

AKTYWIZACJA SENIORÓW W RAMACH PROGRAMU SENIOR+ (NA PRZYKŁADZIE DOMU SENIORA+ W JAROSŁAWIU)

Izabela Sas

ORCID: 0000-0001-8742-8250

Uniwersytet Rzeszowski

Słowa kluczowe: starzenie się, aktywizacja seniorów, Program Senior+, aktywność społeczna, senior

Streszczenie. Celem artykułu jest prezentacja programu Senior+, który umożliwia rozwój i wzmocnienie aktywności u osób starszych, na przykładzie działalności Domu Seniora+ w Jarosławiu. W artykule autorka skoncentrowała uwagę na założeniach programu. Obecnie kładzie się duży nacisk na zachowanie sprawności intelektualnej, psychicznej i fizycznej seniora, m.in. aby zapobiec wykluczeniu społecznemu. Dlatego też, interesujące dla czytelnika mogą okazać się przedstawione formy aktywnego spędzania czasu przez uczestników programu, a także ich opinie na temat uczestnictwa w programie Senior+.

THE SENIOR'S ACTIVATION AS PART OF THE SENIOR+ PROGRAMME (THE EXAMPLE OF THE SENIOR CITIZEN'S HOME IN JAROSŁAW)

Keywords: ageing, senior's activation, Senior+ programme, social activity, senior

Summary. The purpose of this study was to present the special programme Senior+, which helps to improve the self-development and strength in group of older people, who are the members of that programme in Senior Citizen's home in Jarosław. The author of the thesis focused on the assumptions of the programme. Nowadays, special attention is paid to keep Seniors in good intellectual, mental and physical health, mainly to avoid social exclusion. Therefore, it may be interesting for the reader to read the article about the forms of leisure activities of programme participants, as well as to meet with their opinions about the Senior+ Programme.

Wprowadzenie

Starość to stan, który dotyka każdego człowieka. Podobnie jak wcześniejsze okresy życia, młodość czy dorosłość, nie przychodzi nagle, ale jest rezultatem długotrwałego i nieodwracalnego procesu rozwojowego. W świadomości społecznej okres starości jawi się jako ten, w którym następuje stopniowe obniżenie sił fizycznych i psychicznych

Termin *starość* definiowany jest w wielu publikacjach różnych autorów. Każda z definicji ukazuje inne spojrzenie na ten etap życia człowieka. Niewątpliwie jest to okres nazywany „późną dorosłością”, „wiekiem podeszłym” czy też „wiekiem senioralnym”¹. Jest to również końcowa faza życia, która charakteryzuje się obniżeniem funkcji życiowych, zmianą postaw oraz ról społecznych². Według definicji znajdującej się w leksykonie gerontologii starość powiązana jest z procesem starzenia się, w którym zachodzą zmiany na tle biologicznym i psychicznym. Ten statyczny okres następuje po wieku dojrzałym, rozpoczyna się umownie od 60 r. ż. lub 65, a kończy się śmiercią³.

W fazie starości wyróżniamy zadania, które związane są z rozwojem i stanowią o kondycji psychicznej seniora. Do najważniejszych problemów tego okresu należą kryzysy dotyczące tożsamości, przynależności i autonomii. Starość powinna być *ukoronowaniem ludzkiego życia, a nie okresem degradacji indywidualnej i społecznej. To okres, kiedy po wieloletnim zmaganiu się z życiem człowiek powinien niejako w ciszy i spokoju zbierać owoce swej pracy, tj. wcześniejszych „inwestycji” własnych*⁴.

Proces starzenia się obejmuje wszystkie elementy układu ruchu, oddechowego, krwionośnego, nerwowego i innych. Problem pacjenta starszego zazwyczaj jest bardzo złożony. Składa się na to wielochorobowość, czyli występowanie wielu chorób jednocześnie, mniejszy potencjał rehabilitacyjny, brak motywacji, problemy społeczne i finansowe. W tym wypadku powrót do sprawności sprzed choroby często nie jest możliwy. Świadome i systematyczne uczestnictwo seniorów w terapii ruchem ułatwi im kontakt z otoczeniem, usprawni aparat ruchu

¹ W. Wnuk, *System wartości i styl życia dolnośląskich seniorów*, [w:] M. Makuch, D. Moroń, (red.), *Osoby starsze w społeczeństwie – społeczeństwo wobec osób starszych*, UW, Wrocław 2011, s. 123.

