



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



PROGRAM KSZTAŁCENIA Z UWZGLĘDNIENIEM POTRZEB, MOŻLIWOŚCI I SPECYFIKI KSZTAŁCENIA OSÓB DOROSŁYCH 60+

KOMPETENCJE SPOŁECZNO-OBYWATELSKIE

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE

- A. Starzenie się**
- B. Przyczyny starzenia się społeczeństw**
- C. Konsekwencje starzenia się społeczeństw**
- D. Aktywność społeczna osób starszych w Polsce**
- E. Aktywność społeczna i obywatelska seniorów w innych krajach**

I. ORGANIZACJA ZAJĘĆ DLA OSÓB STARSZYCH

- A. Osoba starsza jako uczeń**
- B. Organizacja zajęć skierowana do osób starszych**
- C. Ważne zasady prowadzenia zajęć z osobami starszymi**
- D. Problemy i bariery w edukacji osób starszych**

II. PROFIL EDUKATORA OSÓB STARSZYCH

- A. Predyspozycje i zadania edukatorów senioralnych**
- B. Wskazówki do pracy edukacyjnej z osobami starszymi**

III. LITERATURA

WPROWADZENIE

A. Starzenie się

Starzenie się społeczeństwa jest jednym z najważniejszych wyzwań demograficznych, które obecnie staje przed Polską. Dane Głównego Urzędu Statystycznego potwierdzają, że ten proces postępuje szybko i ma znaczny wpływ na strukturę demograficzną kraju. Od lat 90. XX wieku, w polskim społeczeństwie obserwuje się znaczny wzrost udziału osób starszych (po 60 r. ż.). W 2021 roku osoby w wieku 65 lat i więcej stanowiły około 19% populacji, a według dalszych prognoz, ten odsetek będzie stale wzrastał. Starzejące się społeczeństwo wymaga dostosowania infrastruktury i usług publicznych do potrzeb osób starszych. Konieczne jest zapewnienie dostępności i dostosowania przestrzeni publicznej, transportu, opieki zdrowotnej i innych usług, aby umożliwić starszym osobom pełne uczestnictwo i aktywność w życiu społecznym. Starzenie się jest procesem powszechnym, dotyczącym wszystkich społeczeństw. Moment wchodzenia w starość jest umowny. Granice starości są płynne i na przestrzeni historii zmieniały się dość radykalnie. W starożytności człowiek 30-40-letni uważany był już za starego. Obecnie umowny okres starości rozpoczyna się zwykle od 60 roku życia (według Światowej Organizacji Zdrowia oraz polskiej ustawy o osobach starszych) lub 65 roku życia (według Organizacji Narodów Zjednoczonych).

Zmiany demograficzne ostatnich dekad charakteryzują się głównie wydłużaniem przeciętnego trwania życia przy jednoczesnym spadku dzietności (poniżej progu zastępowalności pokoleń). Prowadzi to do zmian struktury wiekowej społeczeństwa. Zmiany liczebności różnych grup wiekowych wpływają na stosunek pomiędzy zasobem osób potencjalnie potrzebujących pomocy a zasobem osób potencjalnie mogących świadczyć tę pomoc. Dochodzi do tego nasilający się proces tzw. *podwójnego starzenia*, który jest wynikiem dożywania późnej starości przez generację powojennego wyżu demograficznego (nałożenie się roczników wyżowych wchodzących w wiek senioralny, skutkujące znacznym przyrostem liczby osób najstarszych w społeczeństwie). Pokolenie tzw. *baby boomers* będzie pierwszym tak licznym, które doświadczy późnej starości, co stanowi precedens demograficzny i nie miało wcześniej miejsca w historii ludzkości.

B. Przyczyny starzenia się społeczeństw

W całej Unii Europejskiej w ostatnich dekadach zaszły istotne zmiany ludnościowe, których efektem jest zwiększenie odsetka osób starszych w społeczeństwie. Główne przyczyny tej sytuacji to wydłużenie okresu życia, spadek umieralności, obniżenie dzietności (spadający wskaźnik urodzeń). Prognozy na kolejne dekady przewidują podtrzymanie tego trendu. Ludzi będzie ubywać, jednocześnie społeczeństwo będzie się starzeć (wzrost udziału starszych w populacji). Szacunki Eurostatu¹ przewidują, że w 2025 r. ponad 20% ludności Unii Europejskiej będzie miało powyżej 65 lat. Klasyfikacja Eurostatu zalicza do najstarszych w Europie narodów Niemcy, Włochy, Grecję, Szwecję. Najmłodsze zaś społeczeństwa to Turcja, Islandia, Irlandia, Mołdawia (Polska plasuje się pośrodku).

Postępujący proces starzenia się społeczeństwa wyjaśniany jest przez wiele czynników. Jednym z nich jest niski wskaźnik dzietności, czyli coraz mniejsza liczba urodzeń na jedną kobietę w wieku rozrodczym. Ta statystyka utrzymuje się od lat i prowadzi do stopniowego zmniejszania liczby młodego pokolenia w porównaniu do starszych grup wiekowych.

Innym ważnym czynnikiem jest wzrost długości życia i poprawa warunków zdrowotnych. Główną zasługę można przypisać postępowi w dziedzinie medycyny, który umożliwił przeprowadzanie wcześniejszej i dokładniejszej diagnostyki chorób, a także rozpoczęcie skutecznego leczenia na wczesnym etapie. Nie należy jednak zapominać o rozwoju działań profilaktycznych i promocji zdrowotnej, które znacznie przyczyniają się do wzrostu świadomości społeczeństwa, motywując Polaków do poprawy kondycji zdrowotnej i podniesienia ogólnej jakości ich życia. Ta długowieczność prowadzi do większej liczby osób w wieku poprodukcyjnym, co z kolei przyczynia się do niżu demograficznego.

Dodatkowo, czynnikami mającymi wpływ na starzenie się społeczeństwa są: zmiana struktury zawodowej i gospodarczej, która związana jest z rozwojem technologii i automatyzacji, migracja oraz zmiany społeczne i kulturowe. W obliczu tych wyzwań, konieczne jest podejmowanie działań zarówno na poziomie indywidualnym, jak i społecznym oraz rządowym, aby odpowiedzieć na potrzeby rosnącej liczby osób w podeszłym wieku i zapewnić im godne i aktywne życie w społeczeństwie.

