KRAJOWY PLAN ODBUDOWY
Rzeczpospolita Polska
Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU
Podlaskie

ANALIZA POTRZEB I PERSPEKTYW W OBSZARZE ZAWODÓW, KWALIFIKACJI I UMIEJĘTNOŚCI ZWIĄZANYCH Z REKREACJĄ I AKTYWNOŚCIĄ OSÓB STARSZYCH W WOJEWÓDZTWIE PODLASKIM

BIAŁYSTOK 2024

Analiza potrzeb i perspektyw w obszarze zawodów, kwalifikacji i umiejętności związanych z rekreacją i aktywnością osób starszych w województwie podlaskim

Uniwersytet w Białymstoku

Białystok 2024

Autorzy:
dr hab. Grażyna Michalczuk, prof. UwB
dr Agnieszka Ertman
dr Magda Wiśniewska-Kuźma
dr Anna Wierzbicka

Koordynator projektu z ramienia Uniwersytetu w Białymstoku:
dr Agnieszka Ertman

Lider projektu:
Województwo Podlaskie

Redakcja naukowa:
dr hab. Grażyna Michalczuk, prof. UwB

Recenzenci:
prof. dr hab. Elżbieta Szymańska, Politechnika Białostocka
dr hab. Katarzyna Szalonka, prof. UWr, Uniwersytet Wrocławski

Redakcja i korekta językowa:
dr Krzysztof Rutkowski

Skład techniczny i projekt okładki:
dr inż. Tomasz Poskrobko

Wydawca:
Uniwersytet w Białymstoku

Publikacja w formie elektronicznej

ISBN 978-83-7431-809-9

Publikacja przygotowana w ramach projektu „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych”, współfinansowanego ze środków Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności, inwestycja A.3.1.1. „Wsparcie rozwoju nowoczesnego kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie”.

Publikacja bezpłatna

Spis treści

1. Wprowadzenie 5
2. Metodyka badania 8
   2.1. Metody i techniki badawcze oraz opis narzędzi badawczych 8
   2.2. Opis próby badawczej 10
3. Starzenie się społeczeństwa a jakość życia osób starszych 14
   3.1. Charakterystyka demograficzna osób starszych w województwie podlaskim 14
   3.2. Jakość życia osób starszych i czynniki ją determinujące 17
4. Usługi dotyczące rekreacji i aktywności osób starszych 22
   4.1. Pojęcie i rodzaje rekreacji i aktywności osób starszych 22
   4.2. Czynniki determinujące zapotrzebowanie na usługi związane z rekreacją i aktywnością osób starszych w województwie podlaskim 26
      4.2.1. Wiek 27
      4.2.2. Płeć 28
      4.2.3. Zdrowie 33
      4.2.4. Dochód 36
      4.2.5. Miejsce zamieszkania 38
      4.2.6. Wykształcenie 41
   4.3. Podmioty świadczące usługi, dotyczące rekreacji i aktywności osób starszych w województwie podlaskim 43
5. Diagnoza zapotrzebowania na zawody, kwalifikacje, umiejętności związane z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych 53
   5.1. Zawody, kwalifikacje, umiejętności – podstawowe pojęcia i definicje 53
   5.2. Zidentyfikowanie zawodów, kwalifikacji i umiejętności związanych ze świadczeniem usług dotyczących rekreacji i aktywności 55
   5.3. Zapotrzebowanie na zawody, kwalifikacje i umiejętności związane z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych w województwie podlaskim – wyniki badań jakościowych (IDI/TDI) 64
      5.3.1. Formy rekreacji i aktywności dostępne w badanych jednostkach 65
      5.3.2. Zawody świadczące usługi dotyczące rekreacji i aktywności w badanych jednostkach 72
      5.3.3. Kwalifikacje i umiejętności niezbędne z punktu widzenia świadczenia usług dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych w opinii respondentów 76
6. Podaż zawodów, kwalifikacji i umiejętności związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych 80
   6.1. Oferta edukacyjna i szkoleniowa w zakresie zawodów, kwalifikacji i umiejętności zawiązanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych w województwie podlaskim 80
      6.1.1. Kształcenie w systemie szkolnictwa wyższego w województwie podlaskim 80
      6.1.2. Kształcenie w systemie oświaty w województwie podlaskim 85
      6.1.3. Kształcenie w ramach edukacji pozaformalnej w województwie podlaskim 88

6.2. Oferta edukacyjna uczelni wyższych w województwie podlaskim w zakresie zawodów, kwalifikacji i umiejętności zawiązanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych – wyniki badań jakościowych 92
6.3. Bariery oraz potencjalne stymulatory podaży w zawodach, kwalifikacjach i umiejętnościach związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych 98
6.3.1. Niedostrzeganie potrzeb osób starszych w zakresie usług dotyczących rekreacji i aktywności 98
6.3.2. Specyfika i trudność pracy z osobami starszymi 100
6.3.3. Niska aktywność osób starszych 101
6.3.4. Niedostatecznie rozwinięty system informacji przestrzennej 104
6.3.5. Brak realizacji efektywnej polityki senioralnej 104
6.3.6. Bariery infrastrukturalne rozwoju placówek świadczących usługi rekreacji i aktywności dla osób starszych 105
6.3.7. Bariery finansowe 106
6.3.8. Niedostateczna oferta edukacyjna w ramach szkolnictwa 106
6.4. Zawody, kwalifikacje i umiejętności przyszłości związane z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych 108
7. Wnioski i rekomendacje 123
7.1. Wnioski 123
7.2. Rekomendacje 126
8. Załącznik – scenariusze wywiadu pogłębionego (IDI/TDI) 131
9. Spisy 134
9.1. Wykaz cytowanej literatury i źródeł internetowych 134
9.2. Spis tabel 144
9.3. Spis wykresów 145
9.4. Słownik pojęć i słownik zastosowanych skrótów 145

1. Wprowadzenie

Postęp techniczny i technologiczny, wzrost dochodów, zmiana formy pracy, podniesienie się poziomu wiedzy i świadomości w zakresie zdrowia przyczyniły się do wydłużenia ludzkiego życia. W 2023 roku przeciętne trwanie życia mężczyzn w Polsce wyniosło 74,7 roku, natomiast kobiet 82 lata. W porównaniu z 2022 rokiem, trwanie życia wydłużyło się odpowiednio o 1,3 i 0,9 roku. Biorąc pod uwagę rok 1990 trwanie życia było wyższe o odpowiednio 8,5 i 6,8 roku[1].

Spowolnienie rozwoju demograficznego i zaobserwowane istotne zmiany w strukturze wiekowej wskazują na starzenie się społeczeństwa. Według prognoz Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) zakłada się, że liczba ludności w wieku 65 lat i więcej w 2030 roku zwiększy się w Polsce do poziomu 8,33 mln, a w 2050 roku wyniesie 10,53 mln. Z kolei liczba osób w wieku 85 lat i więcej z poziomu 799 tys. zwiększy się do 890 tys. w 2030 roku i do ponad 2 mln w roku 2050[2].

Starość jest naturalnym, nieodwracalnym procesem rozwojowym człowieka[3], a starzenie się jednostki ma charakter dynamiczny. Jest fizjologicznym etapem przemian biologicznych, psychologicznych i społecznych[4]. Proces starzenia się jest nieunikniony i nieodwracalny, można się jednak do niego w odpowiedni sposób przygotować i zapewnić społeczeństwu pomyślne, zdrowe starzenie się (successful ageing). Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) jest to proces optymalizacji możliwości zachowania zdrowia (fizycznego, społecznego i psychicznego), który powinien umożliwić osobom starszym czynne uczestnictwo w życiu społecznym, a także czerpanie radości z dobrej jakości niezależnego życia[5].

Przeobrażenia demograficzne z jednej strony, a z drugiej realizacja w praktyce koncepcji zdrowego starzenia się, w znacznym stopniu kształtują rynek pracy i popyt na przedstawicieli określonych zawodów. Dotyczy to nie tylko zawodów świadczących usługi medyczne i opiekuńcze, ale też związanych ze świadczeniem usług dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych. Popyt na takie zawody jest już teraz generowany m.in. poprzez konieczność realizacji założeń polityki senioralnej rządu, tj. wydłużenia okresu aktywności zawodowej, społecznej i obywatelskiej osób starszych. Na rynku będzie zwiększało się zapotrzebowanie na zawody, kwalifikacje i umiejętności związane z usługami dotyczącymi osób starszych.

W ostatnich latach potrzeby osób starszych stają się coraz bardziej widoczne. Powstają i rozwijają się uniwersytety trzeciego wieku (UTW), kluby seniora, kluby „Senior+" i dzienne domy „Senior+"[6], które mają na celu zaktywizowanie osób starszych. Oferowane są różne zajęcia wspierające ich rekreację i aktywność, a oni sami stają się czynnymi uczestnikami

[1] Trwanie życia w 2023 r., GUS, Warszawa 2024, s. 7.
[2] Prognoza ludności na lata 2023–2060, GUS, Warszawa 2023, s. 35–36.
[3] M. Dudek, M. Murat, Wsparcie osób starszych w Polsce – wybrane problemy, s. 230 (dostęp: 15.05.2024).
[4] M. Muszalik, M. Biercewicz, Problemy opiekuńcze u osób w starszym wieku, (w:) K. Kędziora-Kornatowska, M. Muszalik, E. Skolmowska (red.), Pielęgniarstwo w opiece długoterminowej: podręcznik dla studiów medycznych, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010, s. 131–132.
[5] B. Gosik, Rekreacja i aktywność ruchowa starszych osób. Przykład mieszkańców województwa łódzkiego, „Jakość życia ludzi starszych – wybrane problemy" 2015, nr 14, s. 152, DOI: 10.18778/1733-3180.14.09.
[6] w ramach wieloletniego programu „Senior+" na lata 2021–2025.

życia społecznego. Stanowią jednak odrębną grupę, wymagającą coraz bardziej kompleksowej oferty świadczeń.

Potrzeby seniorów stanowią wyzwanie dla działań edukacyjnych. R. Kijak i Z. Szarota wskazują cztery obszary takich działań[7]:

- edukacja do starości (przygotowanie do roli seniora), edukacja w starości (uczący się senior);
- edukacja przez starość (dialog między pokoleniami);
- edukacja dla starości (kształcenie gerontologiczne, przygotowanie do pracy z seniorami).

Autorzy podkreślają, że jedynie w obszarze jakim jest edukacja w starości (uczący się senior) zostały już podjęte działania – w pozostałych obszarach jest jeszcze wiele do zrobienia. Mimo, że od czasu wydania ich publikacji minęło już ponad 10 lat, podejmowane działania w zakresie edukacji nadal są niewystarczające.

Z punktu widzenia problematyki zawodów, kwalifikacji i umiejętności świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności osób starszych istotne znaczenie ma edukacja dla starości i kształcenie odpowiednich kadr. Dotyczy to zarówno kształcenia akademickiego, realizowanego w ramach prowadzonych kierunków studiów oraz studiów podyplomowych, jak też edukacji branżowej oraz pozaformalnej w ramach kursów i szkoleń.

Przedmiotem analizy były zawody, kwalifikacje i umiejętności związane z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych. Zagadnienie badano dwutorowo:

- od strony popytowej, czyli podmiotów i instytucji, w których zatrudnienie znajdą przedstawiciele zawodów świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności osobom starszym. W związku z tym zakres podmiotowy analizy obejmował następujące rodzaje instytucji: uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora/kluby „Senior+”/dzienne domy „Senior+”, stowarzyszenia, a także ośrodki, centra i kluby aktywności ruchowej;
- od strony podażowej, czyli instytucji, w których odbywa się kształcenie w zawodach, kwalifikacjach związanych ze świadczeniem usług dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych. Stąd też zakres podmiotowy analizy obejmował szkoły wyższe, szkoły ponadpodstawowe kształcące w zawodach szkolnictwa branżowego oraz instytucje organizujące kursy doszkalające.

Celem analizy była diagnoza i ocena usług dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych od strony popytowej, czyli zapotrzebowania rynku pracy na zawody, kwalifikacje i umiejętności związane z takimi usługami, oraz podażowej, czyli instytucji kształcących w kierunku zdobycia takich zawodów, kwalifikacji i umiejętności.

W ramach tak zdefiniowanego celu głównego wyodrębniono również cele szczegółowe. Są nimi:

1. Diagnoza zapotrzebowania na usługi dotyczące rekreacji i aktywności osób starszych.
2. Zdefiniowanie, sklasyfikowanie i ocena usług dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych.

[7] R.J. Kijak, Z. Szarota, Starość. Między diagnozą a działaniem, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013, s. 48.

3. Diagnoza zapotrzebowania na zawody, kwalifikacje, umiejętności związane z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych.
4. Diagnoza oferty edukacyjnej i szkoleniowej w zakresie zawodów, kwalifikacji i umiejętności zawiązanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych.
5. Zidentyfikowanie oraz ocena barier oraz potencjalnych stymulatorów podaży w zawodach, kwalifikacjach i umiejętnościach związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych.
6. Zidentyfikowanie zawodów, kwalifikacji i umiejętności przyszłości związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych.
7. Opracowanie rekomendacji w zakresie profilowania zawodów, kwalifikacji i umiejętności związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych.

Analiza dotyczyła obszaru województwa podlaskiego, z uwzględnieniem trzech podregionów: białostockiego, suwalskiego i łomżyńskiego. W miarę dostępności danych statystycznych i obecności instytucji możliwych do zbadania analizą objęto także powiaty.

2. Metodyka badania

2.1. Metody i techniki badawcze oraz opis narzędzi badawczych

Realizacja założonego celu głównego oraz celów szczegółowych wymagała użycia odpowiednich metod i technik badawczych. W pierwszej kolejności zrealizowano badania wtórne w oparciu o dane liczbowe Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) udostępnione w Banku Danych Lokalnych (BDL). Zastosowano także triangulację metodologiczną będącą połączeniem różnych metod jakościowych w ramach jednego projektu badawczego. Wykorzystanie różnych metod jest zasadne w badaniu złożonych i wieloaspektowych zagadnień, jakimi niewątpliwie są zawody, kwalifikacje i umiejętności świadczące usługi dotyczące rekreacji i aktywności osób starszych. Dodatkowo zbieranie informacji różnymi technikami badawczymi sprzyja poprawieniu rzetelności badań, trafności wnioskowania i weryfikacji już zebranych informacji. Pozyskując informacje zebrane różnymi sposobami, można spojrzeć na dane zjawisko z wielu punktów widzenia[8].

Tabela 1. Zastosowane metody i techniki badawcze w analizie zawodów, kwalifikacji oraz umiejętności związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych

Metody badawcze	**Techniki badawcze**
desk research	analiza treści obserwacja
indywidualne wywiady pogłębione	wywiad częściowo ustrukturyzowany

Źródło: opracowanie własne.

Na potrzeby procesu badawczego wykorzystano dwie metody jakościowe (tabela 1).

Analiza „desk research" – inaczej analiza danych zastanych. Dane zastane (wtórne) są pomocne w uzyskaniu szeroko zakrojonego kontekstu wiedzy na dany temat, gromadzi się je pod kątem konkretnego tematu badań[9]. Zbierane w ramach analizy „desk research" informacje i dane pochodziły z takich źródeł, jak: książki, czasopisma, strony internetowe, bazy danych, raporty i inne opublikowane materiały.

Indywidualne wywiady pogłębione („individual in-depth interview", IDI) – polegają na przeprowadzeniu bezpośredniej rozmowy z respondentem w celu uzyskania konkretnych informacji, realizowane z wykorzystaniem określonego schematu (scenariusza wywiadu). Wywiady realizowano w formule spotkań bezpośrednich (IDI), rozmów telefonicznych (TDI) bądź spotkań on-line z wykorzystaniem aplikacji MS Teams. Wywiady pogłębione były realizowane w formie częściowo ustrukturowanej, co oznacza, iż były oparte na wcześniej przygotowanych merytorycznych pytaniach zawartych w scenariuszu, przy czym moderator

[8] A. Stolecka-Makowska, Triangulacja jako koncepcja pozyskania wiedzy o zachowaniach nabywczych konsumentów, „Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie" 2016, nr 261, s. 51.

[9] Z. Bednarowska, Desk research – wykorzystanie potencjału danych zastanych w prowadzeniu badań marketingowych i społecznych, „Marketing i Rynek" 2015, nr 7, s. 9.

miał możliwość ich elastycznego modyfikowania lub dodawania nowych pytań w zależności od odpowiedzi uzyskiwanych podczas rozmowy.

Zastosowane metody badawcze do realizacji poszczególnych celów badania zawiera tabela 2.

Tabela 2. Cele badawcze i zastosowane metody do ich realizacji

Cel	**Zastosowana metoda badawcza**
Zdefiniowanie, sklasyfikowanie i ocena usług dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych	desk research
Zdefiniowanie i sklasyfikowanie zawodów, kwalifikacji i umiejętności związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych	desk research
Diagnoza zapotrzebowania na zawody, kwalifikacje, umiejętności związane z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych	desk research, IDI/TDI
Diagnoza oferty edukacyjnej i szkoleniowej w zakresie zawodów, kwalifikacji i umiejętności zawiązanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych	desk research, IDI/TDI
Zidentyfikowanie oraz ocena istniejących barier oraz potencjalnych stymulatorów podaży w zawodach, kwalifikacjach i umiejętnościach związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych	desk research, IDI/TDI
Zidentyfikowanie zawodów, kwalifikacji i umiejętności przyszłości związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych	desk research, IDI/TDI

Źródło: opracowanie własne.

Narzędziem badawczym do gromadzenia danych podczas procesu badawczego w ramach IDI/TDI były częściowo ustrukturyzowane scenariusze wywiadów. Przygotowano dwa scenariusze: jeden przeznaczony dla instytucji świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności seniorom oraz odrębny scenariusz skierowany do instytucji kształtujących podaż w zawodach, kwalifikacjach i umiejętnościach świadczących usługi seniorom. Konieczność opracowania dwóch różnych scenariuszy wywiadów była podyktowana zróżnicowanym charakterem badanych jednostek oraz odmiennym zakresem informacji, jakie można było uzyskać o zawodach, kwalifikacjach i umiejętnościach dotyczących rekreacji oraz aktywności osób starszych. Te scenariusze to:

- scenariusz wywiadu na potrzeby realizacji indywidualnych wywiadów pogłębionych wśród przedstawicieli uniwersytetów trzeciego wieku, klubów seniora, klubów „Senior+", dziennych domów „Senior+", stowarzyszeń, a także ośrodków, centrów i klubów aktywności ruchowej (strona popytowa);
- scenariusz wywiadu na potrzeby realizacji indywidualnych wywiadów pogłębionych wśród przedstawicieli szkół wyższych (strona podażowa).

Niezależnie od badanej jednostki każdy scenariusz składał się z dwóch części:

- Część 1. Wprowadzenie – służące przedstawieniu kontekstu realizowanego projektu, celu i obszaru analizy oraz zgromadzeniu danych na temat wywiadu (imię i nazwisko osoby przeprowadzającej wywiad, nazwa instytucji, imię i nazwisko osoby udzielającej wywiadu).
- Część 2. Część merytoryczna – służąca zgromadzeniu informacji niezbędnych do realizacji założonych celów analizy. Pytania były układane zgodnie z metodą dedukcji, tj. od ogółu do szczegółu.

Scenariusz wywiadów zamieszczono w załączniku na końcu opracowania.

Podsumowując, zrealizowane badania składały się z dwóch części: badań wtórnych opartych m.in. na statystykach GUS oraz badań pierwotnych o charakterze jakościowym. Do badań pierwotnych zastosowano technikę wywiadu pogłębionego bezpośredniego i telefonicznego (ITI/TDI).

2.2. Opis próby badawczej

Dążąc do realizacji założonych celów analizy, w okresie czerwiec-sierpień 2024 roku zaplanowano serię indywidualnych wywiadów pogłębionych z reprezentantami instytucji i organizacji świadczących usługi rekreacji i aktywności seniorom, a także instytucji kształtujących podaż w zawodach, kwalifikacjach i umiejętnościach świadczących usługi seniorom. Osoby te reprezentowały instytucje i organizacje trzech podregionów: białostockiego, łomżyńskiego oraz suwalskiego. Zrealizowano łącznie 38 wywiadów pogłębionych, z czego 42% wśród reprezentantów podmiotów w podregionie białostockim, 32% – w łomżyńskim oraz 26% – w suwalskim. Trzy badania IDI zrealizowano w formule tzw. diady, czyli wywiadu prowadzonego jednocześnie z dwiema osobami, które reprezentowały tę samą instytucję. W niniejszej analizie diady były uwzględniane jako jeden wywiad, a ich zastosowanie wynikało z inicjatywy osób biorących udział w badaniu jakościowym i gotowości udzielenia możliwie najbardziej wyczerpujących odpowiedzi. Indywidualne wywiady pogłębione z wykorzystaniem częściowo ustrukturyzowanego scenariusza zostały przeprowadzone z 31 przedstawicielami instytucji oraz organizacji świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności osób starszych (81,6%) oraz 7 przedstawicielami instytucji edukacyjnych (18,4%). Znacząca przewaga instytucji reprezentujących popytową stronę badanego zagadnienia nad podażową w każdym podregionie wynika z niewielkiej liczby szkół wyższych realizujących kształcenie przydatne w zawodach związanych z rekreacją i aktywnością osób starszych. Stronę popytową reprezentowały kluby seniora, kluby „Senior+", dzienne domy „Senior+", stowarzyszenia, a także ośrodki, centra i kluby aktywności ruchowej. Przebadanie podmiotów różnych kategorii pozwoliło uzyskać różnorodne odpowiedzi oraz szeroką perspektywę do interpretacji i wyciągania wniosków. Szczegółowe dane dotyczące liczby zrealizowanych wywiadów oraz kategorii badanych podmiotów w podziale na podregiony przedstawia tabela 3.

Tabela 3. Podmioty objęte badaniami IDI/TDI z podziałem na podregiony w województwie podlaskim

Podregion	Kategoria badanej instytucji	Liczba podmiotów	Badane podmioty / przedstawiciel podmiotu / technika badania
białostocki	Kluby seniora Kluby „Senior+” Dzienne domy „Senior+” Stowarzyszenia	9	• Białostocki Klub Seniora przy Centrum Kształcenia Ustawicznego im. Henryka Sienkiewicza w Białymstoku / dyrektor / IDI • Klub „Senior+” w Turośni Kościelnej / kierownik / TDI • Wasilkowskie Centrum Seniora / kierownik / TDI • Podlascy Seniorzy Białystok / przedstawiciel / TDI • Dom Kultury Śródmieście w Białymstoku / dyrektor / TDI • Centrum Usług Społecznych w Łapach, Klub „Senior+” / dyrektor / TDI • Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie, Klub Seniora w Białymstoku / kierownik / TDI • Klub „Senior+” w Sokółce / kierownik / TDI • Klub „Senior+” w Dąbrowie Białostockiej / kierownik / TDI
białostocki	Uniwersytety trzeciego wieku	2	• Uniwersytet Trzeciego Wieku w Białymstoku / prezes zarządu / TDI • Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łapach / prezes zarządu / TDI
białostocki	Ośrodki, centra, kluby aktywności ruchowej	2	• Studio Joga Ruch Oddech Białystok / współwłaścicielka, trenerka / TDI • Fitness Club Maniac Gym w Białymstoku / pracownik administracyjny / TDI
białostocki	Szkoły wyższe	3	• Wydział Nauk o Edukacji, Uniwersytet w Białymstoku / prodziekan ds. nauki / IDI • Wydział Inżynierii Zarządzania, Politechnika Białostocka / prodziekan ds. studenckich i kształcenia / TDI • Wydział Socjologii, Uniwersytet w Białymstoku / członek zespołu dydaktycznego / IDI
łomżyński	Kluby seniora Kluby „Senior+” Dzienne domy „Senior+” Stowarzyszenia	4	• Dzienny Dom „Senior+” i Klub „Senior+” w Łomży / kierownik Dziennego Domu Seniora i kierownik Klubu „Senior+” / IDI (diada) • Dzienny Dom „Senior+” w Mielniku / kierownik / TDI • Klub „Senior+” w Wysokiem Mazowieckiem / kierownik i pracownik / IDI (diada) • Klub Seniora w Szepietowie / pracownik GOK / IDI
łomżyński	Uniwersytety trzeciego wieku	3	• Uniwersytet Trzeciego Wieku w Hajnówce / prezes zarządu / TDI • Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wysokiem Mazowieckim / prezes zarządu i wolontariusz / IDI (diada) • Uniwersytet Złotego Wieku przy Międzynarodowej Akademii Nauk Stosowanych w Łomży / koordynator / TDI

Podregion	Kategoria badanej instytucji	Liczba podmiotów	Badane podmioty / przedstawiciel podmiotu / technika badania
łomżyński	Ośrodki, centra, kluby aktywności ruchowej	2	• Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łomży / TDI / kierownik Działu Organizacji Imprez i Marketingu • Centrum Sportu, Zdrowia i Rehabilitacji Siłownia „Ewa" w Łomży / właściciel, trener / TDI
łomżyński	Szkoły wyższe	3	• Wydział Nauk Społecznych i Humanistycznych, Akademia Łomżyńska – Zakład Dietetyki / kierownik zakładu / TDI • Wydział Nauk o Zdrowiu, Akademia Łomżyńska – Zakład Pedagogiki / kierownik zakładu / IDI • Wydział Nauk o Zdrowiu, Akademia Łomżyńska – Zakład Wychowania Fizycznego / kierownik zakładu / TDI
suwalski	Kluby seniora Kluby „Senior+" Dzienne domy „Senior+" Stowarzyszenia	5	• Dzienny Dom Pobytu Klub Seniora w Grajewie / kierownik / TDI • Klub „Senior+" w Suwałkach / kierownik / TDI • Seniorzy z Pasją, Horyzont w Suwałkach / TDI / prezes zarządu • „Rozłogi," Stowarzyszenie Twórczych Seniorów w Suwałkach / prezes zarządu / TDI • Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Zarząd Oddziału Okręgowego z siedzibą w Suwałkach / przewodniczący związku / TDI
suwalski	Uniwersytety trzeciego wieku	2	• Uniwersytet Trzeciego Wieku w Suwałkach / prezes zarządu / TDI • Uniwersyt7et Trzeciego Wieku w Augustowie / prezes zarządu / TDI
suwalski	Ośrodki, centra, kluby aktywności ruchowej	2	• Augustowskie Centrum Aktywności Seniorów / pracownik administracyjny / TDI • Ośrodek Sportu i Rekreacji w Suwałkach / specjalista ds. organizacji imprez / TDI
suwalski	Szkoły wyższe	1	• Wydział Humanistyczno-Ekonomiczny, Państwowa Uczelnia Zawodowa (PWSZ) im. prof. Edwarda F. Szczepanika w Suwałkach / dziekan wydziału / TDI

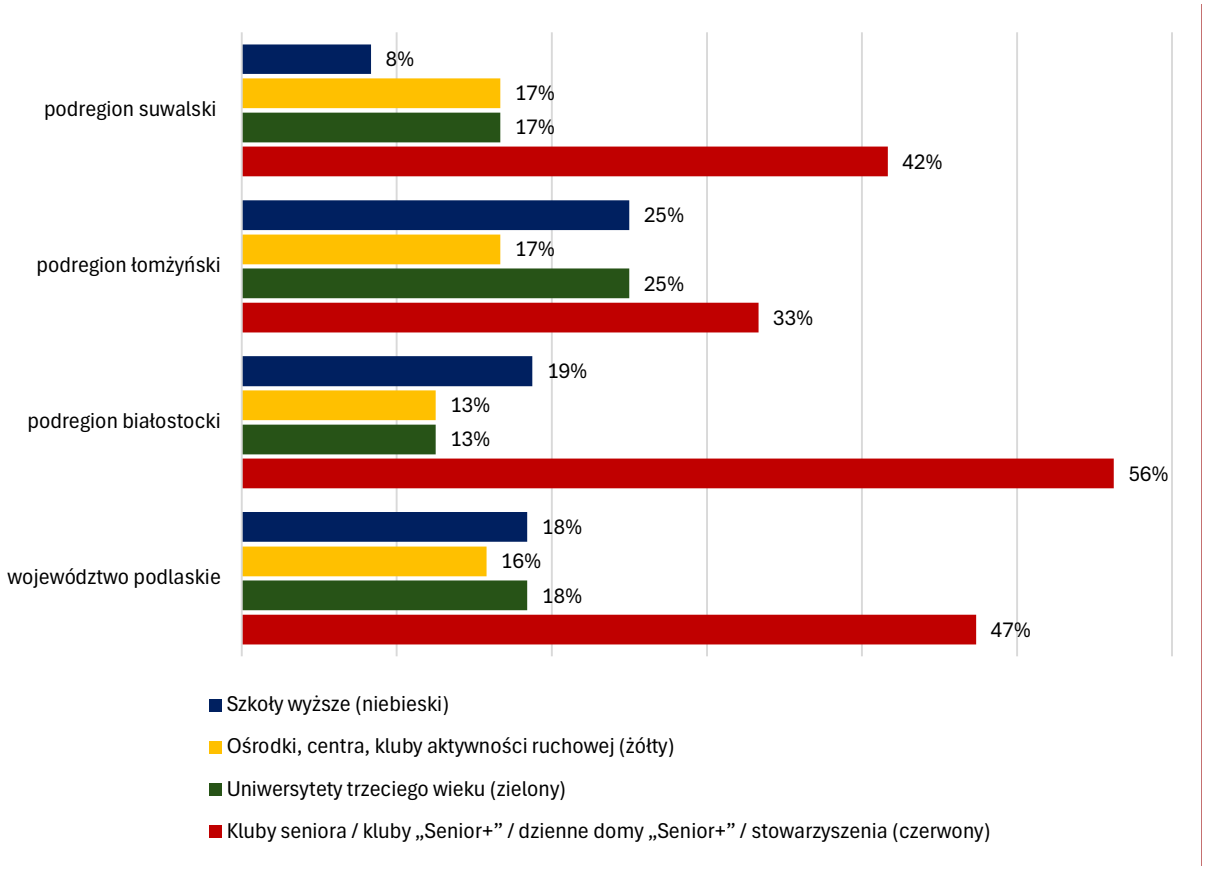
Źródło: opracowanie własne.

Od strony popytowej dobór jednostek do badania odzwierciedla zainteresowanie seniorów placówkami świadczącymi im usługi rekreacji i aktywności. W każdym podregionie najliczniejszą grupę badanych podmiotów stanowiły kluby seniora, kluby „Senior+", dzienne domy „Senior+" oraz stowarzyszenia. Z ich przedstawicielami przeprowadzono 56% wywiadów w podregionie białostockim, 33% w łomżyńskim i blisko 42% w suwalskim (wykres 1). Ich liczebna przewaga nad innymi instytucjami wynika z powstających i zyskujących na popularności klubów „Senior+" oraz dziennych domów „Senior+" dzięki dofinansowaniom w ramach programu wieloletniego „Senior+" na lata 2021–2025.

Od strony podażowej badaniami objęto szkoły wyższe kształcące w zawodach, wymagających kwalifikacji i umiejętności niezbędnych do świadczenia usług w zakresie rekreacji i aktywności na takich kierunkach, jak: pedagogika, socjologia, dietetyka,

wychowanie fizyczne. Podyktowane to było tym, że kształcenie w tych zawodach odbywa się przede wszystkim na szczeblu szkolnictwa wyższego, w mniejszym zakresie w szkołach ponadpodstawowych, realizujących kształcenie w zawodach szkolnictwa branżowego, głównie policealnych.

Wykres 1. Struktura zrealizowanych IDI/TDI według rodzajów badanych jednostek i podregionów



Źródło: opracowanie własne.

Rozmowy z przedstawicielami uczelni stanowiły blisko 19% wywiadów zrealizowanych w podregionie białostockim, 25% – łomżyńskim oraz 8,3% – suwalskim. Terminy wszystkich wywiadów były ustalane telefoniczne. W większości przypadków scenariusze były wysyłane drogą e-mailową, co pozwoliło respondentom przygotować się do wywiadu. Informacje otrzymane podczas wywiadów zostały wykorzystane m.in. do zidentyfikowania zawodów, kwalifikacji i umiejętności związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych, poznania barier i potencjalnych stymulatorów podaży w tych zawodach, identyfikacji zawodów, kwalifikacji oraz umiejętności świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności osób starszych, a także były podstawą do sformułowania wniosków i rekomendacji.

3. Starzenie się społeczeństwa a jakość życia osób starszych

3.1. Charakterystyka demograficzna osób starszych w województwie podlaskim

Starzenie się społeczeństwa związane jest z procesem zwiększania się udziału osób w starszym wieku w ogólnej liczbie ludności. Za próg starości przyjmuje się wiek 60 lub 65 lat lub też wprowadza odrębne progi uwzględniające płeć: dla mężczyzn – 65 lat, dla kobiet – 60 lat. Według Światowej Organizacji Zdrowia starość rozpoczyna się wraz z przekroczeniem 60. roku życia i dzieli się na trzy podstawowe okresy: wczesna starość, tzw. wiek podeszły – między 60. a 74. rokiem życia, późna starość, tzw. wiek starszy – między 75. a 89. rokiem życia, wiek sędziwy lub długowieczność – powyżej 90. roku życia[10]. W opracowaniach Organizacji Narodów Zjednoczonych (ONZ) przyjmuje się jednakowy wiek dla mężczyzn i kobiet – 65 lat. Ze względu na dostępność, część danych przedstawiono dla wieku 65 i więcej, jednak jako wiek bazowy dla całego projektu przyjęto granicę 60 lat.

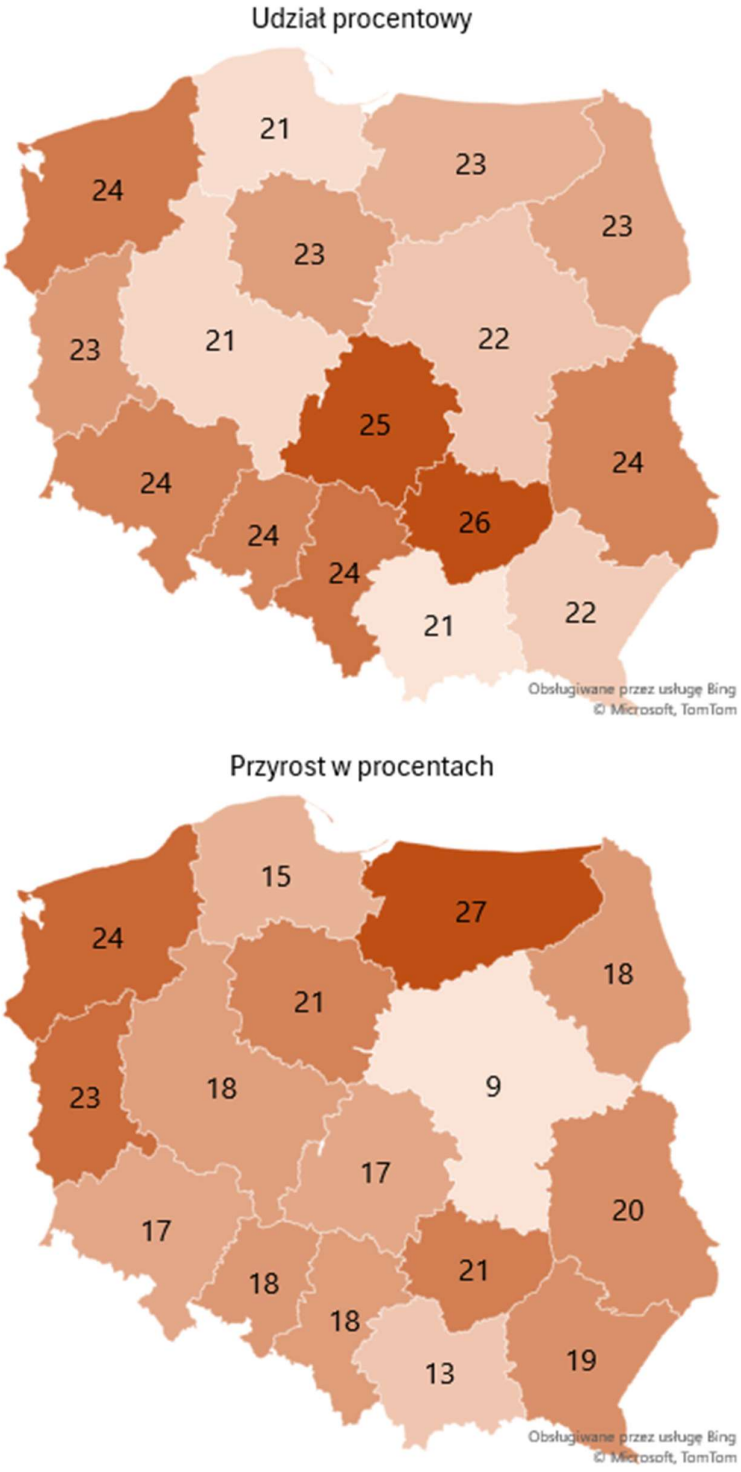
W województwie podlaskim udział ludności w wieku poprodukcyjnym wynosi 22,9%, czyli kształtuje się na poziomie średniej dla całego kraju (56% województw uzyskało wyższy poziom tego wskaźnika). W 2022 roku względem roku 2012 udział ten zwiększył się o 18%. Na tle całego kraju wzrost ten jest relatywnie niski – 8 województw odnotowało wyższy wzrost tego wskaźnika (wykres 2).

Analizując rozkład udziału osób w wieku poprodukcyjnym w ludności ogółem w poszczególnych powiatach województwa podlaskiego, można zauważyć dość silne zróżnicowanie (wykres 3).

Najwyższy odsetek osób odnotowano w powiatach hajnowskim (30,9%), bielskim (26,7%) i siemiatyckim (26,2%), a najniższy w powiatach łomżyńskim (19,8%), suwalskim (20,5%) i białostockim (20,5%). Z kolei najsilniejszy przyrost poziomu wskaźnika obrazującego przyrost tej grupy osób w 2022 roku względem 2012 roku wystąpił w miastach Łomża (61,3%) i Suwałki (50,4%) oraz w powiecie grajewskim (36,4%).

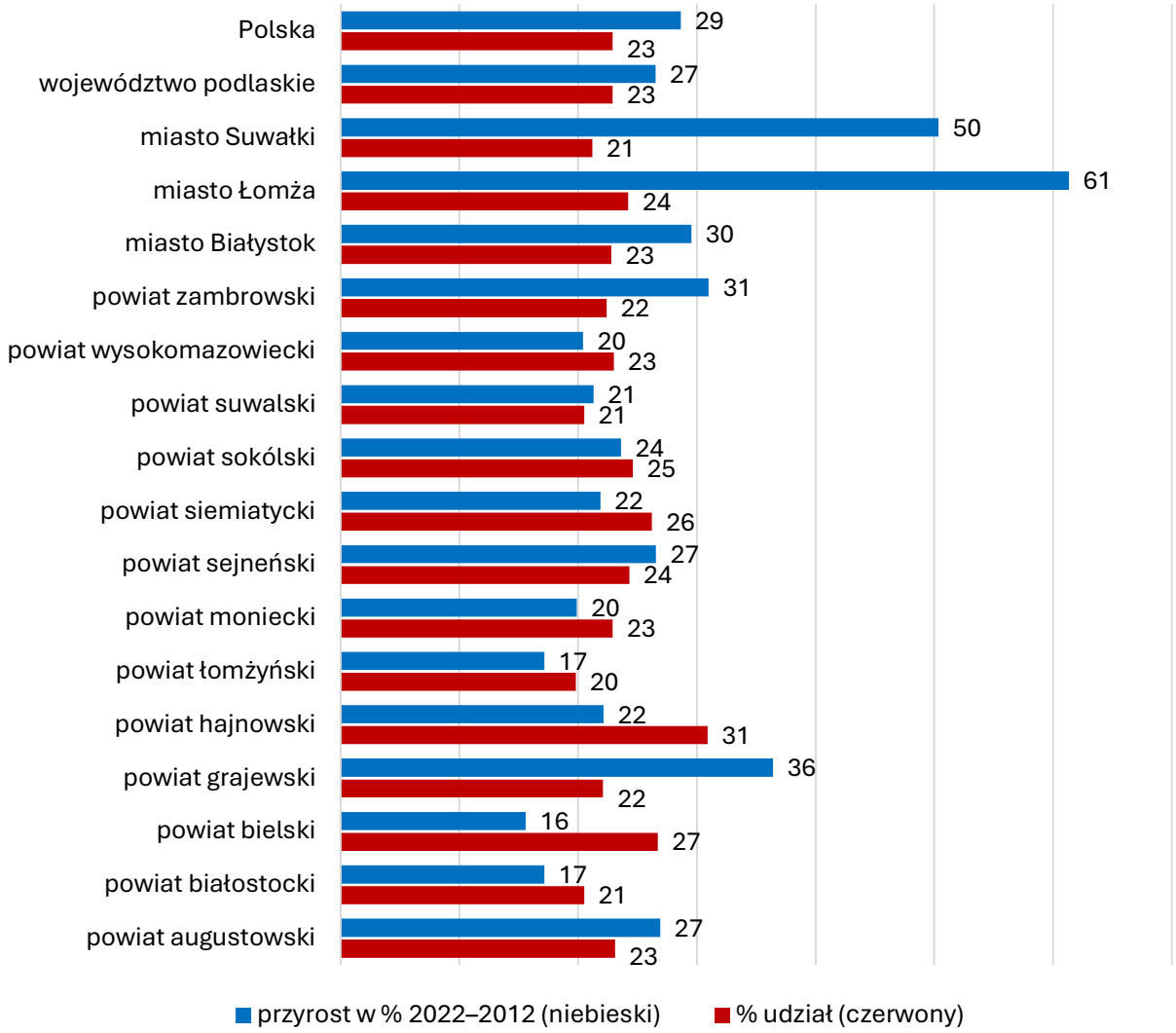
[10] T. Kasperczyk, Aktywność fizyczna seniorów warunkiem zdrowia i dobrej jakości życia, "Journal of Clinical Healthcare" 2014, no. 1, s. 11.

Wykres 2. Udział i przyrost ludności w wieku poprodukcyjnym w populacji w Polsce według województw w 2022 roku



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Banku Danych Lokalnych, GUS.

Wykres 3. Udział i przyrost ludności w wieku poprodukcyjnym w populacji w województwie podlaskim według powiatów w 2022 roku



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Banku Danych Lokalnych, GUS.

Podsumowując, należy stwierdzić, że województwo podlaskie cechuje się udziałem osób starszych w ludności ogółem na poziomie średniej krajowej, jednakże w relacji do 2012 roku odnotowało wysoki procentowy przyrost liczby seniorów. Występuje relatywnie silne zróżnicowanie powiatów zarówno pod względem udziału tej grupy w strukturze ludności, jak też jej przyrostu względem 2012 roku.

3.2. Jakość życia osób starszych i czynniki ją determinujące

Osoby starsze stanowią zróżnicowaną grupę pod względem poziomu samodzielności i sprawności. Są to[11]:

- osoby w wieku 60–79 lat, o stosunkowo wysokim poziomie aktywności oraz sprawności fizycznej i psychicznej, samodzielności, sprawności funkcjonalnej i względnie dobrym stanie zdrowia;
- osoby w wieku 80 lat i więcej, o obniżonym poziomie sprawności fizycznej, psychicznej i funkcjonalnej, u których następuje pogorszenie stanu zdrowia i wzrasta zależność od pomocy innych osób w czynnościach życia codziennego.

Seniorzy w wieku 80–89 lat są najbardziej narażeni na izolację społeczną i samotność oraz mniej zaangażowani w zajęcia związane z wypoczynkiem i rekreacją[12]. Należy mieć jednak na uwadze, że proces starzenia zależy od stylu życia, schorzeń i chorób[13]. W znacznej mierze ma on charakter indywidualny, stąd wskazane przedziały wiekowe i ich charakterystyka mają charakter poglądowy.

Zarówno zmiany fizjologiczne wynikające z procesu starzenia się, jak i towarzyszące seniorom schorzenia oraz choroby wpływają na obniżenie ich sprawności funkcjonalnej i poczucie jakości życia. Częstotliwość występowania pewnych chorób zwiększa się wraz z wiekiem (np. choroba Alzheimera, niektóre nowotwory, choroba niedokrwienna serca, udar niedokrwienny mózgu i przewlekła obturacyjna choroba płuc[14]), a ogólnoświatowa częstotliwość występowania zaburzeń zdrowia psychicznego u osób starszych wynosi 20%[15].

W przedstawionym kontekście istotne znaczenie ma jakość życia osób starszych. Według Światowej Organizacji Zdrowia jest to indywidualny sposób postrzegania przez jednostkę jej pozycji życiowej w kontekście kulturowym i systemu wartości, w którym żyje, oraz w odniesieniu do zadań, oczekiwań, standardów wyznaczonych uwarunkowaniami środowiskowymi[16]. Seniorzy jakość swojego życia definiują i oceniają przez pryzmat zaspokajania potrzeb[17], także tych o naturze psychospołecznej, a zatem[18]:

- bycia akceptowanym jako część społeczeństwa, społeczności lub grupy i odgrywania określonej w nim roli, satysfakcjonującego spędzania wolnego czasu;

---

[11] A. Witkowska, M. Grabara, Aktywność fizyczna i trening zdrowotny seniorów, Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, Katowice 2021, s. 10.

[12] M. Guisado-Clavero, A. Roso-Llorach, T. López-Jimenez, M. Pons-Vigués, Q. Foguet-Boreu, M.A. Muñoz, C. Violán, Multimorbidity patterns in the elderly: A prospective cohort study with cluster analysis, "BMC Geriatrics" 2018, no. 18(1), DOI: 16.10.1186/s12877-018-0705-7.

[13] A. Witkowska, M. Grabara, Aktywność fizyczna i trening..., op. cit.

[14] D.G. Le Couteur, J. Thillainadesan, What is an aging-related disease? An epidemiological perspective, "The Journal of Gerontology Series a Biological Sciences and Medical Sciences" 2022, no. 77(11), DOI: 10.1093/gerona/glac039.

[15] P. Lilford, J.C. Hughes, Epidemiology and mental illness in old age, "BJPsych Advances" 2020, no. 26(2), DOI: 10.1192/bja.2019.56.

[16] T. Kasperczyk, Aktywność fizyczna seniorów..., op. cit.

[17] A. Lada, Jakość życia seniorów, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin – Polonia" 2018, nr 31, DOI: 10.17951/j.2018.31.2.331-345.

[18] W. Wnuk, Potrzeby i oczekiwania ludzi starszych, Uniwersytet Trzeciego Wieku w Strzelinie (dostęp: 12.05.2024).

- prowadzenia udanego życia społecznego;
- bycia zaakceptowanym jako jednostka;
- tworzenia możliwości dla wyrażania siebie i samorealizacji;
- psychicznej i intelektualnej stymulacji;
- utrzymania dobrej kondycji i dostępu do opieki medycznej;
- regularnego trybu życia i utrzymania kontaktu z rodziną;
- spełnienia duchowego.

Obserwowane zwiększenie się długości życia nie musi przełożyć się pozytywnie na jego polepszenie, jeśli wzrośnie poziom niezadowolenia i nastąpi spadek satysfakcji wskutek niezaspokojenia wymienionych potrzeb. Dla części osób starszych proces dostosowywania się do życia na emeryturze wiąże się ze stresem spowodowanym zakończeniem pracy, obniżeniem poziomu dobrobytu, zawężeniem kręgu społecznego[19]. Osoby te mogą wówczas czuć się samotne, sfrustrowane i mniej wartościowe[20]. Według Mo Wang i innych czynnikami wpływającymi na proces dostosowania emerytalnego jest pogorszenie się stanu zdrowia fizycznego, stan cywilny (np. wdowcy), przywiązanie do pracy i przymusowe przejście na emeryturę[21]. Crystal La Rue i inni jako najważniejsze czynniki wskazują zdrowie i uczestnictwo w życiu społecznym (w tym łatwość utrzymania więzi społecznych), co sugeruje, że „szczególnie ważna jest zdolność ludzi do przezwyciężenia obaw związanych z wykluczeniem społecznym lub utratą istniejących więzi społecznych”[22].

Z jakością życia osób starszych związana jest koncepcja pomyślnego starzenia się. Jest to proces, w którym osoby w wieku 60 lat i więcej utrzymują dobry stan zdrowia fizycznego, społecznego i psychicznego, aktywnie uczestniczą w życiu społecznym bez dyskryminowania ich ze względu na wiek, cieszą się dobrą jakością życia. Wymaga to spełnienia jednocześnie trzech warunków: wysokiej sprawności poznawczej i fizycznej, niskiego prawdopodobieństwa wystąpienia chorób i niepełnosprawności oraz aktywnego zaangażowania w życie społeczne[23]. Do czynników determinujących pomyślne starzenie się zaliczana jest aktywność ruchowa i właściwe odżywianie, zdrowie i funkcjonowanie fizyczne, zachowanie niezależności, zdrowie mentalne, satysfakcja z życia (poczucie spełnienia, szczęścia i zadowolenia), rozwój osobisty, uczenie się nowych rzeczy, cechy psychologiczne (tj. zdolność radzenia sobie w trudnych sytuacjach, poczucie własnej wartości, pozytywne

[19] Y. Xie, M. Ma, W. Wu, Y. Zhang, Y. Zhang, X. Tan, Dose-response relationship between intergenerational contact frequency and depressive symptoms amongst elderly Chinese parents: A cross-sectional study, “BMC Geriatrics” 2020, no. 20(1), DOI: 10.1186/s12877-020-01751-0.

[20] Z. Zhou, C. Lin, J. Ma, S.D. Towne, Y. Han, Y. Fang, The association of social isolation with the risk of stroke among middle-aged and older adults in China, “American Journal of Epidemiology” 2019, no. 188(8), DOI: 10.1093/aje/kwz099.

[21] M. Wang, K. Henkens, H. van Solinge, Retirement adjustment: A review of theoretical and empirical advancements, “American Psychologist” 2011, no. 66, DOI: 10.1037/a0022414.

[22] C. La Rue, C. Haslam, N.K. Steffens, A meta-analysis of retirement adjustment predictors, “Journal of Vocational Behavior” 2022, no. 136, DOI: 10.1016/j.jvb.2022.103723.

[23] J.W. Rowe, R.L. Kahn, Human aging: usual and successful (physiological changes associated with aging), “Science” 1987, no. 237(4811), DOI: 10.1126/science.3299702.

nastawienie, cel i sens życia), posiadanie żyjącego współmałżonka, życie społeczne, integracja i wsparcie oraz aktywności życiowe[24].

Niezbędnym działaniem jest zatem podejmowanie rekreacji i aktywności przyczyniających się do poprawy samopoczucia seniorów, ich stanu zdrowia fizycznego i psychicznego, sprawności funkcjonalnej, zachowania niezależności i samodzielności, a w efekcie jakości życia. W literaturze przedmiotu można odnaleźć liczne dowody na pozytywny istotny wpływ rekreacji i aktywności na proces pomyślnego starzenia się poprzez mechanizmy o naturze psychologicznej (np. poczucie własnej skuteczności), biologicznej (np. obniżenie poziomu hormonów stresu), społecznej (np. wzrost wsparcia społecznego) i behawioralnej (np. zwiększenie motywacji do angażowania się w inne zachowania zdrowotne)[25]. Podkreśla się, że aktywność społeczna i poznawcza mogą korzystnie wpływać na wyniki zdrowotne w późniejszym życiu, w tym samoocenę zdrowia, dobre samopoczucie, redukcję ryzyka niepełnosprawności, przewlekłego bólu, demencji i depresji[26]. Pomagają też zmniejszyć ryzyko chorób i przyspieszają powrót do zdrowia po przewlekłych schorzeniach, takich jak choroby serca, choroby psychiczne, cukrzyca, astma, bóle pleców, zapalenie stawów, rak, demencja oraz innych[27]. Badacze wskazują też pozytywny wpływ na subiektywny dobrostan osób starszych i odczuwane emocje[28], pozytywne i optymistyczne nastawienie do życia[29], redukcję stresu[30], wzrost poziomu satysfakcji z życia[31], poprawę ogólnych funkcji poznawczych[32], lepiej postrzeganą sprawność fizyczną[33], funkcjonowanie poznawcze i emocjonalne[34]. Rekreacja i aktywność także wpływa na dobrostan psychiczny w toku całego

---

[24] A. Witkowska, M. Grabara, Aktywność fizyczna i trening..., op. cit.

[25] D. Fancourt, H. Aughterson, S. Finn, E. Walker, A. Steptoe, How leisure activities affect health: a narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action, "Lancet Psychiatry" 2021, no. 8, DOI: 10.1016/S2215-0366(20)30384-9.

[26] O. Nummela, T. Sulander, O. Rahkonen, A. Uutela, Associations of self-rated health with different forms of leisure activities among ageing people, "International Journal of Public Health" 2008, no. 53, DOI: 10.1007/s00038-008-6117-2.

[27] Physical Activity Guidelines for Americans, US Department of Health and Human Services, 2nd ed., 2018 (dostęp: 12.05.2024).

[28] Y. Yoshida, H. Iwasa, Y. Ishioka, Y. Suzukamo, Leisure activity moderates the relationship between living alone and mental health among Japanese older adults, "Geriatrics and Gerontology International" 2021, no. 21(5), DOI: 10.1111/ggi.14151.

[29] M. Toyama, H.R. Fuller, Longitudinal stress-buffering effects of social integration for late-life functional health, "The International Journal of Aging and Human Development" 2019, no. 91(4), DOI: 10.1177/0091415019871196.

[30] Y. Iwasaki, K.J. Mackay, J.B., Mactavish, J. Ristock, J. Bartlett, Voices from the margins: Stress, active living, and leisure as a contributor to coping with stress, "Leisure Science" 2006, no. 28, DOI: 10.1080/01490400500484065.

[31] T.A. Salthouse, Mental exercise and mental aging: Evaluating the validity of the "Use it or lose it" hypothesis, "Perspectives on Psychological Science" 2006, no. 1, DOI: 10.1111/j.1745-6916.2006.00005.x.

[32] Y.C. Chiu, C.Y. Huang, A.M. Kolanowski, H.L. Huang, Y. Shyu, S.H. Lee, Ch.R. Lin, W.Ch. Hsu, The effects of participation in leisure activities on neuropsychiatric symptoms of persons with cognitive impairment: A cross-sectional study, "International Journal of Nursing Studies" 2013, no. 50(10), DOI: 10.1016/j.ijnurstu.2013.01.002.

[33] S.D. Pressman, K.A. Matthews, S. Cohen, L.M. Martire, M. Scheier, A. Baum, R. Schulz, Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being, "Psychosomatic Medicine" 2009, no. 1, DOI: 10.1097/PSY.0b013e3181ad7978.

[34] M.B. Pinheiro, J.S. Oliveira, J.N. Baldwin, L. Hassett, N. Costa, H. Gilchrist, B. Wang, W. Kwok, B.S. Albuquerque, L. R. Pivotto, A. P. M. C. Carvalho-Silva, S. Sharma, S. Gilbert, A. Bauman, F.C. Bull,

życia (rozumiany jako dobrostan emocjonalny, psychologiczny i społeczny, w tym poczucie własnej skuteczności, autonomię i kompetencje międzypokoleniowe) oraz budowanie poczucia własnej wartości i integrację ze społeczeństwem[35]. Pomaga również rozładować napięcie i niepokój oraz wspiera utrzymanie równowagi psychicznej[36].

Rekreacja i aktywność osób starszych są jedną z form uczestnictwa społecznego[37]. Wpływają na ich relacje społeczne i aktywizują ich uczestnictwo w życiu społecznym[38]. Zapewniają wsparcie[39] i sprzyjają zawieraniu przyjaźni, co poprawia ich stan psychiczny[40], wpływają na poczucie własnej skuteczności i wartości, poczucie spełnienia i sensu w życiu[41], zwiększają poczucie przynależności, spełnienia i osiągnięć, zaspokajają potrzeby duchowe[42], łagodzą stres związany z codziennym funkcjonowaniem[43]. Szczególne znaczenie ma poprawa ich zdrowia psychofizycznego. Wykazano, że czytanie, granie w gry planszowe, gra na instrumentach i taniec wiązały się z niższym ryzykiem demencji[44]. Wyniki badań S. L. Dupuis i B. J.A. Smale'a pokazały, że niektóre formy spędzania wolnego czasu, jak warsztaty rzemiosła, spotkania i pływanie, były powiązane z dobrostanem psychicznym najsilniej[45]. Według B. A. Brown, G. Fenkel i M. Fen to właśnie kontakty społeczne, zajęcia domowe i zajęcia na świeżym powietrzu są związane z poprawą samopoczucia[46]. M. L. Caltabiano

---

J. Willumsen, C. Sherrington, A. Tiedemann, Impact of physical activity programs and services for older adults: A rapid review, "International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity" 2022, no. 19(87), DOI: 10.1186/s12966-022-01318-9.

[35] B.A.S. Aguilar, W.R. Tebar, S.C.B. Silva, L. Q. Gomes, T. M. Damato, J. Mota, A.O. Werneck, D. Christofaro, Leisure-time exercise is associated with lower depressive symptoms in community dwelling adults, "European Journal of Sport Science" 2021, DOI: 10.1080/17461391.2021.1895892.

[36] T.N. Akbaraly, F. Portet, S. Fustinoni, J.F. Dartigues, S. Artero, O. Rouaud, J. Touchon, K. Ritchie, C. Berr, Leisure activities and the risk of dementia in the elderly: Results from the three-city study, "Neurology" 2009, no. 73(11), DOI: 10.1212/WNL.0b013e3181b7849b.

[37] M. Dehi Aroogh, F. Mohammadi Shahboulaghi, Social participation of older adults: A concept analysis, "International Journal of Community Based Nursing and Midwifery" 2020, no. 8(1), DOI: 10.30476/IJCBNM.2019.82222.1055.

[38] F.N. Feinian Chen, S.E. Short, Household context and subjective well-being among the oldest old in China, "Journal of Family Issues" 2008, no. 29(10), DOI: 10.1177/0192513X07313602.

[39] V. Toepoel, Ageing, leisure, and social connectedness: How could leisure help reduce social isolation of older people?, "Social Indicators Research" 2013, no. 113(1), DOI: 10.1007/s11205-012-0097-6.

[40] X. Chen, M. Silverstein, Intergenerational social support and the psychological well-being of older parents in China, "Research on Aging" 2000, no. 22(1), DOI: 10.1177/0164027500221003.

[41] C. Zhang, N. Qing, S. Zhang, The impact of leisure activities on the mental health of older adults: The mediating effect of social support and perceived stress, "Journal of Healthcare Engineering" 2021, no. 8, DOI: 10.1155/2021/6264447.

[42] M.A. Salvatore, E. Grundy, Area deprivation, perceived neighbourhood cohesion and mental health at older ages: a cross lagged analysis of UK longitudinal data, "Health & Place" 2021, no. 67(10), p. 102470, DOI: 10.1016/j.healthplace.2020.102470.

[43] M. Levasseur, L. Richard, L. Gauvin, E. Raymond, Inventory and analysis of definitions of social participation found in the aging literature: proposed taxonomy of social activities, "Social Science & Medicine" 2010, no. 71(12), DOI: 10.1016/j.socscimed.2010.09.041.

