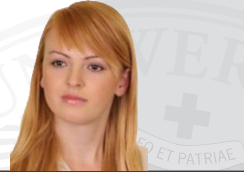


# O wolontariacie polskiego seniora



*Mgr Olga Dąbska - Uniwersytet Medyczny w Lublinie*

W 2015 roku ukończyła studia magisterskie na kierunku zdrowie publiczne, o specjalności nauk medycznych, nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej. Obecnie doktorantka na Wydziale Nauk o Zdrowiu w Zakładzie Patologii i Rehabilitacji Mowy Uniwersytetu Medycznego w Lublinie. Autorka publikacji naukowych, uczestniczka licznych konferencji ogólnopolskich i międzynarodowych. Zainteresowania naukowe: pedagogika społeczna, geriatrya, promocja i profilaktyka zdrowotna.

*Starzenie się to nie tyle stan, ile zadanie. Jeśli się je rozwiąże, to starość będzie co najmniej równi piękna jak młodość, a śmierć będzie nie kresem, ale owocem.*  
Annemarie Meiner

## Wstęp

Starzenie się społeczeństwa polskiego jest faktem. Postępujące zmiany demograficzne, charakteryzujące się rosnącym udziałem osób po 65. r.ż. w generalnej populacji skłaniają do podejmowania intensywnych i szeroko zakrojonych działań zapewniających godne życie seniorów, przy jednoczesnym minimalizowaniu stopnia obciążenia społecznego specyficznymi problemami i oczekiwaniami tej grupy społecznej. Stan ten możliwy jest do osiągnięcia poprzez podejmowanie działań aktywizujących populację seniorów w czynności na rzecz lokalnej społeczności, umożliwiające wykorzystanie ich wiedzy, umiejętności i doświadczenia życiowego, a zarazem zapobiegających osamotnieniu, marginalizacji społecznej czy dyskryminacji populacji 65+. Podjęcie wielostronnych działań posłuży osiągnięciu najlepszych rezultatów oraz maksymalnemu wykorzystaniu drzemających w polskim społeczeństwie zasobów. Podobnego zdania są Schimanek i Wejcman, według których aktywność społeczna osób starszych jest alternatywą dla niegdyś realizowanej aktywności zawodowej. Czas wolny doświadczany po przejściu na emeryturę powinien być odpowiednio zagospodarowany, gdyż podejmowana aktywność społeczna pozwala na nawiązanie nowych znajomości, zapobiega izolacji, samotności, przynosi satysfakcję, poczucie bycia potrzebnym, umożliwia dalszy rozwój, zdobywanie doświadczeń, ułatwia codzienne funkcjonowanie<sup>1</sup>.

Realizację przedstawionych założeń zapewnia wolontariat. Najogólniej o wolontariacie można powiedzieć, iż stanowi dobrowolną oraz nieodpłatną aktywność świadczoną na rzecz osób trzecich, przy czym rozróżnia się dwie podstawowe kategorie tej działalności. Mianowicie wolontariat formalny świadczony na rzecz organizacji czy instytucji i nieformalny o samopomocowym charakterze, czyli wsparcie udzielane poza ramami instytucjonalnymi, skierowane bezpośrednio do potrzebujących<sup>2</sup>. Z kolei Centrum Wolontariatu w Warszawie zakłada, że „Wolontariat to bezpłatne, świadome, dobrowolne działania na rzecz innych, wykraczające

<sup>1</sup> T. Schimanek, Z. Wejcman., *Aktywni seniorzy. Inspirator dla organizacji*. Fundacja Instytut Spraw Publicznych, Warszawa 2013.

<sup>2</sup> A. Ehlers, G. Naegele, M. Reichert., *Volunteering by older people in the EU*. Eurofund, Dublin 2011.

poza więzi rodzinno-przyjacielsko-koleżeńskie<sup>3</sup>. Zasady w oparciu o które funkcjonuje wolontariat, określa ustawa o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, przedstawiająca wolontariusza, jako „(...) osobę fizyczną, która ochotniczo i bez wynagrodzenia wykonuje świadczenia na zasadach określonych w ustawie”<sup>4</sup>. Wolontariat charakteryzuje się silnym wymiarem etycznym, opartym na wartościach i zasadach moralnych oraz empatii. Wiąże się z dużą odpowiedzialnością i zobowiązaniem wobec innych ludzi. Kojarzony bywa niekiedy z poświęceniem oraz trudem, koniecznością obcowania z ludzkim cierpieniem czy problemami. W związku z tym wolontariusz poddawany jest niekiedy idealizacji i określanym mianem heroicznego społecznika. Jednakże najczęściej jest postrzegany, jako osoba uporządkowana, zorganizowana, skromna, o wybitnej postawie moralnej.

Wolontariat to forma aktywności, w której szczególnie docenia się udział seniorów ze względu na bogactwo życiowych doświadczeń. U wolontariuszy seniorów ceni się zwłaszcza poczucie bycia potrzebnym i przydatnym, dyspozycyjność, odpowiedzialność, obowiązkowość, zaangażowanie, motywację. W opinii Halickiego „(...) 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 rolach”<sup>5</sup>.

### Cel pracy i metodyka badań

Artykuł poświęcony jest tematyce wolontariatu osób starszych w Polsce. Prezentuje przykłady dobrych praktyk wolontariackich realizowanych przez osoby w podeszłym wieku. Omawia pokrótce korzyści, motywy i bariery działalności wolontariackiej seniorów.

Posłużono się metodą analizy literatury. Wykorzystano narzędzia badawcze w postaci publikacji naukowych, doniesień prasowych, raportów z badań społecznych z zakresu omawianej tematyki.

