

CZĘŚĆ III PART III

SPOŁECZEŃSTWO SOCIETY

Anna Miśniakiewicz

AKTYWNOŚĆ SENIORÓW W NAJBLIŻSZYM OTOCZENIU, NA PRZYKŁADZIE WYBRANEGO WROCŁAWSKIEGO OSIEDLA – PROBLEMY I POTRZEBY PRZESTRZENNE

Słowa kluczowe: aktywizacja seniorów, senior w mieście, osoby starsze.

SENIORS ACTIVITY IN NEAREST SURROUNDING ON THE EXAMPLE OF HOUSING ESTATE IN WROCLAW– SPATIAL PROBLEMS AND NEEDS

Keywords: activation of seniors, senior in the city, elderly people.

Wstęp

Ludzkość starzeje się. W przekroju globalnym ludzkość jest dzisiaj starsza niż kiedykolwiek w historii. Starzenie się społeczeństwa, czyli wzrost odsetka osób starych, jest jednym z podstawowych problemów dzisiejszych czasów. Społeczeństwo polskie należy do grupy najszybciej starzejących się społeczeństw europejskich. W obliczu nadchodzących zmian w strukturze społecznej, seniorzy będą pełnić kluczową rolę w kształtowaniu życia miejskiego¹. Warto myśleć o starości i przystosować zarówno społeczność, jak i miasta do idących za nią oczekiwań, zaczynając od najbliższego otoczenia miejsca zamieszkania.

Autorka niniejszego artykułu przeprowadziła badania, mające na celu określenie aktualnych potrzeb i oczekiwań osób starszych w zakresie ich aktywności na osiedlu, miejsc w których powinna być ona realizowana i lokalizacji takich przestrzeni w tkance miejskiej/osiedlowej. Dotyczy to zarówno prze-

¹ E. Szałkiewicz, *Polityka państwa*, [w:] Starzenie się społeczeństwa – wyzwanie dla Polski, [online], [dostęp 02.05.2017], dostępny: <http://www.dps.pl/domy/index.php?rob=radar&dzial=12&art=658>

strzeni publicznych, takich jak: parki, skwery, ich zagospodarowanie i urządzenia małej architektury, jak również – obiektów architektonicznych, takich jak: kluby seniora, kawiarnie, biblioteki, kluby sportowe, koła zainteresowań, sklepy spółdzielcze itp. Na podstawie badań, autorka określa rodzaj zmian i działań, jakie są potrzebne, aby osoby starsze mogły do późnych lat życia pozostawać w dotychczasowym miejscu zamieszkania i żyć możliwie samodzielnie. Jak zintegrować społeczności lokalne, które będą zapewniały wsparcie, jak tworzyć solidarność międzypokoleniową polegającą na wzajemnej pomocy, jak wykorzystać potencjał osób starszych i rozwinąć sektor usług skierowanych do seniorów.² Jaki wpływ na te aspekty ma jakość architektury i jej dostosowanie do potrzeb osób starszych oraz niepełnosprawnych? Czy możliwość przebywania w przestrzeni publicznej ma wpływ na jakość życia osób starszych oraz jakie są najważniejsze bariery, sprawiające, że senior staje się „więźniem we własnym domu”? Czy przyjazność przestrzeni ma bezpośredni wpływ na częstotliwość wychodzenia z domu?

Analizy dokonano na podstawie prowadzonych przez autorkę badań na Wrocławskim osiedlu Popowice, które jest przykładem typowego polskiego osiedla wielkopłytowego. Szczególną uwagę zwrócono na potrzeby starszych mieszkańców, które powinny stać się bazą do kształtowania miejsc, jak również sektora usług dedykowanych seniorom oraz do przedstawienia oferty rozwijającej i aktywizującej tę grupę społeczną. By osiągnąć zadany cel, zdecydowano się na przeprowadzenie badań w sposób partycypacyjny z udziałem osób starszych, które powinny być podmiotami, a nie tylko biernymi odbiorcami działań realizowanych w ramach lokalnej polityki społecznej. Badanie było finansowane z dotacji celowej Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego na rok akademicki 2016/17.

1. Metodologia badań

W badaniach zastosowano kilka metod. Rozpoczęto kwerendami literaturowymi oraz analizą danych, następnie wykonano badania terenowe i analizę funkcjonalno-przestrzenną – studia przypadku. Główną część zadania stanowiły badania warsztatowe. Zdecydowano się na wybór grupy wiekowej powyżej 60. roku życia, ponieważ wiek ten jest w wielu opracowaniach wiekiem granicznym³. Wraz z wydłużeniem długości życia granica ta znacząco się przesun-

² Koncepcja, zwana teorią aktywności (activity theory – Cavan, Burgess, Goldhamer, Havighurst, 1949), za warunek dobrostanu emocjonalnego jednostki uznaje jej zaangażowanie, jako społecznie najwyższą cenioną wartość. By utrzymać pozytywny obraz siebie, jednostka podejmuje nowe rodzaje aktywności, utracone role zastępując nowymi. Jej dobre samopoczucie jest rezultatem rosnącej aktywności w nowo zdobytych rolach. Społeczna, fizyczna i intelektualna witalność prowadzi do większej satysfakcji życiowej.

³ Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) początek starzenia się przypada na 60 rok życia, który jest umownym progiem starości, nieuwzględniającym wielu czynników takich jak rasa, płeć, klimat, odżywianie.

wa, będąc często określaną na 65. roku życia lub nawet 72. roku życia⁴, jednak ze względu na aktualny wiek emerytalny w Polsce (dla kobiet do 60. roku życia oraz dla mężczyzn do 65. roku życia) oraz teorię sieci wsparcia i aktywnego starzenia się, zdecydowano się na wyżej wspomnianą grupę wiekową.

Na miejsce badań wybrano wrocławskie osiedle wielorodzinne Popowice Północne, którego ok. 70% mieszkańców stanowią osoby starsze⁵. Omawiany obszar ograniczony jest ulicami Legnicką, Popowicką, Wejherowską oraz ul. Starograniczną i nasypem kolejowym od strony wschodniej. Stanowi ono przykład wielkoprzestrzennego osiedla wielorodzinnego, jakie są zamieszkiwane przez bardzo duży procent polskiego społeczeństwa⁶. Do dziś osiedla wielkopłytowe stanowią w Polsce atrakcyjne miejsce zamieszkania, mocno konkurujące z nowymi mieszkaniami deweloperskimi, zarówno ich ceną jak i jakością życia w nich⁷. Różny jest ich stopień rozwoju w zakresie struktury funkcjonalnej, nie we wszystkich występuje pełen program wyposażenia osiedla mieszkaniowego, jednakże swobodne rozmieszczenie budynków z obszernymi przestrzeniami pomiędzy nimi, pozwala na doinwestowanie brakującymi usługami. Osiedla te, budowane kilkadziesiąt lat temu, nie spełniają kryteriów dostosowania do potrzeb osób niepełnosprawnych. Przystosowanie osiedli wielkopłytowych i wielkoblokowych do potrzeb osób starszych czy też niepełnosprawnych (zarówno budynków, mieszkań jak i przestrzeni publicznych) jest znacznie łatwiejszym przedsięwzięciem aniżeli starej zabudowy śródmiejskiej – kamienic w ścisłej tkance miejskiej. Co więcej, dzięki dużej ilości przestrzeni półpublicznych w porównaniu do gęstej zabudowy śródmiejskiej, tzw. blokowiska wydają się być lepszym środowiskiem zamieszkania dla seniorów.

