

Agata Maksymowicz*

ORCID: 0000-0002-4542-1760

AGH Akademia Górniczo-Hutnicza

Łucja Kaprańska

ORCID: 0000-0003-3125-0603

AGH Akademia Górniczo-Hutnicza

AKTYWNOŚĆ JAKO STRATEGIA POMYŚLNEGO STARZENIA SIĘ W ŚWIETLE INTERNETOWYCH RAD I WSKAZÓWEK DLA SENIORÓW

Niniejsza praca dotyczy zagadnienia organizacji czasu wolnego osób przebywających na emeryturze. Kolejny etap życia po zakończeniu pracy niesie za sobą brak obowiązków zawodowych i powolne wycofywanie się z pełnionych dotąd ról społecznych. Stan ten z jednej strony może być błogosławieństwem, z drugiej powodować uczucie pustki i stres z powodu tak nadmiaru czasu wolnego, jak i konieczności przystosowania się do nowej sytuacji. Stąd pytanie: co robić na emeryturze, by przeciwdziałać wspomnianym powyżej stanom i zjawiskom i odnaleźć się w nowej społecznej roli? Analiza zasobów internetu oraz rynku wydawniczego pozwala znaleźć różne źródła porad, z których seniorzy przechodzący na emeryturę mogą skorzystać. W pracy poddano analizie kilka z nich. Są to rady starszych seniorów, poradniki książkowe, portale przeznaczone dla seniorów, strony www i publikacje instytucji aktywizujących osoby starsze, w końcu – portale firm komercyjnych zainteresowanych seniorami jako konsumentami. Większość rad wpisuje się w model starości aktywnej, emerytury zaplanowanej i zorganizowanej pod względem zagospodarowania czasu wolnego, przygotowania mentalnego, zdrowotnego oraz administracyjnego. Jest to model pożądaný, gdyż pozwala zwiększyć szanse na fizyczny i psychiczny dobrostan seniorów, stąd rady takie wydają się wspierać samodzielne uczestnictwo osób starszych w życiu społecznym.

Słowa kluczowe: seniorzy, porady, gerontologia, aktywności, strategie życiowe, czas wolny seniorów i sposób jego zagospodarowania

* Autorka do korespondencji: Wydział Humanistyczny, AGH Akademia Górniczo-Hutnicza, al. Mickiewicza 30, 30-059 Kraków, e-mail: amaksym@agh.edu.pl.

WSTĘP

W 2021 roku w Polsce żyło nieco ponad 9 mln 300 tys. osób w wieku 60 lat i więcej, co stanowi 25,7% ogółu ludności, podczas gdy w 2005 roku udział osób starszych wynosił 17,2% (Wyszowska et al., 2022, s. 13). Te dane świadczą o wzroście liczby osób w wieku emerytalnym i starzeniu się społeczeństwa polskiego. Liczba emerytów w Polsce wynosi ponad 6 mln osób. Z danych ZUS-u wynika, że emerytury otrzymuje 6042,6 tys. osób¹. Jako że duża część osób z grupy 60 plus podejmuje w różnych okolicznościach decyzję o zaprzestaniu pracy zawodowej, jest to wielkość stale rosnąca.

Niniejszy artykuł dotyczy aktywności seniorów na emeryturze. Wiąże się zatem z zagadnieniem czasu wolnego tej grupy i sposobami jego zagospodarowania. Zakończenie pracy i przejście na emeryturę oznacza radykalną zmianę dotychczasowego trybu życia, wyznaczanego w dużej mierze przez codzienne wypełnianie obowiązków zawodowych. Emerytura to nowa/inna jakość życia i początek nowego etapu, który może być wykorzystany na różne sposoby, ponieważ starość nie oznacza zakończenia aktywności człowieka. Czas wolny seniorów i ich aktywność na emeryturze to temat dobrze rozpoznany w literaturze poświęconej starości. Aktywnością seniorów zajmują się socjologia starości, demografia, andragogika, planowanie społeczne, psychologia czy nauki ekonomiczne i medyczne. Prowadzone w ramach tych dziedzin badania przynoszą dane o różnorodnej aktywności emerytów: edukacyjnej (por. Kałużny, 2014), wolontariackiej (Lubrańska i Zawira, 2021), fizycznej (Grzywacz i Zawada, 2016), o ich pracy zawodowej (Krzyżowski et al., 2014), aktywności nakierowanej na zdrowie i wielu innych (por. np. Kapralaska, 2015; Różański, 2016; Woszczyk, 2009; Zwoleński, 2017). Psychologowie wskazują między innymi, że czas wolny seniorów może być przestrzenią działań ryzykownych, takich jak pogrążanie się w żalobie po ukończeniu pracy, bierne poddanie się starzeniu, nadaktywność społeczno-kulturalna i konsumpcyjna, sięganie po alkohol, a czasem nawet podejmowanie zachowań zaprzeczających starości (Zbonikowski i Zadworna-Cieślak, 2016). Socjologowie podkreślają wagę relacji społecznych w wieku senioralnym (Szukalski, 2006) oraz znaczenie otrzymywanego od społecznego otoczenia seniorów wsparcia (emocjonalnego, informacyjnego, oceniającego, instrumentalnego) na różnych etapach emerytury (Mirczak, 2014, s. 190).

Pozostając w kręgu zagadnień socjologicznych, w niniejszej pracy proponujemy nieco inne spojrzenie na problem zagospodarowania czasu wolnego seniorów. Zakładamy, że opuszczający rynek pracy seniorzy nie oddają się lekturze tekstów naukowych opisujących strategię zagospodarowania czasu na emeryturze, lecz raczej czytają poradniki i szukając materiałów o zdrowiu, napotykają także treści dotyczące sposobów zarządzania czasem wolnym, w końcu – korzystają z rad seniorów w podobnej życiowej sytuacji. Celem artykułu jest zatem zbadanie wsparcia informacyjnego otrzymywanego od innych. Zamierzamy odpowiedzieć na pytanie, jakie rady odnośnie czasu wolnego na emeryturze uzyskują seniorzy, kto jest ich autorem oraz co jest ich źródłem.

Przedstawiony artykuł opiera się na analizie treści zamieszczonych w sieci oraz wykorzystuje dane zastane dotyczące problematyki senioralnej. Pod uwagę wzięto zarówno literaturę

¹ <https://www.prawo.pl/kadry/emerytury-zus-wyplaca-6-mln-osob,516270.html> [15.07.2023].

przedmiotu (studia literaturowe), jak i dane statystyczne z badań. Kwerenda zasobów internetu pozwoliła nam na znalezienie zawartości tak podmiotowej (wytworzonej przez grupę stanowiącą przedmiot naszych badań), jak i przedmiotowej (kierowanej do badanej przez nas grupy, a utworzonej przez różne zainteresowane seniorami podmioty życia społecznego). Wykorzystanie i ponowne zbadanie danych wtórnych pozwala na uchwycenie szerszego kontekstu rozpatrywanych zjawisk. Zaproponowana metodologia mieści się w kategorii badań jakościowych. Poddane analizie środowiska internetu zostały dobrane za pomocą kwerendy celowej. Ponieważ przedmiotem badań są rady dotyczące tego, jak spędzać czas na emeryturze, szukałyśmy interesujących nas stron, wpisując w wyszukiwarkę Google frazy takie jak: „seniorzy”, „czas wolny”, „co robić na emeryturze”, „poradniki dla seniora”. Zaletą tej metodologii jest łatwa dostępność, niski koszt badań i szybkość pozyskiwania danych. Do wad można jednak zaliczyć nadmiar danych, które należy starannie zebrać, lub uzyskanie niskiej jakości, mniej obiektywnych i mniej wiarygodnych danych, które w przypadku niedostatecznej uwagi badacza mogą prowadzić do zniekształceń wyników analitycznych.

