

MAŁGORZATA SZADŁOWSKA

## REKREACJA SENIORÓW W POLSCE I W NIEMCZECH

### WPROWADZENIE

Starość stanowi istotny, jak dzieciństwo lub dorosłość, ale już ostatni etap w życiu człowieka<sup>1</sup>. Ujmowana jest i przedstawiana głównie w wymiarze „straty” lub jako koszt procesu starzenia się<sup>2</sup>. Najczęściej zalicza się do nich: (1) utratę zdrowia, kondycji i atrakcyjności fizycznej, (2) utratę bliskich osób, (3) utratę statusu społecznego i ekonomicznego, (4) utratę poczucia przydatności i prestiżu, (5) zbliżającą się perspektywę śmierci<sup>3</sup>. Wymienione zdarzenia krytyczne, stanowiące koszty ponoszone na ostatnim etapie życia, są dla jednostki wyzwaniem, źródłem nowych i trudnych zadań. Wobec przeżywanego okresu starzenia się i doświadczania „straty” człowiek może przyjąć zasadniczo dwie postawy: albo wycofania się, skupienia się na sobie i swoim wnętrzu, niechęci do wchodzenia w nowe role i związane z nimi obowiązki, albo podejmowania nowych rodzajów aktywności i czerpania z nich radości<sup>4</sup>. Pierwsza z nich może być naznaczona cierpieniem fizycznym, powodowanym przez choroby, lub cierpieniem duchowym, związanym ze świadomością kruchości i przemijalności życia ludzkiego. Ma ono jednak głęboki sens, ponieważ tworzy duchowy potencjał człowieka, jego człowieczeństwo oparte na poczu-

---

Mgr MAŁGORZATA SZADŁOWSKA – doktorantka Instytutu Pedagogiki KUL; adres do korespondencji: Al. Raławickie 14, 20-950 Lublin; e-mail: [malgorzataszadlowska@interia.pl](mailto:malgorzataszadlowska@interia.pl)

<sup>1</sup> I. STUART-HAMILTON, *Die Psychologie des Alterns*, Rowohlt, Hamburg 1994, s. 14.

<sup>2</sup> M. STRAŚ-ROMANOWSKA, *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*, w: *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 2005, s. 266.

<sup>3</sup> Tamże, s. 267.

<sup>4</sup> Z. SZAROTA, *Wartości służące pomyślnemu starzeniu się*, [www.utw.up.krakow.pl/pliki/lectorium/wykład2.pdf](http://www.utw.up.krakow.pl/pliki/lectorium/wykład2.pdf) [dostęp: 13.02.2017].

ciu godności i odpowiedzialności<sup>5</sup>. Druga z postaw człowieka wobec przeżywanego przez niego okresu starości może wynikać z obowiązującego we współczesnej kulturze stylu życia, który polega na dążeniu do sukcesu, szczęścia i doskonałości. Obie postawy są zgodne z ideałem człowieka epoki współczesnej, któremu nadano miano *homo creator*<sup>6</sup>, ponieważ to jednostka ludzka ma stanowić o jakości własnej egzystencji. Przeżywanie starości staje się zadaniem, którego uwarunkowania mogą stanowić: „(1) selektywna optymalizacja sprawności funkcji psychicznych, tzn. podtrzymywanie przez stymulację tych funkcji, które najwolniej ulegają deterioracji, (2) stopniowe podejmowanie działań kompensacyjnych oraz (3) utrzymywanie optymizmu niezależnie od kosztów starzenia się”<sup>7</sup>. Starszy człowiek, po 60. roku życia (według WHO), może podjąć się tego zadania, ponieważ jego egzystencję wyróżnia czas wolny.

Sposób spędzania czasu wolnego to jeden ze wskaźników jakości życia ludzi starszych, a także przedmiot badań wielu dyscyplin naukowych. Wyniki analiz psychologicznych potwierdzają istnienie procesu kształtowania się poczucia jakości życia w różnych warunkach na dymensji aktywność–brak aktywności<sup>8</sup>. Choć aktywność stanowi ogólną cechę człowieka, nie ma charakteru stałego. Jej poziom i przebieg zależy od czynników, które można podzielić na dwie grupy:

1. czynniki osobowe – pochodzące od danej jednostki, a więc: organiczne, np. stan zdrowia, stopień sprawności fizycznej, a także psychiczne, obejmujące nastawienia, oczekiwania, system wartości, przekonanie o celowości podejmowanych działań;

2. czynniki pozaosobowe – mające charakter społeczny, związane z wzajemnymi relacjami ludzkimi oraz odnoszące się do materialnego otoczenia człowieka (np. klimat, pora roku, temperatura powietrza).

W obu grupach czynników mieszczą się takie, na które jednostka nie ma wpływu (uwarunkowania genetyczne czy klimatyczne), ale są również takie, na które może jednak oddziaływać, by jej starość przebiegała pomyślnie<sup>9</sup>.

---

<sup>5</sup> J. SEMKÓW, *Szanse i możliwości rozwoju człowieka w okresie średniej i późnej dorosłości*, „Gentes & Nationes” 2(2012), s. 148.

<sup>6</sup> Z. KRAWCZYK, *O turystyce i rekreacji. Studia i szkice*, Warszawa: ALMAMER Wyższa Szkoła Ekonomiczna 2007, s. 77.

<sup>7</sup> Tamże, s. 269-270.

<sup>8</sup> D. NIEWIEDZIAŁ, *Typy aktywności a poczucie jakości życia ludzi starych (Komunikat z badań)*, w: *Życie w starości*, red. B. Bugajska, Szczecin: ZAPOL 2007, s. 395.

<sup>9</sup> K. JUSZCZAK, *Aktywność szansą na lepszą starość (Komunikat z badań)*, w: *Życie w starości*, s. 411.

Potwierdzają to badania naukowe. „Na gruncie gerontologii podkreśla się, że zachowanie aktywności wywiera pozytywny wpływ na kondycję psychofizyczną ludzi w zaawansowanym wieku i przeciwdziała gromadzeniu napięć związanych z obrazem siebie, które są wynikiem utraty dotychczas pełnionych ról społecznych”<sup>10</sup>. Jedną z form aktywności ważniejszych dla podtrzymania i rozwoju dobrej kondycji psychofizycznej starszego człowieka jest rekreacja.