Ważną częścią badań były spotkania warsztatowe, w sumie przeprowadzono w marcu 2017 roku trzy spotkania, w którym udział wzięło ogółem 26 osób powyżej 60. roku życia (większość stanowiły osoby powyżej 70. roku życia). Dwa spośród nich, odbyły się w siedzibie Wrocławskiego Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych SEKTOR 3, znajdującej się na zachodnim skraju osiedla, jedno natomiast w siedzibie Klubu Tęcza usytuowanego na wschodnich obrzeżach osiedla. Plan prowadzenia warsztatów zakładał pracę z mini-grupami, ponieważ mniejsza liczba uczestników daje więcej czasu na wypowiedź i tym samym uczestnicy bardziej angażują się w dyskusję, co po-

⁴ European Statistic oraz GUS używają wieku 65 lat jako granicy starości, natomiast Instytut Obywatelski szacuje, że wkrótce granica starości osiągnie poziom 70–72 lat. Według Aschoffa, niemieckiego fizjopatologa, progiem starości jest przekroczenie 45. roku życia, zaś zgodnie z gerontologią radziecką 80. roku życia (Klonowicz 1986). Niezbędnik *Wrocławskiego Seniora*, wydany przez Miasto Wrocław jest skierowany do osób po 50 roku życia.

⁵ Informacja uzyskana od zarządu Spółdzielni Mieszkaniowej Popowice w 2016 roku.

⁶ 7 z pośród 12,5 milionów mieszkań w Polsce zostało wybudowanych za czasów PRL-u i stanowi osiedla blokowe (Gronostajska 2016).

⁷ Gronostajska B., *Kształtowanie środowiska mieszkaniowego dla seniorów*, Oficyna Wydawnicza Politechniki Wrocławskiej, Wrocław 2016.

zwala na dokładniejsze pogłębienie tematu. W celu wybrania odpowiedniej metody prowadzenia warsztatów z seniorami posłużono się poradnikiem opracowanym przez Pracownię Badań i Innowacji społecznych Stocznia – *Jak usłyszeć głos seniora? Praktyczny przewodnik po partycypacji społecznej osób starszych*, będący zbiorem przykładów sprawdzonych działań oraz poradnikiem opisującym każdy krok przygotowań do badań z udziałem osób starszych⁸. Następnie rozpoczęto konsultacje, dotyczące planu badania, ze specjalistami z względnie nowej dziedziny projektowania doświadczeń użytkownika (*User Experience*)⁹. Spośród wielu metod, jakimi posługują się specjaliści UX, zdecydowano się na dwie metody – mapę empatii oraz mapowanie dnia, przeprowadzane w swobodnej atmosferze podczas jednego spotkania (przy kawie, herbatce i poczęstunku).

Spotkania warsztatowe składały się z dwóch części. Pierwsza, to wspólne tworzenie tzw. mapy empatii popowickiego seniora X, poprzedzone stworzeniem wyobrażonej postaci. Persona, powstała na podstawie mapy, jest cennym i wartościowym źródłem wiedzy o seniorach żyjących na osiedlu. W drugiej części spotkań warsztatowych tworzono mapę dnia seniora na Popowicach, która pozwala przybliżyć problemy i braki w infrastrukturze oraz usługach osiedla. Dzięki mapie dnia można dokonać oceny przestrzeni oczami jej użytkowników, w tym przypadku pod kątem dostosowania do potrzeb osób starszych, ogólnej oceny konkretnych rozwiązań architektonicznych czy infrastrukturalnych. W czytelny sposób pozwala określić, jak mieszkańcy używają przestrzeni, którędy będą ich szlaki komunikacyjne, naturalny podział na strefy. Może też przyczynić się do zebrania pomysłów na nowe rozwiązania w sposobie zagospodarowania przestrzeni (ławek, skwerów, przestrzeni rekreacyjnych) lub lokalizacji punktów usługowych (usługi handlu, gastronomii, kultury, administracji, transportu, itd.).

2. Analiza i interpretacja badań

Przeanalizowano strukturę przestrzenną osiedla oraz zadowolenie seniorów z najbliższej okolicy zamieszkania, jak również z osiedla jako całości. Zestawiono te dane z informacjami o rozmieszczeniu poszczególnych usług i przeanalizowano zależności występujące między nimi.

Popowice są osiedlem zlokalizowanym w zachodniej części Wrocławia, oddalonym od centrum o 3,5–4 km. Obszar objęty badaniami stanowią Popowice Północne – 60 ha osiedle mieszkaniowe, dodatkowo uwzględniono przylegający teren usługowy o powierzchni 12 ha. Osiedle ogranicza od południa

⁸ Pracownia Badań i Innowacji społecznych STOCZNIA, *Jak usłyszeć głos seniora? Praktyczny przewodnik po partycypacji społecznej osób starszych*.

⁹ *User experience* to doświadczenie konsumenta podczas korzystania z produktu lub usługi. Projektowanie *user experience* to multidyscyplinarne podejście zmierzające do tego, aby tworzyć usługi, produkty lub przestrzenie wywołujące u odbiorców określone odczucia, czy nawet nakłaniające do konkretnego zachowania.

ul. Legnicka – trasa wylotowa na Zieloną Górę, Legnicę, od północy ul. Popowicka prowadząca na osiedle Kozanów, od wschodu ul. Starograniczna i tory kolejowe, natomiast od zachodu ul. Wejherowska oraz Milenijna – będąca częścią obwodnicy śródmiejskiej. Osiedle sąsiaduje z rozległymi terenami rekreacyjnymi od północy i zachodu – Park Popowicki, nadrzeczne tereny spacerowe, Park Zachodni, ogródki działkowe. Od południa sąsiaduje zaś z centrum handlowo-rozrywkowo-rekreacyjnym (Magnolia). Osiedle prawie w całości należy do Spółdzielni Mieszkaniowej Lokatorsko-Własnościowej Popowice, której siedziba znajduje się w budynku przy ul. Popowickiej 28, a zamieszkuje je ponad 15 tysięcy osób. Co ważne, według zarządu spółdzielni mieszkaniowej osiedla, seniorzy stanowią tam blisko 70% mieszkańców, spośród których wielu mieszka tam od początków Popowic.

W pobliżu nie brakuje terenów rekreacyjnych takich jak parki, przyrzeczne tereny spacerowe czy ogródki działkowe. Na tym spółdzielczym osiedlu¹⁰ funkcjonuje Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych SEKTOR 3¹¹, które zrzesza wiele stowarzyszeń i fundacji, udostępniając im zarazem przestrzenie do prowadzenia działalności i zajęć różnego typu. W ramach Spółdzielni Mieszkaniowej funkcjonują również trzy kluby sąsiedzkie – Wędkarski (CERTA), Seniora oraz Klub Tęcza. Klub Wędkarski i Klub Tęcza funkcjonują w pomieszczeniu zlokalizowanym w budynku barakowym przy ul. Starogranicznej 32, natomiast Klub Seniora posiada niewielki lokal zlokalizowany w podziemiu budynku usługowego przy ul. Starogranicznej 28, pomieszczenia obydwu klubów mogą pomieścić po kilkanaście osób. SEKTOR 3 udostępnia stowarzyszeniom oraz fundacjom bezpłatnie swoje sale oraz odpłatnie osobom prywatnym, posiada dużą salę konferencyjną (80 miejsc), 3 sale szkoleniowe (25–15 miejsc), sale do szkoleń komputerowych (12 stanowisk) oraz salę doradczą (2 miejsca)¹².