TEORIE DOTYCZĄCE PROBLEMATYKI SENIORALNEJ

Problematyka senioralna znajduje się w kręgu zainteresowań wielu różnych dyscyplin naukowych: gerontologii, psychologii, socjologii, ekonomii, demografii, polityki społecznej. Stworzyły one liczne ujęcia teoretyczne opisujące i analizujące temat starości, które niekiedy uzupełniają się, a niekiedy wykluczają się nawzajem. Teoria wycofania, teoria modernizacji, koncepcja biegu życia, teoria aktywnego starzenia się, teoria subkultury (Halicki, 2006, s. 262) oddają zróżnicowany kompleks zjawisk odnoszących się do starości, który trudno przanalizować w ramach jednego tylko ujęcia teoretycznego. Ze względu na społeczną, zawodową i zdrowotną sytuację seniorów niewątpliwie aktualna jest teoria wycofania (wyłączenia). Zakłada ona uniwersalny proces nieuniknionego wycofania się seniorów z pełnionych wcześniej ról społecznych. Bada zjawisko starzenia w kontekście usuwania się osób starszych z przestrzeni społecznej w celu zrobienia miejsca następnym pokoleniom (Halicki, 2006, s. 258). Zwraca przy tym uwagę, że rezygnacja z pełnienia ról społecznych może mieć charakter dobrowolny i czasem odzwierciedla potrzebę odciążenia, zwolnienia z pełnionych wcześniej obowiązków. To wycofanie nie musi oznaczać konieczności świadczenia pomocy seniorom, ich marginalizacji ani pojawienia się poczucia osamotnienia, lecz może powodować świadomość oswobodzenia, uzyskania wolności i nowych możliwości. Warunkiem, który musi zostać spełniony, aby tak było, jest dobrowolne ograniczenie swoich aktywności (Schonbrödt i Veil, 2012, s. 66).

Przeciwna do teorii wycofania jest teoria aktywności/ aktywnego starzenia się seniorów. U jej podstaw leży założenie, że seniorzy potrzebują i dążą do utrzymania wysokiego poziomu aktywności społecznej, ponieważ dzięki takiemu nastawieniu zapewniają sobie poczucie satysfakcji i dobrą jakość życia. Osoby w podeszłym wieku powinny znajdować nowe role społeczne w miejsce tych, które utraciły, ewentualnie jak najdłużej pełnić te wcześniejsze, jak choćby praca zawodowa, na przykład w niepełnym wymiarze godzin (Halicki, 2006, s. 262). Seniorzy mają być użyteczni – to konieczne i korzystne zarówno dla społeczeństwa,

jak i dobrostanu osób starszych. Ta koncepcja kładzie nacisk na umożliwienie seniorom jak najdłuższego produktywnego uczestnictwa w życiu społecznym oraz zaangażowanie obywatelskie i partycypację społeczną. Jest ona ściśle powiązana z terażniejszością i demografią rozwiniętych, zamożnych społeczeństw: przedłużeniem życia ludzkiego, wzrostem liczby osób w podeszłym wieku, rozwojem medycyny, malejącą liczbą urodzeń (Schonbrödt i Veil, 2012, s. 63–65). Przełamywanie bierności oraz różnorodna aktywność, w zależności od indywidualnej sytuacji seniorów, pozwala na podtrzymanie wcześniejszego statusu społecznego i psychicznego dobrostanu w czasie coraz dłuższego trwania emerytury. Ta teoria wydaje się odpowiednia w odniesieniu do badanej przez nas tematyki.

AKTYWNOŚĆ NA EMERYTURZE W ŚWIETLE BADAŃ I STATYSTYK

Przechodzenie do kolejnych etapów życia wiąże się często z pokonywaniem pojawiających się kryzysów, w przypadku starości są to między innymi pogodzenie się z procesem starzenia i spadkiem sprawności, sporządzanie i ocena bilansu życiowego, zbliżanie się do kresu życia. Aby się uporać z sytuacjami kryzysowymi, człowiek wykorzystuje swoje „zasoby biograficzne” oraz „zasoby społeczne”, czyli zgromadzone doświadczenia życiowe oraz wzory zachowań i interpretacji sytuacyjnych zdarzeń (Szatur-Jaworska et al., 2006, s. 54–55). Na tym etapie konieczne jest wypracowanie określonych strategii życiowych pozwalających na rozpracowanie i rozwiązanie sprzeczności związanych z wiekiem senioralnym, dotyczących dylematu: jak zaspokajać swoje potrzeby życiowe w sytuacji zmniejszenia możliwości ich zaspokojenia oraz jak zorganizować swoje „nowe” życie w warunkach większej wolności (zakończenie pracy zawodowej) (Łysiuk, 2010, s. 36–39)?

Zgodnie z wynikami badań emeryci uważają, że należy wcześniej przygotować się do życia po zakończeniu pracy. Wskazują najważniejsze kwestie: utrzymywanie bliskich relacji z rodziną, prowadzenie zdrowego stylu życia dla zachowania sprawności, oszczędzanie pieniędzy, podejmowanie regularnych badań profilaktycznych, utrzymywanie kontaktów nie tylko z ludźmi z pracy, systematyczna aktywność, pielęgnowanie własnych zainteresowań, rozwijanie nowych umiejętności (Adamczyk, 2018a).

Odejście z rynku pracy nie musi oznaczać smutku, apatii, pustki, bierności i osamotnienia oraz poczucia braku przydatności. Wiele zależy od wcześniejszych aktywności człowieka, jego statusu społecznego i ekonomicznego, jaki osiągnął w całym swoim życiu. Liczne badania reprezentatywnych grup seniorów wskazują, że o dobrym życiu na emeryturze decydują przede wszystkim takie czynniki jak zdrowie, sprawność funkcjonalna, sytuacja rodzinna, warunki ekonomiczne, aktywność oraz utrzymywanie kontaktów i więzi społecznych (Bonk i Retowski, 2013). Jakość życia dorosłego człowieka w każdym wieku, czyli również w okresie starości, zależy od stopnia, w jakim może on realizować swoje potrzeby życiowe, sprawować kontrolę nad przebiegiem własnego życia, a także poczucia autonomii (prawa wolnego wyboru i wolności od nacisków ze strony otoczenia), samoakceptacji i psychicznego dobrostanu oraz możliwości samorealizacji (Tobiasz-Adamczyk, 2009). Szczególnie istotne wydaje się zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa, zarówno fizycznego, jak i psychicznego, które w wieku późnej dorosłości u wielu osób może być utrudnione z powodu pogarszającej się kondycji zdrowotnej i sytuacji ekonomicznej (Łysiuk, 2010).

Seniorzy postrzegają swoje przebywanie na emeryturze przez pryzmat dobrych i złych stron takiego stanu rzeczy. W badaniach socjologicznych i gerontologicznych wśród wymienianych zalet znajdują się czas wolny, aktywność, pomaganie rodzinie, spełnianie marzeń, uczenie się, autonomia, możliwości. Negatywne cechy związane z podeszłym wiekiem to zły stan zdrowia, samotność, bieda, uzależnienie od innych. Bardzo interesujący wydaje się fakt, że bardziej pesymistyczne spojrzenie na życie emerytów prezentują osoby, które są jeszcze czynne zawodowo i dopiero przybliżają się do tego etapu życia, a nie ci, którzy już zakończyli pracę (Adamczyk, 2018b). Seniorzy w największym stopniu czerpią zadowolenie z utrzymywania relacji z kolegami i przyjaciółmi, z dotychczasowych osiągnięć, ze sposobów spędzania czasu wolnego oraz dobrych relacji rodzinnych. Przejście na emeryturę bardzo często postrzegane jest jako uwolnienie się od ciężkich obowiązków zawodowych, wczesnego porannego wstawania i zdobycie czasu potrzebnego do realizacji swoich zainteresowań oraz pielęgnowania kontaktów międzyludzkich (Bonk i Retowski, 2013). Badania w ramach projektu PolSenior² wskazują, że większość osób w starszym wieku dobrze i bardzo dobrze ocenia jakość swojego życia (59,6%), a jedynie 5,5% badanych stanowią respondenci niezadowoleni ze swojej sytuacji (Mosakowska et al., 2012, s. 20–21).