1 Eurostat „Ageing Europe. Looking at the lives of older people on the EU”, Luxemburg 2019

Według prognoz demograficznych opracowanych przez GUS (2014), przewiduje się znaczne zmniejszenie liczby dzieci (w wieku 0-14 lat) i osób dorosłych (w wieku 15-59 lat) do roku 2050. Jednocześnie przewiduje się wzrost udziału osób w wieku 60 lat i więcej. Według tych prognoz, udział osób starszych ma wzrosnąć z 21,50% w 2013 roku (8,3 mln) do 40,40% (13,7 mln) w roku 2050. Oczekuje się, że liczba osób w wieku powyżej 80 lat, która obecnie wynosi 1,5 mln, wzrośnie do 3,5 mln w roku 2050. Zgodnie z prognozami, kobiety będą stanowiły 64% tej grupy wiekowej. Przewidywania GUS wskazują również na ogólny spadek liczby ludności w Polsce o ponad 4,5 mln do roku 2050, jednocześnie rosnąc udział osób w wieku 60 lat i więcej.

C. Konsekwencje starzenia się społeczeństw

Tak intensywny proces starzenia się społeczeństwa stawia społeczeństwom poważne wyzwania na różnych szczeblach. Przygotowanie się na „tsunami starości” wymaga szeregu przedsięwzięć, które pozwolą na godne życie całego społeczeństwa (np. przemodelowanie systemów opieki zdrowotnej, zmiany systemów emerytalnych, stworzenie efektywnych mechanizmów wspierania seniorów, budowania instytucjonalnej sieci instytucji sprzyjających starości). Pogłębiające się niekorzystne relacje między coraz większą grupą osób starszych, a zmniejszającą się liczbą potencjalnych opiekunów przełożą się na rosnący deficyt opieki nieformalnej (głównie rodzinnej). Dominujący dotąd rodzinny model opiekuńczy nie będzie w stanie sprostać zadaniom i nieuchronnie będzie musiał ewoluować w kierunku defamilizacji i przejmowania zadań przez instytucje publiczne oraz wyspecjalizowane jednostki usługowe (zarówno z sektora pozarządowego, jak i biznesu). Złożoność sytuacji pogłębiają zjawiska współistniejące ze starzeniem, takie jak: feminizacja starości, singularyzacja gospodarstw domowych, wzrost poziomu wykształcenia, wyludnianie się obszarów peryferyjnych, zróżnicowanie stanu zdrowia w poszczególnych etapach starzenia, konsumpcyjny model spędzania czasu wolnego, relatywne obniżenie poziomu życia, ewolucja ról społecznych kobiet i mężczyzn, zmiana systemu wartości w kierunku stępienia wrażliwości na los seniorów, pogorszenie stanu zdrowia średniego pokolenia (otyłość, stres, depresje - co się przełoży na ich zdrowie za 30 lat), a także procesy, które bezpośrednio konstytuują zmianę demograficzną (migracje wewnętrzne, emigracja, płodność, śmiertelność).

Konieczność reform leży w interesie całego społeczeństwa, nie tylko seniorów. Zachowanie spójności społecznej oraz aktywności obywatelskiej w starzejącym się społeczeństwie jest warunkiem cywilizacyjnego przetrwania całości populacji (Grzanka, 2020). Zbagatelizowanie problemu dziś zrodzi nieodwracalne konsekwencje dla przyszłości kolejnych pokoleń. Stajemy przed najważniejszym wyzwaniem XXI wieku!

Podsumowując można wskazać na najbardziej znaczące skutki, jakie związane są ze starzeniem się społeczeństw:

- **Obciążenie systemów opieki zdrowotnej:** Rosnąca liczba osób starszych wiąże się z większym zapotrzebowaniem na usługi medyczne i opiekę zdrowotną. W rezultacie systemy opieki zdrowotnej mogą być obciążone, zwłaszcza w obszarach związanych z opieką długoterminową i chorobami przewlekłymi związanymi z wiekiem.
- **Wzrost kosztów opieki i emerytur:** Starzejące się społeczeństwo generuje większe koszty związane z emeryturami, świadczeniami socjalnymi i opieką długoterminową. Malejący odsetek osób pracujących w stosunku do osób na emeryturze może prowadzić do trudności w zrównoważonym finansowaniu tych systemów.
- **Niedobór siły roboczej:** Spadek liczby osób w wieku produkcyjnym może prowadzić do niedoboru siły roboczej. Może to wpływać na rozwój gospodarczy, ograniczać innowacje i hamować rozwój przedsiębiorstw.
- **Zmiana struktury społecznej:** Starzenie się społeczeństwa wpływa na strukturę społeczną, prowadząc do większego odsetka osób w wieku podeszłym w porównaniu do młodych. To może mieć konsekwencje dla relacji międzypokoleniowych, systemu wsparcia rodzin i społecznych norm dotyczących opieki.
- **Wyzwania związane z opieką długoterminową:** Starzejące się społeczeństwo wymaga większego dostępu do usług opieki długoterminowej. Brak odpowiedniej infrastruktury i wyszkolonego personelu może stanowić wyzwanie w zapewnieniu wysokiej jakości opieki dla osób starszych.
- **Problemy mieszkaniowe:** Starsze osoby mogą mieć specyficzne potrzeby mieszkaniowe, takie jak dostępność, bezpieczeństwo i odpowiednie warunki dostosowane do starzenia się i konsekwencji zdrowotnych związanych z tym procesem. Konieczne jest dostosowanie infrastruktury mieszkaniowej, aby zapewnić im godne i bezpieczne warunki życia.
- **Wpływ na systemy emerytalne:** Rosnąca liczba osób starszych i malejący odsetek osób w wieku produkcyjnym może mieć wpływ na stabilność systemów emerytalnych. Konieczne mogą być reformy systemów emerytalnych, takie jak wydłużenie wieku emerytalnego czy wprowadzenie dodatkowych środków oszczędnościowych.

W kontekście zachodzących zmian niezbędne jest podejmowanie działań mających na celu adaptację społeczeństwa i systemów publicznych do potrzeb osób starszych, wzmacnianie szeroko rozumianej aktywności senioralnej, zarówno społecznej jak i obywatelskiej.

D. Aktywność społeczna osób starszych w Polsce

Osoby starsze w Polsce charakteryzują się stosunkowo niską aktywnością społeczną i edukacyjną, co oznacza, że rzadziej uczestniczą w różnych jej formach, takich jak kształcenie formalne, pozaformalne i nieformalne. Eksperci od wielu lat wskazują i są w tym zgodni, że kluczem do satysfakcjonującego starzenia się jest wymieniona wyżej aktywność - społeczna, edukacyjna oraz kulturalna, a także zaangażowanie w ogólne życie publiczne (Hall, 2010; Leszczyńska – Rajchert, 2014; Zych, 2010). Niezwykle istotne jest promowanie pozytywnego obrazu osób starszych i ich działań w społeczeństwie, wspieranie różnych form aktywności oraz tworzenie warunków umożliwiających wykorzystanie ich potencjału, jako aktywnych uczestników życia gospodarczego i rynku pracy. Ważne jest również budowanie solidarności i integracji międzypokoleniowej, przeciwdziałanie samotności i izolacji, oraz zapobieganie poczuciu wykluczenia i marginalizacji osób starszych.