2.1. Komunikacja osiedla

Osiedle jest bardzo dobrze skomunikowane z centrum miasta. Wzdłuż ulicy Legnickiej zlokalizowane są 3 przystanki tramwajowo-autobusowe, przy ulicy Popowickiej kolejne trzy, co sprawia iż dojście z każdego miejsca osiedla na przystanek nie przekracza 300 metrów (Rysunek 1.). Bezpośrednio przy osiedlu znajduje się obwodnica śródmiejska, jak również stacja kolejowa Wrocław – Popowice. Dojechać można również ścieżkami rowerowymi, które biegną zarówno wzdłuż ulicy Legnickiej jak i Popowickiej (patrz Rysunek 1). Samo

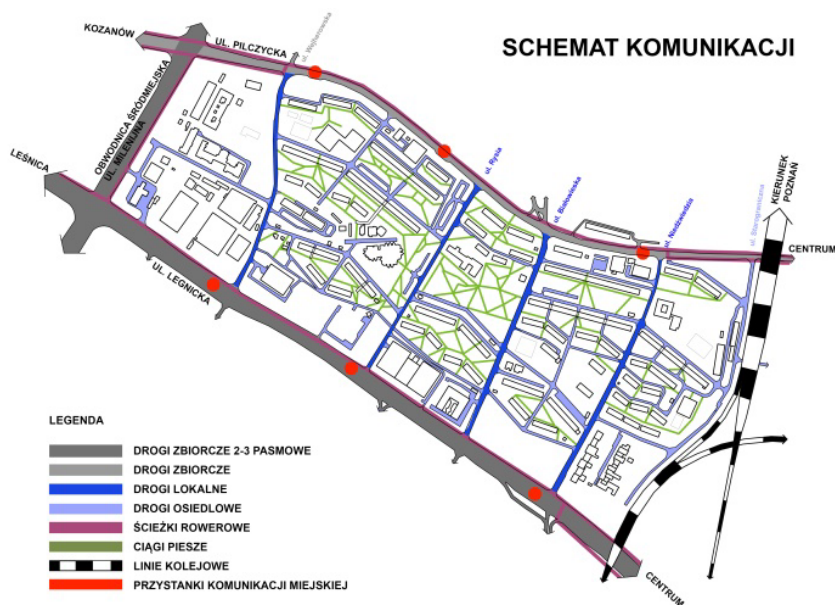
¹⁰ Spółdzielnia Mieszkaniowa Popowice.

¹¹ Wrocławskie Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych Sektor 3 działa od kwietnia 2007 roku. Prowadzone jest przez Fundację Wspierania Organizacji Pozarządowych „UMBRELLA” w formie zadania publicznego i jest finansowane z budżetu Gminy Wrocław. <http://fundacja-umbrella.org.pl/portfolios/centrum-sektor-3/>.

¹² Wrocławskie Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych SEKTOR 3, *Wynajem Sal*, [online], [dostęp 02.05.2017], dostępny: <http://www.sektor3.wroclaw.pl/oferta-wsparcia/wynajem-sal/>.

osiedle jest przecięte czterema drogami lokalnymi łączącymi ul. Legnicką i Popowicką – tworzą one czytelny układ, lecz są niestety w złym stanie technicznym (nierówna nawierzchnia jezdni oraz chodników). Pozostałe drogi, osiedlowe bądź dojazdowe, należą do spółdzielni mieszkaniowej, większość z nich posiada ograniczony szlabanem wjazd jedynie dla mieszkańców. Drogi te są w większości jednokierunkowe i tworzą dość skomplikowany (utrudniający orientację) układ, ze względu na położenie wzdłuż krzywoliniowo usytuowanych budynków. Miejsca postojowe są zlokalizowane przy wszystkich drogach, co jest zaletą dla korzystających z nich osób starszych. Przy wielu budynkach wysokich znajdują się dodatkowe parkingi, co sprawia iż w niektórych miejscach zlokalizowano po cztery rzędy samochodów. Pomimo ogromnej liczby miejsc parkingowych, wydaje się ona być niewystarczająca, ponieważ w wielu lokalizacjach samochody parkowane są w miejscach niedozwolonych, takich jak chodniki czy trawniki. Komunikację pieszą po osiedlu umożliwia sieć ścieżek, przecinających większość budynków (przejścia bramne).

Rysunek 1. Schemat komunikacji osiedla.



Źródło: opracowanie własne.

2.2. Zieleń i tereny rekreacyjne

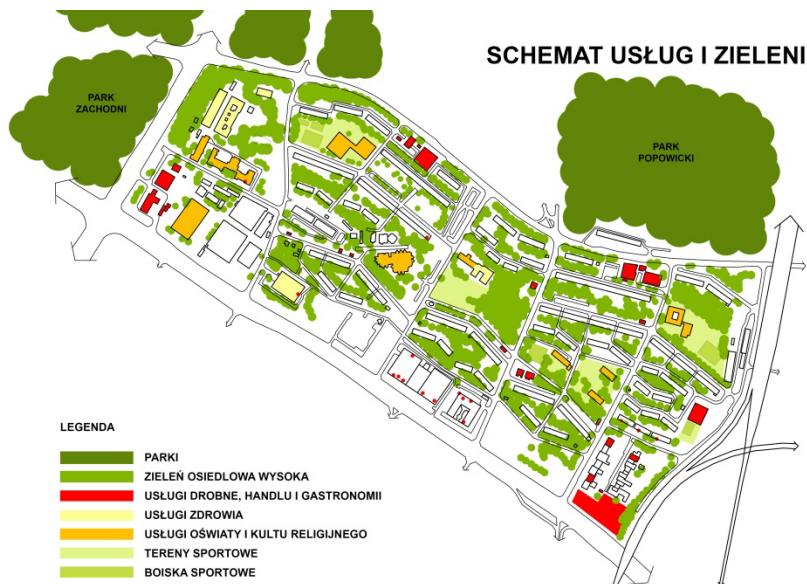
Osiedle charakteryzuje się dużymi przestrzeniami międzyblokowymi wypełnionymi bujną roślinnością (rysunek 2). Są to głównie dojrzałe, wysokie drzewa i krzewy dające cień niemalże w każdym miejscu, zapewniając zarazem większą intymność mieszkańcom. Przy balkonach parteru oraz wejściach do budynków można napotkać też bujne ogródki kwiatowe uprawiane przez