[44] J. Verghese, R. Lipton, M. Katz, C. Hall, C. Derby, G. Kuslansky, A. Ambrose, M. Sliwinski, H. Buschke, Leisure activities and the risk of dementia in the elderly, "The New England Journal of Medicine" 2003, no. 348(25), DOI: 0.1056/NEJMoa022252.

[45] S.L. Dupuis,B. J.A. Smale, An examination of relationship between psychological well-being and depression and leisure activity participation among older adults, "Society and Leisure" 1995, no. 18, DOI: 10.1080/07053436.1995.10715491.

[46] B.A. Brown, B.G. Frankel, M. Fennell, Happiness through leisure: The impact of leisure activity, age, gender and life satisfaction on psychological well-being, "Journal of Applied Recreation Research" 1991, no. 16(4).

stwierdziła silny pozytywny wpływ aktywności fizycznej, a następnie hobby i interakcji społecznych na zmniejszenie odczuwanego poziomu stresu[47]. Y. Iwasaki jako aktywności istotne w adaptacji w stresujących sytuacjach wskazał podróże rekreacyjne, wypoczynek towarzyski i kulturalny (np. zwiedzanie muzeów, wystaw)[48]. Zaangażowanie w hobby, zajęcia kulturalne, ćwiczenia fizyczne miały istotny wpływ na stan zdrowia psychicznego u kobiet i mężczyzn w wynikach badań F. Takedy i innych[49]. C. A. Bevil, P. C. O'Connor i P. M. Mattoon stwierdzili, że szeroko pojmowana rekreacja i aktywność zapewniają lepsze zadowolenie z życia[50]. Z kolei S. L. Dupuis i B. J.A. Smale są zdania, że znacząco i pozytywnie powiązane są one z dobrostanem psychicznym, a negatywnie z depresją, zwłaszcza w przypadku osób powyżej 75. roku życia[51].

Podsumowując, można stwierdzić, że zrozumienie istoty i znaczenia rekreacji i aktywności jest ważne dla podjęcia świadomej aktywności, w tym ruchowej. Korzystanie z rekreacji i aktywności stanowi czynnik niezbędny dla zdrowia osób starszych. Obecnie szczególną uwagę zwraca się na takie aktywności, które potrafiłby zapobiec procesowi starzenia się zarówno fizycznego, jak i umysłowego.

[47] M.L. Caltabiano, Main and stress moderating benefits of leisure, "Society and Leisure" 1995, no. 18(1), s. 33–52.
[48] Y. Iwasaki, Testing independent and buffer models of the influence of leisure participation on stress coping and adaptational outcomes, "Journal of Park and Recreation Administration" 2002, no. 20(4).
[49] F. Takeda, H. Noguchi, T. Monma , N. Tamiya, How possibly do leisure and social activities impact mental health of middle-aged adults in Japan? An evidence from a national longitudinal survey, "PLoS One" 2015, no. 10(10), DOI: 10.1371/journal.pone.0139777.
[50] C.A. Bevil, P.C. O'Connor, P.M. Mattoon, Leisure activity, life satisfaction, and perceived health status in older adults, "Gerontology and Geriatrics Education" 1993, no. 14(2), DOI: 10.1300/J021V14N02_02.
[51] S.L. Dupuis, J.A. Smale, An examination of relationship between psychological ..., op. cit.

4. Usługi dotyczące rekreacji i aktywności osób starszych

4.1. Pojęcie i rodzaje rekreacji i aktywności osób starszych

Odpowiedzią na zaspokojenie potrzeb, w tym związanych z relacjami społecznymi, a także czynnikiem wpływającym pozytywnie na proces pomyślnego starzenia się, jest rekreacja i aktywność. Prowadzenie aktywnego stylu życia stanowi uniwersalny środek przyczyniający się do pomyślnego starzenia się[52].

Słowo rekreacja wywodzi się z łacińskiego recreatio (recreo – odnowić, pokrzepić)[53]. Według Richarda Krausa rekreacja to aktywność i doświadczenie człowieka związane z czasem wolnym, podejmowana z reguły dobrowolnie na podstawie wewnętrznej motywacji. Może mieć też charakter przymusowy, gdy związana jest z pewnego rodzaju dyskomfortem, a nawet bólem i zagrożeniem[54]. Z kolei Teresa Wolańska rekreację rozumie jako różnego rodzaju zajęcia podejmowane w czasie wolnym, dobrowolnie, dla przyjemności, autoekspresji, formowania własnej osobowości, odnowy i pomnażania sił psychofizycznych[55]. Rekreacja stanowi składową stylu życia oraz warunkuje jakość życia współczesnych społeczeństw, gdyż zaspokaja główne potrzeby człowieka – zarówno biologiczne, społeczne, jak i psychiczne[56].

W literaturze przedmiotu można spotkać różne kryteria podziału rekreacji. Powszechnie przyjęta typologia klasyfikuje ją na rekreację: ruchową (fizyczną), twórczą, kulturalno-rozrywkową i realizowaną przez działalność społeczną[57]. Inny podział wyodrębnia rekreację o charakterze społecznym (np. spotkania z przyjaciółmi), kreatywnym lub ekspresyjnym (np. zajęcia artystyczne), poznawczym (np. czytanie), emocjonalnym (np. kontemplacja), duchowym (np. medytacja) i fizycznym (np. spacery)[58].

Rekreacja może mieć charakter pasywny lub aktywny, może odbywać się w pomieszczeniach lub na zewnątrz i może być ujęta następująco[59] – są to:

- zajęcia odbywające się w pomieszczeniach zamkniętych i wokół domu, np. słuchanie muzyki, czytanie, oglądanie telewizji;

---

[52] G. Sala, D. Jopp, F. Gobet, M. Ogawa, Y. Ishioka, Y. Masui, H. Inagaki, T. Nakagawa, S. Yasumoto, T. Ishizaki, Y. Arai, K. K. Ikebe, K. Kamide, Y. Gondo, The impact of leisure activities on older adults' cognitive function, physical function, and mental health, "PLoS One" 2019, no. 14(11), DOI: 10.1371/journal.pone.0225006.

[53] D. Dudek, Pojęcie rekreacji w polskiej tradycji terminologicznej, „Folia Turistica" 2006, nr 17.

[54] R. Kraus, Recreation and leisure in modern society, Jones and Bartlett, Sudbury 2001.

[55] T. Wolańska, Leksykon. Sport dla wszystkich – rekreacja ruchowa, Akademia Wychowania Fizycznego, Warszawa 1997, s. 59.

[56] B. Gosik, Rekreacja i aktywność ruchowa..., op. cit.

[57] I. Kiełbasiewicz-Drozdowska, Zarys rozwoju refleksji teoretycznej nad problematyką rekreacji, (w:) I. Kiełbasiewicz-Drozdowska, W. Siwiński (red.), Teoria i metodyka rekreacji, Akademia Wychowania Fizycznego, Poznań 2001, s. 16.

[58] B. Singh, U.V. Kiran, Recreational activities for senior citizens, "Journal of Humanities and Social Science" 2014, no. 19(4), DOI: 10.9790/0837-19472430.

[59] V. Obinna, O. Owei, A. Aroyehun, I. Okwakpam, Patterns and determinants of recreational behaviour in Port Harcourt, River State, Nigeria, "Theoretical and Empirical Researches in Urban Management" 2009, no. 3(12).

- działania społeczne, np. spotykanie się z przyjaciółmi w restauracjach, kawiarniach;
- uczestnictwo w zajęciach grupowych;
- aktywność kulturalno-artystyczna, np. zwiedzanie galerii sztuki, wystaw, muzeów, teatrów;
- aktywne uprawianie sportu, np. jogging, gra w tenisa, badmintona.

Podział na pasywne i aktywne formy wykorzystania czasu wolnego stosują także Agata Niemczyk i inni[60]. Do pasywnych form zaliczają m.in.: odpoczynek bierny (fizyczny i psychiczny), np. słuchanie muzyki, radia, oglądanie telewizji, czytanie czasopism, książek, rozwiązywanie krzyżówek itp., a także hobby bierne, np. robienie na drutach, szydełkowanie, haftowanie, szycie ubrań, pieczenie, gotowanie oraz tzw. turystyka „3S" (sun, sea, sand). Katalog aktywnych form jest zdecydowanie bardziej rozbudowany i obejmuje:

- aktywność fizyczną wraz z różnymi formami rekreacji i sportu, turystyki aktywnej, prac domowych, zakupy, praca w ogródku działkowym itp.;
- aktywność duchową: chodzenie do kina, teatru, na balet, koncert, wydarzenie sportowe itp.;
- aktywność zawodową: kontynuowanie pracy zawodowej lub podjęcie wykonywania innego zawodu;
- aktywność społeczną zarówno w postaci formalnej (np. przynależności do różnych stowarzyszeń, związków, klubów czy angażowania się w działalność charytatywną i wolontariacką), jak i w postaci nieformalnej (np. kontakty z rodziną, przyjaciółmi czy sąsiadami);
- twórcze i kreatywne zainteresowania: działalność artystyczna, rozwijanie zainteresowań, pasji, talentów itp.;
- aktywność poznawczą: turystyka poznawcza, zwiedzanie, samokształcenie, udział w kursach, szkoleniach, warsztatach i zajęciach uniwersytetów trzeciego wieku;
- aktywność religijną, przejawiającą się udziałem w ceremoniach religijnych oraz zaangażowaniem w prace na rzecz lokalnego Kościoła.

Jeszcze inny podział opisany w literaturze przedmiotu dzieli rekreację na trzy rodzaje: wykonywaną samotnie (spacery, czytanie książki, kino, rozwijanie zainteresowań, sport), formalną (aktywność zorganizowana w grupie, np. sport) i nieformalną (spotkania z rodziną i przyjaciółmi)[61]. Qian Gao i inni wyodrębnili cztery grupy rekreacji: aktywność fizyczną (sport i ćwiczenia, spacery), działalność twórczą (pieczenie i gotowanie, robótki ręczne i hobby), zajęcia poznawcze (czytanie, gry słowne, karty lub inne gry, pisanie) oraz działalność społeczną (przynależność do wolontariatu, klubu sportowego, klubu społecznego lub organizacji niereligijnej, działalność charytatywna, kursy edukacyjne)[62].

---

[60] A. Niemczyk, K. Szalonka, A. Gardocka-Jałowiec, W. Nowak, R. Seweryn, Z. Gródek-Szostak, Forms of managing leisure time of European seniors of the 21st century, (w:) A. Niemczyk, K. Szalonka, A. Gardocka--Jałowiec, W. Nowak, R. Seweryn, Z. Gródek-Szostak (red.), The silver economy: An ageing society in the European Union, Routledge, s. 55, DOI: 10.4324/9781003377313.

[61] N. Pikuła, Zdrowie i aktywność społeczna jako determinanty jakości życia osób starszych, (w:) A.A. Zych (red.), Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość. Wybór materiałów konferencyjnych, Over Group, Łask 2012, s. 313–324.

[62] Q. Gao, J.K. Bone, F. Bu, E. Paul, J.K. Sonke, D. Fancourt, Associations of social, cultural, and community engagement with health care utilization in the US health and retirement study, "JAMA Network Open" 2023, no. 6(4), e236636, DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2023.6636.

Z rekreacją osób starszych ściśle wiąże się ich aktywność, czyli „wrodzona skłonność lub zdolność człowieka do działania, będąca sposobem poznawania rzeczywistości, a także rozumiana jako właściwość psychiczna przejawiająca się w fizycznych i intelektualnych działaniach, która uwarunkowana jest w dużej mierze czynnikami osobowościowymi”[63]. W odniesieniu do osób starszych aktywność uwarunkowana jest nie tylko stanem zdrowia, ale też ich przyzwyczajeniami. W tej grupie osób nadal panuje niedostateczne przekonanie, że aktywność odgrywa ważną rolę w podnoszeniu jakości ich życia. Niestety, wciąż jedną z najpopularniejszych form aktywności osób starszych jest oglądanie telewizji, a także czytanie gazet[64].

Aktywność jest zdolnością do intensywnego działania. Pozwala osobom starszym kontaktować się i porozumiewać się z innymi. Ponadto pomaga im zaspokoić potrzeby biopsychospołeczne, a także jest warunkiem odgrywania ról społecznych, funkcjonowania w grupie i społeczeństwie. Brak aktywności może prowadzić do ich samotności, izolacji społecznej, niesprawności, a w skrajnych przypadkach nawet do przedwczesnej śmierci[65].

Aktywność można sklasyfikować w trzech kategoriach: formalna (działalność w stowarzyszeniach społecznych, w pracach na rzecz środowiska lokalnego, w polityce, wolontariat), nieformalna (kontakty z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi, sąsiadami), samotnicza (oglądanie TV, hobby, zainteresowania)[66]. Formy rekreacji i aktywności osób starszych przedstawia tabela 4.

Osoby starsze mogą korzystać z różnych form rekreacji i aktywności, jednak badania wskazują, że nie wszystkie z tych form cieszą się ich zainteresowaniem. Według Joanny Śniadek i Aliny Zajadacz seniorzy najchętniej spędzają czas wolny w domu lub w bezpośrednim sąsiedztwie swoich domów, wykonując takie czynności, jak: oglądanie telewizji, spędzanie czasu z rodziną, czytanie gazet i książek, praca w ogródku działkowym. Natomiast niewielki odsetek uczestniczył w wydarzeniach kulturalnych. Przeprowadzone badania wskazały, że oprócz częstych wyjazdów do sanatoriów czy rehabilitacji, osoby starsze preferują także takie formy rekreacji i aktywności, jak: jazda na rowerze, pływanie, spacery po górach, żeglarstwo i narciarstwo[67]. Z kolei Iwona Kopacz-Wyrwał jako główne formy aktywnego wypoczynku wymienia: spacer, wycieczki krajoznawcze, wycieczki o charakterze wypoczynkowo-zdrowotnym, jazdę na rowerze, wycieczki górskie, narciarstwo, pływanie, pielgrzymki, nordic walking, zwiedzanie muzeów i galerii, uprawianie działki, zabawę z wnukami, zajęcia w siłowni, realizację pasji[68]. Z. Głąbiński wymienia m.in. takie rodzaje aktywności, jak: wellness, wycieczki do miejsc z atrakcjami przyrodniczymi, zwiedzanie

[63] A.A. Zych, Słownik gerontologii społecznej, Wydawnictwo „Żak”, Warszawa 2001, s. 19.
[64] B. Zboiny, G. Nowak-Starz, Starość – obawy, nadzieje, oczekiwania. Wybrane zagadnienia z gerontologii, Stowarzyszenie „Edukacja Nauka Rozwój”, Ostrowiec Świętokrzyski 2009.
[65] M. Kaczmarczyk, E. Trafiałek, Aktywizacja osób w starszym wieku jako szansa na pomyślne starzenie, „Gerontologia Polska”, 2007, nr 15(4).
[66] M. Dzięgielewska, Wolontariat ludzi starszych, (w:) S. Steuden, M. Marczuk (red.), Starzenie się a satysfakcja życia, Wydawnictwo KUL, Lublin 2006.
[67] J. Śniadek, A. Zajadacz, Senior citizens and their leisure activity: Understanding leisure behaviour of elderly people in Poland, “Studies in Physical Culture and Tourism” 2010, no. 17(2).
[68] I. Kopacz-Wyrwał, Aktywność turystyczna kieleckich seniorów w latach 2015–2019, „Konwersatorium Wiedzy o Mieście” 2021, t. 34(6).

zabytków, udział w wydarzeniach kulturalnych, czytanie książek, oglądanie, życie towarzyskie, spokojne spacery[69]. Wyniki dotychczasowych badań pokazują, że najpopularniejszą formą aktywności fizycznej jest gimnastyka, pływanie, taniec, ćwiczenia w wodzie oraz nordic walking[70]. M. J. Nowińska i D. Bakota wskazali, że seniorzy najczęściej wybierają spacer, jazdę na rowerze, nordic walking, outdoor gym, aerobik oraz pływanie[71].

Tabela 4. Rodzaje rekreacji i aktywności osób starszych

Rodzaj rekreacji	**Opis**
Ruchowa	• fizyczna: jogging, pływanie, jazda na rowerze, aerobik, fitness, joga, gimnastyka, golf, tenis, spacer, nordic walking itp.; • hobbystyczna: grzybobranie, wędkarstwo, myślistwo, amatorska działalność wytwórcza, ogrodnictwo
Gry	• gry planszowe (janggi, baduk, hwatu, karciane itp.); • gry wirtualne (interaktywne gry internetowe, gry komputerowe itp.)
Społeczna	• wolontariat; pomoc sąsiedzka, organizowanie różnych inicjatyw, działalność w organizacjach społecznych; aktywne uczestnictwo w społeczności lokalnej
Kulturalno-rozrywkowa	• amatorska twórczość artystyczna (fotografia, malarstwo, muzyka, rękodzieło, itp.); wyjście do kina, teatru; pobyt w parku rozrywki, parku tematycznym, wesołym miasteczku; czytelnictwo; udział w wydarzeniach (festyny, lokalne festiwale itp.); udział w działalności kulturalnej organizowanych przez instytucje kulturalne (centra kultury, domy i ośrodki kultury oraz kluby i świetlice)
Edukacyjna	• uczestnictwo w zajęciach (język obcy, komputer, telefon komórkowy, zdrowie, zajęcia hobbystyczne itp.)
Towarzyska	• gry i zabawy towarzyskie, zabawa w dyskotece, clubbing, gra w kręgle, bilard, brydż
Relaks	• odpoczynek, medytacja, modlitwa, słuchanie muzyki; wyjście do kawiarni; oglądanie telewizji, słuchanie radia, korzystanie z mediów internetowych
Turystyczna	• turystyka aktywna (piesza nizinna i górska, rowerowa, narciarska, żeglarska, kajakowa itp.); podróże (krajowe, zagraniczne)

Źródło: opracowanie własne na podstawie: E.H. Jeong et al., The development of leisure participation assessment tool for the elderly, „Occupational Therapy International" 2020, DOI: 10.1155/2020/9395629; R. Winiarski, Rekreacja i czas wolny. Studia humanistyczne, Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2011.

[69] Z. Głąbiński, Motywy podróży turystycznych małopolskich seniorów na przykładzie słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku, „Folia Turistica" 2018, nr 48, DOI: 10.5604/01.3001.0012.76.

[70] N. Morgulec-Adamowicz, J. Marszałek, P. Jagustyn, Nordic walking – A new form of adapted physical activity (a literature review), "Human Movement" 2011, no. 12(2), DOI: 10.2478/v10038-011-0009-7;
A. Ogonowska--Slodownik, A. Kosmol, N. Morgulec-Adamowicz, Aktywność fizyczna, skład ciała i sprawność funkcjonalna kobiet powyżej 60. roku życia uczestniczących w zorganizowanej aktywności fizycznej, „Gerontologia Polska" 2016, nr 24.

[71] M.J. Nowińska, D. Bakota, Leisure time and activity of seniors as exemplified by the Częstochowa Centre for Senior Activity, "Society. Integration. Education, Proceedings of the International Scientific Conference" 2018, DOI: 10.17770/SIE2018VOL1.3222.

Osoby starsze coraz częściej są aktywne, otwarte i ciekawe świata, realizują hobby indywidualnie i grupowo, uczestnicząc w zajęciach rekreacyjnych w klubach, stowarzyszeniach czy na uniwersytetach[72]. Wybierają przede wszystkim zajęcia rekreacyjne dla przyjemności i rozrywki – te, które uważają za wzmacniające[73] i zwiększające ich poczucie przynależności[74]. Szeroka gama zajęć, które są dostępne, pozwala osobom starszym na wybór aktywności zgodnie z ich zainteresowaniami i fizycznymi możliwościami. Część form rekreacji i aktywności osoby starsze realizują sami, np. oglądanie telewizji, spacer itp., część natomiast pozostaje dostępna w ramach usług świadczonych przez różne instytucje.

Starzenie się społeczeństwa jest problemem ogólnoeuropejskim. W wielu krajach Europy w różnym zakresie podejmowane były inicjatywy ukierunkowane na zwiększenie aktywności seniorów. Mimo podejmowania działań zachęcających do wszelkiego rodzaju aktywności należy podkreślić, iż aktywność w czasie wolnym nie może być kojarzona ze zmuszaniem seniorów do angażowania się lub narzucaniem im jakichkolwiek form aktywności. Ponadto nie powinni oni być traktowani jako grupa jednorodna, ponieważ różnorodność i cechy indywidualne nie znikają po przekroczeniu pewnego progu wiekowego, co znajduje odzwierciedlenie w ich zróżnicowanych zachowaniach oraz odmiennych preferencjach co do wybieranych form rekreacji i aktywności[75]. W obliczu nasilającego się problemu starzenia się społeczeństwa konieczne jest dalsze podejmowanie działań zachęcających do wszelkiego rodzaju aktywności seniorów.

4.2. Czynniki determinujące zapotrzebowanie na usługi związane z rekreacją i aktywnością osób starszych w województwie podlaskim

Zapotrzebowanie na usługi dotyczące rekreacji i aktywności osób starszych jest uwarunkowane czynnikami indywidualnymi (wewnętrznymi) i wynikającymi ze środowiska. Czynniki indywidualne można określić jako wypychające – obejmują one atrybuty osobiste i dotyczące gospodarstwa domowego, takie jak: demograficzne (wiek, płeć, stan zdrowia, miejsce zamieszkania), psychologiczne (osobowość, emocje, motywacje, percepcja), kulturowe (postawy, wartości, przynależność do określonego pokolenia), społeczne (edukacja, faza życia rodzinnego), ekonomiczne (zatrudnienie, poziom wykształcenia, dochód gospodarstwa domowego, wielkość gospodarstwa domowego, struktura gospodarstwa domowego, posiadanie samochodu, posiadanie roweru itp.). Z kolei czynniki środowiskowe usług rekreacyjnych można określić jako przyciągające: oferta, cena, dostępność, odległość. Wykazano pozytywną zależność między jakością i liczbą czynników środowiskowych a intensywnością i zapotrzebowaniem na usługi dotyczące rekreacji i aktywności osób

[72] P. Landsberg, M. Poprawski, P. Kieliszewski, M. Mękarski, A. Gojlik, J. Kuchta, M. Brodniewicz, Po co seniorom kultura? Badania kulturalnych aktywności osób starszych, Regionalne Obserwatorium Kultury Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Związek Miast Polskich, Poznań 2012 (dostęp: 4.05.2024).
[73] T. Lamanes, L. Deacon, Supporting social sustainability in resource-based communities through leisure and recreation, "The Canadian Geographer / Le Géographe Canadien" 2019, no. 63(1), DOI: 10.1111/cag.12492.
[74] C.A. Talmage, D.W. Coon, B.N. Dugger, R.C. Knopf, K.A. O'Connor, S.A. Schofield, Social leisure activity, physical activity, and valuation of life: Findings from a longevity study, "Activities, Adaptation & Aging" 2020, no. 44(1), DOI: 10.1080/01924788.2019.1581026.
[75] A. Niemczyk i in., Forms of managing leisure time..., op. cit., s. 55.

starszych poza domem[76]. W przypadku seniorów istotne znaczenie mają czynniki indywidualne, które zostały szeroko omówione w literaturze przedmiotu. Są to: wiek, płeć, stan zdrowia, dochód, miejsce zamieszkania.

4.2.1. Wiek

Wiek stanowi jedno z kryteriów podziału osób starszych pod względem rekreacji i aktywności oraz zapotrzebowania na usługi świadczone w tym zakresie. Potwierdziły to wyniki badań A. Wiśniowskiej-Szurlej i innych[77], D. Takagi i innych[78] oraz L. Lübs i innych[79]. Co prawda inne czynniki silniej oddziałują na intensywność i podejmowanie aktywności[80], jednakże wiek wiąże się z pozostałymi, jak np. ze stanem zdrowia czy dochodem. Wraz z wiekiem pogarsza się stan zdrowia, który ma silny związek zwłaszcza z aktywnością fizyczną i możliwością uprawiania turystyki[81]. Może obniżać się dochód rozporządzalny, a tym samym zdolność nabywania płatnych usług dotyczących rekreacji i aktywności. Jest to spowodowane zwiększeniem wydatków na opiekę medyczną wskutek pogorszenia stanu zdrowia[82].

Wiek związany jest także z preferencjami w zakresie spędzania czasu[83]. Wykazano, że są one różne w poszczególnych pokoleniach osób starszych. Pokolenie tzw. baby boomersów, czyli urodzonych w latach 1946–1955, postrzega wiek poprodukcyjny jako czas realizacji zainteresowań, prowadzenia życia towarzyskiego, angażowania się w rekreację i podróże, czyli wszystkiego tego, na co nie mogło sobie pozwolić, pracując. Seniorzy kohorty II wojny światowej, czyli osoby urodzone w latach 1925–1940, o systemie wartości, postawach i przekonaniach kształtujących się w czasie wojny i w pierwszym okresie PRL, w swoim systemie wartości istotne znaczenie nadają rozrywce, zabawie, rekreacji. Ponadto badania pokazują, że poziom aktywności turystycznej osób po 60. roku życia początkowo wzrasta, aż do osiągnięcia wieku około 65–68 lat, a potem się obniża, zwłaszcza u kobiet.

---

[76] Y. Zhang, E. Yao, Exploring elderly people's daily time-use patterns in the living environment of Beijing, China, "Cities" 2022, no. 129, DOI: 10.1016/j.cities.2022.103838.

[77] A. Wiśniowska-Szurlej, A. Ćwirlej-Sozańska, A. Wilmowska-Pietruszyńska, B. Sozański, Determinants of physical activity in older adults in South-Eastern Poland, "International Journal of Environmental Research and Public Health" 2022, no. 19(24).

[78] D. Takagi, Y. Nishida, D. Fujita, Age-associated changes in the level of physical activity in elderly adults, "Journal of Physical Therapy Science" 2015, no. 27, DOI: 10.1589/jpts.27.3685.

[79] L. Lübs, J. Peplies, C. Drell, K. Bammann, Cross-sectional and longitudinal factors influencing physical activity of 65 to 75-year-olds: A pan-European cohort study based on the survey of health, ageing and retirement in Europe (SHARE), "BMC Geriatric" 2018, no. 18(94), DOI: 10.1186/s12877-018-0781-8.

[80] A.M. Gonzalez, C. Rodriguez, M.R. Miranda, M. Cervantes, Cognitive age as a criterion explaining seniors' motivation, "International Journal of Culture, Tourism and Hospitality Research" 2009, no. 3(3), DOI: 10.1108/17506180910962159.

[81] S.C. Chen, S. Shoemaker, Age and cohort effects: The American senior tourism market, "Annals of Tourism Research" 2014, no. 48, DOI: 10.1016/j.annals.2014.05.007.

[82] K.J. Sund, P. Boksberger, Senior and non-senior traveller behaviour: some exploratory evidence from the holiday rental sector in Switzerland, "Tourism Review" 2007, no. 62(3/4), DOI: 10.1108/16605370780000317.

[83] C. Ozemek, C.J. Lavie, Ø. Rognmo, Global physical activity levels: Need for intervention, "Progress in Cardiovascular Diseases" 2019, no. 62, DOI: 10.1016/j.pcad.2019.02.004; A. Fleischer, A. Pizam, Tourism constraints among Israeli seniors, "Annals of Tourism Research" 2002, no. 29(1), DOI: 10.1016/S0160-7383(01)00026-3; P.C. Hallal, L.B. Andersen, F.C. Bull, R. Guthold, W. Haskell, U. Ekelund, Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects, "Lancet" 2012, no. 380, DOI: 10.1016/S0140-6736(12)60646-1.

Tabela 5. Struktura ludności w wieku 65 lat i więcej w województwie podlaskim według powiatów w 2022 roku (w %)

Powiaty	65–70	70–74	75–79	80–84	85 i więcej
Ogółem	33,4	25,6	16,6	11,8	12,6
Augustowski	32,4	26,1	16,6	11,7	13,2
Białostocki	34,9	25,8	16,3	11,2	11,8
Grajewski	30,5	23,7	16,7	13,6	15,5
Hajnowski	35,2	25,8	16,9	10,7	11,4
Kolneński	31,4	24,5	17,0	12,9	14,2
Łomżyński	33,3	24,4	16,4	12,8	13,1
Sejneński	33,3	25,1	16,5	11,7	13,4
Siemiatycki	31,8	25,0	16,9	11,9	14,4
Sokólski	30,8	26,5	15,8	12,6	14,3
Suwalski	31,5	24,0	17,6	12,8	14,0
Wysokomazowiecki	32,7	25,3	16,7	12,2	13,1
Zambrowski	33,9	24,9	15,7	12,2	13,3
Miasto Białystok	31,7	25,5	16,5	12,3	14,1
Miasto Łomża	34,1	25,2	16,2	12,1	12,4
Miasto Suwałki	32,8	25,8	17,1	12,0	12,3

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Banku Danych Lokalnych, GUS.

Ponadto młodsi seniorzy wybierają bardziej aktywne formy zajęć, ale w miarę upływu lat ich preferencje zmieniają się. Są wówczas bardziej zainteresowani wypoczynkiem, walorami środowiska naturalnego, kontaktami interpersonalnymi, a także lokalną kuchnią i rękodziełem. Strukturę wiekową grupy osób starszych w poszczególnych powiatach województwa podlaskiego przedstawia tabela 5.

W strukturze kategorii osób starszych we wszystkich powiatach województwa podlaskiego przeważają seniorzy w wieku 65–70 lat, zwłaszcza w mieście Łomża oraz powiatach białostockim i zambrowskim. Najmniejszy udział w strukturze posiadają osoby w wieku 80–84 lat oraz 85 lat i więcej – jest to około 10–15%. Jednakże w powiatach grajewskim, siemiatyckim, sokólskim, kolneńskim oraz w mieście Białystok najstarszych seniorów jest więcej niż w pozostałych powiatach (w powiatach hajnowskim i białostockim, w mieście Suwałki i mieście Łomża było ich najmniej).

Podsumowując, należy zauważyć, że poszczególne powiaty różnią się pod względem struktury wiekowej. Ważne jest dostosowanie w nich zakresu oferowanych usług dotyczących rekreacji i aktywności, biorąc pod uwagę poszczególne grupy wiekowe.

4.2.2. Płeć

W literaturze przedmiotu zwraca się uwagę na występowaniu istotnych różnic w zapotrzebowaniu na usługi dotyczące rekreacji i aktywności kobiet i mężczyzn. Osoby starsze w zależności od płci odrębnie adaptują się do starości, wykazują różnice

w podejmowanej aktywności oraz stanie zdrowia fizycznego i psychicznego[84]. Ze względu na zróżnicowanie ról społecznych, norm płciowych, poziomu socjalizacji[85], obowiązków rodzinnych, ograniczeń czasowych, zasobów społeczno-ekonomicznych i problemów zdrowotnych seniorzy i seniorki zdradzają odmienne preferencje w zakresie form spędzania wolnego czasu[86].

Wykazano, że kobiety starają się być aktywne w czasie wolnym oraz uczestniczą w różnych formach zajęć edukacyjnych i twórczych, a także działaniach ukierunkowanych na podejmowanie wyzwań[87]. Zwracają też większą uwagę na utrzymywanie i rozwijanie więzi społecznych, natomiast mężczyźni koncentrują się na korzyściach funkcjonalnych i instrumentalnych (poprawa stanu zdrowia i kondycji fizycznej)[88]. Ponadto kobiety częściej jako pierwsze wysuwają pomysły na wyjazdy turystyczne. Jedną z przyczyn jest zapewne to, że mają one silniej rozbudowane motywacje poznawcze[89]. Jednocześnie kobiety zwracają większą uwagę na koszty wyjazdów turystycznych i traktują je jako ważny czynnik ograniczający[90]. Wykazują także większą skłonność do doceniania wypoczynku społecznego[91] i angażowania się w zajęcia kulturalne[92] oraz spędzania czasu w ciszy, a także do aktywności społeczno-kulturowej[93].

W przypadku kobiet istnieje więcej czynników ograniczających aktywność na świeżym powietrzu, m.in. samotne mieszkanie, niemożność pokrycia niespodziewanych wydatków, obawa przed napaścią, lęk przed upadkiem[94]. Z kolei mężczyźni cechują się wyższą częstotliwością podejmowania aktywności fizycznej[95] i chętniej uczestniczą w aktywnym

---

[84] E. Andrade-Gómez, D. Martínez-Gómez, F. Rodríguez-Artalejo, E. García-Esquinas, Sedentary behaviors, physical activity, and changes in depression and psychological distress symptoms in older adults, "Depression and Anxiety" 2018, no. 35(9), DOI: 10.1002/da.22804.

[85] K.A. Henderson, H.J. Gibson, An integrative review of women, gender, and leisure: Inc complexities, "Journal of Leisure Research" 2013, no. 45(2), DOI: 10.18666/jlr-2013-v45-i2-3008.

[86] W. Zhang, Q. Feng, L. Liu, Z. Zhen, Social engagement and health: Findings from the 2013 Survey of the Shanghai Elderly Life and Opinion, "International Journal of Aging & Human Development" 2015, no. 80(4), DOI: 10.1177/0091415015603173.

[87] C. McCormack, P. Cameron, A. Campbell, K. Pollock, 'I want to do more than just cut the sandwiches': Female baby boomers seek authentic leisure in retirement, "Annals of Leisure Research" 2008, no. 11(1–2).

[88] I. Patterson, S. Pegg, Marketing the leisure experience to baby boomers and older tourists, "Journal of Hospitality Marketing & Management" 2009, no. 18(2–3), DOI: 10.1080/19368620802594136.

[89] S. Jang, C.M.E. Wu, Seniors travel motivation and the influential factors: An examination of Taiwanese seniors, "Tourism Management" 2006, no. 27(2), DOI: 10.1016/j.tourman.2004.11.006.

[90] G. Nyupane, K. Andereck, Understanding travel constrains: Application and extension of a leisure constraints model, "Journal of Travel Research" 2007, no. 46(4), s. 435, DOI: 10.1177/004728750730832.

[91] Y. Iwasaki, B.J. Smale, Longitudinal analyses of the relationships among life transitions, chronic health problems, leisure, and psychological well-being, "Leisure Sciences" 1998, no. 20(1), s. 25–52, DOI: 10.1080/01490409809512263.

[92] S. Scherger, J. Nazroo, P. Higgs, Leisure activities and retirement: Do structures of inequality change in old age? "Ageing & Society" 2011, no. 31(1), s. 146–172, DOI: 10.1017/s0144686x10000577.

[93] J. Sprod, T. Olds, W. Brown, N. Burton, J. van Uffelen, K. Ferrar, C. Maher, Changes in use of time across retirement: A longitudinal study, "Maturitas" 2017, no. 100, s. 70–76, DOI: 10.1016/j.maturitas.2017.02.018.

[94] K. Sjögren, L. Stjernberg, A gender perspective on factors that influence outdoor recreational physical activity among the elderly, "Sjögren and Stjernberg BMC Geriatrics" 2010, no. 10(34) (dostęp: 16.07.2024).

[95] C.J. Caspersen, M.A. Pereira, K.M. Curran, Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age, "Medicine & Science in Sports & Exercise" 2000, no. 32, s. 1601–1609, DOI: 10.1097/00005768-200009000-00013; E. Leslie, M.J. Fotheringham, N. Owen, A. Bauman, Age-related

wypoczynku[96]. Jednakże badania, w których rozszerzono definicję aktywności fizycznej o czynności domowe i inne, wykonywane częściej przez kobiety (taki jak prace w ogrodzie, spacery i jazda na rowerze[97]), wykazały wyższą częstotliwość i intensywność aktywności u kobiet[98]. Zapotrzebowanie na usługi dotyczące rekreacji i aktywności kobiet warunkują też mniejsza ilość wolnego czasu i niższe dochody – żyją w sposób skupiony na rodzinie (np. opiekują się wnukami)[99], częściej pracują w niepełnym wymiarze godzin w wieku produktywnym, co przyczynia się do uzyskiwania niższych świadczeń[100]. Kobiety deklarują także gorsze samopoczucie psychiczne w podeszłym wieku[101]. Ze względu na korzystniejszą sytuację finansową (np. posiadanie samochodu, wyższy dochód) mężczyźni posiadają większy dostęp do miejsc warunkujących intensywność i częstotliwość korzystania z aktywności fizycznej, np. centrów rekreacyjnych, siłowni[102]. Z powodów finansowych mężczyznom jest także łatwiej angażować się w aktywność ruchową na świeżym powietrzu[103].

Wśród osób starszych przeważają kobiety – stanowią one 65,9% populacji osób w wieku poprodukcyjnym w całej Polsce, a w województwie podlaskim 66,5% (wykres 4).

differences in physical activity levels of young adults, “Medicine & Science in Sports & Exercise” 2001, no. 33, s. 255–258, DOI: 10.1097/00005768-200102000-00014.

[96] K. A. Crombie, L. Irvine, B. Williams, A.R. McGinnis, P.W. Slane, E.M. Alder, E.T.M. McMurdo, Why older people do not participate in leisure time physical activity: a survey of activity levels, beliefs and deterrents, “Age and Ageing” 2004, no. 33, s. 287–292, DOI: 10.1093/ageing/afh089.

[97] N. bel Graf, S. Niemann, Gender bias in the assessment of physical activity in population studies, “Sozial und Präventivmedizin” 2001, no. 46(4), s. 268–272, DOI: 10.1007/BF01593182.

[98] A.E. Ready, J.E. Butcher, J.B. Dear, P. Fieldhouse, S. Harlos, A. Katz, M. Moffatt, M. Rodriguez, J. Schmalenberg, P.F. Gardiner, Canada's physical activity guide recommendations are a low benchmark for Manitoba adults, “Applied Physiology, Nutrition and Metabolism” 2009, no. 34, s. 172–181, DOI: 10.1139/H08-143.

[99] M.O. Chang, The study of leisure time use of older adults – to seek the directions of lifelong education in later life for Homo Hundred, “Journal of Fisheries and Marine Sciences Education” 2015, no. 27(1), s. 203–217, DOI: 10.13000/JFMSE.2015.27.1.203.

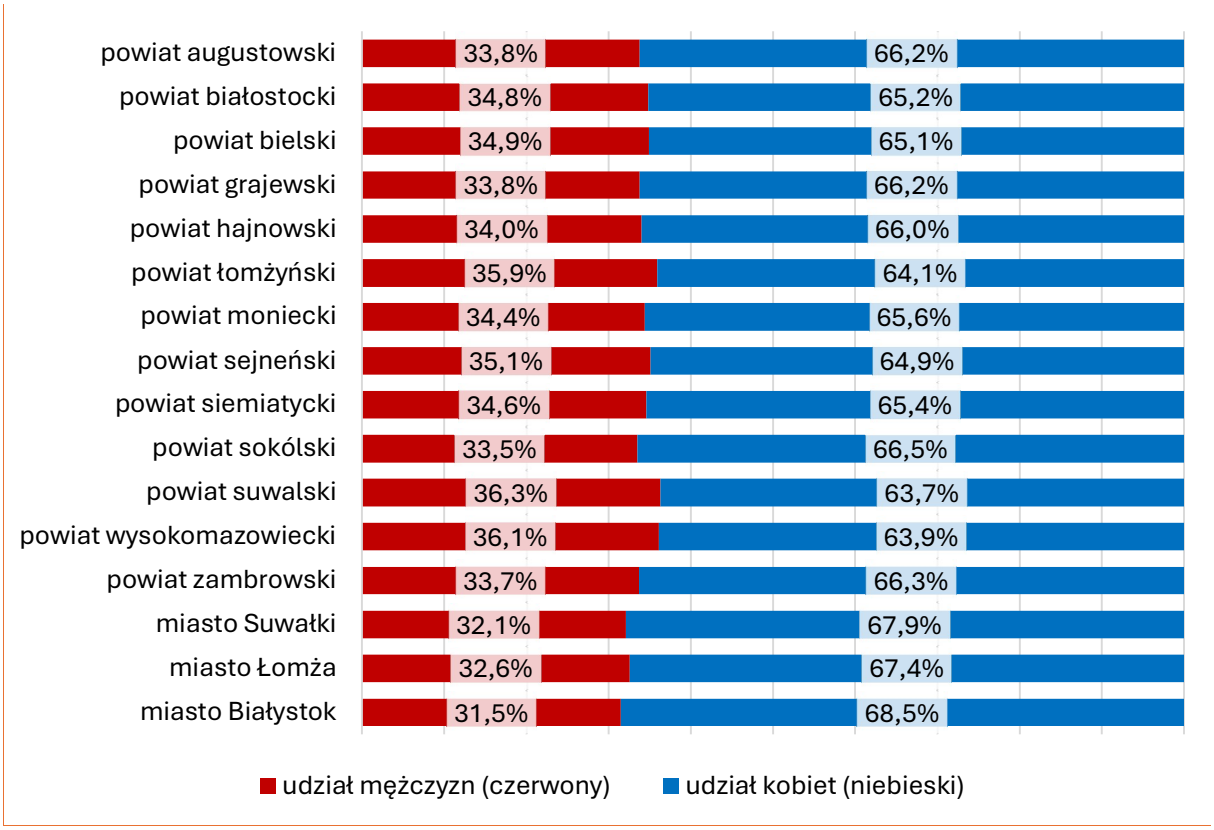
[100] I. Boeckmann, J. Misra, M.J. Budig, Cultural and institutional factors shaping mothers’ employment and working hours in postindustrial countries, “Social Forces” 2015, no. 93(4), s. 1301–1333, DOI: 10.1093/sf/sou119.

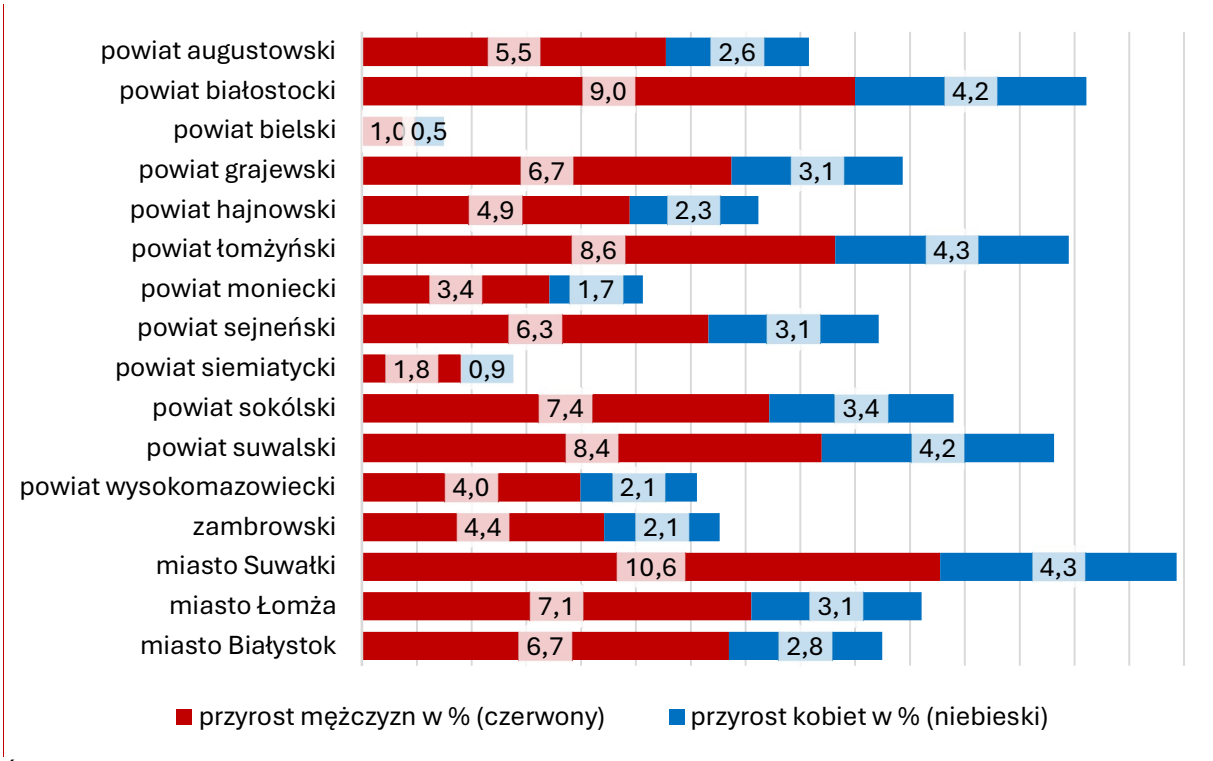
[101] S.I. Hong, L. Hasche, S. Bowland, Structural relationships between social activities and longitudinal trajectories of depression among older adults, “The Gerontologist” 2009, no. 49(1), s. 1–11, DOI: 10.1093/geront/gnp006.

[102] M.L. Booth, N. Owen, A. Bauman, O. Clavisi, E. Leslie, Social-cognitive and perceived environment influences associated with physical activity in older Australians, “Preventive Medicine” 2000, no. 31(1), s. 15–22, DOI: 10.1006/pmed.2000.0661.

[103] K.A. Crombie i in., Why older people do not participate..., op. cit.

Wykres 4. Struktura i przyrost ludności w wieku poprodukcyjnym według płci w województwie podlaskim według powiatów w 2022 roku





Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Banku Danych Lokalnych, GUS.

Udział kobiet wśród osób starszych jest niemal dwukrotnie wyższy niż w przypadku mężczyzn we wszystkich powiatach. Jednakże najwyraźniejsza przewaga kobiet występuje w miastach powiatowych: Białymstoku, Suwałkach i Łomży, a także w powiatach sokólskim, zambrowskim, grajewskim, hajnowskim i monieckim. Najniższa przewaga dotyczy powiatów suwalskiego, wysokomazowieckiego i łomżyńskiego. W 2022 roku względem roku 2012 udział mężczyzn w ludności poprodukcyjnej zwiększył się w każdym powiecie od <1%,10,6%>, zaś kobiet obniżył się o <-0,5%, 4,3%>. Najwyższy procentowy przyrost udziału mężczyzn wystąpił w miastach powiatowych: Białystok, Suwałki i Łomża i jednocześnie w powiatach: białostockim, suwalskim i łomżyńskim, a najniższy w powiecie siemiatyckim. We wszystkich powiatach zaobserwowano także wyższy przyrost liczby mężczyzn niż kobiet (najwyższa różnica w przyroście ludności w wieku poprodukcyjnym ze względu na płeć wystąpiła w przypadku powiatów: hajnowskiego – 76%, sokólskiego – 73%, łomżyńskiego – 67%, suwalskiego – 55%, monieckiego – 51%, sejneńskiego – 51% i bielskiego – 50%).

Ponadto ze względu na dłuższą przeciętną długość życia kobiet w porównaniu do mężczyzn odsetek mężczyzn w grupie seniorów według płci zmniejsza się wraz ze wzrostem wieku (tabela 6).

Tabela 6. Udział kobiet i mężczyzn w wieku 65 lat i więcej w poszczególnych grupach wiekowych w województwie podlaskim według powiatów w 2022 roku

Wyszczególnienie	**65–69 M***	**65–69 K***	**70–74 M**	**70–74 K**	**75–79 M**	**75–79 K**	**80–84 M**	**80–84 K**	**≥ 85 M**	**≥ 85 K**
Ogółem	46,0	54,0	42,1	57,9	37,9	62,1	33,7	66,3	27,6	72,4
Augustowski	47,4	52,6	42,7	57,3	38,1	61,9	33,2	66,8	27,2	72,8
Białostocki	47,5	52,5	43,7	56,3	39,8	60,2	35,1	64,9	26,8	73,2
Grajewski	47,0	53,0	42,1	57,9	37,5	62,5	35,9	64,1	25,3	74,7
Hajnowski	46,5	53,5	42,1	57,9	37,6	62,4	32,9	67,1	29,9	70,1
Kolneński	46,5	53,5	43,6	56,4	38,6	61,4	32,8	67,2	28,1	71,9
Łomżyński	49,9	50,1	45,9	54,1	38,1	61,9	37,9	62,1	26,2	73,8
Sejneński	49,2	50,8	44,6	55,4	38,7	61,3	34,1	65,9	28,3	71,7
Siemiatycki	48,4	51,6	43,0	57,0	41,2	58,8	33,7	66,3	28,2	71,8
Sokólski	46,9	53,1	42,8	57,2	36,5	63,5	32,5	67,5	24,1	75,9
Suwalski	51,8	48,2	46,4	53,6	39,2	60,8	33,9	66,1	29,2	70,8
Wysokomazowiecki	48,7	51,3	44,8	55,2	39,0	61,0	37,4	62,6	31,8	68,2
Zambrowski	47,9	52,1	43,1	56,9	38,5	61,5	32,2	67,8	28,2	71,8
Miasto Białystok	42,6	57,4	38,7	61,3	35,9	64,1	32,2	67,8	27,4	72,6

* M – mężczyźni, K – kobiety
Źródło: opracowanie własne na podstawie Banku Danych Lokalnych, GUS.

Udział kobiet zwiększa się wraz z wiekiem – od około 55% w wieku 65–69 lat do 72% w wieku 85 lat i więcej. Najwięcej seniorek mieszka w mieście Suwałki oraz w powiatach sokólskim, łomżyńskim i grajewskim. Z kolei najniższa różnica według płci w tej grupie wiekowej występuje w powiatach wysokomazowieckim, suwalskim, sejneńskim i siemiatyckim. Najwyższy przyrost udziału kobiet w wieku 85 lat i więcej w porównaniu do

udziału kobiet w wieku 65–69 lat zaobserwowano w powiatach grajewskim, łomżyńskim, sejneńskim, sokólskim i suwalskim, zaś najniższy w mieście Białystok, mieście Łomża i powiecie hajnowskim[104].

Podsumowując, należy stwierdzić, że poszczególne powiaty różnią się pod względem udziału liczby kobiet i mężczyzn w grupie osób starszych. Dlatego też usługi dotyczące rekreacji i aktywności powinny tam być dostosowane do preferencji płci. Kobietom można byłoby zaoferować zajęcia edukacyjne i twórcze, które jednocześnie promują aktywność ruchową (warsztaty tańca, fitness, joga, aqua aerobik czy nordic walking) oraz tworzenie grup wsparcia i zajęć grupowych, które umożliwiają nawiązywanie i utrzymywanie więzi społecznych. Mężczyznom warto byłoby zaproponować rozwój programów skoncentrowanych na poprawie kondycji fizycznej, takich jak siłownia, bieganie, pływanie i sporty zespołowe, promowanie aktywności na świeżym powietrzu (wędrówki, jazda na rowerze, wędkowanie i inne formy rekreacji outdoorowej).

4.2.3. Zdrowie

Stan zdrowia to kolejny czynnik, który może istotnie wpływać na zdolność do angażowania się w zajęcia rekreacyjne i aktywnościowe[105], co determinuje zapotrzebowanie na usługi w tym zakresie. Czynnik ten, po pierwsze, wymaga zwiększenia wysiłku potrzebnego do uczestnictwa w niektórych zajęciach. W skrajnych przypadkach utrata mobilności może uniemożliwić podejmowanie niektórych form rekreacji i aktywności. W dodatku stan zdrowia ma istotny wpływ na podejmowanie decyzji w zakresie rodzaju podejmowanej aktywności, kierunku podróży, formy zajęć w ramach danego rodzaju aktywności. Seniorzy, którzy określają swój stan zdrowia jako dobry, najczęściej reagują na czynniki wypychające[106]. Z kolei osoby starsze oceniające swój stan zdrowia jako zły wybierają formy rekreacji i aktywności, które wymagają mniejszego wysiłku fizycznego[107] lub w ogóle z nich rezygnują[108].

Poprawa warunków życia, postęp w obszarze medycyny oraz rosnąca świadomość społeczna powinny mieć przełożenie na wzrost przeciętnego dalszego trwania życia mężczyzn (wykres 5) i kobiet (wykres 6).

Przeciętne dalsze trwanie życia mężczyzny w wieku 65 lat w województwie podlaskim wynosi 15,7 roku i jest to wartość wyższa od średniej krajowej. W 2022 roku w porównaniu do roku 2012 wartość ta pozostała bez zmian. W miastach wskaźnik ten wynosi 16,2 roku i w porównaniu do 2012 roku obniżył się o 0,6 %, zaś na wsi przeciętne dalsze trwanie życia mężczyzny wynosi 15 lat i w porównaniu do 2012 roku zmniejszył się o 1,3% (w porównaniu do pozostałych województw jest to jeden z najwyższych jego spadków).

[104] Bank Danych Lokalnych, GUS.

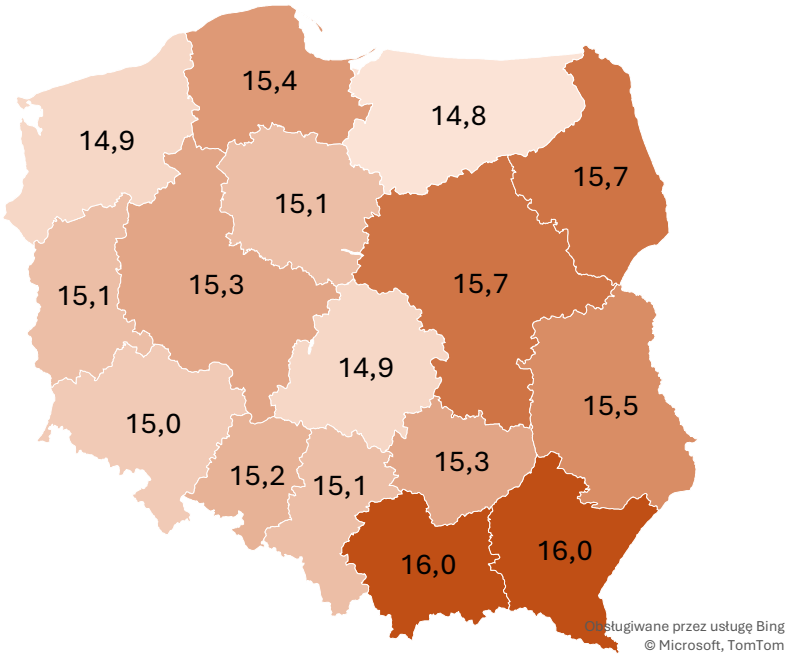
[105] I. Nilsson, F. Nyqvist, Y. Gustafson, M. Nygård, Leisure engagement: Medical conditions, mobility difficulties, and activity limitations-a later life perspective, "Journal of Aging Research" 2015, no. 610154, DOI: 10.1155/2015/610154.

[106] S. Jang, C.M.E. Wu, Seniors travel motivation..., op. cit.

[107] A. Kazeminia, G. Del Chiappa, J. Jafari, Seniors' travel constraints and their coping strategies, "Journal of Travel Research" 2013, no. 54(1), DOI: 10.1177/0047287513506290.

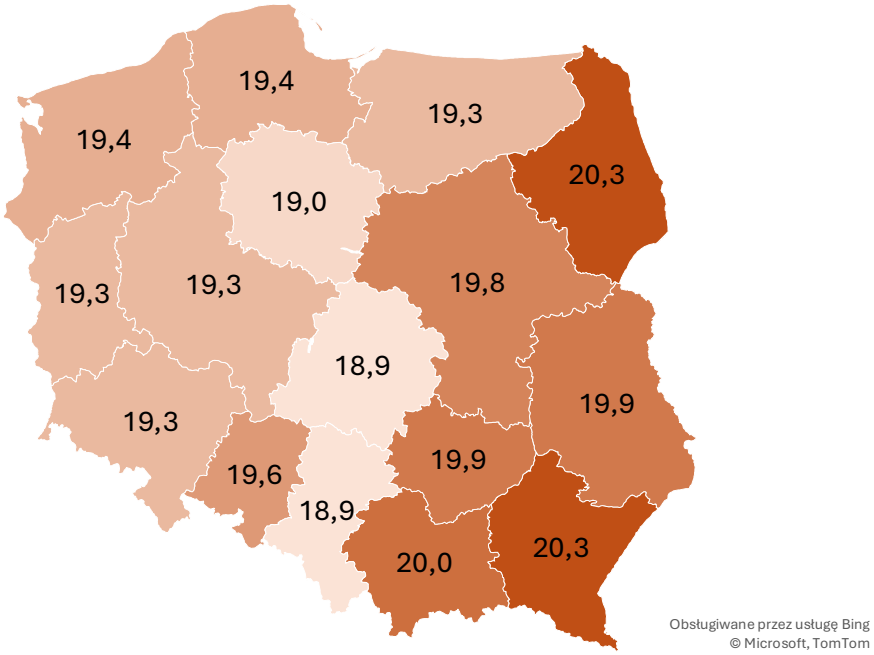
[108] C. Hsu, L. Cai, K. Wong, A model of senior tourism motivation – Anecdotes from Beijing and Shanghai, "Tourism Management" 2007, no. 28(5), DOI: 10.1016/j.tourman.2006.09.015.

Wykres 5. Przeciętne dalsze trwanie życia mężczyzn w wieku poprodukcyjnym w Polsce według województw w 2022 roku



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Banku Danych Lokalnych, GUS.

Wykres 6. Przeciętne dalsze trwanie życia kobiet w wieku poprodukcyjnym w Polsce według województw w 2022 roku



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Banku Danych Lokalnych, GUS.

Przeciętne dalsze trwanie życia kobiet w województwie podlaskim wynosi 20,3 roku i w porównaniu do 2012 roku jest niższe o 1,45% (spadek większy od średniej redukcji

wskaźnika w Polsce). Wskaźnik dla mieszkanek miast jest wyższy jedynie o 0,3 punku i nie zmienił się w porównaniu do 2012 roku, pomimo że średni krajowy wskaźnik obniżył się o 1%. Przeciętne dalsze trwanie życia mieszkanek wsi wynosi 20 lat i w porównaniu do 2012 roku obniżyło się o 2,4%

Motyw zdrowotny, określany również jako dbałość, troska o zdrowie czy lepszy stan zdrowia, jest najczęściej wymieniamy wśród osób starszych obu płci jako czynnik determinujący korzystanie z usług dotyczących rekreacji i aktywności. S. H. Musich i inni wykazali, że osoby aktywne w grupie 60+ upatrują w nim korzyści zdrowotnych, relaksu i przyjemności, poprawy nastroju i zdrowia psychicznego, redukcji stresu i złych emocji oraz poczucia osamotnienia – aktywność fizyczna zmniejsza prawdopodobieństwo izolacji społecznej (w przypadku umiarkowanie ćwiczących seniorów ryzyko to spada o 31%, a w przypadku ćwiczących intensywnie – o 35%)[109]. Ogólnopolskie badanie PolSenior potwierdziło, że czynnik zdrowotny jest najczęściej wskazywanym motywem podejmowania aktywności fizycznej, potrzeby aktywnego wypoczynku oraz kontaktów towarzyskich[110]. Jako dodatkowe korzyści z rekreacji i aktywności wskazywane są odczuwanie przyjemności z ćwiczeń, poczucie własnej skuteczności, samodzielności i niezależności, utrzymanie dobrej kondycji, obniżenie poziomu odczuwanego stresu, poprawa nastroju, nowe znajomości [111], lepsza sprawność fizyczna, dbałość o swój wygląd, kontynuowanie nawyków z wcześniejszych okresów[112], ucieczka od stresów, możliwość spotkania ze znajomymi, z rodziną[113]. Wśród czynników psychologicznych wymieniane są: wiara w zdolność do bycia aktywnym, wola do ćwiczeń, wiedza o korzyściach wynikających z ćwiczeń, wiedza o tym, jak ćwiczyć, odczucie posiadania większej energii dzięki ćwiczeniom, chęć włączenia aktywności fizycznej w codzienne obowiązki. Do czynników zewnętrznych zalicza się: zalecenie lekarza, wsparcie rodziny i/lub przyjaciół, oczekiwania rówieśników, wydarzenia z możliwością podejmowania aktywności fizycznej[114], dostępność obiektów do ćwiczeń, estetyczne cechy środowiska, dostępność wygodnych i bezpiecznych opcji transportu, dostępność znaczących udogodnień sąsiedzkich oraz zauważalne bezpieczeństwo i możliwość poruszania się pieszo po okolicy[115]. Ponadto interakcja społeczna podczas

[109] S. Musich, S.S. Wang, A.J. Schaeffer, S. Kraemer, E. Wicker, Ch.S. Yeh, The association of physical activity with loneliness, social isolation, and selected psychological protective factors among older adults, "Geriatric Nursing" 2022, no. 47, DOI: 10.1016/j.gerinurse.2022.07.006.