Badania pokazują, że osoby starsze mieszkające samotnie prowadzą przeważnie dosyć monotony tryb życia, wyznaczany głównie przez wykonywanie obowiązków związanych z prowadzeniem domu, takich jak zakupy, przygotowywanie posiłków, sprzątanie. Czas wolny spędzają, oglądając telewizję, słuchając radia i czytając prasę oraz książki. Utrzymują relacje społeczne przede wszystkim z rodziną i sąsiadami (Kubicki, 2011). Oczywiście nie wszyscy seniorzy w taki właśnie sposób przeżywają swoje emerytalne lata. Młodszy wiekiem, z dobrym zdrowiem przejawiają znacznie więcej aktywności, udzielając się w licznych lokalnych klubach seniora i uniwersytetach trzeciego wieku, podróżując czy realizując swoje pasje i hobby oraz pełniąc inne niestereotypowe role społeczne.

Według przeprowadzonych na reprezentatywnej próbie Polaków w wieku 60 plus badań CBOS z 2016 roku dotyczących zagospodarowania czasu wolnego seniorów co ósmy senior po ukończeniu 60 roku życia pracuje zarobkowo, przy czym aktywność zawodowa jest częstsza wśród mężczyzn niż kobiet. 92% badanych ogląda telewizję, 88% oddaje się praktykom religijnym. Inne częste aktywności to życie towarzyskie (rodzina, przyjaciele) – 84%, czytelnictwo – 84%, słuchanie radia, muzyki – 82%, spacer, piesze wycieczki – 75%, uprawianie działki, ogrodu – 70%. 59% badanych działa na rzecz rodziny, podejmując opiekę na wnukami czy pomagając dzieciom w prowadzeniu domu. Około 19% działa na rzecz innych, pomagając sąsiadom i znajomym czy osobom z grona rodziny. Duży odsetek badanych wskazywał na podróżowanie po Polsce (45%) oraz aktywność fizyczną (43%), a 30% deklaroowało, że korzysta z komputera i internetu (obecnie w grupie 65 plus odsetek ten wynosi 41%, niemal dwukrotnie mniej niż odsetek dla całej populacji – 77%) (por. CBOS, 2022).

Kolejną aktywnością jest kontakt z kulturą. Do tej kategorii należą seanse kinowe (27%), odwiedzanie muzeów, galerii, wystaw (25%), teatr, opera, koncerty (23%), podróże po Europie i świecie (23%). Najrzadziej podejmowana aktywność to uczestnictwo w różnych formach edukacji: 14% się doksztalca, 9% uczy się języka obcego, 7% bierze udział w kursach

² PolSenior to ogólnopolskie kompleksowe badanie dotyczące osób starszych realizowane w latach 2007–2010 ramach Narodowego Programu Zdrowia ze środków Ministerstwa Zdrowia.

(por. CBOS, 2016). Przytaczane badania pochodzą z 2016 roku i są ostatnimi oficjalnymi badaniami przeprowadzonymi na reprezentatywnej próbie Polaków. Autorki mają świadomość, że czas pandemii mógł znacząco wpłynąć na aktywność seniorów (por. *Jakość życia osób starszych w Polsce...*, 2021).

PORADY

Czas wolny seniora może być błogosławieństwem i przekleństwem. Zmiana sposobu życia, zaprzestanie aktywności zawodowej rodzi pytanie, jak zagospodarować czas, w którym w zasadzie nie ma żadnych obowiązków. Stąd popularność poradników i porad dotyczących tego, co robić na emeryturze – tak cyfrowych, obecnych na wielu poświęconych seniorom stronach internetowych, jak i w wersji tradycyjnej. Autorzy, zdając sobie sprawę z faktu, że współczesny model starości to starość aktywna, radzą, by poszukiwać nowych wyzwań, których realizacja na tym etapie życia pozwoli utrzymać dobrostan fizyczny, emocjonalny i zaspokoić potrzeby społeczne.

W badaniach pod uwagę wzięliśmy cztery typy publikacji (cyfrowych i analogowych) oferujących interesujące nas treści. Pierwsze to rady samych seniorów – emerytów o dłuższym stażu, udzielających wskazówek młodszym stażem koleżankom i kolegom na internetowych forach dyskusyjnych skupiających osoby starsze. Temu typowi porad poświęcono najwięcej uwagi, ponieważ ich autorami są sami seniorzy i to właśnie im przede wszystkim w naszym przekonaniu należy oddać głos (podrozdział *Porady od serca: seniorzy seniorom*).

Drugi typ to rady specjalistów skierowane tak do seniorów internautów (forma cyfrowa), jak i (w postaci książkowej) do seniorów przyzwyczajonych do analogowych treści, co może stanowić formę bardziej przyjazną i znajdującą większe grono odbiorców, zważywszy na odsetek seniorów korzystających z internetu (poradniki książkowe, portal Psychologdlaseniora.pl, portal Poradnikzdrowie.pl).

Trzeci typ porad to przykłady dobrych praktyk. Analizie poddałyśmy posty na portalu Centrum Aktywności Seniora – Cyfrowe Centrum reprezentujące instytucjonalne podejście do aktywności seniora (CAS to centrum prowadzone przez Urząd Miasta Krakowa).

Czwarty typ to treści, za którymi stoją firmy komercyjne, dla których seniorzy to grupa docelowa działań marketingowych. Wzięliśmy pod uwagę międzynarodową korporację odzieżową C&A oraz firmę Paul Hartmann Polska – producenta opatrunków i sanitariatów zaangażowanego w badania nad czasem wolnym seniorów.

PORADY OD SERCA: SENIORZY SENIOROM

Analiza forów internetowych, których użytkownikami są seniorzy, przynosi podobne wnioski, jak te ukazane w licznych badaniach. Uczestnicy takich forów znacznie częściej przejawiają pozytywne nastawienie do swojej aktualnej sytuacji życiowej niż narzekanie i podkreślanie negatywów związanych z zakończeniem kariery zawodowej. Jeśli pojawiają się jakieś złe odczucia, to przeważnie związane są z samotnością i brakiem zajęcia lub kontaktów towarzyskich. Stosunkowo rzadko wspominają o pogarszającym się stanie zdrowia, pomimo że starość bardzo często powiązana jest z pogorszeniem kondycji fizycznej i psychicznej

seniorów, pojawianiem się licznych dolegliwości i schorzeń, z których najczęstsze to bóle stawów i kręgosłupa, uczucie zmęczenia, duszności przy wysiłku, bóle głowy, problemy z sercem, trudności z zasypianiem, zawroty głowy, nadciśnienie (Bień, 2002).

W internecie istnieje wiele forów dyskusyjnych użytkowanych przez seniorów. Bardzo często mają one nadany tytuł określający temat prowadzonych tam rozmów. Istnieją liczne fora dotyczące zdrowia i chorób czy też życia towarzyskiego, a także portale randkowe skierowane do osób w starszym wieku (Kaprańska et al., 2018). Wybór analizowanych forów podyktowany został tematem badań. Wybrane zostały wątki na forach przedstawiające różne postawy wobec emerytury: *Cudownie być na emeryturze*, *Nie tak wyobrażałam sobie życie na emeryturze* i *Życie samotnych seniorów*.