² T. Wilk, *Czas wolny w starości a jakość życia*, [w:] B. Juraś-Krawczyk (red.), *Wybrane obszary badawcze andragogiki*, WSHE, Łódź 2007, s. 131.

³ A.A. Zych, *Leksykon gerontologii*, Impuls, Kraków 2007, s. 167.

⁴ S. Kawula, *Pedagogika społeczna wobec problemów człowieka starego*, [w:] S. Kawula (red.), *Pedagogika społeczna. Dokonania – aktualność – perspektywy. Podręcznik akademicki dla pedagogów*, Adam Marszałek, Toruń 2009, s. 555.

i pozostałe narządy podnosząc jakość ich życia⁵. Patologie społeczne są obecne również w okresie starości. Zachowania patologiczne dotyczą zarówno samych seniorów, jak i senior sam staje się ofiarą. Wśród seniorów występuje uzależnienie od alkoholu, z racji tego, że w tym okresie następują zmiany w układzie nerwowym i pojawia się większa wrażliwość oraz podatność na uzależnienie. Depresja to także zagrożenie życia osób starszych, bowiem dotyka ona 15% osób po 75 r.ż. i jest jedną z przyczyn uzależnienia od alkoholu i lekomanii. Prowadzi ona często do zachowań autodestrukcyjnych. Osoby starsze popełniają samobójstwa różnymi metodami, gwałtownie, czyli np. przez powieszenie się lub powolne np. nieprzyjmowanie leków, głodzenie się⁶.

Koncepcja aktywnego starzenia się zakłada zapewnienie jednostce możliwość bycia jak najdłużej osobą produktywną. Seniorzy zderzają się z utratą sprawności fizycznej i psychicznej oraz z pogorszeniem stanu zdrowia. W momencie przejścia na emeryturę mają różne dylematy, z jednej strony senior odczuwa ulgę, z drugiej strony ma poczucie pustki oraz samotności, gdyż utrata roli zawodowej sprawia, że senior traci poczucie przydatności społecznej. Status finansowy także ulega zmianie, dlatego też senior ogranicza swoje wydatki, a co za tym idzie unika, spotkań towarzyskich. Utrudnienia związane z wyjściem z domu spowodowane są również samotnością, utratą współmałżonka, z czym związana jest długotrwała żałoba, a także poczuciem lęku przed śmiercią. Dlatego ważnym aspektem, są zajęcia oraz różne formy aktywizacyjne przeznaczone dla osób starszych, aby mogli poczuć się potrzebni. Aktywność w życiu seniora jest szczególnie istotna, przede wszystkim, żeby uniknąć wykluczenia społecznego oraz zachować sprawność psychiczną i fizyczną⁷.

Wśród instytucji wspomagających rozwój aktywności seniorów znajdziemy Uniwersytety Trzeciego Wieku, Domy Seniora, Kluby Seniora, a także pozainstytucjonalne formy, do których należą m.in. rady seniora, wspólnoty lokalne (w tym działające przy kościołach i związkach wyznaniowych), organizacje branżowe, działania samopomocowe, czy też różnorodne towarzystwa społeczno-kulturalne. W ostatnich latach Uniwersytety Trzeciego Wieku stały się najczęściej wybieraną formą aktywności przez seniorów. Najważniejsze zadania takich

⁵ K. Kędziora-Kornatowska, M. Muszalik, *Kompendium pielęgnowania pacjentów w starszym wieku*, Czelej, Lublin 2007, s. 3–6.

⁶ A. Chabior, A. Fabiś, J.K. Wawrzyniak, *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Impuls, Kraków 2015, s. 300–310.

