

"SENIOR CELEBRYTA" – edukacja artystyczna seniorów w ujęciu obserwacyjnym i teoretycznym

"SENIOR CELEBRITY" – Arts Education for Seniors:
Observational and Theoretical Perspectives

STRESZCZENIE

W artykule ukazano proces aktywności i rozwój artystyczny seniorów uczestniczących w projektach artystycznych. Na podstawie obserwacji uczestniczącej i analizy teoretycznej przedstawiono wpływ sztuki na dobrostan, ekspresję i poczucie tożsamości osób w wieku senioralnym. Celem tego artykułu jest przedstawienie refleksji z obserwacji warsztatów artystycznych z udziałem seniorów oraz ich interpretacja w świetle samorealizacji przez sztukę. **Słowa kluczowe:** komunikacja społeczna, sztuka, senior, kultura, media, edukacja, andragogika, geragogika

ABSTRACT

The article presents the process of activity and artistic development of seniors participating in artistic projects. Based on participant observation and theoretical analysis, it examines the impact of art on the well-being, expression, and sense of identity of people in later life. The aim of the article is to present reflections and observations from artistic workshops involving seniors and to interpret them in the context of self-realization through art.

Keywords: social communication, art, senior, culture, media, education, andragogy, geragogy

WPROWADZENIE

Starzenie się społeczeństw europejskich stanowi obecnie jeden z problemów globalnych. Jest to problem, który nie omija także naszego kraju. Z danych GUS wynika, że w 2023 roku aż 26,3% ludności Polski stanowiły osoby

w wieku powyżej 60 lat¹. Styl życia większości starszych Polaków nadal pozostaje monotony i mało aktywny. Aż 89% osób powyżej 65 roku życia nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej. Styl aktywnego życia seniorów szacuje się jedynie na 11%². Natomiast w Niemczech³ odsetek osób w wieku 65+ uprawiających aktywność fizyczną wynosi 56 %, w Danii – aż 73,3%, w Finlandii – 71,1%, w Rumunii – 4,3%, a w Bułgarii – zaledwie 3,0%⁴. Pod względem aktywności seniorów Polska pozostaje więc w tyle za krajami nordyckimi, ale lepiej wypada na tle krajów wschodnich Europy (Rumunii i Bułgarii).

Deficyt aktywności fizycznej polskich seniorów nie wynika wyłącznie z procesów biologicznych, lecz z uwarunkowań psychologicznych i osobowościowych. Seniorzy często przyjmują jako własne negatywne stereotypy dotyczące starości, co prowadzi do samodyskryminacji i wycofania się z życia społecznego. Objawia się to często apatią oraz przekonaniem, że wysiłek fizyczny i poznawczy nie przyniesie już wymiernych korzyści. Bierność ta rodzi lęki przed podejmowaniem jakiejkolwiek aktywności, następnie wiąże się utratą sprawności, co w gerontologii opisuje teoria wycofania.

Inaczej przedstawia się aktywność seniorów, w sferze nieformalnej edukacji kulturalnej i innego rodzaju zajęć, w tym artystycznych, realizowanych przez różnego rodzaju organizacje, np. uniwersytety trzeciego wieku. Przyjmuje się, że 65% seniorów uczestniczyło w najczęściej wybieranych przez nich zajęciach artystycznych z rysunku lub malarstwa. Z raportu *Life Situation of Polish Seniors – Their Subjective Assessment*⁵ wynika, że 53% seniorów korzystało regularnie (co najmniej raz w miesiącu) z publicznych wydarzeń kulturalnych, takich jak kino, koncert czy teatr. Obszary województw: mazowieckie i śląskie charakteryzują się najwyższym stanem zaawansowa-

¹ Główny Urząd Statystyczny, Urząd Statystyczny w Białymstoku, *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2023 roku*, Warszawa, Białystok 2024, s. 14, <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/osoby-starsze/osoby-starsze/sytuacja-osob-starszych-w-polsce-w-2023-roku,2,6.html> [dostęp: 03.08.2025].

² Eurostat, *Practising sport, keeping fit or participating in recreational physical activities*, [https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/index.php?title=File:Table_2_Practising_sport_keeping_fit_or_participating_in_recreational_\(leisure\)_physical_activities_at_least_once_a_week_by_age_group_2019_\(%25\).png](https://ec.europa.eu/eurostat/statisticsexplained/index.php?title=File:Table_2_Practising_sport_keeping_fit_or_participating_in_recreational_(leisure)_physical_activities_at_least_once_a_week_by_age_group_2019_(%25).png) [dostęp: 03.08.2025].

³ *Ibidem*.

⁴ *Ibidem*.

⁵ K. Przybysz, A. Stanimir, *Life Situation of Polish Seniors – Their Subjective Assessment*, Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu, Wrocław 2024, https://bazekon.icm.edu.pl/bazekon/element/bwmeta1.element.ekon-element-000171701976_Life_Situation_of_Polish_Seniors_Their_Subjective_Assessment [dostęp: 3.08.2025].

nego starzenia się społeczeństwa i wykazuje tendencję wzrostową⁶. Choć statystyki dotyczące uczestnictwa w zajęciach artystycznych wydają się optymistyczne, należy zauważyć, że dotyczą one wąskiej grupy seniorów, którzy pokonali barierę samodyskryminacji. Bierność w aktywności edukacyjnej u seniorów wynika z lęku przed nowoczesną formą przekazu (seniorzy mają trudności z obsługą najnowszych technologii) oraz poczucia dystansu kompetencyjnego. Do tego dołącza się bariera pokoleniowa, osoby starsze podkreślają dystans, jaki dzieli je od młodych. Jedynie 25% postrzega młode pokolenie jako życzliwe wobec seniorów.⁷ Edukacja nieformalna, zwłaszcza w obszarze artystycznym, pełni tu rolę terapeutyczną i emancypacyjną, jest obszarem dla seniorów do stawiania sobie wyzwań, nowych celów ale i szansy na współpracę międzypokoleniową.

Problem badawczy stanowi zależność między zmianą wizerunku oraz adaptacją seniorów do współczesnych warunków społecznych i kulturowych a konkretnymi rozwiązaniami w zakresie edukacji artystycznej. Zaś celem artykułu jest przedstawienie refleksji i obserwacji warsztatów artystycznych z udziałem seniorów oraz ich interpretacja w świetle samorealizacji przez sztukę.

PYTANIA BADAWCZE

- Jaki wpływ ma uczestnictwo w warsztatach artystycznych na rozwój emocjonalny seniorów?
- W jaki sposób społeczny i medialny obraz osób starszych wpływa na ich odbiór w przestrzeni publicznej?
- Jakie powinny być założenia programów wspierających seniorów w przyjmowaniu nowych ról społecznych, wykraczających poza stereotypowe schematy?