Lektura wpisów zamieszczonych na forach internetowych seniorów pozwala stwierdzić, że zdecydowana większość publikowanych tam wypowiedzi zabarwiona jest optymizmem i zadowoleniem ze swojego życia, wynikającym z przejścia na emeryturę. Wielokrotnie podkreślane jest uczucie spełnienia i pozytywne nastawienie do tego, co przynosi los. Werwy i energii forumowiczom mogliby pozazdrościć znacznie młodsi od nich ludzie. Należy zwrócić uwagę, że mamy tu do czynienia z emerytami, którzy stosunkowo niedawno zakończyli pracę zawodową, czyli nie znajdują się w bardzo podeszłym wieku, nie narzekają na stan swojego zdrowia³. Jeśli już takie nieliczne spostrzeżenia dotyczące kondycji fizycznej i psychicznej się pojawiają, to raczej w postaci żartobliwych stwierdzeń, że obecnie wykonywanie pewnych czynności zajmuje więcej czasu niż wcześniej w wieku mniej zaawansowanym. Są to zatem osoby, które można określić mianem „młodych emerytów” (Krzyżowski et al., 2014). Bardzo często podkreślane jest przez nich dysponowanie dużą ilością wolnego czasu, który można wykorzystywać na realizację swoich pasji i zainteresowań. Brak pośpiechu, odpoczynek, ale również podróże, podziwianie piękna przyrody, czytanie książek, spotkania ze znajomymi, spacer, wyprawy rowerowe to tylko niektóre z zalet bycia na emeryturze i aktywności wymienianych i realizowanych (przynajmniej w deklaracjach) przez seniorów. Oto przykłady takich pozytywnych wypowiedzi z forum Gazeta.pl w wątku *Cudownie być na emeryturze* i *Nie tak wyobrażałam sobie życie na emeryturze* (zachowano oryginalną pisownię):

Od 2 lat codziennie rano ,po przebudzeniu przeciągam się leniwie i powoli, nie spiesząc się wsta-
ję z łóżka i uśmiecham się do siebie. Tak, jestem szczęśliwa bo nareszcie mam czas. Czuję się
cudownie bo nic nie muszę. Mam czas na krótka gimnastykę, zrobienie prawdziwego soku(a nie
z kartonu),relaksującą kąpiel potem małe śniadanko itd. Gdy pracowałam (30 lat w szkolnictwie)
to wszystko robiłam w biegu z zegarkiem w rękę. Byłam zagoniona, zestresowana, niewyspana,
wiecznie poddenerwowana itp. Wyluzowałam się dopiero na emeryturze (choć przyznam ,że na
początku czegoś mi brakowało).Teraz mam czas na czytanie książek, słuchanie muzyki klasycznej,
surfowanie w internecie itp. [...]

Przyznaje – trochę bałam się emerytury jako odstawienia na boczny tor. Teraz jestem zachwycony
faktem, że mam wreszcie na wszystko czas. Lubie czytać i dyskutować na poważne tematy. Taki
ze mnie trochę filozof. Najbardziej bolesnie odczułem wyjście dzieci z domu, bo założyły własne

³ Ten wniosek wynika z treści analizowanych wypowiedzi, w których seniorzy nadmieniają, że od kilku lat, lub od niedawna przebywają na emeryturze.

rodziny. Kupiłem więc sobie kolejne „dziecko” – po prostu ze schroniska dla zwierząt wzięłem wspaniałego psa i razem jest nam po prostu cudownie. Mieszkam na wsi więc oboje codziennie przemierzamy kilometry polnych dróg. [...] Jest super. Ja uratowałem mu życie (biorąc go ze schroniska) a on poprzez spacery dopinguje mnie do dbania o kondycję fizyczną. Jesien życia jest najlepszą porą życia a to z tej przyczyny, że (zacytuje Zbigniewa Lengrena) „Chyba już wkraczam w latka sędziwe, włos nicia przeplata się siwa, bo już niczemu się nie dziwię – jedynie tym, co się dziwia”

Witajcie, jestem od roku na wcześniejszej emeryturze. Teraz wiem, że był to dobry wybór. Mieszkam w gorach i bardzo je lubię, często chodzę na spacer do lasu i na dłuższe trasy. Lubie też morze, w czerwcu byłam nad Bałtykiem było wspaniale /trasa od Dzwirzyna do Ustronia Morskiego/.

Cudownie to mało powiedziane:) Jest naprawdę uroczo:

- nie wstawać o 5.00 (robiłam to przez 35 lat)
- nie jeździć w tłoku do pracy
- nie spieszyć się a dzięki temu oglądać świat, popatrzeć jak każdego dnia zmienia się życie koło nas
- obejrzeć na spokojnie widok z 34 piętra pałacu
- poczytać ciekawe książki
- popatrzeć z większą uwagą jak rosną dzieci(wnuczki)i jak wiele mają do powiedzenia
- pojechać w miejsca ciekawe

Wolny czas to skarb i cieszę się, że już należy do mnie.

Podpisuję się pod twoim stwierdzeniem, że na emeryturze jest cudownie. A najbardziej sobie cenię brak stresów, które mi przez całe moje życie zawodowe dokuczały. Pewnie co nieco bym zmieniła, np. chciałabym by mój mąż dawał się wyciągać na rower, na basen, na dłuższe spacer, lubił chodzić po górach, słowem by był bardziej mobilny. Być panem swego czasu i cieszyć się dobrym zdrowiem, to jest to. I jeszcze nie być ograniczonym finansowo. I jeszcze to wszystko umieć docenić⁴.

Przeostałam /gnuśnic/ ciągle chce mi się żyć. I nie zmaruję życia /do reszty/Jak mam okazję, to tańczę tak jakby to był mój ostatni dzień w życiu. Nie nudzę sobą towarzystwa, tam gdzie JA jest super. Ciągłe żyję a nie tylko istnieję...⁵.

Oczywiście pojawiają się też mniej optymistyczne opinie: problemy ze zdrowiem, samotność, ale są w mniejszości. Inni forumowicze spieszą wtedy z poradami, jak zmienić to, co martwi takie osoby:

Ja w przeciwieństwie do ciebie mam potwornego „doła”. To mój trzeci rok na emeryturze. Na początku wpadłam w amok robótek ręcznych, cieszyłam się że wreszcie robię to co lubię, jednak z upływem czasu zaczęłam tęsknić „do ludzi” a właściwie do pracy, jakiegokolwiek pracy, która wymusiłaby wyjście z domu. Już mnie trochę męczy stale to samo otoczenie, TVN24 od rana do nocy. Mam wrażenie że życie ucieka przez palce.... 20 lat wdowieństwa minie w lutym. 20 lat!

Ireno, no to wyjdź do ludzi, poszukaj te szydełkujące i drutujące w Twojej okolicy i zróbcie sobie wystawę. Na pewno jakiś dom kultury, świetlica lub nawet szkoła udostępni pomieszczenie na

⁴ https://forum.gazeta.pl/forum/w,22243,16022639,16022639,Cudownie_byc_na_emeryturze.html [12.02.2023].

⁵ <http://www.klub.senior.pl/milosc-przyjazn-zwiazki-samotnosc/t-Zycie-samotnych-seniorow-10701.html> [12.02.2023].

taki cel. Ja tak zrobiłam i już mam cztery wystawy za sobą. Przychodzą szkoły i ludzie z okolicy obejrzeć, podyskutować a ja jestem między ludźmi.

Właśnie to samo do Irenki chciałam napisać, choć z tym wyjściem do ludzi to nie wszędzie i zawsze jest takie proste. Jeżeli chodzi o mnie to też miałabym z tym problemy. Natomiast życie na emeryturze też inaczej wyobrażałam. Myślałam ,że będę miała dużo czasu a nie mam, myślałam że dom będzie błyszczał a nie błyszczy, myślałam ,że będę kłócić się z mężem nie kłócimy się, myślałam ,że po odwiedzam wszystkich bliskich znajomych i rodzinę ,a nie , wiem. Czekałam na emeryturę a potem szok i brak kontaktu. Korzystam z dobrodziejstwa komputera i godzę się z losem. Irenko! zmień stację tam lecą prawie same reklamy co mnie bardzo denerwuje. Pozdrawiam⁶

Powyższa wymiana wypowiedzi pokazuje, że niektórzy seniorzy zdają sobie sprawę z tego, że nie ma prostych recept na osamotnienie i brak kontaktów z ludźmi. Jeden z forumowiczów słusznie zauważył, że o tym, jaka będzie emerytura, decydują wcześniejsze poczynania ludzi:

Gdzies czytałam, że „na starosc trzeba sobie zapracowac” . Chodzilo tu o zdrowe zycie i na wyrobienia sobie na czas zainteresowan ktore sie bedzie rozwijalo po magicznej dacie kiedy bedziemy miec nareszcie czas na wszystko!⁷

To ostatnie spostrzeżenie pokrywa się z tezami badaczy problematyki senioralnej, którzy podkreślają, że jakość życia w podeszłym wieku zależy od tego, w jaki sposób przeżywamy jego poprzednie etapy (Adamczyk, 2018a, s. 77; Mielczarek, 2010, s. 185). Inni uczestnicy forów dyskusyjnych zachęcają, aby osoba odczuwająca osamotnienie zapisała się do miejscowego klubu seniora lub spróbowała znaleźć bardziej nieformalną grupę znajomych czy sąsiadów lub skorzystała z ogłoszeń osób poszukujących współtowarzyszy podróży i innych wspólnych przedsięwzięć.