⁷ A. Grzanka-Tykwińska, K. Kędziora-Kornatowska, *Znaczenie wybranych form aktywności w życiu osób w podeszłym wieku*, <http://gerontologia.org.pl/wp-content/uploads/2016/05/2010-01-3.pdf> (10.05.2019).

placówek to aktywizacja intelektualna, psychiczna i fizyczna słuchaczy oraz profilaktyka gerontologiczna. Główny nacisk kładzie się na rozwój zainteresowań słuchaczy. Tematyka zajęć obejmuje zagadnienia z obszaru kultury i sztuki, a także nowoczesnych technologii i pokrewnych dziedzin. Taka forma aktywności kreuje u seniorów postawy aktywnego spędzania czasu oraz wzmacnia ich poczucie wartości⁸. Jednym z wyzwań dla szerszego włączenia osób starszych w sferę aktywności obywatelskiej jest wzmocnienie ich kompetencji cyfrowych i zmniejszanie poziomu e-wykluczenia.

Należy pamiętać o istnieniu wielu uwarunkowań, które mogą mieć wpływ na małe zainteresowanie osób starszych działalnością społeczną. Należą do nich⁹:

- pogarszanie się stanu zdrowia wraz z upływem lat,
- sytuacja materialna skutkująca zmniejszeniem oczekiwań i potrzeb co do jakości życia,
- poczucie osamotnienia i marginalizacji,
- ogólna niechęć do aktywności społecznej związana z postawami we wcześniejszych fazach życia i doświadczeniami życiowymi,
- duże zaangażowanie w życie rodzinne (m.in. opieka nad wnukami),
- niewystarczające kompetencje cyfrowe.

W ramach działań na rzecz zwiększania aktywizacji seniorów Ministerstwo Rodziny Pracy i Polityki Społecznej realizuje Program Wieloletni „Senior+”. Celem artykułu jest ukazanie zorganizowanej formy aktywności społecznej seniorów w środowisku lokalnym zgodnie z założeniami wspomnianego programu na przykładzie Domu Seniora+ w Jarosławiu.

Założenia programu wieloletniego SENIOR+ na lata 2015–2020

Celem strategicznym Programu jest zwiększenie aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym seniorów poprzez rozbudowę infrastruktury ośrodków wsparcia w środowisku lokalnym oraz zwiększenie liczby miejsc w placówkach Senior+ przy dofinansowaniu działań jednostek samorządu terytorialnego w rozwoju na ich terenie sieci Dziennych Domów Senior+ i Klubów Senior+. Celem Programu jest w szczególności zapewnienie wsparcia seniorom (osobom

⁸ K. Kurowska, *Aktywizacja osób w starszym wieku w aspekcie działalności Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz innych instytucji i organizacji pozarządowych*, [w:] K. Kędzióra-Kornatowska, M. Muszalił, *Kompendium pielęgnowania...*, s. 51–52.

⁹ Program ASOS na lata 2014–2020, <http://senior.gov.pl/source/Program%20ASOS%202014–2020.pdf> (10.05.2019).

nieaktywnym zawodowo w wieku 60+) przez umożliwienie im korzystania z oferty na rzecz społecznej aktywizacji. W ramach Programu seniorzy mają możliwość aktywnego spędzania wolnego czasu, a także mogą uczestniczyć w działaniach samopomocowych na rzecz środowiska lokalnego¹⁰.

Zgodnie z regulaminem Programu Senior+ placówka działająca w formie Dziennego Domu Senior+ powinna zapewniać co najmniej 8-godzinną ofertę usług w dniach od poniedziałku do piątku. Podstawowy zakres usług świadczonych przez Dzienny Dom Senior+ może obejmować w szczególności usługi: socjalne, (śniadanie oraz obiad, kawa, herbata, odpoczynek), edukacyjne (korzystanie z biblioteki, komputera i Internetu, tv), kulturalno-oświatowe (m.in. organizowanie wycieczek, wyjazdów do kina, filharmonii, spotkania z twórcami ludowymi, autorami książek, powstanie grupy teatralno-muzycznej, organizowanie imprez okazjonalnych związanych z tradycją i historią), jak również usługi w zakresie aktywności ruchowej lub kinezyterapii (np. zajęcia taneczne), usługi sportowo-rekreacyjne (organizowanie spacerów, nordic walking), aktywizujące społecznie (w tym wolontariat międzypokoleniowy), terapii zajęciowej (m.in. pielęgnacji roślin i terenu przy obiekcie, prace porządkowe, zajęcia plastyczne, artystyczne, krawieckie, multimedialne). Minimalny standard zatrudnienia w Dziennym Domu Senior+ to co najmniej 1 pracownik na 15 seniorów oraz fizjoterapeuta lub terapeuta zajęciowy, lub inni specjaliści w tym zakresie. Placówka Dzienny Dom Senior+ we współpracy z innymi instytucjami i organizacjami może rozszerzyć ofertę na usługi świadczone poza swoją siedzibą¹¹.

