierunek polityk publicznych



i procesów demokratycznych. Udział w życiu obywatelskim obejmuje zarówno klasyczne formy uczestnictwa, takie jak udział w wyborach, konsultacjach społecznych czy działaniach organizacji pozarządowych, jak i coraz bardziej zróżnicowane, nowoczesne sposoby angażowania się w sprawy publiczne, które wynikają z rozwijającej się cyfryzacji oraz zmian kulturowych.

Osoby starsze od lat charakteryzują się wysoką frekwencją wyborczą, co czyni ich jedną z najbardziej aktywnych grup elektoratu. Wynika to zarówno z przywiązania do demokratycznych procedur, jak i z poczucia odpowiedzialności za kształt życia publicznego. Seniorzy często wskazują, że udział w wyborach to forma troski o dobro wspólne i wyraz podmiotowości obywatelskiej, a także możliwość wyrażenia opinii na temat kierunku zmian politycznych. Równocześnie ich preferencje wyborcze nie są jednorodne – odzwierciedlają zróżnicowane doświadczenia życiowe, poziom wykształcenia, miejsce zamieszkania czy sytuację ekonomiczną.

Poza udziałem w wyborach coraz większe znaczenie ma uczestnictwo seniorów w konsultacjach społecznych, debatach publicznych czy procesach współdecydowania o lokalnych inwestycjach. Coraz częściej pojawiają się oni na spotkaniach z władzami, zabierają głos w sprawach dotyczących planowania przestrzennego, usług publicznych, transportu czy polityki zdrowotnej. W wielu gminach to właśnie starsi mieszkańcy wykazują największe zainteresowanie konsultacjami dotyczącymi kwestii wpływających na ich codzienne funkcjonowanie, takich jak adaptacja przestrzeni miejskiej do potrzeb osób o ograniczonej mobilności, dostępność instytucji czy organizacja opieki zdrowotnej. W ten sposób partycypacja polityczna zyskuje wymiar praktyczny, łącząc osobiste doświadczenia seniorów z procesami decyzyjnymi władz lokalnych.

Aktywność obywatelska osób starszych rozwija się również poprzez zaangażowanie w działania organizacji społecznych, stowarzyszeń, fundacji, ruchów miejskich czy lokalnych inicjatyw sąsiedzkich. Seniorzy coraz częściej odgrywają role liderów, koordynatorów lub rzeczników interesu publicznego. Ich doświadczenie życiowe, umiejętność budowania relacji oraz zdolność do stabilnej i odpowiedzialnej pracy sprawiają, że są cenionymi współpracownikami w wielu projektach społecznych. W niektórych środowiskach to właśnie seniorzy inicjują działania obywatelskie, zwracając uwagę na problemy infrastrukturalne, środowiskowe czy społeczne, które inni mieszkańcy mogą traktować jako oczywiste lub niezauważalne.



Rozwój technologii cyfrowych wprowadza nowe możliwości partycypacji, choć jednocześnie stanowi wyzwanie dla części osób starszych. Mimo tego wielu seniorów aktywnie uczestniczy w życiu publicznym za pośrednictwem narzędzi online: zgłasza uwagi do projektów uchwał, bierze udział w e-konsultacjach, korzysta z platform dialogu społecznego, angażuje się w dyskusje na lokalnych forach internetowych czy w mediach społecznościowych. Proces ten jest wspierany przez liczne programy edukacji cyfrowej, które pozwalają osobom starszym lepiej orientować się w nowoczesnych kanałach komunikacji obywatelskiej. Tam, gdzie kompetencje cyfrowe rosną, widoczne staje się poszerzenie możliwości, jakie otwiera aktywność polityczna i obywatelska w świecie cyfrowym.

Partycypacja seniorów ma istotne znaczenie dla jakości demokracji lokalnej i krajowej, ponieważ zapewnia różnorodność perspektyw i pozwala na bardziej zrównoważone podejmowanie decyzji. Obecność starszych mieszkańców w debatach publicznych pomaga formułować polityki uwzględniające kwestie starzenia się, zdrowia, bezpieczeństwa, mobilności czy wsparcia społecznego, a także wzmacnia kulturę dialogu między pokoleniami. Jednocześnie aktywność ta buduje poczucie sprawczości i przynależności do wspólnoty, co wpływa na dobrostan psychiczny osób starszych i sprzyja ich integracji społecznej.