Termin *rekreacja* wywodzi się z łaciny, w której *recreo* znaczyło: ‘tworzyć na nowo (re-kreacja), ożywić, odświeżyć, orzeźwić, wzmocnić’ (*rekreatio*, tzn. powrót do zdrowia). Rekreacja wiąże się zawsze z aktywnymi sposobami wykorzystania czasu wolnego<sup>11</sup>. Jej istotnymi właściwościami są:

- dobrowolność – uprawianie rekreacji bez przymusu, zgodnie z własnymi preferencjami i przekonaniami;
- bezinteresowność – podejmowanie aktywności bez korzyści materialnych, a tylko dla realizacji pasji i zainteresowań;
- satysfakcja – czerpanie przyjemności, a nawet radości, z wykazywanej aktywności rekreacyjnej;
- aktywność – oznaczająca też relaks, decydująca także o obniżeniu poziomu czynników stresogennych działających na organizm;
- zabawa i rozrywka – podejmowanie aktywności nie z chęci rywalizacji, ale dla wspólnego przeżywania i miłego spędzania czasu wolnego<sup>12</sup>.

## RODZAJE REKREACJI I JEJ FUNKCJE W ŻYCIU CZŁOWIEKA

Literatura przedmiotu wyróżnia następujące rodzaje rekreacji:

- rekreację fizyczną (ruchową), którą określa się jako działanie dla samego działania lub samodoskonalenia w zakresie cech fizycznych, a wtórnie także psychicznych i społecznych; jej głównym atrybutem jest ruch;
- rekreację twórczą, wywierającą znaczący wpływ na życie emocjonalne człowieka, kształtującą jego poczucie piękna i estetyki, doskonalącą umiejętności manualne;

---

<sup>10</sup> Tamże, s. 412.

<sup>11</sup> Z. ŻUKOWSKA, *Rekreacja fizyczna*, w: *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, red. T. Pilch, t. V, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak” 2006, s. 175.

<sup>12</sup> M. POŚLUSZNY, S. LAPINA, *Rekreacja jako sposób wzmacniania układu krążenia człowieka*, „Zeszyty Naukowe Wielkopolskiej Wyższej Szkoły Turystyki i Zarządzania w Poznaniu” 6(2011), s. 17.

– rekreację kulturalno-rozrywkową, która ma charakter odtwórczy, a obejmuje ogólnie lubiane zajęcia wypełniające czas i dostarczające rozrywki, podnoszące jednak poziom kulturalny człowieka;

– rekreację przez działalność społeczną, ukierunkowaną mniej na przyjemność osobistą, a bardziej na radość dzielenia się z innymi<sup>13</sup>.

Literatura przedmiotu wskazuje też na funkcje rekreacji w życiu jednostki i społeczności. Najczęściej wymieniane są następujące:

– funkcja regeneracyjna, która realizowana jest poprzez wypoczynek i odnowę biopsychicznych potencjałów człowieka;

– funkcja rozrywkowa, o której stanowi dobra zabawa, możliwość uczestniczenia w różnego typu grach, miłe spędzanie czasu wolnego w odpowiednim towarzystwie;

– funkcja rozwojowa, polegająca na rozszerzaniu wiedzy o świecie i otaczających zjawiskach, poznawaniu nowych miejsc i ludzi;

– funkcja kompensacyjna, która polega na wyrównywaniu różnego typu braków i niedociągnięć;

– funkcja kreacyjna – twórcze spełnianie się w zajęciach, formach, których realizacja jest niemożliwa w czasie wypełnionym przez obowiązki zawodowe, społeczne, rodzinne;

– funkcja katartyczna, pozwalająca na odreagowanie, ucieczkę od codziennych kłopotów, na obniżenie poziomu samokontroli emocjonalnej;

– funkcja integracyjna, uwydatniona poprzez możliwość zawierania nowych znajomości spoza kręgu domowego i zawodowego lub przyjaźni z ludźmi innych środowisk;

– funkcja adaptacyjna, która ujawnia się w sposobach przystosowania się do nowych warunków środowiskowych, np. do środowiska naturalnego, społeczno-kulturowego; polega na udzielaniu pomocy w przystosowaniu do wzmożonego wysiłku fizycznego;

– funkcja stymulacyjna, która realizowana jest poprzez wspomaganie i pobudzanie rozwoju psychicznego i fizycznego człowieka;

– funkcja korektywna, polegająca na przeciwdziałaniu i niwelowaniu wielu potencjalnych odchyłeń w rozwoju fizycznym człowieka;

– funkcja emancypacyjna, pozwalająca na uwalnianie się od narzuconych człowiekowi, niepisanych norm społecznych, nakazów, zakazów;

---

<sup>13</sup> S. CZAJKOWSKI, *Wychowanie do rekreacji*, Warszawa: WSiP 1979, s. 76; por. *Wybrane zagadnienia z podstaw rekreacji i turystyki*, red. M. Napierała, R. Muszkieta, W. Żukow, A. Sikorska, Bydgoszcz: Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy 2009, s. 66-71.

- funkcja ekonomiczna, dzięki której człowiek może dbać o swą kondycję psychofizyczną i tym samym obniżyć wydatki na ewentualne leczenie;
- funkcja społeczno-ideologiczna, przyczyniająca się do kreowania odpowiednich wzorców zachowań ważnych dla jednostki;
- funkcja lokalizacyjna, która realizowana jest poprzez umiejętności i sposoby spędzania wolnego czasu, pozwalające lokalizować jednostkę w przestrzeni<sup>14</sup>.

Tak ujmowana rekreacja zaspokaja głównie potrzeby psychiczne i psychofizjologiczne, do których należą:

- potrzeba przynależności;
- potrzeba sensu, celu i aktywności w życiu;
- potrzeba tożsamości i statusu społecznego;
- potrzeba regularności i kontynuacji;
- potrzeba bezpieczeństwa, stałości dotyczącej zarówno pracy, jak i form wypoczynku;
- potrzeba potwierdzenia własnej wartości i tożsamości poprzez dążenie do sukcesu;
- styl życia jako źródło satysfakcji (kryterium pożądanego zachowania społecznego przestała być praca, a stał się styl życia, czego wyróżnikiem jest styl spędzania czasu wolnego<sup>15</sup>);
- chęć przeżycia przygody, na przykład w sportach ekstremalnych;
- chęć wyższych przeżyć w trakcie kontemplacji (religijnej, artystycznej i duchowej – potrzeba transgresji)<sup>16</sup>.

Zjawisko rekreacji w takim ujęciu, czyli odpowiadające na psychiczne potrzeby człowieka, zwraca uwagę badaczy na problem przeżywania uczuć wyższych (na przykład radości, szczęścia, kontemplacji religijnej), określany obecnie w literaturze jako stan umysłu<sup>17</sup>. W praktyce jednak badania obejmują głównie analizę dobrostanu fizycznego i psychicznego osób starszych. Treść niniejszego artykułu odnosi się do takich badań i w ich perspektywie prezentuje zagadnienie rekreacji, która wypełnia znaczącą część życia seniorów, sprawnych pod względem fizycznym i psychicznym.