Wspieranie aktywności społecznej i obywatelskiej osób starszych jest coraz częściej uznawane za jedno z głównych zadań społeczeństw europejskich. Pomimo wzrostu udziału seniorów w szeroko rozumianej aktywności społecznej w ostatnich latach, uczestnictwo osób powyżej 60 roku życia nadal pozostaje znacznie niższe w porównaniu z innymi grupami wiekowymi. Dlatego właśnie istnieje uzasadniona potrzeba zapewnienia osobom starszym możliwości uczestnictwa w formach aktywności dostosowanych do ich potrzeb, możliwości, oczekiwań i zainteresowań. Ważne jest tworzenie propozycji działań skierowanych do seniorów, które pozwolą im poszerzać spektrum pełnionych ról społecznych, takich jak rola ucznia, nauczyciela, trenera czy mentora. Jednocześnie, takie działania powinny rozwijać ich wiedzę i kompetencje, wzmacniać ich poczucie własnej wartości, sprawstwa i doświadczenia jako istotnych członków swojego środowiska. Istotne jest również tworzenie okazji do dzielenia się doświadczeniami, obserwacjami i refleksjami.

Troska o dobrostan psychiczny seniorów stanowi jedno z kluczowych wyzwań związanych z pozytywnym starzeniem się. Ponadto, aktywność osób 60+ jest istotnym warunkiem dobrego życia. Aktywność w różnych formach pozwala nie tylko przebywać z innymi i wśród innych, ale także uczestniczyć i współtworzyć wzajemne otoczenie. Nikt już nie ma wątpliwości, że jest to możliwe przez całe życie, podobnie jak rozwój. Dlatego tak ważne jest promowanie i podejmowanie działań społecznych i edukacyjnych wśród osób starszych. Te działania powinny być skoncentrowane na wzmacnianiu zachowań, które umożliwiają utrzymanie dobrej kondycji psychofizycznej i aktywności dostosowanej do indywidualnej sytuacji osób starszych. Warunkuje to osiągnięcie wysokiego poziomu jakości życia, dobrostanu i zadowolenia.

E.Aktywność społeczna i obywatelska seniorów w innych krajach

Włączanie osób starszych do różnych działań społecznych jest istotnym tematem nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie. Proces starzenia się społeczeństwa jest zauważalny w wielu krajach i staje się coraz bardziej powszechny. Podobnie jak w naszym kraju, również w innych podejmowane są działania mające na celu integrację seniorów i zapewnienie im aktywnego udziału w społeczności.

- W Niemczech istnieje wiele inicjatyw mających na celu włączanie osób starszych do działań społecznych. Jednym z przykładów jest program "Senior-Experten-Service" (SES), który zachęca seniorów do udziału w wolontariacie i dzielenia się swoimi umiejętnościami i doświadczeniem z młodszymi pokoleniami. Niemieckie organizacje również organizują różnego rodzaju kursy, warsztaty i wydarzenia, które skupiają się na aktywności społecznej osób starszych.
- W Stanach Zjednoczonych wiele społeczności i organizacji prowadzi programy mające na celu włączanie osób starszych i aktywizowanie ich w różnych inicjatywach społecznych. Program AmeriCorps Seniors, finansowany przez rząd federalny, zapewnia seniorom możliwość udziału w wolontariacie i oferuje im różnorodne zadania, od pomocy dzieciom w czytaniu po wsparcie dla osób starszych przebywających w domach opieki. Ponadto, istnieje wiele organizacji non-profit, takich jak AARP (American Association of Retired Persons), które promują aktywność i włączanie społeczne osób starszych poprzez organizowanie imprez, szkoleń i innych działań. Organizacja podała, że w 2018 roku miała ponad 38 milionów członków!
- W Australii, rząd prowadzi programy takie jak "Ucz się na starość", które oferują szeroki zakres zajęć i kursów dla seniorów, obejmujących naukę języków, sztukę, sport, technologię i wiele innych dziedzin. Istnieją również organizacje społeczne, takie jak "Council on the Ageing" (*Rada ds. starzenia się*), które działają na rzecz poprawy jakości życia osób starszych i ich zaangażowania społecznego.

Zainteresowanie poprawą jakości życia osób starszych i powstawanie podobnych inicjatyw w krajach na całym świecie podkreślają wagę i znaczenie aktywizowania osób starszych. Jest to ważne i potrzebne posunięcie, które przyczynia się do tworzenia bardziej inkluzywnych społeczności oraz wykorzystywania bogactwa doświadczenia i wiedzy seniorów.

Szerokie działania edukacyjne (niewymagające wielkich nakładów) mogą zmienić sytuację osób starszych, a przy tym zmienić świadomość całego społeczeństwa, którego naciski i poparcie jest kluczowe przy wprowadzaniu jakichkolwiek reform w zakresie aktywizacji seniorów. Profilaktyka i prewencja są najlepszą drogą do zapewnienia zdrowej starości i zaoszczędzenia środków na jej godne zabezpieczenie. Warunkiem pójścia tą drogą jest przede wszystkim świadomość przedstawicieli różnych grup społecznych, jak ważne są szeroko zakrojone działania aktywizujące seniorów. Powinny być realizowane systematycznie i mieć charakter powszechny. Właściwa dopasowana do sytuacji konkretnych przedstawicieli generacji 60+ aktywizacja i edukacja daje szansę na dobrą jakość życia w starości, nawet pomimo chorób czy niepełnosprawności.

Niedoceniana rola społecznej aktywności seniorów

W obszarze społecznym tkwi ogromny potencjał i otwiera szerokie pole dla działań w ramach sieci społecznych. Szanse na utrzymanie tak istotnych dla zdrowia relacji oraz uzyskanie wsparcia od innych osób, są pochodną tworzonych w ciągu całego życia relacji osobistych z różnymi ludźmi (nie tylko rodziną), np. przyjaciółmi, sąsiadami, grupami wsparcia, stowarzyszeniami itp. Dlatego ważne jest stymulowanie takich zachowań społecznych, które zaprocentują wsparciem seniorów i kontaktami wpływającymi na dobrą jakość życia osób 60+.