### Skala polskiego wolontariatu seniorskiego

Jak wskazują krajowe, jak i międzynarodowe badania poświęcone problematyce aktywności społecznej, poziom wykształcenia, status zawodowy oraz wiek to trzy czołowe determinanty różnicujące poziom aktywności wolontariackiej. Dodatkowo w przypadku seniorów duże znaczenie przypisuje się realizowanemu stylowi życia, sposobom spędzania czasu wolnego, poziomowi zaangażowania w życie rodzinne, kondycji zdrowotnej, panującym w społeczeństwie stereotypom na temat seniorów, ale i po prostu niedostatecznej wiedzy na temat wolontariatu<sup>6</sup>. Ciekawych danych w tym temacie dostarcza druga edycja *The Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe* realizowana w latach 2006-2007. *SHARE* to międzynarodowym badanie z zakresu spraw zdrowotnych, społecznych, socjalnych, ekonomicznych i rodzinnych populacji 50+. Według przedstawionych w nim danych w Polsce jedynie 2% osób dojrzałych było formalnymi wolontariuszami, a nieformalną pracą wolontariacką podjęło 5%. Głównym powodem zaangażowania się w wolontariat była potrzeba pożytecznego działania (85%) i chęć spotykania się z ludźmi (50%). Z kolei według wyników *Europejskiego Sondażu Społecznego* z 2008 roku 5% polskiej populacji 50+ pracowało na zasadach wolontariatu, przy czym wśród osób po 60. r.ż. odsetek wynosił już tylko 1%<sup>7</sup>. Raport Eurobarometru z 2011 roku poświęcony aktywnemu starzeniu się donosi, iż zaangażowanie w wolontariat deklaro-

<sup>3</sup> A. Musiała., *Prawne aspekty wolontariatu*. Wyd. Fundusz Współpracy, Warszawa 2003, s. 9.

<sup>4</sup> Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. Dz.U. 2003 nr 96 poz. 873.

<sup>5</sup> J. Halicki., *Obrazy starości rysowane przeżyciami seniorów*. Wyd. Uniwersytet w Białymstoku, Białystok 2010, s. 14.

<sup>6</sup> T. Schimanek, Z. Wejman., *Aktywni seniorzy...*op. cit.

<sup>7</sup> Za: K. Turek., *Aktywność społeczna osób starszych w Polsce. Trzeci sektor seniorów*. W: J. Mucha, Ł. Krzyżowski (red.). *Ku socjologii starości*. Wyd. AGH, Kraków 2011, s. 153-173.

wało 12% Polaków powyżej 55 lat, podczas gdy średnia w Europie wynosiła 27%<sup>8</sup>. Dopełnienie tych informacji stanowi ekspertyza Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej *Wolontariat osób dojrzałych w Polsce*. Tytułowy wolontariat w największym stopniu rozpowszechniony jest w krajach skandynawskich, jak Szwecja czy Holandia. W państwach tych aktywnością wolontariacką poszczycić się może 56% populacji powyżej 55 lat. Z kolei najmniej dojrzałych wolontariuszy zamieszkuje Europę południową. W Grecji i Portugalii udział w wolontariacie deklaruje tylko 4% populacji po 55. r.ż. Podobną sytuację do tej panującej w Polsce prezentują Litwa, Bułgaria, Łotwa, Węgry, Estonia, Rumunia<sup>9</sup>. Porównanie to nie napawa optymizmem, gdyż Polska jest jednym z krajów o najmniejszej liczbie dojrzałych wolontariuszy. Osoby po 55. r.ż. stanowią najrzadziej angażującą się w wolontariat grupę wiekową w naszym kraju. „W porównaniu z innymi krajami polski wolontariat ma zdecydowanie „twarz młodego człowieka”. Jedynie ok.  $\frac{1}{10}$  ogółu polskich wolontariuszy stanowią osoby po 50, r.ż. i raczej spstrzeżają się ich jako tych, którzy są biorcami niż dawcami pomocy (...)”<sup>10</sup>.

Według przeprowadzonego w 2013 roku badania *Zaangażowanie społeczne Polek i Polaków Stowarzyszenia Klon/Jawor*, aktywność w formalnym wolontariacie deklarowało tylko 10% osób po 55. r.ż., podczas gdy w grupie wiekowej do 25 lat wynosiła ona 22%<sup>11</sup>. W związku z obchodzonym w 2012 roku Europejskim Rokiem Wolontariatu CBOS realizował badanie *Aktywność społeczna Polaków – poziom zaangażowania i motywacje*, w którym 16% badanych wykazało, iż udziela się społecznie w organizacjach czy instytucjach, przy czym częściej były to osoby religijne, w wieku produkcyjnym, o wyższym wykształceniu, dobrej pozycji finansowej, mieszkańcy miast. Zaangażowanie to przejawiało się zwłaszcza w ramach organizacji działających na rzecz szkolnictwa i oświaty (22,2%), o charakterze religijnym (18,5%) oraz charytatywnym (15,5%). Ankietowanych zapytano o motywy podejmowania działalności wolontariackiej, wśród których wymieniano najczęściej: przekonanie, że innym po prostu trzeba pomagać (55%), jeśli pomogę innym, to i mnie ktoś kiedyś pomoże (42%), współczucie (40%), pomagając innym łatwiej rozwiązać wspólne problemy (32%), możliwość poznania innych ludzi (18%), przekonania religijne (17%), zdobycie wiedzy i umiejętności (14%) czy doświadczenia przydatnego w pracy (12%)<sup>12</sup>. Z kolei już w 2014 roku w kolejnej odsłonie badania CBOS-u *Aktywność społeczna Polaków* odsetek zaangażowanych społecznie dorosłych wzrósł do 19%. Godne podkreślenia jest, iż 66% ankietowanych wyraziło wówczas przekonanie, że w dzisiejszych czasach trzeba być bardziej wrażliwym i gotowym do pomocy innym ludziom. Mimo to pomoc ta ograniczała się w dużej mierze (65%) do przedstawicieli najbliższego otoczenia – rodziny i znajomych<sup>13</sup>. Warte przytoczenia są także wyniki badania CBOS-u z 2012 roku *Potencjał społecznikowski i zaangażowanie Polaków w wolontariat*. Zachowania altruistyczne wykazało 61% społeczeństwa, które dominowały w dojrzałych wiekowo grupach. Jeśli chodzi o dobrowolną i nieodpłatną pracę na rzecz dobra wspólnego czy potrzebujących to aż 80% badanej grupy nie podejmowało takiej działalności<sup>14</sup>.