Samotności trzeba się pozbyć a nie lubić, trzeba znaleźć towarzystwo.

Sposób na „tęsknicę” do drugiego człowieka? Jak tylko trochę ociepli się, w parku nad rzeką ożywa ŁAWECZKA. Jedna pani, druga pani, jakiś pan przysiadzie, ktoś inny po prostu zatrzyma się, aby zagadnąć. Czasami tłumek robi się wokół. Osoby wciąż te same, ale i inne dosiadają się. I tak dzień w dzień... I widzę, że kupę radości im to daje⁸.

Dodać należy, że niektórzy dostrzegają pewne zalety samotności:

Z samotnoscia jest tak ze jezeli jest wyborem jest zarazem dobrodziejstwem, natomiast samotnosc z koniecznosc, domyslalam sie, bywa utrapieniem. Cale zycie bylam aktywna , odpowiedzialna za innych. Syn za granica, zatem jestem babcia na odleglosc i dobrze! Szczerze mowiac, bardzo sie teraz ciesze ze nic nie musze...robie to co lubie i na co mam ochote..dla mnie to ogromny

⁶ https://forum.gazeta.pl/forum/w,74382,100899879,100899879,nie_tak_sobie_wyobrazalam_zycie_na_emeryturze.html [12.02.2023].

⁷ https://forum.gazeta.pl/forum/w,22243,16022639,16022639,Cudownie_byc_na_emeryturze.html [12.02.2023].

⁸ <http://www.klub.senior.pl/milosc-przyjazn-zwiazki-samotnosc/t-Zycie-samotnych-seniorow-10701.html> [12.02.2023].

komfort! Całe życie byłam dla kogoś teraz jestem dla siebie i moich zwierzątek oczywiście. Egoizm? Być może...

Być samemu to nic złego, samotność bywa potrzebna, a nawet przyjemna. Kiedy zostajemy sami ze sobą, mamy czas, żeby odpocząć, przemyśleć spokojnie swoje problemy, a czasami poczytać, posłuchać muzyki, czy po prostu posiedzieć w ciszy. Na dobrą samotność decydujemy się sami, pożądamy jej i cieszymy się nią, zła przychodzi niepożądana i nie potrafimy sobie z nią poradzić⁹.

Na omawianych forach dyskusyjnych pojawia się również wątek skromnych warunków finansowych polskiego emeryta i porównywanie z sytuacją materialną seniorów z Niemiec, głównie w kontekście braku możliwości podróżowania do odległych, atrakcyjnych miejsc turystycznych. Ale nie wszyscy uważają to za poważny problem, uniemożliwiający prowadzenie ciekawego i aktywnego życia.

Generalnie z wypowiedzi internetowych seniorów przebija duży optymizm i pozytywne nastawienie do życia. Podkreślana jest wolność i swoboda w gospodarowaniu własnym czasem wolnym, którego jest znacznie więcej po zakończeniu aktywności zawodowej. Oczywiście ten czas należy dobrze, aktywnie i umiejętnie zagospodarować. Spacerowanie, lektura książek i czasopism, spotkania towarzyskie, wycieczki, przejażdżki rowerowe, robotki ręczne to tylko niektóre możliwości wymieniane przez forumowiczów, jednak liczą się nie tylko te aktywne działania. Istotna jest też świadomość, że „nic nie muszę”: mogę dłużej pospać, poleżeć, nigdzie się nie spieszyć, nic nie robić. Ta świadomość wolności wyboru, swobody, uwolnienia się od wcześniejszych nacisków i obowiązków wydaje się równie istotna co umiejętne organizowanie swojego czasu i liczne atrakcje, z których można korzystać.

W narracjach forumowiczów często pojawia się wątek opisu swojej wcześniejszej pracy zarobkowej jako poważnego obciążenia nadmiarem obowiązków i powodu braku wolnego czasu. W tym kontekście emerytura jawi się jako odskocznia od trudów i ciężkiej pracy. Wyłączenie się z aktywności zawodowej postrzegane jest w kategorii ulgi, wytchnienia oraz możliwości realizacji swoich pasji i zainteresowań. Te refleksje są zbieżne ze spostrzeżeniami badaczy, którzy podkreślają, że dobrowolne wycofanie się z jakiegokolwiek aktywności niekoniecznie musi wywoływać wrażenie braku i złe samopoczucie. Może być podstawą do poprawy jakości życia i dobrostanu człowieka. Inaczej jest, jeśli odłączenie od aktywności nie jest wyborem człowieka, tylko narzuconą koniecznością (Schonbrödt i Veil, 2012, s. 65–67).

Ukazani uczestnicy forów internetowych należą z pewnością do osób aktywnych, poszukujących kontaktów z innymi, zainteresowanych światem i mających kompetencje cyfrowe. Z całą pewnością nie stanowią próby reprezentatywnej dla całej populacji polskich emerytów. Ich wypowiedzi dostarczyły informacji, że świat po zakończeniu pracy może być interesujący i barwny.

PORADNIKI SPECJALISTÓW

Seniorzy są obiecującą grupą docelową także dla rynku wydawniczego – nie sposób wyliczyć wszystkich poradników przeznaczonych właśnie dla tej grupy. Radzą one, jak

⁹ <http://www.klub.senior.pl/milosc-przyjazn-zwiazki-samotnosc/t-Zycie-samotnych-seniorow-10701.html> [12.02.2023].

wejść w świat cyfrowy, zadbać o zdrowie, pamięć, ruch itp. Tytuły takie jak *Nowoczesny senior. Przewodnik po cyfrowym świecie* (2022), *Senior w domu* (Piekarska i Piekarski, 2021), *Aktywny senior* (Derda, 2014), *Witaj emeryturo! Czyli jak cieszyć się życiem w dojrzałym wieku* (Sawicka, 2011) oddają treść tych – jednych z wielu – publikacji. Ze względu na cel niniejszego artykułu najciekawsza wydała się publikacja *Jak się nie nudzić na emeryturze. Poradnik emeryta i rencisty* Stanisława Mędarka (2020). Każdy z jedenastu rozdziałów tej książki to inny rodzaj polecanej aktywności. Są to kolejno: wolontariat, uniwersytety trzeciego wieku, tai-chi, relaksacja i medytacja, kluby seniora, korzystanie z internetu, pomoc dla ptaków i zwierząt, sprzątanie świata. Autor przedstawia także nowe w polskich warunkach możliwości, takie jak odwrócona hipoteka, dzięki której można spełnić ekstrawaganckie marzenia o dalekich podróżach (podróż luksusowym statkiem do tajemniczego Machu Picchu), czy w końcu – powrót do aktywności zawodowej. Ostatni, jedenasty rozdział mówi o grzechach emerytów, a więc o tym, czego robić nie powinni. Na uwagę zasługuje pełen humoru język autora oraz niestereotypowe podejście do emerytalnej aktywności, oparte – jak pisze – na doświadczeniach kilkudziesięciu osób mających już za sobą stres przejścia na emeryturę. Dodatkowym atutem są powiązane z kolejnymi radami/rozdziałami adresy miejsc, gdzie można polecaną przez autora aktywność prowadzić.