Deinstytucjonalizacja (zastępowanie usług stacjonarnych przez środowiskowe) winna być dokonywana z ostrożnością, gdyż w warunkach nie najlepszej kondycji ekonomicznej społeczeństwa, może przynieść pogorszenie dostępu do opieki i pogłębienie luki opiekuńczej. Pożądanym kierunkiem jest integracja placówek ze środowiskiem społecznym i rodzinnym. Dominującym powinien być model opieki dziennej i środowiskowej (tańszy niż instytucjonalny całodobowy) oraz rodzinny z solidnym wsparciem (uwzględniający koszty ukryte - wypalenie, pogorszenie stanu psychofizycznego, wyłączenie z pracy zawodowej i życia towarzyskiego). Do szerszego wykorzystania pozostają takie formy alternatywne jak: dzienne domy pomocy społecznej, dzienne domy opieki medycznej, mieszkania wspomagane, rodzinne domy pomocy. Usługi środowiskowe winny być traktowane jako uzupełniające dla opieki rodzinnej. Należy dążyć do opóźniania „wychodzenia” osób starszych z miejsca ich zamieszkania (np. przez likwidację barier architektonicznych, czy rozwój systemu zdalnej opieki).

Stymulowanie aktywności społecznej i tworzenie w ramach działań wolontaryjnych czy edukacyjnych, a tym samym funkcjonowanie seniorów w znanym i przyjaznym środowisku wpłynie pozytywnie na ich dobrostan. Niezwykle ważna jest też aktywizacja zawodowa seniorów w różnych formach oraz walka z samotnością i samoizolacją

Prócz rozwiązań systemowych ważne są inicjatywy oddolne i aktywność lokalna (na poziomie spółdzielni mieszkaniowych, wspólnot, osiedli, bloków). Nikt nie zna lepiej problemów i potrzeb starszych samotnych współmieszkańców niż sąsiedzi z klatki czy osiedla. Inicjatywy takie powinny być

stymulowane i podtrzymywane rozmaitymi zachętami (np. dotacje na działalność ze środków publicznych, bezpłatne udostępnianie lokali, świetlic, sprzętu sportowego i rekreacyjnego, organizowanie pikników sąsiedzkich, imprez integracyjnych, potańcówek).

Podsumowując - warto wykorzystywać wszelkie pojawiające się możliwości aktywizacji społecznej seniorów. Ważne jest zwiększenie różnorodności działań oraz ich dostępność dla osób 60+. Oddziaływanie na wielu płaszczyznach, poprzez zaangażowanie różnych grup zawodowych, środowiskowych, publicznych, biznesowych, obywatelskich, pozwoli na upowszechnienie w świadomości społecznej tak istotnej dziś tezy nie tylko o potrzebie, a wręcz konieczności szeroko zakrojonych działań aktywizacji seniorów, w tym ważnej roli edukacji umożliwiającej odnalezienie się w meandrach współczesnego świata.

I. UCZENIE SIĘ W PÓŻNEJ DOROSŁOŚCI

A. Osoba starsza jako uczeń

Proces starzenia się jest naturalnym i nieodwracalnym zjawiskiem, które zachodzi na trzech poziomach – fizycznym, psychicznym i społecznym. Jest inherentnym elementem procesu rozwoju, który jest nieodłączną częścią każdego etapu życia i cechuje się stopniowym starzeniem się organizmu. Trzy wyżej wymienione płaszczyzny przenikają się wzajemnie, więc należy rozpatrywać je całościowo.

- Fizycznie - starzenie się jest związane ze stopniowym pogorszeniem funkcji różnych układów i narządów w organizmie. Wraz z wiekiem dochodzi do zmniejszenia siły mięśni, utraty elastyczności skóry, spowolnienia metabolizmu, zmniejszenia gęstości kości i innych zmian fizjologicznych. Te procesy mogą prowadzić do wzrostu podatności na choroby i zmniejszenia ogólnej sprawności fizycznej. Badania nad procesem starzenia się w aspekcie biologicznym wskazują na znaczenie czynników społeczno-kulturowych. Stan fizyczny osoby starszej zależy od jej wcześniejszego stylu życia, pełnionych ról społecznych, zachowań prozdrowotnych, a także narażenia na szkodliwe czynniki i substancje chorobotwórcze w środowisku pracy i codziennym życiu. Warto podkreślić, że poprzedzające fazy życia mają istotny wpływ na tempo procesu starzenia się oraz jego objawy. Decydują one o biologicznych "zasobach", z jakimi jednostka wchodzi w okres starości (Szatur-Jaworska i in., 2006). W medycynie istnieje pojęcie wieku biologicznego, który określa stopień zmian fizjologicznych w poszczególnych narządach w danym etapie życia. Istnieje również pojęcie wieku funkcjonalnego, który odzwierciedla stopień sprawności życiowej, będącej sumą

przystosowań biologicznych, psychologicznych i społecznych. Oznacza to, że osoby, które biologicznie są słabsze, mogą dostosować się do sytuacji i wykorzystać swoje możliwości w taki sposób, że w rezultacie funkcjonują lepiej niż osoby o lepszym zdrowiu.

- **Psychicznie** - starzenie się może wiązać się z pewnymi zmianami w sferze osobowości i inteligencji. Badacze nie są zgodni co do kierunku i nieuchronności tych przemian, ale wskazują na pewne charakterystyczne cechy. Należą do nich skłonność do unikania ryzyka, niechęć do zmian, ubożenie emocjonalne, osłabienie odczuwania złości oraz ograniczenie zdolności twórczych (Szatur – Jaworska i in., 2006). Wiek psychiczny odnosi się do jakości funkcji intelektualnych, sprawności zmysłów i zdolności adaptacyjnych jednostki. Na etapie starości pojawiają się również liczne zadania rozwojowe, które często przyjmują formę kryzysów. Oznacza to, że osoba musi zmierzyć się z trudną, nową sytuacją, dla której nie posiada sprawdzonych rozwiązań. Konieczne jest odnalezienie nowych form adaptacji, zmiana zachowania i wypracowanie nowych postaw. W rezultacie mogą pojawić się uczucia bezradności, niemożności dalszego działania, utraty kontroli nad własnym życiem oraz trudności w pełnieniu ról społecznych i rodzinnych.
- **Społecznie** - starość może wiązać się z różnymi zmianami w życiu jednostki. Często wraz z wiekiem zmieniają się role społeczne, czego konsekwencją są np. przejście na emeryturę, utrata bliskich osób czy zmiany w strukturze rodzinnej. Jest to istotna sfera funkcjonowania osób starszych, która umożliwia im budowanie własnego wsparcia społecznego. Wśród specyficznych potrzeb osób starszych (które są często bardziej odczuwane) można wymienić chociażby potrzebę uznania za integralną część społeczeństwa, społeczności i grupy oraz pełnienia określonej roli w nich. Istnieje również potrzeba utrzymania normalnych relacji towarzyskich, wypełnienia dodatkowego wolnego czasu w sposób satysfakcjonujący oraz poczucia bycia użytecznym i potrzebnym. Dodatkowo, wraz z wiekiem często dochodzi do luźniejszego traktowania społecznych norm związanych z płcią, gdzie mężczyźni mogą wykazywać większą skłonność do pasywnych zachowań, podczas gdy kobiety mogą stawać się bardziej dominujące i agresywne.