[110] R. Rowiński, A. Dąbrowski, Rekreacja fizyczna a sprawność funkcjonalna i jakość życia osób starszych, „Polityka Społeczna" 2011, nr 4(8T).

[111] V. Baert, E. Gorus, T. Mets, C. Geerts, I. Bautmans, Motivators and barriers for physical activity in the oldest old: A systematic review, "Ageing Research Reviews" 2011, no. 10(4), DOI: 10.1016/j.arr.2011.04.001.

[112] J. Baj-Korpak, P. Różański, A. Soroka, E. Wysokińska, Motywy i bariery uczestnictwa osób starszych w rekreacji ruchowej, „Rozprawy Społeczne" 2013, nr 7(1).

[113] K. Witkowski, P. Piepora, I. Kowalska, Aktywność fizyczna seniorek – kobiet po 55. roku życia, „Roczniki Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki" 2018, nr 25(3).

[114] A. Witkowska, M. Grabara, Aktywność fizyczna i trening..., op. cit., s. 29.

[115] S. J. Meredith, N. J. Cox, K. Ibrahim, J. Higson, J. McNiff, S. Mitchell, M. Rutherford, A. Wijayendran, S.D. Shenkin, A.H.M. Kilgour, S.E.R. Lim, Factors that influence older adults' participation in physical activity: A systematic review of qualitative studies, "Age and Ageing" 2023, no. 52(8), DOI: 10.1093/ageing/afad145.

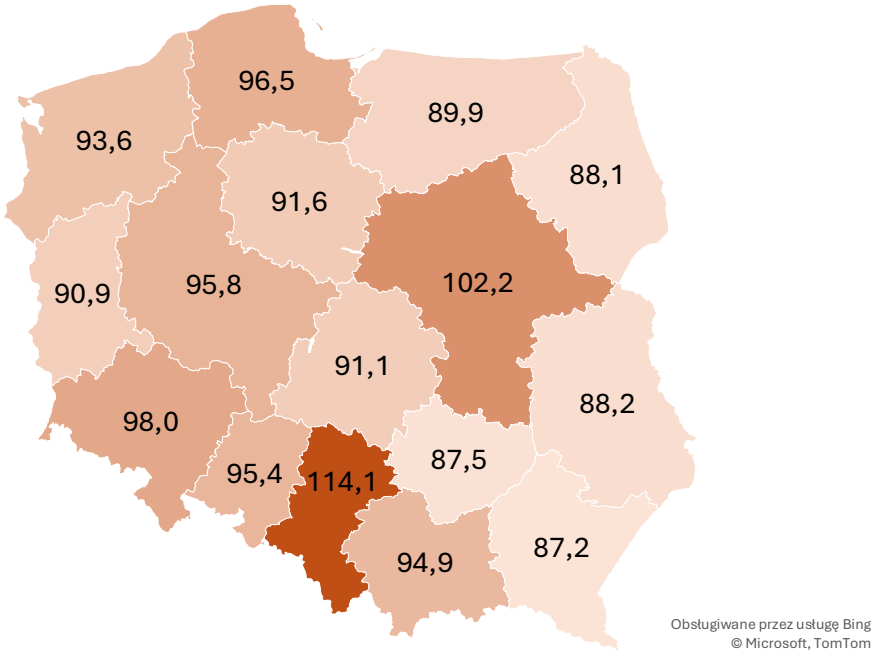
rekreacji i aktywności w grupie rówieśników sprawia przyjemność i zmniejsza poczucie samotności[116].

Podsumowując, należy podkreślić, że oczekiwana długość życia w Polsce różni się w zależności od płci oraz miejsca zamieszkania, co implikuje konieczność zróżnicowania działań na rzecz zdrowia i aktywności fizycznej seniorów. Ważne jest dostosowanie programów aktywności ruchowej (fizycznej) do stanu zdrowia, np. osobom z ograniczeniami zdrowotnymi zaleca się dostosowane zajęcia o niższej intensywności, takie jak pilates, gimnastyka rehabilitacyjna, czy organizowanie wyjazdów i zajęć rekreacyjnych w bliskiej odległości, które wymagają mniejszego wysiłku fizycznego, albo ułatwienie dostępu do miejsc aktywności ruchowej.

4.2.4. Dochód

Dochód jest kolejnym czynnikiem determinującym zapotrzebowanie na usługi dotyczące rekreacji i aktywności osób starszych. Głównym źródłem dochodów osób w wieku poprodukcyjnym są emerytury (wykres 7).

Wykres 7. Emerytury z pozarolniczego systemu ubezpieczeń społecznych w relacji do przeciętnego poziomu emerytury w Polsce według województw w 2022 roku



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Banku Danych Lokalnych, GUS.

W województwie podlaskim przeciętna emerytura stanowi 88,1% średniego poziomu emerytury w Polsce – przeciętna emerytura z Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego (KRUS) w województwie podlaskim wynosi 99,4% średniej krajowej. W relacji do 2012 roku odnotowano wzrost o 56,6%, podczas gdy średnia krajowa emerytura zwiększyła się o 53,6%.

[116] L.M. Robins, K.D. Hill, D.L. Clemenson, C. Finch, T. Haines, Older adult perceptions of participation in group- and home-based falls prevention exercise, "Journal of Aging and Physical Activity" 2015, no. 24(3), DOI: 10.1123/japa.2015-0133.

W 2022 roku w województwie podlaskim odnotowano 269 431 emerytów i rencistów. Według danych GUS za grudzień 2022 roku 6,8% osób z tej grupy było zatrudnionych, z czego 53% stanowiły kobiety. 77% spośród nich pracowało w sektorze prywatnym: 82,5% mężczyzn i 72,2% kobiet.

Celem pokazania udziału wydatków na rekreację i aktywność w budżecie emerytów i rencistów zamieszczono strukturę wydatków seniorów na dobra i usługi w 2022 roku (wykres 8). Najwyższy udział w wydatkach seniorów stanowi zakup żywności i napojów bezalkoholowych (31%), użytkowanie mieszkania (25%), wydatki związane ze zdrowiem (9%), a następnie transport (7%). Koszty związane z rekreacją i kulturą stanowią około 5% budżetu, a wydatki na restauracje i hotele niemal 3%. Na edukację przeznaczano zaledwie 0,1% ogółu wydatków.

Wykres 8. Struktura wydatków seniorów na dobra i usługi w Polsce 2022 roku

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Emerytury i renty w 2022 roku, GUS, Warszawa 2023.

Uzyskiwany dochód oraz środki finansowe dostępne dla gospodarstwa domowego stanowią istotny czynnik warunkujący podejmowanie działań rekreacyjnych i aktywności seniorów[117]. Popyt na płatne usługi dotyczące rekreacji i aktywności kształtowany jest w związku z poziomem dochodów i cen na danym rynku. Obecnie przewiduje się zwiększenie konsumpcji wraz ze wzrostem dochodów[118]. Badania prowadzone w tym obszarze ujawniają pozytywny związek między wysokością dochodów a aktywnością turystyczną oraz motywami podróży turystycznych[119]. Osoby o najwyższych dochodach przejawiają zainteresowania związane najczęściej z aktywnym wypoczynkiem, rozrywką i aktywnością fizyczną podczas wyjazdów turystycznych. Z kolei seniorzy o niższym budżecie zaplanowanym na turystykę

[117] O. Tunney, K. Henkens, H.A. van Solinge, A life of leisure? Investigating the differential impact of retirement on leisure activity, "The Journals of Gerontology: Series B" 2023, no. 78(10), s. 1775–1784, DOI: 10.1093/geronb/gbad097.

[118] W. Alejziak, Determinanty i zróżnicowanie społeczne aktywności turystycznej, „Studia i Monografie" 2021, nr 56.

[119] G. Nimrod, Retirement and tourism. Themes in retirees' narratives, "Annals of Tourism Research" 2008, no. 35(4), s. 859–878, DOI: 10.1016/j.annals.2008.06.001.

preferują wypoczynek na plaży, spacery i pływanie[120]. Nie są oni zainteresowani zajęciami wymagającymi wysiłku fizycznego, np. zwiedzaniem parków narodowych lub wędrówką po górach oraz turystyką poznawczą.

Istnieją też liczne dowody na pozytywną zależność między dochodem a aktywnością ruchową seniorów[121]. Wykazano, że aktywność ta obniża się wraz z przejściem na emeryturę u osób o niskich dochodach[122]. B. K. Sanderson i inni[123] oraz A. Wiśniowska--Szurlej i inni[124] stwierdzili, że seniorzy o wyższych dochodach znacznie częściej korzystają z usług dotyczących aktywności ruchowej niż osoby o niższym uposażeniu. Również Nan Chen i inni potwierdzili tę zależność[125]. Seniorzy zainteresowani są przede wszystkim usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności, które są bezpłatne lub wiążą się z małą odpłatnością.

Podsumowując, należy wskazać, że województwo podlaskie znajduje się na trzecim miejscu pod względem relacji emerytury z pozarolniczego systemu ubezpieczeń społecznych do przeciętnego poziomu emerytury. Wskaźnik ten wynosi 88,1%. Zasadne jest zwiększenie dostępności ekonomicznej, tj. subwencjonowanie usług rekreacyjnych dla seniorów, zapewnienie transportu do ośrodków rekreacyjnych i sportowych.

4.2.5. Miejsce zamieszkania

Miejsce zamieszkania osób starszych ma wpływ na podejmowanie i intensywność korzystania z usług dotyczących rekreacji i aktywności ze względu na:

1. Dostęp do obiektów rekreacyjnych i infrastruktury – w miastach osoby starsze mają lepszy dostęp do różnorodnych obiektów rekreacyjnych, takich jak parki, siłownie plenerowe, baseny, centra seniora czy ścieżki rowerowe. Infrastruktura miejska zazwyczaj jest lepiej rozwinięta, co ułatwia angażowanie się w aktywność ruchową i społeczną. Na wsiach dostęp do takich obiektów jest często ograniczony. Brak infrastruktury może zniechęcać do aktywności rekreacyjnej. Z drugiej strony wieś oferuje większe możliwości aktywności na łonie natury, takie jak spacery po lesie, prace w ogrodzie czy jazda na rowerze po mniej zatłoczonych drogach.
2. Społeczność i wsparcie społeczne – większe zagęszczenie ludności sprzyja tworzeniu grup i klubów seniora, co zachęca do wspólnych form spędzania czasu, takich jak taniec, gimnastyka czy wspólne wycieczki. Bogata oferta kulturalna i edukacyjna także sprzyja aktywności. Na wsiach mieszkańcy mogą być bardziej zintegrowani, co również

[120] X.Y. Lehto, J.T. O'leary, G. Lee, Mature international travellers: An examination of gender and benefits, "Journal of Hospitality and Leisure Marketing" 2002, no. 9(1–2), s. 53–72, DOI: 10.1300/J150v09n01_05.

[121] B.K. Sanderson, H.R. Foushee, V. Bittner, C.E. Cornell, V. Stalker, S. Shelton, L. Pulley, Personal, social, and physical environmental correlates of physical activity in rural African-American women in Alabama, "American Journal of Preventive Medicine" 2003, no. 25, s. 30–37, DOI: 10.1016/s0749-3797(03)00161-2.

[122] S. Chung, M.E. Domino, S.C. Stearns, B.M. Popkin, Retirement and physical activity: Analyses by occupation and wealth, "American Journal of Preventive Medicine" 2009, no. 36(5), s. 422–428, DOI: 10.1016/j.amepre.2009.01.026.

[123] B.K. Sanderson i in., Personal, Social, and Physical..., op. cit.

[124] A. Wiśniowska-Szurlej i in., Determinants of physical activity..., op. cit.

[125] N. Chen, K. Lee, J. Kim, C.L. Tsai, The effects of individual-level and area-level socioeconomic status on preferences and behaviour in leisure time physical activities: A cross-sectional analysis of Chinese adults, "Leisure" 2022, no. 46, s. 623–643, DOI: 10.1080/14927713.2022.2054459.

pozytywnie wpływa na aktywność społeczną. Jednak mniejsza liczba osób w podobnym wieku może ograniczać możliwości tworzenia grup rekreacyjnych. Mieszkańcy wsi mogą jednak liczyć na większe wsparcie sąsiedzkie i rodzinne.

3. Transport i mobilność – lepsza sieć transportu publicznego umożliwia osobom starszym łatwiejszy dostęp do różnych miejsc rekreacyjnych. W miastach dostępność usług jest wyższa, co ułatwia codzienne funkcjonowanie i zachęca do aktywności poza domem. Brak rozwiniętej sieci transportu publicznego na wsi stanowi barierę dla osób starszych – zwłaszcza tych, które nie posiadają samochodu. Odległości do pokonania mogą być większe, co utrudnia regularne korzystanie z obiektów rekreacyjnych.
4. Środowisko naturalne – środowisko miejskie może być bardziej zanieczyszczone, co może zniechęcać do aktywności na świeżym powietrzu. Jednakże parki miejskie i zielone przestrzenie zapewniają miejsce do rekreacji. Czystsze środowisko naturalne i mniejszy ruch drogowy sprzyjają aktywności na świeżym powietrzu. Osoby starsze mogą korzystać z bliskości natury, co jest korzystne dla zdrowia fizycznego i psychicznego.
5. Styl życia – mieszkańcy miast często prowadzą bardziej intensywny tryb życia, co na aktywność rekreacyjną może wpływać zarówno pozytywnie (większa oferta zajęć i wydarzeń), jak i negatywnie (stres, pośpiech). Styl życia na wsi jest zazwyczaj spokojniejszy, co może sprzyjać regularnej aktywności fizycznej, jednak brak strukturalnych zajęć może ograniczać różnorodność form rekreacji.

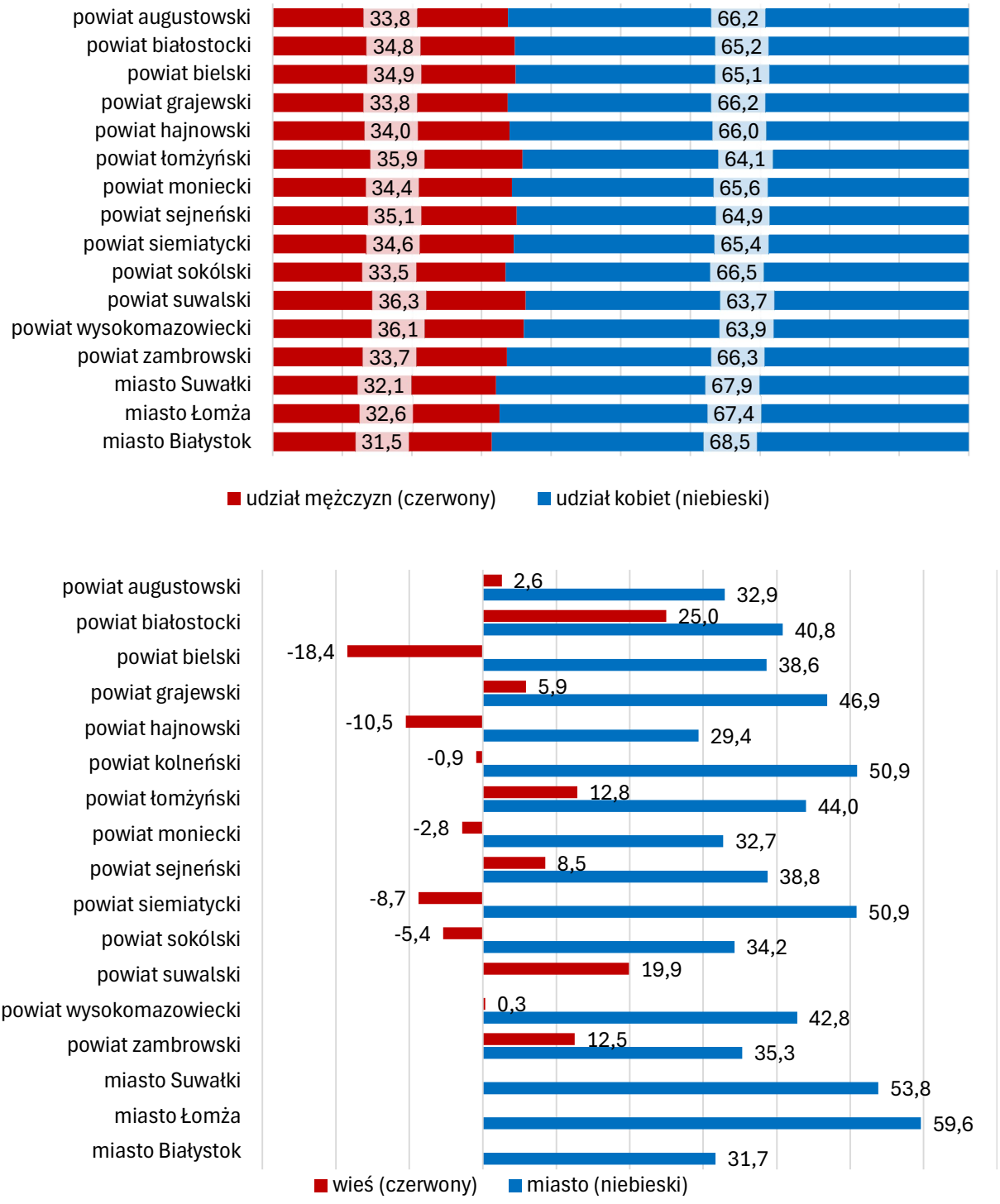
Forma spędzania czasu wolnego osób starszych różni się więc w zależności od miejsca zamieszkania (wieś, miasto), co wiąże się z dostępnością instytucji kultury czy ośrodków sportu. Różnicuje to zapotrzebowanie na usługi dotyczące rekreacji i aktywności.

Mieszkańcy wsi mogą korzystać z oferty dostępnej w miastach, ale nie zawsze dysponują środkiem transportu umożliwiającym dotarcie do wybranego ośrodka. Głównymi zajęciami seniorów na obszarach wiejskich są m.in. prace ogrodnicze[126], pomoc w pracy przy gospodarstwie, opieka nad wnukami, praktyki religijne, robienie przetworów, karmienie zwierząt[127]. Agnieszka Wiśniowska-Szurlej i inni[128] wykazali, że osoby mieszkające w miastach częściej są aktywne ruchowo w porównaniu do seniorów zamieszkujących wsie.

Ze względu na wpływ miejsca zamieszkania seniorów na podejmowanie i intensywność aktywności rekreacyjnej w niniejszej analizie należy uwzględnić, jaki odsetek seniorów stanowią mieszkańcy miast, a jaki wsi w poszczególnych powiatach województwa podlaskiego. Odpowiednie dane przedstawia wykres 9.

[126] T. Vespalec, P. Scholz, J. Stara, Gardening as the optional physical for seniors, (w:) 8th International Scientific Conference on Kinesiology", Zagreb 2017, s. 316–320.
[127] T. Borkowska-Kalwas, Sposoby spędzania czasu wolnego, (w:) J. Halik, Starzy ludzie w Polsce. Społeczne i zdrowotne skutki starzenia się społeczeństwa, Wydawnictwo Instytutu Spraw Publicznych, Warszawa 2022, s. 52–61.
[128] A. Wiśniowska-Szurlej i in., Determinants of physical activity..., op. cit.

Wykres 9. Udział i przyrost liczby osób w wieku poprodukcyjnym w populacji według miejsca zamieszkania w województwie podlaskim według powiatów w 2022 roku



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Banku Danych Lokalnych, GUS.

W województwie podlaskim 62% seniorów zamieszkuje tereny miejskie. Nie licząc miast powiatowych, najwyższy odsetek mieszkańców miast w wieku poprodukcyjnym posiadają powiaty augustowski, grajewski i zambrowski (powyżej 50%). Najniższy odsetek jest w powiatach suwalskim (jedynie mieszkańcy terenów wiejskich), sejneńskim, łomżyńskim

i siemiatyckim. W 2022 roku względem roku 2012 nastąpił przyrost ludności w wieku poprodukcyjnym zamieszkującej miasta we wszystkich powiatach województwa podlaskiego. W 8 powiatach zwiększyła się także liczba osób starszych mieszkających we wsiach. Natomiast w powiatach bielskim, hajnowskim, kolneńskim, monieckim, siemiatyckim i sokólskim odnotowano spadek liczebności seniorów. Należy jednak zauważyć, że we wszystkich powiatach zmniejszył się udział ludności w wieku poprodukcyjnym zamieszkujących wsie w 2022 roku względem roku 2012. Przyczyn tej sytuacji można upatrywać w wydłużeniu długości życia w miastach oraz ewentualnej migracji osób starszych do miast ze względu, na przykład, na łatwiejszy dostęp do usług medycznych czy rekreacyjnych.

Podsumowując, należy stwierdzić, że poszczególne powiaty są zróżnicowane pod względem miejsca zamieszkania osób starszych. Zasadne jest zwiększenie dostępności do usług dotyczących rekreacji i aktywności przede wszystkim w powiatach, w których większość osób starszych zamieszkuje wsie.

4.2.6. Wykształcenie

Poziom wykształcenia odgrywa istotną rolę w zaangażowaniu się osób starszych w rekreację i aktywność, ponieważ wpływa na ich preferencje i możliwości. Wyższe wykształcenie jest pozytywnie związane z ich uczestnictwem w zajęciach rekreacyjnych, poznawczych i społecznych[129], a także z umiejętnością wykorzystania technologii oraz działaniami rozwojowymi i empirycznymi[130]. Zwiększa tym samym zapotrzebowanie na usługi dotyczące ich rekreacji i aktywności.

B. E. Ainsworth[131] i inni oraz D. Van Dyck i inni[132] wykazali, że osoby z niższym wykształceniem oraz wykonujące zawody fizyczne [133] cechują się niższą aktywnością ruchową. Orlaith Tunney i inni zidentyfikowali mężczyzn z niższym wykształceniem jako szczególnie zagrożonych niską aktywnością fizyczną[134]. Jest to związane z postrzeganiem okresu emerytury jako czasu odpoczynku od pracy fizycznej oraz niskim poziomem świadomości w zakresie prozdrowotnych korzyści z podejmowania aktywności. Sukyung Chung i inni zauważyli, że aktywność ruchowa zmniejsza się po przejściu na emeryturę

[129] H.S. Minhat, R. Mohd Amin, Sociodemographic determinants of leisure participation among elderly in Malaysia, "Journal of Community Health" 2012, no. 37(4), s. 840–847, DOI: 10.1007/s10900-011-9518-8.
[130] D.S. Jopp, C. Hertzog, Assessing adult leisure activities: An extension of a self-report activity questionnaire, "Psychological Assessment" 2010, no. 22(1), s. 108–20, DOI: 10.1037/a0017662.
[131] B.E. Ainsworth, S. Wilcox, W.W. Thompson, D.L. Richter, K.A. Henderson, Personal, social, and physical environmental correlates of physical activity in African-American women in South Carolina, "American Journal of Preventive Medicine", 2003, no. 25 (3), s. 23–29, DOI: 10.1016/s0749-3797(03)00161-2.
[132] D. Van Dyck, G. Cardon, I. De Bourdeaudhuij, Longitudinal changes in physical activity and sedentary time in adults around retirement age: What is the moderating role of retirement status, gender and educational level? "BMC Public Health" 2016, no. 16(1), s. 1–11, DOI: 10.1186/s12889-016-3792-4.
[133] I. Barnett, E. van Sluijs, D. Ogilvie, N.J. Wareham, Changes in household, transport and recreational physical activity and television viewing time across the transition to retirement: Longitudinal evidence from the EPIC--Norfolk cohort, "Journal of Epidemiology and Community Health" 2014, no. 68(8), s. 747–753, DOI: 10.1136/jech-2013-203225.
[134] O. Tunney, K. Henkens, H. van Solinge, A life of leisure?..., op. cit. s. 1775–1784.

zwłaszcza u osób mniej zamożnych[135]. Według A. Wiśniowskiej-Szurlej i innych częściej wykonywały ćwiczenia wzmacniające osoby z wyższym wykształceniem[136]. C. B. Kamphuis i inni wykazali, że osoby z niższym wykształceniem częściej deklarowały, że nie korzystają ze spacerów rekreacyjnych niż ich lepiej wykształceni rówieśnicy[137]. Jak twierdzi Wiesław Alejziak, wykształcenie jest czynnikiem, który wpływa zdecydowanie pozytywnie na poziom aktywności turystycznej[138]. Do podobnych wniosków w tym zakresie doszli także Louise Horneman i inni[139], którzy zauważyli, że osoby lepiej wykształcone poszukują nowych doświadczeń i przygód, jednak z zachowaniem wysokiego poziomu bezpieczeństwa[140]. Są one zainteresowane walorami przyrodniczymi i kulturowymi i same poszukują o nich informacji. Osoby lepiej wykształcone częściej również organizują podróże we własnym zakresie[141].

Strukturę ludności w wieku poprodukcyjnym w poszczególnych powiatach województwa podlaskiego pod względem uzyskanego wykształcenia przedstawia tabela 7.

Tabela 7. Struktura ludności w wieku poprodukcyjnym pod względem wykształcenia w województwie podlaskim według powiatów w 2022 roku

Powiaty	Wyższe	Średnie i policealne – ogółem	Zasadnicze zawodowe/branżowe	Gimnazjalne i podstawowe ukończone	Podstawowe nieukończone i bez wykształcenia
Ogółem	12,0	31,6	18,6	33,5	3,2
Augustowski	10,3	28,3	18,6	38,5	3,1
Białostocki	10,0	30,5	22,7	32,1	3,3
Grajewski	7,2	28,2	19,1	42,2	2,0
Hajnowski	7,8	31,6	17,4	36,3	6,4
Kolneński	5,7	21,3	15,8	52,0	3,9
Łomżyński	5,5	17,9	19,5	51,3	4,5
Sejneński	8,5	23,8	13,9	46,0	6,8
Siemiatycki	6,9	24,2	16,6	46,9	4,5
Sokólski	7,1	26,8	16,2	44,3	4,6
Suwalski	6,4	17,3	15,4	54,8	5,6
Wysokomazowiecki	6,0	23,3	21,8	44,8	2,9
Zambrowski	7,3	25,6	22,4	41,3	2,1
Miasto Białystok	20,5	42,4	18,2	16,4	1,2
Miasto Łomża	18,1	40,3	20,0	19,0	1,0
Miasto Suwałki	16,0	38,1	17,6	25,1	2,4

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Banku Danych Lokalnych, GUS.

[135] S. Chung i in., Retirement and physical activity..., op. cit.

[136] A. Wiśniowska-Szurlej i in., Determinants of physical activity..., op. cit.

[137] C.B. Kamphuis, F.J. van Lenthe, K. Giskes, M. Huismann, J. Brug, J. P. Mackenbach, Socioeconomic differences in lack of recreational walking among older adults: The role of neighbourhood and individual factors, "International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity" 2009, no. 6(1), DOI: 10.1186/1479-5868-6-1.

[138] W. Alejziak, Determinanty i zróżnicowanie społeczne..., op. cit., s. 355.

[139] L. Horneman, R.W. Carter, S. Wei, H. Ruys, Profiling the senior traveller: An Australian perspective, "Journal of Travel Research" 2002, no. 41(1), s. 23–37, DOI: 10.1177/004728750204100104.

[140] Tamże, s. 33.

[141] P.E. Boksberger, C. Laesser, Segmentation of the senior travel market by the means of travel motivations, "Journal of Vacation Marketing" 2009, no. 15(4), s. 311–322, DOI: 10.1177/1356766709335829.

Na podstawie zaprezentowanych danych można stwierdzić, że najwyższy odsetek osób starszych posiada wykształcenie średnie i policealne, następnie zasadnicze zawodowe (branżowe) oraz gimnazjalne i podstawowe ukończone. Warto też zauważyć zróżnicowanie terytorialne badanej kohorty, biorąc pod uwagę poziom wykształcenia seniorów. Najwyższy odsetek osób starszych z wyższym wykształceniem charakteryzuje miasta na prawach powiatu, tj. Białystok, Łomżę oraz Suwałki, a najniższy – powiaty kolneński, łomżyński, suwalski, wysokomazowiecki i siemiatycki. Również najwyższy odsetek osób w wieku poprodukcyjnym z wykształceniem średnim cechował miasta na prawach powiatu, a najniższy powiaty suwalski, kolneński i łomżyński. Najwięcej osób starszych z wykształceniem zasadniczym zawodowym mieszka w powiatach zambrowskim, wysokomazowieckim i białostockim, zaś najmniej w powiatach suwalskim, siemiatyckim, sejneńskim i kolneńskim. Z kolei najwyższy odsetek seniorów z wykształceniem gimnazjalnym i podstawowym zauważa się w powiatach suwalskim, kolneńskim i łomżyńskim, zaś najniższy w miastach na prawach powiatu.

Podsumowując, należy podkreślić, że powiaty różnią się pod względem wykształcenia osób starszych. Miasta na prawach powiatu charakteryzują się odmienną strukturą grupy seniorów pod względem wykształcenia – najwięcej w niej osób z wykształceniem wyższym oraz średnim policealnym. W powiatach wysokomazowieckim, suwalskim, siemiatyckim, łomżyńskim i grajewskim przeważają osoby z wykształceniem podstawowym i gimnazjalnym oraz zasadniczym zawodowym. Z kolei powiaty białostocki, hajnowski i augustowski wyróżniają się wysokim udziałem seniorów z wykształceniem zasadniczym zawodowym (branżowym) i średnim (policealnym zawodowym).

4.3. Podmioty świadczące usługi, dotyczące rekreacji i aktywności osób starszych w województwie podlaskim

Rekreacja i aktywność wiążą się ze świadczeniem usług na rzecz osób starszych. Definiowane są one jako czynności, w których ludzie angażują się w czasie wolnym[142], jak też „przyjemne zajęcia, w które ludzie angażują się dobrowolnie, gdy są wolni od świadczenia pracy czy wykonywania innych obowiązków”[143]. Zajęcia związane z rekreacją i aktywnością mają na celu wypoczynek, relaks, przyjemność i rozwój osób starszych[144]. W województwie podlaskim funkcjonuje ponad 2 tys. podmiotów, których działalność związana jest z kulturą, rozrywką i rekreacją (tabela 8).

W 2022 roku w województwie podlaskim zidentyfikowano 2122 podmioty działające w obszarze kultury, rozrywki i rekreacji, z czego 88% stanowiły jednostki z sektora prywatnego. Najwyższy udział posiadały podmioty zajmujące się działalnością sportową, rozrywkową i rekreacyjną.

[142] S.D. Pressman i in., Association of enjoyable leisure..., op. cit.

[143] Tamże.

[144] K.S. Yuan, T.J. Wu, Environmental stressors and well-being on middle-aged and elderly people: the mediating role of outdoor leisure behaviour and place attachment, “Environmental Science and Pollution Research” 2021, no. 1, DOI: 10.1007/s11356-021-13244-7.

Tabela 8. Podmioty według sekcji i działów Polskiej Klasyfikacji Działalności związanych z kulturą, rozrywką i rekreacją w województwie podlaskim w 2022 roku

Powiaty	**Działalność związana z kulturą, rozrywką i rekreacją (Sekcja R)**	**Działalność twórcza związana z kulturą i rozrywką (Dział 90)**	**Działalność bibliotek, muzeów oraz pozostała (Dział 91)**	**Działalność sportowa, i rekreacyjna (Dział 93)**
Ogółem	2122	597	147	1350
Augustowski	95	26	6	60
Białostocki	289	100	21	167
Bielski	86	32	7	46
Grajewski	65	10	7	45
Hajnowski	81	32	9	39
Kolneński	50	13	6	31
Łomżyński	69	19	12	38
Moniecki	56	18	10	28
Sejneński	30	14	3	13
Siemiatycki	62	13	9	38
Sokólski	84	19	3	61
Suwalski	51	16	9	26
Wysokomazowiecki	99	33	11	54
Zambrowski	51	12	4	35
Miasto Białystok	692	188	18	473
Miasto Łomża	123	21	7	93
Miasto Suwałki	139	31	5	103

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Banku Danych Lokalnych, GUS.

W województwie podlaskim istnieje duże zróżnicowanie przestrzenne tego typu jednostek: ich największa liczba skoncentrowana jest w miastach Białystok i Suwałki oraz w powiecie białostockim, zaś najmniej jest ich w powiatach zambrowskim, suwalskim, siemiatyckim, sejneńskim, monieckim i kolneńskim. Podmioty organizujące działalność twórczą związaną z kulturą i rozrywką znajdują się głównie w mieście Białystok i powiecie białostockim, zaś najmniej znajdowało ich się w powiatach grajewskim, kolneńskim, siemiatyckim i zambrowskim. Z kolei inne instytucje kulturalne, jak biblioteki, archiwa, muzea, były zlokalizowane głównie w mieście Białystok, powiecie białostockim, ale też w powiatach łomżyńskim, wysokomazowieckim i monieckim. Natomiast najwięcej podmiotów prowadzących działalność sportową, rozrywkową i rekreacyjną znajduje się w miastach Białystok, Suwałki i Łomża, a najmniej w powiatach monieckim, suwalskim i sejneńskim. Podmioty te to potencjalne miejsca pracy.

Osoby starsze mają możliwość korzystania z ponad dwóch tysięcy obiektów w województwie podlaskim. Liczbę osób w wieku 65 lat i więcej przypadających na jeden obiekt przedstawia tabela 9.

Tabela 9. Liczba osób w wieku 65 lat i więcej na jeden obiekt prowadzący działalność związaną z kulturą, rozrywką i rekreacją w województwie podlaskim według powiatów w 2022 roku

Powiaty	Działalność związana z kulturą, rozrywką i rekreacją (Sekcja R)	Działalność twórcza związana z kulturą i rozrywką (Dział 90)	Działalność bibliotek, muzeów oraz pozostała (Dział 91)	Działalność sportowa, i rekreacyjna (Dział 93)
Ogółem	172,8	614,2	2494,5	271,6
Augustowski	187,9	686,4	2974,3	297,4
Białostocki	154,0	445,1	2119,7	266,5
Bielski	230,5	619,5	2831,9	430,9
Grajewski	210,0	1364,8	1949,7	303,3
Hajnowski	217,2	549,9	1955,1	451,2
Kolneński	205,9	791,8	1715,7	332,1
Łomżyński	200,5	728,2	1152,9	364,1
Moniecki	220,2	685,1	1233,1	440,4
Sejneński	217,4	465,9	2174,3	501,8
Siemiatycki	248,5	1185,1	1711,8	405,4
Sokólski	258,4	1142,4	7235,0	355,8
Suwalski	196,1	625,1	1111,3	384,7
Wysokomazowiecki	179,4	538,2	1614,5	328,9
Zambrowski	250,7	1065,6	3196,8	365,3
Miasto Białystok	136,0	500,7	5229,6	199,0
Miasto Łomża	156,2	915,0	2745,1	206,6
Miasto Suwałki	138,7	621,7	3854,8	187,1

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Banku Danych Lokalnych, GUS.

Osoby starsze są potencjalnymi odbiorcami usług świadczonych w placówkach prowadzących działalność związaną z kulturą, rozrywką i rekreacją (sekcja R). W województwie podlaskim na jedną placówkę przypada średnio około 173 osób w wieku 65 lat i więcej. Najwięcej w powiatach sokólskim (258,4), zambrowskim (250,0), siemiatyckim (248,5), Natomiast najmniej w miastach Białystok (136,0), Suwałki (138,7) oraz w powiecie białostockim. W przypadku usług związanych z kulturą i rozrywką (Dział 90) na jedną placówkę przypada średnio około 614 osób starszych. Najwięcej w powiatach grajewskim (1364,8), sokólskim (1142,4), siemiatyckim (1185,1), zambrowskim (1065,6). Najmniej w powiatach białostockim (445,1), sejneńskim (465,9), Biorąc pod uwagę działalność bibliotek, archiwów, muzeów oraz pozostałą działalność związaną z kulturą (Dział 91) średnia liczba osób 65 lat i więcej przypadających na jedną placówkę wynosi (2494,5). Najwięcej przypada w powiecie sokólskim (7235) oraz mieście Białystok. Najmniej w powiatach monieckim (1233,1), łomżyńskim (1152,9), suwalskim (1111,3). W województwie podlaskim na jedna placówkę prowadzącą działalność sportową, rozrywkową i rekreacyjną (Dział 93) na jedną placówkę przypada 297,3 osób w wieku 65 lat i więcej. Najwięcej w powiatach sejnieńskim (501,8),

hajnowskim (451,2), monieckim (440,4), bielskim (430,9). Najmniej w miastach Łomża (206,6), Białystok (199) oraz Suwałki (187,1).

Poszczególne powiaty zróżnicowane są pod względem liczby osób w wieku 65 lat i więcej przypadających na jedna placówkę świadczącą usługi zarówno w sekcji R, jak i poszczególnych działach. To zróżnicowanie wynika zarówno z liczby obiektów w poszczególnych powiatach, jak i liczby osób w wieku 65 lat i więcej w nich mieszkających.

Zajęcia rekreacyjno-kulturalne realizowane są przez różne ośrodki (tabela 10).

Tabela 10. Liczba ośrodków realizujących zajęcia rekreacyjno-kulturalne w województwie podlaskim według powiatów w 2022 roku

Powiaty	**Ogółem**	**Centra kultury**	**Domy kultury**	**Ośrodki kultury**	**Kluby**	**Świetlice**
Ogółem	175	14	20	79	12	50
Augustowski	8	1	2	4	0	1
Białostocki	24	5	7	6	0	6
Bielski	7	1	2	4	0	0
Grajewski	15	2	1	1	0	11
Hajnowski	27	1	1	7	3	15
Kolneński	10	0	0	5	0	5
Łomżyński	9	0	0	6	0	3
Moniecki	11	0	1	10	0	0
Sejneński	6	1	2	2	0	1
Siemiatycki	7	0	0	7	0	0
Sokólski	13	0	1	10	0	2
Suwalski	11	0	0	6	0	5
Wysokomazowiecki	7	1	0	6	0	0
Zambrowski	3	1	0	2	0	0
Miasto Białystok	14	1	2	1	9	1
Miasto Łomża	2	0	1	1	0	0
Miasto Suwałki	1	0	0	1	0	0

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Banku Danych Lokalnych, GUS.

W 2022 roku w województwie podlaskim funkcjonowało 175 placówek, w których seniorzy mogli uczestniczyć w zajęciach rekreacyjno-kulturalnych: 14 centrów kultury, 20 domów kultury, 79 ośrodków kultury, 12 klubów i 50 świetlic. Najwięcej placówek zlokalizowanych było w powiatach hajnowskim, białostockim, sokólskim oraz w mieście Białystok, a najmniej w miastach Suwałki i Łomża oraz w powiecie zambrowskim. Powiat białostocki jest także liderem, biorąc pod uwagę liczbę centrów kultury i domów kultury. Najwięcej ośrodków kultury odnotowano w powiatach sokólskim, monieckim, siemiatyckim i hajnowskim, klubów – w mieście Białystok, a świetlic – w powiatach hajnowskim i grajewskim.

W województwie podlaskim funkcjonują placówki i organizacje, które ukierunkowane są przede wszystkim na świadczenie usług rekreacyjnych i aktywizujących osobom starszym. Są to: kluby i koła senioralne, uniwersytety trzeciego wieku oraz Polski Związek Emerytów i Rencistów. W 2023 roku na terenie województwa podlaskiego funkcjonowało 188 klubów

i innych miejsc spotkań dla seniorów. W porównaniu do roku 2022 liczba ta zmniejszyła się o 14. W 2024 roku prognozowane jest zwiększenie liczby tego typu placówek. Gminy województwa podlaskiego wskazują na potrzebę podejmowania dalszych inicjatyw wspierających osoby starsze z uwagi na zmieniającą się strukturę wiekową tej grupy i starzenie się społeczeństwa[145].

Kluby, koła i centra senioralne oferują różnorodne formy aktywności, w tym spotkania towarzyskie, zajęcia kulturalne, sportowe oraz edukacyjne. Ich celem jest zapewnienie warunków seniorom do przyjemnego spędzania czasu zgodnie z zainteresowaniami, wspieranie w rozwijaniu ich życia kulturalnego i towarzyskiego i utrzymywaniu wszelkiego rodzaju kontaktów. Placówki te działają zazwyczaj przy domach kultury, bibliotekach, ośrodkach sportowych czy parafiach. Seniorzy angażują się w działalność klubów i kół z różnych powodów – np. społecznych (potrzeba kontaktów międzyludzkich, chęć nawiązywania nowych znajomości), kulturowych (uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych, rozwijanie zainteresowań artystycznych), zdrowotnych (poprawa kondycji fizycznej i psychicznej, profilaktyka zdrowotna) czy edukacyjnych (zdobywanie wiedzy i nowych umiejętności).

Szczególne znaczenie mają dzienne domy „Senior+" oraz kluby „Senior+". W województwie podlaskim funkcjonuje 61 placówek[146] utworzonych w latach 2015–2023 w ramach programu „Senior+", z czego 56 klubów i 5 dziennych domów seniora. Znajdują się one w różnych gminach województwa podlaskiego (tabela 11).

Tabela 11. Kluby Senior+ i Dzienne Domy Senior+ w województwie podlaskim powstałe w latach 2015-2023

Rok powstania	**Rodzaj placówki**	**Gminy, w których powstały placówki**
2015	2 Dzienne Domy Senior+	Gmina Łapy, Gmina Piątnica
2016	1 Dzienny Dom Senior+	Miasto Łomża
2017	6 klubów Senior + 1 Dzienny Dom Senior+	Kluby: Gmina Filipów, Gmina Grabowo, Gmina Narewka, Gmina Rajgród, Gmina Siemiatycze, Miasto Suwałki Dzienny Dom – Gmina Nowogród
2018	7 klubów Senior +	Gmina Czyżew, Gmina Grodzisk, dwa kluby w Gminie Łomża, Gmina Radziłów, Gmina Siemiatycze, Gmina Supraśl
2019	17 klubów Senior+	Gmina Bielsk Podlaski, Gmina Boćki, Gmina Czarna Białostocka, Gmina Czyżew, Gmina Dobrzyniewo, Gmina Goniądz, Gmina Jasionówka, Gmina Jedwabne, Gmina Perlejewo, Gmina Siemiatycze, Gmina Suwałki, Gmina Turośń Kościelna, Gmina Zambrów, Miasto Grajewo, Miasto Sejny, Miasto Siemiatycze, Powiat Sokólski

[145] Ocena zasobów pomocy społecznej w województwie podlaskim w 2023 roku – monitoring realizacji Strategii Polityki Społecznej Województwa Podlaskiego do roku 2030 za rok 2023, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Białymstoku, Białystok 2024.

[146] Stan na 19 sierpnia 2024 roku.

Rok powstania	Rodzaj placówki	Gminy, w których powstały placówki
2020	13 klubów Senior +	Gmina Boćki, Gmina Ciechanowiec, dwa kluby w Gminie Goniądz, Gmina Łapy, Gmina Mielnik, Gmina Perlejewo, Gmina Siemiatycze, Gmina Stawiski, Gmina Tykocin, Gmina Zambrów, Miasto Siemiatycze, Miasto Zambrów
2021	6 klubów Senior + 1 Dzienny Dom Senior+	Kluby: Miasto Białystok, Gmina Wizna, Gmina Klukowo, Gmina Mielnik, Gmina Dąbrowa Białostocka, Gmina Ciechanowiec Dzienny Dom – Gmina Mielnik
2022	5 klubów Senior+	Miasto Wysokie Mazowieckie, Gmina Ciechanowiec, Gmina Siemiatycze, Miasto Łomża, Miasto Suwałki
2023	2 kluby Senior+,	Gmina Kobylin-Borzymy, Gmina Szczuczyn

Źródło: opracowanie własne na podstawie https://senior.gov.pl/program_senior_plus/strona/83 (25.08.2024)

Najwięcej Klubów Senior+ powstało w 2019 roku - 17 placówek. W kolejnych latach przyrost liczby klubów został zahamowany przez pandemię i w 2021 roku powstało 6 nowych placówek, w 2022 roku powstało o jedną placówkę mniej. W 2023 utworzono jedynie dwa kluby Senior+. Kluby Senior+ oferują różną liczbę miejsc. Najmniejsze po 10 miejsc - 15 klubów Senior+. Największe oferują po 60 miejsc – 2 takie placówki. Popularne są także kluby oferujące 15 miejsc seniorom - 16 placówek. Pojedyncze placówki oferują np. 13, 16, 17 czy 51 miejsc. Dzienne Domy Senior+ oferują od 10 miejsc (Gmina Mielnik) do 60 miejsc (Miasto Łomża).

Uniwersytety trzeciego wieku (UTW) to instytucje edukacyjne działające na rzecz osób starszych. Mogą funkcjonować w różnych ramach organizacyjno-prawnych, np. jako stowarzyszenia UTW czy fundacje UTW. Najczęściej działają w strukturze uczelni lub centrum kształcenia ustawicznego. Misją uniwersytetów trzeciego wieku jest aktywizacja seniorów poprzez nauczanie i poszerzanie wiedzy, rozwijanie ich zainteresowań, aktywne spędzanie wolnego czasu, upowszechnianie zdrowego trybu życia czy też nawiązywanie i utrzymywanie relacji towarzyskich oraz wykształcenie umiejętności niezbędnych do funkcjonowania we współczesnym świecie. Placówki UTW umożliwiają włączenie osób starszych do systemu kształcenia ustawicznego, proponując im edukację nieformalną, bogatą pod względem formy i treści. Oferują szeroki wachlarz kursów, seminariów, wykładów z różnych dziedzin wiedzy, takich jak historia, sztuka, języki obce, informatyka, zdrowie czy nauki społeczne, a także imprezy kulturalne, działalność społeczną (organizacja imprez okolicznościowych, wycieczek i wyjazdów turystycznych, wyjścia do kina, teatru, imprezy plenerowe, zabawy taneczne i dyskoteki, występy sekcji tanecznych lub teatralnych). Zajęcia prowadzona są najczęściej w formie lektoratów, kół zainteresowań, warsztatów i treningów[147]. „Uwzględniając rangę kształcenia ogólnego oraz konieczność dostosowania treści i metod kształcenia do zmian

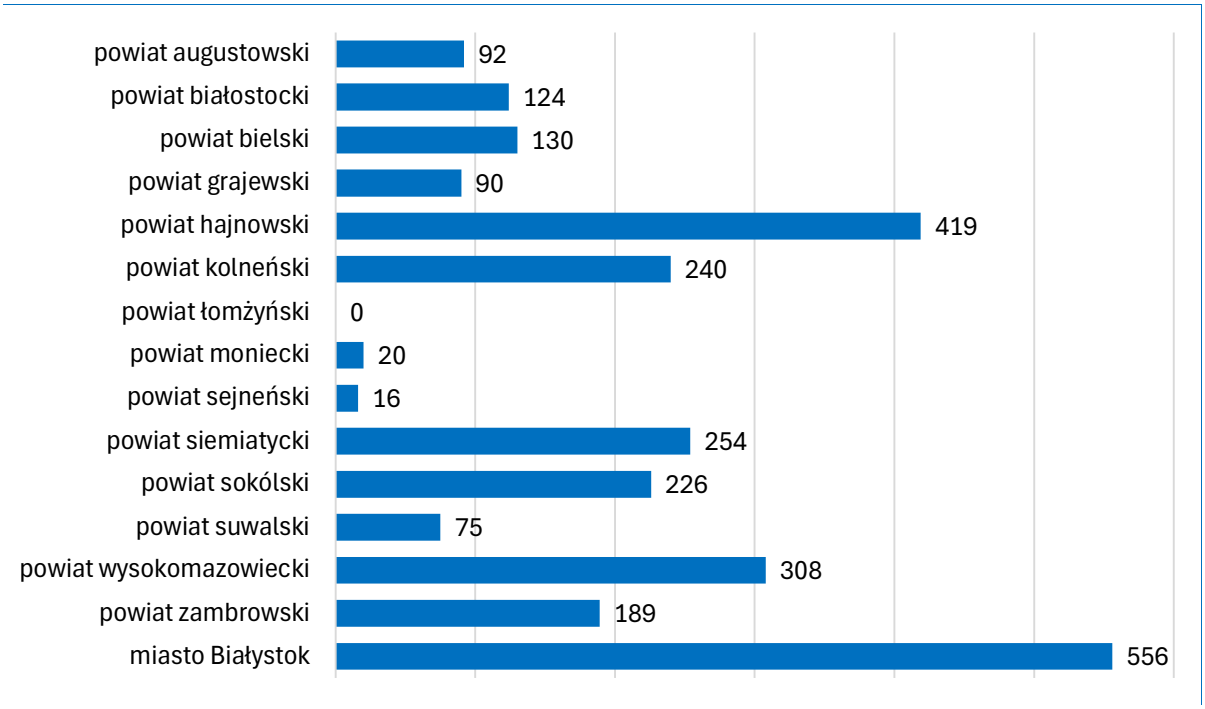
[147] Według danych GUS w 2022 r. w zajęciach uniwersytetów trzeciego wieku uczestniczyło 86 609 osób. Słuchaczami były głównie kobiety (83,8%), osoby w wieku 60–79 lat (82,9%), z wykształceniem średnim (48,9%) i posiadające status emeryta (88,6%). Istotną barierą w prowadzeniu działalności UTW są niewystarczające środki finansowe uniwersytetu oraz zbyt niskie dochody słuchaczy utrudniające im opłacanie zajęć. Zob. Uniwersytety trzeciego wieku w roku akademickim 2021/2022, GUS, Warszawa–Gdańsk 2023 (dostęp: 21.07.2024).

kulturowych, edukacja ta ułatwia poszczególnym osobom własny rozwój, skutecznie przeciwdziała wykluczeniu i marginalizacji grup społecznych, przygotowuje do aktywnego i odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu społecznym, kulturalnym, lokalnym, krajowym czy globalnym oraz do reagowania na zmiany związane z rozwojem nauki i techniki”[148].
W województwie podlaskim aktualnie działa 17 uniwersytetów trzeciego wieku: Białystok, Bielsk Podlaski, Ciechanowiec, Wysokie Mazowieckie, Goniądz, Hajnówka, Suwałki, Grajewo, Augustów, Kolno, Łapy, Łomża, Sejny, Siemiatycze, Sokółka, Wasilków, Zambrów.

Związek Emerytów i Rencistów to organizacja pozarządowa, która zrzesza emerytów, rencistów i inwalidów. Celem jego działania jest między innymi poprawa warunków socjalno-bytowych jego członków oraz ich uczestniczenia w życiu społecznym, organizowania ich życia kulturalnego i artystycznego.

W województwie podlaskim do kół, klubów seniora i uniwersytetów trzeciego wieku należy niewielki procent ogólnej ich liczby w wieku 60 lat i więcej (wykres 10).

Wykres 10. Liczba osób będących członkami kół, klubów seniora i uniwersytetów trzeciego wieku w powiatach województwa podlaskiego 2022 roku



m. Łomża, m. Suwałki – brak danych

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Banku Danych Lokalnych, GUS.

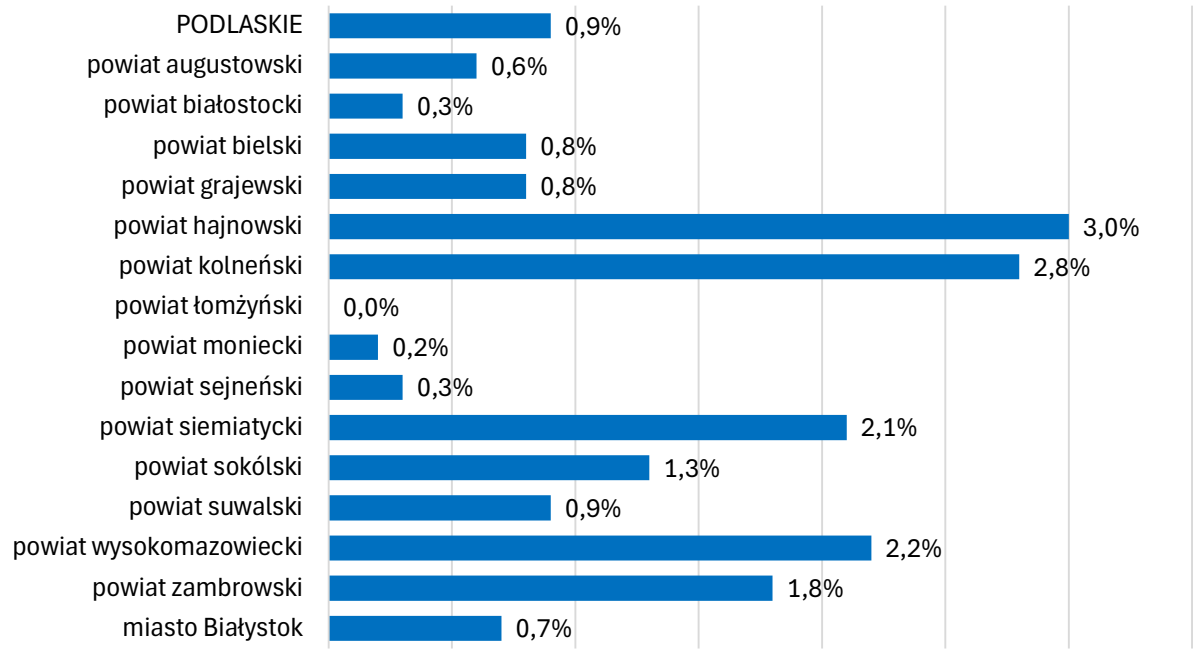
W województwie podlaskim w 2022 roku liczba członków kół, klubów seniora i uniwersytetów trzeciego wieku wyniosła 2739. Najwięcej zrzeszonych seniorów w tych ośrodkach było w mieście Białystok oraz w powiatach hajnowskim i wysokomazowieckim, natomiast najmniej w powiatach łomżyńskim, monieckim i sejneńskim. Jest to niewielki

[148] Z. Hasińska, E. Tracz, Rola uniwersytetów trzeciego wieku w aktywnym starzeniu się, „Nauki Społeczne” 2013, nr 7, s. 94-95.

procent, jeżeli wziąć pod uwagę ogólną liczbę osób starszych mieszkających w województwie podlaskim (wykres 11).

W województwie podlaskim udział seniorów w zajęciach kół, klubów lub sekcji seniorów i uniwersytetach trzeciego wieku wyniósł średnio 0,9%, czyli porównywalnie ze średnią dla całego kraju (1%). Najwyższy odsetek uczestników odnotowano w powiatach hajnowskim (3%), kolneńskim (2,8%), wysokomazowieckim (2,2%) i siemiatyckim (2,1%), zaś najniższy – w łomżyńskim (0,01%), monieckim (0,2%), sejneńskim (0,3%), augustowskim (0,6%) i w mieście Białystok (0,7%).

Wykres 11. Udział osób będących członkami kół, klubów seniora i uniwersytetów trzeciego wieku w ogólnej liczbie ludności w wieku 60 lat i więcej w 2022 roku



miasto Łomża, miasto Suwałki – brak danych

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Banku Danych Lokalnych, GUS.

Aktywność osób starszych to również aktywność ruchowa. Osoby te mogą korzystać z różnych obiektów (tabela 12).

W województwie podlaskim znajduje się 49 stadionów (głównie w powiecie białostockim), 23 hale sportowe, 33 sale gimnastyczne (najwięcej w mieście Białystok i powiecie wysokomazowieckim), 39 kortów tenisowych (najwięcej w powiatach białostockim, hajnowskim i wysokomazowieckim oraz w miastach Łomża i Suwałki), 21 pływalni (głównie w mieście Białystok), 6 lodowisk (w miastach Białystok i Łomża oraz w powiatach sokólskim, zambrowskim i białostockim), 388 siłowni zewnętrznych (najwięcej w powiatach łomżyńskim, hajnowskim i białostockim). Najwyższą liczbą miejsc do uprawiania aktywności ruchowej może pochwalić się powiat białostocki, oferując jednocześnie największe możliwości do podejmowania aktywności fizycznej przez mieszkańców, w tym seniorów. Z kolei najmniej

obiektów zlokalizowanych jest w powiatach augustowskim, bielskim, grajewskim, kolneńskim, monieckim, sejneńskim i suwalskim.

Tabela 12. Liczba miejsc do korzystania z aktywności ruchowej w województwie podlaskim według powiatów w 2022 roku

Powiaty	**Hale sportowe**	**Sale gimnastyczne**	**Korty tenisowe**	**Pływalnie**	**Lodowiska sztuczne**	**Siłownie zewnętrzne**
Ogółem	23	33	39	21	6	388
Augustowski	0	1	2	1	0	9
Białostocki	2	2	8	1	1	65
Bielski	0	0	0	1	0	12
Grajewski	2	0	1	1	0	18
Hajnowski	0	0	4	1	0	40
Kolneński	3	4	0	2	0	20
Łomżyński	1	0	1	0	0	59
Moniecki	2	2	1	1	0	14
Sejneński	1	2	1	0	0	5
Siemiatycki	1	1	1	1	0	14
Sokólski	1	0	3	1	1	9
Suwalski	2	3	0	0	0	26
Wysokomazowiecki	1	7	4	1	0	31
Zambrowski	2	0	2	1	1	13
Miasto Białystok	2	9	2	6	2	19
Miasto Łomża	1	0	4	2	1	15
Miasto Suwałki	2	2	5	1	0	19

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Banku Danych Lokalnych, GUS.

Podsumowując, należy stwierdzić, że w województwie podlaskim występuje silne zróżnicowanie poszczególnych powiatów pod względem dostępnej oferty rekreacyjnej, sportowej i kulturalnej. Niezbędne jest więc zwiększenie finansowego wsparcia dla podmiotów w powiatach o najniższej aktywności mieszkańców i najmniejszej liczbie podmiotów z ofertą rekreacyjną oraz inwestowanie w rozwój infrastruktury sportowej i kulturalnej celem zapewnienia równego dostępu do aktywności wszystkim seniorom. Warto byłoby też zainteresować się promowaniem korzyści zdrowotnych, społecznych i edukacyjnych wynikających z uczestniczenia w aktywnościach klubów senioralnych i UTW. Istnieje również potrzeba nawiązywania współpracy między instytucjami publicznymi, prywatnymi i organizacjami pozarządowymi w celu tworzenia bardziej kompleksowych programów dla seniorów. Ponadto należy zwrócić uwagę na dostosowanie oferowanych programów do specyficznych potrzeb seniorów w różnych regionach, z uwzględnieniem ich preferencji i zainteresowań.