Działalność Domu Senior+ w Jarosławiu

Dzienny Dom Senior+ w Jarosławiu funkcjonuje w strukturach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej od 2 stycznia 2018 roku. Jest ośrodkiem wsparcia dla 20 mieszkańców Gminy Miejskiej Jarosław, nieaktywnych zawodowo w wieku powyżej 60 roku życia. Placówka funkcjonuje 8 godzin dziennie od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30 – 15.30 z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy. Pobyt w Dziennym Domu Senior+ jest częściowo odpłatny – zasady ponoszenia odpłatności określa uchwała Rady Miasta Jarosławia.

¹⁰ Program Wieloletni Senior+ na lata 2015–2020, <https://www.gov.pl/web/rodzina/program-wieloletni-senior-plus-na-lata-2015-2020> (10.05.2019).

¹¹ Uchwała nr 157 Rady Ministrów z 20 grudnia 2016 r., poz. 1254, <https://das.mpips.gov.pl/source/wigor/Uchwała%20157%20RM%20Senior.pdf> (10.05.2019).

Opłata za pobyt obejmuje korzystanie z miejsca pobytu, usługi świadczone przez Dzienny Dom oraz wyżywienie¹².

W ramach Dziennego Domu Senior+ w Jarosławiu prowadzone są warsztaty oraz zajęcia, które wspomagają rozwój, a także umożliwiają seniorom zachowanie aktywności intelektualnej, psychicznej i fizycznej. W ramach warsztatu socjalnego zapewniane jest wyżywienie uczestnikom (II śniadanie, gorący posiłek – 1 danie obiadowe). Prowadzone są wszelkiego rodzaju warsztaty edukacyjne, które pozwalają na rozwój zainteresowań seniorów.

Uczestnicy korzystają z biblioteki wyposażonej w księgozbiór przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Jarosławiu. Do dyspozycji mają również telewizor i komputery. W ramach projektu „Cyfrowa Akademia Seniora” seniorzy wzięli udział w szkoleniu komputerowym, nauczyli się korzystać z komputera oraz podstawowych programów TIK. Seniorzy chętnie zgłębili tę wiedzę i systematycznie, i wytrwale ćwiczą umiejętność obsługi komputera oraz samodzielnego poruszania się w zasobach Internetu.

Inną formą aktywizacji seniorów są warsztaty profilaktyczno-edukacyjne z różnych dziedzin oraz zajęcia z zakresu bezpieczeństwa w cyklu „Bezpieczny Senior”, w ramach których organizowane są spotkania z przedstawicielami policji, straży pożarnej, prawnikami czy z przedstawicielem Urzędu Komunikacji Elektronicznej.

Cyklicznie organizowane są wykłady na temat zdrowego odżywiania się i profilaktyki zdrowia w wieku senioralnym. Dużą popularnością wśród uczestników programu Senior+ cieszą się wyjazdy i wycieczki, które pozytywnie wpływają na samopoczucie seniorów i dają możliwość zobaczenia wielu ciekawych miejsc w Polsce i za granicą.