Planując zatem różne formy aktywności dla osób starszych należy wziąć pod uwagę zmiany charakteryzujące etap późnej dorosłości i starości. Dlatego warto wziąć pod uwagę wskazówki dla edukatorów osób starszych, uwzględniające omówione wcześniej zmiany zachodzące na poziomie fizycznym, psychicznym i społecznym:

1. Zaplanuj odpowiednią ilość czasu na wszystkie działania. Edukator powinien zwrócić uwagę na tempo, mówić spokojnie, wyraźnie i odpowiednio głośno, uwzględniając spowolnienie zachowań u osób starszych.
2. Upewnij się, że przestrzeń, w której odbywają się zajęcia z osobami starszymi, jest wolna od zakłóceń. b dźwiękowych, takich jak hałasy, rozmowy innych osób czy obecność osób trzecich, które mogą utrudniać percepcję i irytować uczestników, szczególnie w przypadku zaburzeń słuchu.
3. Przekazuj informacje w czytelny i dobrze widoczny sposób, dostosowując wielkość czcionki, stosując podkreślenia, punktory itp., uwzględniając ewentualne zaburzenia wzroku.
4. Pamiętaj o utrudnieniach związanych z pracą przy komputerze, takich jak kontrola myszki, uwzględniając ewentualne zaburzenia sprawności mięśniowej.
5. Organizuj przerwy, ponieważ dłuższe pozostawanie w bezruchu staje się bardzo uciążliwe, a nagła zmiana pozycji ciała, charakterystyczna dla niektórych metod aktywizujących, może powodować zmiany krążeniowe.
6. Wykorzystuj różnorodne strategie przekazu, takie jak wykłady, prezentacje multimedialne i dyskusje.
7. Aby proces uczenia się był bardziej efektywny, stosuj liczne jasne przykłady, odwołuj się do różnych doświadczeń, porządkuj przekazywane treści, pozytywnie motywuj do podejmowania aktywności edukacyjnej oraz do dzielenia się poglądami, doświadczeniami i wiedzą.
8. Nie zapomnij o zapewnieniu klimatu bezpieczeństwa, akceptacji i wsparcia jako edukator.
9. Buduj atmosferę otwartości i tolerancji wobec pomysłów i poglądów innych, zachęcaj do współpracy z innymi uczestnikami.

B. Organizacja zajęć skierowana do osób starszych

Zgodnie z teoriami wybitnego psychologa Roberta Havighursta, przystosowanie się do przejścia na emeryturę stanowi jedno z ważniejszych zadań rozwojowych w późnej dorosłości. Proces ten obejmuje szereg wyzwań, takich jak zaakceptowanie nowej roli jako emeryta, wypracowanie nowego stylu życia na emeryturze, utrzymanie i nawiązywanie satysfakcjonujących relacji społecznych oraz odnalezienie zadowolenia w innych obszarach aktywności niż dotychczasowa praca zawodowa (Oleś, 2012). Dlatego ważne jest, aby zwiększyć dostępność szkoleń, kursów i warsztatów skierowanych do osób starszych.

W szczególności warto skupić się na opracowaniu propozycji, które zachęcałyby do aktywności społecznej oraz uczestnictwa w działaniach edukacyjnych i aktywizacyjnych mężczyzn w wieku 60+, ponieważ badania Głównego Urzędu Statystycznego (GUS) wykazują, że mężczyźni w tej grupie wiekowej są mniej zaangażowani społecznie i mniej aktywni w sferze edukacyjnej niż kobiety.

UWAGA!

Organizując zajęcia z seniorami pamiętaj, że to oni mają mieć przyjemność z uczestniczenia w nich. Wiedz, że tematyka, klimat zajęć i sposób ich prowadzenia jest nie mniej ważny niż sama nauka, dlatego zwracaj uwagę na atmosferę panującą podczas spotkań.

Angażuj seniorów w przebieg zajęć, zawsze wtedy, gdy jest to możliwe. np. w planowanie przebiegu zajęć, przygotowanie sali w ten sposób budujesz w nich poczucie sprawstwa i współodpowiedzialności za przebieg spotkania. Pytaj o ich zainteresowania, potrzeby i oczekiwania!

Edukator, który prowadzi zajęcia lub warsztaty dla osób w wieku 60+, powinien być świadomy następujących faktów i zasad:

- Seniorzy mają zróżnicowane potrzeby, oczekiwania i ograniczenia, które wynikają z różnic indywidualnych, takich jak wiedza, umiejętności, wykształcenie, kompetencje, sytuacja zdrowotna i finansowa.
- Osoby w wieku 60+ mają motywację do uczenia się, jeśli dostrzegają możliwość realizacji swoich potrzeb i zainteresowań.
- Wraz z wiekiem pogłębiają się indywidualne różnice między ludźmi, dlatego proces aktywizacji i edukacji musi być dostosowany do tych różnic, np. pod względem tempa, czasu i miejsca uczenia się.
- Przed proponowaniem seniorom działań edukacyjnych lub aktywizacyjnych warto najpierw zrozumieć ich potrzeby, oczekiwania, bariery i ograniczenia.
- Doświadczenie stanowi najbogatsze źródło uczenia się dla dorosłych. Warto wykorzystać wiedzę i doświadczenie uczestników podczas zajęć, stwarzając seniorom możliwość dyskusji i dzielenia się swoimi spostrzeżeniami.

Edukator powinien również pamiętać, że każda osoba jest wyjątkowa, biorąc pod uwagę historię jej życia i unikalność doświadczeń autobiograficznych, posiada specyficzne zainteresowania, różnorodne talenty i umiejętności, ale też własne problemy. Dlatego istotne jest tworzenie atmosfery szacunku, wsparcia i otwartości, która umożliwi każdemu uczestnikowi aktywny udział w zajęciach. Zapewnienie różnorodnych metod nauczania, uwzględnienie różnych stylów uczenia się oraz stworzenie bezpiecznej i przyjaznej przestrzeni sprzyjającej wymianie wiedzy i doświadczeń jest kluczowe dla efektywnej edukacji osób w wieku 60+.