Przygotowując ofertę dla osób starszych w zakresie usług dotyczących rekreacji i aktywności, należy uwzględniać specyficzne cechy tej grupy osób[149], m.in.:

- są oni wymagającymi nabywcami i oczekują szacunku;
- poszukują wysokiej jakości produktów i usług;
- preferują zdrowe i naturalne rozwiązania, chcą efektywnie wykorzystać swój czas i doceniają oszczędność czasu;
- często obawiają się wyśmiania i doświadczają wstydu w związku z wiekiem, wyglądem;
- są mniej wrażliwi na reklamy masowe, dlatego ważne jest korzystanie z kanałów osobistych;
- istotne jest dla nich dziedzictwo kulturowe i tradycja;
- większość osób starszych lubi przebywać na świeżym powietrzu;
- czują się bardziej komfortowo w otoczeniu rówieśników;
- uprawiają aktywność związaną ze zdrowiem;
- w wieku 60–70 lat preferują aktywny wypoczynek, a powyżej 80 lat – pasywny;
- wykazują potrzebę uczenia się przez całe życie, np. na uniwersytetach trzeciego wieku, kursach językowych i technologicznych;
- wykazują potrzebę zajęć manualnych, np. zajęcia z gotowania, robienia na drutach, malarstwa, ceramiki, renowacji lub ogrodnictwa;
- posiadają potrzebę aktywnego wypoczynku – seniorzy cenią sobie udział w wystawach, zwiedzanie muzeów, wychodzenie do teatrów i kin oraz zorganizowanych wycieczek;
- osoby starsze są szczególnie przywiązane do rutyny, rzeczy osobistych i otoczenia i mogą mieć trudności z przebywaniem z dala od domu przez długi czas.

[149] K. Rusinovic, M.V. Bochove, J.V.D. Sande, Senior Co-housing in the Netherlands: Benefits and Drawbacks for Its Residents , "International Journal of Environmental Research and Public Health" 2019, no. 16, DOI: 10.3390/ijerph16193776.

5. Diagnoza zapotrzebowania na zawody, kwalifikacje, umiejętności związane z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych

5.1. Zawody, kwalifikacje, umiejętności – podstawowe pojęcia i definicje

„Zawód" to pojęcie różnie definiowane i rozumiane[150]. Zawód to zbiór trwale wykonywanych czynności skierowanych na tworzenie dóbr bądź usług i stanowiący podstawowe źródło dochodów. Do wykonywania zawodu potrzebne są kwalifikacje zdobyte w wyniku kształcenia lub praktyki[151]. Zawód to zbiór zadań zawodowych wyodrębnionych w wyniku społecznego podziału pracy wykonywanych przez poszczególne osoby oraz wymagających odpowiednich kwalifikacji i kompetencji (wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych), zdobytych w wyniku kształcenia lub praktyki[152].

W bardzo zbliżony sposób zawód definiują M. Gruza i T. Hordyjewicz, stwierdzając, że jest to zbiór zadań (zespół czynności) wyodrębnionych w wyniku społecznego podziału pracy, wykonywanych stale lub z niewielkimi zmianami przez poszczególne osoby (w tym pracodawców lub w ramach jednoosobowej działalności gospodarczej) i wymagających odpowiednich kompetencji (wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych) zdobytych w toku kształcenia lub praktyki. Wykonywanie zawodu stanowi źródło dochodów[153]. Zdaniem Tadeusza Nowackiego zawód jest to zespół czynności społecznie użytecznych, wyodrębnionych na skutek społecznego podziału pracy, powtarzających się systematycznie, wymagających od pracownika odpowiedniej wiedzy, który jest źródłem utrzymania pracownika i jego rodziny[154].

Wspólną cechą przedstawionych definicji jest to, że określają zawód jako:

- zbiór zadań (zadań zawodowych; zespół czynności),
- wyodrębnionych na skutek społecznego podziału pracy,
- wykonywanych przez poszczególne osoby,
- stanowiących podstawowe źródło dochodu.

Są to części wspólne poszczególnych definicji. Natomiast rozbieżność można zauważyć w pozostałych ich fragmentach:

- wymagających odpowiednich kwalifikacji i kompetencji (wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych);
- wymagających odpowiednich kompetencji (wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych);

[150] Szerzej: U. Jeruszka, Współczesny koncept opisu informacji o zawodzie, „Polityka Społeczna" 2018, nr 1.
[151] Zintegrowana Platforma Edukacyjna Ministerstwa Edukacji Narodowej (dostęp: 18.06.2024).
[152] K. Symela, I. Woźniak, Jak tworzyć informacje o zawodach funkcjonujących na rynku pracy?, Departament Rynku Pracy, Ministerstwo Pracy i Polityki Socjalnej, Warszawa 2018.
[153] M. Gruza, T. Hordyjewicz, Klasyfikacja zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy. Tworzenie i stosowanie, Departament Rynku Pracy, Ministerstwo Pracy i Polityki Socjalnej, Warszawa 2014.
[154] Z. Wołk, Zawodoznawstwo. Wiedza o współczesnej pracy, Difin, Warszawa 2013.

- wymagającej odpowiedniej wiedzy.

Problemem jest to, że nie są to tożsame kategorie, mające różną pojemność, co powoduje niejednoznaczność rozumienia pojęcia „zawód". Biorąc pod uwagę istotne cechy wyznaczające zakres jego znaczenia, na potrzeby analizy przyjęto definicję zawartą w Klasyfikacji zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy [155], według której zawód to źródło dochodów i oznacza zestaw zadań (czynności) wyodrębnionych w wyniku społecznego podziału pracy, wymagających kompetencji nabytych w toku uczenia się lub praktyki.

Kwalifikacje to „zestaw efektów uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych, nabytych w edukacji formalnej, edukacji pozaformalnej lub poprzez uczenie się nieformalne, zgodnych z ustalonymi dla danej kwalifikacji wymaganiami, których osiągnięcie zostało sprawdzone w walidacji oraz formalnie potwierdzone przez uprawniony podmiot certyfikujący" [156]. Stanowią więc formalne potwierdzenie realizacji założonych w programie kształcenia efektów uczenia się zgodnych z ustalonymi standardami, których osiągnięcie zostało formalnie potwierdzone przez upoważnioną instytucję.
To formalne potwierdzenie wiedzy związanej z zawodem oraz nabytych umiejętności zawodowych. Według Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji jest to zestaw efektów uczenia się w zakresie wiedzy i umiejętności, których osiągnięcie zostało formalnie potwierdzone przez upoważnioną do tego instytucję [157]. Kwalifikacje są tym, czego można się nauczyć, aby wykonywać zawód. Miarą posiadanych kwalifikacji są dokumenty, które formalnie potwierdzają ich zdobycie, co często wiąże się lub jest jednoznaczne z uprawnieniami do wykonywania danego zawodu.

Reasumując, na potrzeby analizy przyjęto, że:

- **kwalifikacje** to zgodnie z ustalonymi standardami zestaw efektów uczenia się, których osiągnięcie zostało formalnie potwierdzone przez upoważnioną instytucję.

Umiejętności to praktyczna znajomość, biegłość czegoś[158]. J. Penc definiuje umiejętności jako względnie trwałą zdolność do zastosowania profesjonalnej wiedzy w sposób praktyczny w celu uzyskania pożądanego rezultatu w danej sytuacji działania[159].

Z kolei Zdzisław Chlewiński określa umiejętności jako dyspozycje do efektywnego przeprowadzenia zespołu zorganizowanych czynności poznawczych lub poznawczo-motorycznych, mających na celu zrealizowanie określonego, zwykle złożonego zadania[160]. Według Europejskiej Ramy Kwalifikacji (ERK) i Polskiej Ramy Kwalifikacji (PKR) umiejętności definiowane są jako zdolność do stosowania wiedzy i korzystania z know-how w celu

[155] Klasyfikacja zawodów i specjalności stanowiąca załącznik do rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia z dnia 7 sierpnia 2014 r. w sprawie klasyfikacji zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy oraz zakresu jej stosowania (Dz.U. 2014, poz. 1145).
[156] Ustawa z dnia z 22 grudnia 2015 roku o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (Dz.U. 2016, poz. 64 ze. zm).
[157] Czym są kwalifikacje, Zintegrowany System Kwalifikacji (dostęp: 11.06.2024).
[158] Słownik języka polskiego (dostęp: 11.06.2024).
[159] J. Penc, Menedżer w uczącej się organizacji, Menadżer, Łódź 2000.
[160] Z. Chlewiński, Kształtowanie się umiejętności poznawczych, (w:) M. Majerska, T. Tyszka (red.), Psychologia i poznanie, PWN, Warszawa 1992, s. 161.

wykonywania zadań i rozwiązywania problemów[161]. Mogą być określane jako kognitywne (obejmujące myślenie logiczne, intuicyjne i kreatywne) oraz praktyczne (odnoszące się do sprawności i korzystania z metod, materiałów, narzędzi i instrumentów)[162].

Umiejętności to coś, czego można się nauczyć. Nabywane są poprzez uczenie się, poznawanie nowych rzeczy, doświadczenie w drodze formalnej i pozaformalnej edukacji, praktyki zawodowej czy też samokształcenia. Przejawiają się w praktycznym zastosowaniu wcześniej zdobytej wiedzy. Na potrzeby analizy przyjęto, że:

- **umiejętności** to zdolność do stosowania wiedzy i korzystania z wiedzy fachowej w celu wykonywania zadań (czynności) i rozwiązywania problemów.

Umiejętności obok postaw i wiedzy to kompetencje, które pozwalają efektywnie wykonywać powierzone zadania lub rozwiązywać problemy w sytuacjach zawodowych oraz osiągać cele na danym stanowisku. Mogą być dzielone na kompetencje twarde i kompetencje miękkie. Kompetencje twarde obejmują wiedzę i umiejętności mierzalne, niezbędne do wykonywania określonego zawodu, nabywane są w systemie edukacji czy też w pracy i można je łatwo zweryfikować. Kompetencje miękkie to umiejętności osobiste oraz umiejętności interdyscyplinarne (psychospołeczne), które odnoszą się do zdolności komunikowania współpracy, rozwiązywania problemów i zarządzania emocjami. Można je rozwijać i doskonalić przez całe życie. Mają charakter uniwersalny i mogą być stosowane w różnych obszarach pracy zawodowej. Proces ich rozwijania jest bardziej złożony, są trudne do weryfikowania i podlegają subiektywnej ocenie.

5.2. Zidentyfikowanie zawodów, kwalifikacji i umiejętności związanych ze świadczeniem usług dotyczących rekreacji i aktywności

Usługi dotyczące rekreacji i aktywności mają bardzo szeroki zakres. Istotne znaczenie ma identyfikacja związanych z nimi zawodów, kwalifikacji i umiejętności. Jej podstawą była Klasyfikacja zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy[163], w której są one pogrupowane według poziomów kompetencji określonych w Międzynarodowym Standardzie Klasyfikacji Zawodów ISCO-08 oraz poziomów kształcenia określonych w Międzynarodowej Standardowej Klasyfikacji Edukacji ISCED 2011. Poziomy te można odnieść do umiejętności wymaganych w danym zawodzie oraz kształcenia formalnego w różnych typach szkół. W przypadku zawodów świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności wymagane są poziomy 2 i 3.

Analiza zawodów zawartych w Klasyfikacji Zawodów i Specjalności pozwoliła na zidentyfikowanie tych, które zdaniem autorek raportu związane są ze świadczeniem usług

[161] Zalecenie Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 23 kwietnia 2008 r. w sprawie ustanowienia europejskich ram kwalifikacji dla uczenia się przez całe życie, Vulcan (dostęp 12.06.2024)

[162] Kwalifikacje kompetencje umiejętności, Wojewódzki Urząd Pracy w Łodzi (dostęp: 11.06.2024).

[163] Klasyfikacja jest powszechnie wykorzystywana w analizach dotyczących relacji między kształceniem a rynkiem pracy w Polsce.

dotyczących rekreacji i aktywności i z których mogą korzystać osoby starsze. Należą do nich[164]:

Andragog

- Preferowane kwalifikacje:
  - ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia w zakresie pedagogiki, specjalizacji andragogicznej, edukacji dorosłych i pokrewnych (edukacji dorosłych z gerontologią, edukacji dorosłych z coachingiem, edukacji ustawicznej z andragogiką, edukacji ustawicznej)
  - lub ukończone studia I i/lub II stopnia na kierunku psychologia, socjologia oraz podyplomowe studia w zakresie andragogiki lub edukacji dorosłych.
- Umiejętności:
  andragog potrafi:
  - pozyskiwać wiedzę o systemie edukacji dorosłych w Polsce na wszystkich poziomach kształcenia oraz na świecie, ze szczególnym uwzględnieniem krajów Unii Europejskiej;
  - diagnozować potrzeby edukacyjne i oczekiwania różnych odbiorców;
  - prowadzić zajęcia dydaktyczne dla dorosłych;
  - wykorzystywać w procesie kształcenia nowoczesne technologie, aktywne metody pracy z uczącym się dorosłym oraz techniki autoprezentacji;
  - wspierać i wdrażać ludzi dorosłych do samokształcenia przez udzielanie wskazówek metodycznych i tworzenie instytucjonalnych i organizacyjnych warunków do samokształcenia;
  - realizować projekty edukacyjne upowszechniające ideę uczenia się przez całe życie z wykorzystaniem mediów i infrastruktury środowiska lokalnego;
  - motywować dorosłych do zdobywania i poszerzania wiedzy (ogólnej i zawodowej) oraz do uczestnictwa w kulturze;
  - integrować działania różnych instytucji w celu realizacji idei społeczeństwa obywatelskiego, społeczeństwa wiedzy oraz edukacji ustawicznej;
  - promować ideę edukacji ustawicznej i prowadzenie marketingu usług edukacyjnych poszerzających indywidualną aktywność edukacyjną dorosłych w różnych grupach wiekowych.

Animator rekreacji i organizacji czasu wolnego

- Preferowane kwalifikacje:
  - ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunkach w zakresie rekreacji i organizacji czasu wolnego, animacji kultury lub pedagogiki kulturalno-oświatowej
  - lub posiadane średnie wykształcenie oraz dyplom potwierdzający kwalifikacje zawodowe w zawodzie szkolnym pokrewnym technikowi obsługi turystycznej, a także

[164] Opracowanie własne na podstawie: Klasyfikacja zawodów i specjalności, Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku (dostęp: 14.06.2024); Informacja o zawodzie (dostęp: 14.06.2024); Regulowane zawody w RP. Opis wymagań kwalifikacyjnych, Powiatowy Urząd Pracy w Przeworsku (dostęp:14.06.2024).

świadectwa potwierdzającego kwalifikację TG.14 Planowanie i realizacja usług turystycznych.

- Umiejętności:
  animator rekreacji i organizacji czasu wolnego potrafi:
  - profesjonalnie planować i organizować różne formy spędzania czasu wolnego oraz aktywnego wypoczynku dla różnych grup wiekowych: gości ośrodków turystycznych, wczasowych, sanatoryjnych, hoteli i innych obiektów rekreacyjnych i sportowych;
  - tworzyć scenariusze i programy zajęć animacyjnych dla różnych grup wiekowych;
  - organizować programy animacyjne uwzględniające preferencje odbiorców, ich stan zdrowia, zainteresowania oraz możliwości, jakie stwarza dany region (turystyczne, sportowe itp.);
  - organizować imprezy turystyczne, sportowe, rekreacyjne dla osób odwiedzających dane miejsce (region) w celach wypoczynkowych, zdrowotnych, służbowych itp.;
  - organizować zajęcia tematyczne (rekreacyjne, sportowe, rozrywkowe) dla różnych grup wiekowych;
  - wspierać osoby w różnym wieku w zakresie aktywnego spędzania czasu wolnego, w tym: organizowanie i prowadzenie gier, zabaw, konkursów itp.;
  - czynnie promować atrakcje i walory danego regionu oraz różnorodnych form aktywnego spędzania czasu.

Arteterapeuta

- Preferowane kwalifikacje:
  - ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku arteterapia;
  - lub ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku pedagogika, psychologia, muzyka, sztuki plastyczne, bibliotekoznawstwo oraz ukończone studia podyplomowe/kursy/szkolenia z zakresu arteterapii
  - lub posiadane średnie wykształcenie oraz kwalifikacji zawodowych w zawodzie pokrewnym terapeuta zajęciowy w zakresie kwalifikacji MS.09. Świadczenie usług w zakresie terapii zajęciowej, uzyskanych po zdaniu egzaminu organizowanego przez okręgowe komisje egzaminacyjne.
- Umiejętności:
  arteterapeuta potrafi:
  - stosować materiały artystyczne w bezpiecznych i sprzyjających temu warunkach w celu podniesienia poziomu fizycznego, umysłowego i emocjonalnego dobrostanu osób w każdym wieku w celu dokonania zmiany i rozwoju osobistego;
  - stosować techniki twórczości plastycznej (rysunek, malarstwo, rzeźba, i inne środki wyrazu) w pracy indywidualnej, grupowej i rodzinnej w edukacji, rehabilitacji fizycznej i psychicznej, resocjalizacji;
  - projektować, przygotowywać i prowadzić zajęcia dydaktyczne i terapeutyczne z zakresu plastyki: rysowania i malowania, rzeźbienia, tworzenia przedmiotów użytkowych (takich jak: witraże, fotografie, plakaty, collage) oraz zdobnictwa

i dekoratorstwa (ikebany, kompozycje w wazonach, ramki, koszyki, dekoracje okolicznościowe itp.);
- projektować, przygotowywać i prowadzić zajęcia dydaktyczne i terapeutyczne z zastosowaniem muzykoterapii biernej i czynnej: słuchania muzyki oraz śpiewania znanych i nowych piosenek;
- projektować, przygotowywać i prowadzić zajęcia dydaktyczne i terapeutyczne z zakresu biblioterapii: wieczorów poezji, czytania bajek oraz innych tekstów;
- projektować, przygotowywać i prowadzić zajęcia dydaktyczne i terapeutyczne z zakresu filmoterapii: projekcje filmów i przeprowadzanie po nich dyskusji, nagrywanie filmów;
- projektować, przygotowywać i prowadzić zajęcia dydaktyczne i terapeutyczne z zakresu teatroterapii: psychodrama, pantomima, oglądanie spektakli teatralnych;
- projektować, przygotowywać i prowadzić zajęcia dydaktyczne i terapeutyczne z zakresu choreoterapii: taniec, ćwiczenia muzyczno-ruchowe i improwizacje przy muzyce.

Animator kultury

- Preferowane kwalifikacje:
  - ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku pedagogika, kulturoznawstwo, animator kultury
  - lub ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku artystycznym, teatrologii, historii sztuki oraz ukończone studia podyplomowe/kursy/szkolenia z zakresu animacji kultury.
- Umiejętności:

  animator kultury potrafi:
  - identyfikować środowiskowe potrzeby oświatowe, kulturalne, rozrywkowe i rekreacyjne;
  - projektować działalność instytucji upowszechniania kultury, fundacji kultury i stowarzyszeń społeczno-kulturalnych w zakresie zaspokajania potrzeb kulturalnych i rekreacyjnych społeczności lokalnych;
  - organizować kursy, odczyty, imprezy, zabawy, gry, turnieje, przeglądów grup twórczych, konkursy, wystawy itp.;
  - organizować koła miłośników sztuki, stowarzyszeń twórczości nieprofesjonalnej, dyskusyjnych klubów filmowych itp.;
  - przygotowywać umowy z wykładowcami, specjalistami od zabawy i rekreacji, z artystami, zespołami artystycznymi, cyrkowymi i rozrywkowymi;
  - udzielać pomocy (np. organizacyjnej, repertuarowej) społecznym działaczom i zespołom twórczym, edukacyjnym, działającym w środowiskach lokalnych.

Asystent osobisty

- Preferowane kwalifikacje:

- ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku turystyka i hotelarstwo, zarządzanie
- lub posiadane średnie wykształcenie ogólne albo w zawodach z obszaru kształcenia administracyjno-usługowego.

- Umiejętności:

  asystent osobisty potrafi:

  - dokonywać rezerwacji hoteli, biletów do kin i teatrów, miejsc w restauracji, sal konferencyjnych, wizyt u fryzjera, kosmetyczki itp.;
  - organizować transport: pomoc w rezerwacji biletów lotniczych i kolejowych, zamawianie taksówki, organizacja wynajęcia oraz podstawienia samochodu, wynajęcia limuzyny wraz z kierowcą itp.;
  - organizować usługi kurierskie, oddawanie ubrań do pralni, do krawca i ich odbieranie itp., zamawianie i dostarczenie kwiatów;
  - udzielać pomocy w zakupach: przedstawianie pomysłów na prezenty, wyszukiwanie sklepów i kupowanie prezentów, organizowanie dostawy prezentów i zakupów oraz ich zwrotów, organizowanie dostarczenia pod wskazany adres kwiatów i dostarczenia pod wskazany adres biletów na imprezy sportowe i kulturalne;
  - organizować kameralne imprezy rodzinne, pomoc w organizacji świąt (wystrój mieszkania, prezenty), organizacja personelu na przyjęcia (kelnerzy, barmani), pokazy barmańskie;
  - umawiać wizyty lekarskie, realizować recepty;
  - zapewniać towarzystwo osobom starszym i opiekę nad nimi (pomoc w codziennych zajęciach, spacerach, wyjściach do lekarza);
  - udzielać przydatnych informacji: o kosztach leczenia i ubezpieczenia podczas podróży, o imprezach kulturalnych, sportowych, podróżach i turystyce, szczepieniach koniecznych w danym kraju itp.

Dietetyk

- Wymagane kwalifikacje:
  - ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku dietetyka zgodnie ze standardami kształcenia określonymi w odrębnych przepisach
  - lub ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia (rozpoczęte przed 1 października 2007 roku) na specjalności dietetyka obejmujące co najmniej 1784 godziny kształcenia w zakresie dietetyki
  - lub posiadane średnie wykształcenie oraz uzyskany dyplom dietetyka po ukończeniu szkoły policealnej publicznej lub niepublicznej z uprawnieniami szkoły publicznej,
  - lub posiadane średnie wykształcenie oraz uzyskany dyplom technika technologii żywienia dla specjalności dietetyka po ukończeniu szkoły policealnej (rozpoczęcie przed 1993 roku).
- Umiejętności:
  dietetyk potrafi:

- oceniać sposób żywienia, stanu odżywienia oraz wynikającej z tego identyfikacji potrzeb żywieniowych;
- wykonywać pomiary antropometryczne oraz analizy składu ciała;
- opracowywać plan żywieniowy na podstawie indywidualnych potrzeb i preferencji;
- edukować w zakresie sposobów zmiany nawyków żywieniowych oraz ich wpływu na stan zdrowia;
- udzielać konsultacji i wsparcia w zakresie żywienia;
- monitorować wpływ dietoterapii i dokumentować efekty;
- opracowywać receptury potraw zgodnie z obowiązującymi standardami;
- kierować i nadzorować proces prawidłowego przyrządzania potraw dietetycznych przez zespół pracowników gastronomii;
- prowadzić ocenę laboratoryjnej wartości odżywczej potraw oraz kontrolować jakość (sensoryczną i laboratoryjną) surowców stosowanych do produkcji potraw oraz warunków ich przechowywania.

Instruktor amatorskiego ruchu artystycznego

- Preferowane kwalifikacje:
  - ukończone studia I i/lub II stopnia na kierunku arteterapia, animacja kultury, pedagogika.
- Umiejętności:

  instruktor amatorskiego ruchu artystycznego potrafi:
  - rozpoznawać środowisko lokalne pod kątem jego zainteresowań i tradycji kulturalnych;
  - opracowywać i reklamować informacje o zapisach do zespołów (kółek) artystycznych oraz o warunkach uczestnictwa;
  - opracowywać wspólnie z uczestnikami zajęć program pracy zespołu (kółka);
  - przygotowywać materiały repertuarowe (tekstów, nut itp.), sprzętu technicznego oraz materiałów niezbędnych do prowadzenia zajęć artystycznych z grupą;
  - przekazywać uczestnikom wiedzę o uprawianej dyscyplinie artystycznej oraz technikach twórczości artystycznej charakterystycznych dla tej dziedziny sztuki;
  - określać i uczyć zasad współdziałania w grupie artystycznej, dyscypliny pracy zespołowej, zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz posługiwania się sprzętem specjalistycznym;
  - określać zasady i uczyć technik przygotowywania wytworów lub widowisk do prezentacji publicznych oraz kierować tymi prezentacjami;
  - organizować dyskusję z uczestnikami zajęć nad osiągniętymi rezultatami artystycznymi, edukacyjnymi i wychowawczymi jako formy doskonalenia wiedzy i umiejętności artystycznych.

Instruktor fitness

- Preferowane kwalifikacje:
  - ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku wychowanie fizyczne, wychowanie fizyczne i zdrowotne, pedagogika kultury fizycznej i zdrowotnej

  - lub posiadane średnie wykształcenie oraz ukończony kurs uprawniający do prowadzenia zajęć fitness.
- Umiejętności:

  instruktor fitness potrafi:
  - przygotowywać merytorycznie zajęcia ruchowo-sportowe przy muzyce dla grup zorganizowanych;
  - propagować zdrowy tryb życia poprzez ćwiczenia fizyczne, układy chorograficzne, tańce, zabawy, gry itp.;
  - przygotowywać przyrządy niezbędne do przeprowadzenia zajęć;
  - realizować zajęcia ruchowo-sportowe zgodnie z opracowanym konspektem;
  - korygować błędy popełniane przez uczestników podczas wykonywania ćwiczeń;
  - dostosowywać intensywność zajęć do poziomu zaawansowania i wieku uczestników.

Instruktor rekreacji ruchowej

- Preferowane kwalifikacje:
  - ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku wychowanie fizyczne lub turystyka i rekreacja, ze specjalnością instruktorską w danej dyscyplinie rekreacji ruchowej;
  - lub posiadane średnie wykształcenie oraz ukończony specjalistyczny kurs instruktorów w danej dyscyplinie rekreacji ruchowej instruktorów.
- Umiejętności:
  instruktor rekreacji ruchowej potrafi:
  - prowadzić zajęcia ruchowe, rekreacyjne i promować aktywny styl życia;
  - diagnozować możliwości psychomotorycznych uczestników zajęć;
  - dobierać zajęcia rekreacyjne z uwzględnieniem umiejętności ruchowych oraz potrzeb uczestników;
  - planować zajęcia rekreacyjne.

Instruktor tańca

- Preferowane kwalifikacje:
  - ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia pedagogiczne;
  - lub ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia w zakresie dowolnej dyscypliny uzupełnione studiami podyplomowymi z zakresu pedagogiki.
- Umiejętności:
  instruktor tańca potrafi:
  - projektować i organizować różnorodne zajęcia taneczne dla różnych grup wiekowych;
  - rozpoznawać i identyfikować zainteresowania i tradycje kulturalne środowiska lokalnego;
  - organizować, opracowywać i reklamować informacje o zajęciach tanecznych;
  - opracowywać programy i scenariusze zajęć tanecznych;

- organizować zajęcia taneczne pod względem infrastruktury, logistyki, założeń metodologicznych, dobierać odpowiednią muzykę do rodzaju tańca.

Pilot wycieczek

- Preferowane kwalifikacje:
  - ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku turystycznym
  - lub posiadane minimum średniego wykształcenia.
- Umiejętności:
  pilot wycieczek potrafi:
  - zapewnić właściwą realizację programu imprezy;
  - kontrolować jakość świadczeń i ich zgodność z zamówieniem;
  - sprawować opiekę nad uczestnikami imprezy, a w sytuacjach nieprzewidzianych udzielić im niezbędnej pomocy;
  - udzielić uczestnikom imprezy informacji o przepisach obowiązujących turystów oraz podstawowej informacji krajoznawczej;
  - reprezentować organizatora turystyki wobec krajowych i zagranicznych organów administracyjnych podczas imprezy i wobec kontrahentów świadczących usługi w trakcie imprezy;
  - pełnić funkcję negocjatora w przypadku występowania sytuacji konfliktowych w grupie;
  - warunkowo pełnić funkcję tłumacza podczas imprezy za granicą oraz dla turystów z zagranicy.

Pracownik biura podróży

- Preferowane kwalifikacje:
  - ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku turystyka i rekreacja, ekonomika turystyki, geografia turyzmu lub studiów podyplomowych w tym zakresie
  - lub posiadane średnie wykształcenie zawodowe technik obsługi turystycznej, lub świadectwa ukończenia kwalifikacyjnych kursów zawodowych (dla dorosłych) w tym zawodzie, lub technik turystyki wiejskiej, lub świadectwa ukończenia kwalifikacyjnych kursów zawodowych (dla dorosłych) w tym zawodzie.
- Umiejętności:
  pracownik biura podróży potrafi:
  - gromadzić i opracować informacje o usługach turystycznych oraz paraturystycznych;
  - prezentować i sprzedawać oferty klientom;
  - dobierać oferty, biorąc pod uwagę preferencje klientów, wiek itp.;
  - prowadzić dokumentację usług oferowanych, zamówionych, sprzedanych, anulowanych i realizowanych.

Przewodnik turystyczny

- Preferowane kwalifikacje:
  - ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku turystyka i rekreacja, historia, kulturoznawstwo

- lub posiadane średnie wykształcenie zawodowe technik obsługi turystycznej (cząstkowe): TG.14. Planowanie i realizacja imprez i usług turystycznych, TG.15. prowadzenie informacji turystycznej oraz sprzedaż usług turystycznych lub technik turystyki wiejskiej (cząstkowe): TG.08. Prowadzenie działalności turystycznej na obszarach wiejskich,
- lub posiadane średnie wykształcenie oraz posiadana licencja przewodnika turystycznego.

- Umiejętności:
  przewodnik turystyczny potrafi:
  - oprowadzać turystów oraz udzielać im informacji o mieście/terenie i poszczególnych obiektach, ich historii i tradycji, a także o związkach z resztą kraju;
  - przekazywać w sposób fachowy informacje;
  - sprawować nadzór nad świadczeniem usług przewidzianych w programie imprezy oraz opiekę nad jej uczestnikami.

Terapeuta zajęciowy

- Wymagane kwalifikacje:
  - ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku lub specjalności terapia zajęciowa, obejmujących co najmniej 3000 godzin kształcenia, w tym 2000 godzin w grupie treści podstawowych i kierunkowych obejmujących wiedzę z zakresu teorii i technik terapeutycznych
  - lub posiadane średnie wykształcenie i uzyskany tytuł dyplom terapeuty zajęciowego po ukończeniu szkoły policealnej publicznej lub niepublicznej z uprawnieniami szkoły publicznej.
- Umiejętności:
  terapeuta zajęciowy potrafi:
  - nawiązywać kontakt psychoterapeutyczny z chorym oraz tworzyć środowisko psychoterapeutyczne i socjoterapeutyczne w celu rozpoznania i zaspokojenia potrzeb człowieka chorego, z uwzględnieniem czynników zdrowotnych, psychologicznych i społecznych;
  - planować indywidualny i grupowy program terapii dostosowanej do potrzeb pacjenta, jego cech i nawyków oraz zaleceń lekarskich;
  - prowadzić różne formy oddziaływania terapeutycznego: zajęcia warsztatowe, świetlicowe, kulturalno-oświatowe i artystyczne, ćwiczenia z zakresu wychowania fizycznego (rekreacyjne, sportowe);
  - wykonywać wraz z pacjentem podczas zajęć terapeutycznych prace ogrodnicze, wikliniarskie, dziewiarskie, krawieckie, z zakresu obróbki metali, drewna, tworzyw itp.;
  - nauczać pacjentów posługiwania się podstawowym sprzętem rehabilitacyjnym, m.in. sprzętem do samoobsługi, ułatwiającym czynności życia codziennego, oraz kształtować u nich umiejętności samodzielnego życia;
  - prowadzić obserwację reakcji organizmu pacjenta na terapię zajęciową i przekazywać jej wyniki osobie kierującej terapią (np. zgłaszać lekarzowi przypadki samowolnego

oddalenia się chorego psychicznie, pogorszenia jego stanu zdrowia lub prób samobójczych);
  - współdziałać z zespołem prowadzącym rehabilitację chorego (np. stosować terapię na zlecenie lekarza, konsultować z lekarzem przebieg i wyniki terapii).

Trener personalny

- Preferowane kwalifikacje:
  - ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku arteterapia, wychowanie fizyczne, fizjoterapia, dietetyka
  - lub posiadane średnie wykształcenie oraz ukończone kursy/szkolenia trenera personalnego/instruktorskie.
- Umiejętności:
  trener personalny potrafi:
  - diagnozować potrzeby i możliwości uczestnika treningu;
  - planować proces treningowy;
  - prowadzić indywidulane sesje treningowe;
  - dostosować rodzaj treningu do celu oraz możliwości fizycznych trenujących, ich wieku;
  - rozwijać wiedzę w zakresie trenującego na temat prozdrowotnego stylu życia.

Wskazane zawody, kwalifikacje i umiejętności związane są ze świadczeniem usług dotyczących rekreacji i aktywności. W większości są one kierowane do różnych grup wiekowych. Aktualnie w Polsce nie ma regulacji dotyczących wymagań kwalifikacyjnych związanych ze świadczeniem tego typu usług osobom starszym. Wymagania kwalifikacyjne są określone dla konkretnego zawodu. Niewiele z nich jest regulowanych – takimi zawodami są dietetyk oraz terapeuta zajęciowy[165], dla których wymagania dotyczące kwalifikacji określone są przepisami prawnymi. Dla pozostałych są to kwalifikacje preferowane, które zostały opisane w „Informacji o zawodzie" na portalu Praca.gov.pl.

5.3. Zapotrzebowanie na zawody, kwalifikacje i umiejętności związane z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych w województwie podlaskim – wyniki badań jakościowych (IDI/TDI)

W województwie podlaskim działa ponad 2 tys. podmiotów w obszarze kultury, rozrywki i rekreacji. Najwięcej z nich prowadzi działalność sportową, rozrywkową i rekreacyjną. Ponad 80% stanowią podmioty prywatne. Świadczone przez nie usługi mają bardzo szeroki zakres i kierowane są do zróżnicowanych wiekowo grup odbiorców. Z punktu widzenia przedmiotu badań istotne znaczenie mają te podmioty, które ukierunkowane są na świadczenie usług osobom starszym. To one przede wszystkim determinują popyt na zawody, kwalifikacje oraz umiejętności dotyczące rekreacji i aktywności osób starszych.

[165] Ustawa z dnia 17 sierpnia 2023 r. o niektórych zawodach medycznych (Dz.U. 2023, poz. 1972).

5.3.1. Formy rekreacji i aktywności dostępne w badanych jednostkach

Instytucje stawiające sobie za cel aktywizację osób starszych, w tym uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora i inne dążą do stworzenia oferty umożliwiającej aktywizację i integrację środowiska seniorów, wspierającej nawiązywanie przez nich nowych relacji społecznych oraz wspomagającej ich kondycję psychofizyczną. Z tego względu na rynku dostępny jest dosyć szeroki wachlarz usług, wśród których seniorzy mogą skorzystać m.in. z zajęć muzycznych, teatralnych, plastycznych, terapeutycznych, sportowych, turystycznych, eventów, wykładów i innych. Niemniej jednak rodzaj i zakres oferty niejednokrotnie determinowany jest specyfiką instytucji, zasobami finansowanymi, jak również zainteresowaniem daną kategorią aktywności wyrażaną przez seniorów.

Kluby seniora, kluby „Senior+" oraz domy „Senior+" starają się podejmować wiele działań aktywizujących osoby starsze poprzez organizację m.in. zajęć muzycznych, teatralnych, plastycznych, sportowych, terapeutycznych, wykładów, eventów, wycieczek. Oferta poszczególnych instytucji jest zróżnicowana. Podyktowana jest z jednej strony specyfiką ośrodka, przy którym funkcjonuje dom lub klub seniora, z drugiej jest uwarunkowana potrzebami i poziomem zainteresowania beneficjentów.

Największym zainteresowaniem cieszą się zajęcia sportowe i rehabilitacyjne, aktywizujące formę fizyczną uczestników, dostosowane do ich wieku i kondycji fizycznej, jak również spotkania terapeutyczne. Przedstawiciele badanych placówek, podkreślając zainteresowanie seniorów zajęciami sportowymi, zaznaczali, że „zawsze uczestniczą [w nich] wszyscy i czekają na ćwiczenia rehabilitacyjne, rozciągające, ćwiczenia mięśni rąk". Powołując się na obserwacje seniorów, akcentowali, że „seniorzy bardzo zwracają uwagę na swoją aktywność fizyczną, czyli ważne są te zajęcia związane z szeroko rozumianymi ćwiczeniem, tańcem, poruszaniem się. To jest dla nich bardzo ważne, żeby jak najdłużej utrzymać kondycję fizyczną. (...) Przez sport seniorzy czują bardziej sprawni i zadowoleni".

Uczestnicy większości badanych placówek wykazywali także zainteresowanie zajęciami artystycznymi, w tym plastycznymi, muzycznymi czy teatralnymi, choć te formy aktywności nie cieszyły się u nich aż tak dużą popularnością. W przypadku zajęć plastycznych można było spotkać się z różnymi opiniami. Według części respondentów była to forma atrakcyjna – szczególnie jeśli uwzględniała robótki ręczne, np. szydełkowanie, haftowanie itp. Jednak zdaniem niektórych przedstawicieli klubów seniora biorących udział w badaniu „nie ma żadnego popytu na takie zajęcia. Seniorzy manualnie nie chcą się rozwijać".

Zróżnicowany poziom zainteresowania seniorów w badanych jednostkach dotyczył także zajęć muzycznych i teatralnych, umożliwiających rozwijanie pasji węższego grona uczestników. W tym przypadku respondenci zauważali, że najtrudniejsze jest zebranie grupy: „Jeżeli już ktoś się zdecyduje, bo czuje w sobie niespełnione ambicje z dzieciństwa... i odnajdzie się w takiej grupie, to wtedy są to osoby, które są dozgonnie oddane temu zajęciu".

Dodatkowo w ofercie klubów seniora pojawiały się zajęcia kulinarne poświęcone kuchniom innych części świata, kursy językowe, jak również szkolenia informatyczne, których podstawą była nauka korzystania z komputera i innych urządzeń mobilnych. Poziom zainteresowania tymi ostatnimi był zróżnicowany, co zauważyli sami organizatorzy. Znacznie

wyższy entuzjazm wykazywali seniorzy bardziej zaawansowani technologicznie, gdyż „dzięki temu w już taki nowoczesny sposób mogli się kontaktować z wnukami i dziećmi. Dzięki temu ich więzi z rodziną się zacieśniały, bo systematycznie wysyłali im zdjęcia czy pisali maile".

Z przeprowadzonych wywiadów jednoznacznie wynikało, że seniorzy zgłaszają zainteresowanie udziałem w wycieczkach, szczególnie wykraczających poza miejsce ich zamieszkania. Jednak wdrożenie pomysłu wyjazdu na kilkudniowe krajowe wycieczki wiąże się ze znacznymi kosztami, na które kluby seniora nie mogą sobie pozwolić ze względu na ograniczony budżet finansowy: „Seniorzy chętnie wybraliby się na przykład do Krakowa, ale my nie posiadamy takich środków, żeby organizować dzień bezpłatnej wycieczki, więc ta aktywność odpada".

Przedstawiciele badanych klubów seniora podkreślali, że grupa seniorów nie jest jednorodna. Część seniorów z racji wieku i stanu zdrowia wymaga opieki, a co za tym idzie, są oni zainteresowani usługami rekreacji i aktywności wpierającymi ich codzienne funkcjonowanie. Są również osoby starsze cieszące się dobrą kondycją i stanem zdrowia, stąd ich oczekiwania co do zakresu usług związane są z rekreacją, wycieczkami zagospodarowującymi wolny czas i dającymi szanse rozwijania pasji.

Największym wyzwaniem, z którym zmagają się wszystkie badane kluby seniora jest ograniczona liczba miejsc względem zgłaszanego zainteresowania, jak również bariera finansowa: „Chcielibyśmy rozwinąć jeszcze bardziej taką ofertę dla seniorów. Niestety, lokalowo nie jesteśmy w stanie jej zapewnić, bo mamy ograniczenia lokalowe i kadrowe". Dlatego instytucje przed wprowadzeniem do swojej oferty dodatkowej usługi przygotowują listę kandydatów na planowane zajęcia, badając w ten sposób zainteresowanie tematem wśród seniorów. Niejednokrotnie w przypadku znikomej liczby zadeklarowanych uczestników odstępują one od realizacji danej inicjatywy na rzecz innych działań. Niemniej jednak w ramach prowadzonej polityki informacyjnej i współpracy z innymi podmiotami instytucje starają się wskazać seniorom placówki podejmujące aktywność w pożądanym przez nich zakresie. Przykładem może być praktyka klubu seniora działającego przy Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Białymstoku, gdzie pracownicy szukają i wskazują beneficjentom, gdzie można się rozwijać w określonym kierunku, nawet jeśli placówka takich działań nie prowadzi.

Sztandarowym elementem w ofercie uniwersytetów trzeciego wieku w województwie podlaskim są zajęcia w ramach tzw. edukacji permanentnej. Najczęściej mają one formę przynajmniej comiesięcznych wykładów o różnej tematyce, wynikającej z zainteresowania słuchaczy. Seniorów interesują zagadnienia historyczne, ogólnoekonomiczne czy też społeczne. Jednak w opinii jednej z przedstawicielek uniwersytetów trzeciego wieku tematyka – mimo akademickiego formatu instytucji – ma drugorzędne znaczenie, zaś wykłady są doskonałą okazją do spotkań i to jest główny czynnik decydujący o zainteresowaniu seniorów tym rodzajem aktywności. Najpopularniejszą formą zajęć na UTW niezależnie od tematyki są wykłady. W wielu jednostkach są połączone na przykład z częścią artystyczną. Ponadto niektóre UTW czasami organizują tzw. wykłady wyjazdowe, połączone ze zwiedzaniem[166].

[166] Taką formę zastosował m.in. UTW w Wysokiem Mazowieckiem na mocy umów z uczelniami wyższymi w Łomży, który zorganizował wykład i zwiedzanie Uczelni Jańskiego w Łomży oraz analogicznie wykład i zwiedzanie Akademii Łomżyńskiej.

W sferze edukacji UTW oferują także zajęcia z nauki języków obcych, szczególnie angielskiego, jednak spotykają się one z różnym zainteresowaniem seniorów. Niektórzy uczestnicy uniwersytetów trzeciego wieku wskazywali, iż wraz z upływem czasu zainteresowanie seniorów nauką angielskiego słabnie. Z kilku grup zostaje zaledwie kilka osób. Początkowo zainteresowanie jest duże, ale z czasem zapał seniorów stygnie: „Uczyliśmy się języków obcych, a dziś jest tylko mała grupa, która uczęszcza na zajęcia z języka angielskiego". Tylko w jednym UTW wskazano na zainteresowanie innymi językami niż angielski (były to języki włoski i niemiecki), ale nie sformowała się tam grupa, ponieważ nie znaleziono nikogo do prowadzenia tych zajęć.

Oferta uniwersytetów trzeciego wieku działających w województwie podlaskim wykracza poza zajęcia z edukacji permanentnej. Powszechne jest oferowanie seniorom licznych aktywności związanych z zagospodarowaniem czasu wolnego i wypoczynkiem. Są one organizowane najczęściej w ramach tzw. sekcji tematycznych. Zwykle są to zajęcia sportowe, muzyczne, teatralne, plastyczne, a także warsztaty rękodzielnicze.

Uniwersytety trzeciego wieku w województwie podlaskim uwzględniają w swoich programach zajęcia sportowe i rekreacyjne, które są jednymi z najchętniej wybieranych przez seniorów. Obejmują one najczęściej gimnastykę rekreacyjną, ćwiczenia dedykowane tej grupie wiekowej, nordic walking[167] oraz inne. Przedstawiciele UTW podkreślali duże zainteresowanie seniorów pływaniem i uczęszczaniem na basen. Równocześnie wskazywali na brak dostatecznych środków na organizację zajęć na basenie, zaznaczając, że seniorzy chętnie uczestniczą w zajęciach sportowych i rekreacyjnych jednak pod warunkiem, że dostęp do nich jest bezpłatny.

Seniorzy chętnie uczestniczą w zajęciach turystyczno-krajoznawczych, w ramach których odbywają się zarówno piesze wyprawy po okolicy, jak również zorganizowane wycieczki do różnych miejsc w Polsce: „Największe zainteresowanie jest poznawaniem Polski, bo niektórzy ludzie nigdy nie byli w tak odległych miejscach, nie poznali ani zabytków, ani położenia tych miejsc, gdzie jeździmy". Przedstawiciele UTW szczególnie z tych mniejszych placówek wskazywali na trudności w organizowaniu wyjazdów tylko osobom należącym do danego UTW. W wielu przypadkach tworzone są grupy łączone, np. z innych miast czy też z seniorami z innych jednostek (np. klubów seniora). W podregionie suwalskim przedstawiciele UTW zwrócili uwagę, iż popularne są spływy kajakowe oraz zajęcia rekreacyjno-sportowe połączone ze zwiedzaniem, np. rowerowe wycieczki krajoznawcze do ciekawych miejsc związanych na przykład z lokalnymi artystami. I tak choćby suwalscy seniorzy wykazują zainteresowanie zwiedzaniem Polski pod kątem tradycji, kultury, a także śladami znanych osób, np. Alfreda Wierusza-Kowalskiego czy Marii Konopnickiej.

W ofercie podlaskich UTW dostępne są zajęcia muzyczne skupiające osoby uzdolnione muzycznie, które chcą śpiewać. Organizowane są one najczęściej w formie chóru bądź zespołu śpiewającego lub po prostu spotkań osób, które chcą wspólnie pośpiewać na

[167] Przykładowo marsze „nordic walking" organizowane przez UTW w Wysokiem Mazowieckiem poza walorami rekreacyjnymi mają dodatkowo charakter integracji międzypokoleniowej, ponieważ razem z seniorami maszerują przedszkolaki, uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz inne osoby, a marsz kończy się wspólnym spotkaniem na przykład przy ognisku.

przykład przy akompaniamencie akordeonu czy gitary. Powszechne jest przygotowywanie części artystycznej, która później jest przedstawiana – dajmy na to – podczas lokalnych wydarzeń. Działają także sekcje poetyckie, które m.in. „przygotowują montaż słowny i okraszają go muzyką, i są fajne spotkania, które cieszą się dosyć dużym powodzeniem, np. spotkania na Dzień Niepodległości". Dostępne dla seniorów są także zajęcia teatralne, które wprawdzie nie skupiają licznej publiczności, ale uczestniczący w nich seniorzy są bardzo aktywni i zaangażowani – to osoby, które naprawdę chcą brać w nich udział.

W wielu podlaskich UTW prowadzone są zajęcia plastyczne i różnego typu warsztaty rękodzielnicze (np. wyszywanie obrazów), przy czym popularność tych ostatnich jest mocno ograniczana przez konieczność nabywania we własnym zakresie materiałów do pracy. Warsztaty rękodzielnicze są popularne, gdy UTW mają środki finansowe na ich realizację: „Jak były projekty i nie trzeba było dokładać swoich pieniędzy, to było ogromne zainteresowanie. Naprawdę robimy dużo różnych ciekawych rzeczy. A teraz, jak nie ma pieniędzy, to wiadomo".

Seniorzy chętnie uczestniczą w wyjazdach do opery, filharmonii i teatrów w Białymstoku, a także we wspólnych wyjściach do lokalnych kin. Lubią także spotkania integracyjne i różnego rodzaju eventy, które są organizowane zazwyczaj kilka razy w roku, np. spotkania z okazji różnych uroczystości (Dzień Babci i Dziadka, Boże Narodzenie, Święto Niepodległości) bądź bez okazji, typu tematyczny bal przebierańców. Uczestniczą także w inicjatywach kulturalnych i lokalnie organizowanych imprezach w danym mieście, np. dniach miasta, festiwalach folkloru i smaku, dożynkach i wielu innych.

Z przeprowadzonych wywiadów wynika, iż Uniwersytet Złotego Wieku przy Międzynarodowej Akademii Nauk Stosowanych w Łomży (MANS) ma najwęższą ofertę w zakresie rekreacji i aktywności, obejmującą w zasadzie część edukacyjną (wykłady, kursy językowe i z obsługi komputera) oraz z uwagi na zainteresowanie seniorów także zajęcia z aktywności ruchowych. Jest to celowa strategia działania tego uniwersytetu, zgodnie z którą koncentruje się on przede wszystkim na działalności edukacyjnej, gdyż w Łomży istnieje wiele innych miejsc przeznaczonych dla seniorów, w których mogą oni korzystać z różnych form aktywności: „Różnych zajęć muzycznych, teatralnych, tanecznych w Łomży jest dosyć dużo dla seniorów, więc my po prostu z założenia i z charakteru naszego uniwersytetu ich nie prowadzimy. (...) Nasz uniwersytet skupił się na działalności akademickiej". Stąd też jako jedyny wskazał na organizowanie seniorom siedmiodniowych wyjazdów zagranicznych na wzór programu Erasmus, które cieszą się ogromną popularnością, ale niestety mają ograniczony limit miejsc – do 30 w edycji.

Przedstawiciele UTW wskazywali też zajęcia, które seniorów interesują, a których nie mają w ofercie. Wśród wypowiedzi pojawiły się m.in. głosy o potrzebie spotkań z psychologiem, zajęciach terapeutycznych, sekcji dobrego odżywiania, spotkaniach z dietetykiem, warsztatach kulinarnych, prawdziwych teatrach amatorskich. Jako główny powód, dla którego nie są one oferowane, rozmówcy wskazywali trudności ze znalezieniem osób do ich prowadzenia: „Wiele zależy od tego, czy znajdziemy kogoś kto na zasadach wolontariatu poprowadzi zajęcia z naszymi seniorami, gdyż my nie mamy pieniędzy na opłacenie wynagrodzeń" , „Nie mamy tego w ofercie, ponieważ nie mamy właściwych wykładowców, z tego względu, że nasze działania przede wszystkim opierają się na bezpłatnych kontaktach", „Nie oferujemy, ponieważ nie mamy

takich pieniędzy, gdzie moglibyśmy znaleźć kogoś, kto by to prowadził, i zapłacić, natomiast nie możemy namierzyć wolontariusza".

Uniwersytety trzeciego wieku w znaczącym stopniu oferują podobne formy aktywności i rekreacji. Dotyczy to wykładów i innych zajęć edukacyjnych, a także takich aktywności, jak zajęcia sportowe, wyjazdy turystyczne, spotkania kulturowe i integracyjne, zajęcia muzyczne, plastyczne czy też taneczne. Różnice w ofercie poszczególnych UTW bądź oferta konkretnych zajęć w danym UTW[168] wynikają z zainteresowań ich członków lub specyfiki działania danego uniwersytetu: „Staramy się podejmować takie rodzaje działalności, które ludziom odpowiadają, żeby specjalnie ludzie nie musieli się zmuszać do uczestniczenia w czymś, co im nie leży".

W zakresie funkcjonowania placówek aktywizujących seniorów do korzystania z oferty na rzecz aktywności i rekreacji można zauważyć silne powiązania strukturalno-organizacyjne, co umożliwia integrację podejmowanych inicjatyw, zwiększa skuteczność aplikowania, jak również optymalizuje dostosowanie zakresu usług do zgłaszanych przez seniorów potrzeb. Niektóre placówki zmieniają strukturę organizacyjną z uwagi na nowelizowane przepisy prawa, inne są ze sobą powiązane, np. kluby seniora działające przy UTW. Poza tym istnieje bardzo aktywna grupa seniorów należących do kilku organizacji jednocześnie.

W ofercie stowarzyszeń senioralnych dominują zajęcia artystyczne. Z przeprowadzonych wywiadów wynika, że osoby starsze podchodzą do działalności artystycznej z dużym zainteresowaniem, a szczególnie chętnie uczestniczą w warsztatach plastycznych, rękodzielniczych czy malarskich. Ponadto podopieczni stowarzyszeń senioralnych w ramach rozwoju artystycznego angażują się w tworzenie zespołów muzycznych, wokalnych oraz teatralnych. Członkowie zespołów przygotowują wystąpienia, które prezentują w sanatoriach, placówkach kultury, podczas wydarzeń na terenie powiatu oraz poza nim[169]. Co istotne, uczestnicy badania zwrócili uwagę, że działalność artystyczna, wiążąca się z publicznym zaprezentowaniem na scenie, czasami budzi lęk wśród seniorów: „Wiadomo, jest stres wśród seniorów, więc troszeczkę się krępują". W związku z powyższym zainteresowanie jest mniejsze niż w przypadku choćby warsztatów plastycznych. Ponadto nie wszystkie osoby starsze mają potrzebę artystycznego uzewnętrzniania. Podopieczni cenią spotkania w grupie rówieśniczej, jednak wysoka aktywność klubów seniora czy UTW okazuje się dla niektórych przytłaczająca. Seniorzy często potrzebują jedynie rozmowy z drugim człowiekiem: „Chcą od czasu do czasu tylko się spotkać i miło spędzić czas (...). Ja biuro mam otwarte dla wszystkich, do mnie każdy przychodzi, zostaje zaproszony na kawę czy herbatę, jeżeli takie jest jego życzenie i korzysta".

Osoby starsze wykazują też zainteresowanie kursami komputerowymi oraz warsztatami nowych technologii. Mniejsze zaangażowanie obserwuje się natomiast w przypadku wykładów, np. organizowanych przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Sanepid, Policję i inne instytucje. Przyczyn obniżonej aktywności w tym obszarze upatrywano głównie

[168] Na przykład sekcja brydżowa w Łapach, terapia ruchem i muzyką w Suwałkach czy siedmiodniowe wyjazdy zagraniczne dla seniorów w Uniwersytecie Złotego Wieku przy MANS w Łomży.

[169] Przykład stanowi kabaret literacki Stowarzyszenia Twórczych Seniorów w Suwałkach „Rozłogi", który poza możliwością rozwoju twórczej pasji gwarantuje uczestnikom integrację międzypokoleniową. W kabarecie występują bowiem reprezentanci różnych grup wiekowych.

w powtarzającej się tematyce warsztatów. Respondenci zgodnie wskazywali na duże zainteresowanie osób starszych różnego rodzaju wyjazdami. Zaznaczano jednak, że popularność uzależniona jest od kosztów wycieczki i sposobu jej finansowania. Konieczność samodzielnego uiszczenia opłaty za wyjazd na zainteresowanie potencjalnych uczestników wpływała negatywnie.

Stowarzyszenia senioralne oprócz organizacji aktywności i rekreacji dla osób starszych często pełnią funkcję informacyjną, tj. powiadamiają swoich podopiecznych o wydarzeniach, kursach, szkoleniach i tym podobnych oferowanych przez inne jednostki w powiecie. Takie działania zwiększają świadomość seniorów w zakresie dostępnej, przeznaczonej dla nich oferty i mogą skutkować ich większym zaangażowaniem.

Zajęcia fizyczne oferowana przez różne ośrodki, centra i kluby aktywności ruchowej to gwarancja dobrego samopoczucia i zdrowia, zachowania sprawności fizycznej i psychicznej oraz sposób na opóźnienie procesów starzenia się. W województwie podlaskim znajduje się wiele obiektów, w których samodzielnie można uprawiać aktywność ruchową bądź też skorzystać ze zorganizowanych zajęć. W badanych podmiotach świadczone są różne usługi dotyczące rekreacji i aktywności ruchowej. Są to przede wszystkim zajęcia z jogi, aqua aerobiku oraz fitness (zdrowy kręgosłup, dance fitness, tabata, trening obwodowy, trening funkcjonalny, salsation). Prowadzony jest też pod okiem instruktora nordic walking i fitness na świeżym powietrzu. Poszczególne podmioty oferują różne zajęcia w zależności od zakresu działalności. Mogą to być wyłączne zajęcia z jogi czy aqua areobiku lub łączone z innymi aktywnościami (trening personalny joga, aqua aerobik, fitness i inne). W przypadku jednostek, które mają baseny, dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia z aqua aerobiku.

Większość oferowanych aktywności nie jest profilowana pod kątem grupy wiekowej. Z reguły są to grupy mieszane, na które uczęszczają zarówno osoby młode, jak i starsze. Wskazały na to przeprowadzone analizy ofert, jak również wywiady. Największym zainteresowaniem seniorów cieszą się zajęcia z fitness – zdrowy kręgosłup, jogi oraz aqua aerobiku. W trzech badanych podmiotach organizowane są regularnie zajęcia dedykowane osobom starszym (tworzenie oddzielnych grup). Znów dotyczyły one jogi, fitness oraz aqua aerobiku. Są też prowadzone zajęcia treningowe: „Prowadzę klub 27 lat. Na początku był to klub sportowy, czyli miałem ukierunkowanie w kierunku kulturystyki. Później, wraz z wiekiem, przesunęło się w stronę bardziej seniorów, ludzi którzy potrzebowali jakiejś pomocy. W tej chwili klub, który prowadzę jest bardziej ukierunkowany w stosunku prozdrowotnym, czyli bardziej ludziom staram się pomagać w różnym rodzaju bólu, gdy ludzie przychodzą z jakimiś problemami. Przychodzących seniorów staram się aktywować. Są treningi personalne dla tych osób, czyli po prostu osoba jest jedna albo dwie. Jeżeli osoby borykają się z problemami finansowymi, to wtedy są na przykład dwie osoby w treningu personalnym i aktywujemy po prostu dwie osoby". W przypadku dwóch badanych podmiotów udostępniane są powierzchnie osobom z zewnętrz, które prowadzą zajęcia ruchowe, w tym z seniorami.

W przypadku podmiotów, które nie tworzą grup dedykowanych wyłącznie osobom starszym lub powołują je okazjonalnie, wskazywano, że podyktowane jest to m.in.: brakiem zainteresowania takimi usługami przez osoby starsze, ograniczeniami finansowymi (trudność z zebraniem odpowiedniej liczby osób), brakiem kadry, która prowadziłaby zajęcia z osobami

starszymi, brakiem takiej potrzeby (osoby starsze uczestniczą w zajęciach, które znajdują się w ofercie placówki): „Wynika to z tego, że nie mamy takiej potrzeby, osoby starsze bardzo dobrze odnajdują się w zajęciach, które mamy w swoje ofercie. Są grupy, gdzie jest większość osób starszych. Są to zajęcia głównie poranne: zdrowy kręgosłup oraz aqua aerobik".

Placówki, które prowadzą zajęcia dedykowane wyłącznie osobom starszym, chcą je kontynuować: „Widzimy, zapotrzebowanie na formy działań skierowane właśnie dla grup społecznych – głównie seniorów, powiedzmy, ćwiczenia jakieś ogólnorozwojowe, zajęcia z jogi, aqua aerobiku. Badamy rynek i chcielibyśmy takie zajęcia prowadzić". Przykładem zajęć, w których uczestniczą seniorzy w różnym wieku, jest trening „aktywny senior": „Aczkolwiek są seniorzy, którzy mają 60 i 70 lat, ale są seniorzy, którzy są praktycznie tuż przed osiemdziesiątką, nawet niektórzy przekroczyli 80 lat. Zajęcia te są jak gimnastyka, może to być też jogą. Proponowana aktywność zawsze jest w taki sposób, że robi się tyle, ile można, nie przekracza się swoich ograniczeń. Natomiast poznaje się swoje ograniczenia, poznaje siebie, pracuje się z oddechem".