Warto jednak zauważyć, że partycypacja obywatelska i polityczna nie jest dostępna dla wszystkich seniorów w jednakowym stopniu. Bariery wynikające z ograniczeń zdrowotnych, niskiego poziomu kompetencji cyfrowych, problemów komunikacyjnych, braku transportu czy niskiej świadomości możliwości angażowania się w procesy publiczne ograniczają aktywność części seniorów. Nierówności te wymagają działań systemowych, takich jak wzmocnienie edukacji obywatelskiej, poprawa dostępności przestrzeni publicznej, rozwój transportu lokalnego oraz tworzenie przyjaznych i zrozumiałych mechanizmów partycypacji.

Mimo tych wyzwań trend wzrostu zaangażowania politycznego i obywatelskiego osób starszych wskazuje na ich rosnącą rolę w życiu publicznym. Seniorzy stają się pełnoprawnymi uczestnikami procesów demokratycznych, angażując się nie tylko w wybory, lecz także w codzienne działania na rzecz swoich społeczności. Ich obecność w przestrzeni publicznej wzbogaca debatę, wzmacnia poczucie wspólnoty oraz stanowi fundament bardziej odpowiedzialnej i świadomej polityki społecznej.

Partycypacja społeczna osób starszych jest fundamentem budowania spójnych, solidarnościowych i odpornych społeczności. Polska stoi przed ogromną szansą wykorzystania potencjału seniorów – ich doświadczenia, wiedzy, gotowości do współpracy i chęci działania na rzecz innych. Aby tak się stało, konieczne jest rozwijanie przestrzeni, w których osoby starsze mogą czuć się pełnoprawnymi uczestnikami życia społecznego i obywatelskiego.

Rozpoznanie form zaangażowania seniorów i ich znaczenia pozwala lepiej zrozumieć, jak ważne jest tworzenie środowiska sprzyjającego aktywności, integracji i poczuciu sprawczości. Wspieranie partycypacji społecznej seniorów to inwestycja w silniejsze, bardziej inkluzywne społeczeństwo — takie, w którym każdy głos ma znaczenie, bez względu na wiek.

Bariery w partycypacji społecznej seniorów i sposoby ich przezwyciężania

Aktywność społeczna osób starszych, choć przynosząca niezaprzeczalne korzyści zarówno jednostkom, jak i całym społecznościom, napotyka na liczne przeszkody. Ich identyfikacja jest pierwszym i niezbędnym krokiem do projektowania skutecznych polityk, programów oraz środowisk przyjaznych starzeniu się, które włączają seniorów w życie publiczne. Bariery te mają charakter złożony i wielowymiarowy, a ich źródła leżą w sferze zdrowotnej, psychospołecznej, infrastrukturalnej, cyfrowej oraz systemowej. Przezwyciężenie tych ograniczeń wymaga zrozumienia ich natury oraz wdrożenia skoordynowanych działań na poziomie lokalnym i krajowym.

Jedną z najbardziej oczywistych przeszkód w aktywności społecznej są ograniczenia związane ze stanem zdrowia i sprawnością fizyczną. Choroby przewlekłe, problemy z narządami ruchu, pogorszenie wzroku czy słuchu mogą znacząco utrudniać, a czasem uniemożliwiać, regularne uczestnictwo w spotkaniach, wydarzeniach czy pracę wolontariacką. Brak siły, ból, zmęczenie lub lęk przed upadkiem prowadzą często do rezygnacji z wychodzenia z domu. Aby przeciwdziałać tym barierom, niezbędne są inwestycje w adaptację przestrzeni publicznej, takie jak windy, podjazdy, poręcze, antypoślizgowe nawierzchnie, odpowiednie oświetlenie oraz liczne



ławki z oparciami. Równie ważny jest rozwój i dotowanie dostępnego transportu publicznego, organizacja transportu door-to-door dla uczestników zajęć oraz tworzenie ofert programowych dostosowanych do różnych poziomów sprawności, jak wolontariat telefoniczny czy korespondencyjny.