HIPOTEZY BADAWCZE

- Istnieje związek między uczestnictwem seniorów w programach edukacji artystycznej a ich wizerunkiem w społeczeństwie.

⁶ Główny Urząd Statystyczny, Urząd Statystyczny w Białymstoku, *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2023 roku*, op. cit., s. 14.

⁷ Centrum Badania Opinii Społecznej, *Czy zmienia się stosunek Polaków do starości? Komunikat z dwusetnego badania aktualnych problemów kraju, BS/33/2007*, Warszawa 2007, www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2007/K_033_07.PDF [dostęp: 10.02.2026].

- Istnieje zależność między zdolnością seniorów do adaptacji w zmieniającej się rzeczywistości społeczno-kulturowej a ich udziałem w działaniach artystycznych.

ZASTOSOWANA METODA

Zastosowano metodę badawczą obserwacji uczestniczącej, wynikającą z faktu prowadzenia stowarzyszenia realizującego projekty adresowane do seniorów, a także z pełnienia roli organizatora i prowadzącego warsztaty artystyczne. Metoda ta umożliwiła bezpośrednią analizę zachowań oraz stopnia zaangażowania uczestników w działania artystyczne.

Obserwowanie uczestników podczas wykonywania poszczególnych zadań, umożliwia określenie ich stanu emocjonalnego do zadań czy były łatwe czy trudne. W artykule opisany jest ogólny stan seniorów i ich stosunek do działań artystycznych, akceptację i poczucie sukcesu. Badanie ma charakter jakościowy i nie obejmuje zastosowania narzędzi ilościowych, takich jak ankiety czy skale pomiarowe. Opis ma charakter refleksyjny i syntetyzujący, a jego podstawą są reminiscencje z prowadzonych projektów, w których działania artystyczne odgrywały istotną rolę w budowaniu dobrostanu uczestników. Obserwacja również pokazuje, w jaki sposób sztuka może wpływać na zmianę postrzegania siebie przez osoby starsze oraz ich nastawienie do aktywności twórczej.

1. ZAŁOŻENIA TEORETYCZNE

Interdyscyplinarna nauka zajmująca się badaniem procesów starzenia się, zarówno w aspekcie biologicznym, psychologicznym, jak i społecznym, to gerontologia. Analizuje ona wpływ starzenia się na życie osób starszych oraz poszukuje sposobów na poprawę ich dobrostanu. Gerontologia, rozwijając własny szeroki obszar badań interdyscyplinarnych, analizuje starość w różnych kontekstach, biorąc pod uwagę perspektywę teoretyczną. Wybrane teorie, z przeglądu podstawowych źródeł teorii starzenia się, opisuje J. Halicki w artykule *Społeczne teorie starzenia* oraz K. Cimochońska i J. Zagrodzka w artykule *Selektywna optymalizacja z kompensacją jako strategia pomyślnego starzenia się*. Biorąc pod uwagę problem badawczy podjęty w artykule *Senior Celebryta*, przytoczone zostaną teorie, uwzględniające perspektywę socjologiczną, psychologiczną zjawiska subiektywnego odczuwania dobrostanu.

- *Teoria wycofania / aktywności* – E. Cumming i W.E. Henry (1961 r.), tworząc tę teorię, przyjęli, że ludzie, którzy osiągnęli wiek średni, zaczynają kierować się ku swemu wnętrzu. Jest to zasadnicza przyczyna wycofywania się z ról i aktywności społecznych. Nie uwzględniono w tej teorii znacznej liczby ludzi starych, którzy nie wykazują utraty zainteresowania życiem i nie wycofują się ze społeczeństwa. Teoria wycofania przyczyniła się do rozwoju opozycyjnej wizji, mianowicie teorii aktywności, która opiera się na koncepcji zadań rozwojowych.
- *Teoria aktywności* – R.J. Havighurst pedagog, ekspert od rozwoju człowieka i starzenia się, założył (1949 r.), że utrzymanie aktywnego stylu życia i zaangażowania społecznego w późniejszym wieku prowadzi do pomyślnego starzenia się. W przeciwieństwie do teorii wycofania, wskazuje, że aktywność osób starszych prowadzi do stanu psychicznego, który charakteryzuje się odczuwaniem zadowolenia, spełnienia.

To, w jaki sposób postrzegają siebie ludzie starzy, zależy od roli, jaką pełnią, bądź od działań, w które są zaangażowani. Osoby starsze, w celu utrzymania pozytywnego obrazu samego siebie, muszą zastąpić nowymi rolami te, które utraciły wraz z procesem starzenia się. W ten sposób dobre samopoczucie w wieku starszym jest rezultatem wzrastającej aktywności w nowo zdobytych rolach⁸.

Teoria aktywności jest podstawą wielu programów poprawiających dobrostan osób starszych.

- *Teoria subkultury* – teoria socjologiczna interakcjonizmu symbolicznego założeniem którego jest, że ludzie tworzą i interpretują znaczenie społeczne poprzez wzajemne interakcje. Ważność tej teorii w badaniu procesu starzenia się polega nie tylko na 'funkcjonalnym' postrzeganiu seniora adaptującego się do nowych ról społecznych, ale również modelującego swoje zachowanie w zależności od reakcji innych.
- *Gerotranscendencja* – to najnowsza teoria opracowana przez L. Tornstama dotycząca transcendencyjnego procesu starzenia się. Dążenie osób starszych wraz z wiekiem do przekraczania własnych ograniczeń i doświadczania czegoś większego⁹. Punktem wyjścia tej teorii jest

⁸ J. Halicki, *Společne teorie starzenia*, Białystok 2006, s. 1-9, https://repozytorium.uwb.edu.pl/jspui/bitstream/11320/13103/1/J_Halicki_Spoleczne_teorie_starzenia_sie.pdf [dostęp: 26.07.2025].

⁹ *Ibidem*, s. 17-18.

przeformułowanie teorii wycofania w kontekście założeń dotyczących natury człowieka i konkretnych wartości. Gerotranscendencja jest uważana za końcowy etap naturalnej progresji w kierunku dojrzewania i mądrości.

W trakcie prowadzonych wywiadów Tornstam zaobserwował, że osoby starsze często spostrzegają swoje życie w kontekście pozytywnego rozwoju, związanego z redefinicją siebie, relacji interpersonalnych, a także z nowym rozumieniem pytań egzystencjalnych. Są bardziej nastawione na przeżywanie wewnętrzne świata, bardziej skoncentrowane na relacjach, a także czujące więź z wcześniejszymi pokoleniami. Teoria gerotranscendencji jest teorią starzenia się, która w okresie późnej dorosłości widzi naturalny potencjał rozwojowy. Osobom starszym daje to nadzieję na progres w kierunku dojrzewania i mądrości, jak również na wolność wyboru w indywidualnej drodze życia. Praktyczny potencjał teorii gerotranscendencji to konkretne sposoby instytucjonalnego wsparcia seniorów¹⁰.