Zajęcia ruchowe dedykowane osobom starszym aktualnie cechują się zróżnicowanym zainteresowaniem: „No to dużo tych osób starszych jeszcze przed pandemią mieliśmy u siebie. Po pandemii może ta liczba tych osób się troszeczkę zmniejszyła. No nie wiem, po prostu ci ludzie wcześniej jak chodzili, to była ta grupa, taka liczna. Były panie, gdzie przychodziły, rozmawiały ze sobą i tak dalej. Później, po pandemii, troszeczkę ta liczba się zmniejszyła. Osoby po prostu wypadły z takiego rytmu".

Przedstawiciele placówek świadczących usługi dotyczące rekreacji ruchowej byli zgodni, że tworzenie wyodrębnionych grup, biorąc pod uwagę starzenie się społeczeństwa, w przyszłości stanie się potrzebą: „Na pewno ważne jest, aby osoby starsze spotykały się z innymi osobami, z pokoleniem młodszym i młodymi, ale biorąc pod uwagę ruch i zakres ruchu, może to być dla nich trudne. (...) Ćwicząc równolegle z osobami młodszymi, które mają zupełnie inne możliwości jest to dużym ograniczeniem dla osób starszych".

Natomiast nie było zgodności co do tego, czy wprowadzenie finansowania czy też dofinansowania do tych zajęć zwiększyłoby wśród seniorów zainteresowanie nimi. Bardziej podkreślano aspekt edukacyjny i świadomość tych osób jako ograniczenie w korzystaniu z tych zajęć: „Tu nie chodzi może o dofinansowywanie tylko o taką wiedzę tych ludzi, że oni po prostu mogą ćwiczyć, bo są w stanie. Będą przychodzić, po prostu jak zostaną wciągnięci w taką tą spiralę takiego wysiłku fizycznego, w zasadzie takiej potrzeby, że chcą przyjść, mają tam na przykład znajomych. To oni będą chodzić. To nie chodzi zbytnio moim zdaniem o takie dofinansowanie tego wszystkiego i tak dalej, tylko bardziej promowanie czegoś. Promowanie świadomości osób starszych, świadomości tych ludzi, że mogą przyjść, że jest coś takiego, że to jest taka potrzeba. To na przykład jak ten człowiek przyjdzie, to zupełnie inaczej będzie funkcjonował, będzie miał więcej energii, więcej siły, więcej chęci do dosłownego funkcjonowania. Tak to jest moim zdaniem, na tym to polega. Takie dofinansowanie czegoś, tak na siłę, to więcej krzywdy zrobi niż to, co jest dobre. Te pieniądze będą wrzucane w ciemno. Osoby, jak zapłacone nie ze swoich pieniędzy, będą przychodzić albo nie – to moim zdaniem nie tędy droga. Bo człowiek jak zapłaci, to będzie chodził po prostu, bo będzie wiedzieć, że on zapłacił za to. Te pierwsze 2–3 miesiące, jak on się przyzwyczai do tego,

do tego klubu, do tego wysiłku fizycznego, to wtedy on będzie chodził po prostu". Natomiast były też takie stwierdzenia, które wskazywały zasadność finansowania czy też współfinansowania: „Kiedyś mieliśmy coś takiego jak godziny seniorów w aqua parku od godziny 6.00 do 8.00 i tylko sami seniorzy przychodzili. I mieli zniżkę. Później to zostało zlikwidowane. Ale jeżeli jakiś projekt zostanie napisany i będzie współfinansowane z takich środków, to wtedy takie zajęcia jesteśmy w stanie zorganizować stricte pod seniorów".

Podczas prowadzonych rozmów zwrócono uwagę na brak programów (np. w telewizji, w radiu) promujących aktywność ruchową osób starszych, co ma wpływ na korzystanie przez nie z takich usług: „Nie ma programów takich, jak ja kiedyś w latach 90. wyjeżdżałem na przykład do Skandynawii i te programy tam były. Po prostu nie promuje się w ogóle wśród ludzi tego wysiłku fizycznego, że to jest potrzebne nam po to, żeby można było dalej funkcjonować jako normalny człowiek, nie na przykład człowiek, który przeszedł na emeryturę i musi borykać się ze zdrowiem. Tylko po prostu później ludzie przechodzą na tę emeryturę, zamykają się w domach, nic nie robią i zaczynają się problemy zdrowotne".

Podsumowując, należy podkreślić, że badane jednostki oferują różne formy zajęć, świadcząc usługi zarówno w zakresie rekreacji, jak i aktywności. Mają one zróżnicowany zakres i cieszą się różnym zainteresowaniem. Z przeprowadzonych wywiadów wynika, że nie jest to spowodowane niską jakością świadczonych usług, ale raczej niedostrzeganiem przez osoby starsze potrzeby korzystania z nich. Determinuje to aktualnie ograniczony popyt na zawody, kwalifikacje i umiejętności świadczące usługi dotyczące rekreacji i aktywności w grupie osób starszych.

5.3.2. Zawody świadczące usługi dotyczące rekreacji i aktywności w badanych jednostkach

Wdrożenie i realizacja kompleksowej oferty usług dotyczących rekreacji i aktywności wymaga szerokiej wiedzy, kompetencji i umiejętności z wielu dziedzin, co ma odzwierciedlenie w nieustannie poszerzającym się katalogu zawodów świadczących różnego rodzaju usługi osobom starszym. Niemniej jednak zawody, które świadczą usługi dotyczące rekreacji i aktywności, oraz stosowane formy zatrudniania czy też angażowania osób je realizujących różnią się w zależności od rodzaju instytucji. Te można podzielić na dwie zasadnicze grupy, a mianowicie na: 1) placówki oferujące usługi dedykowane wyłącznie seniorom, tj. kluby seniora, kluby „Senior+", dzienne domy „Senior+", uniwersytety trzeciego wieku oraz stowarzyszenia, 2) placówki oferujące usługi dla różnych grup wiekowych, z uwzględnieniem seniorów, tj. ośrodki, centra, kluby aktywności ruchowej.

W pierwszej grupie placówek zajęcia prowadzone są przez specjalistów wykonujących następujące zawody:

- andragog,
- animator rekreacji i organizacji czasu wolnego,
- arteterapeuta,
- animator kultury,
- instruktor amatorskiego ruchu artystycznego,

- instruktor fitness,
- instruktor rekreacji ruchowej,
- instruktor tańca,
- pilot wycieczek,
- przewodnik turystyczny,
- terapeuta zajęciowy.

W większości badanych klubów seniora, klubów „Senior+" czy dziennych domów „Senior+" osoby zajmujące się prowadzeniem i organizacją pracy tych placówek są zatrudnione na umowę o pracę. Najczęściej są to 1-2 osoby. Reprezentanci klubów seniora sygnalizowali trudności ze znalezieniem pracownika na stanowisko kierownika takiej placówki, gdyż wymagane jest tu wykształcenie z organizacji pomocy społecznej. Jedna z respondentek przyznała, iż w jej instytucji występują trudności w rekrutacji koordynatora. Dlatego częstą praktyką jest oddelegowanie do sprawowania tych funkcji pracownika ośrodka pomocy społecznej.

Problemy ze znalezieniem osób spełniających określone wymagania kwalifikacyjne zgłaszają również kluby seniora działające w niewielkich miejscowościach: „Być może duże aglomeracje nie mają problemu ze specjalistami, osobami, które posiadają odpowiednie kwalifikacje i specjalizacje do pracy. Natomiast to, z czym się borykają mniejsze miejscowości, to są trudności w znalezieniu osób, które spełniają wymogi ustawowe do pracy na danym stanowisku". Z tego powodu osoby prowadzące klub seniora sugerują złagodzenie wymogów ustawowych, wówczas „osoba z wyższym wykształceniem, której wystarczyłoby sfinansowanie w ramach dokształcania zawodowego kursu specjalistycznego, mogłaby pracować z osobami starszymi". Dodatkowym aspektem potęgującym problemy w znalezieniu pracowników była w tym przypadku niepełnowymiarowość oferty pracy. W efekcie osoby zatrudnione do prowadzenia klubu seniora niejednokrotnie w ramach swoich obowiązków prowadzą także zajęcia z zakresu rekreacji i aktywności osób starszych: „Żeby zorganizować na przykład zajęcia sportowe, musiałam skończyć kurs animatora, podszkolić się, kupić sprzęt za swoje pieniądze i prowadzić zajęcia, żeby coś się działo".

Na potrzeby znalezienia osób dysponujących odpowiednimi kwalifikacjami niektóre instytucje tworzą „bazy trenerów, którzy są wyspecjalizowani w różnej tematyce związanej ze szkoleniami dla osób starszych", co minimalizuje trudności w znalezieniu osób, które prowadzą szkolenia dedykowane seniorom na wymaganym poziomie merytorycznym.

Większość klubów seniora nie miała jednak trudności ze znalezieniem pracownika do świadczenia usług dotyczących ich rekreacji i aktywności: „Znalezienie pracownika jest bardzo proste, jeśli ma się na to pieniądze. Wykonawców jest dużo, często seniorzy podpowiadają, który wykonawca jest dobry, kto ciekawie opowiada". Znalezienie osoby świadczącej usługi seniorom w zakresie rekreacji i aktywności nie jest tak trudne w większych aglomeracjach, gdzie jest znacznie szerszy dostęp do specjalistów: „Duże miasta mają lżej, bo jak są uczelnie, zresztą są różne firmy, kółka różne, to łatwiej o specjalistę, a takie małe mieściny jak nasza, to tutaj trzeba zawsze szukać specjalisty na zewnątrz".

W niektórych badanych placówkach przyjęto jeszcze inny model funkcjonowania – na przykład w Białostockim Centrum Kształcenia są zatrudnione osoby, których zadaniem jest

zaplanowanie i zorganizowanie różnych form rekreacji i aktywności. Z kolei zajęcia są prowadzone przez osoby z zewnątrz, zatrudnione na umowy cywilno-prawne, lub odrębne, niezależne przedsiębiorstwa, świadczące usługi outsourcingowe w zakresie prowadzenia konkretnego rodzaju usług rekreacyjnych.

Częstą praktyką jest powierzanie prowadzenia warsztatów, sekcji czy konkretnych zajęć (np. warsztatów tanecznych, śpiewu, plastycznych, sportowych) i zawieranie umowy-zlecenia z osobami czynnymi zawodowo, które pracują w tym obszarze, bądź z osobami na emeryturze, które zajmowały się daną tematyką, kiedy były aktywne zawodowo. Dlatego często osobami prowadzącymi zajęcia sportowe są czynni bądź emerytowani nauczyciele wychowania fizycznego, a instruktorami na zajęciach muzycznych – nauczyciele muzyki.

Niektóre UTW, podobnie jak na przykład kluby „Senior+", zatrudniają osoby pracujące z seniorami w formie umowy-zlecenia. W Uniwersytecie Złotego Wieku w Łomży zawierane są pojedyncze umowy-zlecenia na każdy wykład lub zajęcia i są one częściowo opłacane ze składek bądź symbolicznego czesnego seniorów, a część dofinansowuje uczelnia. Zatrudnianie na umowę-zlecenie stosowane jest też w innych jednostkach UTW. Na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Suwałkach mają one symboliczny charakter, zawierane są przykładowo na 1 godzinę w tygodniu, czyli 4 godziny w miesiącu, przy czym zajęcia te nigdy nie trwają równo godzinę, a znacznie dłużej.

Zatrudnianie na umowę-zlecenie odbywa się w tych jednostkach, które mają możliwość zapłacenia swoim wykonawcom. Chodzi tu nie tylko o kwestie finansowe, ale także prawne. W niektórych przypadkach możliwość zatrudniania na umowę-zlecenie ogranicza statut stowarzyszenia, natomiast płatność faktury nie zawsze jest możliwa, gdyż osoby realizujące prace nie mają możliwości jej wystawienia.

Powszechnie praktykowaną formą świadczenia usług dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych w uniwersytetach trzeciego wieku jest wolontariat. Jak zauważyła jedna z członkiń tej placówki, „bazują na znajomych swoich członków, którzy chętnie dzielą się swoją wiedzą (…) nie są to ludzie wzięci z doskoku, mają przygotowanie". Z udzielanych wypowiedzi przez przedstawicieli UTW wynika, iż „coraz trudniej jest zdobyć wolontariusza, bo przecież to kosztuje czas, przygotowanie prezentacji to są godziny pracy". Ponadto bardzo mało młodych wolontariuszy pracuje z seniorami, wolontariat ma formułę „senior seniorowi", zaś młodzi ochotnicy są zainteresowani innymi rodzajami pracy, np. zbiórką pieniędzy, a z osobami starszymi pracują w wyjątkowych sytuacjach. Najlepiej potwierdza to przykład jednego z wolontariuszy działającego w UTW, który od 30 lat prowadzi zajęcia z gimnastyki z seniorami, mając obecnie około 80 lat.

UTW funkcjonujące przy uczelniach wyższych w znacznym stopniu korzystają z ich zaplecza kadrowego. Jednakże jak podkreślają przedstawiciele tych UTW, nie są to wyłącznie wykładowcy rodzimych uczelni. Na przykład Uniwersytet Złotego Wieku przy MANS w Łomży stosuje zasadę, iż wykładowcy są zapraszani naprzemiennie – w jednym miesiącu z macierzystej uczelni, w kolejnym z zewnątrz. Podobnie jest na UTW w Suwałkach, gdzie nad placówką pieczę sprawuje również uczelnia wyższa, a wykłady prowadzą także osoby z zewnątrz.

W drugiej grupie placówek, tj. oferujących usługi dla różnych grup wiekowych, z uwzględnieniem seniorów, czyli w ośrodkach, centrach oraz klubach, zajęcia dotyczące aktywności ruchowej prowadzone są w ramach następujących zawodów:

- instruktor fitness,
- instruktor rekreacji ruchowej,
- trener personalny,
- instruktor jogi.

Osoby prowadzące zajęcia zatrudniane są w różnej formie: rzadziej umowy o pracę, a najczęściej w postaci umowy-zlecenia lub w ramach prowadzonej działalności. Ograniczeniem w zatrudnianiu na umowę o pracę jest często sezonowość zajęć, jak też zależność prowadzenia zajęć od sformowania się grupy: „Ogólnie kluby borykają się z problemami. Bo wie pani, tych ludzi w ogóle na Podlasiu, którzy ćwiczą, jest mało. Na Podlasiu słabo mamy rozwinięty w ogóle ten program, w ogóle taki fitness. Nie wiem czemu, ale bardzo mało ludzi jest ćwiczących, no i to wiąże się z tym, że takiego pracownika trzeba zatrudnić na zasadzie umowy takiego zlecenia, a nie umowy o pracę".

Badane ośrodki, centra oraz kluby aktywności ruchowej nie zatrudniają oddzielnie osób do prowadzenia zajęć dedykowanych wyłączne osobom starszym. Są to trenerzy i instruktorzy, którzy prowadzą zajęcia dla wszystkich. Spowodowane jest to tym, że w większości ich uczestnikami są osoby młode lub w średnim wieku. Badani byli jednak zgodni, że w wyniku starzenia się społeczeństwa będzie zwiększało się zapotrzebowania na zawody świadczące usługi dotyczące rekreacji i aktywności: „Myślę, że osoby, które się aktywowały i widzą jakby potrzebę tego, że ten ruch im pomaga, wzrost świadomości tego, to ci ludzie będą przychodzili, trafiali w ogóle do tych klubów, to będzie potrzeba tego wszystkiego na pewno, nie ma wątpliwości", „Wystarczy popatrzeć na społeczeństwa zachodnie, które już dotknęły tego tematu. No to można się jak najbardziej na nich wzorować, w jaki sposób najlepiej tworzyć tego typu właśnie przestrzenie dla osób starszych".

Przeprowadzone wywiady pogłębione wskazały, iż większość podanych w podrozdziale 5.2. zawodów w analizowanych jednostkach świadczy usługi dotyczące rekreacji i aktywności osób starszych. Oczywiście nie wszystkie wskazane zawody wystąpiły w tych jednostkach. Wynika to z tego, że usługi dotyczące rekreacji i aktywności mają bardzo szeroki zakres i są realizowane przez rozmaite podmioty, np. kina, teatry, biura podróży, ośrodki sanatoryjne i inne. Ich klientami są osoby w różnym wieku, między innymi seniorzy.

Zatrudnienie tych osób odbywa się najczęściej w postaci umowy zlecenia lub w ramach prowadzonej przez te osoby działalności gospodarczej. Rzadko odbywa się to w ramach umowy o pracę ze względu na niepełny wymiar pracy, jak też większe koszty związane z tą formą zatrudnienia. Częstą praktyką jest powierzanie prowadzenia warsztatów, sekcji czy konkretnych zajęć i zawieranie umowy zlecenia z osobami czynnymi zawodowo, które pracują w danym obszarze, bądź z osobami na emeryturze, które zajmowały się daną tematyką, kiedy były aktywne zawodowo. Ponadto wykorzystywany jest także wolontariat, szczególnie w UTW oraz klubach seniora i stowarzyszeniach.

Należy podkreślić, że zapotrzebowanie kadrowe w tym zakresie znacznie wykracza poza bieżący stan zatrudnienia. Co więcej, wykorzystywanie do realizowania usług aktywności

i rekreacji umów cywilno-prawnych lub form outsourcingowych daje instytucjom większy poziom elastyczności oferowanego seniorom wachlarza usług, jak również zapewnia dostosowanie czasu pracy specjalistów do indywidualnych potrzeb danej placówki. Osoby kierujące klubami seniora w sytuacji zwiększenia puli środków finansowych są otwarte na rozbudowanie kadry m.in. o psychologa, terapeutę, dietetyka i innych specjalistów. Większość placówek nie miała problemów ze znalezieniem pracownika do świadczenia seniorom usług dotyczących rekreacji i aktywności. Na trudności w tym obszarze zwróciły uwagę osoby prowadzące kluby seniora w mniejszych miejscowościach, wskazując brak na danym terenie osób posiadających odpowiednie kwalifikacje. Tu problemy kadrowe dotyczyły także pozyskania kandydatów na określone stanowiska, w tym na kierownika placówki oraz koordynatora, co wynika z wymogów proceduralnych względem wykształcenia i kwalifikacji. Dlatego częstą praktyką jest oddelegowanie do sprawowania tej funkcji pracownika ośrodka pomocy społecznej.

5.3.3. Kwalifikacje i umiejętności niezbędne z punktu widzenia świadczenia usług dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych w opinii respondentów

Kwalifikacje i umiejętności, które są niezbędne z punktu widzenia świadczenia usług dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych, są uzależnione od rodzaju aktywności i sposobu finansowania. W opinii respondentów osoby świadczące w klubach seniora usługi dotyczące rekreacji i aktywności posiadają odpowiednie wykształcenie kierunkowe, choć nie zawsze do pracy z osobami starszymi. W takich przypadkach kompetencje były uzupełnione ukończonymi kursami związanymi z pracą z osobami starszymi. Wynika to z faktu, że każdorazowo zgodnie z prawem zamówień publicznych zatrudniające je instytucje muszą zastosować odpowiednie procedury naboru. Wobec tego kandydaci powinni spełniać podstawowe wymagania zarówno w obszarze wykształcenia, jak i doświadczenia: „Na pewno kwalifikacje są ważne, ponieważ dostajemy pieniądze, musimy się wywiązać ze wszystkich formalnych spraw".

W opinii respondentów w zakresie kwalifikacji niezbędnych z punktu widzenia świadczenia usług dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych kluczowe są zawodowe kursy kwalifikacyjne, jak również różnego rodzaju szkolenia. Rozmówcy wskazywali na ukończone kursy kwalifikacyjne jako najistotniejszy próg rekrutacyjny: „Na pierwszym miejscu postawiłbym ukończone kursy kwalifikacyjne, bo dyplom ukończenia studiów to jeszcze nie wszystko".

Szkolenia ukierunkowane są na wąskie, specjalistyczne umiejętności, pożądane z punktu widzenia danych instytucji. Ponadto respondenci zauważają, że pomimo tego, iż dyplom ukończenia studiów wyższych jest mile widziany, to zakres wiedzy kandydatów jest zbyt ogólny: „Najbardziej potrzebne wymagania to są oczywiście wszelkie kursy, kwalifikacje zawodowe specjalistyczne, bo one są niezbędne do prowadzenia tego typu szkoleń... Studia wyższe tak naprawdę nie dają takich kwalifikacji już szczegółowych". Jednocześnie można spotkać się z opinią, że „osoba, która po studiach ma chęci do pracy, nauczy się".

W zakresie wiedzy i umiejętności, które są potrzebne z punktu widzenia wykonywania zawodu związanego ze świadczeniem usług dotyczących rekreacji i aktywności osób

starszych respondenci wskazywali na duże znaczenie zarówno kompetencji (umiejętności) twardych, w tym wiedzy merytorycznej, kompetencji (umiejętności) specjalistycznych, doświadczenia zawodowego, jak też umiejętności miękkich: „Wiedza merytoryczna jest ważna, ponieważ chciałabym, żeby ten wykładowca miał coś jednak do powiedzenia i wiedzę o tym, o czym mówi". Podkreślano także znaczenie kompetencji specjalistycznych: „W tej chwili to jest taka wąska specjalizacja wszystkiego. Jak jest wąska specjalizacja, to wtedy można więcej zdziałać. Kiedyś jedna osoba wszystko ogarniała, w tej chwili to tak się nie da".

Z przeprowadzonych wywiadów jednoznacznie wypływa wniosek, że w pracy z osobami starszymi bardzo ważne są umiejętności miękkie. Potwierdzają to następujące wypowiedzi uzyskane podczas wywiadów: „Umiejętności twarde i miękkie są równie ważne. Można przyjść z najlepszym wykształceniem, ale nie mieć podejścia do ludzi, nie mieć empatii, to będzie za suche i może dać efekt przeciwny do zamierzonego", „Bardziej chodzi o ciepło, podejście, empatię, zrozumienie drugiego człowieka, seniora niż o wykształcenie. Można bez wykształcenia sobie poradzić, wszystkiego można się nauczyć. Trudniej jest nabyć empatię, ciepło niż rzetelną wiedzę z jakiejś dziedziny", „Umiejętności kontaktowe są dużo bardziej potrzebne niż typowe suche umiejętności lub kwalifikacje", „Najważniejszy jest kontakt, empatia, podejście do ludzi. Co z tego, że przyjdzie ktoś, kto uważa się za profesjonalistę, psycholog z wykształceniem, jeżeli on nie będzie umiał rozmawiać z seniorami", „Umiejętność organizowania grup senioralnych, umiejętność rozmowy z seniorami, odpowiadania na trudne pytania. Nie wiem, czy się tego można nauczyć gdzieś w szkolnictwie wyższym", „Najbardziej trzeba lubić seniorów, trzeba lubić z nimi pracować. Oprócz tych kursów i szkoleń do tego wszystkiego potrzebne są chęci do pracy i empatia", „(...) gdyż mieć wiedzę, a umieć ją przekazać – to są dwie różne sprawy".

Zdaniem przedstawicieli badanych placówek ważne są takie umiejętności miękkie, jak: umiejętność pracy w zespole, dojrzałość emocjonalna, umiejętność nawiązywania kontaktu z ludźmi, wrażliwość i empatia, tolerancja i poszanowanie godności swojej i innych osób, cierpliwość, podzielności zdolność koncentracji uwagi, umiejętność reagowania w trudnych sytuacjach, umiejętność przekazywania wiedzy.

Poszukując osób świadczących usługi związane z rekreacją i aktywnością osób starszych, przedstawiciele UTW oraz stowarzyszeń nie wskazywali, że szukają osób z wykształceniem lub ukończonymi kursami związanymi konkretnie z pracą z osobami starszymi. Zwracali za to uwagę na kwalifikacje ogólne i umiejętności, szczególnie miękkie, takie jak umiejętność przekazania wiedzy, empatię, kontakt z osobami starszymi: „Gdyby wykształcić osobę tylko do współpracy z osobami starszymi (np. uczenia śpiewu seniorów), to nie wiem, czy znalazłaby ona zatrudnienie". Instruktorem w tym przypadku jest czynna nauczycielka śpiewu w szkole, z którą zawarto umowę-zlecenie. Osoby prowadzące zajęcia mają przygotowanie kierunkowe bądź doświadczenie na przykład do prowadzenia zajęć fitness, angażowane są osoby po akademiach wychowania fizycznego (AWF) z kwalifikacjami, do kursu taneczno-teatralnego osoba z doświadczeniem, która kilkukrotnie w innych placówkach miała takie zajęcia, i do zajęć rękodzielniczych osoba z wykształceniem plastycznym. Rozmówcy nie wskazywali, aby osoby z nimi pracujące posiadały ukończone specjalistyczne kursy, studia, szkolenia, związane z pracą z osobami starszymi: „Mają kierunkowe kwalifikacje, a dzięki pracy z seniorami zdobywają dodatkowe kwalifikacje, bo przecież pracować z seniorami nie jest

łatwo". Tylko w jednym przypadku była zatrudniona osoba prowadząca zajęcia gimnastyczne, która posiadała specjalizację z wychowania fizycznego dla osób starszych (gerokinezjologia).

Aby podnieść poziom posiadanych kwalifikacji i umiejętności, praktycznie wszyscy rozmówcy reprezentujący podmioty oferujące usługi dedykowane wyłącznie seniorom wskazywali na potrzebę szkoleń z zakresu pedagogiki (różne metody pracy, socjotechniki pracy z grupą i indywidualnej), a także psychologii (np. podstawy psychologii w kontaktach czy w relacjach z osobami starszymi). Potrzebne są takie kursy i warsztaty, podczas których uczestnicy mogliby nabywać umiejętności łączenia i organizacji w grupie różnych osób, o odmiennych statusach społecznych, finansowych, rodzinnych. Brakuje także „warsztatów dotyczących diagnozowania potrzeb seniorów, które są później podstawą ofert pracy z seniorami". Pojawiły się wypowiedzi sugerujące ogólne szkolenie, które uczyłoby pracy z seniorami, „bo wiemy, że senior często nie wszystko rozumie, nie wszystko tak od razu przyswoi jak osoba młodsza. Więc może po prostu taki ogólny kurs, ogólne szkolenie pracy z seniorami".

Osoby prowadzące zajęcia w ośrodkach, centrach i klubach aktywności ruchowej mają różne kwalifikacje zawodowe. Preferowane są te, które uzyskuje się po ukończeniu studiów wyższych, np. wychowanie fizyczne, rehabilitacja. W związku z tym, że zawód trenera czy instruktora jest deregulowany, często zatrudniane są osoby po innych kierunkach studiów lub ze średnim wykształceniem. Dlatego też, przyjmując osoby do prowadzenia zajęć, jednostki wymagają różnych dokumentów potwierdzających posiadanie odpowiednich kwalifikacji, tj. certyfikaty ukończenia szkoleń (kursów), które potwierdzają kwalifikacje i dają uprawnienia do wykonywania zawodu instruktora, trenera. Również w przypadku osób z wyższym wykształceniem wymagane są studia podyplomowe. Wyposażają one instruktorów i trenerów w wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii człowieka, psychologii motywacji, treningu siłowego oraz treningu cardio, zapoznają z umiejętnościami tworzenia zróżnicowanych planów treningowych, dostosowywania ich do indywidualnych potrzeb i celów uczestników, uczą wspierania i motywowania uczestników do regularnej aktywności fizycznej.

Badane jednostki wskazywały, że mają problem ze znalezieniem trenerów i instruktorów z wysokimi kwalifikacjami: „Żeby znaleźć takiego instruktora, który ma wysokie kwalifikacje i który będzie, że tak powiem, spełniał nasze wymagania, jest ciężko". Pomimo ukończonych studiów czy kursów nie zawsze odpowiadają oni na oczekiwania pracodawców: „Na pewno zwracam uwagę przede wszystkim na to, co ta osoba skończyła. Ale bardzo często są takie sytuacje, że osoba przychodzi i robi się taki ogólny wywiad, i osoba nie zna problemu, mimo że ma ukończone na przykład wychowanie fizyczne czy tam w innym kierunku, na przykład rehabilitacji. Często trafiają się osoby, które nie mają konkretnej po prostu wiedzy".

Przedstawiciele analizowanych placówek sportowych mieli trudności ze wskazaniem konkretnych kierunków szkoleń i rodzaju uprawnień, które pozwoliłyby jak najlepiej dostosować kwalifikacje i umiejętności osób świadczących usługi związane z rekreacją i aktywnością osób starszych. Podkreślali jednak, że przede wszystkim ważne są te, które odnoszą się do pracy z osobami starszymi: „Myślę, że powinny to być jakieś kursy, szkolenia, aby wiedzieć, jak postępować z osobami starszymi. Trzeba wiedzieć na temat tej starości, jak się zachować, jak ci ludzie są ograniczeni ruchowo". Podkreślali też, że bardzo ważne jest doświadczenie i samokształcenie: „Ja się uczyłam ze swego doświadczenia, ze swojej empatii, z takiego szacunku i poznawania. Ja cały czas się uczę".

Przedstawiciele badanych jednostek podkreślali, że przy wykonywaniu zawodu instruktora czy trenera ważne jest odpowiednie wykształcenie, ukończone zawodowe lub specjalistyczne kursy kwalifikacyjne Ważne jest też doświadczenie zawodowe. „Na pewno doświadczenie zawodowe, umiejętności zawodowe, które wynikają z wiedzy merytorycznej. Umiejętności specjalistyczne są bardzo ważne, jeżeli mówimy o pracy z osobami starszymi. Również w kontekście pracy z osobami starszymi umiejętności interdyscyplinarne. Każdy z tych elementów jak najbardziej jest ważny."

Praca z ludźmi, a szczególne z osobami starszymi, wymaga szerszych kompetencji niż tylko zawodowych – przede wszystkim umiejętności społecznych i interpersonalnych, czyli tzw. kompetencji miękkich. W tym zawodzie głównie ceniona jest otwartość na ludzi i rozumienie ich potrzeb. „Seniorzy jak trafiają na zajęcia, to po prostu muszą mieć taką zachętę, aby przychodzić i ćwiczyć. Trzeba umieć takiej osobie to zaproponować". Kolejne sugerowane cechy to miłe usposobienie, życzliwość i charyzma, które sprawiają, że na zajęcia przychodzi dużo osób, a to może przełożyć się na wyższe zarobki. Ważna jest też odporność na sytuacje trudne i stres: „Instruktor, że tak powiem, musi umieć reagować w tych trudnych sytuacjach, kiedy senior potrafi tak ostro zwrócić mu uwagę". Tak więc umiejętności interpersonalne, które pozwalają na swobodną, ale jednocześnie asertywną komunikację, to kolejna wskazywana cecha.

Przeprowadzone wywiady pogłębione wskazały, że przy wykonywaniu usług dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych ważne są: wiedza i umiejętności zawodowe, ale też umiejętności interdyscyplinarne, czyli zdolność do integrowania i stosowania wiedzy z różnych dziedzin. Przedstawiciele badanych jednostek podkreślali jednak, że w przypadku pracy z ludźmi, a szczególnie osobami starszymi, ważne są umiejętności społeczne i interpersonalne, czyli kompetencje miękkie, tj. wrażliwość i empatia, cierpliwość, dojrzałość emocjonalna, odporność na sytuacje trudne i stres, umiejętność pokonywania przeszkód i ograniczeń oraz reagowania w trudnych sytuacjach, umiejętność pracy w zespole, uczenia się, zarządzania czasem, obserwacji, przystosowania się do zmieniającej się sytuacji, a także podzielność i zdolność do koncentracji uwagi.

6. Podaż zawodów, kwalifikacji i umiejętności związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych

6.1. Oferta edukacyjna i szkoleniowa w zakresie zawodów, kwalifikacji i umiejętności zawiązanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych w województwie podlaskim

Kształcenie w zakresie zawodów, kwalifikacji i umiejętności związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności, które mogą być świadczone osobom starszym, w polskim systemie edukacji realizowane jest na różnych poziomach i w różnych formach edukacyjnych:

1. W ramach edukacji formalnej:
- system oświaty – szkoły ponadpodstawowe kształcące w zawodach szkolnictwa branżowego,
- system szkolnictwa wyższego – studia pierwszego i drugiego stopnia oraz studia podyplomowe.
2. W ramach edukacji pozaformalnej.

6.1.1. Kształcenie w systemie szkolnictwa wyższego w województwie podlaskim

W województwie podlaskim aktualnie funkcjonuje 14 publicznych i niepublicznych uczelni wyższych[170]. Tylko część z nich kształci w zawodach, które mogą być związane ze świadczeniem usług dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych (tabela 13).

Tabela 13. Wykaz kierunków kształcących w zawodach, kwalifikacjach i umiejętnościach związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności w ramach szkolnictwa wyższego w województwie podlaskim

Uczelnia i kierunek kształcenia	**Poziom kształcenia**
Uniwersytet w Białymstoku; Praca socjalna	• studia pierwszego stopnia – 3-letni etap kształcenia kończy się tytułem licencjata • studia drugiego stopnia – 2-letni etap kształcenia kończy się tytułem magistra
Uniwersytet w Białymstoku; Socjologia	• studia pierwszego stopnia – 3-letni etap kształcenia kończy się tytułem licencjata • studia drugiego stopnia – 2-letni etap kształcenia kończy się tytułem magistra
Uniwersytet w Białymstoku; Twórcza resocjalizacja z arteterapią	• studia drugiego stopnia – 2-letni etap kształcenia kończy się tytułem magistra

[170] https://podlaskie.studia.edubaza.pl/ (dostęp 10.07.2024)

Uczelnia i kierunek kształcenia	Poziom kształcenia
Politechnika Białostocka; Turystyka i rekreacja	• studia pierwszego stopnia – 3-letni etap kształcenia kończy się tytułem licencjata
Uniwersytet Medyczny w Białymstoku; Dietetyka	• studia pierwszego stopnia – 3-letni etap kształcenia kończy się tytułem licencjata • studia drugiego stopnia – 2-letni etap kształcenia kończy się tytułem magistra
Wyższa Akademia Nauk Społecznych w Białymstoku; Wychowanie fizyczne	• studia pierwszego stopnia – 3-letni etap kształcenia kończy się tytułem licencjata • studia drugiego stopnia – 2-letni etap kształcenia kończy się tytułem magistra
Akademia Łomżyńska w Łomży; Wychowanie fizyczne	• studia pierwszego stopnia – 3-letni etap kształcenia kończy się tytułem licencjata
Akademia Łomżyńska w Łomży; Dietetyka	• studia pierwszego stopnia – 3-letni etap kształcenia kończy się tytułem licencjata
Akademia Łomżyńska w Łomży; Pedagogika[171]	• studia pierwszego stopnia – 3-letni etap kształcenia kończy się tytułem licencjata
Akademia Łomżyńska w Łomży; Praca socjalna	• studia pierwszego stopnia – 3-letni etap kształcenia kończy się tytułem licencjata
Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Suwałkach; Doradztwo zawodowe z coachingiem i praca społeczno-opiekuńcza	• studia pierwszego stopnia – 3-letni etap kształcenia kończy się tytułem licencjata
Akademia Podlaska w Białymstoku – Akademia Nauk Stosowanych; Psychologia	• studia jednolite magisterskie – 5-letni etap kształcenia kończy się tytułem magistra

Źródło: opracowanie własne.

Wskazane w tabeli 13 uczelnie mają w ofercie kierunki studiów, których absolwenci mogą wykonywać zawody związane ze świadczeniem usług dotyczących rekreacji i aktywności. W większości kształcenie odbywa się na studiach pierwszego stopnia. Nie są to co prawda kierunki, które są dedykowane *sensu stricto* osobom starszym, ale w ich programach studiów są przewidziane przedmioty, które mogą być przydatne w wykonywaniu zawodu związanego ze świadczeniem usług dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych. Przykładem takich przedmiotów są: socjologiczne ujęcie starości i wyzwań podeszłego wieku, psychologia społeczna, psychologia rozwoju, gerontologia, podstawy socjologii dewiacji, podstawy wiedzy o rozwoju biopsychicznym człowieka w cyklu życia, andragogika, pedagogika społeczna, żywienie osób starszych, wychowanie fizyczne z osobami starszymi, animator kultury fizycznej, psychologia kultury fizycznej. Ponadto na Wydziale Nauk o Edukacji Uniwersytetu w Białymstoku (UwB) działa Zakład Socjologii Edukacji i Gerontologii Społecznej. Również na tym wydziale od roku akademickiego 2024/2025 uruchomiono na drugim stopniu kierunek twórcza resocjalizacja z arteterapią. Na Wydziale Socjologii UwB w ofercie dydaktycznej jest moduł dotyczący starzenia się ludności, srebrnej gospodarki i projektowania innowacji

[171] Kierunek pedagogika jest też realizowany na innych uczelniach. Jest to jednak pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna.

społecznych dla osób starszych, uwzględniający przedmioty: podstawy socjologii starości i ludzi starych, senior insight: diagnozowanie potrzeb dla innowacji, design thinking w praktyce, projektowanie innowacji społecznych dla osób starszych.

Absolwenci wskazanych kierunków mogą zostać potencjalnymi pracownikami w zawodach świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności osób starszych. W tabeli 14 podano informacje o liczbie absolwentów tych kierunków w uczelniach województwa podlaskiego.

Tabela 14. Absolwenci szkół wyższych w województwie podlaskim w latach 2016–2022

Kierunek kształcenia i uczelnia	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Pedagogika pierwszego stopnia; Uniwersytet w Białymstoku	305	314	317	290	271	234	108
Pedagogika pierwszego stopnia; Akademia Łomżyńska w Łomży	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	18
Pedagogika pierwszego stopnia; Uczelnia Jańskiego w Łomży	94	60	52	39	40	39	brak danych
Pedagogika pierwszego stopnia; Niepaństwowa Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Białymstoku	49	43	21	25	23	65	brak danych
Pedagogika pierwszego stopnia; Ogółem	448	417	390	354	334	338	126
Pedagogika drugiego stopnia; Uniwersytet w Białymstoku	261	257	217	239	181	137	256
Pedagogika drugiego stopnia; Uczelnia Jańskiego w Łomży	brak danych	53	124	68	82	82	54
Pedagogika drugiego stopnia; Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Suwałkach	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	27
Pedagogika drugiego stopnia; Niepaństwowa Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Białymstoku	116	70	59	65	63	70	32
Pedagogika drugiego stopnia; Ogółem	377	380	400	372	326	289	369
Praca socjalna pierwszego stopnia; Uniwersytet w Białymstoku	38	68	48	58	39	25	28
Praca socjalna pierwszego stopnia; Akademia Łomżyńska w Łomży	55	40	33	35	27	15	brak danych
Praca socjalna pierwszego stopnia; Ogółem	93	108	81	93	66	40	28
Praca socjalna drugiego stopnia; Uniwersytet w Białymstoku	48	56	58	48	26	12	20
Dietetyka pierwszego stopnia; Uniwersytet Medyczny w Białymstoku	35	40	33	32	31	34	39
Dietetyka pierwszego stopnia; Akademia Łomżyńska w Łomży	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	brak danych	31

Kierunek kształcenia i uczelnia	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
Dietetyka pierwszego stopnia; Ogółem	35	40	33	32	31	34	70
Dietetyka drugiego stopnia; Uniwersytet Medyczny w Białymstoku	16	12	24	39	18	22	18
Wychowanie fizyczne pierwszego stopnia; Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku[172]	39	57	45	43	52	64	62
Wychowanie fizyczne pierwszego stopnia; Akademia Łomżyńska w Łomży	11	16	brak danych	12	10	21	18
Wychowanie fizyczne pierwszego stopnia; Ogółem	50	73	45	55	62	85	80
Wychowanie fizyczne drugiego stopnia; Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku[173]	49	54	40	41	52	38	49
Turystyka i rekreacja; Politechnika Białostocka	38	41	43	27	29	26	19
Psychologia; Akademia Podlaska w Białymstoku – Akademia Nauk Stosowanych[174]	25	25	21	17	26	15	39
Socjologia pierwszego stopnia; Uniwersytet w Białymstoku	49	16	21	15	23	13	17
Ogółem wszystkie kierunki	780	805	766	739	993	912	835

Źródło: opracowanie własne na podstawie Ogólnopolskiego Systemu Monitorowania Ekonomicznych Losów Absolwentów Szkół Wyższych (dostęp: 10.07.2024)[175].

W województwie podlaskim w 2022 roku na wskazanych kierunkach studia ukończyło 835 absolwentów. Kształcenie na kierunku pedagogika odbywa się na dwóch stopniach. Na pierwszym stopniu w 2022 roku liczba absolwentów wyniosła 126, co oznacza regres w stosunku do roku 2016 o ponad 300%. Jet to bardzo duży spadek, biorąc pod uwagę to, że rok wcześniej studia te ukończyło 338 absolwentów. W stosunku do 2016 roku było ich mniej, choć nieznacznie, również na studiach drugiego stopnia. Jednak w odniesieniu do roku 2021 odnotowano wzrost o prawie 28%. Niezależnie od kierunku zmian pedagogika na tle innych kierunków posiada największą liczbę absolwentów. W latach 2016–2022 studia pierwszego stopnia ukończyło 2407 osób, a drugiego – 2513 osób.

[172] Aktualnie Wydział w Wyższej Akademii Nauk Społecznych w Białymstoku.

[173] Aktualnie Wydział w Wyższej Akademii Nauk Społecznych w Białymstoku.

[174] Kształcenie na kierunku psychologia prowadziła też Wyższa Szkoła Administracji Publicznej im. Stanisława Staszica w Białymstoku. W latach 2016– 2018 ukończyły ją 122 osoby.

[175] Najnowsze dane dotyczą roku 2022.

Znacznie mniej studentów kształci się na pozostałych kierunkach. W analizowanym okresie na kierunku praca socjalna studia pierwszego stopnia ukończyło 509 osób. Jest to kierunek, który również zanotował bardzo duży spadek liczby absolwentów w stosunku do roku 2016 – o ponad 300%. W roku 2022 studia pierwszego stopnia ukończyło 28 osób, z kolei absolwentów studiów drugiego stopnia w latach 2016–2022 było 268. Tu również odnotowano zmniejszenie się liczby absolwentów w 2022 roku w stosunku do roku 2016. Był on jednak znacznie niższy i wyniósł około 50%. W roku 2022 studia te ukończyło 20 osób.

Dyplom wychowanie fizycznego pierwszego stopnia w analizowanym okresie uzyskało 450 osób. Jest to kierunek, na którym obserwuje się wzrost liczby absolwentów. W roku 2022 było ich 80, co oznacza wzrost w stosunku do 2016 roku o 60%. Studia drugiego stopnia ukończyły łącznie 323 osoby. Najwięcej absolwentów, bo ponad 50, było w latach 2017 i 2020.

Dietetyka to kierunek, na którym obserwuje się wzrost liczby absolwentów. Studia pierwszego stopnia w analizowanym okresie ukończyło 275 absolwentów, a studia drugiego stopnia – 149. Największy wzrost liczby absolwentów w 2022 roku w stosunku do roku 2016, bo o 100%, odnotowano na studiach drugiego stopnia.

Kierunek turystyka i rekreacja ukończyły w analizowanym okresie 223 osoby. Obserwuje się tu spadek liczby absolwentów. W roku 2022 było ich 19, co w stosunku do roku 2016 oznacza redukcję o 50%.

Najmniej studentów kształciło się na kierunku psychologia. W latach 2016–2022 ukończyło go 168 osób. Jest to jednak kierunek, który notuje wzrost liczby absolwentów. W roku 2022 było ich 39, co w stosunku do 2016 roku oznacza wzrost o 56%.

Jak widać, poszczególne kierunki charakteryzuje zróżnicowana liczba absolwentów. Najwięcej jest ich na kierunku pedagogika, a najmniej na psychologii. Ponadto wskazane kierunki różnią się tendencją zmian w liczbie absolwentów. Tylko w trzech przypadkach na koniec analizowanego okresu odnotowano zwiększenie się liczby absolwentów – były to: wychowanie fizyczne, dietetyka i psychologia.

Również absolwenci innych kierunków znajdujących się w ofercie uczelni województwa podlaskiego mogą wykonywać zawody związane ze świadczeniem usług dotyczących rekreacji i aktywności, dedykowanych osobom starszym. Są to:

- edukacja artystyczna w zakresie sztuki muzycznej – studia pierwszego stopnia (na Uniwersytecie Muzycznym Fryderyka Chopina Filia w Białymstoku);
- filologia – studia pierwszego i drugiego stopnia oraz filologia polska nauczycielska – studia drugiego stopnia (oba kierunki na Uniwersytecie w Białymstoku)[176].

[176] Kierunki realizowane przez inne uczelnie w Polsce, które mogą być związane z wykonywaniem zawodów świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności osób starszych:

- aktywność fizyczna i żywienie w zdrowiu publicznym – Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach;
- aktywność fizyczna i agroturystyka kwalifikowana – Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie;
- animacja kultury – Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie;
- animacja społeczno-kulturalna z edukacją kulturalną – Uniwersytet Śląski w Katowicach;
- hotelarstwo i animacja czasu wolnego – Państwowa Wyższa Szkoła Techniczno-Ekonomiczna im. księdza Bronisława Markiewicza w Jarosławiu;

Szkoły wyższe prowadzące kształcenie na wskazanych kierunkach znajdują się w miastach Białystok, Łomża i Suwałki.

Uczelnie wyższe w województwie podlaskim oferują też kształcenie w ramach studiów podyplomowych. Niestety, ich oferta jest ograniczona, jeżeli chodzi o zawody związane ze świadczeniem usług osobom starszym. Przykłady studiów podyplomowych:

- terapia zajęciowa, turystyka uzdrowiskowa SPA i wellness – Uczelnia Jańskiego w Łomży;
- pedagogika opiekuńczo-wychowawcza, asystent rodziny – Akademia Podlaska w Białymstoku – Akademia Nauk Stosowanych.

Analizując ofertę innych uczelni w Polsce w zakresie kształcenia na studiach podyplomowych w zawodach świadczących usługi dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych, można zauważyć, że tych propozycji nie jest dużo. Jako przykłady można podać gerontologię i opiekę nad osobami starszymi (Wyższa Szkoła Kształcenia Zawodowego) czy koordynatora zespołu opiekuńczo-terapeutycznego osób starszych (Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach).

6.1.2. Kształcenie w systemie oświaty w województwie podlaskim

Kształcenie w zawodach świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności osób starszych może się także odbywać w ramach systemu oświaty. Dotyczy to przede wszystkim kształcenia w zawodach szkolnictwa branżowego, które może być realizowane:

- w szkołach ponadpodstawowych: branżowej szkole I stopnia, technikum, branżowej szkole II stopnia oraz szkole policealnej;
- na kwalifikacyjnych kursach zawodowych prowadzonych przez podmioty, o których mowa w art. 117 ust. 2 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe oraz na kursach umiejętności zawodowych prowadzonych przez podmioty, o których mowa w art. 117 ust. 2a tej ustawy.

Celem kształcenia w zawodach szkolnictwa branżowego jest przygotowanie uczących się do wykonywania pracy zawodowej i aktywnego funkcjonowania na zmieniającym się rynku pracy. Absolwent szkoły prowadzącej kształcenie zawodowe powinien legitymować się

- kultura fizyczna osób starszych – Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie;
- terapia zajęciowa – Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Filia Akademii Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej, Uniwersytet Kaliski im. Prezydenta Stanisława Wojciechowskiego;
- terapia zajęciowa z rehabilitacją – Lubelska Akademia Wyższej Szkoły Akademii i Innowacji;
- trener zdrowia – Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach;
- trener zdrowia i sprawności fizycznej – Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie;
- turystyka zdrowotna – Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie;
- zarządzanie rekreacją i rozrywką – Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie;
- trener osobisty z dietetyką sportową – Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach.

pełnymi kwalifikacjami zawodowymi, a także być przygotowany do uzyskania niezbędnych uprawnień zawodowych.[177]

Po uzyskaniu kwalifikacji zawodowej terapeuta zajęciowy może wykonywać zawód terapeuta zajęciowy. Z kolei po uzyskaniu kwalifikacji zawodowej technik obsługi turystycznej lub technik organizacji turystyki może wykonywać takie zawody, jak: przewodnik turystyczny, pracownik biura podróży, pilot wycieczek, animator rekreacji i organizacji czasu wolnego. Tylko dwie szkoły w województwie podlaskim prowadzą kierunki dające uprawnienia do wykonywania zawodu dietetyka bez ukończonych studiów, tj. Zespół Szkół Gastronomicznych w Białymstoku – technik technologii żywienia o specjalności dietetyka oraz Zespół Szkół nr 1 im. Jędrzeja Śniadeckiego w Ełku – technik technologii żywności z elementami dietetyki.

Tabela 15. Wykaz kierunków kształcących w zawodach, kwalifikacjach i umiejętnościach związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności w ramach systemu oświaty w województwie podlaskim

Kierunek	**Nazwa Szkoły**
Technik organizacji turystyki	• Zespół Szkół Technicznych i Ogólnokształcących z Oddziałami Integracyjnymi im. Stanisława Staszica w Białymstoku • Policealna Szkoła „Cosinus” w Białymstoku • Zespół Szkół Rolniczych w Białymstoku • Zespół Szkół nr 4 w Suwałkach • Zespół Szkół Sióstr Salezjanek im. Jana Pawła II w Suwałkach • Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego im. Krzysztofa Kluka w Rudce • Zespół Szkół Ekonomicznych i Ogólnokształcących nr 6 w Łomży • Augustowskie Centrum Edukacyjne w Augustowie. Szkoła Policealna
Technik obsługi turystycznej	• Zespół Szkół nr 4 im. Ziemi Podlaskiej w Bielsku Podlaskim • Zespół Szkół Technicznych i Ogólnokształcących z Oddziałami Integracyjnymi w Białymstoku • Prywatne Szkoły CKZ w Białymstoku. Studium Zarządzania i Finansów • Ośrodek Szkoleniowy „Ekspert” w Białymstoku. Szkoła Policealna • Zespół Szkół im. Generała Ludwika Michała Paca w Dowspudzie • Zespół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych Stowarzyszenia Wspierania Edukacji i Rynku Pracy w Łomży

[177] Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 15 lutego 2019 r. w sprawie ogólnych celów i zadań kształcenia w zawodach szkolnictwa branżowego oraz klasyfikacji zawodów szkolnictwa branżowego (Dz. U. 2024 poz. 611)

Kierunek	Nazwa Szkoły
Terapeuta zajęciowy	• Centrum Nauki i Biznesu „Żak” • - Szkoła Policealna Centrum Nauki i Biznesu „Żak” w Białymstoku • - Policealna Szkoła Opieki Medycznej „Żak” w Białymstoku • Policealna Szkoła Medyczna TEB Edukacja w Białymstoku • Akademicka Policealna Szkoła Medyczna w Białymstoku • Centrum Zawodów Medycznych i Społecznych – Szkoła Policealna Województwa Podlaskiego w Białymstoku • „Educentrum”. Policealna Szkoła Medyczna w Białymstoku • Nova. Policealna Szkoła Zawodowa w Białymstoku • Policealna Szkoła „Cosinus” w Białymstoku • Policealna Szkoła „Cosinus” w Suwałkach • Policealna Szkoła Administracji „Akademia Sukcesu” w Białymstoku • Policealne Studium Zawodowe „Ekspert” w Białymstoku • Szkoła Policealna nr 4 w Akademickim Zespole Szkół przy Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej prof. Edwarda E. Szczepanika w Suwałkach • Szkoła Policealna „Akademia Sukcesu” w Suwałkach

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Szkoły policealne podlaskie (dostęp: 9.07.2024); www.szkolnictwo.pl (dostęp: 9.07.2024).

Na terenie województwa podlaskiego najwięcej podmiotów oferujących kierunki kształcące w wyżej wskazanych zawodach znajduje się w Białymstoku, następnie w Suwałkach i w Łomży. Warunkiem uzyskania kwalifikacji jest ukończenie szkoły średniej oraz zdanie egzaminu zawodowego składającego się z dwóch części: teoretycznej oraz praktycznej. Treści egzaminów są jednolite dla wszystkich zdających. Za ich przygotowanie odpowiada Centralna Komisja Egzaminacyjna, a za przeprowadzenie okręgowe komisje egzaminacyjne. W tabeli 16 podano liczbę osób, które zdały egzamin potwierdzający w zawodach świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności.

Tabela 16. Liczba osób, które zdały egzamin potwierdzający w zawodach świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności w powiatach województwa podlaskiego w latach 2019–2023

Technik obsługi turystycznej[178]	**Rok 2019**	**Rok 2020**	**Rok 2021**	**Rok 2022**	**Rok 2023**
Wysokomazowiecki	14	3	0	0	0
Miasto Białystok	17	18	28	13	0
Miasto Łomża	11	15	27	11	0
Miasto Suwałki	7	13	29	20	0
Razem	49	49	84	44	0
Technik organizacji turystyki [179]	**Rok 2019**	**Rok 2020**	**Rok 2021**	**Rok 2022**	**Rok 2023**
Miasto Białystok	0	0	0	38	50

[178] Kwalifikacje: TG.14. Planowanie i realizacja imprez i usług turystycznych; TG.15. Prowadzenie informacji turystycznej oraz sprzedaż usług turystycznych lub technik turystyki wiejskiej; TG.08. Prowadzenie działalności turystycznej na obszarach wiejskich.

[179] Kwalifikacje: HGT.07. Przygotowanie imprez i usług turystycznych; HGT.08. Obsługa klienta oraz rozliczanie imprez i usług turystycznych.

Miasto Łomża	0	0	13	14	26
Miasto Suwałki	0	0	0	36	55
Razem	0	0	13	88	131
Terapeuta zajęciowy	**Rok 2019**	**Rok 2020**	**Rok 2021**	**Rok 2022**	**Rok 2023**
Miasto Białystok	0	16	22	6	18
Miasto Suwałki	4	1	brak danych	brak danych	brak danych
Razem	4	17	22	6	18

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Okręgowa Komisja Egzaminacyjna w Łomży (dostęp: 22.07.2024).

W latach 2019–2023 egzamin potwierdzający uzyskanie uprawnień do wykonywania zawodów świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności w województwie podlaskim zdało 525 osób. Najwięcej absolwentów było w zawodzie technik organizacji turystyki – 232, nieco mniej było techników obsługi turystycznej – 226, najmniej uprawnień zostało przyznanych w zawodzie terapeuta zajęciowy – 67 osobom.

6.1.3. Kształcenie w ramach edukacji pozaformalnej w województwie podlaskim

Kształcenie w ramach szkolnictwa wyższego oraz realizowane w ramach oświaty w zawodach związanych ze świadczeniem usług dotyczących rekreacji i aktywności wyposaża absolwentów przede wszystkim w kwalifikacje i umiejętności zawodowe. W niewielkim zakresie – i to wyłącznie na niewielu kierunkach w systemie szkolnictwa wyższego – daje też kompetencje związane ze świadczeniem tych usług osobom starszym. Zdaniem N. E. Richeson i A. Sardiny[180] kompetencje pracowników pracujących z seniorami powinny obejmować:

- świadomość ryzyka i barier dla osób starszych, warunków zapewniającym im bezpieczeństwo, np. przed upadkami, jak i w relacjach społecznych;
- znajomość zasad i praktyk stosowanych u osób starszych;
- podstawową wiedzę z zakresu zmian poznawczych, psychologicznych i społecznych aspektów starzenia się;
- podstawową wiedzę z zakresu objawów zagrażających zdrowiu i życiu osób starszych;
- znajomość preferencji seniorów, ich potrzeby emocjonalne, psychologiczne i fizyczne;
- znajomość ograniczeń fizycznych wykonywanych aktywności, jak choćby niepełne funkcje poznawcze (np. demencja);
- umiejętności komunikacyjne niezbędne do pracy z osobami starszymi zgłaszającymi powyższe problemy.

Ponadto przy świadczeniu takich usług istotne znaczenie mają kompetencje i umiejętności miękkie.

[180] N. E. Richeson, A. Sardina, Recreational therapy competencies for working with older adults, "American Journal of Recreation Therapy" 2017, no. 15(2).

Biorąc pod uwagę aktualne ukierunkowanie w kształceniu w ramach szkolnictwa wyższego i systemu oświaty, ważną rolę powinien odgrywać system edukacji pozaformalnej (tabela 17).

Tabela 17. Rodzaje kursów i szkoleń w ramach edukacji pozaformalnej

Rodzaje kursów/szkoleń	**Opis**
Zawodowe	Elastyczna, pozaszkolna forma kształcenia i przygotowania do pracy w konkretnym zawodzie. Przygotowują do zdobycia kwalifikacji zawodowych.
Specjalistyczne	Wyspecjalizowane programy szkoleniowe dotyczące wąskiej konkretnej dziedziny. Ich celem jest pozyskanie szczegółowej wiedzy oraz praktycznych umiejętności i kompetencji w wysoko wyspecjalizowanych dziedzinach, które nie wiążą się z konkretnym zawodem.
Rozwoju osobistego (umiejętności miękkich)	Wąskie programy szkoleniowe ukierunkowane na rozwój i podnoszenie swojej atrakcyjności na rynku pracy. Koncentrują się na rozwijaniu umiejętności miękkich.

Źródło: opracowanie własne.

Kursy i szkolenia dają możliwość rozwoju umiejętności i zdobywania kompetencji zawodowych oraz specjalistycznych, a także tych dotyczących rozwoju osobistego, czyli tzw. kompetencji i umiejętności miękkich. Wspomagają rozwój kariery zawodowej, zwiększają szansę na znalezienie lub zmianę pracy, przebranżowienie się bądź doskonalenie swoich umiejętności. Dostępne są one zarówno w formule kursów stacjonarnych, jak też kursów on-line. Te ostatnie oferowane są zarówno w formie zajęć w czasie rzeczywistym (logowanie w określonym czasie do wirtualnej sali szkoleniowej), jak i kursów e-learningowych.

W celu zbadania oferty szkoleń i kursów służących rozwojowi kompetencji w zawodach świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności przeanalizowano szkolenia i usługi rozwojowe w Rejestrze Instytucji Szkoleniowych[181] oraz w Bazie Usług Rozwojowych, jak również kursy komercyjne niezarejestrowane w państwowych instytucjach, które są realizowane w województwie podlaskim (tabela 18).

Tabela 18. Kursy i szkolenia w zawodach, kwalifikacjach i umiejętnościach świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności w województwie podlaskim

Nazwa kursu /szkolenia	**Instytucja oferująca**
Terapia zajęciowa	Centrum Nauki i Biznesu „Żak" w Białymstoku
Animator zabaw i gier	Centrum Nauki i Biznesu „Żak" w Białymstoku
Artretoterapia	Centrum Nauki i Biznesu „Żak" w Białymstoku
Konsultant ds. dietetyki	Centrum Nauki i Biznesu „Żak" w Białymstoku
Animator społeczny	Przedsiębiorstwo Handlowo-Usługowe „Prestige" w Białymstoku

Źródło: opracowanie własne.