---

<sup>14</sup> T. MACZKO, M. MURAWKA, *Rekreacja*, w: *Encyklopedia zarządzania*, <https://mfiles.pl> [dostęp: 18.01.2017].

<sup>15</sup> D. BELL, *Kulturowe sprzeczności kapitalizmu*, tłum. S. Amsterdamski, Warszawa: PWN 1998, s. 24 – cyt. za: M. TRUSZKOWSKA-WOJTKOWIAK, *Fenomen czasu wolnego*, Gdańsk: Harmonia Universalis 2012, s. 139.

<sup>16</sup> M. TRUSZKOWSKA-WOJTKOWIAK, *Fenomen czasu wolnego*, s. 140.

<sup>17</sup> Tamże, s. 138.

## RODZAJE I FUNKCJE REKREACJI – ANALIZA PRZYPADKÓW SENIORÓW POLSKICH I NIEMIECKICH

Poniżej zostaną przedstawione przypadki osób<sup>18</sup>, których życie dostarcza empirycznej ilustracji poszczególnych rodzajów rekreacji oraz jej funkcji w życiu człowieka. Badani seniorzy mieszkają w dwóch sąsiadujących ze sobą państwach europejskich: w Polsce i w Niemczech. Przedstawione dane pochodzą z wywiadów dostępnych w mass mediach, a także stanowią rezultat co najmniej dwumiesięcznej obserwacji uczestniczącej oraz analizy dokumentów, przeprowadzonych przez autorkę tekstu.

### REKREACJA FIZYCZNA SENIORÓW. ANALIZA PRZYPADKÓW

Pani Vroni, lat 86, od 52 lat należy do Turnverein, czyli towarzystwa gimnastycznego w małym mieście nieopodal Aachen. W każdy poniedziałek przez 2 godziny wykonuje różne ćwiczenia pod okiem instruktora. Ćwiczy w grupie około dziesięcioosobowej, zróżnicowanej też wiekowo. Osoby biorące udział w tych zajęciach gimnastykują się pojedynczo albo w parach, często przy dźwiękach muzyki. Pani Vroni bardzo angażuje się w wykonywanie ćwiczeń. Do domu wraca zmęczona, ale zadowolona.

W roku 2017 wymienione Towarzystwo Gimnastyczne obchodzi 150. rocznicę swego istnienia. Oprócz systematycznych zajęć gimnastycznych oferuje swym członkom zorganizowane wędrowki, rajdy rowerowe, spływy kajakowe. Pani Vroni nie uczestniczy w nich. Zadowala ją cotygodniowa intensywna gimnastyka i podróże za kółkiem własnego samochodu, ponieważ ma możliwość regeneracji swych sił biopsychicznych i korekcji skutków zaburzeń rozwoju, które ujawniają się wraz z procesem starzenia się organizmu. Rekreacja fizyczna pani Vroni spełnia też rolę ekonomiczną, ponieważ pozwala jej dbać o dobrą kondycję psychofizyczną i przeciwdziałać pojawieniu się chorób i oszczędzić w ten sposób na kosztach leczenia<sup>19</sup>.

Pani Barbara, lat 62, uczestniczy codziennie w różnych zajęciach rekreacyjnych, proponowanych przez Europejską Fundację Opieki w Lublinie. W poniedziałki, wtorki i piątki ćwiczy przez godzinę w grupie osób starszych

---

<sup>18</sup> Imiona i niektóre dane osobowe badanych zostały zmienione ze względu na wymóg zachowania anonimowości w badaniu.

<sup>19</sup> Obserwacja uczestnicząca w okresie od 1 kwietnia do końca sierpnia 2014 r., z wyłączeniem czerwca (w Niemczech).

w sali gimnastycznej. Zajęcia prowadzi instruktor, który, obok ćwiczeń ogólnousprawniających ciało, zaleca paniom również ćwiczenia specjalistyczne. W czwartki i środy pani Barbara pływa w miejskim basenie. W czwartki przez godzinę wykonuje w grupie różne ćwiczenia koordynowane przez instruktora, a w środy samodzielnie pokonuje tor wodny, sama decydując o tempie i pokonywanych odległościach. Jest bardzo zadowolona z codziennego uprawiania ćwiczeń gimnastycznych. Rekreacja fizyczna pozwala pani Barbarze regenerować siły biopsychiczne, stymulować jej dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne, a także integrować się z innymi ludźmi<sup>20</sup>.

Pan Helmuth, lat 86, co najmniej 4 razy w tygodniu poświęca 3-4 godziny utrzymaniu kondycji fizycznej. Mówi o tym tak: „Rano robię stójkę na głowie, liczę do 20, a potem macham trochę ramionami i tak dalej. Oczywiście, co roku staję do zawodów sportowych. W tym roku mam nadzieję zdobyć 47. plakietkę w zawodach ogólnokrajowych dla seniorów i 18. w zawodach w Bawarii. Chodzę na basen i pływam od 100 do 600 metrów albo jeżdżę na rowerze, robię skoki wzwyż lub w dal albo biegam”<sup>21</sup>. Wypowiedź pana Helmutha wskazuje na katartyczną, rozrywkową i społeczno-ideologiczną funkcję rekreacji fizycznej. Systematyczność wykonywanych przez niego ćwiczeń, udział w zawodach sportowych dla seniorów pozwala mu wieść życie – jak sam deklaruje – „wolne od stresu”, spędzać czas wśród takich jak on pasjonatów uprawiania różnych dyscyplin sportowych oraz kreowania wzorców zachowań, które są dla niego ważne.

#### REKREACJA TWÓRCZA

Pan Wiesław, lat 84, chory na demencję, ale bardzo sprawny fizycznie. Lubi tańczyć i śpiewać w każdym miejscu i czasie. W domu, na ulicy, gdy usłyszy muzykę. Śmieje się wówczas, jest niezwykle radosny. Powoduje to także uśmiech i radość ludzi, którzy znajdują się obok niego. Taniec i śpiew pana Wiesława pełni dla niego i jego otoczenia funkcję kompensacyjną, ponieważ daje możliwość pozytywnych doznań i emancypacyjną, gdyż pozwala,

---

<sup>20</sup> Obserwacja uczestnicząca w okresie od 1 października do 1 grudnia 2016 r. (w Polsce).

<sup>21</sup> B. COELLEN, *Nieskrywana starość – aktywni seniorzy w Niemczech*, [www.dw.com/pl/nieskrywana-starosc-aktywni-seniorzy-w-niemczech/a-4410540](http://www.dw.com/pl/nieskrywana-starosc-aktywni-seniorzy-w-niemczech/a-4410540) [dostęp: 21.01.2017].

choć na chwilę, uwolnić się od stereotypów niestosownego zachowania, np. na ulicy<sup>22</sup>.