- *Teoria selektywnej optymalizacji z kompensacją (model SOC)*¹¹ – P. Baltesa i M. Baltes (1990 r.) – teoria ta zakłada maksymalizację pozytywnych efektów egzystencji seniora i koncentrowanie się przez niego na najbardziej istotnych obszarach życia z jednoczesną minimalizacją negatywnych deficytów i kompensowaniu nowymi metodami działania wycofywania się z mniej istotnych bądź całkowicie nieważnych obszarów działania. Dzięki takiemu podejściu senior, mimo ograniczeń biologicznych, może zachować wysoką jakość życia i aktywność społeczną.

Optymalizacja jest związana z plastycznością rozwojową, która pozwala na aktywizację ukrytych rezerw i zaangażowanie ich w realizację wybranych celów mimo zmienionych warunków. Wymaga poszukiwania nowych sposobów realizacji potrzeb, rozwijania nowych umiejętności czy odnalezienia w sobie wcześniej niewykorzystanych zdolności. Strategie optymalizacji mogą dotyczyć zarówno sfery fizycznej, psychologicznej, jak

¹⁰ C. Timoszyk-Tomczak, *Teoria gerotranscendencji – jej potencjał i ograniczenia*, Zakład Psychologii Ogólnej, Instytut Psychologii, Uniwersytet Szczeciński, Szczecin 2017, s. 192-194, www.akademiamedycyny.pl/wp-content/uploads/2018/01/9-2.pdf [dostęp: 26.07.2025].

¹¹ Model SOC (ang. *Selective Optimization with Compensation*) – selektywna optymalizacja z kompensacją; koncepcja pomyślnego starzenia się opracowana przez P.B. Baltesa i M.M. Baltes.

i społecznej. Proces optymalizacji jest w dużej mierze zależny od warunków środowiskowych. Środowisko, które sprzyja rozwojowi, daje szansę odkrywania nowych możliwości radzenia sobie z coraz to pomniejszającymi się zasobami, a tym samym ułatwia proces optymalizacji.

Proces kompensacji jest uruchamiany w momencie utraty bądź ograniczenia dostępu do własnych zasobów (np. utrata słuchu). Kompensacja stanowi świadomy wysiłek, którego celem jest zminimalizowanie ograniczeń i strat powstałych na skutek procesu starzenia się. Model SOC zyskał szczególne zainteresowanie naukowców i praktyków jako jedna z tych koncepcji pomyślnego starzenia się, która próbuje określić i wyjaśnić uniwersalne mechanizmy adaptacyjne optymalizujące przebieg tego procesu¹².

Teorie przytoczone jako ostatnie są najbardziej optymistyczne, zorientowane na naturalny potencjał rozwojowy seniorów, na przekraczanie własnych ograniczeń, doświadczanie czegoś większego oraz kompensowaniu istniejących deficytów, nowymi metodami działania. Praktyczne zastosowanie tej teorii to konkretne programy wsparcia seniorów w ich naturalnym progresie rozwojowym. Dalsza część pracy zawiera analizę materiału badawczego oraz rozważania prowadzone w kontekście teorii gerotranscendencji i selektywnej optymalizacji z kompensacją.

Koncepcje teoretyczne

W artykule przyjęto założenie, że proces aktywności artystycznej seniorów można analizować w świetle kilku ujęć teoretycznych. Problem badawczy – dotyczący wpływu zmiany wizerunku oraz roli edukacji artystycznej na adaptację seniorów – znajduje swoje wyjaśnienie m.in. w teorii aktywności Havighursta, teorii subkultury, w koncepcji gerotranscendencji Tornstama oraz modelu SOC Teoria selektywnej optymalizacji z kompensacją. Szczególnie przydatne okazują się teorie gerotranscendencji i selektywnej optymalizacji z kompensacją, które stanowią główną ramę interpretacyjną dla hipotez badawczych i obserwacji. Ich założenia pozwalają zrozumieć przemiany tożsamości i emocjonalności uczestników warsztatów artystycznych oraz interpretować uzyskane dane empiryczne w kontekście wewnętrznego rozwoju i redefinicji ról społecznych. Syntezując literaturę przedmiotu oraz odwołując się do doświadczeń pracy z osobami starszymi, można zauważyć osłabienie więzi

¹² K. Cimochowska, J. Zagrodzka, *Selektywna optymalizacja z kompensacją jako strategia pomyślnego starzenia się*, „Praca Socjalna” 2018, nr 2(33), s. 47-48.

międzypokoleniowych, co skutkuje ograniczonym wzajemnym zrozumieniem oraz mniejszą otwartością na potrzeby drugiej strony. W dyskursie społecznym utrwała się ponadto zjawisko określane mianem 'kultu młodości', które wiąże się z deprecjacją starości i negatywizacją obrazu osób starszych.

Wskazywane w literaturze badania potwierdzają, że seniorzy bywają postrzegani jako osoby pasywne, wycofane, nienadążające za przemianami cywilizacyjno-technicznymi oraz nie w pełni kompetentne w obszarze współczesnych zmian społecznych. Tego rodzaju stereotypowe ujęcia wpisują się w zjawisko ageizmu, rozumianego jako dyskryminacja ze względu na wiek. Termin ten został wprowadzony do literatury przedmiotu przez amerykańskiego gerontologa R.N. Butlera jako określenie procesu stereotypizacji i uprzedzeń wobec osób starszych.

Wielu sądzi, że od drugiej połowy XX wieku zaczęto w dziwny sposób walczyć ze starością. Może nie wprost, ale poprzez jednostronną afirmację młodości. Przemysł Farmaceutyczny zaczął produkować środki, które miały wpłynąć na wydłużenie życia. Medycyna estetyczna i przemysł kosmetyczny proponuje coraz to nowe kosmetyki usuwające zmarszczki. Innymi znakami zjawiska stereotypizacji jest lansowanie w mediach atutów młodości, fizycznej atrakcyjności i życiowego sprytu oraz zaradności jako podstawowych wskaźników wartościujących miejsce jednostki w społeczeństwie. Teoria społecznego załamania opiera się na zasadzie sprzężenia zwrotnego.

Osoby starsze, uzyskując od swego otoczenia nieustannie negatywne sygnały na temat jakości swojego funkcjonowania, bezproduktywności, nieporadności życiowej i powiększającej się liczby problemów, które stwarzają najbliższym, jak i całej społeczności – zaczynają przyjmować je nie tylko jako możliwe, ale jako prawdziwe oceny samego siebie¹³.

