

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Aspekty filozoficzne i teologiczne	
<i>Maciej Bała, Joanna Skurczak</i>	
W poszukiwaniu szczęścia. Propozycja filozoficzna	13
<i>Szymon Krzysztof Ciećko</i>	
Ku byciu aktywnym w starości, chorobie i cierpieniu. Z nauczania papieskiego na Światowy Dzień Chorego	25
Aspekty medyczne	
<i>Anna Leś, Joanna Piotrowska, Ewa Kozdroń</i>	
Czynniki warunkujące jakość życia osób w starszym wieku	45
<i>Ewa Kozdroń, Anna Leś, Joanna Piotrowska</i>	
Pomyślnie starzenie się wyzwaniem XXI wieku	61
<i>Joanna Piotrowska, Ewa Kozdroń, Anna Leś</i>	
Siła mięśniowa a sprawność funkcjonalna w procesie starzenia się człowieka	79
<i>Beata Gondolewska-Matejek</i>	
Żywnienie osób po 60. roku życia	93
<i>Dagmara Bartczak, Maciej Sierakowski</i>	
Ocena jakości życia pacjentów z chorobami układu sercowo- naczyniowego	109

Aspekty społeczne i prawne

Anna Fidelus

Przemoc w rodzinie wobec ludzi starszych 133

*Jacek Kołota*Regulacje prawne wspomagające programy na rzecz
aktywności osób starszych 143*Paweł Sobczyk*Osoby w podeszłym wieku jako podmioty konstytucyjnych
wolności i praw – perspektywa orzecznictwa Trybunału
Konstytucyjnego 169*Jerzy Nikolajew*Wykonywanie kary pozbawienia wolności wobec osób w wieku
senioralnym. Wybrane zagadnienia prawne i praktyczne 181

WSTĘP

Dynamicznie zmieniająca się rzeczywistość oraz wzrost odsetka ludzi starszych powodują, że niezbędne są działania, które zwiększą aktywność seniorów w społeczeństwie. W tym celu powstał m.in. Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012–2013 (ASOS), którego kontynuacją stanowi program ASOS na lata 2014–2020. Program przewiduje podjęcie określonych działań związanych z realizacją zadań publicznych, o których mowa w art. 14 ust. 1 i 2 Ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz.U. z 2016 r. poz. 239 i 395). Jak słusznie zauważa Irena Lipowicz, były rzecznik praw obywatelskich, „działania państwa nie zastąpią nigdy aktywności całego społeczeństwa, ale mogą i powinny skutecznie bronić osób starszych, których prawa zostały naruszone, wyznaczać kierunki, tworzyć odpowiednie ramy działania”¹.

Realizacja projektów w ramach programu ASOS służy systematycznemu podnoszeniu jakości życia seniorów i zapewnieniu im bezpieczeństwa. Ponadto projekty mają na celu wspieranie osób starszych w dążeniu do jak najdłuższego pozostawania samodzielnym i aktywnym. Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej monitoruje sytuację osób starszych w Polsce. Ważnym opracowaniem wspomagającym wprowadzenie odpowiedniej polityki senioralnej była *Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce za rok 2015* – pierwsze kompleksowe ujęcie problemów aktywności osób starszych. W jego tworzenie zaangażowane były wszystkie podmioty

¹ I. Lipowicz, *Wstęp* [w:] *Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie. Tezy i rekomendacje*, Warszawa 2012, s. 5, <https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/13541772380.pdf> [dostęp: 17.12.2017].

administracji centralnej. Wśród wielu prowadzonych przez Ministerstwo programów, które wspierają liczne podmioty w społecznej aktywizacji osób starszych (m.in. Program Wieloletni „Senior+” na lata 2015–2020, który skierowany jest do jednostek samorządu terytorialnego i polega na rozbudowie sieci dziennych domów „Senior+” i klubów „Senior+”), to ASOS jest najbardziej kreatywnym programem, angażującym wiele rodzajów podmiotów. W edycji programu na 2017 r. złożono aż 1647 ofert, spośród których wyłoniono 378 organizacji pozarządowych i przyznano im dofinansowanie na łączną kwotę 38 mln zł. Dzięki temu ponad 179 tys. osób starszych będzie mogło wziąć udział w licznych projektach.