Kolejną grupę przeszkód stanowią bariery psychospołeczne i mentalne. Nawet przy dobrej kondycji fizycznej, na chęć zaangażowania wpływają głęboko zakorzenione stereotypy oraz auto-stereotypy. Powszechne przekonania o rzekomej bierności, niechęci do zmian czy niedostosowaniu osób starszych do dynamicznego świata mogą zniechęcać samych seniorów, odbierając im wiarę we własne możliwości. Przejście na emeryturę i utrata dotychczasowych ról społecznych często prowadzą do spadku poczucia własnej wartości i wycofania. Przetłumaczeniu tych barier służą kampanie społeczne promujące pozytywny wizerunek starzenia się, praca animacyjna oraz mentoring rówieśniczy, w którym już zaangażowani seniorzy zachęcają i wspierają nowe osoby. Kluczowe jest tworzenie bezpiecznej, przyjaznej i nieformalnej atmosfery w miejscach aktywności, która redukuje lęk przed oceną i porażką.

Bariery o charakterze infrastrukturalnym i organizacyjnym, choć często postrzegane jako banalne, w istotny sposób ograniczają partycypację. Przejawiają się one poprzez brak lub niedostosowanie miejsc spotkań, które bywają zlokalizowane w oddalonych, nieogrzewanych lub trudno dostępnych lokalizacjach. Nieelastyczność czasowa ofert, koncentrująca się w godzinach porannych lub wymagająca długotrwałego zobowiązania, nie odpowiada na zróżnicowane potrzeby seniorów. Słaba komunikacja, polegająca na publikowaniu informacji wyłącznie w Internecie, wyklucza tych, którzy nie posługują się cyfrowo. Rozwiązania tych problemów leżą w inwestycjach w lokalne, wielofunkcyjne centra aktywności, różnicowaniu formuł czasowych ofert (krótkie projekty, zajęcia modułowe) oraz wdrażaniu wielokanałowej komunikacji, łączącej kanały cyfrowe z tradycyjnymi, takimi jak biuletyny gminne, ogłoszenia w przychodniach czy dystrybucja informacji przez pracowników socjalnych.

W dobie postępującej cyfryzacji usług i komunikacji, wykluczenie cyfrowe staje się jedną z najpoważniejszych barier w dostępie do partycypacji



społecznej i obywatelskiej. Brak umiejętności obsługi komputera, smartfona czy aplikacji, połączony często z ograniczonym dostępem do sprzętu i Internetu (szczególnie na terenach wiejskich), skutecznie zamyka seniorom drogę do wielu form zaangażowania, takich jak e-wolontariat, udział w e-konsultacjach czy korzystanie z cyfrowych platform społecznościowych. Towarzyszy temu lęk przed oszustwem w sieci i utratą danych. Przewycięzenie tej bariery wymaga upowszechnienia dostępnej, dostosowanej do tempa uczenia się osób starszych edukacji cyfrowej, prowadzonej w bibliotekach, domach kultury czy uniwersytetach trzeciego wieku. Niezbędne jest także ułatwianie dostępu do technologii poprzez publiczne punkty dostępu do Internetu, programy dotacyjne na zakup sprzętu oraz projektowanie przyjaznych, intuicyjnych interfejsów stron internetowych instytucji publicznych.

Skuteczne przewycięzanie opisanych barier nie jest możliwe bez systemowego i partnerskiego podejścia. Wymaga ono współdziałania samorządów, organizacji pozarządowych, instytucji publicznych oraz samych środowisk senioralnych. Konieczne jest włączanie perspektywy osób starszych na etapie diagnozowania potrzeb, planowania inwestycji oraz projektowania usług. Działania muszą być kompleksowe, łączące aspekty infrastrukturalne, edukacyjne, komunikacyjne i społeczne. Tam, gdzie bariery są rozpoznane i podejmowane są skoordynowane wysiłki, by je usuwać, obserwuje się znaczący wzrost zaangażowania seniorów, co przekłada się na wzmocnienie kapitału społecznego, poprawę jakości życia oraz budowanie bardziej inkluzywnych i przyjaznych wspólnot lokalnych. Inwestycja w usuwanie przeszkód w partycypacji jest zatem inwestycją w spójność i odporność całego społeczeństwa.