Pani Wolfriede, lat 86, u której stwierdzono chorobę Parkinsona, lubi „dziergać” ubranka dla lalek swej wnuczki. Pracę wykonuje dość szybko, ale nie bez trudności. Co pewien czas gubi w robótce „oczko” i prosi o pomoc opiekunkę. Ta codzienna sytuacja spełnia funkcję adaptacyjną, ponieważ pani Wolfriede dostosowuje rytm swego chorego ciała do ulubionej pracy na drutach i prawdopodobnie niweluje w ten sposób dotkliwość przebiegu ciężkiej choroby, a opiekunka doświadcza swej przydatności w wykonywaniu czynności opiekuńczych. Obie panie mają okazję rozwijać poczucie estetyki – ubranka dla lalek wprawiają w zachwyt całą rodzinę<sup>23</sup>.

#### REKREACJA KULTURALNO-ROZRYWKOWA

Pani Rose, lat 92, codzienne przedpołudnia spędza na czytaniu prenumerowanej gazety, a popołudnia na oglądaniu ulubionych seriali telewizyjnych i programów politycznych, społecznych, rozrywkowych. Na treści reaguje emocjonalnie i dzieli się wrażeniami z osobami, które jej akurat towarzyszą. Jest też ciekawa reakcji innych, chętnie podejmuje dyskusję. Niewątpliwie czytanie gazet i oglądanie telewizji pełni dla pani Rose funkcję rozwojową, bo poszerza jej wiedzę o świecie, a także katartyczną, ponieważ nawet trudne problemy prezentowane w mass mediach nie dotyczą jej bezpośrednio, a może dać upust swym emocjom poprzez wymianę poglądów z innymi, obecnymi w jej domu<sup>24</sup>.

Pani Emilia, lat 73, od urodzenia mieszka w mieście uzdrowiskowym. Codziennie, niezależnie od pory roku i pogody, spędza czas (5-6 godzin) w parku solankowym. Ma stałe grono przyjaciółek emerytek, z którymi spaceruje, dyskutuje oraz tańczy. Taniec jest prawdziwą pasją pani Emilii. Cieszy się, że może się jej oddawać codziennie, ponieważ na terenie miejskiego parku jest dużo sanatoriów, a w nich lokale, gdzie tańce odbywają się każdego dnia. Pani Emilia poznaje w nich nowych ludzi, kuracjuszy, z którymi zawiera znajomości na dłużej, aniżeli trwa turnus sanatoryjny. Ten rodzaj rekreacji pozwala jej utrzymywać dobrą kondycję ciała i psychiki (funkcja stymulacyj-

---

<sup>22</sup> Obserwacja uczestnicząca w maju i czerwcu 2015 r. (w Polsce).

<sup>23</sup> Obserwacja uczestnicząca w okresie od 5 września do 30 listopada 2010 r. (w Niemczech).

<sup>24</sup> Obserwacja uczestnicząca od 26 listopada 2016 r. Do 7 stycznia 2017 r. (w Niemczech).



na i korektywna) oraz miło spędzać czas w towarzystwie innych osób (funkcja rozrywkowa)<sup>25</sup>.

#### REKREACJA PRZEZ DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA

Pani Małgorzata tak mówi o sobie: „Działam jako wolontariusz przy projektach Parku Śląskiego, ale też sama wymyślam zajęcia w Parkowej Akademii Seniora. Mam trzy grupy angielskiego. Języka nauczyłam się sama, jak dzieci poszły do szkoły. Nieraz zarwałam noc, ale teraz uczę innych. Moi kursanci są ambitni, czasem sami przypominają, że ich jeszcze nie odpytałam. Uwielbiają śpiewać angielskie piosenki. Prowadzę też zajęcia z tańca. Sama wymyślam układy. Tańczymy tango, rumbę, sambę, zorbę. Tempo jest niezłe, żadne ślimaczenie się, choć wiadomo, młodzieżą nie jesteśmy”<sup>26</sup>.

Rodzaj rekreacji wybrany przez panią Małgorzatę pełni w jej życiu funkcję rozwojową i kreacyjną. Poznaje ona nowych ludzi i miejsca oraz kreuje wspólnie z innymi nowe formy aktywności, którymi są np. układy taneczne. Często ma możliwość adaptowania się do nowych okoliczności oraz integrowania z ludźmi, dzięki czemu doskonalili swe umiejętności interpersonalne.

Pani Margarete, lat 84, należy do protestanckiej wspólnoty kościelnej. Od wielu lat organizuje cotygodniowe spotkania dla wiernych, które też prowadzi. W tym celu przygotowała i wydrukowała książkę pt. *Darüber können wir reden. Geschichten und Impulse für Gesprächskreise (O tym możemy rozmawiać. Historie i impulsy dla kręgu rozmówców)*, w której kolejne rozdziały stanowią tematy tychże spotkań, np. Alleinsein (samotność), Andersein (inność), Brot (chleb), Freiheit (wolność), Liebe (miłość), Zeit (czas). W każdej części tej publikacji umieściła stosowne fragmenty Biblii, a także własne teksty poetyckie i prozatorskie. Działalność społeczna pani Margarete pełni funkcję m.in. lokalizacyjną, ponieważ pozwala osobom uświadamiać sobie czas i miejsce oraz okoliczności (choćby to, że są już seniorami) wspólnego spędzania tego „czasu wolnego”, a także społeczno-ideologiczną, sprzyjającą kreowaniu odpowiednich wzorców zachowań ważnych dla jednostek i grup<sup>27</sup>.

<sup>25</sup> Obserwacja uczestnicząca w latach 2008-2012 (w Polsce).

<sup>26</sup> A. BOBROWICZ, *Nie spoczniemy, nie zdiadziejemy*, „Gazeta Wyborcza” 2016, nr 101, s. 45.

<sup>27</sup> Obserwacja uczestnicząca w okresie od 2 marca do 30 kwietnia 2016 r. (w Niemczech).

W przedstawionych powyżej przypadkach każdy rodzaj zaprezentowanej rekreacji był wynikiem samodzielnego wyboru, jakiego dokonali starsze osoby. Można założyć, że tym samym zaspokajały one potrzeby sensu i celu w życiu. W mniejszym lub większym zakresie aktywność rekreacyjna sprawiała, że badani troszczyli się o swoje ciało i psychikę w sposób regularny, w warunkach dla nich bezpiecznych, mając poczucie przynależności do grup innych ludzi, w których odnajdywali swoje miejsce, potwierdzając swą wartość i tożsamość. Zaspokajali też potrzebę transgresji, ponieważ zajęcia rekreacyjne dostarczały im przeżyć wyższego rzędu, pozwalając na refleksję i kontemplację. Badani seniorzy przyjmowali postawę efektywnej adaptacji do starości.