Definicje pojęcia 'senior'

Definicje pojęcia 'senior' różnią się w zależności od kontekstu. Termin ten może być rozumiany w kontekście społecznym, kulturowym, biologicznym, prawnym lub statystycznym, jak również rozumiany w kontekście postrzegania roli społecznej osób starszych. Najczęściej termin odnosi się do osób

¹³ J. Łukasiewicz, *Postawy społeczne wobec osób starszych teoria i badania*, Lublin 2021, s. 6-13, <https://wydawnictwo.wsei.eu/wp-content/uploads/2022/01/POSTAWY-SPO%C5%81ECZNE-Tom-4.pdf> [dostęp: 31.07.2025].

w starszym wieku, a konkretnie do tych, które osiągnęły wiek emerytalny. Jak zauważa B. Szatur-Jaworska, starość w ujęciu społecznym jest pojęciem determinowanym przez zmianę ról życiowych, takich jak zakończenie aktywności zawodowej czy wychowywania dzieci. Podkreśla ona również, że moment przejścia do grupy seniorów jest często tożsamy z uzyskaniem uprawnień emerytalnych, co nadaje tej kategorii charakter formalno-prawny¹⁴.

W Polsce w kontekście prawnym ujednolicony próg wiekowy dla seniorów to sześćdziesiąt plus, co jest istotne dla polityki senioralnej. Według Ustawy z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych, osoba starsza to osoba, która ukończyła 60. rok życia¹⁵.

Inne źródła również definiują wiek 60 lat jako prawny i społeczny wyznacznik wejścia w wiek senioralny w Polsce. W raportach GUS w temacie sytuacji osób starszych najczęściej analizowana jest populacja w wieku sześćdziesiąt plus. W programach rządowych typu *Senior+* czy *Ogólnopolska Karta Seniora* zazwyczaj przyjęte jest kryterium ukończenia 60 roku życia. W literaturze gerontologicznej starość definiuje się jako końcowy etap życia następujący po wieku dojrzałym, w którym procesy biologiczne, psychiczne i społeczne zaczynają synergetycznie oddziaływać, prowadząc do naruszenia równowagi funkcjonowania człowieka. Za początek starości przyjmuje się umownie wiek 60–65 lat, co stanowi podstawę do określania wieku senioralnego w wielu badaniach empirycznych¹⁶.

Prawne i statystyczne ujęcia starości często nie pokrywają się z subiektywnym odczuciem osób starszych. Badania przeprowadzone na grupie 314 respondentów w raporcie z 2012 r. *Po co seniorom kultura?* dotyczącym aktywności kulturalnej osób starszych, wskazują na różnorodne aspekty, które niejednoznacznie dookreślają wiek początku starości. Zdaniem badanych starość rozpoczyna się, gdy „człowiekowi nic się nie chce i przestaje być aktywny” oraz gdy następuje regres sprawności umysłowej, objawiający się tym, że „człowiek przestaje myśleć; gdy spowalnia się myślenie”. Badacze zaobserwowali zależność między wiekiem respondenta a postrzeganiem progu starości – im starsza była badana osoba, tym bardziej przesuwiała granicę starości w czasie. Choć ustawowy próg to 60 lat, w badaniach jedynie co piąty

¹⁴ B. Szatur-Jaworska, *Starość jako przedmiot debaty publicznej*, „Studia Biura Analiz Sejmowych” 2016, nr 2 (46), s. 41-61.

¹⁵ Ustawa z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych (Dz.U. 2015, poz. 1705), art. 4 pkt 1.

¹⁶ A.A. Zych, *Słownik gerontologii społecznej*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2001, s. 202.

respondent wskazywał ten wiek jako początek starości, podczas gdy co trzeci utożsamiał go z ukończeniem 70. roku życia¹⁷. Potwierdza to tezę B. Synaka, że starość to proces subiektywny i społeczny, oraz Z. Szaroty, że 'senior' to kategoria tożsamościowa, a nie tylko metrykalna. W kontekście społeczno-kulturowym definicja seniora jest silnie związana z poziomem życiowej aktywności i indywidualną kondycją intelektualną seniora, a nie tylko z metryką¹⁸. Więcej informacji można znaleźć w raporcie.

Rozumienie edukacji artystycznej

Edukacja artystyczna jest procesem nauczania rozwijającym twórcze zdolności oraz uwrażliwiającym na estetykę, obejmuje również naukę wiedzy o sztuce. Ze względu na podmiot, przez który jest realizowana, przyjmuje formę: edukacji nieformalnej, np. w organizacjach pozarządowych i placówkach kultury oraz edukacji formalnej w szkołach i w uniwersytetach. Edukacja artystyczna jest dziedziną naukową, w ramach której są prowadzone badania nad metodami nauczania. Z uwagi na wiek seniorów edukacja ta wymaga odmiennych metod edukacyjnych, dostosowanych do zmieniających się potrzeb i możliwości osób starszych. Geragogika kultury, wywodząca się z połączenia dwóch dziedzin – pedagogiki oraz gerontologii, czyli nauki o starości – jest nauką o edukacji (także artystycznej) ludzi w starszym wieku. Traktuje ona starość jako szczególny etap życia, wymagający odmiennych metod edukacyjnych, dostosowanych do zmieniających się potrzeb i możliwości osób starszych¹⁹.

Rozumienie dobrostanu, ekspresji i poczucie tożsamości osób w wieku senioralnym

W kontekście starzenia się, dobrostan osób starszych obejmuje nie tylko aspekty fizyczne i zdrowotne, lecz także poczucie sensu, zadowolenia z życia, sprawczości i przynależności społecznej. Działania artystyczne stwarzają przestrzeń do wyrażania emocji –ekspresji artystycznej oraz do twórczej

¹⁷ *Po co seniorom kultura? Badania kulturalnych aktywności osób starszych. Raport*, red. J. Sójka, Poznań 2023, s. 64–68, https://www.mazowieckieobserwatorium.pl/media/_mik/files/322/po-co-seniorom-kultura.pdf [dostęp: 27.07.2025].

¹⁸ B. Synak, *Polska starość*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2002; Z. Szarota, *Gerontologia społeczna i oświatowa*, Wydawnictwo Naukowe AP, Kraków 2004.