Dzienny pobyt w Domu Seniora wypełniony jest także różnymi formami zajęć, od najbardziej pospolitych, jak pranie, prasowanie, prace porządkowe, pielęgnacja roślin i terenu przy obiekcie, po bardziej wyszukane i nietypowe, tj. zajęcia plastyczne, artystyczne, muzyczne, manualne, krawieckie, multimedialne, praca w drewnie. Warsztaty kreatywności służą także kultywowaniu tradycji związanej z obchodami różnych świąt kościelnych i świeckich np. w okresie bożonarodzeniowym wykonywane są ozdoby świąteczne, kartki, a także pisaniki i wiosenne dekoracje. Odbywa się również wspólne kolędowanie w okresie

¹² Zarządzenie nr 462/2017 Burmistrza Miasta Jarosławia z 17 listopada 2017 r. w sprawie ogłoszenia rekrutacji uczestników Dziennego Domu „Senior+”.

bożonarodzeniowym wraz z uczestnikami Klubu Senior+ oraz Dziennego Domu Opieki Diennej „Razem Raźniej” i zespołu „Akademyści”.

Sukcesem Domu Seniora w Jarosławiu jest dobrze realizowany wolontariat międzypokoleniowy, który jest ciekawą i wartościową formą aktywizacji społecznej seniorów. Jest on realizowany przez współpracę ze szkołami z terenu Gminy Miejskiej Jarosław, z miejskimi ośrodkami kultury, Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym, jak również z organizacjami pozarządowymi. Jednym z przykładów działań w tym zakresie może być przygotowany przez seniorów program słowno-muzyczny „Pokolenia Pokoleniom”, który został zaprezentowany na imprezie „Wielopokoleniowy Zawrót Głowy w Dzielnicy nr 7” w Jarosławiu.

W ramach tegoż wolontariatu seniorzy spotykają się także z uczniami szkół, m.in. odbyło się „Spotkanie Pokoleń”, podczas którego seniorzy gościli dzieci i nauczycieli ze Szkoły Podstawowej nr 9 w Jarosławiu oraz studentów z Państwowej Wyższej Szkoły Techniczno-Ekonomicznej w Jarosławiu. Warto dodać, że studentki kosmetyki z tej szkoły wykonały zabiegi pielęgnacyjne dłoni i twarzy wszystkim paniom z okazji Dnia Kobiet. Natomiast uczennice z Zespołu Szkół Spożywczych, Chemicznych i Ogólnokształcących na kierunku fryzjerstwo wykonały seniorom fryzury. Zarówno dzieci, jak i młodzież są częstymi gośćmi w Domu Seniora, co jest atrakcyjną formą spędzania czasu wolnego dla obydwu stron.

Dla osób starszych bardzo ważne są wszelkie zajęcia ruchowe. Mając to na uwadze, w ośrodku prowadzone są zajęcia z fizjoterapeutą, z instruktorem tańca oraz dietetykiem, przewodnikiem i innymi specjalistami, a także pielęgniarką, a także zajęcia sportowo-rekreacyjne (spacery nordic walking).

Takie propozycje zajęć dla seniorów na pewno dostarczają im wiele radości i satysfakcji, w wyniku czego wzrasta ich motywacja do życia oraz chęć podejmowania aktywności. Program został dostosowany do możliwości seniorów, zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Dzięki działaniom środowiska lokalnego przy współudziale seniorów organizowanych jest wiele wartościowych inicjatyw, dzięki którym seniorzy czują się ważni i potrzebni, a społeczeństwo dostrzega, że okres starości może być również obfitujący w pozytywne emocje.

Opinie seniorów na temat ich uczestnictwa w programie Senior+

Aby poznać subiektywne zdanie seniorów na temat realizacji programu, w którym uczestniczą, przeprowadziłam krótki wywiad wśród obecnych w tym dniu 4 uczestników programu Senior+. Uczestnicy chętnie odpowiadali na zadawane im pytania, które dotyczyły m.in. działalności Domu Senior+, a także

zajęć aktywizacyjnych. W ich opinii działalność Domu Senior+ jest w wysokim stopniu zadowalająca.