C. Ważne zasady prowadzenia zajęć z osobami starszymi

Przy prowadzeniu zajęć, warsztatów i treningów mających na celu wzmacnianie aktywności społecznej, obywatelskiej i edukacyjnej seniorów, warto stosować poniższe wskazówki:

- Zachęcaj i wspieraj seniorów do samodzielnego poszukiwania odpowiedzi, rozwiązań i sugestii, aby rozwijać ich samodzielność i aktywność poznawczą.
- Wskazuj obszary, w których zdobywana wiedza może być praktycznie wykorzystana w życiu codziennym, aby seniorzy widzieli wartość i znaczenie swojego uczenia się.
- Nie ułatwiał zbytnio rozwiązywania zadań przez osoby uczące się, ponieważ samodzielne rozwiązywanie problemów sprzyja rozwojowi umiejętności i pewności siebie.
- Nie unikaj kreatywności, spontaniczności i przypadkowości, ponieważ to może sprzyjać twórczemu myśleniu i odkrywaniu nowych perspektyw.
- Zachęcaj seniorów do poszukiwania innowacyjnych i nietypowych rozwiązań. Doceniaj i chwal alternatywne podejścia, pokazując różne sposoby realizacji tego samego zadania lub rozwiązania problemu.
- Stwarzaj okazję do dyskusji, refleksji i wymiany wiedzy między seniorami, aby promować aktywne uczestnictwo i współpracę.
- Posługuj się prostym językiem, unikając nadmiernego użycia specjalistycznych terminów i trudnych słów, które mogą utrudnić zrozumienie.
- Dostosuj tempo przekazywania informacji do możliwości odbioru słuchaczy, aby zapewnić im komfort i zrozumienie przekazywanych treści.
- Korzystaj z różnych przykładów znanych z literatury, życia codziennego, filmów itp., aby ułatwić seniorom identyfikację i zrozumienie omawianych zagadnień.
- Nawiązuj do doświadczeń seniorów i ich bliskich skojarzeń, aby ułatwić im osobiste zaangażowanie i więź z omawianymi tematami.

- Bądź cierpliwy i wyrozumiały, powtarzając komunikaty i zapewniając dodatkowe wyjaśnienia, jeśli jest taka potrzeba.
- Umożliwiaj seniorom robienie notatek i zapisywanie treści podczas zajęć. Twórz również materiały pisemne, z których seniorzy mogą korzystać poza salą warsztatową.
- Staraj się dostosować program zajęć do możliwości i oczekiwań seniorów, dając im możliwość modyfikacji programu zgodnie z ich indywidualnymi potrzebami.
- Twórz swobodną atmosferę zajęć, w której seniorzy czują się komfortowo i nieoceniani, co sprzyja otwartości i aktywnemu udziałowi.
- Zwracaj uwagę na dobrostan psychiczny seniorów, dbając o ich zdrowie i samopoczucie oraz oferując wsparcie w przypadku potrzeby.
- Rozpoczynaj i kończ zajęcia punktualnie, aby szanować czas i zapewnić strukturyzację dla uczestników.

Należy pamiętać, że wyżej wymienione wskazówki stanowią jedynie ogólne wytyczne, a każda grupa seniorów może mieć swoje unikalne potrzeby i preferencje. Dlatego istotne jest elastyczne podejście i dostosowanie się do uczestników, aby zapewnić im optymalne doświadczenie edukacyjne.

Czym się charakteryzuje aktywność osób starszych oraz ich zaangażowanie w różne formy aktywności?

Warto pamiętać, że prowadzenie aktywnego stylu życia oraz uczestnictwo seniorów w różnych inicjatywach korzystnie wpływa na ich dobrostan psychiczny oraz jakość życia w starości.

Seniorzy angażują się w różnorodne zajęcia i aktywności z różnych powodów. Warto zrozumieć ich motywacje. Wśród tych motywacji istnieje pragnienie nauki i zdobywania wiedzy, chęć bycia aktywnym zgodnie z własnymi możliwościami, potrzeba spędzania czasu w towarzystwie rówieśników oraz poznawania nowych osób, spędzanie czasu w interesujący sposób i uczestniczenie w różnych działaniach, przy jednoczesnym dostrzeganiu ich wartości.

Tworząc zajęcia aktywizujące dla seniorów, warto mieć świadomość, że pomimo ich chęci i wysokiej motywacji mogą pojawić się różnorodne problemy i bariery. Posiadanie wiedzy na ten temat pozwala edukatorom skutecznie przeciwdziałać tym barierom i efektywnie eliminować je.

D. Problemy i bariery w edukacji osób starszych

W edukacji osób starszych można napotkać zarówno bariery subiektywne, jak i obiektywne, które utrudniają lub uniemożliwiają prawidłowy przebieg procesu edukacyjnego. Przy tworzeniu propozycji działań edukacyjnych skierowanych do grupy osób powyżej 60 roku życia, warto mieć te bariery na uwadze.

Bariery subiektywne wynikają z wcześniejszych negatywnych doświadczeń edukacyjnych, braku pewności siebie, niskiego poczucia własnej wartości, braku motywacji, strachu przed zmianą i tym, co nowe, lęku przed porażką, braku wiary we własne możliwości, świadomości braków w edukacji, strachu przed naruszeniem poczucia bezpieczeństwa, obaw przed byciem ocenianym, ulegania stereotypom, błędnych przekonań na temat starości i starzenia się, braku zaangażowania, sceptycznego podejścia do edukacji w grupie, braku potrzeby rozwoju i zdobywania wiedzy oraz przekonania o zbędności kształcenia na tym etapie życia.

Bariery obiektywne dotyczą fizycznej i psychicznej kondycji seniorów, spowolnionego czasu reakcji, trudności w uczeniu się nowych rzeczy, braku wiedzy prowadzącego zajęcia na temat specyfiki uczenia się osób starszych, nieodpowiedniego dostosowania warunków, takich jak sala lekcyjna i jej wyposażenie, do możliwości i ograniczeń seniorów, nieodpowiedniego nastawienia edukatora/nauczyciela do seniorów, niedostrzegania indywidualnych różnic wśród seniorów, infantylizowania procesu nauczania oraz przekonania, że "edukowanie seniorów jest podobne do nauczania dzieci", oraz niedostosowania treści do zainteresowań seniorów.

II. PROFIL EDUKATORA OSÓB STARSZYCH

A. Predyspozycje i zadania edukatorów senioralnych

Rola edukatora osób starszych jest niezwykle istotna. To właśnie on, poprzez zachęcanie do aktywności tworzy model działania, który ma wpływ nie tylko na jakość zajęć, ale również istotnie wpływa na kształtowanie ogólnego podejścia do aktywności. W literaturze przedmiotu można spotkać różne terminy określające osobę nauczającą seniorów; m.in.: geragog, edukator seniorów, trener osób starszych, nauczyciel osób dorosłych, andragog (por. Skibińska, 2008; Dubas, 2009). Najbardziej trafnym terminem, który odnosi się do osoby nauczającej seniorów, zdaje się być termin „geragog” (zob. Skibińska 2008; Leszczyńska – Rejchert, 2009;). Wskazuje on osobę, która podejmuje świadome działania mające na celu wspieranie rozwoju człowieka starszego.