¹⁹ P.A. Szymański, M.E. Miśkiewicz, *Kształcenie i rozwój umiejętności artystycznych wśród seniorów* [w:] *Wychowanie muzyczne*, red. M. Grusiewicz, Lublin 2025, s. 34–38.

redefinicji własnego 'ja' zwłaszcza w kontekście działań teatralnych dających satysfakcję i poczucie sukcesu. Proces twórczy sprzyja utrzymaniu poczucia tożsamości, szczególnie w momentach życiowej zmiany, dając osobom starszym możliwość budowania narracji, w której ich wiek i doświadczenie stają się źródłem siły, a nie ograniczeniem. Seniorzy poprzez możliwość ekspresji „ćwiczą swoją psychikę”, uczą się radzenia ze stresem. Praca w grupie, (np. zajęcia teatralne czy spotkania w klubach seniora) związana jest z poczuciem przynależności, satysfakcjonującymi relacjami oraz ze wsparciem społecznym. Jak podają E. Ostrowska i M. Sadurska w Raporcie z badań opinii publicznej *Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla Seniorów w Polsce z 2024 r.* zdrowie i kondycja fizyczna oraz psychiczna wpływają na ogólne samopoczucie, oraz możliwość samodzielnego radzenia sobie w codziennym życiu. Osoby starsze cenią sobie samodzielność i chcą pozostawać w swoim własnym mieszkaniu oraz znanym sobie środowisku. Dla dobrej jakości życia istotne jest zarówno dobre samopoczucie fizyczne, jak i psychiczne. Aż 73% ankietowanych przyznało, że na ich jakość życia wpływają obie te sfery. Od stanu zdrowia zależy nie tylko kondycja fizyczna, ale także możliwość realizowania planów, relacje rodzinne, aktywność towarzyska i społeczna, praca zawodowa czy samodzielność²⁰.

Badania przeprowadzone w 2024 r. przez Centrum Badań nad Starością i Starzeniem się Społeczeństwa Referencyjny Ośrodek Badawczy wykazały

Poczucie dobrostanu związane jest nie tylko z potrzebami finansowymi (15,7%), ale również innymi działaniami. Seniorzy zapytani o to, jakiego rodzaju działania wspierające w największym stopniu poprawiłyby ich jakość życia. Najwięcej wskazywało na możliwość realizacji różnych aktywności, 17,8% badanych widziało siebie biorących udział w zajęciach i spotkaniach, np. w ośrodku kultury, bibliotece czy klubie seniora²¹.

²⁰ SeniorApp, *Raport z badań opinii publicznej wsparcia dla seniorów w Polsce*, Łódź 2024, s. 42, seniorapp.pl [dostęp: 3.08.2025].

²¹ Centrum Badań nad Starością i Starzeniem się Społeczeństwa UKSW, *Wnioski wynikające z badania: Świat na miarę seniora. Sytuacja osób starszych w Polsce 2024*, Warszawa 2024, s. 3, <https://rob.uksw.edu.pl/wp-content/uploads/2024/11/WYNNIKI-Z-BADAN-METORY-CZNYCH-1.pdf> [dostęp: 3.08.2025].

2. MATERIAŁ BADAWCZY

W latach 2012 i 2013 Stowarzyszenie ART AVANTI zrealizowało projekty poprawiające jakości życia seniorów poprzez angażowanie ich w działania artystyczne. Stowarzyszenie z siedzibą w Osiedlowym Domu Kultury „OKRAGLAK” w Zamościu, zostało zarejestrowane w KRS 22 lipca 2008 r. i prowadziło działalność do roku 2024. Jako organizacja pozarządowa będąca osobowością prawną realizowała cel statutowy: krzewienie kultury, aktywizacja i promocja życia kulturalnego miasta Zamość oraz regionu. Celem także była wymiana kulturowa zarówno w kraju, jak i na arenie międzynarodowej. Organizacja prowadziła działalności o charakterze kulturalnym, artystycznym, edukacyjnym oraz promocyjnym. Cel był realizowany poprzez działania adresowane do różnych grup wiekowych zarówno do dzieci i młodzieży, jak również seniorów. Realizowano działania edukacyjne poprzez organizację konferencji i warsztatów artystycznych (teatralnych, filmowych, muzycznych, scenograficznych plastycznych, warsztatów z prowadzenia imprez artystycznych, tzw. konferansjerki, łączono także plastykę z nauką j. angielskiego). Stowarzyszenie, jako pierwsze w mieście, prowadziło warsztaty z graffiti. Charakterem promocyjnym działalności było organizowanie koncertów, wystaw: m.in. z malarstwa, z fotografii, z kartografii oraz graffiti – Galeria „MURY”. Stowarzyszenie było producentem filmów i teledysków, a także mecenasem artystów. Jako animator środowiska artystycznego seniorów członkowie organizacji realizowali w latach 2011–2015 program aktywności artystycznej i edukacyjnej osób starszych w Zamościu pod nazwą „Antyczne Piękno – Aktywizacja osób w podeszłym wieku”. W kontekście tego artykułu odniosę się do dwóch wybranych projektów tego programu: „Co było, a jest – Spotkania 21 Wieku” (2012 r.) oraz „Senior Celebryta? Teatr ART AVANTI” (2013 r.). Działania projektowe wspierały rozwój artystyczny i intelektualny seniorów, korzystnie wpływały na poprawę jakości życia artystycznego jednocześnie budowały więzi międzypokoleniowe²².

3. ANALIZA PODEJMOWANYCH DZIAŁAŃ

W niniejszym artykule podejmowane są treści dotyczące inicjatyw służących aktywizacji i integracji społecznej osób starszych. W ramach projektu

²² M.E. Miśkiewicz, *Dokumentacja archiwalna Stowarzyszenia ART AVANTI, Zamość 2024* (mashynopis).

„Co było, a jest – Spotkania 21 Wieku” zrealizowano cztery spotkania (7.09.2012 r., 30.09.2012 r., 15.10.2012 r., 28.11.2012 r.) w zamojskich restauracjach i ogródkach kawiarnianych na Rynku Wielkim w Zamościu (Restauracja „Bohema” i Restauracja „Verona”). Były to spotkania ze znanymi ze swojej działalności artystycznej seniorami w regionie. Wśród nich znaleźli się: B. Mazurkiewicz (poetka), A. Saturdays (muzykolog, dyrygent chóralki), M. Kaczmarczyk (poeta, fraszkopisarz) oraz P. Popławski (integrujący się selektor/raper z młodzieżowej grupy Stforky).