Seniorzy w działalności kulturalnej i rekreacyjnej

Udział osób starszych w życiu kulturalnym i rekreacyjnym stanowi nieodłączny oraz niezwykle wartościowy wymiar ich aktywności społecznej. Wychodząc poza bierną konsumpcję oferty kulturalnej, seniorzy coraz częściej angażują się jako współtwórcy, organizatorzy oraz aktywni uczestnicy wydarzeń, a także inicjują własne przedsięwzięcia artystyczne, sportowe i turystyczne. Ta sfera aktywności ma fundamentalne znaczenie dla podtrzymywania dobrostanu psychofizycznego, budowania



i podkreślania tożsamości oraz przeciwdziałania społecznej izolacji. Działania kulturalne i rekreacyjne, będąc często najbardziej dostępnymi i atrakcyjnymi formami zaangażowania, otwierają przestrzeń dla samorealizacji, nawiązywania nowych relacji oraz aktywnego spędzania czasu wolnego.

Udział seniorów w życiu kulturalnym przejawia się w różnorodny sposób. Osoby starsze są stałymi i wiernymi bywalcami instytucji kultury, takich jak teatry, kina, muzea, galerie sztuki czy filharmonie. Ich obecność stanowi istotną część publiczności wielu wydarzeń, co jest dostrzegane i doceniane przez organizatorów, którzy coraz częściej wprowadzają zniżki, dedykowane programy lub specjalne pokazy dostosowane do potrzeb tej grupy wiekowej. Uczestnictwo w festiwalach muzycznych, filmowych czy literackich przestało być domeną wyłącznie młodych odbiorców. Seniorzy aktywnie śledzą kalendarz wydarzeń kulturalnych w swoim regionie, podróżując także do innych miast, aby wziąć w nich udział. To zaangażowanie ma charakter nie tylko rozrywkowy, ale również edukacyjny i społeczny, będąc często pretekstem do spotkań towarzyskich oraz dyskusji w gronie przyjaciół.

Jednak prawdziwy potencjał tkwi w twórczości własnej seniorów, która przeżywa w ostatnich latach wyraźny renesans. Kluby seniora, uniwersytety trzeciego wieku, domy kultury oraz organizacje pozarządowe stają się kuźniami artystycznych talentów. Powstają i prężnie działają seniorskie zespoły teatralne, chóry, orkiestry dęte, grupy taneczne (w tym tradycyjne i nowoczesne), kabarety oraz zespoły muzyczne. Seniorzy z zapałem malują, rzeźbią, tworzą rękodzieło, piszą wiersze i prozę, a także fotografują. Efekty tej pracy są następnie prezentowane podczas lokalnych wernisaży, przeglądów artystycznych, konkursów oraz wydarzeń integracyjnych, takich jak „Dni Seniora” czy „Święta Dzielnic”. Te wystawy i prezentacje mają podwójną wartość: dla twórców są okazją do zaprezentowania swoich umiejętności i uzyskania uznania, a dla społeczności lokalnej stanowią często nieodkryty wcześniej zasób kulturowy oraz żywą lekcję historii i tradycji.

Rekreacja i sport to kolejny, niezwykle ważny filar aktywnego życia osób starszych. Dbłość o kondycję fizyczną przekłada się bezpośrednio na zdrowie, samopoczucie i niezależność. W odpowiedzi na to zapotrzebowanie dynamicznie rozwija się oferta zajęć sportowo-rekreacyjnych dedykowanych seniorom. W wielu miastach działają kluby



sportowe dla seniorów, oferujące zajęcia z gimnastyki, jogi, pilatesu, pływania czy nordic walking. Popularne stały się regularne, zorganizowane spacery po parkach i szlakach turystycznych, które łączą element ruchu z edukacją przyrodniczą i towarzysstwem. Turystyka seniorska, zarówno krajowa, jak i zagraniczna, stanowi istotny segment rynku, z ofertami dopasowanymi do tempa i potrzeb osób starszych. Wycieczki autokarowe, pielgrzymki, wyjazdy do uzdrowisk czy pobyty w gospodarstwach agroturystycznych są okazją do zwiedzania, relaksu, ale także intensywnych interakcji społecznych.