[181] W województwie podlaskim w 2023 roku zarejestrowanych było 29 publicznych instytucji szkoleniowych i 410 instytucji niepublicznych.

W województwie podlaskim niewiele jest kursów (szkoleń) dotyczących podnoszenia i rozwijania kwalifikacji oraz umiejętności w zawodach świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności. Biorąc pod uwagę niewystarczającą ofertę edukacyjną w tym zakresie, należy stwierdzić, że istotne znaczenie mają tu kursy on-line. W Polsce jest wiele firm oraz instytucji szkoleniowych oferujących takie kursy. Poniżej podane zostały przykłady placówek oferujących możliwości podwyższania kwalifikacji oraz rozwijania umiejętności w zakresie świadczenia usług dotyczących rekreacji i aktywności:

- Niepubliczna Placówka Kształcenia Ustawicznego AKADEMIO w Warszawie[182]:
  - animator czasu wolnego,
  - instruktor aqua fitness – aqua aerobic,
  - instruktor dietetyki i suplementacji,
  - instruktor fitness,
  - instruktor jogi,
  - instruktor masażu,
  - instruktor nordic walking,
  - instruktor tańca,
  - instruktor turystyki,
  - psychodietetyk,
  - trener personalny.
- Studium Prawa Europejskiego w Warszawie[183]:
  - instruktor w ośrodku kultury,
  - instruktor (pracownik) kulturalno-oświatowy,
  - profesjonalny animator kultury,
  - organizacja i zarządzanie domem (ośrodkiem) kultury,
  - trener umiejętności społecznych.
- Platforma edukacyjna F100[184]:
  - animator sportu,
  - animator kultury,
  - animator czasu wolnego,
  - terapia zajęciowa,
  - przewodnik turystyczny,
  - pilot wycieczek,
  - trener personalny.

Oferowane kursy (szkolenia) nie są ukierunkowane bezpośrednio na pracę z seniorami – mają na celu podwyższanie kompetencji dotyczących danego zawodu. Dlatego też są istotne dla osób pracujących z osobami starszymi, które chcą się rozwijać, podnosić kwalifikacje, poszerzać wiedzę oraz poszukiwać motywacji i inspiracji do dalszej pracy. Niewiele jest

[182] Europejska Placówka Edukacyjna Akademio (dostęp: 24.07.2024).

[183] Studium Prawa Europejskiego (dostęp: 24.07.2024).

[184] F100. Platforma edukacyjna (dostęp: 24.07.2024).

w województwie podlaskim takich firm czy instytucji oferujących w tym obszarze kursy (szkolenia). Jako przykłady warto podać:

- Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA Oddział w Białymstoku – studium przygotowujące do pracy z seniorami;
- EDUGROW Sp. z o.o. w Białymstoku – zarządzanie wiekiem i współpracą międzypokoleniową;
- T-Matic Grupa Computer Plus Sp. z o.o. Białystok – komunikacja interpersonalna;
- Instytut Rozwoju Gospodarczego w Białymstoku – efektywna komunikacja w grupie.

Nieco więcej takich kursów bądź szkoleń oferowanych jest w formule on-line. Organizują je m.in.:

- Akademia Czas Seniora[185]:
  - Jak zacząć pracę z seniorami?
  - Pierwsze kroki w pracy z seniorami;
  - pakiet terapeutyczny: 1) Terapia zajęciowa gry i zabawy w pracy z seniorami, 2) Gry i zabawy dla seniorów, 3) Terapia pamięci dla seniorów;
  - Terapia zajęciowa gry i zabawy w pracy z seniorami;
  - Terapia zajęciowa gry i zabawy w pracy z seniorami (część 2);
  - Terapia pamięci dla seniorów;
  - Stres w świecie opiekuna – jak sobie z nim poradzić?
  - 10 ćwiczeń dla osób z demencją;
  - Komunikacja pracy z seniorami;
  - Gry i zabawy – w treningu umiejętności społecznych dla seniorów;
  - Złość – jak nad nią zapanować?
- Centrum Rozwoju Personalnego we Wrocławiu[186]:
  - Aktywizacja i metody pracy z seniorami;
  - Żywienie osób starszych;
  - Grupowe treningi poznawcze dla seniorów – projektowanie;
  - Gry i zabawy terapeutyczne w pracy z dziećmi i dorosłymi;
  - Dietoterapia i profilaktyka żywieniowa.
- Centrum Szkoleń i Certyfikacji Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy[187]:
  - Kierownik placówki opieki dziennej / klubu seniora / dziennego domu popytu;
  - Opiekun w klubie seniora;
  - Opieka nad dzieckiem, osobą starszą lub/i z niepełnosprawnościami;
  - Opiekun osób starszych i niepełnosprawnych.
- Akademia Super Senior. Aktywacja i komunikacja Senior+[188]:
  - Budowanie wizerunku klubu seniora / placówki dziennej w środowisku lokalnym;

[185] Akademia Czas Seniora (dostęp: 24.07.2024).
[186] Centrum Rozwoju Personalnego we Wrocławiu (dostęp: 24.07.2024).
[187] Centrum Szkoleń i Certyfikacji Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy (dostęp: 24.07.2024).
[188] Super Senior. Aktywizacja i Komunikacja 60+ (dostęp: 24.07.2024).

  - Seniorzy w świecie mediów. Jak uczyć ich świadomego odbioru treści?
  - Marketing i promocja placówki opiekuńczej;
  - Aktywizacja poznawcza. Jak stymulować umysł w wieku senioralnym?
  - Skuteczna komunikacja z seniorem;
  - Aktywizacja seniorów z demencją;
  - Pomyślny start w pracy z seniorami;
  - Aktywizacja seniorów.
- Studium Prawa Europejskiego w Warszawie[189]:
  - Terapia i wsparcie seniora;
  - Zarządzanie w opiece senioralnej.
- ProFi Fitness School[190]:
  - PFS aktywny senior w treningu personalnym.
- Niepubliczna Placówka Kształcenia Ustawicznego „Psychodia" w Lubaczowie[191]:
  - pakiet kursów dla opiekuna osób starszych: 1) Opieka nad pacjentem w przebiegu choroby neurodegeneracyjnej – choroby Parkinsona i Alzheimera, 2) Dietoterapia i żywienie osób starszych, 3) Trening poznawczy i aktywizacja seniorów;
  - Akademia profesjonalnego opiekuna.

Obszar edukacji pozaformalnej w zakresie kursów oraz szkoleń dotyczących zawodów, kwalifikacji i umiejętności świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności osób starszych nie jest dostatecznie rozwinięty. Panuje duże rozdrobnienie oferty przy jednoczesnym braku standardów kształcenia i zapewniania jakości kształcenia, a także certyfikowania[192]. Nie istnieje centralna baza kursów oraz szkoleń, która pozwoliłaby na pełną inwentaryzację oferty. Powoduje to, że ich wyszukiwanie ma charakter intuicyjny.

6.2. Oferta edukacyjna uczelni wyższych w województwie podlaskim w zakresie zawodów, kwalifikacji i umiejętności zawiązanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych – wyniki badań jakościowych

Uczelnie wyższe w województwie podlaskim kształcą w różnych zawodach, kwalifikacjach i umiejętnościach związanych z rekreacją i aktywnością. Nie prowadzą jednak żadnego kierunku czy też specjalizacji, które byłyby adresowane bezpośrednio do osób starszych, co akcentowali wykładowcy uczelni województwa podlaskiego: „Aktualnie na Wydziale Humanistyczno-Ekonomicznym nie ma takiego kierunku. Wynikało z zapotrzebowania rynku. Nie ukrywam, że kiedyś specjalność pedagogika osób starszych jak

[189] Studium Prawa Europejskiego (dostęp: 24.07.2024).

[190] Profi (dostęp: 24.07.2024).

[191] Niepubliczna Placówka Kształcenia Ustawicznego „PSYCHODIA" (dostęp: 24.07.2024).

[192] S. Sławiński, H. Dębowski, A. Chłoń-Domińczak, A. Kraśniewski, R. Pierwieniecka, W. Stęchły, G. Ziewiec, Raport Referencyjny. Odniesienie Polskiej Ramy Kwalifikacji na rzecz uczenia się przez całe życie do Europejskiej Ramy Kwalifikacji, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2013, s. 7.

najbardziej była na naszym wydziale, ale nie cieszyła się dużym zainteresowaniem. Też zmieniło się prawo dotyczące kształcenia na kierunku pedagogika, więc musieliśmy tutaj podporządkować się pod standardy i aktualnie na wydziale jest m.in. kierunek pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna (...). Wydaje mi się, że na brak zainteresowania specjalnością pedagogika osób starszych złożyło się szereg czynników. Jest to praca dosyć ciężka i też niewdzięczna, druga sprawa kwestia wynagrodzeń. Też nie rozwija się taka świadomość, że za jakiś czas w związku z tym, że starzeje się nasze społeczeństwo, jednak będzie to wymagane i będzie takie zapotrzebowanie. Świadomości takiej jeszcze brakuje i dlatego też tego zainteresowania, myślę, nie było (...). Mamy też kierunek doradztwo zawodowe z coachingiem i praca społeczno-opiekuńcza (specjalizacja: pedagogika społeczno-opiekuńcza, doradztwo zawodowe z coachingiem), ale on jest ukierunkowany na pracę z osobami młodymi i nie ma przedmiotów dotyczących kwestii osób starszych".

Nie oznacza to, że absolwenci takich kierunków jak pedagogika, wychowanie fizyczne, turystyka i rekreacja, dietetyka, praca socjalna, socjologia nie są w ogóle przygotowani do wykonywania zawodów związanych ze świadczeniem usług dotyczących rekreacji i aktywności, kiedy odbiorcami tych usług są osoby starsze: „My kształcimy nauczycieli wychowania fizycznego na razie na poziomie licencjatu. Natomiast przymierzamy się do tego, aby na naszej uczelni wychowanie fizyczne było też na drugim stopniu. Nauczyciel wychowania fizycznego jak najbardziej jest przygotowany do tego, aby pracować nie tylko z młodzieżą, ale też z osobami starszymi. Mamy w ramach kierunku specjalizacje takie jak instruktor sportu w dyscyplinie tenis, pływanie; instruktor rekreacji ruchowej w dyscyplinach indywidualnych i zespołowych; instruktor gimnastyki korekcyjnej i ćwiczeń relaksowo--koncentrujących), które wyposażają absolwentów w wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne pozwalające na prowadzenie zajęć z zakresu aktywności ruchowej (...). Na kierunku wychowanie fizyczne nie mamy przedmiotów dotyczących osób starszych, ale mamy takie tematy dotyczące sportu osób starszych czy rozwoju tej aktywności fizycznej w ontogenezie, tj. teorię sportu, teorię treningu sportowego oraz antropomotoryka i po prostu na zajęciach analizujemy tą onogenezę człowieka, rozmawiamy o okresach sensytywnych, które występują w życiu człowieka, i zwracamy uwagę na to, w jakim wieku jakie sporty na jakim poziomie powinny być prowadzone (...). Wielu naszych absolwentów zaczyna pracę w szkołach, a widząc takie zapotrzebowanie, że mogą też prowadzić zajęcia, treningi z osobami starszymi, prowadzą je. Czasem zdarza się, że robią jakieś dodatkowo studia podyplomowe, kursy, szkolenia przygotowujące ich jeszcze w lepszym stopniu do prowadzenia zajęć z osobami starszymi".

Również przedstawiciele innych kierunków wskazywali, że treści niektórych specjalizacji wyposażają w wiedzę, umiejętności i kompetencje przydatne przy świadczeniu usług dotyczących rekreacji i aktywności osobom starszym: „Na Wydziale Inżynierii Zarządzania prowadzimy kierunek turystyka i rekreacja. Jest to kierunek pierwszego stopnia, profil ogólnoakademicki, ze specjalnościami, które studenci mogą wybierać od trzeciego semestru, tj. biznes turystyczny i zarządzanie turystyką. W przypadku tego kierunku jak najbardziej są i przedmioty, i treści programowe, które są dedykowane do rozwoju rekreacji różnych grup turystów, także osób starszych (...). Mamy na przykład takie przedmioty, jak rehabilitacja

uzdrowiskowa czy rekreacja ruchowa w prewencji chorób cywilizacyjnych, więc, że tak powiem, te przedmioty są wprowadzane, student jest świadomy kwestii starzenia się społeczeństwa. Studenci bardzo często też wybierają takie prace dyplomowe, które zajmują się tematyką konkretnych grup docelowych, no i w tym osób starszych w związku też z kwestiami demografii. Są przygotowywani do pracy zarówno w branży turystycznej, hotelarskiej, ale także prowadzenia własnej działalności gospodarczej, w tym właśnie zajmowania się tworzeniem oferty turystycznej, właśnie takiej rekreacyjnej (...). Myślę, że absolwenci naszego kierunku byliby skłonni się profilować na usługi świadczone osobom starszym, biorąc pod uwagę posiadaną wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne. Tym bardziej, że w wielu przypadkach jest to takie same zaplecze, taka sam infrastruktura – niezależnie od grupy wiekowej".

Na Wydziale Nauk o Edukacji Uniwersytetu w Białymstoku realizowane są dwa kierunki: pedagogika opiekuńczo-wychowawcza oraz praca socjalna. „W ramach tych kierunków nie mamy takich specjalności dedykowanych osobom starszym. Te kierunki mają taką szeroką ofertę, że przygotowują do pracy z osobami starszymi, a zawężenie do osób starszych byłoby takim zorientowanym targetem na jedną grupę odbiorców, a pedagogika opiekuńczo-wychowawcza czy praca socjalna przygotowują do całej szerokiej palety pracy w instytucjach opiekuńczych, wychowawczych czy działających na rzecz osób starszych". Ponadto w ramach realizowanych kierunków w programach znajdują się przedmioty dotyczące problematyki osób starszych, np. andragogika, gerantologia, przedmioty przygotowujące do aktywizowania osób starszych w środowisku lokalnym: „Andragogikę mamy nie tylko na kierunkach opiekuńczo-wychowawczych, a właściwie na wszystkich kierunkach realizowanych, przez co mają ten aspekt uwzględniony. Ta koncepcja, to myślenie o tym, że społeczeństwo się starzeje, że społeczeństwo ma się rozwijać przez całe życie właściwie leży u postaw tworzenia każdego kierunku na wydziale".

Na kierunku socjologia prowadzonym na Wydziale Socjologii realizowany jest moduł dotyczący starzenia się ludności, srebrnej gospodarki i projektowania innowacji społecznych dla osób starszych.

Również absolwenci Akademii Łomżyńskiej po kierunku pedagogika mogą wykonywać zawody związane z osobami starszymi: „Ścieżki rozwojowe, które są w ramach pedagogiki, dotyczą w dużej mierze osób starszych, chociażby ze względu na to, że mamy pedagogikę resocjalizacyjną. Więc wiadomo, tutaj już wchodzą w grę tak naprawdę dwie grupy, bo i mogą być to małoletni, nieletni, ale też mamy do czynienia z osobami dorosłymi, często też seniorami. I mamy też ścieżkę doradztwo zawodowe i edukacyjne. Jest ona dedykowana osobom we wszystkich cyklach życia (...). W programach studiów mamy różne przedmioty, których tematyka nawiązuje do osób starszych". Podobnie jest w przypadku kierunku dietetyka, gdzie też nie ma specjalności dotyczącej osób starszych, ale są realizowane przedmioty podejmujące w pewnym zakresie tę problematykę, np. żywienie w zdrowiu i chorobie, żywienie osób starszych.

Uczelnie nie decydują się aktualnie na otwieranie kierunków czy też specjalizacji, których nazwa wskazywałaby, że po ukończeniu studiów będą one dotyczyły wykonywania zawodów na rzecz osób starszych. Podyktowane jest to różnymi względami, m.in. możliwościami

finansowymi ich uruchamiania, niskimi limitami na kierunki już realizowane, zainteresowaniem potencjalnych studentów: „Nie zastanawialiśmy się na takim wąskim profilem, ponieważ nasz nabór na ten kierunek to limit 45 osób i studenci z reguły wybierają tylko jedną z tych dwóch specjalności. Mają oczywiście w ofercie dwie, ale z reguły do tej pory przynajmniej tak się działo i jest jedna specjalność. Wyszłyśmy z założenia, że musi być to na tyle szeroka oferta, żeby potem ewentualnie dawała też możliwość przeprofilowania się i skoncentrowania się na poszczególnych grupach klientów (...). W przypadku usług związanych z turystyką i rekreacją mamy do czynienia z różnymi klientami, też w różnym wieku, więc też naszą ideą było dać taki ogólny profil, ogólną wizję specyfiki funkcjonowania w tej branży (...). Osoby młode, które wybierają ten kierunek, mają z reguły taką pasję czy zainteresowania w obszarze turystyki, natomiast właśnie w trakcie studiów też, bo nie zawsze na wstępie, ale właśnie w trakcie studiów dowiadują się, że właśnie te osoby starsze to jest istotna grupa docelowa (...). Tak jak mówiłam wcześniej, jest to przez nas dostrzeżone w kontekście prowadzonych przedmiotów, wprowadzanych w tych przedmiotach treści programowych. Natomiast nie jako konkretna specjalność, bo obawiamy się, że być może było to by zbyt wąskie dla naszych kandydatów na studentów".

Problem z naborem na takie kierunki czy specjalizacje podkreślali też przedstawiciele innych kierunków: „Jeżeli chodzi o pozyskiwanie studentów, tak jak wcześniej rozmawialiśmy, nastąpiła deregulacja zawodu trenera. W tej chwili pozyskanie studentów na wychowanie fizyczne na poziomie licencjata czy na poziomie studiów magisterskich to jest jakby jeden problem. Natomiast bardzo łatwo jest w tej chwili uzyskać uprawnienia, nawet niestety uprawnienia online, do tego, aby prowadzić sport osób z niepełnosprawnościami czy też osób starszych. Myślę, że tutaj bardziej studenci będą skłaniali się w stronę takiej podyplomówki, kursów, szkoleń niż ukończenia studiów ukierunkowanych wyłącznie na osoby starsze". Jako ograniczenie wskazywano też trudność pracy z osobami starszymi: „Młodzi ludzie mają świadomość trudności takiej pracy. Czy młodzi ludzie byliby zainteresowani? Chyba jeszcze nie".

Przedstawiciele szkół wyższych wskazywali też, że aktualnie w swojej ofercie nie mają studiów podyplomowych ukierunkowanych na zawody związane ze świadczeniem usług dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych, myślą o ich utworzeniu: „Planujemy otworzyć studia podyplomowe: body designer – kształtuj swoje ciało. W tej chwili opracowujemy program studiów. Uważamy, że będzie to bardzo dobry kierunek, bo nie będzie chodziło o to, żeby kształcić specjalistów, jeżeli chodzi o pracę na siłowni z osobami młodymi, ale także z osobami starszymi, żeby one również zadbały o swoje ciało, o tą aktywność fizyczną. My mamy taką maksymę w naszym kole naukowym, że wysiłek fizyczny jest medycyną jutra".

Badani przedstawiciele szkół wyższych byli zgodni co do tego, że w związku ze starzeniem się społeczeństwa uczelnie będą musiały dostosowywać swoją ofertę edukacyjną w zakresie kształcenia w zawodach, kwalifikacjach i umiejętnościach świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności osób starszych: „Uważam, że w obecnym czasie, gdzie to nasze pokolenie jest coraz starsze i jest coraz większe zapotrzebowanie na sport osób starszych, jest to takim trochę błędem i wydaje mi się, że wszystkie uczelnie tam małymi kroczkami

zmierzają do tego, aby przygotować też studentów do tego, aby mogli pracować z osobami starszymi (...). Wydaje mi się, że należałoby zdecydowanie w tym kierunku tych studentów kształcić. Tak jak powiedziałem, społeczeństwo starzeje i jeżeli student, który jest nauczycielem wychowania fizycznego, chciałby otworzyć jakąś swoją praktykę w takim kierunku, aby mógł dodatkowo jeszcze pozyskiwać jakieś fundusze, myślę, że taka specjalizacja sportu osób starszych czy przedmioty podnoszące tematy osób starszych, to jest bardzo dobry pomysł. Jestem przekonany, że w przyszłości będą powstawały takie kierunki, specjalizacje dedykowane osobom starszym".

Przedstawiciele badanych uczelni podkreślali też, że są otwarci na zmiany: „Zależy nam na tym, żeby społeczeństwo było wykształcone, i to jest misja przewodnia uniwersytetów i wszystkich szkół wyższych. Natomiast nie oszukujmy się, patrzymy też na popyt, na rynek pracy, na to, co się dzieje. To jest bardzo istotne, żeby nie produkować bezrobotnych. Więc jeśli widzimy te tendencje w zawodach czy demograficzne zmiany, to myślę, że trzeba się do tego dostosowywać, więc jak najbardziej".

Wskazywali też, że tworzenie takich kierunków czy też specjalizacji determinowane będzie tym, czy w przyszłości będzie zwiększało się zapotrzebowanie na zawody związane z usługami świadczonymi na rzecz osób starszych: „Myślę, że będzie rosło zapotrzebowanie na zawody świadczące usługi osobom starszym. Obserwujemy, że nasze społeczeństwo zaczyna się starzeć, i myślę, że tych problemów będzie coraz więcej i zapotrzebowanie też będzie rosło z czasem. Ale to wymaga jeszcze czasu". Respondenci często jednak podkreślali, że aktualnie obawialiby się tworzenia takich kierunków w obawie, czy znaleźliby się chętni na nie kandydaci. Z jednej strony wskazywali problem z wybieraniem przez młodych ludzi takich kierunków, które wiążą się z pracą z osobami starszymi i często są nisko opłacane, z drugiej obawiali się zmniejszającego się zainteresowania młodzieży w ogóle zdobywaniem jakiegokolwiek wykształcenia wyższego.

W przypadku szkół wyższych duże znaczenie w rozszerzaniu edukacji związanej z problematyką dotyczącą osób starszych mają studia podyplomowe, które stanowią bardziej elastyczną formę kształcenia. Uczelnie w województwie podlaskim nie mają w ofercie takich studiów, ale niektóre szkoły wyższe w Polsce już takie programy realizują, np. Uniwersytet Śląski w Katowicach (studia podyplomowe, specjalista ds. opieki senioralnej), Uniwersytet Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej (studia podyplomowe, psychogerontologia: specjalista do spraw seniorów), Wyższa Szkoła Kształcenia Zawodowego (studia podyplomowe, gerantologia i opieka nad osobami starszymi).

Przedstawiciele uczelni wyższych podkreślali znaczenie wprowadzania rozwiązań systemowych, które pozwoliłyby na rozszerzenie oferty kształcenia w zakresie zawodów świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności osób starszych: „Myślę, że stworzenie specjalnych programów ministerialnych dotyczących dofinansowania takich kierunków, wspierające finansowo tworzenie konkretnych kierunków, w jakiś sposób jest istotne i na pewno działają". Z drugiej strony sygnalizowali ograniczenia wynikające z możliwości uzyskania dofinansowania na tworzenie kierunków czy specjalności ze środków ministerialnych przeznaczonych na kształcenie w tym zakresie: „Zamawiane są bardzo niszowe kierunki i są one dla wybranych uczelni i często są to jakieś pojedyncze nabory,

podejrzewam". „Nawet samo ministerstwo nie zamawia w tym obszarze. Jest położony duży akcent na pedagogikę specjalną, na przygotowanie kadry do pracy z osobami z niepełnosprawnościami, na psychologię w edukacji, ale nie ma wskazań w zakresie ukierunkowania na osoby starsze".

W trakcie wywiadów respondenci podpowiadali rozwiązanie, jakim jest tworzenie kierunków międzyuczelnianych czy międzywydziałowych: „Bo proszę zobaczyć, że z naszej strony mamy na pewno zaplecze pod kątem zarządzania w zakresie turystyki i rekreacji, Akademia Medyczna, kierunki związane chociażby z rehabilitacją, związane ze starzejącym się społeczeństwem, ale też która może być wpisana w elementy związane z rekreacją. Na Wydziale Mechanicznym mamy specjalistów zajmujących się kwestiami wsparcia osób z niepełnosprawnościami, w tym osób starzejących się pod kątem takich rozwiązań technicznych. Takie kierunki w ramach realizowanych specjalizacji wyposażałyby absolwentów w wiedzę, umiejętności i kompetencje społeczne, którzy byliby przygotowani do wykonywania zawodów związanych ze świadczeniem usług na rzecz osób starszych. Być może właśnie taka wiedza dałaby pełen obraz i pełne możliwości potem dla osoby młodej, która wchodzi na rynek pracy. Z drugiej strony musi być przekazana ta informacja do młodych osób i myślę, że taka promocja, uświadamianie młodych osób, jakie są możliwości pracy z takimi umiejętnościami, że właśnie starzeje się społeczeństwo, że to będzie w przyszłość taki klient. Myślę, że taka świadomość być może zbuduje już potrzebę aplikacji na taki kierunek studiów, a młode osoby bardzo często nie mają takiej świadomości".

W odniesieniu do kierunku wychowanie fizyczne pojawiła się propozycja wpisania zawodu trenera jako zawodu regulowanego. Aktualnie osoba prowadząca zajęcia ruchowe nie musi mieć ukończonych studiów wyższych – wystarczy wykształcenie średnie oraz uprawnienia na poziomie instruktorskim, kurs trenera, trenera przygotowania motorycznego bądź instruktora fitness: „Takie kursy niestety często kończy się w weekendy i już mamy osobę taką gotową do pracy. Niestety ta deregulacja zawodu trenera spowodowała to, że młodzi ludzie wiedzą, że mogą pójść łatwiejszą drogą, skończyć kurs niż studia (...). Można być wtedy doskonałym partnerem, można być asystentem trenera, ale nie trenerem po takich krótkich kursach. Widać zasadniczą różnicę w poziomie wiedzy i umiejętności kadry w stosunku do tej, która ukończyła studia. Nie mają oni tylu godzin zajęć z zakresu pedagogiki, psychologii czy też anatomii".

W odniesieniu do wprowadzania nowych kierunków studiów podyplomowych podejmujących kwestie osób starszych przedstawiciele badanych szkół wyższych podkreślali znaczenie bonów edukacyjnych.

Uczelnie wyższe wyposażają absolwentów wiedzę umiejętności oraz kompetencje społeczne zapisane w efektach uczenia się. Ogólny ich zakres został zdefiniowany w Polskiej Ramie Kwalifikacji 6 (studia pierwszego stopnia) i Polskiej Ramie Kwalifikacji 7 (studia drugiego stopnia). Uczelnie uszczegóławiają je, dostosowując do specyfiki kierunku. Przedstawiciele szkół wyższych wskazali, że przy zawodach, których absolwenci będą świadczyli usługi dotyczące rekreacji i aktywności odnoszące się do osób starszych, bardzo ważne jest wykształcenie uzyskiwane na studiach wyższych, tj. posiadana wiedza, umiejętności i kompetencje społeczne. Istotne są też kompetencje interdyscyplinarne

nabywane na studiach podyplomowych oraz kursach czy szkoleniach. Respondenci podkreślali również, że w pracy z osobami starszymi ważne są kursy i szkolenia z kompetencji miękkich, które mogą być organizowane przez uczelnie wyższe, ale też przez instytucje szkoleniowe. Z ich wypowiedzi wybrzmiało, że w pracy z osobami starszymi ważne jest zrozumienie sytuacji, w jakiej się taki człowiek znajduje, podążanie za jego potrzebami, umiejętność wczucia się w jego sytuację. W przypadku kompetencji i umiejętności miękkich zdaniem przedstawicieli uczelni ważne są: empatia, komunikatywność, umiejętność słuchania, aktywnego uczenia się, pracy w zespole, nawiązywania kontaktu z innymi osobami, zarządzania czasem, pokonywania przeszkód i ograniczeń, jak również odporność na sytuacje trudne i stres.

6.3. Bariery oraz potencjalne stymulatory podaży w zawodach, kwalifikacjach i umiejętnościach związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych

Przeprowadzone badania desk research oraz wywiady IDI/TDI wykazały, że aktualnie nie ma zawodów związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności, które dedykowane byłyby wyłącznie osobom starszym. Istnieją natomiast zawody, które świadczą usługi różnym grupom wiekowym, a osoby starsze mogą z nich korzystać jak pozostali klienci. Dlatego też ważna jest z jednej strony identyfikacja barier podaży w zawodach, kwalifikacjach i umiejętnościach związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych, z drugiej rozpoznanie potencjalnych stymulatorów, które by tę podaż zwiększały.

6.3.1. Niedostrzeganie potrzeb osób starszych w zakresie usług dotyczących rekreacji i aktywności

Seniorzy stanowią zróżnicowaną grupę osób pod względem wieku i potrzeb. Jednocześnie jest to kategoria tak mocno stereotypizowana, że mówi się o ageizmie, czyli uprzedzeniu i negatywnym względem niej nastawieniu społecznym. Przy takim postrzeganiu osób starszych trudno upatrywać w starości kolejnej ważnej fazy życia, umożliwiającej rozwój tożsamości i przeżywania satysfakcji dzięki społecznie docenianej aktywności: „My jako społeczeństwo jesteśmy zdecydowanie bardziej skupieni na dziecku niż na osobie starszej i osoba starsza w naszej mentalności – mimo że dużo prób jest podejmowanych i widać działania, które to zmieniają – gdzieś jest jednak zepchnięta na margines. My nie widzimy osób starszych i nie widzimy dostatecznie potrzeb tych osób, a skoro nie widzimy tego, to się nie kształcimy w tym kierunku i dla ludzi młodych kierunki związane z pracą z osobami starszymi nie są kierunkami atrakcyjnymi ani rozwojowo, ani finansowo". Sposób postrzegania otoczenia osób starszych skutkuje tym, że przedstawiciele młodego pokolenia nie rozumieją, iż mogą znaleźć pracę, świadcząc im usługi: „Wynika to chyba z jednej strony z tego, że dopiero nasze społeczeństwo odczuwa, że jesteśmy społeczeństwem, które też się starzeje. Że na tego typu usługi mogą mieć zapotrzebowanie. Natomiast myślę, że osoby, które w ogóle gdzieś w tym temacie się rozwijają, one już zauważają, że jest to przestrzeń, w której mogą się odnaleźć, jednak będzie to wymagało czasu (...). Do tego trzeba po prostu dorosnąć, czy chce się z tymi ludźmi być, rozmawiać, śmiać się, pomagać im, tłumaczyć i tak dalej. To trzeba po prostu

przejść pewne etapy życia. Ja myślę, że część ludzi może do tego dochodzić samoistnie, jak prowadzą takie zajęcia. Ciężko będzie takiej młodej osobie, która na przykład kończy szkołę, podjąć decyzję, że ta osoba ma tylko i wyłącznie zajmować się osobami starszymi".

Takie postrzeganie seniorów jest skutkiem zmiany modelu rodziny, w której zanika wzorzec wielopokoleniowy. Jego brak u młodych ludzi ma wpływ na ich mentalność – nie są oni przygotowani do sprawowania opieki nad osobami starszymi, nie chcą uczestniczyć w życiu seniorów i ich aktywizować, a tym samym nie są zainteresowani zawodami związanymi z pracą z seniorami: „Nie pracuje się z młodymi ludźmi, żeby zrozumieli, że to jest również bardzo potrzebny zawód, a dzisiaj młodzi ludzie szukają takiego zawodu, który natychmiast da pieniądze albo da wykształcenie, aby pracować za granicą". Brak zainteresowania seniorami może też wynikać z cech osobowościowych młodych ludzi: „Nie wiem, czy tutaj chodzi o wykształcenie i kwalifikacje. Chyba chodzi o mentalność młodych ludzi. Nie wiem, czy teraz młodzi ludzie w ogóle patrzą w stronę seniora jako przydatną część społeczeństwa. Wydaje mi się, że młode pokolenia, w dzisiejszych czasach bardziej odwracają głowę od seniora i problemów seniorów, niż chcieliby uczestniczyć w ich życiu i aktywizować ich".

Stymulatorem podaży w zawodach, kwalifikacjach i umiejętnościach związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych jest edukacja społeczeństwa (edukacja do starości), promująca pozytywny wizerunek osób starszych, który przełamuje ich stereotyp, oraz reklamująca różne sposoby pracy z seniorami: „Myślę, że to jest problem bardziej złożony. Bo proszę zobaczyć, że my żyjemy w takiej rzeczywistości, która kult młodości bardziej podtrzymuje, więc z całą pewnością młodzież powinna być przygotowywana do myślenia o tym, ale nawet jeśli w rzeczywistości gdzieś się to pojawia, to w takim języku, w takiej narracji, że ta starość to będzie wasza odpowiedzialność. Myślę, że naprawdę duża praca przed edukatorami na każdym szczeblu jest, żeby pokazać ważność, wartość osób starszych, a póki co mam wrażenie, że u nas jest z tym kłopot".

Edukacja do starości powinna być realizowana wielotorowo. Po pierwsze, istnieje potrzeba podejmowania inicjatyw o charakterze zinstytucjonalizowanym (na szczeblach administracji centralnej i lokalnej) w zakresie szeroko pojętej polityki senioralnej, w tym edukacji społecznej seniorów. Szczególną rolę w tym działaniu powinny odgrywać samorządy terytorialne. Po drugie, powinna być prowadzona na szeroką skalę kampania w mediach, informująca o konsekwencjach starzenia się społeczeństwa. Upowszechnianie wiedzy na temat zdrowia, samodzielności i sprawności na różnych etapach wieku osób starszych pozwoli na zmniejszenie uprzedzeń wobec nich oraz dostrzeżenie ich potrzeb w organizacji funkcjonowania społeczeństwa. Umożliwi to promowanie modelu zapewniającego seniorom godne miejsce w społeczeństwie, co niewątpliwie znajdzie przełożenie w rozszerzeniu oferty usług dotyczących rekreacji i aktywności kierowanych do tych osób: „Nigdy nie widziałam jakiejś zachęty do pracy z seniorami. Często widujemy jakieś takie zachęty, programy, reklamy, a to wstąp do policji, a to zostań księgowym i tak dalej, a nigdzie w życiu nie spotkałam się, żeby ktoś gdzieś zachęcał do zrobienia sobie szkolenia czy zostania po prostu instruktorem, wykładowcą do prowadzenia zajęć dla osób starszych". Edukacja też powinna zaczynać się w domu, a następne być kontynuowana już od przedszkola, później realizowana

w systemie oświaty i szkolnictwa wyższego: „Najbardziej trzeba by było zwrócić uwagę na nasze szkolnictwo średnie i wyższe, że na przykład, jeżeli młodzież ze szkół średnich bądź też z uczelni miałyby punktowane praktyki, prace, obojętnie, jaki byłby to kierunek studiów, właśnie z osobami starszymi".

Stymulatorem jest też integracja międzypokoleniowa ukierunkowana na zmianę niekorzystnego wizerunku seniora w oczach młodszej części społeczeństwa. Efekty mogłoby przynieść organizowanie zajęć, festynów i koncertów z udziałem dzieci z przedszkoli i klas 1–3 oraz centrów czy klubów seniora. Takie wspólne przedsięwzięcia pozwoliłyby uświadomić najmłodszym, niemającym na co dzień styczności ze swoimi dziadkami, jak wiele starsi ludzie mają do zaoferowania, uczyłyby „traktować seniorów jako istotną część społeczeństwa, a nie jako jakiś tam margines, zło konieczne albo w ogóle jak takie cienie przemykające po chodnikach". Efektem integracji międzypokoleniowej powinna być zmiana postrzegania osób starszych nie jako marginalnej, ale istotnej części społeczeństwa, która może stać się bardzo ważną grupą odbiorców usług dotyczących rekreacji i aktywności.

6.3.2. Specyfika i trudność pracy z osobami starszymi

Osoby starsze w swoim zachowaniu mogą być trudne, co może mieć różne podłoże. Mają one swoje ograniczenia ze względu na wiek czy też stan zdrowia. Powoduje to, że praca z nimi postrzegana jest jako wymagająca. „Praca z seniorem jest trudniejsza niż z uczniem. Uczniowie są otwarci na wiedzę, chcą się czegoś dowiedzieć, a z seniorami bywa różnie. Bardzo trudno się pracuje z osobami starszymi. Tutaj naprawdę trzeba umieć pracować i chcieć i lubić. Jest to jednak grupa specyficzna i nie każdy się do tego po prostu nadaje". Osoby starsze są grupą bardzo wymagającą, co determinuje potrzebę poświęcania im dużo uwagi i czasu: „Do każdej osoby trzeba podejść, trzeba pomóc, trzeba jakąś podkładkę podłożyć. Oczywiście, że fajnie jest pracować z młodymi i jeżeli człowiek mówi o ruchu to fajnie jest robić bardzo zaawansowane i fajne elementy ruchowe i ćwiczenia i się nakręcać wzajemnie szczególnie jak człowiek jest młody i taki ambitny i jest świeżo po różnych szkołach kursach to już by wskoczył na taką głęboką wodę". Trudność pracy z osobami starszymi wynika też z tego, jak są postrzegane: „W tej chwili odnoszę takie wrażenie, że jest bardzo mało osób, które chciałyby pracować z osobami starszymi. Że młode osoby boją się osób starszych. Boją się choroby. Boją się samotności, to ich przerasta i mieliśmy takie przykłady, że właśnie młode osoby nie potrafiły zmierzyć się z problemami osób starszych. Więc jakby tutaj trudność pracy z osobami starszymi, ale mam tutaj na myśli trudność, że osoba, która chce pracować w seniorami albo pracuje, po prostu boi się, boi się właśnie tych wszystkich rzeczy, które są związane z seniorami. (...) Ja myślę, że tutaj mamy też bardzo duży problem, i podejrzewam, że młodzież nie będzie się kwapiła do tego, żeby właśnie wybierać takie kierunki".

Zdobycie specjalistycznej wiedzy, jak też umiejętności empatycznego podejścia do potrzeb tej grupy wiekowej stanowi potencjalny stymulator podaży zawodów, kwalifikacji i umiejętności świadczących usługi rekreacji i aktywności osób starszych. Ważne jest posiadanie predyspozycji do tego, żeby pracować seniorami: „Wykształcenie jest przydatne, ale to musi być naprawdę osoba, która chce pracować z seniorami. Pedagogika, psychologia,

socjologia, jakby to wszystko się przydaje jak najbardziej, medycyna, ale trzeba dostosować kwalifikacje. Tutaj naprawdę szeroki zakres wiedzy i umiejętności są potrzebne. Bo z jednej strony trzeba z seniorami poprowadzić zajęcia ogólnousprawniające, jak u nas są, z drugiej strony seniora wysłuchać". Bardzo ważne jest więc zrozumienie możliwości i potrzeb osoby starszej. Zasadne jest posiadanie wiedzy na temat procesów związanych z wiekiem oraz świadomość psychologicznych aspektów starzenia. Ponadto w pracy z osobami starszymi istotna jest umiejętność komunikacji i ich aktywne słuchanie, gdyż ułatwia to zbudowanie zaufania oraz lepsze zrozumienie indywidualnych potrzeb, oczekiwań oraz ograniczeń.

Stymulatorem zwiększenia podaży w zawodach, kwalifikacjach i umiejętnościach związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych jest właściwe rozpoznanie ich potrzeb, a następnie zapewnienie kursów, szkoleń, warsztatów, które przygotowałyby młodą kadrę do pracy z nimi w placówkach aktywizujących.

6.3.3. Niska aktywność osób starszych

Aktywna starość jest jeszcze ciągle stosunkowo nowym zjawiskiem w polskich warunkach, co jest determinowane pokutującym wciąż stereotypem osoby starszej. Na poziom aktywności, a co się z tym wiąże na zainteresowanie korzystaniem z usług rekreacji i aktywności ma wpływ wiele czynników: stan zdrowia, sytuacja rodzinna, sytuacja finansowa, wykształcenie, jak również miejsce zamieszkania. Determinują one opinie i wybory seniorów.

Barierami w aktywności seniorów są też: brak wykształconych nawyków aktywnego spędzania czasu, niska świadomość pozytywnych skutków aktywności ruchowej, brak odpowiednich zajęć i informacji o ich prowadzeniu oraz ograniczony dostęp do obiektów. Niska świadomość podyktowana jest niedostateczną edukacją w tym zakresie. Osoby starsze nie zawsze zdają sobie sprawę z korzyści, jakie mogą im przynieść usługi rekreacji i aktywności. Z przeprowadzonych wywiadów pogłębionych wynika, że ani w telewizji, ani w radiu nie są emitowane takie programy, które podnosiłyby tematy dotyczące znaczenia rekreacji i aktywności seniorów czy pokazywałyby korzyści, jakie z tego mogą wynikać: „Nie ma programów takich jak kiedyś w latach 90., gdy wyjeżdżałem na przykład do Skandynawii. Takie programy tam były. Po prostu nie promuje się w ogóle wśród ludzi tego wysiłku fizycznego, że to jest potrzebne nam po to, żeby można było dalej funkcjonować jako normalny człowiek, nie na przykład człowiek, który przeszedł na emeryturę i musi borykać się ze zdrowiem. Tylko po prostu później ludzie przechodzą na to emeryturę, zamykają się w domach, nic nie robią i zaczynają się po prostu problemy zdrowotne. Czy po prostu przestaje funkcjonować jako osoba, która jest potrzebna w społeczeństwie (...). Bo u nas to jest tylko jedynie promowane coś takiego jak badania. Pójść na badania to jest taka profilaktyka, bo moim zdaniem to już jest trochę za późno, jeżeli człowiek musi iść tylko i wyłącznie na badania. Przede wszystkim to ruch człowieka aktywuje. Jak człowiek będzie aktywny nawet do osiemdziesiątki, do setki. Badania same w sobie tu nie spowodują, że osoba będzie sprawna i będzie miała chęć do dalszego funkcjonowania normalnego. Będziemy tych ludzi tylko badać, co nie oznacza, że będą sprawni, i dalej będziemy musieli pomagać".

Stymulatorem zwiększającym podaż w zawodach świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności osób starszych jest wsparcie społeczne w zakresie pobudzenia lub utrzymania aktywności seniorów, przeciwdziałanie ich alienacji społecznej, wykorzystanie ich ludzkiego i społecznego kapitału[193]. Osoby starsze, które posiadają odpowiednią wiedzę na temat znaczenia sprawności fizycznej i intelektualnej oraz zdrowego starzenia się, intensywniej korzystają z usług rekreacji i aktywności, co powinno przełożyć się na zwiększenie zainteresowania w świadczących je zawodach. Ważne jest, aby wsparcie to miało charakter środowiskowy, tzn. aby było udzielane lokalnie (w miejscu zamieszkania) oraz personalnie (z uwzględnieniem stanu zdrowia i zdolności psychofizycznych seniora). Szczególną rolę w tym zakresie odgrywa wsparcie samorządów oraz innych instytucji (tabela 19).

Tabela 19. Przykłady wsparcia form aktywności osób starszych

Rodzaj aktywności	**Sposoby działania**	**Podmioty wspierające**	**Zawody świadczące usługi**
ruchowa	• rozbudowa infrastruktury służącej aktywności ruchowej dostępnej w miejscach publicznych dostosowanej do osób starszych; • organizowanie zajęć ruchowych, np. joga, aqua aerobik, zajęcia fitness, zajęcia taneczne dostosowane do poziomu sprawności osób starszych; • stworzenie systemu dofinansowywania zajęć sportowych dedykowanych osobom starszym; • propagowanie zdrowego stylu życia i konsumpcji.	• samorząd terytorialny, • gminne ośrodki sportu i rekreacji, • kluby sportowe, organizacje pozarządowe, • UTW.	• trener personalny, • instruktor tańca, • instruktor rekreacji ruchowej, • instruktor fitness, • terapeuta zajęciowy, • dietetyk, • asystent osobisty.
rekreacyjna i turystyczna	• budowa infrastruktury dla oferty rekreacyjnej; • organizowanie wspólnych imprez rekreacyjnych dla różnych grup wiekowych; • wspieranie i dofinansowywanie rekreacji i turystyki wśród osób starszych.	• samorząd terytorialny, • gminne ośrodki sportu i rekreacji, • dzienne domy pomocy, • kluby seniora, • UTW, • organizacje pozarządowe, • kościoły i związki wyznaniowe.	• animator rekreacji i organizacji czasu wolnego, • artretoterapeuta, • pilot wycieczek, • pracownik biura podróży, • przewodnik turystyczny, • asystent osobisty.

[193] Wsparcie społeczne tworzą z jednej strony jednostki i małe grupy społeczne (głównie rodziny), zaś z drugiej instytucje oraz zorganizowane grupy funkcjonujące w sformalizowanych i niesformalizowanych strukturach. (B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, System wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania – przegląd sytuacji, propozycja modelu. SYNTEZA, Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2017, s.12.

Rodzaj aktywności	Sposoby działania	Podmioty wspierające	Zawody świadczące usługi
kulturalna	• organizacja imprez kulturalnych; • optymalizowanie osobom starszym dostępu do oferty kulturalnej, np. dostosowanie pory imprez oraz ich charakteru do potrzeb osób starszych, regulowanie zasad odpłatności; • prowadzenie działań aktywizujących osoby starsze w obszarze aktywności kulturalnej poprzez wykorzystanie ich wiedzy, doświadczeń i umiejętności.	• samorząd terytorialny, • placówki kulturalne, np. domy kultury, muzea, biblioteki, • placówki oświatowe, • organizacje pozarządowe działające na rzecz seniorów, • UTW.	• instruktor amatorskiego ruchu artystycznego, • artetoterapeuta, • animator kultury, • andragog.
społeczna	• zapewnienie bazy środków finansowych i bazy materialnej organizacjom pozarządowych aktywizujących osoby starsze; • udział starszych mieszkańców w procesie decyzyjnym, np. zgłaszanie inicjatyw, diagnoza potrzeb seniorów, budżety partycypacyjne.	• samorząd terytorialny, • rady seniorów, • organizacje pozarządowe działające na rzecz seniorów, • UTW, • kościoły i związki wyznaniowe.	• koordynator programów edukacyjnych.
edukacyjna	• organizowanie zajęć edukacyjnych grupowych i międzypokoleniowych stwarzających okazję do nawiązywania społecznych kontaktów; • diagnoza potrzeb oraz zasobów edukacyjnych osób starszych.	• samorząd terytorialny, • organizacje pozarządowe działające na rzecz seniorów, • uczelnie wyższe, • UTW, • uniwersytety otwarte, • kluby i świetlice środowiskowe.	• andragog, • artetoterapeuta, • koordynator programów edukacyjnych.

Źródło: opracowanie własne.

Edukacja dotycząca zagadnień związanych ze starością (edukacja w starości) powinna się rozpocząć już w znacznie wcześniej – zanim te osoby osiągną wiek senioralny. Jednym z najważniejszych elementów edukacji prozdrowotnej w starszym wieku jest promocja regularnej aktywności fizycznej. Głównym korzystnym oddziaływaniem aktywności ruchowej u osób starszych jest wydłużenie okresu fizycznej sprawności i niezależności, a więc poprawa jakości życia. Aktywność ruchowa oddziałuje na trzy podstawowe elementy sprawności fizycznej: wydolność tlenową (aerobową), masę i siłę mięśni oraz poprawia gibkość, równowagę i koordynację ruchów. Odgrywa ona istotną rolę w prawidłowym odżywianiu i stanie odżywienia organizmu osób starszych. Oprócz tych korzystnych efektów fizjologicznych i psychologicznych bardzo ważne są dla nich społeczne skutki zwiększonej aktywności fizycznej: zmniejszenie kosztów opieki zdrowotnej, zwiększenie zdolności do pracy oraz autopromocja ich pozytywnego i aktywnego wizerunku.

6.3.4. Niedostatecznie rozwinięty system informacji przestrzennej

System informacji przestrzennej umożliwia dostarczanie wiadomości o usługach dotyczących rekreacji i aktywności dostępnych dla osób starszych oraz możliwości korzystania z nich. Udostępnia dane organizacyjne, których często brakuje osobom starszym. Ponadto zachęca lokalne instytucje, z których usług korzystają seniorzy (np. UTW, kluby seniora, ośrodki kultury, biblioteki itp.), do przekazywania im ważnych o tych instytucjach informacji.

Ograniczony dostęp seniorów do konkretnej informacji oraz brak wizualizacji przestrzennej położenia danej placówki w miejscowości świadczącej usługi dotyczące rekreacji i aktywności wpływa na podaż tych usług w świadczących je zawodach. Aktualnie system ten nie jest zoptymalizowany – wyszukiwanie placówki często odbywa się intuicyjnie. Powoduje to, że osoby starsze nie zawsze posiadają informacje, że w miejscu zamieszkania działają instytucje lub firmy oferujące potencjalnie atrakcyjne dla nich usługi w zakresie rekreacji i aktywności.

Stymulatorem w niwelowaniu tej bariery jest zapewnienie dostępu do informacji, w szczególności o uprawnieniach, zasobach i usługach na rzecz osób starszych – z wykorzystaniem różnych technik i metod informacyjnych (np. punkty konsultacyjne). Powinno być to traktowane jako jedno z priorytetowych zadań stymulujących korzystanie z usług dotyczących rekreacji i aktywności przez osoby starsze. Rozwiązaniem są też prowadzone kampanie informacyjne w mediach, które powinny uwzględniać różnorodne nośniki informacji, adekwatne do zróżnicowanego poziomu zaawansowania technologicznego odbiorców. Stymulowanie rozwoju systemu informacji przestrzennej wynika również z potencjału, jaki drzemie w seniorach. Oczekują oni szkoleń przybliżających im nowe technologie, ułatwiające codzienne funkcjonowanie (obsługa sprzętu komputerowego, bankomatu, korzystanie z internetu, telefonów komórkowych i sprzętu multimedialnego), co przyczyniłoby się do usprawnienia i podniesienia efektywności działań informacyjnych.

6.3.5. Brak realizacji efektywnej polityki senioralnej

Polityka senioralna stanowi ogół celowych działań organów administracji publicznej wszystkich szczebli oraz innych organizacji i instytucji, które realizują zadania i inicjatywy kształtujące warunki godnego i zdrowego starzenia się. Bardzo ważne jest jej realizowanie w sposób efektywny: „Uważam, że w naszym kraju jeszcze nie ma polityki senioralnej. Obawiam się, że w tym kierunku jest bardzo dużo do zrobienia, i co najgorsze, nie widzę, żeby jakieś konkretne rozwiązania były przygotowywane. Co prawda mamy pełnomocnika rządu do spraw polityki senioralnej, ale na razie nic z tego nie wynika (...). Chodzi nie o modę na politykę senioralną, tylko o prawdziwą realizację polityki senioralnej (...). Niby jest polityka senioralna, ale jaka ona jest, to my wiemy. Osoby ją tworzące powinny wziąć pod uwagę możliwość kształcenia tych ludzi, którzy mają kiedyś pracować z seniorami". Aktualnie realizowana polityka koncentruje się przede wszystkim na kwestiach zdrowotnych oraz opiekuńczych osób starszych, a w niewystarczającym wymiarze odnosi się do ich rekreacji i aktywności fizycznej, co w efekcie negatywnie wpływa na wspieranie ich aktywności w innych obszarach życia.

Stymulatorem podaży w zawodach świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności osób starszych jest efektywna polityka senioralna, realizowana zarówno na szczeblu centralnym, jak i lokalnym. Powinna ona zakładać równowagę między potrzebami somatycznymi, psychologicznymi i społecznymi osób starszych a ich społeczną aktywizacją. Znaczenie ma zwiększenie zasięgu programów rozwijających aktywność rekreacyjną i ruchową seniorów, w tym promowanie ich aktywności edukacyjnej i innych działań, co szczególnie dotyczy osób z niższym wykształceniem, mieszkających w gminach wiejskich: „Społeczeństwo się starzeje i każda inicjatywa idąca w tym kierunku na pewno jest cenna, bo my tak naprawdę już dzisiaj dbamy o swoją przyszłość, nawet nie o przyszłość seniorów dzisiaj będących seniorami, tylko właśnie naszą".

6.3.6. Bariery infrastrukturalne rozwoju placówek świadczących usługi rekreacji i aktywności dla osób starszych

Niektóre formy aktywności wymagają odpowiednich warunków lokalowych i technicznych, które muszą być zapewnione, aby można było te działania realizować. Jest to tym ważniejsze, im większe zainteresowanie różnymi formami rekreacji jest zgłaszane przez seniorów. Problem ograniczonej powierzchni lokalowej dotyczy większości placówek.

Zainteresowanie osób starszych świadczonymi w klubach seniora usługami rekreacji i aktywności przerasta możliwości infrastrukturalne tych placówek. W wielu z nich są tworzone listy rezerwowe: „Zainteresowanie jest większe. Niektóre osoby, które nawet nie złożyły formularzy, też są zainteresowane przystąpieniem, tylko że lista rezerwowa jest teraz na 10 osób i po prostu te osoby nawet nie składały dokumentów, bo to na razie nie ma sensu". Z podobnymi problemami zmagają się placówki działające w zarówno w mniejszych, jak i większych miejscowościach: „Znaczna część seniorów chętnie by uczestniczyła w czymś, tylko za mało jest ofert. U nas w tej chwili prawie 400 osób oczekuje". Przy niskiej aktywności rekreacyjnej i ruchowej osób starszych problemy lokalowe stanowią istotny problem: „Jeżeli ta osoba się odważyła i przyszła, to ona jest gotowa w tym momencie, bo dużo ją to kosztowało, żeby tutaj przyjść, odważyć się i porozmawiać, żeby uczestniczyć w czymś". Zniechęca to takie osoby do uczestniczenia w życiu społecznym: „Niektórzy seniorzy mają depresję, mają zaburzenia psychiczne, mają wiele różnych chorób osamotnienia i tak dalej, więc dla jednej osoby jest łatwo przyjść i o coś zapytać, a dla innej jest to po prostu wysiłek ponad miarę. I jeżeli on się zebrał, i przychodzi, a ja go rozczarowuję i nic w zamian nie daję, to dla tej osoby jest niefajne, tak delikatnie mówiąc".

Zniwelowanie tej bariery wymaga z jednej strony zwiększenia możliwości lokalowych już istniejących placówek, z drugiej konieczne jest tworzenie nowych miejsc tego typu. Wymaga to jednak wsparcia ze strony instytucji zarówno na poziomie centralnym (np. zwiększenie środków na realizację programu „Senior+"), jak i samorządowym (np. pomoc w adaptacji dodatkowych pomieszczeń). Pozwoliłoby to na rozszerzenie zakresu realizowanych usług rekreacyjnych i aktywnościowych i jednocześnie przełożyłoby się na wzrost zapotrzebowania na zawody świadczące te usługi.

6.3.7. Bariery finansowe

Czynnikiem ograniczającym podaż w zawodach, kwalifikacjach i umiejętnościach związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych są również kwestie finansowe związane z wykonywaniem zawodów świadczących usługi na rzecz tej grupy społecznej. Wybrzmiało to podczas wywiadów pogłębionych: „Tu się szybko nie zarabia pieniędzy, a dzisiaj wszystko w większości polega na pieniążkach (...). Młode pokolenie nie za bardzo jest zainteresowane pracą w tych obszarach związanych z usługami dla osób starszych. Myślę, że wynika to z racji finansowej (...). Jak rozmawiamy tutaj z pracownikami, to to niskie wynagrodzenie jest główną przyczyną". Jest to praca trudna i wymagająca, do tego bez odpowiedniej gratyfikacji, co powoduje, że dla ludzi młodych jest mało interesująca.

Problem finansowy dotyczy też samych placówek. Względy ekonomiczne są czynnikiem zawężającym zakres świadczonych przez kluby seniora usług w obszarze rekreacji i aktywności osób starszych: „Braki mamy w budżecie. Ja chciałabym na przykład u siebie dużo zrobić, ale tak naprawdę nie mam za co (...)"; „Wszystko rozbija się o pieniądze, bo my mamy pieniądze tylko na konkretne projekty". Małe ośrodki poszukujące dodatkowych środków pieniężnych, pisząc projekty o dofinansowanie, muszą konkurować z jednostkami przygotowującymi większe przedsięwzięcia, co może deprecjonować ich wartość i potencjał: „Wrzucono do wszystkich konkursów, tematów jednocześnie, to my rywalizujemy z fachowcami profesjonalnymi, oczywiście ranga imprezy i tak dalej. My przegrywamy wtedy, bo my proponujemy proste rzeczy, a tu miasto potrzebuje, mając mało pieniędzy, uzupełnić jakiś tam festiwal i my, nie dostając grosza na podstawową organizację, wycofujemy się i jesteśmy tylko uczestnikami, a dobrze, że jeszcze chcemy". Ponadto, aby otrzymać dofinansowanie, często należy zapewnić wkład własny, co w przypadku małych placówek o ograniczonym budżecie już na starcie uniemożliwia aplikowanie o środki zewnętrzne.

Stymulatorem w znoszeniu bariery, jaką stanowi problem finansowy placówek, jest zwiększenie dotacji na ich funkcjonowanie. Rozwiązaniem w tym obszarze mogłoby być też organizowanie bezpłatnych szkoleń dla jednostek oferujących seniorom usługi z zakresu pisania wniosków o dofinansowanie, jak również ich zarządzania, realizacji i rozliczania projektu. Alternatywą może być również utworzenie w jednostkach samorządu terytorialnego (urzędach gmin oraz urzędach miejskich) stanowisk czy komórek doradczych zajmujących się poszukiwaniem źródeł finansowania projektów dedykowanych polityce senioralnej, szczególnie funkcjonowania klubów seniora i uniwersytetów trzeciego wieku. Przygotowanie projektu powinno być poprzedzone badaniem potrzeb seniorów, na co zwracali uwagę sami zainteresowani. Wówczas znajdzie to przełożenie na stronę podażową, bowiem pozyskanie środków finansowych umożliwi uniwersytetom trzeciego wieku oraz klubom seniora zatrudnienie specjalistów oraz wykwalifikowanych instruktorów, co będzie skutkowało rozszerzeniem wachlarza oferowanych usług. Ponadto może to złagodzić problem niskich wynagrodzeń dla osób świadczących usługi na rzecz osób starszych.

6.3.8. Niedostateczna oferta edukacyjna w ramach szkolnictwa

Oferta edukacyjna w zawodach, kwalifikacjach i umiejętnościach związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych to problem, który dotyczy nie tylko

województwa podlaskiego – jest on typowy dla całej Polski. Oferta w niewielkim zakresie dedykowana jest zawodom związanym z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności ukierunkowanymi na seniorów. Powoduje to, że usługi te z reguły świadczone są przez osoby, które mają wykształcenie kierunkowe, czyniące ich specjalistami w określonej dziedzinie (np. znajomość języka, przygotowanie muzyczne, plastyczne, trenerskie, fitness itp.), lub posiadają doświadczenie w danej dziedzinie, choć zazwyczaj nie mają przygotowania gerontologicznego.

Stanowi to niewątpliwie wyzwanie w obszarze szkolnictwa oraz usług szkoleniowych. Problem ten zauważają przedstawiciele tych instytucji. Wywiady pogłębione przeprowadzone z pracownikami uczelni wyższych województwa podlaskiego, kształcących na kierunkach praca socjalna, pedagogika, wychowanie fizyczne oraz dietetyka, potwierdziły wyniki analizy desk research. Żaden z oferowanych kierunków studiów nie kształci kadr do obsługi rekreacji i aktywności osób starszych.