Jednak nie wszystkim seniorom rekreacja wypełnia czas wolny. Starsi ludzie często chorują, nie mogąc uczestniczyć w ofertach rekreacji. Niektórzy świadomie rezygnują z aktywności rekreacyjnej. O uwarunkowaniach aktywności seniorów traktują kolejne części artykułu.

#### BADANIA STATYSTYCZNE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI SENIORÓW W POLSCE I W NIEMCZECH

Zagadnienie aktywności seniorów i ich uczestnictwa w różnych rodzajach rekreacji w Polsce i w Niemczech jest od wielu lat przedmiotem badań naukowych i diagnoz statystycznych, inspirowanych nie tylko potrzebą zobrazowania i analizy stylu życia ludzi starszych w tych krajach. Przyczyny wzmożonej aktywności badawczej w tym zakresie wynikają z niespotykanej dotąd w Europie sytuacji demograficznej, w której to odnotowuje się wysoki odsetek obywateli w podeszłym wieku (po 60. roku życia). Są to w większości emeryci, ale niekiedy jeszcze aktywni zawodowo. Państwa europejskie, takie jak Polska i Niemcy, muszą prowadzić konstruktywną politykę społeczną, aby przygotowywać odpowiednią ofertę dla godnego życia licznych obywateli starszej generacji. Podjęciu próby sprostania temu demograficznemu sprzyja rozpoznanie potrzeb i upodobań ludzi starszych, którego można dokonać poprzez odpowiednio przygotowane i przeanalizowane badania naukowe. Poniżej kilka przykładów.

Dorota Niewiedział opisuje „badania przeprowadzone na przełomie 2005 i 2006 r. z udziałem 464 osób, zamieszkujących tereny województwa lubuskiego, zachodnią część województwa wielkopolskiego oraz północną część województwa dolnośląskiego, we własnych gospodarstwach domowych re-

spondentów. Struktura społeczno-demograficzna badanych kształtowała się następująco: 262 kobiety i 202 mężczyźni, średnia ich wieku to 70 i 86 lat, 145 respondentów mieszkało na wsi, 114 w miasteczku do 20 tys. mieszkańców, 205 w dużym mieście, 25 badanych mieszkało samotnie, 4 osoby były stanu wolnego, 18 nigdy nie miało dzieci, 100% wskazało na występowanie przynajmniej jednej choroby.

Uzyskane wyniki wykazały ogólnie niską aktywność seniorów w różnych aspektach życia. Najbardziej angażowali się oni w spotkania rodzinne i z przyjaciółmi (średnie wartości ok. 2 pkt. na skali od 0 do 3). Średnia częstotliwość aktywności w takich dziedzinach życia, jak: wyjścia do kina i do teatru, uprawianie ogródka, czytanie książek, oglądanie telewizji i słuchanie radia nie uzyskała wartości 1 pkt<sup>28</sup>. Wyniki tego badania wskazują na głównie towarzyskie zainteresowania seniorów z tego rejonu Polski, ograniczone do kręgu osób im najbliższych. Ta diagnoza powinna uaktywnić działalność Powiatowych Ośrodków Pomocy Społecznej, a także innych lokalnych instytucji kulturalnych. Powinny one tworzyć odpowiednią dla seniorów ofertę rekreacyjną i na zasadzie dobrowolności zachęcać do aktywnego stylu życia.

Blanka Gosik przedstawia badania prowadzone metodą ankietową od stycznia do marca 2015 r. wśród 400 mieszkańców po 60. roku życia z terenu województwa łódzkiego. Autorka klasyfikuje sposoby spędzania czasu wolnego przez seniorów na czynne i bierne. Wśród czynnych wymienia: czytanie prasy – 58,4%, spacer – 57, 3%, majsterkowanie i robotki ręczne – 24,4% (bez stosowania skali 100%), a biernych: oglądanie seriali – 48,5%, sen – 43,1%, odpoczynek na ławce w gronie znajomych – 34,1%<sup>29</sup>. Badanie przeprowadzono po 10 latach od przytoczonej wcześniej analizy D. Niewiedział. Wskazuje ono na wzrost aktywności rekreacyjnej seniorów w Polsce.

Dorota Barwińska opisuje aktywność niemieckich seniorów w trzech obszarach: działalności charytatywnej, politycznej i w organizacjach związanych z kształceniem ustawicznym. Warto przytoczenia są chociażby następujące dane: zwiększył się udział 40-85-latków w działaniach społecznych (w 1996 r. wynosił 16%, a w 2002 r. już 19%)<sup>30</sup>; wiek stanowi czynnik de-

---

<sup>28</sup> D. NIEWIEDZIAŁ, *Typy aktywności*, s. 398-399.

<sup>29</sup> B. GOSIK, *Formy spędzania czasu wolnego starszych osób w województwie łódzkim*, <http://dx.doi.org/10.18778/1733-3180.14.08> [dostęp: 24.01.2017].

<sup>30</sup> Zentrum für Altersfragen (DZA) Berlin, badania przeprowadzone w ramach projektu „Alterssurvey” 2002; D. BARWIŃSKA, *Aktywne życie w starości – samorealizacja osób starszych w Niemczech*, w: *Instytucjonalne wsparcie seniorów – rozwiązania polskie i zagraniczne*, red.

cydujący o wyborze treści programowych kursów uniwersyteckich, akademickich czy związanych ze stowarzyszeniami, bowiem w badanej grupie (50-60 lat i starsi) większość uczestniczy w zajęciach dotyczących problemów środowiska i społeczeństwa, w tym respondenci młodsi (50-64 lata) wybierają kursy związane ze zdrowiem, nauką języków obcych i kulturą, a starsi (powyżej 65 r. ż.) preferują kursy dotyczące polityki-społeczeństwa-środowiska, kultury, zdrowia i języków<sup>31</sup>. Autorka wymienia też korzyści wynikające z aktywności seniorów. Zalicza do nich:

- „– rozwój umiejętności i potencjału intelektualnego,
- wykorzystanie posiadanego doświadczenia,
- nawiązywanie szerszych kontaktów społecznych,
- przełamanie społecznej izolacji,
- lepszą orientację we współczesnym świecie”<sup>32</sup>.