Kultura i rekreacja pełnią w przypadku seniorów funkcję znacznie wykraczającą poza samą rozrywkę. Są one potężnym narzędziem integracji wewnątrz pokolenia, jak i pomiędzy pokoleniami. Wspólne śpiewanie w chórze, granie w teatrze czy uprawianie sportu buduje silne poczucie wspólnoty, przełamuje samotność i tworzy nowe przyjaźnie. Działania artystyczne pozwalają na wyrażenie siebie, opowiedzenie swojej historii, a tym samym na budowanie i utrwalanie tożsamości indywidualnej i zbiorowej. Dla młodszych pokoleń aktywność kulturalna seniorów jest żywym dowodem na to, że kreatywność i rozwój osobisty nie mają wieku, co skutecznie burzy negatywne stereotypy.

Niezbędnym warunkiem rozwoju tej sfery aktywności jest konsekwentne i mądre wsparcie ze strony samorządów lokalnych oraz organizacji pozarządowych. Samorządy, poprzez swoje instytucje kultury (domy kultury, biblioteki, muzea) oraz ośrodki sportu i rekreacji, mają obowiązek i możliwość tworzenia kompleksowej, dostępnej i atrakcyjnej oferty. Wsparcie to powinno obejmować zarówno finansowanie zajęć i zakup niezbędnego sprzętu, jak i zapewnienie odpowiedniej, bezpłatnej lub taniej przestrzeni do działań. Kluczową rolę odgrywa także promocja wydarzeń i grup twórczych. Organizacje pozarządowe często działają jako bardziej elastyczni i bliscy mieszkańcom animatorzy, inicjując nowatorskie projekty, pozyskując środki zewnętrzne i angażując seniorów bezpośrednio w proces decyzyjny. Skuteczna współpraca pomiędzy samorządem, NGO a samymi środowiskami senioralnymi jest fundamentem dla tworzenia trwałego i zrównoważonego ekosystemu kulturalno-rekreacyjnego, który odpowiada na realne potrzeby i aspiracje osób starszych, czyniąc ich pełnoprawnymi współautorami lokalnego życia kulturalnego.



Numery alarmowe

112 – Europejski numer alarmowy (połączenie z policją, strażą pożarną lub pogotowiem ratunkowym).

997 – Policja.

998 – Straż pożarna.

999 – Pogotowie ratunkowe.

Wsparcie psychologiczne i pomoc kryzysowa

116 123 – Bezpłatny, kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych (Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym {czynny codziennie od 14:00 do 22:00}).

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (czynny 24/7).

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (czynny całą dobę).

22 484 88 01 – Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym (czynny 24/7, Fundacja Itaka).

800 70 22 22 - Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym.

22 425 98 48 – Telefon Antydepresyjny Forum Przeciw Depresji (wybrane godziny, szczegóły na stronie inicjatywy).

Pomoc w przypadku przemocy

800 120 002 – Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” (czynne 24/7).

116 000 – Telefon w sprawie zaginionych dzieci i nastolatków (Fundacja Itaka, czynny 24/7).

22 668 70 00 – Telefon zaufania dla kobiet doświadczających przemocy (Fundacja Feminoteka).

Pomoc medyczna i zdrowotna

800 190 590 – Telefoniczna Informacja Pacjenta NFZ (informacje o dostępności świadczeń zdrowotnych, czynna całą dobę).

22 230 22 07 – Infolinia antynarkotykowa (pomoc w przypadku uzależnień).

801 889 880 – Infolinia uzależnień od alkoholu i narkotyków (czynna codziennie).

Pomoc w sytuacji bezdomności

987 – Infolinia dla osób bezdomnych (regionalne informacje o schroniskach i pomocy, czynna całą dobę).

Inne przydatne numery

801 12 00 02 – Ogólnopolska infolinia dla ofiar handlu ludźmi.

800 676 676 – Rzecznik Praw Obywatelskich – Telefon interwencyjny (poniedziałek–piątek).

22 627 75 75 – Centrum Poszukiwań Osób Zaginionych (Fundacja Itaka).

W sytuacji kryzysowej zaleca się przede wszystkim kontakt z numerem 112, skąd odpowiednie służby prześlą sprawę właściwej jednostce.