Przedstawiciele uczelni podkreślali, że nie oznacza to, iż absolwenci tych kierunków nie mogą wykonywać zawodów związanych ze świadczeniem usług w tym zakresie. Absolwent szkoły wyższej ma kwalifikacje wynikające ze zrealizowanych efektów uczenia się w obszarze wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych niezbędnych do wykonywania pracy w zawodzie wynikającym z kierunku kształcenia. W programach studiów na niektórych kierunkach uwzględnione są przedmioty odnoszące się do problematyki życia osób starszych, co należy jednak do pojedynczych przypadków. Przedstawiciele placówek zorientowanych na seniorów, podkreślały, że oferta edukacyjna nie jest odpowiednio przekazywana młodym ludziom, przez co w efekcie na kierunek pedagogika osób starszych odbył się tylko jeden nabór. Podobnie wygląda sytuacja na studiach podyplomowych, których oferta w odniesieniu do zawodów związanych ze świadczeniem usług rekreacji i aktywności osób starszych jest bardzo ograniczona.

W województwie podlaskim instytucje szkoleniowe w niedostatecznym zakresie organizują kursy i szkolenia stacjonarne dotyczące podnoszenia oraz rozwijania kwalifikacji i umiejętności w zawodach świadczących usługi z rekreacji i aktywności. Podobny problem dotyczy działań edukacyjnych w zakresie pracy z osobami starszymi. Aktualnie w ofercie tych instytucji znajdują się tylko cztery takie propozycje. Przykładem jest Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA Oddział w Białymstoku, które powadzi studium przygotowujące do pracy z seniorami.

Biorąc pod uwagę wskazane ograniczenia w edukacji, stymulatorem mogłoby być rozszerzenie oferty studiów wyższych o kierunki lub specjalizacje ukierunkowane na osoby starsze. Wymagałoby to wsparcia ze strony jednostek regulacyjnych, np. Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Warto pomyśleć choćby o kierunkach czy specjalizacjach zamawianych, dofinansowaniu do nich, wprowadzeniu w minimalnych wymogach (tak jak teraz dotyczy to np. języków obcych) obowiązkowego przedmiotu lub przedmiotów, które podejmowałyby problem starzenia się społeczeństwa, ogólnych zagadnień z gerontologii. Bardzo ważną kwestią jest też odpowiednia promocja tych kierunków, np. w mediach społecznościowych, z których korzystają osoby młode, jak też drogą rekomendacji „word of mouth”.

Kolejnym stymulatorem mogłoby być rozszerzenie oferty studiów podyplomowych z zakresu rekreacji i aktywności osób starszych oraz zamieszczenie ich w Bazie Usług Rozwojowych (BUR). Na usługi rozwojowe wybrane w BUR osoby dorosłe, uczące się z własnej inicjatywy, mogą otrzymać dofinansowanie w wysokości 80%, a nawet 100% kosztów. Ponadto należałoby rozważyć rozszerzenie katalogu organizowanych kursów i szkoleń w trybie stacjonarnym przez działające w województwie podlaskim instytucje szkoleniowe. Miałyby one dotyczyć dwóch obszarów: 1) podnoszenie i rozwijanie kwalifikacji i umiejętności w zawodach świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności, 2) praca z osobami starszymi.

Reasumując, należy stwierdzić, że zidentyfikowane bariery stanowią wyzwanie społeczne, ekonomiczne i kulturowe. Jak stwierdza jedna z badanych przedstawicielek uczelni wyższej: „Społeczeństwo się starzeje i każda inicjatywa idąca w tym kierunku na pewno jest cenna, bo my tak naprawdę już dzisiaj dbamy o swoją przyszłość, nawet nie o przyszłość seniorów dzisiaj będących seniorami, tylko właśnie naszą".

W województwie podlaskim wskazane trudności są spowodowane popytem. Po pierwsze, wynikają z ograniczonego małego zainteresowania samych seniorów usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności. Świadczy o tym niewielki odsetek seniorów należących do klubów seniora i innych placówek kulturalno-oświatowych zajmujących się ich aktywizacją, rekreacją i edukacją. Po drugie, biorą się z niedostatecznej liczby takich placówek, które są ukierunkowane na wspieranie osób starszych, oraz ich ograniczeń prawnych (np. powierzchnia użytkowa przypadająca na jedno miejsce w ośrodku nie może wynosić mniej niż 5 $m^{2)}$, lokalowych i finansowych, co zawęża zakres i ofertę usług dotyczących rekreacji i aktywności. Ma to przełożenie na stronę podażową, ponieważ aktualnie nie ma zawodów, kwalifikacji i umiejętności świadczących usługi rekreacji i aktywności ukierunkowanych wyłącznie na osoby starsze. Wykonujący je specjaliści świadczą usługi różnym grupom odbiorców, a seniorzy mogą być jedną z nich. Ograniczenia tkwią też w niedostatecznie rozwiniętym systemie edukacji w zakresie przygotowania do pracy z osobami starszymi. Kształcenie w zawodach świadczących usługi z zakresu rekreacji i aktywności seniorów musi iść w parze z tworzeniem możliwości zatrudnienia. Oferta dydaktyczna, skupiona wyłącznie na potrzebach osób starszych, aktualnie okazuje się mało efektywna z uwagi na zbyt wąską specjalizację, po której absolwenci będą mieli trudności z odnalezieniem się na rynku pracy. Istotną barierą jest też sposób postrzegania osób starszych, specyfika pracy z nimi oraz niskie zarobki.

Wszystkie te trudności przekładają się na małą podaż kadr w zawodach, z określonymi kwalifikacjami i umiejętnościami w zakresie świadczenia usług dotyczących rekreacji i aktywności na rzecz osób starszych. Biorąc jednak pod uwagę starzenie się społeczeństwa, należy założyć, że ich niwelowanie będzie musiało stać się koniecznością.

6.4. Zawody, kwalifikacje i umiejętności przyszłości związane z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych

Zmiany demograficzne będące wynikiem postępującego starzenia się społeczeństwa, rosnące zainteresowanie zdrowym stylem życia oraz rozwój technologii wpłyną na

różnorodność zawodów w sektorze usług dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych. Wszystkie te zawody będą wymagały zarówno kwalifikacji i umiejętności zawodowych, jak również kompetencji i umiejętności miękkich, które są istotne przy świadczonych seniorom usługach.

Na podstawie przeprowadzonej analizy desk research oraz wywiadów pogłębionych IDI/TDI podjęto próbę zidentyfikowania zawodów, kwalifikacji i umiejętności przyszłości związanych z usługami w zakresie rekreacji i aktywności osób starszych. Na wstępie została stworzona lista 15 potencjalnych zawodów przyszłości (tabela 19).

Listę tę poddano weryfikacji podczas indywidualnych wywiadów pogłębionych. Identyfikacja zawodów przyszłości związanych z rekreacją i aktywnością seniorów była trudnym zadaniem. Nawet osoby, z którymi przeprowadzano wywiady pogłębione, miały trudności z ich nazwami, a w wielu przypadkach rozmówcy starali się definiować czynności, które przedstawiciele zawodów mieliby wykonywać.

Tabela 20. Lista zawodów, kwalifikacji i umiejętności przyszłości związanych ze świadczeniem usług dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych

Zawód	**Opis**
Specjalista ds. zdrowia i rekreacji osób starszych	osoba łącząca wiedzę medyczną z umiejętnościami organizacji aktywności rekreacyjnych dla seniorów
Terapeuta zajęciowy osób starszych	osoba prowadząca terapie zajęciowe, skoncentrowane na utrzymaniu niezbędnych w codziennym funkcjonowaniu umiejętności osób starszych
Instruktor fitnessu osób starszych	osoba prowadząca zajęcia nordic walking, jogi, tai chi, aqua fitness, z ukierunkowaniem na osoby starsze
Przewodnik turystyczny osób starszych	osoba prowadząca wycieczki piesze, rowerowe, kajakowe, wspinaczkowe itp., z ukierunkowaniem na osoby starsze
Animator rekreacji i organizacji czasu wolnego osób starszych	osoba odpowiedzialna za organizowanie i prowadzenie różnorodnych zajęć rekreacyjnych osobom starszym
Koordynator programów edukacyjnych osób starszych	osoba odpowiedzialna za planowanie i realizację programów edukacyjnych, w tym kursów technologicznych, językowych i kulturalnych dla seniorów
Konsultant ds. aktywności fizycznej osób starszych	osoba, który doradza seniorom w zakresie bezpiecznej i skutecznej aktywności fizycznej, dostosowanej do ich stanu zdrowia i możliwości
Trener personalny osób starszych	osoba, która oferuje indywidualne sesje treningowe, uwzględniając specyficzne potrzeby zdrowotne i fizyczne seniorów
Specjalista ds. promocji zdrowia osób starszych	osoba zajmująca się tworzeniem i prowadzeniem kampanii edukacyjnych dotyczących zdrowia, stylu życia i korzyści płynących z aktywności fizycznej i społecznej
Doradca ds. planowania emerytalnego	osoba promująca wiedzę na temat systemu emerytalnego i ubezpieczeniowego, zabezpieczeń emerytalnych, planu emerytalnego, uwzględniająca potrzeby i możliwości finansowe osób starszych
Specjalista ds. komunikacji i promocji usług osobom starszym	osoba zajmująca się promocją ofert rekreacyjnych dla seniorów, tworzeniem materiałów informacyjnych i prowadzeniem kampanii informacyjnych

Zawód	Opis
Dietetyk osoby starszej	osoba specjalizująca się w doradztwie oraz układaniu diet odpowiednio zbilansowanych dla osób starszych
Andragog (pedagog osoby starszej)	osoba diagnozująca potrzeby edukacyjne osób z różnych środowisk i w różnym wieku (osoby starsze) oraz udzielająca im właściwej pomocy; planująca i realizująca działania profilaktyczne, projekty kulturalno-oświatowe; wykorzystująca nowoczesne technologie w nauczaniu i aktywizujące metody uczenia się w pracy z osobami starszymi
Nostalgista	osoba będąca połączeniem projektanta wnętrz z opiekunem osób starszych, pomagająca stworzyć wystrój domu czy mieszkania na wzór wybranej dekady z przeszłości
Teleopiekun osoby starszej	osoba zajmująca się zdalną obsługą potrzeb osób starszych dotyczącej profesjonalnej opieki około medycznej i codziennej

Źródło: opracowanie własne.

Rozmówcy byli zgodni co do tego, że zapotrzebowanie na zawody świadczące usługi dotyczące rekreacji i aktywności seniorom będzie coraz większe. Argumentowali to zwiększającym się odsetkiem osób starszych w społeczeństwie oraz rosnącą świadomością seniorów w zakresie ich własnych potrzeb. Aby je zaspokoić, potrzebni będą specjaliści, gdyż – cytując jedną z rozmówczyń – „Może to brzmi śmiesznie, trywialnie, ale kto będzie nam udzielał tej pomocy?". Obecnie osób świadczących tego rodzaju usługi brakuje, ponieważ „jest to bardzo trudna praca, praca z drugim człowiekiem, czasami człowiekiem połamanym przez życie, to jest bardzo trudna sprawa".

Wśród pożądanych zawodów przyszłości respondenci często wskazywali opiekuna seniorów, czyli osobę dbającą o ich komfort i bezpieczeństwo podczas uczestniczenia w różnych aktywnościach, oraz terapeutę zajęciowego osób starszych, a także specjalistę do spraw ich zdrowia i rekreacji. W związku ze względnie dużym zainteresowaniem seniorów aktywnościami typu warsztaty plastyczne, muzyczne, taneczne, teatralne czy rękodzieło pożądani będą animatorzy rekreacji i organizacji czasu wolnego.

Do zawodów przyszłości – według seniorów – należą również te związane ze sportem. Z jednej strony podkreślali oni, że ćwiczenia fizyczne są jedną z najpopularniejszych form ich aktywności, z drugiej zaś skarżyli się na brak osób do ich prowadzenia: „Osób świadczących usługi na zasadzie wolontariatu jest bardzo mało i trzeba byłoby poszerzać grono osób wykwalifikowanych i przygotowanych do pracy z seniorami". Dlatego potrzebne będą osoby prowadzące zajęcia wspomagające zachowanie kondycji i sprawności fizycznej, wykonujące takie zawody jak animator rekreacji dla seniorów, konsultant do spraw aktywności fizycznej seniorów, instruktor fitness osób starszych czy trener personalny osób starszych. Ten ostatni został określony jako „rarytas, ale absolutnie jest potrzebny".

Jako zawody przyszłości wskazywano również te związane z turystyką seniorów, m.in. przewodnik turystyczny osób starszych. Potrzeby seniorów w tym zakresie dotyczą organizacji krótkich wyjazdów, z dużą dawką informacji (odpowiednią dla tej grupy wiekowej), przekazanych przed dotarciem do miejsca zwiedzania, a następnie samo zwiedzanie.

Badani podkreślali też znaczenie specjalisty do spraw komunikacji i promocji usług osobom starszym: „To jest bardzo ważne stanowisko moim zdaniem i potrzeba jest duża, żeby każdy senior wiedział, gdzie ma się zwrócić w celu uzyskania informacji. Seniorzy raczej mają ograniczony dostęp do tej informacji i często nie wiedzą, gdzie mają się udać".

Rosnące zapotrzebowanie badani upatrywali też, wskazując zawód dietetyka osoby starszej, układającego odpowiednio zbilansowane diety. Już teraz warsztaty organizowane z dietetykami cieszą się dużym zainteresowaniem. Zawód ten jest „bardzo potrzebny w dziedzinie doradztwa, jak się zdrowo żywić". Biorąc pod uwagę zwiększającą się świadomość korzyści wynikających z właściwego odżywiania wśród obecnych osób w wieku 40–50+ i stopniowe ich wchodzenie w wiek emerytalny, można przypuszczać, że dietetyk osoby starszej stanie się jednym z najważniejszych zawodów przyszłości.

Zawodem przyszłości, wskazanym podczas prowadzonych wywiadów, był też instruktor technologii dla seniorów, gdyż „nowe komórki, komputery, logowanie na kontach bankowych, komunikowanie się przez kamerki – to jest dla seniorów novum". Osoby starsze chcą być na bieżąco z nowinkami technologicznymi, obsługiwać smartfony, tablety i komputery. Zainteresowanie kursami technologicznymi dla seniorów jest duże, mimo że część z nich przeszła takie kursy, zna podstawy, ale wciąż pojawiają się nowości, co rodzi nowe potrzeby. Jedną z nich jest umiejętność obsługiwania mediów społecznościowych, z których wielu seniorów korzysta „jeszcze trochę po omacku". Wskazywano zapotrzebowanie na osoby, które prowadziłyby kursy obsługi smartfonów, instalowania aplikacji oraz korzystania z internetu i wszelkiego typu komunikatorów, a także bankowości elektronicznej. Potrzeba takich kursów wynika także stąd, że mimo podejmowanych działań wielu seniorów wciąż pozostaje w grupie osób wykluczonych cyfrowo. Większość z nich nie potrafi zainstalować aplikacji sklepów detalicznych, przez co nie mają możliwości skorzystania z ich promocji. Niektórzy seniorzy nawet nie są świadomi swojego wykluczenia cyfrowego – czasami korzystają z komputerów, częściej ze smartfonów.

Nie było zgodności co do przydatności zawodu przyszłości, jaki miałby wykonywać teleopiekun seniora. Z jednej strony dało się o nim słyszeć głosy sceptyczne: „Senior to człowiek samotny, dysponujący czasem, który chce się spotykać, a nie kontaktować się przez telefon czy komunikatory (...). Wszystkie zawody mi się podobają poza teleopiekunem". Z drugiej część respondentów była zdania, że jest to ciekawy zawód i taka osoba mogłaby pełnić rolę konsultanta doradzającego seniorom. Wskazywali też, że jest to zdecydowanie zawód na czasie, ale łączy się on z koniecznością technologicznego kształcenia seniorów. (...). Zwolennicy teleopiekuna osoby starszej postrzegają go jako nowy zawód wykonywany poprzez zdalną obsługę. Dodatkowo argumentują, iż rozwiązanie to wydaje się tym łatwiejsze, że „świadomość właśnie tego świata zdalnego już jest dużo większa, a często seniorzy potrafią już obsługiwać bardzo dobrze komputer, internet, posługiwać się zdalnymi środkami do komunikacji z innymi osobami". Przy czym zawód ten w żadnym wypadku nie może zastąpić kontaktu interpersonalnego, gdyż relacja i rozmowa z drugim człowiekiem są warunkiem dobrostanu seniorów: „Pandemia spowodowała to, że zainteresowanie uczestnictwem w klubie seniora przyrosło nasze najśmielsze oczekiwania. Nie zdawaliśmy sobie sprawy z tego, że aż tak dużo osób potrzebuje kontaktu z innym człowiekiem. Jeżeli

senior przychodzi i mówi, że pierwsze słowa wypowiada u nas w klubie do drugiego człowieka, to kontakt z drugim człowiekiem jest mu potrzebny".

Różne też były opinie respondentów na temat zawodu nostalgisty. Jedni uważali, że jest to zawód bardzo odległej przyszłości: „Nostalgista jest zbyt luksusową usługą dla niezbyt majętnych seniorów". Wiele osób starszych postrzega remont raczej jako przemalowanie, zwykłe odświeżenie pomieszczeń niż tworzenie wystroju na wzór konkretnej dekady z przeszłości. Inni jednak byli zdania, że jest to zajęcie perspyktywiczne: „Piękna rzecz, jestem optymistką, mam nadzieję, że będzie to zawód przyszłości (...)", „Może to by się w niektórych środowiskach przyjęło, ponieważ zmieniło się pojęcie seniora i jego potrzeb, one są już na znacznie wyższym poziomie (...). Jest to zawód »do przodu« i można patrzeć na niego też pod kątem tworzenia bezpiecznej przestrzeni w domu, mieszkaniu seniora, zapewniając mu lepszą funkcjonalność w codziennym życiu".

Różne były też opinie na temat pedagoga osób starszych. Niektórzy nie widzieli potrzeby diagnozowania edukacyjnych preferencji seniorów: „Myślę, że w tym wieku to ludzie sami zgłaszają, co chcieliby robić (...). Osoby starsze często nie dadzą sobie pewnych rzeczy narzucić, one same wybierają, czego chciałyby się uczyć i szukają takich możliwości (...). Moim zdaniem takie diagnozowanie potrzeb raczej mija się z celem".

Podczas prowadzonych wywiadów pojawiła się propozycja zawodu specjalisty do spraw projektowania starości. Z usług wykonującego go specjalisty korzystałyby osoby w wieku 55 lat i więcej, które już teraz powinny zastanawiać się, co będą robiły na emeryturze: czy zostaną wolontariuszami, czy tylko zajmą się wnukami, czy będą zajmować się swoimi sprawami, na które dotychczas nie miały czasu (np. hobby i zainteresowania)? Zawód ten sprowadzałby się do doradztwa w zakresie planowania czasu senioralnego.

Innym zaproponowanym zawodem był naturopata – specjalista w zakresie medycyny naturalnej, który zajmowałby się przywracaniem zdrowia i dobrego samopoczucia, a także prawidłowego funkcjonowania organizmu za pomocą naturalnych metod terapeutycznych. Osoba ta uczyłaby seniorów, jak wykorzystywać dobrodziejstwa natury, aby ci „nie mieli całych walizek lekarstw i tabletek, bo w większości mogą sobie w drobnych sprawach pomóc sami".

Oprócz zawodów *stricte* związanych ze świadczeniem usług seniorom w zakresie rekreacji i aktywności rozmówcy wskazywali na potrzebę wyszkolenia koordynatorów, i to dwojakiego typu: z jednej strony osób, które będą prowadziły placówki świadczące usługi rekreacji i aktywności seniorów (np. kluby „Senior+"), z drugiej koordynatorzy, ponieważ „seniorzy będą musieli zajmować się seniorami, więc potrzebni będą koordynatorzy prac seniorów i ich aktywizacji"[194].

[194] Kilkukrotnie pojawiła się propozycja rozszerzenia katalogu zawodów przyszłości o psychologa z uwagi na fakt, że „często nasi seniorzy mają jakieś nieprzepracowane rodzinne konflikty i właśnie terapeuci psycholodzy pomagają, bo czasami oni źle się z tym czują i to cały czas dotyka, serce im pęka, więc terapeuta czy psycholog pomaga im przepracować te trudne momenty, sytuacje i zaakceptować po prostu, jak jest". Pojedyncze osoby jako pożądane zawody wskazały także geriatrę oraz fizjoterapeutę. Wszystkie te zawody mogą być uznane za zawody przyszłości, jednakże biorąc pod uwagę zakres tematyczny niniejszego raportu, nie zostały one włączone do analizy.

Większość osób, z którymi były przeprowadzane wywiady, dostrzega zasadność powstania wielu zawodów. Część z nich skłania się do skumulowania wiedzy, kompetencji, umiejętności, aby w mniej rozdrobionej strukturze zawodowej pracowników „zapewnić (...) bezpieczną i skuteczną aktywność fizyczną osób starszych". Wskazywali przy tym, że o ile specjalizacja jest pożądana, o tyle w przypadku zawodów dedykowanych seniorom wydaje się ona zbyt wąska: „Dobrze byłoby wykształcić osoby wielokierunkowo, przygotować interdyscyplinarnie. Nie przygotowywać w jednym kierunku, bo nie będzie miała pełnego etatu".

Zdefiniowane w podrozdziale 5.2. zawody, kwalifikacje i umiejętności świadczące usługi dotyczące rekreacji i aktywności nie są ukierunkowane wyłącznie na osoby starsze. Seniorzy są jedną z grup korzystających z takich usług. Biorąc pod uwagę zidentyfikowane bariery popytowe, należy przyznać, że aktualnie większe uzasadnienie mają zawody, kwalifikacje i umiejętności wyposażone w kompetencje wynikające z nauki danego zawodu. W przypadku świadczenia usług osobom starszym powinny one być uzupełnione o stosowną wiedzę i umiejętności. W perspektywie kilku lat takie uniwersalne podejście, że będzie się świadczyć usługi dla różnych grup odbiorców, jest bardziej zasadne, gdyż podaż na tego rodzaju zawody będzie większa. Gdyby były one dedykowane wyłącznie osobom starszym, zapotrzebowanie na nie byłoby zbyt małe.

Biorąc pod uwagę starzenie się społeczeństwa, należy założyć, że na przestrzeni kilkunastu–kilkudziesięciu lat będzie zwiększało się zapotrzebowanie na zawody, kwalifikacje i umiejętności świadczące usługi rekreacji i aktywności. W wiek emerytalny wejdą osoby, które są świadome znaczenia rekreacji i aktywności w procesie starzenia się. Będą one bardziej wyedukowane w tym zakresie i będą oczekiwały specjalistów w zawodach spersonalizowanych pod kątem ich potrzeb. Tacy specjaliści w niektórych dziedzinach są potrzebni już teraz. Widać to na przykładzie usług medycznych czy opiekuńczych.

Na podstawie przeprowadzonej analizy desk research oraz wywiadów pogłębionych podjęto próbę stworzenia wykazu zawodów, kwalifikacji i umiejętności przyszłości związanych ze świadczeniem usług dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych:

Gerontolog

- Preferowane kwalifikacje:
  - ukończone studia wyższe pedagogiczne I i/lub II stopnia ze specjalnością pedagogika socjalna
  - lub ukończone studia wyższe pedagogiczne i psychologiczne I i/lub II stopnia różnych specjalności oraz ukończone studia podyplomowe z zakresu gerontologii.
- Umiejętności :
  gerontolog potrafi:
  - diagnozować i zaspokajać różnorodne potrzeby osób starszych, np. wolnoczasowe, związane z rekreacją, aktywnością kulturalno-edukacyjną, pobudzaniem i rozwijaniem zainteresowań, działalnością hobbystyczną, towarzyską, społeczną, ludyczną itp.;
  - adaptować do nowych warunków życiowych;
  - aktywizować do rozwoju psychofizycznego;

- zapewnić opiekę w placówkach opiekuńczych przeznaczonych dla osób starszych;
- organizować placówki opiekuńcze dla osób starszych i kierować nimi;
- promować zdrowy tryb życia osób starszych, obejmujący aktywność fizyczną i umysłową oraz racjonalne żywienie;
- tworzyć i realizować środowiskowe programy aktywizacji osób starszych;
- organizować różnorodne formy pracy środowiskowej;
- organizować współpracę między placówkami socjalnymi a rodziną i środowiskiem lokalnym.

- Miejsce pracy:
  - stacjonarne i dzienne domy pomocy społecznej;
  - zakłady opiekuńczo-lecznicze;
  - kluby seniora;
  - ośrodki wsparcia dziennego;
  - placówki kulturalno-oświatowe realizujące zajęcia dla osób starszych;
  - instytucje i organizacje pozarządowe działające na rzecz seniorów;
  - ośrodki rekreacyjne, biura podróży dysponujących specjalnymi ofertami/programami dla osób starszych;
  - własna działalność gospodarcza.

Animator rekreacji i organizacji czasu wolnego osób starszych

- Preferowane kwalifikacje:
  - ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunkach w zakresie rekreacji i organizacji czasu wolnego, animacji kultury, animacji kultury i twórczej aktywności, turystyki i rekreacji, pedagogiki kulturalno-oświatowej
  - lub posiadane średnie wykształcenie oraz dyplom potwierdzający kwalifikacje zawodowe w zawodzie szkolnym pokrewnym technikowi obsługi turystycznej, a także świadectwa potwierdzającego kwalifikację TG.14. Planowanie i realizacja usług turystycznych.
- Umiejętności:
  animator rekreacji i organizacji czasu wolnego osób starszych potrafi:
  - opracowywać różnorodne formy spędzania wolnego czasu, w tym aktywnego wypoczynku, dedykowane osobom starszym;
  - tworzyć scenariusze i programy zajęć rekreacyjnych;
  - planować, organizować, prowadzić zajęcia kierowane do seniorów;
  - opracować programy animacji obejmujące zajęcia sportowe, turystyczne, fotograficzne, plastyczne, teatralne, muzyczne, taneczne, kulinarne, uwzględniające zainteresowania, preferencje oraz kondycję fizyczną i możliwości seniorów;
  - planować, organizować i prowadzić animację ukierunkowaną zarówno na zorganizowane grupy osób starszych, jak i osoby indywidualne;
  - dobierać odpowiednie akcesoria i sprzęty do realizowanych działań rekreacyjnych i animacyjnych;

- organizować imprezy rekreacyjno-sportowe zachęcające do aktywnego wypoczynku, wzmacniające zdrowie i kondycję psychofizyczną osób starszych;
- promować zdrowy tryb życia;
- organizować zajęcia integracyjne, warsztaty, gry dla seniorów;
- organizować wycieczki turystyczno-krajoznawczych umożliwiające poznanie walorów krajoznawczych danego regionu.

- Miejsce pracy:
  - stacjonarne i dzienne domy pomocy społecznej;
  - kluby seniora;
  - ośrodki wsparcia dziennego;
  - zakłady opiekuńczo-lecznicze;
  - placówki kulturalno-oświatowe realizujące zajęcia dla osób starszych;
  - instytucje i organizacje pozarządowe działające na rzecz seniorów;
  - ośrodki turystyczne, rekreacyjne, wczasowe, sanatoryjne;
  - obiekty rekreacyjno-sportowe oferujące usługi dla seniorów;
  - własna działalność gospodarcza.

Dietetyk osób starszych

- Preferowane kwalifikacje:
  - ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku dietetyka
  - lub studia wyższe na kierunku I i/lub II stopnia na kierunku technologia żywności i żywienie człowieka, zdrowie publiczne – specjalizacja dietetyka
  - lub posiadane średnie wykształcenie oraz uzyskany dyplom dietetyka po ukończeniu szkoły policealnej publicznej lub niepublicznej z uprawnieniami szkoły publicznej.
- Umiejętności:
  dietetyk osób starszych potrafi:
  - przeprowadzać konsultacje na temat stanu odżywienia, sposobu żywienia, jak również zapotrzebowania na określone składniki odżywcze osób starszych;
  - dokonywać pomiaru i analizy składu ciała;
  - przeprowadzać wywiad zdrowotno-żywieniowy wśród osób starszych;
  - doradzać w zakresie nawyków żywieniowych osób starszych;
  - układać odpowiednio zbilansowany jadłospis dla osób starszych;
  - monitorować wpływ diety na stan zdrowia i dokumentować efekty;
  - opracować indywidualny plan żywieniowy na podstawie potrzeb i preferencji;
  - edukować na temat zmian w funkcjonowaniu organizmu ludzkiego związanych z wiekiem oraz piramidy żywienia osób starszych;
  - sformułować zalecenia dietetyczne dla osób starszych;
  - prowadzić oświatę zdrowotną promującą prawidłowe odżywianie będące ważnym elementem zdrowia osób starszych;
  - promować zasady zdrowego żywienia osób starszych.
- Miejsce pracy:

- gabinety dietetyczne;
- poradnie chorób metabolicznych;
- szpitale, przychodnie;
- stacjonarne i dzienne domy pomocy społecznej;
- kluby seniora;
- ośrodki wsparcia dziennego;
- zakłady opiekuńczo-lecznicze;
- placówki kulturalno-oświatowe realizujące zajęcia dla osób starszych;
- instytucje i organizacje pozarządowe działające na rzecz seniorów;
- ośrodki turystyczne, rekreacyjne, wczasowe, sanatoryjne;
- własna działalność gospodarcza.

Doradca ds. planowania emerytalnego

- Preferowane kwalifikacje:
  - ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku ekonomia
  - lub kończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku finanse i rachunkowość
  - lub ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku prawo.
- Umiejętności:
  doradca ds. planowania emerytalnego potrafi:
  - rozpoznawać potrzeby klienta w zakresie zabezpieczeń emerytalnych;
  - opracować indywidualny plan emerytalny uwzględniający potrzeby i możliwości finansowe osób starszych;
  - pomagać w wyliczeniu prognozowanego świadczenia w zależności od daty zakończenia aktywności zawodowej;
  - organizować spotkania informacyjne z seniorami zainteresowanymi systemem emerytalnym i ubezpieczeniowym;
  - analizować potrzeby i możliwości finansowych klienta, w tym jego zadłużenia;
  - analizować trendy zachodzące na rynku inwestycyjnym i ubezpieczeniowym z uwzględnieniem efektywności podejmowanych działań, jak również podejmowanego ryzyka;
  - wykorzystywać narzędzia analityczne, programy komputerowe w tworzeniu indywidualnego portfolio produktów finansowych;
  - prezentować produkty ubezpieczeniowe i finansowe oraz dopasowywać je do potrzeb osób starszych.
- Miejsce pracy:
  - agencje ubezpieczeniowe;
  - instytucje finansowe;
  - Zakład Ubezpieczeń Społecznych;
  - własna działalność gospodarcza.

Specjalista ds. promocji zdrowia osób starszych

- Preferowane kwalifikacje:
  - ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia o specjalności związanej z promocją zdrowia i edukacją zdrowotną
  - lub ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia pedagogiczne o profilu medycznym, zdrowia publicznego oraz studia podyplomowe z dziedziny promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej.
- Umiejętności:
  specjalista ds. promocji zdrowia osób starszych potrafi:
  - tworzyć kampanie edukacyjne dotyczące zdrowia, stylu życia i korzyści płynących z aktywności fizycznej i społecznej;
  - kreować i koordynować działania promujące zdrowie i edukację zdrowotną wśród osób starszych;
  - wdrażać i oceniać skuteczność programów profilaktycznych;
  - promować praktyki prozdrowotne wśród osób starszych;
  - przeprowadzać szkolenia osób starszych w zakresie indywidualnych umiejętności monitorowania stanu zdrowia i wzmacnianie kompetencji zdrowotnych seniorów;
  - współtworzyć środowisko wspierające zdrowie wśród osób starszych.
- Miejsce pracy:
  - placówki administracji publicznej;
  - instytucje wspomagania i ochrony zdrowia;
  - organizacje pozarządowe promujące zdrowy styl życia wśród osób starszych;
  - publiczne i niepubliczne podmioty lecznicze;
  - sanatoria;
  - centra medyczne;
  - własna działalność gospodarcza.

Trener personalny osób starszych

- Preferowane kwalifikacje:
  - ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku kultura fizyczna osób starszych, wychowanie fizyczne lub zdrowotne, trener zdrowia i sprawności fizycznej, trener personalny, trener personalny i fitness, trener personalny z dietetyką sportową
  - lub ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku arteterapia, fizjoterapia, dietetyka oraz ukończone studia podyplomowe lub kursy/szkolenia trenera personalnego
  - lub posiadane średnie wykształcenie oraz ukończone kursy/szkolenia trenera personalnego/instruktorskie.
- Umiejętności:
  trener personalny osób starszych potrafi:
  - przeprowadzać wywiad oraz testy funkcjonalne na potrzeby treningu personalnego osób starszych;
  - rozpoznać najważniejsze potrzeby i ewentualne ograniczenia w aktywności seniora;

- organizować indywidualne treningi uwzględniające specyficzne potrzeby zdrowotne i fizyczne seniorów;
- wspomagać aktywność seniorów przy poszczególnych jednostkach chorobowych;
- dbać o równowagę osób starszych, by zmniejszyć ryzyko upadków;
- wykorzystywać praktyczne narzędzia w celu świadomego i odpowiedzialnego dbania o ogólne zdrowie osób starszych;
- motywować osoby starsze do systematycznej aktywności przy jednoczesnym zachowaniu odpowiedniej dla nich intensywności treningu;
- opracowywać ćwiczenia wspierające codzienne funkcjonowanie osób starszych.

- Miejsce pracy:
  - ośrodki sportowe, studia, centra, kluby fitness, siłownie;
  - domy i kluby seniora;
  - ośrodki wsparcia dziennego;
  - placówki kulturalno-oświatowe realizujące zajęcia dla osób starszych;
  - instytucje i organizacje pozarządowe działające na rzecz seniorów;
  - ośrodki wypoczynkowe;
  - własna działalność gospodarcza.

Terapeuta zajęciowy osób starszych

- Preferowane kwalifikacje:
  - ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku lub specjalności terapia zajęciowa
  - lub ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku pedagogika, psychologia, pomoc społeczna oraz studia podyplomowe z zakresu terapii zajęciowej
  - lub posiadane średnie wykształcenie i uzyskany tytuł dyplom terapeuty zajęciowego po ukończeniu szkoły policealnej publicznej lub niepublicznej z uprawnieniami szkoły publicznej.
- Umiejętności:
  terapeuta zajęciowy osób starszych potrafi:
  - rozpoznawać i diagnozować potrzeby fizyczne, psychiczne i społeczne osób starszych;
  - opracować plan i program działań terapeutycznych, biorąc pod uwagę możliwości fizyczne i zdrowotne osób starszych;
  - prowadzić terapie zajęciowe skoncentrowane na utrzymaniu niezbędnych w codziennym funkcjonowaniu umiejętności osób starszych;
  - wspomagać osoby starsze poprzez stosowanie różnych form i technik terapii zajęciowej kompensujące zaburzone funkcje, przeciwdziałające przewlekłym stanom chorobowym czy trwałemu kalectwu;
  - stosować arteterapię, muzykoterapię oraz aktywizację ruchową osób starszych jako metodę i formę prowadzenia terapii zajęciowej;
  - aktywizować osoby starsze do uczestnictwa w życiu społecznym;

- organizować zajęcia o charakterze terapeutyczno-manualnym, m.in. ergoterapię, socjoterapię, arteterapię, poprawiające stan fizyczny, psychiczny i społeczny pacjenta oraz integrujące go w środowisku lokalnym;
- nawiązywać i utrzymywać kontakt terapeutyczny z osobą starszą podczas tworzenie środowiska terapeutycznego i socjoterapeutycznego, uwzględniając czynniki zdrowotne, psychologiczne i społeczne;
- przygotować indywidualny i grupowy programu terapii, uwzględniający stan zdrowia, potrzeby i zainteresowania seniorów;
- monitorować proces terapeutyczny.

- Miejsce pracy:
  - stacjonarne i dzienne domy pomocy społecznej;
  - zakłady opiekuńczo-lecznicze;
  - kluby seniora;
  - ośrodki wsparcia dziennego;
  - placówki kulturalno-oświatowe realizujące zajęcia dla osób starszych;
  - instytucje i organizacje pozarządowe działające na rzecz seniorów;
  - ośrodki rekreacyjne, sanatoria;
  - centra rehabilitacyjne;
  - własna działalność gospodarcza.

Instruktor fitness osób starszych

- Preferowane kwalifikacje:
  - ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku wychowanie fizyczne, wychowanie fizyczne i zdrowotne, pedagogika kultury fizycznej i zdrowotnej, kultura fizyczna osób starszych, trener zdrowia i sprawności fizycznej, trener personalny i fitness
  - lub posiadane średnie wykształcenie oraz ukończony kurs uprawniający do prowadzenia zajęć fitness.
- Umiejętności:
  instruktor fitness osób starszych potrafi:
  - przygotowywać merytorycznie zajęcia ruchowo-sportowe przy muzyce dla osób starszych;
  - realizować zajęcia ruchowo-sportowe dostosowane do możliwości fizycznych osób starszych;
  - dostosowywać intensywności zajęć do poziomu zaawansowania i wieku uczestników;
  - korygować błędy popełniane przez uczestników podczas wykonywania ćwiczeń;
  - propagować zdrowy tryb życia poprzez ćwiczenia fizyczne, układy chorograficzne, tańce, zabawy, gry itp.;
  - promować zasady bezpiecznego prowadzenia aktywności fizycznej.
- Miejsce pracy:
  - ośrodki sportowe, studia, centra, kluby fitness, siłownie;

- stacjonarne i dzienne domy pomocy społecznej;
- kluby seniora;
- ośrodki wsparcia dziennego;
- placówki kulturalno-oświatowe realizujące zajęcia dla osób starszych;
- instytucje i organizacje pozarządowe działające na rzecz seniorów;
- ośrodki rekreacyjne, sanatoria;
- centra rehabilitacyjne.

Przewodnik turystyczny osób starszych

- Preferowane kwalifikacje:
  - ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku turystyka i rekreacja, historia, kulturoznawstwo
  - lub posiadane średnie wykształcenie zawodowe technik obsługi turystycznej
  - lub posiadane średnie wykształcenie oraz posiadana licencja przewodnika turystycznego.
- Umiejętności:
  przewodnik turystyczny osób starszych potrafi:
  - opracować programy wycieczek, kierunki, trasy, dostosowane do możliwości i kondycji fizycznej osób starszych;
  - oprowadzać i przekazywać informacje na temat odwiedzanych obiektów, miejscowości, krajów oraz walorów regionu i przyrody;
  - dzielić się wiedzą o lokalnej kulturze, historii, atrakcjach;
  - sprawować nadzór nad świadczeniem usług przewidzianych w programie imprezy oraz opiekę nad jej uczestnikami.
- Miejsce pracy:
  - placówki kulturalno-oświatowe realizujące zajęcia dla osób starszych;
  - instytucje i organizacje pozarządowe działające na rzecz seniorów;
  - ośrodki turystyczne, rekreacyjne, wczasowe, sanatoryjne;
  - obiekty rekreacyjno-sportowe oferujące usługi dla seniorów;
  - biura podróżny dysponujące specjalnymi ofertami/programami dla osób starszych;
  - własna działalność gospodarcza.

Konsultant ds. aktywności fizycznej osób starszych

- Preferowane kwalifikacje:
  - ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku kultura fizyczna osób starszych, wychowanie fizyczne lub zdrowotne, trener zdrowia i sprawności fizycznej, trener personalny, trener personalny i fitness, trener personalny z dietetyką sportową,
  - lub ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku arteterapia, fizjoterapia.
- Umiejętności:
  konsultant ds. aktywności fizycznej osób starszych potrafi:

- doradzać seniorom w zakresie bezpiecznej i skutecznej aktywności fizycznej, dostosowanej do stanu zdrowia i możliwości;
- prowadzić indywidualne konsultacje z zakresu aktywności fizyczne seniorów;
- dobierać ćwiczenia i formy aktywności do możliwości i stanu zdrowia osób starszych;
- przygotowywać materiały merytoryczne z zakresu aktywności fizycznej dedykowanej seniorom;
- organizować wśród osób starszych spotkania koordynacyjne i promujące wśród nich aktywność fizyczną;
- organizować i realizować eventy na rzecz promowania aktywności fizycznej wśród seniorów.

- Miejsce pracy:
  - stacjonarne i dzienne domy pomocy społecznej;
  - kluby seniora;
  - ośrodki wsparcia dziennego;
  - placówki kulturalno-oświatowe realizujące zajęcia dla osób starszych;
  - instytucje i organizacje pozarządowe działające na rzecz seniorów;
  - ośrodki rekreacyjne, sanatoria;
  - centra rehabilitacyjne;
  - własna działalność gospodarcza.

Specjalista ds. komunikacji i promocji usług dla osób starszych

- Preferowane kwalifikacje:
  - ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku dziennikarstwo i komunikacja społeczna, marketing
  - lub ukończone studia wyższe I i/lub II stopnia na kierunku pedagogika ze specjalnością pedagogika socjalna.
- Umiejętności:
  specjalista ds. komunikacji i promocji usług dla osób starszych potrafi:
  - komunikować się i współpracować z instytucjami świadczącymi usługi osobom starszym;
  - planować, redagować i przygotować treści na potrzeby różnych wewnętrznych i zewnętrznych kanałów komunikacyjnych (intranet, portal internetowy, media społecznościowe, biuletyny, spotkania bezpośrednie i wirtualne), informujących o oferowanych usługach na rzecz osób starszych;
  - tworzyć kampanie edukacyjne dotyczące zdrowia, stylu życia i korzyści płynących z aktywności fizycznej i społecznej;
  - tworzyć i realizować kreatywne kampanie marketingowe mające na celu promocję usług dla osób starszych;
  - kreować i koordynować działania promujących zdrowie i edukację zdrowotną wśród osób starszych;

- promować oferty rekreacyjne dla seniorów, tworzyć materiały informacyjne i prowadzić kampanie informacyjne;
- wspomagać seniorów w wykorzystaniu różnych metod komunikowania się, np. organizować szkolenia z różnych metod komunikowania się;
- prowadzić politykę informacyjną na temat działalności usługowej na rzecz seniorów, w tym monitorować i analizować tradycyjne środki przekazu i mediów społecznościowych;
- aktywnie koordynować działania w celu zwiększenia świadomości na temat znaczenia rekreacji i aktywności dla osób starszych.

- Miejsce pracy:
  - urzędy gminy, urzędy miasta;
  - kluby seniora;
  - ośrodki wsparcia dziennego;
  - placówki kulturalno-oświatowe realizujące zajęcia dla osób starszych;
  - instytucje i organizacje pozarządowe działające na rzecz seniorów;
  - własna działalność gospodarcza.

Biorąc pod uwagę grupę odbiorców usług świadczonych w ramach wskazanych zawodów, czyli osoby starsze, istotne znaczenie mają też kompetencje oraz umiejętności miękkie i interpersonalne. Wskazuje na to zarówno przeprowadzona analiza desk research, jak i wywiady pogłębione. Pożądane we wskazanych zawodach kompetencje oraz umiejętności miękkie i interpersonalne to:

- wrażliwość, empatia,
- cierpliwość, dojrzałość emocjonalna,
- umiejętność reagowania na sytuacje trudne i odporność na stres,
- umiejętność pokonywania przeszkód i ograniczeń,
- umiejętność przystosowania się do zmieniającej się sytuacji,
- podzielność uwagi i zdolność do jej koncentracji,
- umiejętność uczenia się,
- umiejętność zarządzania czasem,
- umiejętność pracy w grupie,
- umiejętność nawiązywania kontaktu z ludźmi,
- umiejętność obserwacji.

7. Wnioski i rekomendacje

Rynek pracy nieustannie się zmienia, na co wpływają m.in. przemiany demograficzne w społeczeństwie oraz dynamiczny rozwój nowych technologii i sztucznej inteligencji. Te czynniki kształtują zawody przyszłości, sprawiając, że ich przedstawiciele będą poszukiwani i cenieni na rynku pracy.

Ważną kwestią są zmiany demograficzne wynikające ze starzenia się społeczeństwa. Dlatego też dostosowanie ścieżki edukacji do wymagań rynku znacznie zwiększa szanse na znalezienie przez absolwenta pracy w wyuczonym zawodzie. W związku z tym kluczowe jest zidentyfikowanie zawodów, kwalifikacji i umiejętności, które aktualnie świadczą usługi rekreacji i aktywności osób starszych. Jednak jeszcze ważniejsze jest rozpoznanie zawodów, kwalifikacji i umiejętności przyszłości, czyli tych, które dopiero będą ukierunkowane na świadczenie usług osobom starszym.

Na podstawie przeprowadzonych badań desk research oraz wywiadów pogłębionych ITI/TDI opracowano wnioski i rekomendacje w zakresie usług dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych, jak też związanych z tym zawodów, kwalifikacji i umiejętności.

7.1. Wnioski

Starzenie się społeczeństwa w województwie podlaskim

Starzenie się społeczeństwa skutkuje rosnącym zapotrzebowaniem na usługi dotyczące rekreacji i aktywności osób starszych. Jest to tendencja obserwowana we wszystkich krajach europejskich, w tym również w Polsce. Dostrzegana także w województwie podlaskim. Udział osób starszych w ludności ogółem w 2023 roku wyniósł tu 23,5%, czyli ukształtował się na poziomie średniej krajowej. Prognozy wskazują, że proces starzenia się społeczeństwa w województwie podlaskim będzie postępował. Zakłada się zwiększenie grupy osób w wieku poprodukcyjnym w 2035 roku do 29,6%, a w 2050 roku do 39,0%.

Zróżnicowanie oferty rekreacyjnej dla seniorów

Województwo podlaskie wykazuje znaczące zróżnicowanie w zakresie dostępnej oferty rekreacyjnej, sportowej i kulturalnej w poszczególnych powiatach, jak również pod względem korzystania z niej przez seniorów. Uzasadnia to potrzebę dostosowania oferty usług w zakresie rekreacji i aktywności dedykowanej seniorom do specyficznych potrzeb osób starszych w różnych powiatach, z uwzględnieniem ich preferencji i zainteresowań, a także potencjalnych ograniczeń zdrowotnych i logistycznych.

Konieczność diagnozowania potrzeb osób starszych

Aby lepiej zrozumieć potrzeby osób starszych w zakresie rekreacji i aktywności, należy regularnie przeprowadzać diagnozy ich zainteresowań. Osoby starsze nie stanowią jednorodnej grupy – różnią się pod względem wieku, stanu zdrowia, miejsca zamieszkania, wykształcenia i osobistych preferencji, co wpływa na ich zainteresowanie różnymi formami aktywności. Te różnice znajdują odzwierciedlenie w zapotrzebowaniu na specjalistów

(zawody), kwalifikacje i umiejętności, które zgłaszają kluby seniora oraz inne placówki oferujące rekreację, aktywizację, edukację seniorów i organizowanie ich czasu wolnego.

Niewystarczająca liczba placówek dla seniorów

Usługi rekreacji i aktywności są świadczone seniorom przez różnego typu placówki, np. przez kluby seniora, kluby „Senior+", dzienne domy „Senior+", uniwersytety trzeciego wieku oraz inne jednostki. Pomimo że odsetek osób starszych będących ich członkami jest bardzo niski (zaledwie 0,9% całej populacji seniorów województwa podlaskiego w 2022 roku), to liczba takich placówek jest niewystarczająca. Wskazuje na to pełne obłożenie miejsc na organizowanych przez nie zajęciach, jak również tworzenie list rezerwowych przy zapisywaniu na zajęcia. Jest to szczególnie dostrzegane w tych placówkach, które otrzymują dofinansowanie ze środków publicznych.

Niedostateczna promocja aktywności seniorów i współpracy międzyinstytucjonalnej

W województwie podlaskim niezbędne jest podejmowanie działań w zakresie promowania korzyści zdrowotnych, społecznych i edukacyjnych, wynikających z uczestnictwa w inicjatywach podejmowanych przez koła, kluby seniora, uniwersytety trzeciego wieku i inne placówki, co ułatwia włączenie osób starszych w życie społeczne. Istnieje również potrzeba nawiązywania współpracy między instytucjami publicznymi, prywatnymi i organizacjami pozarządowymi w celu tworzenia bardziej kompleksowych programów dla seniorów, zachęcających ich do zwiększenia aktywności.

Rosnące zapotrzebowanie na usługi dla osób starszych

Istnieje zapotrzebowanie na zawody, kwalifikacje i umiejętności świadczące usługi w zakresie rekreacji i aktywności osób starszych. Tendencja ta będzie się nasilać w kolejnych latach, wraz z postępującym procesem starzenia się społeczeństwa, wzrostem poziomu wykształcenia seniorów, zwiększającą się świadomością własnych potrzeb oraz wydłużającym się czasem życia na emeryturze.

Rosnące oczekiwania wobec kwalifikacji w zawodach świadczących usługi rekreacji i aktywności seniorom

Starzenie się społeczeństwa kreuje nowe oczekiwania względem kwalifikacji i umiejętności, jeśli chodzi o zawody związane z rekreacją i aktywnością osób starszych. Priorytetowe okazały się specjalistyczne kursy, szkolenia, jak również umiejętności miękkie, umożliwiające pracę z seniorami (np. empatia, cierpliwość, łatwość nawiązywania relacji). Jednocześnie zostało zasygnalizowane zapotrzebowanie na zawody przyszłości związane z usługami świadczonymi na rzecz osób starszych (m.in. specjalista do spraw zdrowia i rekreacji osób starszych, dietetyk osób starszych, terapeuta zajęciowy osób starszych, animator rekreacji i organizacji czasu wolnego osób starszych, instruktor fitness osób starszych).

Dominacja cywilnoprawnych form zatrudnienia w zawodach świadczących usługi dla seniorów

Zatrudnienie osób do świadczenia usług osobom starszym w zakresie rekreacji i aktywności odbywa się najczęściej na umowę zlecenie. Warsztaty, sekcje czy inne zajęcia są

zwykle prowadzone przez osoby czynne zawodowo, pracujące w danej dziedzinie bądź przez emerytów, którzy zajmowali się daną działalnością, kiedy byli czynni zawodowo. Nierzadko są to nauczyciele o różnych specjalnościach. Umowy o pracę występują jedynie przy prowadzeniu placówek świadczących usługi rekreacji i aktywności osób starszych bądź działań koordynujących. W jednostkach, które mają problemy z pozyskaniem źródeł finansowania (np. uniwersytety trzeciego wieku), osoby świadczące seniorom usługi pracują jako wolontariusze.

Ograniczona oferta edukacyjna przygotowująca do pracy z seniorami w ramach edukacji formalnej

W województwie podlaskim kształcenie w zawodach, kwalifikacjach i umiejętnościach świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności odbywa się przede wszystkim w systemie szkolnictwa wyższego. Aktualnie w ofercie uczelni wyższych znajduje się kilka kierunków (np. pedagogika, wychowanie fizyczne, praca socjalna, dietetyka, socjologia), których absolwenci mogą wykonywać zawody związane z rekreacją i aktywnością. Jednakże żadna szkoła wyższa w województwie podlaskim nie prowadzi kierunków ani specjalizacji całkowicie zorientowanych na seniorów. Na niektórych kierunkach są wprawdzie prowadzone zajęcia podnoszące problematykę osób starszych, ale są one realizowane w niewielkim zakresie.

Podobnie sytuacja wygląda na studiach podyplomowych. W województwie podlaskim w ofercie aktualnie są cztery: Terapia zajęciowa, Turystyka uzdrowiskowa SPA i wellness, Pedagogika opiekuńczo-wychowawcza, Asystent rodziny, które podejmują problematykę osób starszych w zakresie świadczonych usług rekreacji i aktywności.

W województwie podlaskim szkolnictwo ponadpodstawowe w mniejszym zakresie niż szkolnictwo wyższe wyposaża w kwalifikacje i umiejętności związane z zawodami świadczącymi usługi dotyczące rekreacji i aktywności. Kształcenie odbywa się w kierunku takich zawodów jak terapeuta zajęciowy, przewodnik turystyczny oraz dietetyk. Podobnie jak w przypadku szkół wyższych nie są one docelowo zorientowane na świadczenie usług osobom starszym.

Ograniczona oferta edukacyjna przygotowująca do pracy z seniorami w ramach edukacji pozaformalnej

W województwie podlaskim obszar edukacji pozaformalnej w zakresie kursów i szkoleń dotyczących zawodów, kwalifikacji i umiejętności świadczących seniorom usługi dotyczące rekreacji oraz aktywności nie jest dostatecznie rozwinięty. Jednostki szkoleniowe aktualnie udostępniają tylko cztery takie oferty. Więcej proponują ośrodki działające poza województwem podlaskim. W związku z tym, że część z tych szkoleń jest prowadzona w formule on-line, zwiększa to ich dostępność, choć jednocześnie może przekładać się na jakość kształcenia. Analizując oferty placówek szkoleniowych, można stwierdzić, że system edukacji pozaformalnej charakteryzuje niedostateczna przejrzystość – nie ma standardów kształcenia i zapewniania jakości kształcenia, a także certyfikowania, tak jak ma to miejsce w przypadku edukacji formalnej. Kwalifikacje nadawane w ramach edukacji

pozaformalnej mogą być włączone do Zintegrowany System Kwalifikacji[195] (mieć przypisany poziom PRK). Jednak nie wszystkie programy realizowane w ramach edukacji pozaformalnej muszą prowadzić do uzyskania kwalifikacji. Ponadto nie istnieje centralna baza kursów i szkoleń, która pozwoliłaby na kompletną inwentaryzację oferty. Funkcjonuje, co prawda Baza Usług Rozwojowych, która jest ogólnodostępnym, nieodpłatnym rejestrem oferującym usługi szkoleniowe i doradcze z europejskim dofinansowaniem. Natomiast brakuje takiej centralnej bazy kursów i szkoleń, gdzie byłyby zamieszczone wszystkie, niezależnie od formy finansowania. Zwiększyłoby to dostęp do kursów i szkoleń przygotowujących do pracy z osobami starszymi. Aktualnie wyszukiwanie informacji na temat kursów i szkoleń, które nie są zamieszczone w BUR ma charakter intuicyjny.

7.2. Rekomendacje

Zwiększenie liczby i dostępności placówek dla seniorów

Nawiązując do wniosku o niewystarczającej liczbie placówek dla seniorów w województwie podlaskim należy zwiększyć ich liczbę oraz dostępność dla seniorów. Zwiększenie liczby placówek oferujących usługi dotyczące rekreacji i aktywności osobom starszym wymaga zintegrowanych działań ze strony Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, jak również jednostek samorządu terytorialnego. W ramach Wieloletniego Programu „Senior +" przewidziane zostało wspieranie jednostek samorządu terytorialnego w zakresie prowadzenia i zapewniania miejsc w ośrodkach wsparcia „Senior+". Zakładane w ramach projektu cele rozbudowania infrastruktury ośrodków, jak również zwiększenie miejsc, wobec rosnącego zainteresowania ofertą ze strony seniorów, stanowi wciąż aktualne zadanie. Wobec powyższego niezbędna jest kontynuacja Programu Wieloletniego „Senior+" umożliwiającego zakładanie większej liczby klubów „Senior+" oraz dziennych domów „Senior+". Ośrodki powinny być dedykowane mniejszym grupom seniorów, a większa ich liczba zniweluje problem dostępności do świadczonych usług. W celu wyeliminowania barier lokalizacyjnych powinny one mieścić się w niewielkiej odległości od miejsca zamieszkania seniorów, co ułatwi dotarcie do nich. Zwiększając liczbę placówek oferujących usługi dotyczące rekreacji i aktywności seniorom należy jednocześnie uwzględnić w podejmowanych inicjatywach tworzenie nowych placówek w mniejszych miejscowościach i na obszarach wiejskich, gdzie występuje zdecydowany deficyt takich ośrodków. Aby wykorzystać potencjał nowo zakładanych placówek, które w początkowym okresie mogą mieć trudności z rekrutacją zainteresowanych seniorów, warto podejmować działania zachęcające ich do aktywności i rekreacji. Można to osiągnąć zapewniając wsparcie finansowe lokalnym inicjatywom i programom rekreacyjnym uwzględniającym seniorów jako grupę odbiorców.

Adresaci rekomendacji:

- Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w zakresie kontynuacji wieloletniego programu „Senior+" i zwiększenia środków finansowych,
- Jednostki samorządu terytorialnego w zakresie:

[195] Ustawa z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (tj. Dz.U. 2024 poz. 1606)

- wnioskowania o środki finansowe z programu „Senior+” na utworzenie dziennych domów seniora „Senior+” i klubów „Senior+”.
- zmiany przeznaczenia istniejących lub adaptacji niewykorzystanych budynków/pomieszczeń należących do mienia samorządu terytorialnego na potrzeby tworzenia placówek dedykowanych seniorom.

Konieczność diagnozowania potrzeb osób starszych

Konieczność przeprowadzania diagnozy potrzeb seniorów podyktowana jest niejednorodnością tej grupy ze względu na wiek, miejsce zamieszkania, sytuację finansową czy też indywidualne preferencje. Inne potrzeby mają „młodsi” seniorzy, inne natomiast „starsi” seniorzy. Odmienne potrzeby reprezentują osoby starsze mieszkające w gminach miejskich i wiejskich. Korzystanie z oferowanych usług w zakresie rekreacji i aktywności determinowane jest także posiadanymi finansami oraz indywidualnymi zainteresowaniami. Kwestia badania potrzeb seniorów wielokrotnie była podnoszona podczas wywiadów pogłębionych. Wskazywano, iż często organizowane są seniorom aktywności bez uzyskania wcześniej informacji na temat chęci w nich uczestniczenia. W wielu przypadkach dotyczyło to instytucji szkoleniowych, które przygotowywały różnego rodzaju kursy edukacyjne dla seniorów, m.in. finansowane ze środków unijnych.

Pomocne w badaniu potrzeb osób starszych może być organizowanie kursów typu „projektowanie starości”[196] skierowanych m.in. do pracowników instytucji kultury, którzy tworzą usługi dla ogółu odbiorców i planują rozwijać sprawdzone rozwiązania dla seniorów, ale też osób mających wpływ na kształt kultury w swojej społeczności, chcących poszerzyć pole działań o współpracę z osobami starszymi. Organizowanie takich inicjatyw edukacyjnych byłoby kompleksową odpowiedzią na zgłaszane przez rozmówców pomysły, jakie szkolenia czy kursy pozwoliłyby świadczyć lepiej usługi z zakresu rekreacji i aktywności skierowane do seniorów.

Adresaci rekomendacji:

- Centra Usług Społecznych jako jednostki organizacyjne gminy i instytucje lokalnej polityki społecznej.
- Jednostki szkoleniowe w zakresie przygotowywanej oferty dla seniorów.