mieszkańców. Roślinność na osiedlu jest utrzymana na zadowalającym poziomie, jednak jej dobór nie sprzyja korzystaniu z trawiastych terenów zielonych, ponieważ przeważają drzewa i krzewy – głównie żywopłoty zlokalizowane wzdłuż ścieżek. Lokalizacja żywopłotów, elementów liniowych, granicznych, wzdłuż ścieżek uniemożliwia wejście na trawnik i korzystanie z niego. Roślinność pełni więc przede wszystkim funkcję estetyczną. Istniejące nasadzenia to jedynie dojrzałe drzewa liściaste i kilka gatunków krzewów, co tworzy nieco monotony i mało urozmaicony krajobraz, który w połączeniu z powtarzalną estetyką i kolorystyką bloków nie ułatwia orientacji na osiedlu. Tereny zlokalizowane pomiędzy budynkami pełnią zróżnicowane funkcje – parkingów, terenów rekreacyjnych, sportowych, wypoczynkowych, placów zabaw dla dzieci. Niektóre przestrzenie nie posiadają żadnych elementów małej architektury (ławki, place zabaw, itp.), wypełnione są jedynie ścieżkami i podstawową roślinnością. Ławki znajdują się głównie przy większych przestrzeniach rekreacyjnych oraz na placach zabaw dla dzieci, natomiast ławki znajdujące się przy wejściach do budynków zostały usunięte na prośby mieszkańców¹³, pozostawione zostały jedynie przy budynkach niskich w zachodniej części osiedla (9 ławek). Ogółem na terenie osiedla znajdują się 133 ławki, z czego większość zlokalizowana jest przy placach zabaw. Jak na teren użytkowany przez niemalże 20 tysięcy osób (mieszkańcy okolicznych nowopowstałych budynków również korzystają z tych przestrzeni), liczba ławek jest zdecydowanie za mała. Co więcej ławki występują głównie w skupiskach na terenach rekreacyjnych, natomiast przy ciągach pieszych znajduje się ich zaledwie kilka. Wszystkie ławki dzieli spora odległość, co sprawia iż niemożliwe jest dłuższe spotkanie liczniejszej grupy osób. Na podwórkach bez placów zabaw znajdują się maksymalnie dwie ławki, często nie ma ani jednej. Na całym terenie osiedla nie ma ani jednego miejsca do siedzenia ze stołem, uniemożliwiając tym samym wykonywanie wielu czynności społecznych w przestrzeni osiedla. Siedziska ze stołami są miejscem, w którym aktywnie można spędzać czas na pracach manualnych, grach różnego rodzaju oraz wspólnie spożywać posiłki na świeżym powietrzu¹⁴. W przestrzeniach ogólnodostępnych znajduje się 9 placów zabaw (w tym dwa na terenach szkół), na których często przebywają osoby starsze opiekujące się wnukami. Na omawianym obszarze usytuowano również dwie siłownie na świeżym powietrzu, z których korzystają także chętnie seniorzy. Przestrzeń publiczna, znajdująca się przed kościołem Matki Bożej Królowej Pokoju, jest bardzo zaniedbana – teren służy głównie jako parking, nie zlokalizowano na nim ani jednej ławki (w pobliżu kościoła również brakuje ławek).

¹³ Informacja uzyskana od Prezesa Spółdzielni Mieszkaniowej, mieszkańcy licznie narzekają na osoby spożywające nocami alkohol na ławkach zlokalizowanych w pobliżu okien mieszkań.

¹⁴ Zdaniem psychologów, wspólne posiłki stanowią "jednoczący rytuał", korzystnie wpływający na psychikę i mogą zrekomensować wpływ niektórych niekorzystnych zjawisk życia codziennego.

Rysunek 2. Schemat usług i zieleni osiedla.



Źródło: opracowanie własne.

2.3. Usługi na terenie osiedla

Usługi handlu i gastronomii zlokalizowane są głównie w pawilonach przy ulicy Popowickiej. Ważny punkt stanowi również osiedlowe targowisko przy ul. Niedźwiedzkiej, oferujące głównie warzywa i owoce. Pozostałe usługi zlokalizowane są w niewielkich kioskach rozrzuconych po osiedlu (Rysunek 2). Przeważającą liczbę sklepów stanowią sklepy spożywcze (delikatesy, 6 małych sklepów, oraz 2 markety), dodatkowo w formie kiosków można znaleźć 2 piekarnie, warzywniak i sklep mięsny. Poza ofertą spożywczą mieszkańcy mają do dyspozycji 5 sklepów wielobranżowych (ubrania, art. domowe, zabawki), punkt ksero, sklep optyczny, 3 kioski i lombard. Ponadto na osiedlu można skorzystać z usług stomatologicznych, fryzjerskich (2 zakłady), fotograficznych, dwóch kwaciarni, zakładu ubezpieczeń, biura radców prawnych czy biura handlu nieruchomościami. Bardzo nisko plasuje się ilość i różnorodność usług gastronomicznych, spośród 9 lokali wyróżnić można: jeden food truck, dwie pizzerie, dwie pierogarnie w formie baru, pub oraz bar typu fast food, restaurację z nepalskim jedzeniem oraz restaurację ze zdrowym jedzeniem. W wymienionych restauracjach są dosyć wysokie ceny, natomiast reszta lokali ma formę barów przeznaczonych jedynie do zjedzenia, brakuje zatem miejsca do spotkań, typu kawiarnia, klub. Usługi zdrowia, tak ważne dla seniorów, spełniają zapotrzebowanie osiedla – na jego terenie znajduje się aż 7 aptek, dwie duże przychodnie, centrum dializ oraz centrum neuropsychiatrii stanowią wystarczające zaplecze medyczne dla mieszkańców. Nie wszystkie usługi są dostępne dla osób

niepełnosprawnych, jednak wiele z nich ze względu na lokalizację w parterze i dobudowane rampy spełnia wymogi (il. 1, 2). W okolicach usług nie ma niestety miejsc do siedzenia i odpoczynku.

Ilustracja 1, 2. Wejścia dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych.



Fot.: autor.

Pod względem usług oświaty, osiedle wypada dobrze, na jego terenie znajduje się żłobek, cztery przedszkola, dwie szkoły podstawowe, szkoła gimnazjalna, ośrodek szkolno-wychowawczy, natomiast na pobliskim terenie funkcjonuje Wrocławska Wyższa Szkoła Informatyki Stosowanej „Horyzont”. Na Popowicach można również skorzystać z usług Urzędu Pocztowego, pomoc socjalną można uzyskać w Domu Pomocy Społecznej „Miłosierny Samarytanin”

przy ul. Wejherowskiej 28 oraz w parafii pw. NMP Królowej Pokoju. Zarówno na osiedlu, jak i w jego pobliżu, nie ma domu kultury, miejsca spotkań czy organizacji zajęć hobbystycznych/sportowych. Szkoły oferują możliwość wynajmu sal, jednak za opłatą; w starym budynku zajezdni tramwajowej, który obecnie jest siedzibą SEKTOR 3 - możliwość wynajmu sal jest również odpłatna. Kluby sąsiedzkie działające w ramach Spółdzielni Mieszkaniowej posiadają dwa niewielkie lokale, a w ich spotkaniach biorą udział wieloletni członkowie, którzy tworzą zamknięte grono znajomych. Nie udostępniają pomieszczeń innym osobom lub grupom, sami również narzekają na niewystarczającą ilość miejsca. Miejscem życia społecznego jest kościelna parafia oraz SEKTOR 3, który zlokalizowany jest poza osiedlem (nie da się do niego dojść osiedlowymi ścieżkami), w jego placówce odbywa się dużo spotkań skierowanych do różnych grup, w tym do seniorów¹⁵. Ciężko jest natomiast pozyskać informacje o odbywających się tam zajęciach dla seniorów, źródłem informacji jest tablica znajdująca się w strefie wejściowej budynku. Brakuje tam również sali do przeprowadzania zajęć sportowych typu fitness.