<sup>8</sup> J. Tomczyk, I. Bednarczyk, M. Opęchowska, M. Łątka., *Sytuacja życiowa i potrzeby osób starszych z terenu województwa kujawskopomorskiego. Raport Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Toruniu*. Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej, Toruń 2013.

<sup>9</sup> F. Pazderski, P. Sobiesiak-Penszko., *Wolontariat osób dojrzałych w Polsce. Ekspertyza dla Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej*. Fundusz Inicjatyw Obywatelskich, Warszawa 2012.

<sup>10</sup> E. Włodarczyk., *Odcienie i cienie wolontariatu*. Kultura i Edukacja. 2011; 3(82), s. 26-50.

<sup>11</sup> J. Przewłocka., *Zaangażowanie społeczne Polaków w roku 2010: Wolontariat, filantropia, 1%. Raport z badań*. Stowarzyszenie Klon/Jawor, Warszawa 2011.

<sup>12</sup> N. Hipsz, K. Wądołowska., *Aktywność społeczna Polaków – poziom zaangażowania i motywacje*. CBOS, Warszawa 2011.

<sup>13</sup> B. Badora., *Aktywność społeczna Polaków*. CBOS, Warszawa 2014.

<sup>14</sup> N. Hipsz., *Potencjał społecznikowski i zaangażowanie Polaków w wolontariat*. CBOS, Warszawa 2012.

### Barieri zaangażowania i korzyści działalności wolontariackiej seniorów

Wśród korzyści, jakie płyną z racji podejmowania aktywności społecznej przez seniorów wymienia się: a) funkcję adaptacyjną, umożliwiającą osobom starszym na łatwiejsze odnalezienie się i funkcjonowanie w nowych sytuacjach społecznych; b) funkcję integracyjną, pozwalającą na przystosowanie się do funkcjonowania w populacji 65+ i poprawy relacji międzypokoleniowych; c) funkcję kompensacyjną, wyrównującą deficyty seniorów w różnych aspektach np. brak bliskich osób, bezrobocie; d) funkcję kształcącą, rozwijającą nowe umiejętności, wiedzę, doświadczenie, ale i cechy osobowościowe; e) funkcję rekreacyjno-rozrywkową, zmniejszającą poziom doświadczanego stresu, wypełniającą czas wolny; f) funkcję psycho-higieniczną, gwarantującą odczuwanie satysfakcji, poczucie bycia potrzebnym, podnoszącą satysfakcję życia<sup>15</sup>.

Zdaniem Białożyty działalność w ramach wolontariatu senioralnego „(...) sprzyja waloryzacji starości, która powinna być traktowana jako istotna faza rozwojowa. Aktywna obecność ludzi w podeszłym wieku w przestrzeni społecznej kreuje również pozytywny wizerunek osób starych, a tym samym przeciwstawia się stereotypizacji”<sup>16</sup>. Z kolei Chabior uważa, że zaangażowanie się w działalność społeczną przez osoby starsze podnosi ich wolę życia oraz zmniejsza prawdopodobieństwo rozwoju chorób psychicznych i fizycznych<sup>17</sup>. W opinii Steuden udział w działaniach na rzecz społeczności w ramach wolontariatu wiąże się z dobrostanem psychologicznym, który objawia się wzrostem satysfakcji życiowej, podniesieniem samooceny, ograniczeniem narażenia na stres oraz nabyciem zdolności redukowania go. Ponadto zwiększa długość życia poprzez rosnącą adaptację do zmieniających się warunków życia<sup>18</sup>. Zaś Górecki twierdzi, iż „(...) z roku na rok wzrasta liczba osób starych, więc wolontariat może jawić się jako narzędzie zapobiegania wielu problemom tych osób, a szczególnie samotności, marginalizacji czy nawet wykluczeniu społecznemu, a także jako sposób zagospodarowania ich dużego potencjału”<sup>19</sup>. Aktywność wolontariacka kształtuje ludzką osobowość, usprawnia postępowanie zgodne z powszechnie akceptowanymi wartościami, zasadami i celami<sup>20</sup>. Malec donosi, iż wolontariat w opinii dojrzałych osób jawi się, jako sposobność do uczenia się, zdobywania doświadczeń, rozwoju umiejętności, współpracy i poprawy relacji z młodymi ludźmi, radzenia sobie we współczesnym świecie<sup>21</sup>.

Zgodnie z przedstawionymi wyżej danymi zdecydowana większość dojrzałych Polaków nie jest zainteresowana aktywnością wolontariacką. Informacji na temat przyczyn takiego stanu dostarcza przeprowadzone w 2011 roku badanie *Diagnoza potrzeb i oczekiwań mieszkańców Poznania powyżej 50. roku życia*, którego celem było zbadanie zainteresowania starszej grupy społecznej pełnieniem roli wolontariusza oraz barier dla tej aktywności. Aż 90,3% poznania nie chciałoby być wolontariuszem. Tylko 6,9% ankietowanych wyraziło gotowość do podjęcia działań wolontariackich, a wśród nich przeważały osoby w wieku 50-59 lat. Respondenci nie byli zainteresowani wolontariatem ze względu na niedostatek wolnego czasu (48%), brak chęci i motywacji (16,6%), wiek i stan zdrowia (16,1%), brak wiary w swoje możliwości (9,8%), brak zainteresowania (4,4%), sprawowanie opieki na rodziną (3,7%), brak cierpliwości (1,5%). Niechęć względem wolontariatu wynikała z nadmiaru pełnionych

<sup>15</sup> B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielewska., *Podstawy gerontologii społecznej*. Aspra, Warszawa 2006.

<sup>16</sup> K. Białożyty., *Aktywność społeczna osób starszych a poczucie ich osamotnienia*. W: M. Guzewicz, S. Steuden, P. Brudek (red.). *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa społeczno-kulturowa*. Wyd. KUL, Lublin 2015, s. 121-143.