Promowanie wszelkiej inicjatywy w zakresie podnoszenia aktywności społecznej wśród seniorów sprawia samym zainteresowanym dużo radości. Do uczestnictwa w programie seniorzy w większości wyrazili chęć z powodu doskwierającej samotności oraz braku jakiegokolwiek życia towarzyskiego. Starsi ludzie bardzo cenią sobie spędzanie czasu z rówieśnikami. Sami w domu czują się samotnie, rozmyślają nad swoim życiem wracając do przeszłości. Brak kontaktu z otoczeniem nie wpływa korzystnie na zdrowie psychiczne seniorów. Aby sprawić radość osobom starszym, często wystarczy sama obecność drugiej osoby, a uczestnictwo w programie umożliwi ten kontakt codziennie.

Na aktywność seniora składa się wiele czynników. Zdaniem uczestników, dzięki udziałowi w programie ich aktywność zdecydowanie wzrosła. Przed przystąpieniem do programu nie rozwijali swoich pasji z braku motywacji, a także warunków. W placówce chętnie uczestniczą w zajęciach gimnastycznych, dzięki którym mogą dbać o sprawność fizyczną.

Aktywizacja osób starszych postrzegana jest jako proces podejmowany w określonym celu, aby zmobilizować seniorów do działania. Realizowana jest w różnych formach, w zależności od stanu zdrowia, stanu psychicznego oraz zainteresowań uczestników. Ważne jest, aby utrzymać poczucie sensu życia seniora i zachować jak najdłużej sprawność fizyczną i psychiczną. Uczestnicy zgodnie stwierdzają, że ich aktywność wzrosła wraz z rozpoczęciem udziału w programie, przyczyniła się do polepszenia nie tylko kondycji fizycznej, ale także psychicznej. Po zapisaniu się do programu Senior+ otworzyli się na drugiego człowieka, mają cel, aby wyjść z domu. Dzięki programowi, seniorzy mają na nowo cel w życiu, jakim jest codziennie uczestniczenie w zajęciach, motywacja do działania, do wstawania rano i poczucia, że jest się potrzebnym.

Zapytałam seniorów również o opinię na temat oferowanych zajęć. Najbardziej satysfakcjonują uczestników zajęcia związane z ruchem fizycznym. Zajęcia te dobierane są pod względem zdrowotnym do każdego seniora. Wysoko oceniane są również zajęcia rekreacyjno-rozrywkowe, jak wycieczki czy spotkania integracyjne z innymi Klubami Seniorów. Taka forma aktywności przyczynia się do likwidacji stresu, a przede wszystkim do wypełnienia czasu wolnego. Ponadto, wymienione zostały również spotkania z ciekawymi ludźmi, autorami różnych książek, czy z drugiej strony przedstawicielami różnych służb, którzy opowiadają o tym, jak dbać o własne bezpieczeństwo.

Ostatnie pytanie zadane Seniorom brzmiało: Co Pani/Panu sprawia największą radość w Domu Seniora+? Seniorzy chętnie udzielili odpowiedzi na to pytanie. Pozwolę sobie przytoczyć odpowiedzi badanych, aby podkreślić, ile radości przynosi uczestnictwo w tym programie.

Senior 1

Wspólne śpiewanie, zabawa. Szkoda, że tak mało osób w tym uczestniczy, ale wspólnie się mobilizujemy do tej aktywności. Cieszy także poznawanie ciekawych miejsc naszego kraju.

Senior 2

W Domu Seniora czuję się jak w prawdziwym przyjaznym domu. Osoby odpowiedzialne za kierowanie Domem są bardzo życzliwe i z pozytywnym nastawieniem do nas. Bardzo dbają o nasze wygody, rozrywki jak np. wycieczki. Z okazji świąt wykonujemy ciekawe rzeczy świąteczne jak np. ozdoby.

Senior 3

Kontakt z drugim człowiekiem. Co jest bardzo ważne po odejściu bliskiej osoby. Ważne jest dobre samopoczucie wśród społeczności w Domu Seniora+, to że ze sobą rozmawiamy, śmiejemy się i żartujemy. Bardzo lubię zajęcia z literatury – szczególnie recytacje wierszy znanych poetów polskich i nie tylko. Czytamy też swoje utwory poetyckie, które podobają się seniorom. A najważniejsze, że stałam się na nowo potrzebna! Wycieczki organizowane przez Panią kierownik dają możliwość poznawania i odkrywania miejsc, które być może kiedyś zwiedzaliśmy, a teraz odkrywamy na nowo.