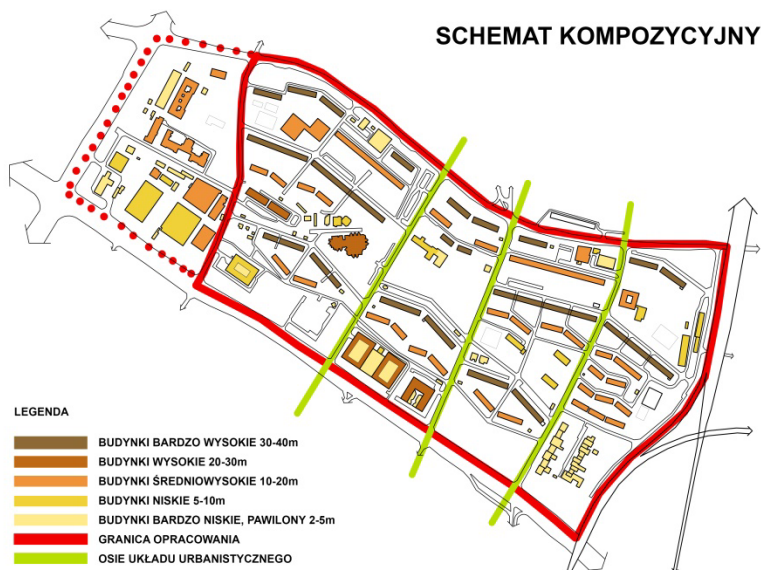
2.4. Układ kompozycyjny osiedla

Popowice są przykładem wielkoprzestrzennego osiedla wielorodzinnego z dużym udziałem terenów otwartych i niezabudowanych. Budynki o zróżnicowanej wysokości (wysokie i średniowysokie) mają układ swobodny – podłużny, krzywoliniowy, ustawione są nieregularnie, pod różnymi kątami (Rysunek 3). Swobodnie rozmieszczone budynki mieszkalne odznaczają się dużą skalą, znacznym rozproszeniem i niezbyt dobrą czytelnością układu (brak hierarchii struktury osiedla). Przestrzeń publiczną tworzą duże układy otwarte, które dzięki bujnej zieleni tworzą nieco intymny klimat czyniąc podwórza przestrzeniami półpublicznymi. Brakuje wyraźnie zarysowanego miejsca centralnego definiującego strukturę osiedla, w którym powinny znaleźć się najważniejsze usługi. Miejsce takie zlokalizowane jest na przeciwko kościoła, jednak duża jego część jest nieużytkowana (obecnie znajduje się tam górka *crossowa*), pozostałą część stanowi osiedlowy park z placem zabaw dla dzieci. Ośrodki usługowe nie stanowią integralnej części osiedla, znajdują się na obrzeżach i nie zostały wkomponowane w strukturę przestrzenną, usługi komercyjne znajdujące się w głębi osiedla stanowią niewielkie obiekty – kioski, odbiegające skalą od całości założenia. Czytelność układu zapewniają dwie biegnące wzdłuż osiedla ulice: Legnicka i Popowicka oraz prostopadłe do nich cztery przecinające osiedle ulice: Niedźwiedzia, Rysia, Białowieska i Wejherowska. Pozostały układ ulic i ścieżek jest nieczytelny, utrudniający orientację, zwłaszcza w okresie letnim, kiedy roślinność jest bujna. Budynki wysokie i średniowysokie są rozmieszczone naprzemiennie, dzięki czemu wysokie obiekty znajdują się w dużych odległościach od siebie. Taki rozstaw zapewnia bardzo dobre doświetlenie wszystkich mieszkań. Wszystkie budynki mieszkalne są oddzielone od ścieżek, chodników i ulic pasem zieleni, w każdym przypadku z jednej strony zapewniony

¹⁵ Zajęcia sportowe, warsztaty, kursy doszkalające, wykłady.

jest dojazd. Wszystkie wejścia posiadają rampy, w miejscach gdzie zostało zgłoszone zapotrzebowanie na pochylnię dla osób niepełnosprawnych, została ona wykonana. Windy w budynkach zaczynają bieg od poziomu parteru, do którego jednak prowadzi jeden bieg schodów od poziomu wejścia. Budynki średniowysokie nie są wyposażone w dźwigi windowe.

Rysunek 3. Schemat kompozycyjny osiedla.



Źródło: opracowanie własne.

3. Spotkania warsztatowe ze starszymi mieszkańcami osiedla Popowice

Informacje zebrane podczas spotkań warsztatowych z mieszkańcami, potwierdzają przypuszczenia autora postawione w założeniach badania o wycofaniu się seniorów z życia publicznego oraz o ich przygnębiającej samotności. Osoby starsze zdecydowanie preferują spędzanie czasu we własnym mieszkaniu, zwłaszcza jeśli wciąż posiadają partnera, w gronie rodziny lub przyjaciół. Z wiekiem problem ten pogłębia się, wiekowe osoby mają coraz mniej znajomych i przyjaciół, tracą partnerów pozostając na lata w osamotnieniu¹⁶. Zano-towano wśród seniorów brak motywacji do działania, negatywną samoocenę, brak wiary we własne możliwości i nadziei na lepszą przyszłość (Tabela 1), które to z pewnością odbierają wszelkie siły do działania. Obiecujący jest natomiast fakt, iż pojawia się chęć podjęcia działania i poznania nowych osób – przykładem może być chociażby fakt udziału w spotkaniu warsztatowym.

¹⁶ Subpopulacja osób starszych charakteryzuje się rosnącym wraz z wiekiem udziałem kobiet. O ile współczynnik feminizacji w grupie 60–64 i 65–69 lat wynosił w 2011 r. odpowiednio 116 i 129, to po 80. roku życia subpopulacja kobiet jest 2,3 razy liczniejsza niż mężczyźni (GUS 2007, 2012).

Tabela 1. Spostrzeżenia i odczucia seniorów.

CO WIDZI	
KWESTIE POZYTYWNE	KWESTIE NEGATYWNE
<ul style="list-style-type: none"> • Dostrzega innych ludzi (starych i nowych sąsiadów, młode osoby, zakochane pary, bawiące się dzieci, ludzi grających w szachy, uprawiających sporty). • Zmiany zachodzące na osiedlu (remonty budynków, renowacje przestrzeni publicznych). • Dobry dostęp do usług (większość potrzebnych na co dzień usług w zasięgu pieszym). 	<ul style="list-style-type: none"> • Nic lub jedynie to co chce. • Zaniechaną przestrzeń osiedla (graffiti, brudne ściany, nierówne nawierzchnie, śmieci, niedopałki). • Puste przestrzenie osiedla (place zabaw, skwery). • Chaos miejsc postojowych (niewystarczająca liczba miejsc parkingowych, samochody parkujące w niewyznaczonych miejscach, na chodnikach).
CO SŁYSZY	
KWESTIE POZYTYWNE	KWESTIE NEGATYWNE
<ul style="list-style-type: none"> • Komplementy od bliskich osób, sąsiadów. • Wszystko podczas spacerów. • Informacje (zdrowotne, o profilaktyce, polecenia lekarzy). • Informacje praktyczne (gdzie sprzedać rzeczy, załatwić lub kupić coś tanio, wyjechać na wycieczkę) • Opowieści i historie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dźwięki pochodzące od sąsiadów (TV, trzaskanie drzwiami, kłótnie, winda). • Dźwięki dochodzące z zewnątrz (dzieci bawiące się na boisku, szczekanie psów). • Prośby od bliskich i rodziny (finansowe, o pomoc, o znalezienie partnera). • Negatywne opinie i komentarze na swój temat. • Narzekanie, historie chorobowe.
CO MYŚLI I CZUJE	
KWESTIE POZYTYWNE	KWESTIE NEGATYWNE
<ul style="list-style-type: none"> • Satysfakcję (życiową, rodzinną, zawodową). • Planuje i marzy (o przyszłości, o podróżach, o znalezieniu przyjaciół, miłości, akceptacji). • Wspomina życie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kwestie egzystencjonalne (emerytura, finanse, brak celu, zagubienie). • Czuje samotność, brak wsparcia. • Czuje się źle, brakuje uśmiechu na co dzień, przygnębienie, przytłoczenie. • Analizowanie sytuacji politycznej, myślenie o problemach ekologicznych.
CO MÓWI I ROBI	
KWESTIE POZYTYWNE	KWESTIE NEGATYWNE
<ul style="list-style-type: none"> • Utrzymuje minimalny kontakt (wita się z sąsiadami, rozmawia o pogodzie, polityce, zdrowiu). • Oddaje się pasjom (uprawia sporty, spaceruje, uprawia działkę, czyta prasę, książki, ogląda TV). • Planuje przyszłość. 	<ul style="list-style-type: none"> • Narzeka. • Nie zagaduje ludzi, nie wchodzi w głębsze interakcje.