Podobne rady spotykamy na specjalistycznym portalu *PoradnikZdrowie.pl*. Nie jest on przeznaczony tylko dla interesującej nas grupy wiekowej, ale ze względu na medyczny charakter wypowiedzi są na nim specjaliści, w tym geriatrzy. Wśród wielu treści znajdują się także porady dla emerytów dotyczące tego, jak zagospodarować czas wolny na emeryturze, czego przykładem może być artykuł *Hobby na emeryturze: 9 pomysłów na kreatywne zajęcia*¹⁰. Podobnie jak w poradniku autorstwa Stanisława Mędarka znajdujemy tam tekst z podpowiedziami, czego nie robić, gdy jest się emerytem, zatytułowany *10 rzeczy, których nie warto robić na emeryturze*. Według specjalistów od gerontologii nie warto:

- rezygnować z dyscypliny;
- pozbywać się dotychczasowego mieszkania, by zyskać nieco gotówki;
- pozbywać się oszczędności;
- zaniebywać spraw majątkowych (testament, spadek);
- oczekiwać, że relacje z rodziną pozostaną takie same jak w czasie aktywności zawodowej;
- rezygnować z próbowania nowych rzeczy,
- pogrążyć się w samotności,
- zaniebywać wyglądu,
- zapominać o miłości i romansach;
- zapominać o dbaniu o cierpliwość i dystans do swoich słabości, nowych potrzeb i zmiennej sytuacji życiowej¹¹.

¹⁰ <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/geriatria/hobby-na-emeryturze-9-pomyslow-na-kreatywne-zajecia-aa-ufC7-Af2z-bxyZ.html> [5.05.2023].

¹¹ <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/geriatria/10-rzeczy-ktorych-nie-warto-robic-na-emeryturze-aa-XLLj-CaHP-jqyB.html#5-nie-oczekuj-ze-relacje-z-rodzina-sie-nie-zmienia> [5.05.2023].

Porady te wydają się bardzo cenne, zwłaszcza że wychodzą poza kanon tradycyjnych i utartych sposobów spędzania czasu wolnego przez seniorów.

Jako trzecie specjalistyczne źródło porad wybrałyśmy portal Psychologdlaseniora.pl. Jest to autorska strona Piotra Łackiego, psychologa zajmującego się dobrostanem psychicznym seniorów. W ramach swojej działalności autor portalu przeprowadził w 2020 roku ankietę wśród swoich użytkowników. Próba liczyła 70 osób, w tym 78% to seniorzy po 60 roku życia¹². W ankiecie zadano pytanie: „Jakie trzy rady przekazałby Pan(-i) osobom przechodzącym na emeryturę?”. Poniżej zestawienie siedmiu najczęstszych porad:

- Pracuj jak najdłużej i powoli wygaszaj swoją aktywność zawodową.
- Miej plan na emeryturę.
- Nie zamykaj się w domu, a jeśli już, to sporządź plan dnia uwzględniający zróżnicowane czynności.
- Bądź aktywny (zawsze zajęty).
- Realizuj odkładane pasje i hobby.
- Ćwicz regularnie.
- Ciesz się życiem.

Cytowane treści pokazują, że porady udzielane na specjalistycznych portalach i w profesjonalnych poradnikach mają charakter niekonwencjonalny, wykraczający poza opisywane uprzednio najczęściej podejmowane aktywności na emeryturze, co może być inspirujące dla emerytów. Dotyczą nie tylko wskazówek, co robić w wolnym czasie, ale także wskazują na konieczność samodyscypliny, działań długofalowych, organizacji aktywności o charakterze formalnym i administracyjnym czy – w końcu – potrzebę zdrowego egoizmu, by zadbać o siebie.

DOBRE PRAKTYKI – CENTRA AKTYWNOŚCI SENIORA JAKO PRZYKŁAD INSTYTUCJONALNEGO PODEJŚCIA DO AKTYWNOŚCI NA EMERYTURZE

Idea Centrów Aktywności Seniora została opracowana przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej i sfinansowana ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych (ASOS) na lata 2014–2020. Jego celem było opracowanie koncepcji działania instytucji, która służyłaby aktywizacji i integracji osób 60 plus w społeczności lokalnej w różnych sferach i dziedzinach życia (Schimanek, 2023). Koncepcja ta stała się popularna ze względu na ulokowanie centrów blisko ludzi, w poszczególnych dzielnicach miast. Istotne jest też zachęcanie seniorów do tego, by wnosili własny wkład do działania centrów, dzieląc się inicjatywami i pomagając organizatorom w działalności ośrodków, które dzięki temu stają się miejscem integracji i aktywizacji seniorów. W Krakowie w roku 2023 istniało 56 takich centrów¹³.

¹² <https://psychologdlaseniora.pl/przed-emerytura/7-rad-seniorow-dla-przyszlych-emerytow/> [5.05.2023].

¹³ https://www.bip.krakow.pl/?dok_id=85000 [5.05.2023].

O tym, co można robić na emeryturze według CAS, dowiadujemy się między innymi z facebookowego profilu Centrum Aktywności Seniora – Cyfrowe Centrum¹⁴. Liczba inicjatyw i ofert tam przedstawionych jest imponująca, a przede wszystkim są one zróżnicowane: od laseroterapii, wycieczek, sportu i gimnastyki, przez oferty zniżek na imprezy artystyczne, po naukę języków. Pojawiają się też inicjatywy o charakterze politycznym, na przykład zbiórka puszek na świece okopowe dla żołnierzy w Ukrainie, ogłoszenia o konkursach czy nowych działaniach, takich jak oglądanie online unikatowej wystawy prac Vermeera w Rijksmuseum w Amsterdamie, a także zachęty do wolontariatu senioralnego. Dzięki hipertekstowości z tego profilu można odwiedzić inne miejsca w sieci, na przykład profil Senior w Krakowie czy stronę Fundacji Bajka o Babci i Dziadku. Facebookowy profil Centrum Aktywności Seniora – Centrum Cyfrowe jest opatrzone licznymi radosnymi fotografiami – widocznymi dowodami aktywności skupionej wokół niego grupy. Podobny charakter – prezentowania dobrych praktyk jako inspiracji – mają przykłady zamieszczone w wielu innych miejscach sieci. Są nimi cytowane wcześniej posty z podrozdziału o forach dyskusyjnych seniorów. Także na cytowanym już portalu Psychologdlaseniora.pl zamieszczone są opowieści trójki seniorów w różnym wieku (67, 68 i 78 lat), żyjących bardzo aktywnie i realizujących się przez sport, naukę obsługi komputera, wolontariat, turystykę¹⁵. Zamieszczone tam posty nie są radami wprost, ale przez swój afirmatywny i optymistyczny charakter zachęcają do włączania się do działań i w ten sposób odpowiadają na pytanie „co robić na emeryturze?”.

KORPORACJE RADZĄ SENIOROWI

Kolejny typ porad to treści tworzone przez firmy komercyjne, dla których seniorzy to grupa docelowa działań marketingowych. Jak wspomniano uprzednio, wzięliśmy pod uwagę międzynarodową korporację odzieżową C&A oraz firmę Paul Hartmann Polska współpracującą z portalem Cafesenior.pl.

Na stronie firmy C&A w artykule *Aktywny senior. Co robić na emeryturze*¹⁶ dojrzały czytelnik otrzymuje szereg porad dotyczących różnych aspektów nowego etapu życia, jakim jest emerytura. By się do niej przygotować, autorzy proponują:

- osvajanie się z myślą o emeryturze przez stopniowe skracanie czasu pracy,
- poszukiwanie kolejnych życiowych wyzwań,
- wdrażanie nowego rytmu dnia,
- wyznaczanie nowych priorytetów (zdrowie!),
- świadome kształtowanie relacji społecznych,
- wspomnienia młodszych celów i pragnień.

¹⁴ <https://www.facebook.com/groups/2038689686271089/user/100064354164849> [5.05.2023]. Załączony link w grudniu 2023 okazał się nieaktywny. CAS – Cyfrowe Centrum obecnie ma profil na FB pod adresem <https://www.facebook.com/cas.cyfrowecentrum>. Niestety na nowym profilu nie zamieszczono treści z maja 2023 roku, gdy niniejszy artykuł był tworzony.