Spotkanie fraszkopisarza i selektora odbyło się w jednym z kawiarnianych ogródków Restauracji „Verona” na Rynku Wielkim w Zamościu. Było to spotkanie, przedstawiciele kultury starszego pokolenia oraz kultury HIP HOP’ u. Poezję, fraszki M. Kaczmarczyka śpiewał i miksował raper/ nawijacz P. Popławski. Wydarzenie to, przechodnie mogli zobaczyć na ekranie. Zamojska Telewizja Kablowa wyemitowała wywiad z jednym z nich. Zainteresowany wydarzeniem przechodzień okazał się seniorem, turystą z miasta Gdańsk. W wypowiedzi do dziennikarza wskazał potrzebę organizacji więcej tego typu kulturalnych zdarzeń z udziałem osób starszych i młodzieży. Wyraził pozytywne odczucie zdumienia i podziwu, pierwszy raz widział i słyszał taką ‘artystyczną symbiozę’ muzyki młodzieżowej – rapu z fraszkami seniora autora. Wydarzenie to zaowocowało deklaracją dalszej współpracy młodego artysty P. Popławskiego z M. Kaczmarczykiem w projekcie *Senior Celebryta? Teatr ART AVANTI* w 2013 r. Autor fraszek senior M. Kaczmarczyk, wspominał, że kiedy otrzymał propozycję udziału w spotkaniu początkowo był sceptyczny, ponieważ wcześniej tylko czytał swoje teksty, ale nigdy nie współpracował z młodym muzykiem – raperem. Podczas tego spotkania, przełamując treść, fraszkopisarz Kaczmarczyk wspólnie z Popławskim wykonał jeden z utworów. Wspólne relacje artystyczne obu Panów, przekraczające dotychczasowe znane im działania, wzbudziły w nich pozytywne emocje i poczucie sukcesu. Po wydarzeniu obaj artyści wypowiedzieli się w ten sam sposób: „Nie sądziłem, że da się połączyć fraszki z rapowaniem”.

Zachwycony tekstami seniora raper Popławski wyraził chęć dalszej współpracy. Niekonwencjonalne, śmiałe łączenie dwóch artystycznych światów, młodego i starszego pokolenia, daje możliwości progresu i penetracji nowych przestrzeni ekspresji artystycznej dla obu środowisk. Dla artystów zmiana w doświadczaniu nowej artystycznej rzeczywistości stała się nowym unikalnym odczuciem własnego ‘artystycznego ja’. Takie działanie to nie

tylko poszukiwanie nowego celu, ale również pozytywna zmiana myślenia o swojej przyszłości, także poczucie satysfakcji i spełnienia.

Innym działaniem tego projektu były warsztaty z kartografii artystycznej, ukierunkowane nie tylko na realizację artystyczną, ale także unikalną wiedzę seniora. Były to warsztaty z kartografii artystycznej. Prowadzącymi byli: M. Proczka – hydroklimatolog, geograf, artysta grafficiarz oraz artysta plastyk – M. Miśkiewicz. Grupa młodzieży, inspirując się opowiadaniem seniora Z. Pelca, wraz z nim wykonała mapę Zamościa. Na mapie umieszczono nieistniejące już architektoniczne obiekty użyteczności publicznej. Młodzież słuchająca opowiadań seniora była bardzo zainteresowana tym tematem. Szczególnie, jeśli w przeszłości obiekty architektoniczne znajdowały się niedaleko aktualnego miejsca zamieszkania młodych ludzi. Owocem wspólnej pracy wszystkich uczestników pod kierunkiem „mentora minionych czasów” były ekspozycje na wystawę. Powstały też plany realizacji kolejnych tego typu projektów w przyszłości. Senior Z. Pelc, wchodząc w nową dla siebie rolę mentora, nie tylko dzielił się swoją wiedzą historyczną, ale także udzielał wskazówek, wspierał młodzież w pokonywaniu trudności manualnych. Zadowolenie uczestników wynikało nie tylko z wykonania unikalnej mapy, ale również ze wspólnej pracy nad wartościowym historycznie, wyjątkowym dziełem²³.

„Senior Celebryta? Teatr ART AVANTI”

W projekcie uczestniczyło 38 osób, w tym 27 seniorów. Uczestnikami byli: członkowie stowarzyszenia (9 osób), członkowie Chóru Seniora „Starsza Paka z Okrągłaka” i Klubu Seniora działającego przy Spółdzielni Mieszkaniowej im. J. Zamoyskiego w Zamościu (18 osób), uczniowie szkół ponadgimnazjalnych (5 osób) oraz 2 osoby z młodzieżowej nieformalnej Grupy STFORKEY. Gościnnie w nagraniu filmu wystąpili uczniowie z Państwowego Liceum Sztuk Plastycznych im. Bernarda Morando w Zamościu (4 osoby). W kontekście najnowszej teorii gerotranscendencji wyróżnię dwa główne działania tego projektu: „Akademia Teatralna – działanie rozwijające umiejętności i ekspresje artystyczne uczestników”. W ramach tego działania pod okiem instruktorów: seniora muzyka T. Flora i muzykologa P. Szymańskiego przygotowywano grupę seniorów do filmowej produkcji trzech odsłon teatru.

²³ M. Miśkiewicz, *Dokumentacja projektu Stowarzyszenia ART AVANTI*, „Co było, a jest – Spotkania 21 Wieku”, Zamość 2012 (maszynopis).

Pracowano nad poprawą emisji głosu i prawidłową dykcją, ćwiczone wokal i podstawy gry aktorskiej. W profesjonalnym studiu nagrań seniorzy nagrywali wokal i części dialogowe do ścieżki dźwiękowej dwóch odsłon telewizyjnego teatru. Dla seniorów, amatorskiego chóru był to czas, kiedy mogli wzbogacić swoje doświadczenie o rejestrację głosu w studio. W nowym miejscu, jakim było studio, seniorzy musieli się zmierzyć z nową rzeczywistością dla swojego wokalu. Pomimo trudności i tremy poradzili sobie z powtórzeniami, korektą swoich wokali oraz innymi poleceniami realizatora dźwięku. Zajęcia z chóru rozszerzono o zagadnienia ruchu scenicznego w odniesieniu do niezbędnej ekspresji spektaklu. Chórzyści seniorzy ćwiczyli nowe teksty wokalne i adaptowali się do nowych warunków, jakimi były plenery spektaklu oraz śpiewanie w maskach teatralnych. Wymagało to dużej koncentracji i przełamania osobistego komfortu. Próby do spektaklu i wykłady z podstawy gry aktorskiej to nowe wyzwania artystyczne nie tylko dla seniorów, ale również dla młodzieży. Obie grupy poradziły sobie bardzo dobrze. Opanowanie techniki mówienia, dykcji, recytacji z elementami prawidłowej emisji głosu, to elementy nie tylko korzystne do realizacji spektaklu, ale również, jak twierdzili uczestnicy, przydatne w życiu do samodzielnych dłuższych wypowiedzi, m.in. dyskusji, debat czy przemówień. Równolegle do prób i zajęć z wokalu, prowadzone były warsztaty ze scenografii i kostiumologii. Opracowano i przygotowano scenografię do drugiej odsłony przedstawienia. Szyto kostiumy, wykonano maski dla chóru, zaaranżowano ściany do pożądanego kompozycji scenografii. Praca seniorów nad scenografią ścian ujawniała talenty plastyczne, jak również stała się 'zabawą'. Były to prace pełne ekspresji w improwizacji form malarskich oraz konstrukcji form przestrzennych. Na dużych planszach papieru malowano abstrakcyjnie, fantazjowano z kolorami i różnymi formami geometrycznymi i organicznymi. Seniorzy, zaskoczeni końcowym efektem swoich prac, komentowali: „nie taka ta abstrakcja straszna, bardzo to pięknie wygląda, świetna zabawa”²⁴.