<sup>17</sup> A. Chabior., *Wolontariat ludzi starszych*. Gerontologia Społeczna. 2007; 1, s. 76-83.

<sup>18</sup> S. Steuden., *Psychologia starzenia się i starości*. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2011, s. 98-99.

<sup>19</sup> M. Górecki., *Wolontariat – blaski i cienie*. W: T. Pilch, T. Sosnowski (red.). *Zagrożenia człowieka i idei sprawiedliwości społecznej*. Wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2013, s. 78-92.

<sup>20</sup> J. Górniewicz, K. Rubacha., *Droga do samorealizacji*. Wyd. „C&T”, Toruń 1993.

<sup>21</sup> M. Malec., *Wolontariat jako przestrzeń uczenia się seniorów*. W: M. Olejarz (red.). *Dyskursy młodych an-dragogów*. Wyd. Uniwersytetu Zielonogórskiego, Zielona Góra 2013, s. 105-120.

obowiązków zawodowych czy domowych, a w konsekwencji braku czasu wolnego, ale i nikłej tradycji oraz świadomości angażowania się w wolontariat<sup>22</sup>. Badacze zachowań prospołecznych poszukujący źródeł altruizmu wskazują często na religijny charakter ludzkich zachowań i wpływ religii na podejmowanie działań pomocowych<sup>23</sup>. Z kolei w badaniu *Zaangażowanie społeczne Polaków w roku 2010: wolontariat, filantropia*, 1% wśród powodów braku zaangażowania w wolontariat grupy wiekowej powyżej 55 lat wskazano na: brak zainteresowania wolontariatem (30%), brak czasu (24%), konieczność sprawowania opieki nad własną osobą i członkami rodziny (19%), niedostateczne fizyczne zdolności (17%), stwierdzenie, że nikt nie prosił o pomoc (16%), pogląd, iż nie ma się nic do zaoferowania (9%)<sup>24</sup>. Wyodrębnić można cztery grupy głównych czynników, determinujących niskie zainteresowanie senioralnym wolontariatem. Mianowicie: a) bariery świadomościowe rozumiane, jako zbiór przekonań na temat społecznych ról seniorów, małej pewności i wiary w siebie, panującego w kraju obrazu wolontariusza, jako osoby młodej, braku wzorca osobowego dojrzałego wolontariusza, małej świadomości społecznej o działalności senioralnego wolontariatu<sup>25</sup>; b) role zawodowe oraz rodzinne – zobowiązania względem środowiska pracy i domu, nadmiar obowiązków domowych i zawodowych, zwłaszcza opieką nad wnukami; c) uwarunkowania indywidualne – natura psychofizyczna, osobowościowa, wskazywanie na złą kondycję zdrowotną, trudności komunikacyjne i w nawiązywaniu relacji międzyludzkich, obawa przed nowymi technologiami, brakiem transportu, zbyt duże oczekiwania wobec zadań; d) deficyty informacyjne – niskie rozpowszechnienie informacji w społeczeństwie na temat sposobu zostania wolontariuszem, kto go organizuje i jego ofert, niewystarczająca aktywność organizacji w promowaniu własnej działalności wolontariackiej<sup>26</sup>.

Basińska i Nowak wyodrębnili trzy główne typy motywacji do podejmowania roli wolontariusza: a) egocentryczną - czerpanie własnych korzyści; b) empatyczną - pomoc wynika z niemożności zniesienia widoku cierpiących ludzi; c) normatywną - pragnienie postępowania zgodnie z normami moralnymi<sup>27</sup>. Gulak donosi, że „Powody angażowania się w pracę społeczną mogą być różne, można tu wymienić m.in.: rozwój zainteresowań, motywy altruistyczne, chęć zdobycia wiedzy, nowych umiejętności, chęć poznania nowych ludzi, chęć oderwania się od monotonii dnia codziennego, czy nadmiar wolnego czasu. Szczególny charakter pracy społecznej, sprawia, że w działaniach pragniemy kierować się wartościami ważnymi, umożliwiającymi zaspokojenie naszych potrzeb. Szczególną, a zarazem najwyższą potrzebą ludzką, będącą wysublimowanym motywem jego działania jest potrzeba samorealizacji, którą można urzeczywistnić poprzez działalność wolontariacką. W dzisiejszych czasach stresu cywilizacyjnego i konsumpcjonizmu, wolontariat może stać się źródłem szczęścia, komfortu psychicznego i prawdziwego zadowolenie z życia”<sup>28</sup>. Z kolei na łamach portalu *World Volunteer Web* wskazano na cztery źródła motywacji dla działalności wolontariackiej: a) wzajemna pomoc, b) filantropia, c) samopomoc wynikająca z życiowych wydarzeń, d) zdobycie nowych umiejętności, doświadczeń oraz rozwój zawodowy<sup>29</sup>. Wyszyńska wśród motywacji wolontariuszy wyróżniła: samoocenę, poczucie obowiązku, wiarę, wpływ innych i korzyści społeczne. Wyszyńska zaś za główny motyw zachowań prospołecznych uważa realizację własnego dobra, zarówno korzyści materialnych, jak i niematerialnych m.in. podwyższenie pozycji społecz-

<sup>22</sup> Ośrodek Badań Społecznych „INDEKS”, *Diagnoza potrzeb i oczekiwań mieszkańców Poznania powyżej 50. roku życia*. Centrum Inicjatyw Senioralnych, Poznań 2011.

<sup>23</sup> W. Przygoda., *Wolontariat chrześcijański w życiu i działaniu Kościoła*. Roczniki Naukowe Caritas. 2001; 5, s. 39-58.

<sup>24</sup> J. Przewłocka., *Zaangażowanie społeczne Polaków... op. cit.*

<sup>25</sup> G. Makowski., *Młody, bogaty, wykształcony, religijny – mit polskiego wolontariusza*. CBOS, Warszawa 2011.

<sup>26</sup> M. Szelażewicz, i wsp., *Kierunki rozwoju wolontariatu 50+ w Poznaniu*. Centrum Inicjatyw Senioralnych, Poznań 2013.