¹⁵ <https://psychologdlaseniora.pl/przed-emerytura/aktywnie-na-emeryturze/> [5.05.2023].

¹⁶ <https://www.c-and-a.com/pl/pl/shop/aktywny-senior-poradnik> [5.05.2023].

Ponadto artykuł kieruje uwagę seniorów na aktywność fizyczną, wskazując dyscypliny sportowe odpowiednie dla dojrzałego wieku, poleca gimnastykę umysłu i trening pamięci (podając przykłady zadań), aktywność towarzyską, wolontariat senioralny.

Druga z firm – Paul Hartmann Polska – specjalizująca się w materiałach opatrunkowych i higienicznych wraz z portalem Cafeseniior.pl przeprowadziła badanie dotyczące sposobów spędzania czasu wolnego przez seniorów. Na pierwszym miejscu wśród odpowiedzi znalazły się podróże (30% badanych), spacer (23%), ponadto taniec, pływanie, aktywności sezonowe (takie jak wędkowanie, prace w ogrodzie czy grzybobranie) oraz joga, fitness i jogging, czyli bieganie (każda po 4%)¹⁷. Jak się wydaje, zainteresowanie czasem wolnym seniorów ma tu charakter instrumentalny i służy przyciągnięciu uwagi osób starszych, zatrzymaniu ich dłużej na stronie WWW z ofertą produktów firmy, zwłaszcza że informacjom tym towarzyszą porady o charakterze zdrowotnym. Nie można wykluczyć powiązania takich działań ze społeczną odpowiedzialnością biznesu i orientacją na tzw. zrównoważony rozwój, w ramach którego firmy wspierają różne defaworyzowane grupy. Niemniej informacja o sposobach spędzania czasu wolnego umieszczona na portalu Cafeseniior.pl, podobnie jak dokumentowanie aktywności seniorów w ramach Centrum Aktywności Seniora, bez względu na rzeczywisty powód publikowania takich treści może stanowić ciekawą inspirację dla emerytów.

PODSUMOWANIE

Badania aktywności seniorów pokazują kilka modeli spędzania czasu na emeryturze. Może to być model użyteczności i unikania bezczynności (praca na rzecz rodziny i bliskich, realizacja tradycyjnych ról babci i dziadka), model starości czasu wolnego (uczestnictwo w organizacjach senioralnych), model aktywnej starości (zaangażowanie w wolontariat, edukacja) czy w końcu – model starości w instytucji opiekuńczej (Sobiesiak i Zalewska, 2011). Inny model to senior – wieczny pracownik, senior – konsument dóbr oferowanych przez rynek, senior – aktywny internauta, emeryt – odbiorca ofert samorządowych i innych skierowanych do seniorów, senior – „młody na starość”, realizujący odkładane plany z młodości, podejmujący niezwykle hobby, ekstremalne sporty (Kapralaska et al., 2018). Są to modele niewykluczające się nawzajem, jedno z wielu, jakie można znaleźć w badaniach poświęconych seniorom.

Omówione w niniejszej pracy porady dotyczące zajęć na emeryturze wpisują się poniekąd w te modele, wydaje się jednak, że oferują znacznie więcej, tak w warstwie informacyjnej, jak i ekspresyjnej. Należy tu zwrócić uwagę na dwie cechy. Pierwszą jest optymistyczne nastawienie do obecnego etapu życia, wskazywanie jego pozytywnych cech, często w opozycji do poprzedniego etapu – czasu pracy zawodowej. Kolejna istotna cecha to porady, które można określić mianem „bądź przezorny zawczasu”. Wiąże się to ze wskazówkami dotyczącymi tego, jak odpowiednio przygotować się do tego kolejnego etapu w cyklu życia, jak opracować plan na emeryturę, by nie doznać stresu z powodu zmiany z dnia na dzień. Do tej grupy porad

¹⁷ <https://cafeseniior.pl/artykuly/jak-seniorzy-spedzaja-czas-wolny-raport-cafeseniior-pl,71462.html>; w cytowanym artykule nie udostępniono danych dotyczących liczebności grupy badanej ani metodologii badań [5.05.2023].

zaliczyć można ostrzeżenia, czego nie robić na emeryturze, a więc swoiste przestrogi. Inne jeszcze rady odnoszą się do relacji rodzinnych i towarzyskich, bardzo newralgicznych, gdyż starość może powodować, że krąg znajomych się kurczy, a stosunki rodzinne ulegają daleko idącej zmianie. Następne, które warto podkreślić, to rady dotyczące aktywności – codziennej, jaką jest zbudowanie i utrwalanie nowego rytmu dnia, oraz aktywności poza domem, związanej z ruchem, kontaktami, podróżami, zajęciami dającymi satysfakcję. Taka wizja życia na emeryturze wpisuje się w przytaczaną na początku niniejszej pracy koncepcję aktywnego starzenia się. Autorami porad są aktywni seniorzy, instytucje zainteresowane samodzielnymi emerytami (tak samorządowe, jak i komercyjne, choć co oczywiste – z różnych względów) oraz autorzy poradników wspierających dobrostan życia osób starszych na emeryturze. Powyższe rady i przestrogi wpisują się w wizję starości samodzielnej, nacechowanej troską o jakość własnego życia. Jak pisze jedna z badaczek problematyki senioralnej, troska ta oznacza „[...] potrzebę upowszechniania idei samoopowiedzialności, »przezorności ubezpieczeniowej«, kreatywności, inwestowania w przyszłość (edukacja, kondycja zdrowotna, kontakty rodzinne i społeczne) oraz świadomego przygotowywania się do swojej starości i związanych z nią ograniczeń” (Trafiałek, 2013, s. 199).

Podsumowując, należy dodać, że strategie emerytalne zależą od wielu czynników – biologicznych, społecznych, demograficznych, kulturowych czy ekonomicznych. Powodują one zróżnicowanie populacji seniorów, a tym samym aktywności na emeryturze. Inaczej przeżywana jest starość na wsi, inaczej w mieście; inne są wzorce podejmowane przez kobiety, a inne przez mężczyzn; aktywność „młodych” stażem emerytów różni się od stylu życia grupy zaawansowanej wiekowo. Przytaczane rady, zarówno te o charakterze samopomocowym od innych seniorów, jak i pozostałe wskazane w niniejszej pracy, są skierowane do wszystkich emerytów. Można zaryzykować stwierdzenie, że w opinii ich autorów rady i wskazówki mają charakter uniwersalny, gdyż problemy, do których się odnoszą, są powszechne wśród całej populacji seniorów.

Kończąc, warto zacytować François de La Rochefoucauld, który powiedział: „Mało kto umie być starym”. Wierzymy, że skorzystanie choćby z części przedstawionych rad może umiejętność bycia starym znacząco polepszyć.

BIBLIOGRAFIA

- Adamczyk, M.D. (2018a). Postrzeżenie i stopień przygotowania do emerytury w opinii uczestników badania Ball – Be Active Through Lifelong Learning. *Roczniki Ekonomii i Zarządzania*, 10, 2, 178–193. <https://doi.org/10.18290/reiz.2018.10.2-11>.
- Adamczyk, M.D. (2018b). Emerytura – czas oczekiwań czy obaw?. *Pedagogika Społeczna*, 17, 3, 139–148.
- Bień, B. (2002). Stan zdrowia i sprawność ludzi starszych. W: B. Synak (red.), *Polska starość. Praca zbiorowa* (s. 35–77). Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- Bonk, E., Retowski, S. (2013). Emerytura – ulga czy udręka? Postrzeżenie emerytury na przykładzie słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku. *Gerontologia Polska*, 21, 1, 25–31.