Produkcja filmowa trzech odsłon teatru

Podczas filmowania poszczególnych scen seniorzy i młodzież wykazywali się dużym skupieniem i zaangażowaniem. Choć zadanie nie było łatwe – wymagało dużej koncentracji, wielokrotnego powtarzania ujęć, a silne emocje często prowadziły do zapomnienia tekstu. Uczestnicy podkreślali, że mimo

²⁴ *Ibidem*.

zmęczenia było to dla nich wyjątkowe i niezapomniane doświadczenie. Po zakończeniu zdjęć, zarówno seniorzy, jak i młodzież dzielili się ze mną wrażeniami, mówili, „że to jedno z najbardziej poruszających i zapadających w pamięć przeżyć”, „że teraz wiemy jak niełatwo jest nakręcić film i ile trzeba włożyć pracy”.

Ukończony materiał filmowy wyemitowano na dużym ekranie kinowym w Centrum Kultury Filmowej STYLOWY w Zamościu. Po uroczystej prezentacji w regionalnych mediach seniorzy udzielali wywiadów. Senior Z. Pelc, główny bohater przedstawienia, zrelacjonował mi swoją wypowiedź do TVP3:

Na początku, kiedy zaproponowano mi udział w projekcie i zagranie głównej roli, pomyślałem, że to szaleństwo, i miałem wątpliwości, czy to się wszystko uda, ale przygotowując się do roli, zacząłem utożsamiać się z bohaterem, rozumieć jego pobudki i świetnie się czułem, grając tę postać²⁵.

Po upływie 12 lat od zakończenia projektu, mając ciągły kontakt z niektórymi uczestnikami mogę stwierdzić, że zrealizowany projekt „Senior Celebryta?” Teatr ART AVANTI ‘przebudził’, zainspirował do dalszych działań teatralnych większość seniorów. Inni próbują swoich nowych umiejętności w klubie seniora, a inni obecnie uczestniczą w prowadzonych przeze mnie zajęciach teatralnych w Świetlicy Aktywności Seniorów w Osiedlowym Domu Kultury OKRĄGLAK w Zamościu. Główny aktor spektaklu, kilkakrotnie emitowanego w Zamojskiej Telewizji Kablowej, Z. Pelc, jest przykładem odnalezienia się w społeczności lokalnej w nowej roli i odkrycia swojej nowej tożsamości. Jest obecnie osobą rozpoznawalną, proszoną o autografy, często jest angażowany w różne teatralne projekty, uczestniczy w lokalnych i regionalnych programach publicystycznych. Mierzenie się z samym sobą, stawianie czoła nowym wyzwaniom, przypominanie sobie swoich sukcesów oraz dzielenie się nimi z otoczeniem to klucz do nowej ‘młodości’. Kształtuje się nowa postawa do życia, z możliwościami i pozytywnym programowaniem umysłu na przyszłość. W tym kontekście wyzwania i przełamania stereotypu niedołężności jest inna bohaterka tego samego sfilmowanego spektaklu, B. Mazurkiewicz. W przeszłości ‘akrobatka’ biorąca udział w wielu pokazach motocyklowych, pokazała wszystkim, że potrafi jechać na motocyklu, pomimo lat, w pozie akrobatycznej. Młode pokolenie uczestników zostało zaskoczone, zdziwione, gdy na planie zdjęciowym wykonała akrobacje na motocyklu²⁶.

²⁵ M. Miśkiewicz, *Dokumentacja projektu Stowarzyszenia ART AVANTI*, „Senior Celebryta? Teatr ART AVANTI”, Zamość 2013 (maszynopis).

²⁶ *Ibidem*.

4. WNIOSKI I POSTULATY

Celem artykułu było przedstawienie refleksji i obserwacji warsztatów artystycznych z udziałem seniorów oraz ich interpretacja w świetle samorealizacji przez sztukę. W związku z powyższym przeanalizowałam projekty realizowane przez Stowarzyszenie ART AVANTI w Zamościu. Powstały one w wyniku mojej inicjatywy, z udziałem członków organizacji i innych instytucji. Na podstawie mojej obserwacji uczestniczącej, w której brałam udział jako organizatorka i prowadząca działania artystyczne, stwierdzam, że na znanej mi przestrzeni artystycznej są kluczowe programy z nowymi możliwościami rozwoju seniorów, które pomagają seniorom odnaleźć się w nowej roli społecznej, w redefiniowaniu na nowo swojej osobowości.

Opisane przeze mnie projekty w drugiej i trzeciej części artykułu są odpowiedzią na postawioną hipotezę: *Istnieje zależność między zdolnością seniorów do adaptacji w zmieniającej się rzeczywistości społeczno-kulturowej a ich udziałem w działaniach artystycznych*. Senior, uczestnicząc w takich programach, może odnaleźć się w innym działaniu, odmiennym niż te, które wykonywał, gdy był w wieku produkcyjnym. Przed seniorem otwierają się możliwości w kierunku dalszego samorozwoju, poczucia sprawczości i budowania nowych rzeczywistości. Dobrym ukierunkowaniem jest nie tylko odgadywanie czy sondowanie potrzeb seniorów, ale również spowodowanie, aby sami tworzyli kulturę. Podejmowane przez seniorów nowe role społeczne zmieniają ich wizerunek społeczny.

Przykładem przełamania stereotypu niedołężności w części trzeciej artykułu, jest uczestniczka opisanego projektu, która udowodniła uczestnikom młodego pokolenia, że pomimo wieku senioralnego potrafi jechać na motocyklu w pozie akrobatycznej. Przytoczony przykład, jak również inne działania realizowanych projektów, pokazują zgodność z postawioną drugą hipotezą: *Istnieje związek między uczestnictwem seniorów w programach edukacji artystycznej a ich wizerunkiem w społeczeństwie*.