Aktywność i rekreacja seniorów jest też w centrum zainteresowań i badań urzędów statystycznych w Polsce i w Niemczech. Na przykład na pytanie o częstotliwość uczęszczania do kina lub biblioteki polscy respondenci odpowiedzieli odpowiednio następująco: raz w miesiącu – 1,6% i 6,6%; rzadziej niż raz w miesiącu – 9,3% i 4,6%; nigdy lub prawie nigdy – 89,1% i 88,8%<sup>33</sup>. Wśród 10 sposobów spędzania czasu wolnego niemieccy seniorzy wskazali na pierwszym miejscu oglądanie telewizji, na drugim – słuchanie radia, na trzecim – czytanie gazet i czasopism, a na czwartym – wspólne spędzanie czasu z innym seniorem<sup>34</sup>.

Zaprezentowane wyniki badań ilościowych nie są zadowalające. Korzystniejszy obraz rekreacji seniorów wyłania się z przedstawionej powyżej analizy przypadków seniorów polskich i niemieckich. Nie można na ich podstawie wysnuć wniosku, że istnieje znacząca różnica między aktywnością rekreacyjną seniorów polskich i niemieckich. Wprawdzie państwo niemieckie jest bogatsze aniżeli polskie, ma okazalszą i bardziej przystępną dla ludzi starszych infrastrukturę służącą ich rekreacji, a emeryci otrzymują wyższe świadczenia (plus 60% emerytury zmarłego współmałżonka). Jeżeli jednak spróbować od-

---

A. Fabiś, Bielsko-Biała: Wyższa Szkoła Administracji 2007, s. 74.

<sup>31</sup> Deutsches Institut für Erwachsenenbildung, Volksstatistik, 42. Folge, Arbeitsjahr 2003, 2004; por. D. BARWIŃSKA, *Aktywne życie w starości*, s. 77.

<sup>32</sup> Tamże, s. 81.

<sup>33</sup> [stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/qus/WA\\_jak\\_sie\\_zyje\\_os\\_starszym\\_w\\_pl\\_30\\_XI-2012.pdf](http://stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/qus/WA_jak_sie_zyje_os_starszym_w_pl_30_XI-2012.pdf) [dostęp: 19.10.2015].

<sup>34</sup> [www.freizeitmonitor.de/de/zahlen/daten/statistik/freizeit-aktivitaeten/2015/top-10-freizeit](http://www.freizeitmonitor.de/de/zahlen/daten/statistik/freizeit-aktivitaeten/2015/top-10-freizeit) [dostęp: 19.10.2015].

nieść aktywność rekreacyjną seniorów do przeżywanych przez nich, dzięki jej uprawianiu, uczuć i emocji, niewątpliwie należy stwierdzić, iż jest to zależność zindywidualizowana, zdeterminowana głównie cechami osobowościowymi. Przeżywanie radości nie jest uwarunkowane zawartością portfela.

Przedstawione powyżej przypadki aktywności rekreacyjnej seniorów polskich i niemieckich oraz diagnozy statystyczne o tej samej tematyce dowodzą, że do aktywnego życia w starości można i należy społeczeństwa wychowywać. Wincenty Okoń tak ujmował ten postulat: „Wychowanie to polega na wytworzeniu potrzeb i umiejętności takiego spędzania wolnego czasu, jakie, dostarczając rozrywki i przyjemności, służy zarazem wszechstronnemu rozwojowi osobowości”<sup>35</sup>.

#### WYCHOWAWCZY ASPEKT JAKOŚCI ŻYCIA SENIORÓW W POLSCE I W NIEMCZECH

Styl życia seniorów może być źródłem ich satysfakcji, poczucia szczęścia. Można przywołać w tym miejscu słowa Aldousa Huxleya: „Szczęście nie jest osiągnięte poprzez świadome szukanie go, jest efektem ubocznym innych aktywności”<sup>36</sup>. Seniorzy polscy i niemieccy doświadczają niewątpliwie radości i satysfakcji z tytułu swego udziału w zajęciach oferowanych przez Uniwersytety Trzeciego Wieku, które propagują zdrowe i kreatywne spędzanie czasu wolnego poprzez organizowanie wczasów rehabilitacyjnych, wycieczek krajowych i zagranicznych, spotkań integracyjnych w terenie, uczestnictwo w przedstawieniach teatralnych, operowych, koncertach<sup>37</sup>. Działają w licznych klubach seniora, które zaspokajają potrzeby kontaktów towarzyskich, rozrywki, wypoczynku, aktywności i twórczości, przeciwdziałają osamotnieniu, społecznej izolacji i poczuciu zbędności<sup>38</sup>.

Aktywna starość wyraża się też w postaci wolontariatu, czyli świadczeniu bezinteresownej pomocy bliźniemu w szpitalach, hospicjach, domach pomocy społecznej<sup>39</sup>, która wynika z potrzeb duchowo-religijnych i humanistycz-

---

<sup>35</sup> W. OKOŃ, *Słownik pedagogiczny*, Warszawa: PWN 1992, s. 175.

<sup>36</sup> D. JASIELSKA, *Co sprawia, że jesteśmy szczęśliwi? Udane życie z perspektywy psychologicznej*, Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego 2015, s. 14.

<sup>37</sup> A. OGRODOWICZ, *Działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Szczecinie*, w: *Życie w starości*, s. 419-420.

<sup>38</sup> M. MACHNICKA-DJAKOW, *Kluby seniora*, w: *Encyklopedia seniora*, red. I. Borsowa, W. Pędich, J. Piotrowski, Warszawa: Wiedza Powszechna 1986, s. 140.

<sup>39</sup> M. LAUSCH-CHUDY, *Wolontariat w pomocy ludziom starym – rzeczywistość i postulaty*,

nych<sup>40</sup>. Niewątpliwie wiele radości i satysfakcji może dać seniorom nowa dla nich rola – babci i dziadka<sup>41</sup>.

Aktywne i kreatywne życie może dostarczać seniorom poczucia szczęścia i spełnienia. Dlatego w ramach wychowania należy przygotowywać człowieka do aktywności, do świadomego i konstruktywnego kierowania swoim losem na każdym etapie jego rozwoju (także w okresie starości), by uniknąć objawów nieefektywnej adaptacji do starości, którymi są: bierność, roszczeniowa postawa wobec otoczenia, wrogość i agresja lub depresja. Propozycją takiego modelu wychowania jest koncepcja „wychowania w perspektywie starości”, autorstwa Katarzyny Uzar-Szcześniak.