Wśród organizacji, które wzięły udział w otwartym konkursie ofert w ramach edycji programu ASOS na 2017 r., znalazła się Fundacja Niezależnych Inicjatyw Studenckich im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego w Warszawie. Konkurs obejmował w szczególności inicjatywy, które wiązały się z promowaniem działań popularyzujących zdrowy tryb życia, rozwój wolontariatu osób starszych, działalność rad seniorów (tworzenie nowych, wzmacnianie istniejących), a także działań na rzecz osób starszych z chorobami otępiennymi. W ramach wyżej wymienionych działań zostały określone cztery priorytety: edukacja osób starszych, aktywność społeczna promująca integrację wewnątrz- i międzypokoleniową, partycypacja społeczna osób starszych oraz usługi społeczne dla osób starszych.

Projekt Fundacji pt. *Aktywny i zdrowy tryb życia osób po 60. roku życia* koncentrował się przede wszystkim na pierwszym priorytecie – edukacji osób starszych, jednak służył także integracji i partycypacji społecznej. Działania podjęte w ramach projektu miały przyczynić się do zaspokojenia takich potrzeb seniorów, jak: samokształcenie, poznawanie środowiska, poszerzanie wiedzy i umiejętności z zakresu zdrowia i zdrowego odżywiania, efektywne wypełnianie wolnego czasu, utrzymywanie więzi międzyludzkich, stymulacja psychiczna i fizyczna. Ponadto projekt miał na celu rozwijanie kompetencji cyfrowych i zmniejszenie poziomu e-wykluczenia osób starszych. By osiągnąć założone cele, został przygotowany cykl zajęć, podczas których beneficjenci dowiedzieli się, jak w wieku poproduktywnym prowadzić aktywny i zdrowy tryb życia. Tematyka wykładów obejmowała profilaktykę zdrowotną, higienę, zasady zdrowego żywienia, a także aspekty prawne istotne dla osób po 60. roku życia. Dla

utrwalenia wiedzy przekazanej podczas wykładów zostały zorganizowane zajęcia praktyczne w postaci warsztatów zdrowego odżywiania. Słuchacze byli też zaangażowani w aktywność sportową i turystyczną. W panelu psychologicznym zostały przeprowadzone zajęcia coachingowe prowadzone przez wykwalifikowanych trenerów, mające na celu zmotywowanie beneficjentów do podejmowania różnego rodzaju aktywności i przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu. Podczas szkoleń i wykładów omawiano kwestie dotyczące kontaktów z takimi instytucjami, jak: służba zdrowia, ośrodki kultury, ośrodki rehabilitacyjne. W ramach szkolenia odbyły się także zajęcia z podstawowej obsługi komputera i Internetu, które miały służyć usprawnieniu procesu poszukiwania ogólnie dostępnych informacji na temat zdrowia i aktywności fizycznej. Po zakończeniu szkolenia beneficjenci zostali poproszeni o wypełnienie ankiet ewaluacyjnych. Przeprowadzono także wywiady przekrojowe w celu monitorowania efektów szkolenia. Ostatnim etapem realizacji projektu była konferencja na temat aktywizacji osób starszych, która miała na celu przybliżenie zagadnienia edukacji zdrowia wśród osób starszych wraz z jej praktycznym zastosowaniem.

Dopełnieniem, a zarazem zwieńczeniem przedsięwzięcia Fundacji zorganizowanego w ramach programu ASOS jest niniejsza publikacja, poruszająca tematykę senioralną w trzech aspektach: filozoficzno-teologicznym, medycznym i społeczno-prawnym. Do udziału w projekcie i przygotowaniu opracowania, które oddajemy w ręce Czytelników, zostali zaproszeni pracownicy naukowo-dydaktyczni Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie i Uniwersytetu Opolskiego, a także specjaliści praktycy. Autorzy poszczególnych rozdziałów w przystępny sposób przedstawiają poruszane zagadnienia, w wielu miejscach wskazują na właściwe kierunki działań, a jednocześnie promują aktywność wśród osób starszych. Wydaje się, że publikacja pozwoli przełamać pewien stereotyp niemożności zaktywizowania seniorów. Należą się z tego względu podziękowania wszystkim autorom i osobom realizującym projekt Fundacji *Aktywny i zdrowy tryb życia osób po 60. roku życia*, w szczególności Annie Fidelus kierownikowi projektu, Katarzynie Mikołajczyk koordynatorowi projektu, Agnieszce Wilczek, Pawłowi Sobczykowi i Jakubowi Balickiemu.