Zadania edukatora prowadzącego zajęcia powinny przede wszystkim koncentrować się na: przeciwdziałanie wykluczeniu, marginalizacji, poczuciu izolacji. Anna Leszczyńska – Rejchert (2009) dokonała dodatkowego wyodrębnienia zadań realizowanych przez geragoga, w celu wsparcia rozwoju osób starszych. Należą do nich::

- dokonywanie diagnozy potrzeb, problemów oraz potencjału osób starszych i ich otoczenia życiowego;
- wspieranie osób starszych w zdobywaniu nowej wiedzy, umiejętności, rozwijaniu zainteresowań oraz kształtowaniu postaw, nawyków, zachowań i systemu wartości, a także zachęcanie do refleksji nad sobą i podejmowania wysiłków na rzecz własnego rozwoju;
- pomaganie w wykorzystywaniu potencjalnych sił i możliwości przez osoby starsze;
- wspieranie osób starszych w dostrzeganiu nowych możliwości realizacji siebie, ustalaniu nowych celów i zadań życiowych;
- pomaganie w samopoznaniu i akceptacji siebie jako osoby starszej, w tym poprzez przekazywanie wiedzy na temat procesu starzenia się i starości;
- wpajanie optymistycznego myślenia oraz dbanie o dobre samopoczucie psychiczne osób starszych;
- wspieranie osób starszych w radzeniu sobie z życiem, rozwiązywaniu problemów, przezwyciężaniu kryzysów rozwojowych i podejmowaniu wyzwań;
- pomaganie w zrozumieniu, akceptacji i adaptacji do zmian zachodzących w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej u osób starszych;

- pomaganie w przystosowaniu się do zmieniających się warunków życia, w tym społecznych i kulturowych;
- inicjowanie, stymulowanie, wyzwalać i wspieranie aktywności osób starszych w różnych sferach, takich jak życie rodzinne, edukacja, życie społeczne, kultura itp;
- pomaganie w utrzymaniu lub odzyskaniu samodzielności i odpowiedzialności za własne życie przez osoby starsze;
- wspieranie nawiązywania i utrzymywania kontaktów oraz więzi z osobami w różnym wieku, aby zapobiec osamotnieniu, izolacji społecznej i marginalizacji;
- ułatwianie wejścia osób starszych w nowe role społeczne;
- pomaganie w przygotowaniu do wyjścia z aktywności zawodowej i dostosowaniu się do nowej sytuacji, jaką jest emerytura;
- zaznajomienie osób starszych z racjonalnymi sposobami wykorzystywania czasu wolnego;
- podejmowanie innych działań o charakterze edukacyjnym na rzecz osób starszych, na przykład poprzez działalność edukacyjną w ramach Uniwersytetów Trzeciego Wieku lub Klubów Seniora (Leszczyńska – Rejchert, 2009).

By realizować te cele jak najlepiej, ważne jest by edukator wzmacniał i rozwijał własne kompetencje społeczne i psychologiczne umożliwiające ich realizację. Do najważniejszych właściwości edukatora można zaliczyć:

- otwartość na potrzeby osób 60+;
- empatia i nastawienie na dialog oraz interakcje w trakcie zajęć;
- tolerancja;
- odpowiedzialność;
- kreatywność; motywacja do dokonywania zmian w zmienianiu wizerunku osób starszych;
- wysoki poziom kultury osobistej;
- umiejętność zarządzania grupą;
- umiejętność radzenia sobie z sytuacjami trudnymi i stresem;
- umiejętność nawiązywania i utrzymywania pozytywnych relacji;
- umiejętność planowania i organizowania pracy własnej i grupy.

Należy pamiętać, że edukator seniorów pełni rolę trenera kreatywnego, a nie kontrolującego (zob. Dubas, 2009). Jego zadaniem jest organizowanie procesu uczenia się, kierowanie aktywnością osób starszych, monitorowanie prawidłowego przebiegu procesu oraz zapewnienie bezpiecznej i akceptującej atmosfery podczas zajęć. Istotne jest stworzenie warunków sprzyjających uczeniu się.

UWAGA!

**W pracy z osobami starszymi przydać się mogą podstawy wiedzy z zakresu psychologii i pedagogiki (andragogiki, gerontologii).
Zwłaszcza znajomość potrzeb, możliwości i ograniczeń osób starszych, a także specyfiki uczenia się osób w późnej dorosłości.**

Propozycje lektur:

**Piotr Błędowski, Małgorzata Dzięgielewska, Barbara Szatur-Jaworska
Podstawy gerontologii społecznej, Aspra, Warszawa 2020.**

**Elwood F. Holton III, Malcolm S. Knowles, Richard A. Swanson,
Edukacja dorosłych, PWN, Warszawa 2009.**

**Stanisława Steuden, Psychologia starzenia się i starości, PWN,
Warszawa 2011. Maria Straś-Romanowska, Późna dorosłość, [w:] J.
Trempała (red.), Psychologia rozwoju człowieka, PWN, Warszawa
2011.**

B. Wskazówki do pracy edukacyjnej z osobami starszymi

Szczególnie ważnym aspektem w pracy z osobami starszymi jest zwrócenie uwagi na możliwość aktywnego uczestnictwa przez nich w zajęciach mimo różnych posiadanych ewentualnie rodzajów niepełnosprawności. By przeciwdziałać wykluczeniu, tak by osoby z różnymi problemami były aktywne, edukator powinien wziąć pod uwagę poniższe kwestie.

Osoby z zaburzeniami wzroku, wskazówki do pracy z osobami starszymi:

- zadbaj o odpowiednie oświetlenie; w sali w której pracujesz z osobami starszymi powinno być jasno i nic nie powinno zasłaniać źródła światła;
- dyskretnie pytaj o to, który z uczestników nosi okulary, proś seniorów i przypominaj im o tym, by zabierali je ze sobą na zajęcia;

- wykorzystuj powiększone czcionki, kontrastowe kolory i dobrą jakość wydruku w materiałach pisemnych; możesz zapewnić dostęp do materiałów uwzględniających pozostałe zmysły, np. wersje audio;
- dla bezpieczeństwa i komfortu osób starszych, staraj się nie zmieniać bez potrzeby aranżacji miejsca, w którym pracujesz. Osoby niedowidzące czuje się bezpieczniej, gdy mają poczucie stałości i niezmienności przedmiotów.