Obejmuje on trzy obszary: 1. „wychowanie do starości” – adresowane do pokoleń młodszych, przygotowujące do tego ostatniego etapu w życiu człowieka, 2. „wychowanie w starości”, przybierające formę wsparcia i pomocy w godnym przeżywaniu tego okresu życia, 3. „wychowanie przez starość”, związane z przekazem przez seniorów wartości, postaw, wzorów życia. Całe „wychowanie w perspektywie starości” określa autorka jako „całokszaft sposobów i procesów o charakterze wychowawczym, kształceniowym i edukacyjnym, umożliwiających człowiekowi – osobie, żyjącemu w egzystencjalnej perspektywie starości, zwłaszcza przez samowychowanie oraz uczestnictwo w międzyosobowych relacjach, afirmację i urzeczywistnienie godności osobowej, przynależnej mu od momentu poczęcia do naturalnej śmierci”<sup>42</sup>.

Tak rozumiane wychowanie przebiega zgodnie z:

– celem ogólnym, który stanowi, zakorzeniona w filozofii personalistycznej, afirmacja i unaocznienie osobowej godności człowieka, przynależnej mu w toku całego życia, także w okresie starości;

– celami szczegółowymi w aspekcie:

1. podmiotowym (wymiar wychowania do i w starości), uwzględniającym trzy zasadnicze i współzależące od siebie perspektywy skierowane:

a) „ku sobie” (poznanie, zrozumienie i samoświadomość, dotyczące starości, akceptacja starości, kształtowanie woli – postawa wewnątrzsterowności);

---

w: *Pomoc i opieka w starości*, red. B. Kromolicka, B. Bugajska, K. Serdyńska, Szczecin: ZAPOL 2007, s. 253.

<sup>40</sup> P. KRAKOWIAK, *Wolontariat w opiece u kresu życia*, Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika 2012, s. 90.

<sup>41</sup> S. GOERNERT-STUCKMANN, *Oma ist die Beste. Warum Grosseltern wichtig sind?*, Freiburg: Herder 2007, s. 26.

<sup>42</sup> K. UZAR, *Wychowanie w perspektywie starości. Personalistyczne podstawy geragogiki*, Lublin: Wydawnictwo KUL 2011, s. 145.

b) „ku światu” (kształtowanie postawy ciekawości świata, rozwój zainteresowań i pasji, aktywność społeczna, tworzenie bliskich relacji międzyosobowych);

c) „ku transcendencji” (odniesienie doświadczeń starości do wartości absolutnych, pomoc w dokonywaniu bilansu życia, odkrywanie sensu starości i sensu życia);

2. przedmiotowym (wymiar wychowania do starości i przez starość), odnoszącym się do poszczególnych grup społecznych, wpływających na egzystencję człowieka starszego. Obejmuje on następujące działania:

a) kształtowanie społecznej świadomości dotyczącej starości;

b) integracja społeczna, w tym tworzenie więzi międzypokoleniowych;

c) stworzenie warunków do realizacji wychowania w perspektywie starości w wymiarze podmiotowym;

d) wychowanie w perspektywie starości w wymiarze środowiskowym (rodzina, instytucje edukacyjne, opiekuńcze, środki masowego przekazu, państwo, wspólnoty religijne)<sup>43</sup>.

Ta dwupłaszczyznowa koncepcja wychowania w perspektywie starości wskazuje na znaczenie podmiotowej aktywności jednostki jako elementu decydującego o jakości życia człowieka, nie tylko starszego. Wskazuje na główny cel personalistycznej pedagogii starości, jakim jest przeżywanie ostatniego życiowego etapu na miarę posiadanej godności osobowej<sup>44</sup>.

## ZAKOŃCZENIE

Rekreacja jest ważnym elementem współczesnego stylu życia<sup>45</sup>, także seniorów. Ich „czas wolny” dostarcza większych możliwości różnorodnej aktywności rekreacyjnej, która poprawia kondycję zdrowotną i psychiczną jednostki i społeczeństwa, przyczynia się do zwiększenia więzi o charakterze społecznym i poczucia tożsamości lokalnej<sup>46</sup>.

---

<sup>43</sup> Tamże, s. 149.

<sup>44</sup> K. UZAR-SZCZEŚNIAK, *Personalistyczna perspektywa starości i jej implikacje dla pedagogii osoby*, „Forum Pedagogiczne” 2(2015), s. 85-86.

<sup>45</sup> *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, s. 177.

<sup>46</sup> M. TRUSZKOWSKA-WOJTKOWIAK, *Fenomen*, s. 202.

Aktywność seniorów zależna jest od wielu czynników, takich jak: stan zdrowia, finanse, miejsce zamieszkania, cechy osobowościowe. Nie każdy chce i może być bardzo aktywny. Niektórzy po wypełnionym „po brzegi” życiu pragną zwolnić tempo na starość. Ważne jest, by każdy miał możliwość wyboru<sup>47</sup>. By na starość mógł powiedzieć za Albertem Camus’em: „Jest dla mnie w gruncie rzeczy obojętne, czy Słońce obraca się dokoła Ziemi, czy Ziemia wokoło Słońca. Pytanie pierwsze dla mnie brzmi: czy warto żyć? Bo jeżeli warto – to trzeba żyć godnie, mężnie, radośnie”<sup>48</sup>.

### BIBLIOGRAFIA

- BANACH A., *O szczęściu*, Kraków: Wydawnictwo Literackie 1988.
- BARWIŃSKA D., Aktywne życie w starości – samorealizacja osób starszych w Niemczech, w: *Instytucjonalne wsparcie seniorów – rozwiązania polskie i zagraniczne*, red. A. Fabiś, Bielsko-Biała: Wyższa Szkoła Administracji 2007, s. 71-82.
- BELL D., *Kulturowe sprzeczności kapitalizmu*, tłum. S. Amsterdamski, Warszawa: PWN 1998.
- BOBROWICZ A., Nie spoczniemy, nie zdziadziejemy, „Gazeta Wyborcza” 2016, nr 101, s. 44-46.
- Encyklopedia zarządzania, <https:mfiles.pl> [dostęp: 18.01.2017].
- COELLEN B., Nieskrywana starość – aktywni seniorzy w Niemczech, [www.dw.com/pl/nieskrywana-starosc-aktywni-seniorzy-w-niemczech/a-4410540](http://www.dw.com/pl/nieskrywana-starosc-aktywni-seniorzy-w-niemczech/a-4410540) [dostęp: 21.01.2017].
- GOERNERT-STUCKMANN S., *Oma ist die Beste. Warum Grosseltern wichtig sind?*, Freiburg: Herder 2007.
- GOSIK B., Formy spędzania czasu wolnego starszych ludzi w województwie łódzkim, <http://dx.doi.org/10.18778/1733-3180.14.08> [dostęp: 24.01.2017].
- JASIELSKA D., *Co sprawia, że jesteśmy szczęśliwi? Udana życie z perspektywy psychologicznej*, Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego 2015.
- JUSZCZAK K., Aktywność szansą na lepszą starość (Komunikat z badań), w: *Życie w starości*, red. B. Bugajska, Szczecin: Wydawca ZAPOL 2007, s. 411-417.
- KAPRALSKA Ł., Aktywizacja seniorów jako problem społeczny, w: *Inkluzja czy ekskluzja? Człowiek stary w społeczeństwie*, red. M. Synowiec-Piłat, B. Kwiatkowska, K. Borysławski, Wrocław: Wydawnictwo WTN 2015, s. 241-254.