Źródło: opracowanie własne

Niestety w obrębie osiedla nie mogą oni realizować większości ze swoich potrzeb w tym zakresie, a podróż do innej części miasta lub dzielnicy jest dla nich męcząca. Przyjazne seniorom i osobom niepełnosprawnym środowisko może znacząco ułatwić funkcjonowanie i podnieść tym samym jakość życia. Dla wielu osób barierą niemalże nie do pokonania są schody, które muszą przejść aby wyjść z budynku i wrócić do mieszkania. Poruszanie się po nierównych nawierzchniach chodników jest dodatkowym utrudnieniem dla osób które już i tak posiadają problemy zdrowotne utrudniające im chodzenie. Źródło obaw stanowi też opinia środowiska, seniorzy są zdecydowanie bardziej konserwatywni niż młodsze pokolenia i często uważają, że wielu rzeczy już im nie wypada robić. Do listy głównych problemów i obaw dochodzą problemy zdrowotne i finansowe, które wymieniane były przez wszystkich uczestników (Tabela 1). Wyżej wymienione fakty wskazują na konieczność aktywizacji ruchowej seniorów, ponieważ regularne ćwiczenia fizyczne mogą usprawnić każdy aspekt życia i umożliwić spełnianie długoterminowych planów¹⁷. Osoby które przez całe życie utrzymywały aktywność fizyczną również na starość nie mają poważniejszych problemów, jednak większą część społeczeństwa stanowią osoby nieaktywne fizycznie. Brak przyzwyczajenia i nawyków do aktywności ruchowej bardzo ciężko jest pokonać w starszym wieku, kiedy procesy biologiczne starzenia się przynoszą wiele trudności ruchowych. Aby zachęcić osoby starsze do ruchu należy zaoferować im szeroką gamę aktywności odbywających się w bardzo bliskim otoczeniu (nie przekraczającym kilku minut dojazdu). Miejsce uprawiania sportów powinno być zlokalizowane na osiedlu, zapewniać komfort użytkowania wszystkim korzystającym z niego (dostępność dla osób niepełnosprawnych), oferować różnego typu zajęcia (sportowe i rehabilitacyjne) o różnych porach dnia (niektórzy preferują ruch poranny, inni popołudniowy). Obecnie możliwość uczęszczania na zajęcia sportowe oferowana jest w godzinach popołudniowych w szkolnej sali gimnastycznej, są one jednak odpłatne (konieczność opłacenia sali) i odbywają się nieregularnie.

Osoby starsze czują się zagubione w obecnym technologicznym świecie, zaledwie kilka osób z biorących udział w warsztatach odnosi się pozytywnie do współczesnych nośników informacji. Większość osób preferuje tradycyjne sposoby przepływu informacji, jak tablice na klatkach schodowych, słupy ogłoszeń czy lokalna prasa. Zasadnym jest stworzenie punktu informacyjnego, w którym

¹⁷ Jednym z najważniejszych czynników łagodzących wpływ wieku i umożliwiających tzw. pomyślne starzenie się (*successful ageing*) jest regularna aktywność ruchowa. Siedzący tryb życia, tak powszechny u osób w starszym wieku, ma niekorzystny wpływ na większość układów i funkcji organizmu, niezbędnych do utrzymania niezależności i samodzielności w zakresie czynności dnia codziennego. Poprzez upośledzenie funkcjonowania układu krążenia, oddechowego i układu ruchu bezczynność powoduje spadek wydolności fizycznej. Poza tym upośledza tolerancję glukozy, tolerancję ortostaticzną, zaburza gospodarkę mineralną i powoduje szereg innych negatywnych zmian w organizmie człowieka. – National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

osoby starsze mogłyby uzyskać potrzebną pomoc, należy również zaplanować tablice lub punkty sąsiedzkiej wymiany informacji. Powinny być one zlokalizowane w miejscu łatwo dostępnym, widocznym i charakterystycznym. Należy przy tym pamiętać o problemach osób starszych ze wzorkiem. Chęć podjęcia aktywności u osób, które obecnie nie potrafią odnaleźć się w otaczającym środowisku, sugerują konieczność zaistnienia lokalnych liderów, animatorów osób starszych. Osoba taka powinna mieć stałe miejsce i godziny pracy, udzielania pomocy, zasadnym jest również stworzenie centrum komputerowego, w którym osoby starsze będą mogły nauczyć się korzystania z komputera i Internetu. W nawiązaniu kontaktów nie pomaga również brak współpracy i chęci do działania wśród sąsiadów, na co narzekała większość badanych – jest to potwierdzeniem zaniku kapitału społecznego i więzi sąsiedzkich, najsilniej widocznego na dużych osiedlach miejskich. Brak miejsc do spotkań w przestrzeni publicznej również nie sprzyja tej sytuacji, ławki które znajdują się na podwórkach są ustawione liniowo w sporych odległościach od siebie, tym samym uniemożliwia to dłuższe spotkanie więcej niż 3 osób. Seniorzy nie widzą konieczności zapewnienia większej liczby ławek w obawie przed ich niewłaściwym wykorzystaniem – przez osoby spożywające alkohol. Być może to właśnie brak więzi sąsiedzkich i zaufania sprawia, iż większość seniorów obawia się wychodzić z domu po zmroku. Obawiają się oni napaści, kradzieży, jednak strach występuje również za dnia za sprawą oszustów wykorzystujących naiwność osób starszych.

3.1. Mapowanie dnia

Dzięki mapowaniu dnia, osiągnięto podobne wnioski, jak za sprawą mapy empatii. Dodatkowe kwestie, które pojawiały się dotyczyły rozwiązań architektonicznych lub infrastrukturalnych. Największym sygnalizowanym problemem są nierówne nawierzchnie chodników i ulic, które utrudniają poruszanie się nawet sprawnym seniorom oraz irytują wyglądem. Kwestią sygnalizowaną przez uczestników jest brak oświetlenia ulicznego w wielu miejscach osiedla, który sprawia, iż większość osób obawia się wyjść z budynku po zmroku. Oświetlenie terenu powinno zostać dokładnie zaprojektowane, zasadnym jest zainstalowanie stałego oświetlenia na głównych ciągach pieszych oraz dodatkowych – reagujących na ruch w mniej uczęszczanych miejscach. Mieszkańcy oczekują nawet dokładnego oświetlenia całego terenu, zwłaszcza okolic bloku i przejść bramnych. Problem najmocniej uderza w seniorów w okresie zimowym, kiedy zmrok zapada około godziny 16:00–17:00. Pomimo, iż osiedle nie należy do groźnych, zdarzają się tam napady na osoby starsze, a osoby spożywające alkohol wywołują awantury. Sytuację mógłby poprawić system monitoringu na osiedlu oraz odpowiednie oświetlenie całego terenu. Problem osób spożywających alkohol na terenach wokół bloków jest tak uciążliwy, iż większość seniorów domaga się usunięcia, i tak już niewielu pozostawionych ławek. Wydaje się, że niewielka grupa osób skutecznie zniechęca całe osiedle do korzystania z przestrzeni publicznych, zapewne jest to przyczyną braku zainteresowania rewitalizacją podwórek.