- CBOS (2016). *Sposoby spędzania czasu przez seniorów. Komunikat z badań nr 163/2016*. Warszawa. Pobrano z: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2016/K_163_16.PDF [5.05.2023].
- CBOS (2022). *Korzystanie z internetu w Polsce. Komunikat z badań nr 77/2022*. https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2022/K_077_22.PDF [5.05.2023].
- Derda, A. (2014). *Aktywny senior*. Warszawa: Edgard.
- Grzywacz, R., Zawada, J. (2016). Aktywność fizyczna seniorów w czasie wolnym jako kluczowy element zdrowia psychofizycznego. W: V. Tanaś, W. Welskop (red.), *Kultura czasu wolnego we współczesnym świecie* (s. 249–265). Łódź: Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu.
- Halicki, J. (2006). Społeczne teorie starzenia się. 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* (s. 255–277). Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
- Jakość życia osób starszych w Polsce w pierwszym roku pandemii COVID-19. Raport z badania* (2021). <https://seniorhub.pl/wp-content/uploads/2021/04/Raport-Jakosc-zycia-osob-starszych-w-trakcie-pandemii-covid-19.pdf> [5.05.2023].
- Kałużny, R. (2014). Aktywność edukacyjno-zawodowa seniorów formą zagospodarowania czasu na emeryturze. *Edukacja Dorosłych*, 2, 79–90.
- Kapralaska, Ł. (2015). Aktywizacja seniorów jako problem społeczny. W: M. Synowiec-Piłat, B. Kwiatkowska, K. Borysławski (red.), *Inkluzja czy ekskluzja? Człowiek stary w społeczeństwie* (s. 241–255). Wrocław: Wydawnictwo Wrocławskiego Towarzystwa Naukowego.
- Kapralaska, Ł., Maksymowicz, A., Mamak-Zdanecka, M. (2018). *Starość niepokorna. O niektórych niestereotypowych rolach seniorów*. Kraków: Wydawnictwa AGH.
- Krzyżowski, Ł., Kowalik, W., Suwada, K., Pawlina, A. (2014). *Młodzi emeryci w Polsce. Między biernością a aktywnością*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Kubicki, P. (2011). Starość i życie codzienne osamotnionych seniorów. W: J. Mucha, Ł. Krzyżowski (red.), *Ku socjologii starości. Starzenie się w biegu życia jednostki*. Kraków: Wydawnictwa AGH.
- Lubrańska, A., Zawira, E. (2021). Wolontariat – jako przykład bycia i stawania się w starości. *Exlibris. Biblioteka Gerontologii Społecznej*, 20, 1, 52–69.
- Łysiuk, L. (2010). Identyfikacja osób starszych jako podstawa poczucia bezpieczeństwa. W: M. Halicka, J. Halicki, K. Czykier (red.), *Zagrożenia w starości i na jej przedpolu*. Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
- Mędak, S. (2020). *Jak się nie nudzić na emeryturze. Poradnik emeryta i rencisty*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Mielczarek, A. (2010). Opinie osób starszych na temat ich stanu zdrowia i system leczenia w Polsce. W: M. Halicka, J. Halicki, K. Czykier (red.), *Zagrożenia w starości i na jej przedpolu*. Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
- Mirczak, A. (2014). Determinanty wsparcia społecznego wśród starszych mieszkańców wsi. *Labor et Educatio*, 2, 189–203.
- Mosakowska, M., Więcek, A., Błędowski, P. (2012). *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce*. Poznań: Termedia Wydawnictwa Medyczne.

- Nowoczesny senior. *Przewodnik po cyfrowym świecie* (2022). Warszawa: Fundacja Digital Poland.
- Piekarska J., Piekarski W. (2021). *Senior w domu. Gry i ćwiczenia dla seniorów. Międzykoleniowe quizy wiedzy*. Warszawa: Difin.
- Różański, T. (2016). Wybrane problemy czasu wolnego ludzi starszych w Polsce. W: M. Halička, J. Halicki, E. Kramkowska (red.), *Starość. Poznać, przeżyć, zrozumieć* (s. 389–400). Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
- Sawicka, E. (2011). *Witaj emeryturo! Czyli jak cieszyć się życiem w dojrzałym wieku*. Bielsko-Biała: Feniks.
- Schimanek, T. (2023, 22 maja). *Koncepcja Centrum Aktywności Seniorów*. WRZOS, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej. Pobrano z: https://wrzos.org.pl/download/Koncepcja%20CAS_ekspertyza%20.pdf [22.11.2023].
- Schönbrodt, B., Veil, K. (2012). Zjawisko wycofania społecznego w kontekście „aktywnego starzenia się”. Potrzeba działania i przykłady dobrych praktyk w Niemczech. *Problemy Polityki Społecznej*, 18, 63–76.
- Sobiesiak, P., Zalewska, J. (2011). Między wstydem a towarzyskością. Modele uczestnictwa społecznego osób starszych. W: M. Raclaw (red.). *Publiczna troska, prywatna opieka. Społeczność lokalne wobec osób starszych* (s. 257–260). Warszawa: Fundacja Instytut Spraw Publicznych.
- Szatur-Jaworska, B., Błędowski, P., Dziegielewska, M. (2006). *Podstawy gerontologii społecznej*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza Aspra-Jr.
- Szukalski, P. (2006). Wdowieństwo w starszym wieku w Polsce. *Gerontologia Polska*, 14, 2, 63–70.
- Tobiasz-Adamczyk, B. (2009). Teoretyczne wyznaczniki przemocy wobec osób starszych. W: B. Tobiasz-Adamczyk (red.). *Przemoc wobec osób starszych* (s. 9–80). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Trafiałek, E. (2013). Starość w Polsce. W: T. Pilch, T. Sosnowski (red.), *Zagrożenia człowieka i idei sprawiedliwości społecznej. V Zjazd Pedagogów Społecznych. T. 1* (s. 187–201). Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Woszczyk, P. (2009). Style życia ludzi starych, czyli co robić z czasem wolnym emeryturze. W: W. Muszyński (red.). „*Małe tęsknoty?*”. *Style życia w czasie wolnym we współczesnym społeczeństwie* (s. 1256–139). Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Wyszkowska, D., Grabińska, M., Romańska, S. (2022). *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2021 roku*. Warszawa, Białystok: Główny Urząd Statystyczny, Urząd Statystyczny w Białymstoku. Pobrano z: https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6002/2/4/1/sytuacja_osob_starszych_w_polsce_w_2021_r.pdf [22.11.2023].
- Zbonikowski, A., Zadworna-Cieślak, M. (2016). Czas wolny jako przestrzeń ryzykownego doświadczania starości przez seniorów. W: V. Tanaś, W. Welskop (red.). *Kultura czasu wolnego we współczesnym świecie* (s. 412–422). Łódź: Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu.
- Zwoleński, A. (2017). Czas wolny ludzi starszych. W: A.A. Zych (red.), *Encyklopedia starości, starzenia się i niepełnosprawności* (s. 287–290, T. 1: A–G). Katowice: Stowarzyszenie Thesaurus Silesiae – Skarb Śląski.

ACTIVITY AS A STRATEGY FOR SUCCESSFUL AGING IN LIGHT OF ONLINE PIECES OF
ADVICES AND GUIDANCE FOR SENIORS

This work deals with the issue of organizing leisure time for people who are retired. The next stage of life after the completion of work brings with it the lack of professional duties and the slow withdrawal of social roles performed so far. On the one hand, this state of affairs can be a blessing, on the other hand it can cause emptiness and stress due to both the excess of free time and the need to cope with the new situation. Hence the question: "what to do in retirement?" to counteract the above-mentioned states and phenomena and find itself in a satisfying new social role. The analysis of Internet resources and the publishing market allows to find various sources of pieces of advice that beginner seniors can utilise. Several of them have been analyzed in this paper. These include tips from more senior citizens, book guides, portals dedicated to seniors, institutions that activate older people and, finally, commercial companies interested in seniors as consumers. Most guidance fits the model of an active old age, a retirement planned and organised in terms of leisure time management, mental, health and administrative preparation.

Keywords: activity, seniors, gerontology, advice, life strategies, seniors' leisure time and how to manage it

Zgłoszenie artykułu: 31.05.2023

Recenzje: 30.06.2023

Akceptacja: 27.07.2023

Publikacja online: 30.12.2023