<sup>27</sup> A. Basińska, M. Nowak., *Motywowanie i motywacja do pracy wolontariuszy*. WOLIMP, Poznań 2010.

<sup>28</sup> R. Gulak., *Wolontariat jako forma samorealizacji i samokształcenia*. TH!NK. 2012; 2(10), s. 13-22.

<sup>29</sup> Za: K. Piechota., *Motywacja do pracy wolontariuszy*. Acta Universitatis Nicolai Copernici. 2014; 2, s. 83-96.

nej, redukcja napięcia emocjonalnego i stresu, poprawa wizerunku<sup>30</sup>.

### Senior – wolontariusz przykłady działań

Zasięg społeczny wolontariatu jest bardzo szeroki. Zakres działalności wolontariackiej seniorów obejmuje pomoc kierowaną wobec osób młodych, seniorów, odrzuconych, chorych, niepełnosprawnych, wyalienowanych społecznie, umierających, ale i działania samopomocowe kierowane do sąsiadów, znajomych, członków rodziny. Działalność ta może być realizowana w ramach uniwersytetów trzeciego wieku, klubów i kół seniora, organizacji branżowych skupiających określone środowiska zawodowe, organizacji samopomocowych, stowarzyszeń, fundacji, ale i udziale w akcjach i projektach z zakresu m.in. kultury, edukacji, sportu, rozwoju lokalnego<sup>31,32</sup>. Jednakże według Fabiśa i Kędziory najczęstszym miejscem wolontariatu seniorów są hospicja<sup>33</sup>. Dziegielewska uważa, że „Starszych wolontariuszy możemy spotkać w szpitalach, hospicjach, przytuliskach. Odwiedzają pacjentów, pocieszają ich. Dodają otuchy nieuleczalnie chorym i tym, którzy przeszli załamania psychiczne, są po ciężkich wypadkach. Aktywni starsi wolontariusze chętnie też pomagają pensjonariuszom w różnych domach opieki społecznej – robią im zakupy, czasem pomagają finansowo, czytają książki, prasę, chodzą na spacer, wystawy (...). Ludzie starsi pomagają także dzieciom przy odrabianiu lekcji i w organizowaniu wolnego czasu. Pomagają w pracach domowych, a przede wszystkim ofiarowują swój czas na spotkanie i rozmowę. Formy opieki i pomocy dla potrzebujących są bardzo zróżnicowane. Można ogólnie stwierdzić, że wolontariat ludzi starszych przyjął zasadę dzielenia się »miłością ze spragnionymi tej miłości«<sup>34</sup>.

Jak podaje Stuart-Hamilton, osoby zbliżające się do emerytury żywią więcej obaw i bardziej siebie deprecjonują, jednak gdy przestają pracować, doświadczają płynącej z tego faktu przyjemności<sup>35</sup>. Toteż ciekawym rozwiązaniem jest wolontariat pracowniczy, którego pionierem jest *Bank Citi Handlowy*, który w 2011 roku, jako pierwsza firma w Polsce uruchomił program *Wolontariat Seniorów*, angażujący w działalność społeczną emerytowanych pracowników. Nie sposób wspomnieć o programie *Seniorzy w akcji*, realizowanym ze środków Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności we współpracy z Towarzystwem Inicjatyw Twórczych *e*, w ramach którego przyznawane są dotacje na realizację inicjatyw angażujących seniorów do działań na rzecz najbliższego otoczenia, zmiana wizerunku osób starszych, współpracy międzypokoleniowej i wolontariatu oraz tworzenia przestrzeni fizycznej i społecznej przyjaznej osobom dojrzałym. W ramach czterech edycji programu zrealizowano m.in. 132 projekty, do aktywności międzypokoleniowej włączono 3896 seniorów oraz 3164 młodych osób, wykreowano nowe formy aktywności oraz spędzania czasu wolnego seniorów, przeprowadzono medialną promocję wolontariatu osób dojrzałych oraz wolontariatu międzypokoleniowego<sup>36</sup>.

*Seniorzy KUTW w działaniu* to projekt realizowany przez Fundację Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego i słuchaczy Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w 2012 i 2013 roku.

<sup>30</sup> M. Wysznińska., *Źródła i motywy zachowań prospołecznych*. [w:] P. Bury, D. Czajkowska-Ziobrowska (red.). *Edukacja bez granic – mimo barier*. Wyd. Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa, Poznań 2008, s. 206–207.

<sup>31</sup> B. Kromolicka., *Wolontariat*. [w:] T. Pilch (red.). *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku, t. 7*. Żak, Warszawa 2008, s. 218–230.

<sup>32</sup> T. Różański., *Wolontariat osób starszych jako forma aktywności w czasie wolnym*. Szkice Humanistyczne. 2016, XVI(3), s. 143–153.

<sup>33</sup> A. Fabiś, S. Kędziara., *Wolontariat hospicyjny seniorów*. [w:] A. Fabiś (red.). *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*. Wyd. Wyższej Szkoły Administracji, Bielsko-Biała 2008, s. 73–82.

<sup>34</sup> M. Dziegielewska., *Wolontariat ludzi starszych (na przykładzie wolontariuszy w regionie łódzkim)*. [w:] S. Steuden, M. Marczuk (red.). *Starzenie się a satysfakcja z życia*. Wyd. KUL, Lublin 2006, s. 261–271.

<sup>35</sup> I. Stuart-Hamilton., *Psychologia starzenia się*. Zysk i S-ka, Poznań 2000.

<sup>36</sup> A. Anielska., *Wolontariat w pracy? Wolontariat na emeryturze? Dlaczego nie!* [w:] P. Grzybowski, N. Wodowska (red.). *Wolontariat – czas stracony czy bezcenny?* Akademickie Centrum Wolontariatu – Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2014, s. 32–45.

Celem głównym projektu było aktywizowanie seniorów do działania na rzecz środowiska i społeczności lokalnej. W ramach projektu wydano publikację *Seniorzy w działaniu*, zawierającą charakterystykę problemów napotykanych przez seniorów, jak i propozycje form aktywności oraz standardy dla angażowania seniorów w działania społeczne, takie jak wolontariat<sup>37</sup>.