Obserwowanie aktywności artystycznej seniorów może u młodych ludzi pozytywnie zmienić obraz starości, zredukować strach przed tym etapem życia. Starość przestaje być uznawana jako etap 'końca', a staje się czasem twórczości, sensu i kontynuacji życia. Takie podejście wzmacnia dobrostan psychiczny – zarówno osób starszych, jak i młodszych. Jest również odpowiedzią na pytanie badawcze dotyczące rozwoju emocjonalnego seniorów w warsztatach artystycznych. W ujęciu pozytywnej psychologii relacje

społeczne, zaangażowanie i poczucie sensu odgrywają kluczową rolę w subiektywnym poczuciu szczęścia. Ważne w tym kontekście jest także otrzymywanie informacji zwrotnej od otoczenia. Na podstawie prezentowanych treści nasuwa mi się wniosek, iż osiągnięcia seniorów powinny wykraczać w prasie poza krótkie reportaże, a obejmować dłuższe na żywo wydarzenia artystyczne, ukazujące i doceniające ich talenty. Przykładem jest opisana w artykule prezentacja aktorskich dokonań seniorów w filmie, wyemitowanym na ekranie kinowym w Centrum Kultury Filmowej STYLOWY w Zamościu, jak również upowszechnianie informacji o aktywności seniorów w regionalnych mediach. Bieżące wywiady z seniorami w mediach, ich pozytywne komentarze o artystycznych przeżyciach wpływają na poczucie sukcesu. Zachodzi wówczas zmiana społecznego i medialnego obrazu osób starszych w przestrzeni publicznej.

Programy typu „Voice of Senior” to przykład, jak połączenie sztuki i doświadczenia seniorów może stać się inspirującym wydarzeniem. Kolejnym wyzwaniem może być chociażby matematyka czy fizyka. Tego rodzaju inicjatywy mogą wspierać rozwój intelektualny i psychofizyczny danej jednostki. Rozwiązaniem problemu sformułowanego w *pytaniu badawczym dotyczącym programów wspierających seniorów w przyjmowaniu nowych ról społecznych, wykraczających poza stereotypowe schematy*, jest stworzenie atrakcyjnej oferty. Realizowane w różnych obszarach życia społecznego, aby zachęcać seniorów do aktywności i rozwijania swoich pasji. Działania podejmowane w skali konkretnych miejscowości są niezwykle ważne, gdyż większość potrzeb seniorów zaspokajana jest w miejscu ich zamieszkania. Rezultaty takich projektów, umożliwią zaktywizowanie seniorów. Będą służyć wykorzystaniu potencjału, wiedzy, talentu i doświadczenia osób starszych oraz wzmocnią pozycję i samodzielność seniorów. Wspólne działania młodzieży i seniorów mogą przyczynić się do dalszej współpracy międzypokoleniowej na rzecz integracji społecznej. Poprzez aktywizację osób starszych wzrasta ich poczucie własnej wartości, bezpieczeństwa w funkcjonowaniu we współczesnych realiach, wzrasta dobrostan społeczny, co w konsekwencji prowadzi do poprawy jakości życia seniorów. Konieczne są takie działania, które nie będą wyręczać osób starszych, ale wspierać ich w obszarach, gdzie jest im trochę trudniej, poprzez edukację, organizację przedsięwzięć zwłaszcza artystycznych i ogólnie kulturalnych oraz kształtować ich pozytywny wizerunek. Należy zatem pokazywać, że osoby starsze mają wiele do zaoferowania innym i mogą czerpać z życia wiele radości.

BIBLIOGRAFIA

Centrum Badania Opinii Społecznej, *Czy zmienia się stosunek Polaków do starości? Komunikat z badań nr BS/33/2007*. Warszawa 2007, https://www.cbos.pl/SPI-SKOM.POL/2007/K_033_07.PDF [dostęp: 10.02.2026].

Cimochowska K., Zagrodzka J., *Selektywna optymalizacja z kompensacją jako strategia pomyślnego starzenia się*. „Praca Socjalna” 2018, nr 2(33), s. 47–48, bibliotekana-uki.pl [dostęp: 12.02.2026].

Eurostat, *Table 2. Practising sport, keeping fit or participating in recreational physical activities at least once a week, by age group, 2019 (%)*, [ec.europa.eu/keeping_fit_or_participating_in_recreational\(leisure\)_physical_activities_at_least_once_a_week,_by_age_group,2019\(%25\).png](https://ec.europa.eu/eurostat/tgm/table.do?tab=table&init=1&language=en&code=sdg-8.4.1&plugin=1) [dostęp: 3.08.2025].

Główny Urząd Statystyczny, *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2023 r.*, Białystok–Warszawa 2024, stat.gov.pl [dostęp: 03.08.2025].

Halicki J., *Społeczne teorie starzenia się*, Białystok 2006, repozytorium.uwb.edu.pl [dostęp: 26.07.2025].

Łukasiewicz J., Kowalski W., *Postawy społeczne wobec osób starszych. Teoria i badania*, Lublin 2021, wydawnictwo.wsei.eu [dostęp: 31.07.2025].

Miśkiewicz M.E., *Dokumentacja archiwalna Stowarzyszenia ART AVANTI*, Zamość 2024 (maszynopis).

Miśkiewicz M.E., *Dokumentacja projektu Stowarzyszenia ART AVANTI „Co było, a jest – Spotkania 21 Wieku”*, Zamość 2012 (maszynopis).

Miśkiewicz M.E., *Dokumentacja projektu Stowarzyszenia ART AVANTI „Senior Celebryta? Teatr ART AVANTI”*, Zamość 2013 (maszynopis).

Przybysz K., Stanimir A., *Life Situation of Polish Seniors – Their Subjective Assessment*, „Folia Oeconomica Stetinensia” 2024, nr 24(2), s. 280-303, bazekon.icm.edu.pl [dostęp: 3.08.2025].

SeniorApp, *Raport z badań opinii publicznej wsparcia dla seniorów w Polsce*, Łódź 2024, seniorapp.pl [dostęp: 3.08.2025].

Sójka J., *Po co seniorom kultura? Badania kulturalnych aktywności osób starszych*, Narodowe Centrum Kultury, UAM, Poznań 2012.

Synak B., *Polska starość*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 2002.

Szarota Z., *Gerontologia społeczna i oświatowa*, Wydawnictwo Naukowe AP, Kraków 2004.

Szatur-Jaworska B., *Starość jako przedmiot debaty publicznej*, „Studia Biura Analiz Sejmowych” 2016, nr 2(46), s. 41-61.

Szymański P.A., Miśkiewicz M.E., *Kształcenie i rozwój umiejętności artystycznych wśród seniorów*, Lublin 2025 (maszynopis).

Świat na miarę seniora. Sytuacja osób starszych w Polsce 2024, red. J. Sójka, UKSW, Warszawa 2024, rob.uksw.edu.pl [dostęp: 3.08.2025].

Timoszyk-Tomczak C., *Teoria gerotranscendencji – jej potencjał i ograniczenia*, „Gerontologia Polska” 2017, nr 25, s. 195-201, www.akademiamedycyny.pl [dostęp: 3.08.2025].

Ustawa z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych (Dz.U. 2015, poz. 1705).

Zych A.A., *Słownik gerontologii społecznej*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2001.