Osoby z trudnościami w poruszaniu się - wskazówki do pracy z osobami starszymi:

- zwracaj uwagę na organizację przestrzeni; czy w sali w której prowadzisz zajęcia mogą brać udział osoby z balkonikiem, na wózku czy chodzące o kulach, czy jest w niej wystarczająco dużo miejsca między stanowiskami, by senior z niepełnosprawnością miał komfort pracy;
- sala w której prowadzisz zajęcia powinna być na tyle duża by osoba starsza mogła dotrzeć do swojego stanowiska pracy bez konieczności przestawiania stanowisk pracy innych osób.

Osoby z zaburzeniami słuchu, wskazówki do pracy z osobami starszymi:

- jeśli wiesz, że senior powinien nosić aparat słuchowy dyskretnie sprawdź czy ma go przy sobie, jeśli nie, poproś o to, by go ze sobą zabierał i zakładał podczas zajęć;
- proponuj seniorom by zajmowali takie miejsca w sali warsztatowej, aby dźwięk (głos osoby mówiącej) skierowany był w stronę ich lepiej słyszącego ucha;
- osoby niedosłyszające powinny siedzieć blisko Ciebie, wspomagają się bowiem często czytaniem z ust; mów patrząc w oczy rozmówcy, wolno i wyraźnie, nie odwracaj się i nie zasłaniaj ust w trakcie mówienia;
- zwracaj uwagę na otoczenie, unikaj hałasów, zbędnych dźwięków, które rozpraszają lub odwracają uwagę od rozmowy lub przekazywania treści;
- podczas rozmowy musisz być cierpliwy, empatyczny i taktowny, zwłaszcza gdy wyczuwasz opór lub lęk osoby starszej podczas zajęć.

Ku refleksji edukatorów...

Nie można przecenić znaczenia działań inkluzywnych, które integrują osoby starsze w społeczności, ponieważ mają one wpływ na aktywny udział wszystkich bez względu na wiek, sytuację materialną i stan zdrowia, co przyczynia się do poprawy jakości życia. Badania wykazują, że aktywność społeczna korzystnie wpływa zarówno na zdrowie psychiczne, jak i fizyczne. Dodatkowo, ma pozytywny wpływ na sprawność poznawczą. Według naukowców, aktywność wpływa na samopoczucie, zwiększa poczucie szczęścia i dobrostanu psychicznego (zob. Zych, 2009). Działanie na rzecz innych może zmniejszać objawy depresji, zwiększać subiektywne poczucie szczęścia i dobrostanu psychicznego, a interakcje społeczne i wspólne działania mają pozytywny wpływ na dobrostan fizyczny, zwiększając długowieczność i spowalniając procesy starzenia się. Dlatego tak ważne jest angażowanie się w aktywności i wspólne zadania, czy to edukacyjne, społeczne czy fizyczne, które są wykonywane razem z innymi. Kontakty społeczne i wspólne pasje przynoszą największą satysfakcję, nie tylko seniorom. Jesteśmy istotami społecznymi i potrzebujemy innych ludzi tak samo, jak potrzebujemy powietrza, aby żyć i rozwijać się prawidłowo na każdym etapie życia. Coraz więcej mówi się i pisze o "epidemii samotności", która manifestuje się wzrostem osób doświadczających alienacji, izolacji i osamotnienia, a samotność, która nie bez przyczyny jest uznawana za jedną z chorób cywilizacyjnych XXI wieku i dotyka szczególnie osób starszych. Dlatego jako edukatorzy powinniśmy wspólnie z seniorami podejmować działania zapobiegające niepożądaney samotności, wzmacniające kontakty społeczne, wspierające dobrostan psychiczny seniorów poprzez różne formy aktywności.

III. LITERATURA

- Brzezińska, M., Graczkowska, M., Kwaśniewska, A., (2015), Aktywizator seniora. Wydawnictwo Difin, Warszawa.
- Dubas, E., (2009), Auksologia andragogiczna. Dorosłość w przestrzeni rozwoju i edukacji, Rocznik Andragogiczny, 1: 132-148.
- Grzanka, C., (2021), Systemowe wsparcie seniorów w Polsce- kierunki zmian, niepublikowana praca dyplomowa powstała w ramach Studiów Podyplomowych z Psychogerontologii, realizowanych w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego.
- GUS (2014): Sytuacja demograficzna osób starszych i konsekwencje starzenia się ludności Polski w świetle prognozy na lata 2014–2050. Departament Badań Demograficznych i Rynku Pracy. Warszawa.
- GUS (2017): Trwanie życia w 2016 r. Informacje i opracowania statystyczne. GUS, Departament Badań Demograficznych i Rynku Pracy. Zakład Wydawnictw Statystycznych, Warszawa, 1507–1340.
- Hall, R. D. (2010): Pozytywne starzenie się. Młodzi duchem w jesieni życia. Wydawnictwo Laurum, Warszawa.
- Harwas–Napierała, B., Trempała, J. (2002): Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Kozieł, D., Trafiałek, E. (2007): Kształcenie na Uniwersytetach Trzeciego Wieku a jakość życia seniorów. Gerontologia Polska, 15(3):104–108.
- Leszczyńska – Rajchert, A. (2007): Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości. Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko – Mazurskiego, Olsztyn.
- Leszczyńska – Rajchert, A. (2014): Edukacja międzypokoleniowa oraz integracja międzypokoleniowa jako wyzwania współczesnej gerontologii. Gerontologia Polska, 2:76–83.
- Muszyński, M. (2014): Edukacja i uczenie się – wokół pojęć. Rocznik Andragogiczny, 21:77–88.
- Oleś, P. K. (2016): Psychologia człowieka dorosłego. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Pikuła, N. (2013): Senior w przestrzeni społecznej. Wydawnictwo Borgis, Warszawa.
- Skibińska, E. (2008): Proces kształcenia seniorów. Rocznik Andragogiczny, 3: 57-80.
- Steuden, S. (2011): Psychologia starzenia się i starości. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

- Stuart-Hamilton, I. (2000): Psychologia starzenia się. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań.
- Szarota, Z. (2004): Gerontologia społeczna i oświatowa. Zarys problematyki. Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków.
- Szatur-Jaworska, B., Błędowski, P., Dzięgielewska, M. (2006): Podstawy gerontologii społecznej. Oficyna Wydawnicza ASPRA – JR, Warszawa.
- Szatur-Jaworska, B. (2006): Jakość życia w okresie starości, [w:] M. Halicka, J. Halicki (red.), Zostawić ślad na ziemi. Księga pamiątkowa dedykowana Profesorowi Wojciechowi Pędichowi w 80 rocznicę urodzin i 55 rocznicę pracy naukowej, Wydawnictwo WwB, Białystok, 331-345.
- Zych, A. A. (2010): Leksykon gerontologii. Wydawnictwo Impuls, Kraków.