*Parkowa Akademia Wolontariatu* to projekt realizowany w 2012 roku przez Wojewódzki Park Kultury i Wypoczynku im. gen. Jerzego Ziętka w Chorzowie i biuro Rzecznika Praw Obywatelskich. W ramach projektu dążono do: aktywizacji społecznej grupy wiekowej 50+, wykorzystanie jej potencjału twórczego oraz zawodowego, angażowanie w życie społeczności, integracji międzypokoleniowej. W ramach PAW dojrzałym wolontariusze uczestniczyli w bezpłatnych, prowadzonych przez specjalistów zajęciach tematycznych, jak koło artystyczne, językowe, ruchowe. Ponadto realizowano projekty m.in. *Budujemy plac zabaw, Ogród Europejski w WPKiW*, podczas których wolontariusze modernizowali miejsca zieleni czy *Kapsuła czasu* polegający na tworzeniu przewodnika po powstającym parku<sup>38</sup>.

*Pilotażowy Program rozwijania wolontariatu osób dojrzałych Same plusy Wolontariat 50+* realizowany przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce oraz Regionalne Centrum Wolontariatu w Elblągu. Organizatorzy obrali sobie za cel główny rozpoznanie potrzeb, oczekiwań, postaw populacji 50+ względem aktywności wolontariackiej. Skupiono się na promocji wolontariatu osób w starszym wieku - zrealizowano kampanię w mediach, organizowano wystawy fotograficzne, nakręcono film, rozwieszano plakaty oraz zapraszano na spotkania informacyjne. Prowadzono warsztaty oraz szkolenia dla wolontariuszy. Powstały ponadto opracowania i publikacje, jak poradniki dla wolontariuszy i organizacji, a także zorganizowano ogólnopolską konferencję<sup>39</sup>.

*Poznańskie Forum Wolontariatu 50+* inicjatywa powstała w 2012 roku, utworzona przez poznańskie organizacje pozarządowe pracujące z dojrzałymi wolontariuszami lub zainteresowane tematem rozwoju wolontariatu, będąca podsumowaniem projektu *Wolontariat 50+. Pomorskie – razem w działaniu!*. W ramach jej działalności utworzono *Kierunki rozwoju wolontariatu 50+ w Poznaniu*, dokument zawierający wytyczne oraz rekomendacje dla stworzenia infrastruktury przyjaznej włączaniu osób po 50. r.ż. w działalność wolontariacką w województwie pomorskim. Za cel swojej działalności postawiła sobie m.in. podniesienie świadomości i wiedzy na temat wolontariatu 50+, kreowanie wizerunku osoby starszej, jako aktywnego uczestnika życia społecznego, przełamanie negatywnych stereotypów dotyczących wolontariatu, promocja idei wolontariatu 50+ i wolontariatu międzypokoleniowego. W ramach projektu zrealizowano warsztaty przygotowujące do podjęcia pracy wolontariackiej, rozpowszechniano informacje dlaczego warto angażować się w wolontariat, wiedzę o możliwościach jakie oferuje, prawach i obowiązkach wolontariusza. Ponadto szkolenia dla organizatorów wolontariatu 50+, podczas których przekazywano wiedzę jak rekrutować, motywować, wspierać dojrzałych wolontariuszy. Podczas *Forum* organizowane były m.in. akcje *Wolontariat 50+: odbiór społeczny, korzyści dla wolontariuszy i społeczności lokalnej, Wolontariat seniorów, projekty międzypokoleniowe i możliwości ich finansowania, Metropolitalne Targi Wolontariatu 50+*<sup>40</sup>.

*Latające Babcie* to projekt realizowany od 2008 roku, który powstał w ramach Stowarzyszenia kobiety.lodz.pl. Jego celem jest aktywizacja oraz realizacja własnych pasji populacji 55+, a także integracja międzypokoleniowa. Beneficjentami działań realizowanych w ramach projektu są dzieci. Seniorzy wolontariusze zajmują się pisaniem bajek, organizowaniem spektakli np. w szpitalach, domach dziecka. Uczestniczą w profesjonalnych warsztatach pisarskich

<sup>37</sup> P. Grzybowski, B. Kunach., *Seniorzy w działaniu Słuchacze Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i działalność wolontaryjna*. Fundacja dla Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2013.

<sup>38</sup> E. Kulisz., *Podmiotowość osób starszych na podstawie doświadczeń związanych z Kongresami "Obywatel Senior"*. Gerontologia Polska. 2014; 4, s. 200-205.

<sup>39</sup> B. Tokarz, G. Zimirowska., *Współpraca z wolontariuszami 50+. Poradnik dla organizacji i instytucji*. Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce, Warszawa 2007.

<sup>40</sup> M. Szelażewicz, i wsp., *Kierunki rozwoju wolontariatu 50+...op. cit.*

i teatralnych. Podczas realizacji wydano trzy książeczki z bajkami<sup>41</sup>.

*Punkt Pośrednictwa Pracy Wolontarystycznej Centerko* inicjatywa działająca przy Stowarzyszeniu Młodzieży i Osób z Problemami Psychicznymi, ich Rodzin i Przyjaciół *Pomost* z Łodzi. Jest to miejsce zrzeszające osoby czujące potrzebę udzielania pomocy społecznej bez względu na wiek, pochodzenie, kondycję zdrowotną, sytuację finansową. Należy podkreślić, iż inicjatywa ta dostosowuje działalność wolontariacką bezpośrednio względem każdej chętnej osoby, do jej indywidualnych możliwości, predyspozycji. *Centerko* zajmuje się zwłaszcza promocją wolontariatu, jako formy aktywizacji zawodowej. Prowadzi szkolenia, warsztaty, koordynuje pracę wolontariuszy, sprawuje nad nimi opiekę, prowadzi na bieżąco monitoring współpracy<sup>42</sup>.