Zasadnym jest zainwestowanie w przestrzenie publiczne tak, aby poprawić ich wygląd, jakość i różnorodność, skłaniając tym samym wszystkich mieszkańców do korzystania z podwórek, które to niekoniecznie muszą służyć jedynie osiedlowym chuliganom. Oprócz niewielkich poprawek estetycznych, jak zamalowanie graffiti czy uprzątnięcie zaśmieconych terenów, seniorzy nie oczekują zmian na terenach osiedla. Zdecydowanie bardziej interesują ich obiekty, które mogłyby powstać, przestrzenie znajdujące się w budynkach, lokale które mogłyby posłużyć jako osiedlowe kluby. Kilka osób wskazało brak toalet w ośrodkach usługowych jako problem uniemożliwiający załatwienie wszystkich spraw podczas jednego wyjścia. Większość osób jest zadowolona z usług komercyjnych na osiedlu, niekiedy jednak ich jakość jest wątpliwa, a wspomniane kolejki mogą świadczyć o niewystarczającej liczbie punktów usługowych. Pojawiały się również głosy o braku niektórych usług, takich jak: szewc, kaletnik, krawiec, weterynarz, sklep dla zwierząt, sklep ogrodnicy. Poza spacerami, nikt nie wspomniał o chęci spędzania czasu w inny sposób na terenie osiedla. Jako miejsce odpowiednie do rekreacji na świeżym powietrzu wszyscy wskazywali pobliski park. Zanik chęci przebywania w najbliższym otoczeniu jest nieco niepokojący.

Brak elementów charakterystycznych, dominant, znaków szczególnych na osiedlu sprawia, że osoby starsze miewają problemy z orientacją. Nawet podczas przeprowadzania wirtualnego spaceru niektórym seniorom ciężko było zlokalizować pewne elementy i ich położenie. Powtarzalne budynki w podobnej kolorystyce, powtarzalna przestrzeń międzyblokowa tworzą monotony układ, w którym jedynymi znakami rozpoznawczymi są niewielkie pawilony usługowo-handlowe, które to często zmieniają przeznaczenie i zarazem wygląd. Wielu uczestników nie było również zorientowanych o zachodzących na osiedlu zmianach – nowych placach zabaw, sklepach, odremontowanych ścieżkach – co świadczy o tym, iż chodzą oni jedynie utartymi przez siebie drogami i nie odwierają odleglejszych podwórek.

Wnioski

Zgodnie z ideą cyklu życia, w proces promocji aktywnego starzenia się włączone są wszystkie grupy wiekowe. Aktywność jest dla seniorów ważna, ponieważ pozwala im na zachowanie poczucia własnej wartości, satysfakcji z życia, samospełnienia i sprawowania kontroli nad własnym życiem, co jest zarazem siłą napędową dalszego rozwoju. Przeprowadzone badanie pokazuje, że przed architektami jest jeszcze daleka droga do stworzenia warunków dla przyjemnej i aktywnej starości. Infrastruktura miejska wymaga wielu przekształceń, aby stać się dostępną dla wszystkich osób, kładąc szczególny nacisk na osoby z problemami ruchowymi. Bez zaspokojenia takich bazowych kwestii ciężko będzie zachęcić osoby starsze do aktywnego spędzania czasu na wolnym powietrzu, ponieważ dużo chętniej reagują oni na możliwość integracji pod dachem.

Kluczową rolę dla jakości życia seniorów mają te aspekty, które umożliwiają poczucie satysfakcji z życia: zadowalających więzi z ludźmi i światem, podtrzymywanie aktywności i samodzielności oraz poczucie bezpieczeństwa¹⁸. Czynniki te mają bezpośredni związek z najbliższym otoczeniem, dlatego przestrzeń miejska odgrywa istotną rolę w sposobie przystosowywania się do starości, jako procesu zachodzącego wraz z obniżeniem sprawności psychofizycznej.

Tabela 3. Główne problemy seniorów i możliwości rozwiązań – wnioski na podstawie badań wykonanych przez autorkę.

PROBLEMY OSÓB STARSZYCH	KONIECZNE ROZWIĄZANIA	MOŻLIWE ROZWIĄZANIA ARCHITEKTONICZNE
Największym problemem jest samotność, którą ciężko pokonać.	Potrzebne jest wsparcie instytucjonalne i szereg działań mających na celu wyciągnięcie ludzi starszych z samotności.	Niezbędna jest placówka prowadząca regularne działania, osoby starsze przyzwyczajają się zarówno do trybu jak i miejsca. Przestrzeń publiczna powinna być przyjazna i zachęcająca do korzystania z niej. Wszelkie bariery architektoniczne powinny zostać zlikwidowane, umożliwiając osobom niepełnosprawnym równoprawne korzystanie z przestrzeni publicznych i usług.
Brakuje miejsc z których osoby starsze mogą korzystać, większość usług jest poza zasięgiem finansowym oraz znajduje się w dużej odległości od domostw.	Należy inwestować w miejsca aktywności sąsiedzkiej/osiedlowej, takie jak ośrodki/domy kultury – miejsca wielofunkcyjne, posiadające animatorów i ofertę dla wszystkich grup wiekowych.	Zasadnym jest stworzenie lokalnego centrum aktywności. Obiekt powinien być wielofunkcyjny i skierowany do wszystkich grup wiekowych. Powinien posiadać sale i pracownie multimedialne, sale do prowadzenia zajęć ruchowych (sportowych, tanecznych) oraz tradycyjne elementy programu funkcjonalnego ośrodków kultury (sale warsztatowe, widowiskowe, kameralne, itp.). Miejsce takie powinno być zlokalizowane w pobliżu zamieszkania (w znanej okolicy), powinno przenikać się z dobrze zaprojektowaną przestrzenią publiczną, tworząc spójną całość.

¹⁸ Helena Sęk, *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*, Wydawnictwo Scholar, Warszawa 2001.