Intensyfikacja kampanii promujących kwestie senioralne

Zintensyfikowanie kampanii promujących szeroko rozumiane kwestie dotyczące seniorów powinno uwzględniać:

- kampanie skierowane do ogółu społeczeństwa, informujące o skutkach starzenia się w aspektach ekonomicznych, społecznych i zdrowotnych – z zaakcentowaniem potrzeby rekreacji i aktywności, sprzyjających utrzymywaniu seniorów w zdrowiu, co może być traktowane jako element profilaktyki zdrowotnej. Stąd też należy stworzyć perspektywy zatrudnienia specjalistów z zakresu aktywności fizycznej i rekreacji seniorów. Ta sfera

[196] Kurs taki był organizowany przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „Ę”, które poprowadziło jego edycje: warszawską i ogólnopolską. (https://innowacjespoleczne.pl/aktualnosc/kurs-projektowanie-starosci-25-27-10-zapraszamy-do-udzialu/ 30/08/2024)

wymaga większej uwagi co znajduje potwierdzenie w ograniczonych wydatkach z budżetu państwa, braku kampanii zachęcających do podejmowania aktywności, niskim poziomie wynagrodzeń, braku promocji i zachęt stypendialnych dla kierunków kształcenia, które są seniorom potrzebne;

- kampanie skierowane do seniorów, zachęcające ich do aktywności;
- kampanie skierowane do młodzieży, promujące pracę z seniorami oraz uzmysławiające młodym ludziom szerokie perspektywy zawodowe wynikające z pracy z seniorami.

Adresaci rekomendacji:

- Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej oraz Ministerstwo Zdrowia.
- Jednostki samorządu terytorialnego na poziomie gminnym i powiatowym.
- Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej i inne organizacje działające na rzecz polityki senioralnej.

Poprawa polityki informacyjnej dla seniorów

Poprawa polityki informacyjnej dla seniorów jest pochodną rekomendacji dotyczącej zintensyfikowania promocji kwestii senioralnych. Należy ją zrealizować poprzez zapewnienie dostępu do informacji o zasobach i usługach na rzecz osób starszych z wykorzystaniem różnych technik i metod informacyjnych (np. punkty konsultacyjne). W pierwszej kolejności należy stworzyć/usprawnić przepływ informacji o dostępnej ofercie w zakresie rekreacji i aktywności osób starszych oraz inicjatywach kierowanych do seniorów. Instytucjami gromadzącymi takie informacje mogą być istniejące w województwie podlaskim Centra Usług Społecznych (CUS) oraz te, które powstaną z przekształcenia MOPS/GOPS w CUS w poszczególnych gminach, do których będą kierowane informacje o ofercie i planowanych wydarzeniach. Pozwoli to instytucjom senioralnym (kluby seniora, UTW i inne) opracować skoordynowane w czasie harmonogramy wydarzeń, tak aby ze sobą nie kolidowały. Z jednej strony CUS gromadziłoby takie informacje, z drugiej zaś byłoby jednostką koordynującą przekazywanie wiadomości na temat bieżących wydarzeń i dobierającą odpowiednie narzędzia komunikacji. Rekomenduje się promocję ofert rekreacyjnych dla seniorów, tworzenie materiałów informacyjnych i prowadzenie kampanii informacyjnych w mediach, z uwzględnieniem różnych nośników informacji adekwatnych do zróżnicowanego poziomu zaawansowania technologicznego seniorów. Mogą to być strony internetowe dedykowane osobom starszym, lokalna prasa, radio i telewizja, jak również informacje przekazywane w formie bezpośredniej przez lokalnych liderów. Zapewni to osobom starszym dostępność informacyjną i pomoże wybrać odpowiednią dla nich formę rekreacji i aktywności. Skuteczność tej rekomendacji jest uzależniona od zaangażowania instytucji senioralnych w zgłaszanie podejmowanych inicjatyw oraz działalności promocyjnej CUS.

Adresaci rekomendacji:

- Centra Usług Społecznych jako jednostki organizacyjne gminy i instytucje lokalnej polityki społecznej gromadząca informacje o inicjatywach senioralnych.
- Instytucje senioralne przekazujące informacje nt. podejmowanych inicjatyw i organizowanych wydarzeń.

Wdrożenie programów dofinansowujących podnoszenie kwalifikacji kadry świadczącej usługi seniorom

Należy wdrożyć programy dofinansowujące zatrudnienie, jak również podnoszenie kwalifikacji osób świadczących usługi rekreacji i aktywności osób starszych, szczególnie w tych placówkach, które są tego pozbawione np. UTW. Niezbędne jest kontynuowanie finansowania w ramach programu „Senior+", co z jednej strony pozwoliłoby placówkom rozszerzyć świadczoną przez profesjonalistów ofertę rekreacji i aktywności dla osób starszych tworząc w ten sposób nowe miejsca pracy, z drugiej zaś strony placówki zyskałyby czynnik motywujący zatrudnioną kadrę do podnoszenia swoich kwalifikacji o dodatkowe studia/kursy/szkolenia związane z pracą z osobami starszymi.

Adresat rekomendacji:

- Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w zakresie zwiększenia środków finansowych oraz kontynuacji wieloletniego programu „Senior+".

Pomoc placówkom senioralnym w aplikowaniu o środki finansowe

Kluby seniora, UTW oraz inne stowarzyszenia senioralne deklarowały chęć podejmowania dodatkowych inicjatyw z zakresu rekreacji i aktywności seniorów, co jednak uniemożliwia im to bariera finansowa. Jednostki te deklarowały gotowość do składania wniosków o dofinansowanie, jednocześnie zgłaszając potrzebę pomocy w ich napisaniu i późniejszym rozliczeniu. Wobec ograniczeń budżetowych, znaczących potrzeb finansowych, ale gotowości do działania należy zapewnić placówkom senioralnym merytoryczne wsparcie w zakresie samodzielnego pozyskiwania zewnętrznych źródeł finansowania m.in. w ramach realizacji tzw. rocznych/wieloletnich programów współpracy jednostek samorządu terytorialnego z organizacjami pozarządowymi. Umożliwiłoby to stowarzyszeniom senioralnym uczestnictwo w konkursach na realizację zadania publicznego oraz małych grantów. Taką pomoc mogłyby świadczyć wyznaczone do tego osoby pracujące w urzędach gminy, CUS lub MOPS/GOPS . Polegałaby ona na wsparciu placówek w przygotowaniu dokumentacji aplikacyjnej o środki finansowe i pomocy w rozliczeniu otrzymanego dofinansowania, a także informowaniu o istniejących możliwościach uzyskania dotacji do działalności związanej z rekreacją i aktywnością seniorów. Pomoc placówkom senioralnym w aplikowaniu o środki finansowe umożliwi im rozszerzenie oferty rekreacyjnej dla seniorów i zwiększy zapotrzebowanie na funkcjonujące w tym obszarze zawody.

Adresaci rekomendacji:

- Jednostki samorządu terytorialnego, MOPS/GOPS oraz CUS.
- Instytucje senioralne w formie stowarzyszenia, starające się o pozyskanie dofinansowania (m.in. uniwersytety trzeciego wieku).

Dostosowanie oferty edukacyjnej uczelni wyższych przygotowującej do pracy z seniorami

Oferta edukacyjna uczelni wyższych w zakresie kształcenia w zawodach, kwalifikacjach i umiejętnościach związanych ze świadczeniem usług dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych jest ograniczona i wymaga stopniowego rozszerzania. Pierwszy etap polegałby na wprowadzeniu do programów studiów przedmiotów, których treści odnoszą się do potrzeb zdrowotnych, społecznych i psychologicznych (gerentologicznych) osób starszych. W drugim

etapie należałoby wprowadzić treści odnoszące się do problematyki rekreacji i aktywności osób starszych w ramach specjalizacji na kierunkach. Trzeci etap to tworzenie kierunków studiów przygotowujących do pracy z osobami starszymi. Mogą to być kierunki w ramach jednego wydziału uczelni, ale też międzywydziałowe, co podkreśli ich interdyscyplinarny wymiar. Realizacja ostatniego etapu miałaby nastąpić za kilka, może nawet kilkanaście lat. Uwarunkowana byłaby ona sygnałami z rynku pracy, wskazującymi na rosnący popyt na zawody, kwalifikacje i umiejętności świadczące usługi rekreacji oraz aktywności osób starszych.

Ponadto działaniem wspomagającym byłoby wciągnięcie na listę kierunków zamawianych, tych dotyczących kształcenia w obszarze rekreacji i aktywności osób starszych. Zwiększy to świadomość przyszłych studentów, na które kierunki w najbliższych latach będzie zapotrzebowanie, a tym samym, które z nich będą dla nich opłacalne. Zabieg ma na celu zwiększenie liczby absolwentów tych kierunków.

Rozwiązaniem umożliwiającym dostosowanie oferty edukacyjnej szkół wyższych przygotowującej do pracy z seniorami mogłoby być położenie większego nacisku szkół wyższych na studia podyplomowe, które są bardziej elastyczną formą kształcenia. Pomocne byłoby rozszerzenie oferty studiów podyplomowych z zakresu rekreacji i aktywności osób starszych oraz umieszczenie ich w Bazie Usług Rozwojowych.

Adresaci rekomendacji:

- Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego – wsparcie kierunków lub specjalizacji ukierunkowanych na osoby starsze (tzw. kierunki zamawiane).
- Uczelnie wyższe – jako jednostki realizujące kształcenie.

Dostosowanie oferty edukacyjnej instytucji szkoleniowych przygotowującej do pracy z seniorami

Oferta kursów i szkoleń organizowanych przez instytucje szkoleniowe działające w województwie podlaskim w zakresie podnoszenia kwalifikacji i umiejętności w zawodach świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności oraz pracy z osobami starszymi jest ograniczona i wymaga rozszerzenia. Należy ją uzupełnić o kursy i szkolenia dotyczące rozwoju kompetencji miękkich, które są niezwykle ważne w pracy z seniorami oraz podejmujące kwestie psychologiczne pracy z tą grupą odbiorców. Kursy i szkolenia z zakresu rekreacji i aktywności osób starszych powinny być umieszczane w Bazie Usług Rozwojowych. Dodanie do BUR kursów i szkoleń z zakresu rekreacji i aktywności osób starszych pozwoli na kompleksową inwentaryzację oferty i zwiększenie jej zasięgu.

Adresaci rekomendacji:

- Instytucje organizujące kursy i szkolenia.

8. Załącznik – scenariusze wywiadu pogłębionego (IDI/TDI)

Wprowadzenie - przedstawienie kontekstu realizowanego projektu, celu i obszaru analizy oraz zgromadzenie danych na temat wywiadu

Dzień dobry, Nazywam się ..... Chciałabym z Panią/em przeprowadzić wywiad w ramach realizowanej „Analizy potrzeb i perspektyw w obszarze zawodów, kwalifikacji i umiejętności związanych z rekreacją i aktywnością osób starszych w województwie podlaskim". Celem analizy jest diagnoza i ocena usług dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych od strony popytowej, czyli zapotrzebowania rynku pracy na zawody, kwalifikacje i umiejętności związane z takimi usługami, oraz podażowej, czyli instytucji kształcących w kierunku zdobycia takich zawodów, kwalifikacji i umiejętności.

Analiza jest częścią projektu „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych" współfinansowanego ze środków Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności, inwestycja A.3.1.1. Wsparcie rozwoju nowoczesnego kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie. Głównym celem projektu jest budowa systemu koordynacji działań w województwie podlaskim zorientowanych na wsparcie uczenia się przez całe życie, w tym kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się dorosłych. Realizacja projektu przyczyni się do wzmocnienia dopasowania kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się dorosłych.

Dane na temat wywiadu

- Nazwa instytucji,
- Imię i nazwisko osoby udzielającej wywiadu.

Scenariusz indywidualnego wywiadu pogłębionego – przedstawiciele uczelni wyższych

- Czy na wydziale realizowany jest kierunek (specjalizacja) kształcący absolwentów, którzy będą wykonywali zawody świadczące usługi dotyczące rekreacji i aktywności na rzecz osób starszych? Jeżeli nie, to jakie są tego przyczyny.
- Czy w programie studiów są przedmioty dotyczące problematyki osób starszych (np. jakości życia osób starszych, inne z tym związane)? Jeżeli tak, to jakie to są przedmioty? Jeżeli nie, to jakie są tego przyczyny?
- Czy w ofercie studiów podyplomowych znajdują się takie, które ukierunkowane są na zawody związane ze świadczeniem usług dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych? Jeżeli tak to jakie to są studia? Jeżeli nie, to jakie są tego przyczyny?
- Czy Pani/Pana zdaniem, w związku ze starzeniem się społeczeństwa uczelnie wyższe będą dostosowywały swoją ofertę edukacyjną w zakresie kształcenia w zawodach świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności osób starszych?

- Jakie Pani/Pana zdaniem powinny być wprowadzone rozwiązania systemowe, które pozwolą na rozszerzenie oferty kształcenia w zakresie zawodów świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności osób starszych?
- Czy Pani/Pana zdaniem gdyby były uruchamiane kierunki kształcące w zawodach świadczących usługi na rzecz osób starszych, czy istniałoby duże zainteresowanie?
- Czy Pani/Pana zdaniem jest zapotrzebowanie rynku pracy na pracowników w zawodach świadczących usługi dotyczące rekreacyjne i aktywności osób starszych? Jak będzie się ono zmieniać w najbliższych latach? Co jest podstawą tej oceny?
- W Pani/Pana opinii, jakie/które kwalifikacje są niezbędnie z punktu widzenia świadczenia usług dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych (np.: dyplom ukończenia studiów, ukończone kursy kwalifikacyjne zawodowe/specjalistyczne, inne kursy, szkolenia z kompetencji miękkich)?
- Biorąc pod uwagę doświadczenie w kształceniu absolwentów, jakie Pani/Pana zdaniem kompetencje (umiejętności) powinna mieć osoba świadcząca usługi dotyczące rekreacji i aktywności osób starszych?
- Jakie Pani/Pana zdaniem są przyczyny, bariery, ograniczenia podaży w zawodach, kwalifikacjach i umiejętnościach związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych?
- Biorąc pod uwagę doświadczenie Uczelni w kształceniu absolwentów, na jakie Pani /Pana zdaniem zawody związane z usługami dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych będzie rosło zapotrzebowanie w przyszłości (zawody przyszłości)?[197]

Scenariusz indywidualnego wywiadu pogłębionego – przedstawiciele uniwersytetów trzeciego wieku, klubów seniora, klubów „Senior+", dziennych domów „Senior+", stowarzyszeń, ośrodków, centr i klubów aktywności ruchowej.

- Jakie usługi dotyczące rekreacji i aktywności świadczy seniorom Pani /Pana placówka i z jakim zainteresowaniem się one spotykają wśród seniorów? Proszę o ocenę w skali od 1 (najmniej popularne) do 5 (najbardziej popularne)
- Czy dostrzega Pani/Pan zainteresowanie seniorów jeszcze innymi rodzajami aktywności poza wskazanymi? Z jakiego powodu Pani/Pana placówka nie oferuje tych form aktywności?
- Czy Pani/Pana placówka zatrudnia osobę/osoby zajmujące się świadczeniem seniorom usług dotyczących rekreacji i aktywności? Jeżeli tak, to ile osób, jaka forma zatrudnienia i na jakich stanowiskach? Jeżeli nie, to czym jest to spowodowane?
- Czy miała/ł Pani/Pan problem ze znalezieniem osób do świadczenia seniorom usług dotyczących rekreacji i aktywności? Jeżeli tak to do jakich usług? Jakie były tego przyczyny?
- Czy osoby świadczące usługi dotyczące rekreacji i aktywności posiadają odpowiednie wykształcenie lub ukończone kursy związane z pracą z osobami starszymi?
- W Pani/Pana opinii, jakie/które kwalifikacje są niezbędnie z punktu widzenia świadczenia usług dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych (np.: dyplom ukończenia studiów,

[197] Wykaz zawodów znajduje się na stronie 107.

ukończone kursy kwalifikacyjne zawodowe/specjalistyczne, inne kursy, szkolenia z kompetencji miękkich)?

- W Pani/Pana opinii, jakie/które umiejętności są potrzebne z punktu widzenia wykonywania zawodu związanego ze świadczeniem usług dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych?
- Jakie ma Pani/Pan sugestie / uwagi dotyczące preferowanych kierunków szkoleń i rodzaju uprawnień, które pozwoliłyby jak najlepiej dostosować kwalifikacje i umiejętności osób świadczących usługi związane z rekreacją i aktywnością osób starszych?
- Jakie są Pani/Pana zdaniem przyczyny, bariery, ograniczenia podaży w zawodach, kwalifikacjach i umiejętnościach związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych)?
- Czy Pani/Pana zdaniem powinny być wprowadzone rozwiązania, które stymulowałyby podaż w zawodach, kwalifikacjach i umiejętnościach związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych?
- Czy Pani/Pana zdaniem zapotrzebowanie na zawody świadczące usługi dotyczące rekreacji i aktywności będzie rosło, czy malało i z jakiego powodu?
- Na jakie Pani /Pana zdaniem zawody związane z usługami dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych będzie rosło zapotrzebowanie w przyszłości (zawody przyszłości)?

9. Spisy

9.1. Wykaz cytowanej literatury i źródeł internetowych

Aguilar B.A.S., Tebar W.R., Silva S.C.B., Gomes L.Q., Damato T.M., Mota J., Werneck A.O., Christofaro D., Leisure-time exercise is associated with lower depressive symptoms in community dwelling adults, "European Journal of Sport Science" 2021, DOI: 10.1080/17461391.2021.1895892.

Ainsworth B.E., Wilcox S., Thompson W.W., Richter D.L., Henderson K.A., Personal, social, and physical environmental correlates of physical activity in African American women in South Carolina, "American Journal of Preventive Medicine" 2003, no. 25(3), DOI: 10.1016/s0749-3797(03)00161-2.

Akademia Czas Seniora, https://akademia-czas-seniora.pl/lista-kursow.

Akbaraly T.N., Portet F., Fustinoni S., Dartigues J.F., Artero S., Rouaud O., Touchon J., Ritchie K., Berr C., Leisure activities and the risk of dementia in the elderly: Results from the three-city study, "Neurology" 2009, no. 73(11), DOI: 10.1212/WNL.0b013e3181b7849b.

Alejziak W., Determinanty i zróżnicowanie społeczne aktywności turystycznej, „Studia i Monografie" 2021, nr 56.

Andrade-Gómez E., Martínez-Gómez D., Rodríguez-Artalejo F., García-Esquinas E., Sedentary behaviors, physical activity, and changes in depression and psychological distress symptoms in older adults, "Depression and Anxiety" 2018, no. 35(9), DOI: 10.1002/da.22804.

Baert V., Gorus E., Mets T., Geerts C., Bautmans I., Motivators and barriers for physical activity in the oldest old: A systematic review, "Ageing Research Reviews" 2011, no. 10(4), DOI: 10.1016/j.arr.2011.04.001.

Baj-Korpak J., Różański P., Soroka A., Wysokińska E., Motywy i bariery uczestnictwa osób starszych w rekreacji ruchowej, „Rozprawy Społeczne" 2013, nr 7(1).

Bank danych lokalnych, GUS.

Barnett I., van Sluijs E., Ogilvie D., Wareham N.J., Changes in household, transport and recreational physical activity and television viewing time across the transition to retirement: Longitudinal evidence from the EPIC-Norfolk cohort, "Journal of Epidemiology and Community Health" 2014, no. 68(8), DOI: 10.1136/jech-2013-203225.

Bednarowska Z., Desk research – wykorzystanie potencjału danych zastanych w prowadzeniu badań marketingowych i społecznych, „Marketing i Rynek" 2015, nr 7.

Bel Graf N., Niemann S., Gender bias in the assessment of physical activity in population studies, "Sozial und Präventivmedizin" 2001, no. 46(4), DOI: 10.1007/BF01593182.

Bevil C.A., O'Connor P.C., Mattoon P.M., Leisure activity, life satisfaction, and perceived health status in older adults, "Gerontology and Geriatrics Education" 1993, no. 14(2), DOI: 10.1300/J021V14N02_02.

Boeckmann I., Misra J., Budig M.J., Cultural and institutional factors shaping mothers' employment and working hours in postindustrial countries, "Social Forces" 2015, no. 93(4), DOI: 10.1093/sf/sou119.

Boksberger P.E., Laesser C., Segmentation of the senior travel market by the means of travel motivations, "Journal of Vacation Marketing" 2009, no. 15(4), DOI: 10.1177/1356766709335829.

Booth M.L., Owen N., Bauman A., Clavisi O., Leslie E., Social-cognitive and perceived environment influences associated with physical activity in older Australians, "Preventive Medicine" 2000, no. 31(1), DOI: 10.1006/pmed.2000.0661.

Borkowska-Kalwas T., Sposoby spędzania czasu wolnego, (w:) J. Halik (red.), Starzy ludzie w Polsce. Społeczne i zdrowotne skutki starzenia się społeczeństwa, Wydawnictwo Instytutu Spraw Publicznych, Warszawa 2022.

Brown B.A., Frankel B.G., Fennell M., Happiness through leisure: The impact of leisure activity, age, gender, and life satisfaction on psychological well-being, "Journal of Applied Recreation Research" 1991, no. 16(4).

Caltabiano M.L., Main and stress moderating benefits of leisure, "Society and Leisure" 1995, no. 18(1).

Caspersen C.J., Pereira M.A., Curran K.M., Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age, "Medicine & Science in Sports & Exercise" 2000, no. 32, DOI: 10.1097/00005768-200009000-00013.

Centrum Rozwoju Personalnego we Wrocławiu, https://crp.wroclaw.pl/.

Centrum Szkoleń i Certyfikacji Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy, https://certyfikaty.byd.pl/.

Chang M.O., The study of leisure time use of older adults – to seek the directions of lifelong education in later life for Homo Hundred, "Journal of Fisheries and Marine Sciences Education" 2015, no. 27(1), DOI: 10.13000/JFMSE.2015.27.1.203.

Chen N., Lee K., Kim J., Tsai C.L., The effects of individual-level and area-level socioeconomic status on preferences and behaviour in leisure time physical activities: A cross-sectional analysis of Chinese adults, "Leisure" 2022, no. 46, DOI: 10.1080/14927713.2022.2054459.

Chen S.C., Shoemaker S., Age and cohort effects: The American senior tourism market, "Annals of Tourism Research" 2014, no. 48, DOI: 10.1016/j.annals.2014.05.007.

Chen X., Silverstein M., Intergenerational social support and the psychological well-being of older parents in China, "Research on Aging traswersalnymi Chiu Y. C., Huang C.Y., Kolanowski A.M., Huang H.L., Shyu Y., Lee S.H., Lin Ch.R., Hsu W.Ch., The effects of participation in leisure activities on neuropsychiatric symptoms of persons with cognitive impairment: A cross-sectional study, "International Journal of Nursing Studies" 2013, no. 50(10), DOI: 10.1016/j.ijnurstu.2013.01.002.

Chlewiński Z., Kształtowanie się umiejętności poznawczych, (w:) M. Majerska, T. Tyszka (red.), Psychologia i poznanie, PWN, Warszawa 1992,

Chung S., Domino M.E., Stearns S.C, Popkin B.M., Retirement and physical activity: Analyses by occupation and wealth, "American Journal of Preventive Medicine" 2009, no. 36(5), DOI: 10.1016/j.amepre.2009.01.026.

Crombie K. A., Irvine L., Williams B., McGinnis A.R., Slane P.W., Alder E.M., McMurdo E.T.M., Why older people do not participate in leisure time physical activity: A survey of activity levels, beliefs and deterrents, "Age and Ageing" 2004, no. 33, DOI: 10.1093/ageing/afh089.

Czym są kwalifikacje, Zintegrowany System Kwalifikacji, https://kwalifikacje.edu.pl/czym-sa-kwalifikacje.

Dehi Aroogh M., Mohammadi Shahboulaghi F., Social participation of older adults: A concept analysis, "International Journal of Community Based Nursing and Midwifery" 2020, no. 8(1), DOI: 10.30476/IJCBNM.2019.82222.1055.

Dudek D., Pojęcie rekreacji w polskiej tradycji terminologicznej, „Folia Turistica" 2006, nr 17.

Dudek M., Murat M., Wsparcie osób starszych w Polsce – wybrane problemy, https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/pdf_doc.

Dupuis S.L., Smale J.A., An examination of relationship between psychological well-being and depression and leisure activity participation among older adults, "Society and Leisure" 1995, no. 18, DOI: 10.1080/07053436.1995.10715491.

Dzięgielewska M., Wolontariat ludzi starszych, (w:) S. Steuden, Marczuk M. (red.), Starzenie się a satysfakcja życia, Wydawnictwo KUL, Lublin 2006.

Edubaza – studia podlaskie, https://podlaskie.studia.edubaza.pl/.

Emerytury i renty w 2022 roku, GUS, Warszawa 2023.

Europejska Placówka Edukacyjna Akademio, https://akademio.online/.

F100. Platforma edukacyjna, https://f100.pl/platforma-edukacyjna.

Fancourt D., Aughterson H., Finn S., Walker E., Steptoe A., How leisure activities affect health: a narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action, "Lancet Psychiatry" 2021, no. 8, DOI: 10.1016/S2215-0366(20)30384-9.

Feinian Chen F.N., Short S.E., Household context and subjective well-being among the oldest old in China, "Journal of Family Issues" 2008, no. 29(10), DOI: 10.1177/0192513X07313602.

Fleischer A., Pizam A., Tourism constraints among Israeli seniors, "Annals of Tourism Research" 2002, no. 29(1), DOI: 10.1016/S0160-7383(01)00026-3.

Gao Q., Bone J. K., Bu F., Paul E., Sonke J. K., Fancourt D., Associations of social, cultural, and community engagement with health care utilization in the US health and retirement study, "JAMA Network Open" 2023, no. 6(4), e236636, DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2023.6636.

Głąbiński Z., Motywy podróży turystycznych małopolskich seniorów na przykładzie słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku, „Folia Turistica" 2018, nr 48, DOI: 10.5604/01.3001.0012.76.

Gonzalez A.M., Rodriguez C., Miranda M.R., Cervantes M., Cognitive age as a criterion explaining seniors' motivation, "International Journal of Culture, Tourism and Hospitality Research" 2009, no. 3(3), DOI: 10.1108/17506180910962159.

Gosik B., Rekreacja i aktywność ruchowa starszych osób. Przykład mieszkańców województwa łódzkiego, (w:) A. Janiszewska (red.), Jakość życia ludzi starych – wybrane problemy, „Space – Society – Economy" 2015, nr 14, DOI: 10.18778/1733-3180.14.09.

Gruza T., Hordyjewicz T., Klasyfikacja zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy. Tworzenie i stosowanie, Ministerstwo Pracy i Polityki Socjalnej, Departament Rynku Pracy, Warszawa 2014.

Guisado-Clavero M., Roso-Llorach A., López-Jimenez T., Pons-Vigués M., Foguet-Boreu Q, Muñoz M.A., Violán C., Multimorbidity patterns in the elderly: A prospective cohort study with cluster analysis, "BMC Geriatrics" 2018, no. 18(1), DOI: 16.10.1186/s12877-018-0705-7.

Hallal P.C., Andersen L.B., Bull F.C., Guthold R., Haskell W., Ekelund U., Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects, "Lancet" 2012, no. 380, DOI: 10.1016/S0140-6736(12)60646-1.

Hasińska Z., Tracz E., Rola uniwersytetów trzeciego wieku w aktywnym starzeniu się, „Nauki Społeczne" 2013, nr 7.

Henderson K.A., Gibson H.J., An integrative review of women, gender, and leisure: Increasing complexities, "Journal of Leisure Research" 2013, no. 45(2), DOI: 10.18666/jlr-2013-v45-i2-3008.

Hong S.I., Hasche L., Bowland S., Structural relationships between social activities and longitudinal trajectories of depression among older adults, "The Gerontologist" 2009, no. 49(1), DOI: 10.1093/geront/gnp006.

Horneman L., Carter R.W., Wei S., Ruys H., Profiling the senior traveler: An Australian perspective, "Journal of Travel Research" 2002, no. 41(1), DOI: 10.1177/004728750204100104.

Hsu C., Cai L., Wong K., A model of senior tourism motivation – Anecdotes from Beijing and Shanghai, "Tourism Management" 2007, no. 28(5), DOI: 10.1016/j.tourman.2006.09.015.

Informacja o zawodzie, https://www.praca.gov.pl/eurzad/strona-glowna.

Iwasaki Y., Mackay K.J., Mactavish J.B., Ristock J., Bartlett J., Voices from the margins: Stress, active living, and leisure as a contributor to coping with stress, "Leisure Science" 2006, no. 28, DOI: 10.1080/01490400500484065.

Iwasaki Y., Smale B.J., Longitudinal analyses of the relationships among life transitions, chronic health problems, leisure, and psychological well-being, "Leisure Sciences" 1998, no. 20(1), DOI: 10.1080/01490409809512263.

Iwasaki Y., Testing independent and buffer models of the influence of leisure participation on stress coping and adaptational outcomes, "Journal of Park and Recreation Administration" 2002, no. 20(4).

Jang S., Wu C.M.E., Seniors travel motivation and the influential factors: An examination of Taiwanese seniors, "Tourism Management" 2006, no. 27(2), DOI: 10.1016/j.tourman.2004.11.006.

Jeong E.H., Yoo E.-Y., Kim J.-B., Kim J.-R., Han D.-S., Park J.-H., The development of leisure participation assessment tool for the elderly, „Occupational Therapy International" 2020, DOI: 10.1155/2020/9395629.

Jeruszka U., Współczesny koncept opisu informacji o zawodzie, „Polityka Społeczna" 2018, nr 1.

Jopp D.S., Hertzog C., Assessing adult leisure activities: An extension of a self-report activity questionnaire, "Psychological Assessment" 2010, no. 22(1), DOI: 10.1037/a0017662.

Kaczmarczyk M., Trafiałek E., Aktywizacja osób w starszym wieku jako szansa na pomyślne starzenie, „Gerontologia Polska" 2007, nr 15(4).

Kamphuis C.B., van Lenthe F.J., Giskes K., Huismann M., Brug J., Mackenbach J.P., Socioeconomic differences in lack of recreational walking among older adults: The role of neighbourhood and individual factors, "International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity" 2009, no. 6(1), DOI: 10.1186/1479-5868-6-1.

Kasperczyk T., Aktywność fizyczna seniorów warunkiem zdrowia i dobrej jakości życia, "Journal of Clinical Healthcare" 2014, no. 1.

Kazeminia A., Del Chiappa G., Jafari J., Seniors' travel constraints and their coping strategies, "Journal of Travel Research" 2013, no. 54(1), DOI: 10.1177/0047287513506290.

Kiełbasiewicz-Drozdowska I., Zarys rozwoju refleksji teoretycznej nad problematyką rekreacji, (w:) I. Kiełbasiewicz-Drozdowska, W. Siwiński (red.), Teoria i metodyka rekreacji, Akademia Wychowania Fizycznego, Poznań 2001.

Kijak R.J., Szarota Z., Starość. Między diagnozą a działaniem, Centrum Rozwoju Zasobów Ludzkich, Warszawa 2013.

Klasyfikacja zawodów i specjalności, Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku, https://wupbialystok.praca.gov.pl/rynek-pracy/bazy-danych/klasyfikacja-zawodow-i-specjalnosci.

Klasyfikacja zawodów i specjalności stanowiąca załącznik do rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia z dnia 7 sierpnia 2014 r. w sprawie klasyfikacji zawodów i specjalności na potrzeby rynku pracy oraz zakresu jej stosowania (Dz.U. 2014, poz. 1145).

Kopacz-Wyrwał I., Aktywność turystyczna kieleckich seniorów w latach 2015–2019, „Konwersatorium Wiedzy o Mieście" 2021, t. 34(6)

Kozdroń E. Program rekreacji ruchowej osób starszych. Skrypt dla studentów wychowania fizycznego i instruktorów rekreacji ruchowej, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Warszawa 2004.

Kraus R., Recreation and Leisure in Modern Society, Jones and Bartlett, Sudbury 2001.

Kurs „Projektowanie starości", https://innowacjespoleczne.pl/aktualnosc/kurs-projektowanie-starosci-25-27-10-zapraszamy-do-udzialu/.

Kwalifikacje kompetencje umiejętności, Wojewódzki Urząd Pracy w Łodzi, https://wuplodz.praca.gov.pl/documents/58203/870404/Kwalifikacje%20kompetencje%20umiejetnosci%20broszura%20WCAG%202.0.pdf/f89965e2-a76e-4d6c-b626-afec46c200f0?t=1611180269749.

La Rue C., Haslam C., Steffens N.K., A meta-analysis of retirement adjustment predictors, "Journal of Vocational Behavior" 2022, no. 136, DOI: 10.1016/j.jvb.2022.103723.

Lada A., Jakość życia seniorów, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin – Polonia" 2018, nr 31, DOI: 10.17951/j.2018.31.2.331-345.

Lamanes T., Deacon L., Supporting social sustainability in resource-based communities through leisure and recreation, "The Canadian Geographer / Le Géographe Canadien" 2019, no. 63(1), DOI: 10.1111/cag.12492.

Landsberg P., Poprawski M., Kieliszewski P., Mękarski M., Gojlik A., Kuchta J., Brodniewicz M., Po co seniorom kultura? Badania kulturalnych aktywności osób starszych, Regionalne Obserwatorium Kultury Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Związek Miast Polskich, Poznań 2012, https://www.nck.pl/upload/attachments/302557/po_co_seniorom_kultura_raport.pdf.

Le Couteur D.G., Thillainadesan J., What is an aging-related disease? An epidemiological perspective, "The Journal of Gerontology series a Biological Sciences and Medical Sciences" 2022, no. 77(11), DOI: 10.1093/gerona/glac039.

Lehto X.Y., O'leary J.T., Lee G., Mature international travelers: An examination of gender and benefits, "Journal of Hospitality and Leisure Marketing" 2002, no. 9(1–2), DOI: 10.1300/J150v09n01_05.

Leslie E., Fotheringham M.J., Owen N., Bauman A., Age-related differences in physical activity levels of young adults, "Medicine & Science in Sports & Exercise" 2001, no. 33, DOI: 10.1097/00005768-200102000-00014.

Levasseur M., Richard L., Gauvin L., Raymond E., Inventory and analysis of definitions of social participation found in the aging literature: Proposed taxonomy of social activities, "Social Science & Medicine" 2010, no. 71(12), DOI: 10.1016/j.socscimed.2010.09.041.

Lilford P., Hughes J.C., Epidemiology and mental illness in old age, "BJPsych Advances" 2020, no. 26(2), DOI: 10.1192/bja.2019.56.

Lubs L., Peplies J., Drell C., Bammann K., Cross-sectional and longitudinal factors influencing physical activity of 65 to 75-year-olds: A pan-European cohort study based on the survey of health, ageing and retirement in Europe (SHARE), "BMC Geriatric" 2018, no. 18(94), DOI: 10.1186/s12877-018-0781-8.

McCormack C., Cameron P., Campbell A., Pollock K., 'I want to do more than just cut the sandwiches': Female baby boomers seek authentic leisure in retirement, "Annals of Leisure Research"2008, no. 11(1–2).

Meredith S. J., Cox N. J., Ibrahim K., Higson J., McNiff J., Mitchell S., Rutherford M., Wijayendran A., Shenkin S.D., Kilgour A.H.M., Lim S.E.R., Factors that influence older adults' participation in

physical activity: A systematic review of qualitative studies, “Age and Ageing” 2023, no. 52(8), DOI: 10.1093/ageing/afad145.

Minhat H.S., Mohd Amin R., Sociodemographic determinants of leisure participation among elderly in Malaysia, “Journal of Community Health” 2012, no. 37(4), DOI: 10.1007/s10900-011-9518-8.

Morgulec-Adamowicz N., Marszałek J., Jagustyn P., Nordic walking – A new form of adapted physical activity (a literature review), “Human Movement” 2011, no. 12(2), DOI: 10.2478/v10038-011-0009-7.

Musich S., Wang S.S., Schaeffer A.J., Kraemer S., Wicker E., Yeh Ch.S., The association of physical activity with loneliness, social isolation, and selected psychological protective factors among older adults, “Geriatric Nursing” 2022, no. 47, DOI:10.1016/j.gerinurse.2022.07.006.

Muszalik M., Biercewicz M., Problemy opiekuńcze u osób w starszym wieku, (w:) K. Kędziora-Kornatowska, M. Muszalik, E. Skolmowska (red.), Pielęgniarstwo w opiece długoterminowej: podręcznik dla studiów medycznych, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.

Näsi M., Räsänen P., Sarpila O., ICT activity in later life: Internet use and leisure activities amongst senior citizens in Finland, “European Journal of Ageing” 2012, no. 9, DOI: 10.1007/s10433-011-0210-8.

Niemczyk A., Szalonka K., Gardocka-Jałowiec A., Nowak W., Seweryn R., Gródek--Szostak Z., Forms of Managing Leisure Time of European Seniors of the 21st Century, (w:) A. Niemczyk, K. Szalonka, A. Gardocka-Jałowiec, W. Nowak, R. Seweryn,Z. Gródek--Szostak, The silver economy: An ageing society in the European Union, 1st ed., Routledge, DOI: 10.4324/9781003377313.

Niepubliczna Placówka Kształcenia Ustawicznego „PSYCHODIA”, https://kursyzdalne.com/.

Nilsson I., Nyqvist F., Gustafson Y., Nygård M., Leisure engagement: Medical conditions, mobility difficulties, and activity limitations-a later life perspective, “Journal of Aging Research” 2015, no. 610154, DOI: 10.1155/2015/610154.

Nimrod G., Retirement and tourism. Themes in retirees’ narratives, “Annals of Tourism Research” 2008, no. 35(4), DOI: 10.1016/j.annals.2008.06.001.

Nowińska M.J., Bakota D., Leisure time and activity of seniors as exemplified by the Częstochowa Centre for Senior Activity, “Society. Integration. Education, Proceedings of the International Scientific Conference” 2018, DOI: 10.17770/SIE2018VOL1.3222.

Nummela O., Sulander T., Rahkonen O., Uutela A., Associations of self-rated health with different forms of leisure activities among ageing people, “International Journal of Public Health” 2008, no. 53, DOI: 10.1007/s00038-008-6117-2.

Nyupane G., Andereck K., Understanding travel constrains: Application and extension of a leisure constraints model, “Journal of Travel Research” 2007, no. 46(4), DOI: 10.1177/004728750730832.

Obinna V., Owei O., Aroyehun A., Okwakpam I., Patterns and determinants of recreational behaviour in Port Harcourt, River State, Nigeria, “Theoretical and Empirical Researches in Urban Management” 2009, no. 3(12).

Ocena zasobów pomocy społecznej w województwie podlaskim w 2023 roku – monitoring realizacji Strategii Polityki Społecznej Województwa Podlaskiego do roku 2030 za rok 2023, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Białymstoku, Białystok 2024.

Ogólnopolski System Monitorowania Ekonomicznych Losów Absolwentów Szkół Wyższych, https://ela.nauka.gov.pl/pl.

Ogonowska-Slodownik A., Kosmol A., Morgulec-Adamowicz N., Aktywność fizyczna, skład ciała i sprawność funkcjonalna kobiet powyżej 60. roku życia uczestniczących w zorganizowanej aktywności fizycznej, „Gerontologia Polska” 2016, nr 24.

Okręgowa Komisja Egzaminacyjna w Łomży, https://www.oke.lomza.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=1991.

Ozemek C., Lavie C.J., Rognmo Ø., Global physical activity levels: Need for intervention, "Progress in Cardiovascular Diseases" 2019, no. 62, DOI: 10.1016/j.pcad.2019.02.004.

Patterson I., Pegg S., Marketing the leisure experience to baby boomers and older tourists, "Journal of Hospitality Marketing & Management" 2009, no. 18(2–3), DOI: 10.1080/19368620802594136.

Penc J., Menedżer w uczącej się organizacji, Menadżer, Łódź 2000.

Physical Activity Guidelines for Americans, US Department of Health and Human Services, 2nd ed., 2018, https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf.

Pikuła N., Zdrowie i aktywność społeczna jako determinanty jakości życia osób starszych, (w:) A. A. Zych (red.), Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość. Wybór materiałów konferencyjnych, Over Group, Łask 2012.

Pinheiro M.B., Oliveira J.S., Baldwin J.N., Hassett L., Costa N., Gilchrist H., Wang B., Kwok W., Albuquerque B.S., Pivotto L.R., Carvalho-Silva A.P.M.C., Sharma S., Gilbert S., Bauman A., Bull F.C., Willumsen J., Sherrington C., Tiedemann A., Impact of physical activity programs and services for older adults: A rapid review, "International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity" 2022, no. 19(87), DOI: 10.1186/s12966-022-01318-9.

Pressman S.D., Matthews K.A., Cohen S., Martire L.M., Scheier M., Baum A., Schulz R., Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being, "Psychosomatic Medicine" 2009, no. 71, DOI: 10.1097/PSY.0b013e3181ad7978.

Profi, https://www.profi-fitness.com.pl/.

Prognoza ludności na lata 2023–2060, GUS, Warszawa 2023.

Ready A.E., Butcher J.E., Dear J.B., Fieldhouse P., Harlos S., Katz A., Moffatt M., Rodriguez M., Schmalenberg J., Gardiner P.F., Canada's physical activity guide recommendations are a low benchmark for Manitoba adults, "Applied Physiology, Nutrition and Metabolism" 2009, no. 34, DOI: 10.1139/H08-143.

Regulowane zawody w RP._Opis wymagań kwalifikacyjnych, Powiatowy Urząd Pracy w Przeworsku, https://przeworsk.praca.gov.pl/documents/1938635/3708193/Informacja%20o%20zawodach%20regulowanych/80a02bb3-e105-433a-a27c-3330093f6f15?t=1480593843464.

Richeson N.E., Sardina A., Recreational therapy competencies for working with older adults, „American Journal of Recreation Therapy" 2017, no. 15(2).

Robins L.M., Hill K.D., Clemenson D.L., Finch C., Haines T., Older adult perceptions of participation in group- and home-based falls prevention exercise, "Journal of Aging and Physical Activity" 2015, no. 24(3), DOI: 10.1123/japa.2015-0133.

Rowe J.W., Kahn R.L., Human aging: Usual and successful (physiological changes associated with aging, "Science" 1987, no. 237(4811), DOI: 10.1126/science.3299702.

Rowiński R., Dąbrowski A., Rekreacja fizyczna a sprawność funkcjonalna i jakość życia osób starszych, „Polityka Społeczna" 2011, nr 4(8T).

Rozporządzenie Prezesa Rady Ministrów z dnia 27 lutego 2017 r. w sprawie wykazu zawodów regulowanych i działalności regulowanych, przy wykonywaniu których usługodawca posiada bezpośredni wpływ na zdrowie lub bezpieczeństwo publiczne, w przypadku których można wszcząć postępowanie w sprawie uznania kwalifikacji (Dz.U. 2024, poz. 170).

Rusinovic K., Bochove M.V., Sande J.V.D., Senior co-housing in the Netherlands: Benefits and drawbacks for its residents , “International Journal of Environmental Research and Public Health” 2019, no. 16, DOI: 10.3390/ijerph16193776.

Sala G., Jopp D., Gobet F., Ogawa M., Ishioka Y., Masui Y., Inagaki H., Nakagawa T., Yasumoto S., Ishizaki T., Arai Y., Ikebe K. K., Kamide K., Gondo Y., The impact of leisure activities on older adults’ cognitive function, physical function, and mental health, “PLoS One” 2019, no. 14(11), DOI: 10.1371/journal.pone.0225006.

Salthouse T.A., Mental exercise and mental aging: Evaluating the validity of the “Use It or Lose It” hypothesis, “Perspectives on Psychological Science” 2006, no. 1, DOI: 10.1111/j.1745-6916.2006.00005.x.

Salvatore M.A., Grundy E., Area deprivation, perceived neighbourhood cohesion and mental health at older ages: A cross lagged analysis of UK longitudinal data, “Health & Place” 2021, no. 67(10), p. 102470, DOI: 10.1016/j.healthplace.2020.102470.

Sanderson B.K., Foushee H.R., Bittner V., Cornell C.E., Stalker V., Shelton S., Pulley L., Personal, social, and physical environmental correlates of physical activity in rural African-American women in Alabama, “American Journal of Preventive Medicine” 2003, no. 25, DOI: 10.1016/s0749-3797(03)00161-2.

Scherger S., Nazroo J., Higgs P., Leisure activities and retirement: Do structures of inequality change in old age?, “Ageing & Society” 2011, no. 31(1), DOI: 10.1017/s0144686x10000577.

Singh B., Kiran U.V., Recreational activities for senior citizens, “Journal of Humanities and Social Science” 2014, no. 19(4), DOI: 10.9790/0837-19472430.

Sjögren K., Stjernberg L., A gender perspective on factors that influence outdoor recreational physical activity among the elderly, “Sjögren and Stjernberg BMC Geriatrics” 2010, no. 10(34), http://www.biomedcentral.com/1471-2318/10/34.

Sławiński S., Dębowski H., Chłoń-Domińczak A., Kraśniewski A., Pierwieniecka R., Stęchły W., Ziewiec G., Raport Referencyjny. Odniesienie Polskiej Ramy Kwalifikacji na rzecz uczenia się przez całe życie do Europejskiej Ramy Kwalifikacji, Instytut Badań Edukacyjnych, Warszawa 2013.

Słownik Języka Polskiego, PWN, https://sjp.pwn.pl/slowniki/umiej%C4%99tno%C5%9B%C4%87.html.

Śniadek J., Zajadacz A., Senior citizens and their leisure activity: Understanding leisure behaviour of elderly people in Poland, “Studies in Physical Culture and Tourism” 2010, no. 17(2).

Sprod J., Olds T., Brown W., Burton N., van Uffelen J., Ferrar K., Maher C., Changes in use of time across retirement: A longitudinal study, “Maturitas”2017, no. 100, DOI: 10.1016/j.maturitas.2017.02.018.

Stolecka-Makowska A., Triangulacja jako koncepcja pozyskania wiedzy o zachowaniach nabywczych konsumentów, „Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie” 2016, nr 261.

Studium Prawa Europejskiego, https://spe.edu.pl/.

Sund K.J., Boksberger P., Senior and non-senior traveller behaviour: Some exploratory evidence from the holiday rental sector in Switzerland, “Tourism Review” 2007, no. 62(3/4), DOI: 10.1108/16605370780000317.

Super Senior. Aktywizacja i Komunikacja 60+, https://www.super-senior.pl/.

Symela K., Woźniak I., Jak tworzyć informacje o zawodach funkcjonujących na rynku pracy?, Ministerstwo Pracy i Polityki Socjalnej, Departament Rynku Pracy, Warszawa 2018.

Szatur-Jaworska B., Błędowski P., System wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania – przegląd sytuacji, propozycja modelu. SYNTEZA, Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2017.

Szkoły policealne podlaskie, edubaza.pl, https://podlaskie.szkolypolicealne.edubaza.pl/serwis.php?s=1346&pok=23568&c1m=832.

Takagi D., Nishida Y., Fujita D., Age-associated changes in the level of physical activity in elderly adults, „Journal of Physical Therapy Science" 2015, no. 27, DOI: 10.1589/jpts.27.3685.

Takeda F., Noguchi H., Monma T., Tamiya N., How possibly do leisure and social activities impact mental health of middle-aged adults in Japan? An evidence from a national longitudinal survey, "PLoS One" 2015, no. 10(10), DOI: 10.1371/journal.pone.0139777.

Talmage C.A., Coon D.W., Dugger B.N., Knopf R.C., O'Connor K.A., Schofield S.A., Social leisure activity, physical activity, and valuation of life: Findings from a longevity study, "Activities, Adaptation & Aging" 2020, no. 44(1), DOI: 10.1080/01924788.2019.1581026.

Toepoel V., Ageing, leisure, and social connectedness: How could leisure help reduce social isolation of older people?, "Social Indicators Research" 2013, no. 113(1), DOI: 10.1007/s11205-012-0097-6.

Toyama M., Fuller H.R., Longitudinal stress-buffering effects of social integration for late-life functional health, "The International Journal of Aging and Human Development" 2019, no. 91(4), DOI: 10.1177/0091415019871196.

Trwanie życia w 2023 r., GUS, Warszawa 2024.

Tunney O., Henkens K., van Solinge H., A life of leisure? Investigating the differential impact of retirement on leisure activity, "The Journals of Gerontology: Series B" 2023, no. 78(10), DOI: 10.1093/geronb/gbad097.

Uniwersytety trzeciego wieku w roku akademickim 2021/2022, GUS, Warszawa–Gdańsk 2023, https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/edukacja/edukacja/uniwersytety-trzeciego-wieku-w-roku-akademickim-20212022,11,4.html.

Ustawa z dnia 17 sierpnia 2023 r. o niektórych zawodach medycznych (t.j. Dz.U. 2023, poz. 1972).

Ustawa z dnia 22 grudnia 2015 r. o Zintegrowanym Systemie Kwalifikacji (tj. Dz.U. 2024 poz. 1606)

Van Dyck D., Cardon G., De Bourdeaudhuij I., Longitudinal changes in physical activity and sedentary time in adults around retirement age: What is the moderating role of retirement status, gender and educational level?, "BMC Public Health" 2016, no. 16(1), DOI: 10.1186/s12889-016-3792-4.

Verghese J., Lipton R., Katz M., Hall C., Derby C., Kuslansky G., Ambrose A., Sliwinski M., Buschke H., Leisure activities and the risk of dementia in the elderly, "The New England Journal of Medicine" 2003, no. 348(25), DOI: 0.1056/NEJMoa022252. y.

Vespalec T., Scholz P., Stara J., Gardening as the optional physical for seniors, (w:) 8th International Scientific Conference on Kinesiology, Zagreb 2017.

Wang M., Henkens K., van Solinge H., Retirement adjustment: A review of theoretical and empirical advancements, "American Psychologist" 2011, no. 66, DOI: 10.1037/a0022414.

Winiarski R., Rekreacja i czas wolny. Studia humanistyczne, Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa 2011.

Wiśniowska-Szurlej A., Ćwirlej-Sozańska A., Wilmowska-Pietruszyńska A., Sozański B., Determinants of physical activity in older adults in South-Eastern Poland, "International Journal of Environmental Research and Public Health" 2022, no. 19(24).

Witkowska A., Grabara M., Aktywność fizyczna i trening zdrowotny seniorów, Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, Katowice 2021.

Witkowski K., Piepora P., Kowalska I., Aktywność fizyczna seniorek – kobiet po 55. roku życia, „Roczniki Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki" 2018, nr. 25 (3).

Wnuk W., Potrzeby i oczekiwania ludzi starszych, Uniwersytet Trzeciego Wieku w Strzelinie, https://www.utwstrzelin.pl/trzeci-glos/potrzeby-i-oczekiwania-ludzi-starszych.

Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku, https://wupbialystok.praca.gov.pl/rynek-pracy/bazy-danych/klasyfikacja-zawodow-i-specjalnosci.

Wojewódzki Urząd Pracy w Łodzi, https://wuplodz.praca.gov.pl/documents/58203/870404/Kwalifikacje%20kompetencje%20umiej etnosci%20broszura%20WCAG%202.0.pdf/f89965e2-a76e-4d6c-b626-afec46c200f0?t=1611180269749.

Wolańska T., Leksykon. Sport dla wszystkich – rekreacja ruchowa, Akademia Wychowania Fizycznego, Warszawa 1997.

Wołk Z., Zawodoznawstwo. Wiedza o współczesnej pracy, Difin, Warszawa 2013.

Wykaz otwartych placówek Senior+, https://senior.gov.pl/program_senior_plus/strona/83

Xie Y., Ma M., Wu W., Zhang Y., Zhang Y., Tan X., Dose-response relationship between intergenerational contact frequency and depressive symptoms amongst elderly Chinese parents: A cross-sectional study, "BMC Geriatrics" 2020, no. 20(1), DOI: 10.1186/s12877-020-01751-0.

Yoshida Y. , Iwasa H., Ishioka Y., Suzukamo Y., Leisure activity moderates the relationship between living alone and mental health among Japanese older adults, "Geriatrics and Gerontology International" 2021, no. 21(5), DOI: 10.1111/ggi.14151.

Yuan K.S., Wu T.J., Environmental stressors and well-being on middle-aged and elderly people: The mediating role of outdoor leisure behaviour and place attachment, "Environmental Science and Pollution Research" 2021, no. 1, DOI: 10.1007/s11356-021-13244-7.

Zalecenie Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 23 kwietnia 2008 r. w sprawie ustanowienia europejskich ram kwalifikacji dla uczenia się przez całe życie, Vulcan, https://www.prawo.vulcan.edu.pl/przegdok.asp?qdatprz=akt&qplikid=2969.

Zboiny B., Nowak-Starz G., Starość – obawy, nadzieje, oczekiwania. Wybrane zagadnienia z gerontologii, Stowarzyszenie „Edukacja Nauka Rozwój", Ostrowiec Świętokrzyski 2009.

Zhang C., Qing N., Zhang S., The impact of leisure activities on the mental health of older adults: The mediating effect of social support and perceived stress, "Journal of Healthcare Engineering" 2021, no. 8, DOI: 10.1155/2021/6264447.

Zhang W., Feng Q., Liu L., Zhen Z., Social engagement and health: Findings from the 2013 Survey of the Shanghai Elderly Life and Opinion, "International Journal of Aging & Human Development" 2015, no. 80(4), DOI: 10.1177/0091415015603173.

Zhang Y., Yao E., Exploring elderly people's daily time-use patterns in the living environment of Beijing, China, "Cities" 2022, no. 129, DOI: 10.1016/j.cities.2022.103838.

Zhou Z., Lin C., Ma J., Towne S.D., Han Y., Fang Y., The association of social isolation with the risk of stroke among middle-aged and older adults in China, "American Journal of Epidemiology" 2019, no. 188(8), DOI: 10.1093/aje/kwz099.

Zintegrowana Platforma Edukacyjna Ministerstwa Edukacji Narodowej, https://zpe.gov.pl/a/droga-do-zawodu/D3ZK2W1fj.

Zintegrowany System Kwalifikacji, https://kwalifikacje.edu.pl/czym-sa-kwalifikacje/.

Zych A.A., Słownik gerontologii społecznej, Wydawnictwo „Żak", Warszawa 2001.

9.2. Spis tabel

Tabela 1. Zastosowane metody i techniki badawcze w analizie zawodów, kwalifikacji oraz umiejętności związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności osób starszych 8

Tabela 2. Cele badawcze i zastosowane metody do ich realizacji 9

Tabela 3. Podmioty objęte badaniami IDI/TDI z podziałem na podregiony w województwie podlaskim 11

Tabela 4. Rodzaje rekreacji i aktywności osób starszych 25

Tabela 5. Struktura ludności w wieku 65 lat i więcej w województwie podlaskim według powiatów w 2022 roku (w %) 28

Tabela 6. Udział kobiet i mężczyzn w wieku 65 lat i więcej w poszczególnych grupach wiekowych w województwie podlaskim według powiatów w 2022 roku 32

Tabela 7. Struktura ludności w wieku poprodukcyjnym pod względem wykształcenia w województwie podlaskim według powiatów w 2022 roku 42

Tabela 8. Podmioty według sekcji i działów Polskiej Klasyfikacji Działalności związanych z kulturą, rozrywką i rekreacją w województwie podlaskim w 2022 roku 44

Tabela 9. Liczba osób w wieku 65 lat i więcej na jeden obiekt prowadzący działalność związaną z kulturą, rozrywką i rekreacją w województwie podlaskim według powiatów w 2022 roku 45

Tabela 10. Liczba ośrodków realizujących zajęcia rekreacyjno-kulturalne w województwie podlaskim według powiatów w 2022 roku 46

Tabela 11. Kluby Senior+ i Dzienne Domy Senior+ w województwie podlaskim powstałe w latach 2015-2023 47

Tabela 12. Liczba miejsc do korzystania z aktywności ruchowej w województwie podlaskim według powiatów w 2022 roku 51

Tabela 13. Wykaz kierunków kształcących w zawodach, kwalifikacjach i umiejętnościach związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności w ramach szkolnictwa wyższego w województwie podlaskim 80

Tabela 14. Absolwenci szkół wyższych w województwie podlaskim w latach 2016–2022 82

Tabela 15. Wykaz kierunków kształcących w zawodach, kwalifikacjach i umiejętnościach związanych z usługami dotyczącymi rekreacji i aktywności w ramach systemu oświaty w województwie podlaskim 86

Tabela 16. Liczba osób, które zdały egzamin potwierdzający w zawodach świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności w powiatach województwa podlaskiego w latach 2019–2023 87

Tabela 17. Rodzaje kursów i szkoleń w ramach edukacji pozaformalnej 89

Tabela 18. Kursy i szkolenia w zawodach, kwalifikacjach i umiejętnościach świadczących usługi dotyczące rekreacji i aktywności w województwie podlaskim 89

Tabela 19. Przykłady wsparcia form aktywności osób starszych 102

Tabela 20. Lista zawodów, kwalifikacji i umiejętności przyszłości związanych ze świadczeniem usług dotyczących rekreacji i aktywności osób starszych 109

9.3. Spis wykresów

Wykres 1. Struktura zrealizowanych IDI/TDI według rodzajów badanych jednostek i podregionów 13
Wykres 2. Udział i przyrost ludności w wieku poprodukcyjnym w populacji w Polsce według województw w 2022 roku 15
Wykres 3. Udział i przyrost ludności w wieku poprodukcyjnym w populacji w województwie podlaskim według powiatów w 2022 roku 16
Wykres 4. Struktura i przyrost ludności w wieku poprodukcyjnym według płci w województwie podlaskim według powiatów w 2022 roku 31
Wykres 5. Przeciętne dalsze trwanie życia mężczyzn w wieku poprodukcyjnym w Polsce według województw w 2022 roku 34
Wykres 6. Przeciętne dalsze trwanie życia kobiet w wieku poprodukcyjnym w Polsce według województw w 2022 roku 34
Wykres 7. Emerytury z pozarolniczego systemu ubezpieczeń społecznych w relacji do przeciętnego poziomu emerytury w Polsce według województw w 2022 roku 36
Wykres 8. Struktura wydatków seniorów na dobra i usługi w Polsce 2022 roku 37
Wykres 9. Udział i przyrost liczby osób w wieku poprodukcyjnym w populacji według miejsca zamieszkania w województwie podlaskim według powiatów w 2022 roku 40
Wykres 10. Liczba osób będących członkami kół, klubów seniora i uniwersytetów trzeciego wieku w powiatach województwa podlaskiego 2022 roku 49
Wykres 11. Udział osób będących członkami kół, klubów seniora i uniwersytetów trzeciego wieku w ogólnej liczbie ludności w wieku 60 lat i więcej w 2022 roku 50

9.4. Słownik pojęć i słownik zastosowanych skrótów

AWF – Akademia Wychowania Fizycznego

CUS – Centrum Usług Społecznych

ERK – Europejska Rama Kwalifikacji

GOPS – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej

GUS – Główny Urząd Statystyczny

IDI (individual in-depth interview) – indywidualny wywiad pogłębiony

KRUS – Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego

ISCED – Międzynarodowa Standardowa Klasyfikacja Edukacji

MANS – Międzynarodowa Akademia Nauk Stosowanych w Łomży

MOPS – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

OECD – Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju

ONZ – Organizacja Narodów Zjednoczonych

PKD – Polska Klasyfikacja Działalności

PRK – Polska Rama Kwalifikacji

TDI (telephone in-depth interview) – telefoniczny wywiad pogłębiony

UTW – uniwersytet trzeciego wieku

WHO – Światowa Organizacja Zdrowia