*Gdański model wolontariatu seniorów* to projekt realizowany przez Regionalne Centrum Wolontariatu w Gdańsku, mający na celu aktywizację społeczną gdańskich seniorów, a zwłaszcza wypracowanie modelowych zasad współpracy i metod pobudzania do aktywności prospołecznej osób w wieku 60 lat i więcej. Prowadzono szkolenia skierowane do seniorów *Aktywizacja osób 60+ w zakresie wolontariatu* oraz *Podniesienie kompetencji, dostarczenie narzędzi aktywnym seniorom, seniorkom, w celu aktywizacji przez nich innych seniorów* z zakresu komunikacji międzyludzkiej, aktywności prospołecznej, ale i do organizacji *Aktywizacja i przygotowanie organizacji do współpracy z wolontariuszem 60+*, podczas którego przekazywano informacje na temat tworzenia indywidualnego programu dla wolontariuszy, ich rekrutacji, komunikacji, sposobów nagradzania czy rozwiązywania sytuacji problemowych. W ramach projektu wydano publikację *Miejski model aktywności społecznej seniorów*, będącą zbiorem praktycznych rozwiązań i rekomendacji dla aktywizacji społecznej seniorów. Ponadto *Wolontariat seniorów w organizacjach pozarządowych i instytucjach*, czyli przewodnik dla organizacji chcących skorzystać z działań wolontariackich seniorów. Prowadzono szeroko zakrojoną promocję oraz sieć doradztwa dla seniorów w zakresie zagadnień związanych z wolontariatem oraz ofert wolontariackich<sup>43</sup>.

### Podsumowanie i wnioski

Rembowski twierdził, że aktywność „(...) jest potrzebą psychiczną i społeczną w każdym wieku, nie wyłączając późnych lat człowieka. Tak, więc ludzie starzy są zadowoleni z siebie, jeśli ich zachowaniu towarzyszy działanie zastępcze po utracie roli pierwotnej”<sup>44</sup>. Wolontariat seniorów to praktyczna oraz skuteczna praca na rzecz ogółu społeczności, propagująca idee altruizmu i solidarności<sup>45</sup>. Niestety aktywność społeczna polskich seniorów rzadko kiedy podejmowana jest w ramach formalnego wolontariatu. Znacznie bardziej rozwinięta jest nieformalna pomoc społeczna skierowana wobec rodziny, przyjmująca u seniorów formę pomocy w wychowaniu wnucząt.

Wolontariat aktywuje u seniorów poczucie wartości oraz ważności społecznej. Umożliwia dokonanie autorefleksji nad własnym życiem. Determinuje zmiany w poglądach, założeniach, postrzeganiu siebie, innych oraz świata.

Wolontariat wzmacnia wśród starszej grupy wiekowej poczucie uczestnictwa we wspólnocie społecznej, buduje więzi międzyludzkie, wzmacnia zaufanie, łamie niekorzystne stereotypy o seniorach.

Społeczność angażuje się w działalność społeczną kieruje się różnymi pobudkami. Część poprzez aktywność społeczną pragnie realizować własne potrzeby czy zainteresowania, zagospodarować nadmiar wolnego czasu. Innych cechuje altruistyczne podejście.

Choć na terenie kraju pojawiają się niezwykle ciekawe i cenne inicjatywy rozwoju wolon-

<sup>41</sup> T. Schimanek, Z. Wejman., *Aktywni seniorzy...* op. cit.

<sup>42</sup> Centerko., [www.centerko.org](http://www.centerko.org) (dostęp: 12.11.2016).

<sup>43</sup> A. Buczyńska, P. Buczyński., *Miejski model aktywności społecznej seniorów*. Regionalne Centrum Wolontariatu w Gdańsku, Gdańsk 2013.

<sup>44</sup> J. Rembowski., *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka*. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 1984, s. 33-34.

<sup>45</sup> B. Tokarz, G. Zimirowska., *Współpraca z wolontariuszami 50+...* op. cit.



tariatu 50+ to wolontariat osób dojrzałych pozostaje nadal obszarem słabo rozwiniętym.

### Streszczenie

Artykuł poświęcony jest tematyce wolontariatu osób dojrzałych w Polsce. Prezentuje przykłady dobrych praktyk wolontariackich realizowanych przez osoby w podeszłym wieku. Omawia pokrótce korzyści, motywy i bariery działalności wolontariackiej dojrzałych Polaków. Przedstawia skalę polskiego wolontariatu seniorskiego i porównuje aktywność społeczną polskich seniorów z wybranymi krajami europejskimi.

**Słowa kluczowe:** aktywność społeczna, czas wolny, osoba starsza, wolontariat

### Abstract

*About the volunteerism of Polish seniors.*

Article is devoted to the issue of volunteering of adult people in Poland. Presents examples of good volunteering practice implemented by elderly people. Briefly discusses the benefits, motives and barriers for volunteering adult Poles. Shows the scale of Polish senior volunteering and compares the social activity of Polish seniors with selected European countries.