Senior 4

Spotkania z młodzieżą, które przypominają nam naszą młodość.

Wsparcie społeczne to motywowanie do tego, żeby człowiek sam poradził sobie ze swoimi przeciwnościami. Często otrzymywanie pomocy od innych ma różne odniesienia, zdarza się, że wsparcie jest potrzebne stale. Senior, który odczuwa, że ma wsparcie, wzmacnia swoją odporność psychiczną, a to pozwala mu na przezwyciężenie stresowych sytuacji, co potwierdzają wypowiedzi seniorów.

Podsumowanie

W momencie przejścia na emeryturę pojawiają się u ludzi różne dylematy, z jednej strony senior odczuwa ulgę, z drugiej zaś ma poczucie pustki oraz samotności, gdyż utrata roli zawodowej sprawia, że senior traci przydatność dla społeczeństwa. Aktywność w życiu seniora jest szczególnie ważna. Przede wszystkim, żeby uniknąć wykluczenia społecznego oraz zachować sprawność psychiczną i fizyczną. Dlatego też czynne uczestnictwo w zajęciach organizowanych przez Dzienny Dom Seniora+ pozwala seniorom spotykać się z rówieśnikami, wymieniać poglądy, a także rozwijać swoje hobby. Ważnym elementem jest poczucie sensu życia, dzięki temu osoba starsza ma siłę i motywację, aby zwalczać problemy. Z pewnością udział seniorów w różnych zajęciach w ramach programu Senior+ daje im poczucie satysfakcji i zadowolenia oraz korzystnie wpływa na poprawę jakości ich życia.

Bibliografia

- Chabior A., Fabiś A., Wawrzyniak J.K., *Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej*, Impuls, Kraków 2015.
- Grzanka-Tykwińska A., Kędziora-Kornatowska K., *Znaczenie wybranych form aktywności w życiu osób w podeszłym wieku*, <http://gerontologia.org.pl/wp-content/uploads/2016/05/2010-01-3.pdf> (10.05.2019).
- Kawula S., *Pedagogika społeczna wobec problemów człowieka starego*, [w:] S. Kawula (red.), *Pedagogika społeczna. Dokonania – aktualność – perspektywy. Podręcznik akademicki dla pedagogów*, Adam Marszałek, Toruń 2009.
- Kędziora-Kornatowska K., Muszalik M., *Kompendium pielęgnowania pacjentów w starszym wieku*, Czelej, Lublin 2007.
- Kurowska K., *Aktywizacja osób w starszym wieku w aspekcie działalności Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz innych instytucji i organizacji pozarządowych*, [w:] K. Kędziora-Kornatowska, M. Muszalik, *Kompendium pielęgnowania pacjentów w starszym wieku*, Wydawnictwo Czelej, Lublin 2007.
- Program ASOS na lata 2014–2020, <http://senior.gov.pl/source/Program%20ASOS%202014-2020.pdf> (10.05.2019).
- Program Wieloletni Senior+ na lata 2015–2020, <https://www.gov.pl/web/rodzina/program-wieloletni-senior-plus-na-lata-2015-2020> (10.05.2019).
- Uchwała nr 157 Rady Ministrów z 20 grudnia 2016 r., poz. 1254, <https://das.mpips.gov.pl/source/wigor/Uchwała%20157%20RM%20Senior.pdf> (10.05.2019).
- Wilk T., *Czas wolny w starości a jakość życia*, [w:] B. Juraś-Krawczyk (red.), *Wybrane obszary badawcze andragogiki*, WSHE, Łódź 2007.

Wnuk W., *System wartości i styl życia dolnośląskich seniorów*, [w:] M. Makuch, D. Moroń, (red.), *Osoby starsze w społeczeństwie – społeczeństwo wobec osób starszych*, UWr, Wrocław 2011.

Zych A.A., *Leksykon gerontologii*, Impuls, Kraków 2007.

Zarządzenie nr 462/2017 Burmistrza Miasta Jarosławia z 17 listopada 2017 r. w sprawie ogłoszenia rekrutacji uczestników Dziennego Domu Senior+.