---

<sup>47</sup> Ł. KAPRALSKA, *Aktywizacja seniorów jako problem społeczny*, w: *Inkluzja czy ekskluzja? Człowiek stary w społeczeństwie*, red. M. Synowiec-Piłat, B. Kwiatkowska, K. Borysławski, Wrocław: Wydawnictwo WTN 2015, s. 250.

<sup>48</sup> A. BANACH, *O szczęściu*, Kraków: Wydawnictwo Literackie 1988, s. 8.



- KRAKOWIAK P., Wolontariat w opiece u kresu życia, Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika 2012.
- KRAWCZYK Z., O turystyce i rekreacji. Studia i szkice, Warszawa: ALMAMER Wyższa Szkoła Ekonomiczna 2007.
- LAUSCH-CHUDY M., Wolontariat w pomocy ludziom starym – rzeczywistość i postulaty, w: Pomoc i opieka w starości, red. B. Kromolicka, B. Bugajska, K. Serdyńska, Szczecin: ZAPOL 2007, s. 249-255.
- MACHNICKA-DJAKOW I., Kluby seniora, w: Encyklopedia seniora, red. I. Borsowa, W. Pędich, J. Piotrowski, Warszawa: Wiedza Powszechna 1986, s. 139-147.
- MACZKO T., MURAWKA M., Rekreacja, w: Encyklopedia zarządzania, <https://mfiles.pl>, [dostęp: 18.01.2017].
- NAPIERAŁA M., MUSZKIETA R., ŻUKOW W., SIKORSKA A., Wybrane zagadnienia z podstaw rekreacji i turystyki, Bydgoszcz: Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy 2009.
- NIEWIEDZIAŁ D., Typy aktywności a poczucie jakości życia ludzi starych. (Komunikat z badań), w: Życie w starości, red. B. Bugajska, Szczecin: ZAPOL 2007, s. 395-401.
- OGRODOWICZ A., Działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Szczecinie, w: Życie w starości, red. B. Bugajska, Szczecin: ZAPOL 2007, s. 419-420.
- OKOŃ W., Słownik pedagogiczny, Warszawa: PWN 1992.
- POSŁUSZNY M., LAPINA S., Rekreacja jako sposób wzmacniania układu krążenia człowieka, „Zeszyty Naukowe Wielkopolskiej Wyższej Szkoły Turystyki i Zarządzania w Poznaniu” 6(2011), s. 17-25.
- SEMKÓW J., Szanse i możliwości rozwoju człowieka w okresie średniej i późnej dorosłości, „Gentes&Nations” 2(2012), s. 143-149.
- [stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/qus/wa\\_jak\\_sie\\_zyje\\_os\\_starszym\\_w\\_pl\\_30\\_XI\\_2012.pdf](http://stat.gov.pl/cps/rde/xbcr/qus/wa_jak_sie_zyje_os_starszym_w_pl_30_XI_2012.pdf) [dostęp: 19.10.2015].
- STRAŚ-ROMANOWSKA M., Późna dorosłość. Wiek starzenia się, w: Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka, red. B. Harwas-Napierała, J. Trempała, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN 2005, s. 263-288.
- STUART-HAMILTON I., Die Psychologie des Alterns, Hamburg: Rowohlt 1994.
- SZAROTA Z., *Wartości służące pomyślnemu starzeniu się*, [www.utw.up.krakow.pl/pliki/lectorium/wykład2.pdf](http://www.utw.up.krakow.pl/pliki/lectorium/wykład2.pdf) [dostęp: 13.02.2017].
- TRUSZKOWSKA-WOJTKOWIAK M., Fenomen czasu wolnego, Gdańsk: Harmonia Universalis 2012.
- [www.freizeitmonitor.de/de/zahlen/daten/statistik/freizeit-aktivitaeten/2015/top-10-freizeit](http://www.freizeitmonitor.de/de/zahlen/daten/statistik/freizeit-aktivitaeten/2015/top-10-freizeit) [dostęp: 19.10.2015].
- UZAR-SZCZEŚNIAK K., Personalistyczna perspektywa starości i jej implikacje dla pedagogii osoby, „Forum Pedagogiczne” 2(2015).
- UZAR-SZCZEŚNIAK K., Wychowanie w perspektywie starości. Personalistyczne podstawy geragogiki, Lublin: Wydawnictwo KUL 2011.
- ŻUKOWSKA Z., Rekreacja fizyczna, w: Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku, red. T. Pilch, t. V, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak” 2006, s. 175-178.

## REKREACJA SENIORÓW W POLSCE I W NIEMCZACH

## S t r e s z c z e n i e

Postawa konstruktywna jest współcześnie pożądana wobec życia i starości, a przejawiający ją człowiek starszy lubi towarzystwo i rozrywki, wyróżnia się pogodą ducha i pozytywnym stosunkiem do przeszłości. Uczestniczy aktywnie w różnych rodzajach rekreacji.

Rekreacja spełnia rozmaite funkcje, uzależnione od stanu zdrowia, cech osobowościowych, miejsca zamieszkania i zasobności portfela. Aktywność rekreacyjna ludzi starszych przybiera różne oblicza w Polsce i w Niemczech. Personalistyczna perspektywa starości stanowi nieco odmienne implikacje dla pedagogii osoby, także w perspektywie aktywności rekreacyjnej seniorów.

**Słowa kluczowe:** starość; rekreacja i jej funkcje; personalistyczna koncepcja starości.

## RECREATION OF SENIORS IN POLAND AND IN GERMANY

## S u m m a r y

Nowadays a constructive attitude towards life and old age is desirable and an elderly man who evinces it likes company and entertainment, he is cheerful and has positive attitude towards future. He or she participates actively in various kinds of recreation.

Recreation performs various functions for seniors, depending on their health conditions, personality features, place of residence and the contents of their wallets. Elderly people's recreational activity assumes different forms in Poland and in Germany. Personalistic perspective of old age constitutes disparate implications for person's pedagogy.

**Key words:** old age; recreation and its functions; personalistic conception of old age.