**Key words:** social activity, leisure, elderly person, volunteering

### Bibliografia

- Anielska A. *Wolontariat w pracy? Wolontariat na emeryturze? Dlaczego nie!* [w:] Grzybowski P, Woderska N. (red.). *Wolontariat – czas stracony czy bezcenny?* Bydgoszcz: Akademickie Centrum Wolontariatu – Uniwersytet Kazimierza Wielkiego; 2014: 32-45.
- Badora B. *Aktywność społeczna Polaków*. Warszawa: CBOS; 2014.
- Basińska A, Nowak M. *Motywowanie i motywacja do pracy wolontariuszy*. Poznań: WOLIMP; 2010.
- Białyżył K. *Aktywność społeczna osób starszych a poczucie ich osamotnienia*. [w:] Guzewicz M, Steuden S, Brudek P (red.). *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa społeczno-kulturowa*. Lublin: Wyd. KUL; 2015: 121-143.
- Buczyńska A, Buczyński P. *Miejski model aktywności społecznej seniorów*. Gdańsk: Regionalne Centrum Wolontariatu w Gdańsku; 2013.
- Chabior A. *Wolontariat ludzi starszych*. *Gerontologia Społeczna*. 2007; 1: 76-83.
- Dzięgielewska M. *Wolontariat ludzi starszych (na przykładzie wolontariuszy w regionie łódzkim)*. [w:] Steuden S, Marczuk M (red.). *Starzenie się a satysfakcja z życia*. Lublin: Wyd. KUL; 2006: 261-271.
- Ehlers A, Naegele G, Reichert M. *Volunteering by older people in the EU*. Dublin: Eurofund; 2011.
- Fabiś A, Kędziara S. *Wolontariat hospicyjny seniorów*. [w:] Fabiś A (red.). *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*. Bielsko-Biała: Wyd. Wyższej Szkoły Administracji; 2008: 73-82.
- Górniewicz J, Rubacha K. *Droga do samorealizacji*. Toruń: Wyd. „C&T”; 1993.
- Górecki M. *Wolontariat – blaski i cienie*. [w:] Pilch T, Sosnowski T (red.). *Zagrożenia człowieka i idei sprawiedliwości społecznej*. Warszawa: Wyd. Akademickie Żak; 2013: 78-92.
- Grzybowski P, Kunach B. *Seniorzy w działaniu Słuchacze Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i działalność wolontaryjna*. Bydgoszcz: Fundacja dla Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego; 2013.
- Gulak R. *Wolontariat jako forma samorealizacji i samokształcenia*. *TH!NK*. 2012; 2(10): 13-22.
- Halicki J. *Obrazy starości rysowane przeżyciami seniorów*. Białystok: Wyd. Uniwersytet w Białymstoku; 2010: 14.
- Hipsz N. *Potencjał społecznikowski i zaangażowanie Polaków w wolontariat*. Warszawa: CBOS; 2012.
- Hipsz N, Wądołowska K. *Aktywność społeczna Polaków – poziom zaangażowania i motywacje*. Warszawa: CBOS; 2011.
- Kromolicka B. *Wolontariat*. [w:] Pilch T (red.). *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. 7. Warszawa: Żak; 2008: 218-230.

- Kulisz E. *Podmiotowość osób starszych na podstawie doświadczeń związanych z Kongresami "Obywatel Senior"*. Gerontologia Polska. 2014; 4, 200-205.
- Makowski G. *Młody, bogaty, wykształcony, religijny – mit polskiego wolontariusza*. Warszawa: CBOS; 2011.
- Malec M. *Wolontariat jako przestrzeń uczenia się seniorów*. [w:] Olejarz M (red.). *Dyskursy młodych andragogów*. Zielona Góra: Wyd. Uniwersytetu Zielonogórskiego; 2013: 105-120.
- Musiąła A. *Prawne aspekty wolontariatu*. Warszawa: Wyd. Fundusz Współpracy; 2003: 9.
- Ośrodek Badań Społecznych „INDEKS”. *Diagnoza potrzeb i oczekiwań mieszkańców Poznania powyżej 50. roku życia*. Poznań: Centrum Inicjatyw Senioralnych; 2011.
- Pazderski F, Sobiesiak-Penszko P. *Wolontariat osób dojrzałych w Polsce. Ekspertyza dla Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej*. Warszawa: Fundusz Inicjatyw Obywatelskich; 2012.
- Piechota K. *Motywacja do pracy wolontariuszy*. Acta Universitatis Nicolai Copernici. 2014; 2: 83-96.
- Przewłocka J. *Zaangażowanie społeczne Polaków w roku 2010: Wolontariat, filantropia, 1%. Raport z badań*. Warszawa: Stowarzyszenie Klon/Jawor; 2011.
- Przygoda W. *Wolontariat chrześcijański w życiu i działaniu Kościoła*. Roczniki Naukowe Caritas. 2001; 5: 39-58.
- Rembowski J. *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka*. Warszawa: Wyd. Naukowe PWN; 1984.
- Różański T. *Wolontariat osób starszych jako forma aktywności w czasie wolnym*. Szkice Humanistyczne. 2016, XVI(3): 143-153.
- Schimanek T, Wejzman Z. *Aktywni seniorzy. Inspirator dla organizacji*. Warszawa: Fundacja Instytut Spraw Publicznych; 2013.
- Studen S. *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: Wyd. Naukowe PWN; 2011: 98-99.
- Stuart-Hamilton I. *Psychologia starzenia się*. Poznań: Zysk i S-ka; 2000.
- Szatur-Jaworska B, Błędowski P, Dziegielewska M. *Podstawy gerontologii społecznej*. Warszawa: Aspra; 2006.
- Szelągiewicz M, i wsp. *Kierunki rozwoju wolontariatu 50+ w Poznaniu*. Poznań: Centrum Inicjatyw Senioralnych; 2013.
- Tokarz B, Zimirowska G. *Współpraca z wolontariuszami 50+. Poradnik dla organizacji i instytucji*. Warszawa: Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce; 2007.
- Tomczyk J, Bednarczyk I, Opęchowska M, Łątka M. *Sytuacja życiowa i potrzeby osób starszych z terenu województwa kujawskopomorskiego*. Raport Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Toruniu. Toruń: Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej; 2013.
- Turek K. *Aktywność społeczna osób starszych w Polsce. Trzeci sektor seniorów*. [w:] Mucha J, Krzyżowski Ł (red.). *Ku socjologii starości*. Kraków: Wyd. AGH; 2011: 153-173.
- Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. Dz. U. 2003 nr 96 poz. 873.
- Włodarczyk E. *Odcienie i cienie wolontariatu*. Kultura i Edukacja. 2011; 3(82): 26-50.
- Wyszyńska M. *Źródła i motywy zachowań prospołecznych*. W: Bury P, Czajkowska-Ziobrowska D (red.). *Edukacja bez granic – mimo barier*. Poznań: Wyd. Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa; 2008: 206–207.
- Netografia  
Centerko, www.centerko.org (dostęp: 12.11.2016).

*Życie ludzkie jest bezcenne, ponieważ jest darem Boga, którego miłość nie ma granic. A kiedy Bóg daje życie, daje je na zawsze.*

*Jan Paweł II*