PROBLEMY OSÓB STARSZYCH	KONIECZNE ROZWIĄZANIA	MOŻLIWE ROZWIĄZANIA ARCHITEKTONICZNE
Przestrzeń publiczna nie wymaga gruntownych przekształceń, seniorzy są zadowoleni z wyglądu swojego osiedla, nie oczekują znaczących zmian.	Zasadne są poprawki estetyczne i dopełnienie brakujących elementów małej architektury, zainwestowanie w przestrzeń publiczną aby okazała się atrakcyjna dla seniorów i przełamała niechęć korzystania z niej.	Należy zwiększyć jakość obecnych przestrzeni publicznych, zaoferować różnorodne formy spędzania czasu i uprawiania sportów. Należy zadbać o estetykę, różnorodność materiałów i kolorów, które pobudzą mieszkańców do działania i korzystania z podwórek. Należy zadbać o jakość i różnorodność roślinności przestrzeni publicznych. Zasadnym jest zróżnicowanie (np. kolorystyczne) poszczególnych części osiedla oraz stworzenie punktów szczególnych, dominant w celu lepszej orientacji.
Osoby starsze nie potrafią odnaleźć się we współczesnym świecie, jeśli nawet są chętne do działań nie wiedzą gdzie i jak zacząć.	Potrzebny jest lider, osoba skoncentrowana na niewielkiej liczbie osób, zapewniając tym samym znajomość, niosąca wszelkiego rodzaju pomoc informacyjną.	Lider potrzebuje stałego miejsca do pracy, mogą to być niewielkie lokale w przestrzeniach strychowych lub kondygnacjach parteru. System informacji na klatkach schodowych powinien zostać rozwinięty o tablice informacyjne służące propagowaniu działań, zamiast reklam handlowych. Dobrym rozwiązaniem może okazać się centrum komputerowo-informacyjne, w którym seniorzy mogliby nie tylko nauczyć się korzystania z komputera i Internetu, ale również mieć do niego dostęp na co dzień.

Źródło: opracowanie własne.

Według przeprowadzonych badań na wrocławskim osiedlu Popowice, brakuje miejsca w którym seniorzy mogliby realizować swoje pasje, organizować spotkania i tym samym uczestniczyć w lokalnym życiu. Zasadnym jest stworzenie obiektu, który byłby integralną częścią osiedla – centrum lokalnej aktywności, domu kultury, miejsca spotkań. Obiekt tego typu powinien być dedykowany wszystkim grupom wiekowym i oferować zarówno stały jak i okolicznościowy program atrakcji współtworzony przez mieszkańców, wedle ich potrzeb. Lokalizacja takiego obiektu powinna znaleźć się w centrum osiedla, w jego sercu, aby wprowadzić więcej życia do opustoszałych przestrzeni międzyblokowych. Dzięki działalności prowadzonej w takim obiekcie należy zachę-

cić mieszkańców osiedla do korzystania z przestrzeni podwórzy, które to powinny być solidnie zaprojektowane oferując wachlarz możliwości spędzania czasu wszystkim pokoleniom. Określenie formy i lokalizacji obiektów lub miejsc aktywizujących osoby starsze, wspierających wyprowadzanie seniorów z samotności, umożliwiających zaangażowanie w rozwój lokalny, powinno stać się pierwszym krokiem i bodźcem dla samorządów lokalnych do stworzenia planu działania w tym zakresie. Główne problemy i możliwości rozwiązań, według przeprowadzonych badań na osiedlu Popowice przedstawiono w Tabeli 3.

Bibliografia

1. Bańka A., *Architektura psychologicznej przestrzeni życia. Behawioralne podstawy projektowania*, Wydawnictwo Politechniki Poznańskiej, Poznań 1997.
2. Bień B., *Starzenie pomyślnie versus zwyczajne*, Gerontologia Polska, 1997, t. 5, nr 4, s. 40–44.
3. Bonenberg W., *Mapy emocjonalne jako metoda diagnozy przestrzeni publicznej – na przykładzie miasta Poznania*, Czasopismo Techniczne Architektura, 107, z.2-A/2010, Kraków 2010.
4. Braun-Gałkowska M., *Nowe role społeczne ludzi starszych*. Red. Steuden S., Marczuk M., *Starzenie się a satysfakcja życia*. Wydawnictwo KUL, Lublin 2006, s. 183–195.
5. Długofalowa Polityka Senioralna w Polsce na lata 2014-220 w zarysie, ASOS 2014-2020, Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2014
6. European Comission, *Aktywne Starzenie się*, [online], [dostęp 02.05.2017], dostępny: http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_378_fact_pl_pl.pdf.
7. Ferenc M., *Wnioski i spostrzeżenia z lokalnej mini diagnozy przeprowadzonej w ramach projektu pod nazwą: „Przestrzeń publiczna dla seniorów.”*, Wrocław 2017.
8. Fundacja Umbrella, Centrum SEKTOR 3, [online], [dostęp 02.05.2017], dostępny: <http://fundacja-umbrella.org.pl/portfolios/centrum-sektor-3/>
9. Gronostajska B., *Kształtowanie środowiska mieszkaniowego dla seniorów*, Oficyna Wydawnicza Politechniki Wrocławskiej, Wrocław 2016
10. *Jak usłyszeć głos seniora? Praktyczny przewodnik po partycypacji społecznej osób starszych*, Red. W. Styś, Pracownia Badań i Innowacji społecznych STOCZNIA, Warszawa 2014.

11. Kaczmarczyk M., Trafiałek E., Aktywizacja osób w starszym wieku jako szansa na pomyślne starzenie, *Gerontologia Polska*, tom 15, nr 4, s. 116–118.
12. Klonowicz S., *Starzenie się ludności*, Encyklopedia seniora, F.W. Sawicka (red.), Wydawnictwo Wiedza Powszechna, Warszawa 1986.
13. Lipiec M., *Problemy z terminologią*, [online], [dostęp 02.05.2017], dostępny: <http://uxdesign.pl/problemy-z-terminologia>.
14. Lipowicz I, *Międzypokoleniowa solidarność*. Miasta przyjazne starzeniu: Przewodnik, 2014 s 5–6.
15. Majer R., *Aktywizacja osób starszych w środowisku miejskim jako forma przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu*, *Acta Universitatis Lodziensis Folia Oeconomica* 297, 2013.
16. *Miasta przyjazne starzeniu: Przewodnik*, Red. M. Żakowska, Fundacja Res Publica im. Henryka Krzeczковского, 2014, s.17.
17. Nowicka A., *Starość jako faza życia człowieka*, Wybrane problemy osób starszych. Impuls, Kraków 2006, s. 20–22.
18. *Rozwiązania sprzyjające aktywnemu starzeniu się w wybranych krajach Unii Europejskiej. Raport końcowy*, Red. P. Szukalski, E. Kryńska, Uniwersytet Łódzki, Łódź 2013.
19. Sęk H., *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*, Scholar, Warszawa 2001.
20. Szałkiewicz E., *Polityka państwa*, Starzenie się społeczeństwa – wyzwanie dla Polski, [online], [dostęp 02.05.2017], dostępny: <http://www.dps.pl/domy/index.php?rob=radar&dzial=12&art=658>
21. Szatur-Jaworska B., Błędowski P., Dziegielewska M., *Podstawy gerontologii społecznej*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2006, s.161, s. 291.
22. Wnuk W., *Potrzeby i oczekiwania ludzi starszych*, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław 2004.
23. Zrałek M., *Kształtowanie środowiska mieszkaniowego sprzyjającego aktywności osób starszych – aspekty międzynarodowe*, KOM 2007, nr 332.

Streszczenie

Problematyka, do której odnosi się niniejszy temat, dotyczy aktywizacji osób starszych we współczesnych polskich miastach. Szacuje się, że ponad 1,3 miliona seniorów w Polsce potrzebuje opieki, co więcej za 20 lat co czwarta osoba będzie miała więcej niż 65 lat. W obliczu starzenia się ludności niezbędna jest zmiana modelu społeczeństwa, aby osoby starsze mogły do późnych lat życia pozostawać w dotychczasowym miejscu zamieszkania i żyć samodzielnie. Kluczem do lepszej starości jest aktywność, zarówno fizyczna, kulturalna, jak spo-

łeczna i obywatelska. Senior w nowoczesnym mieście powinien być osobą aktywną, czynnie i biernie udzielającą się w codziennym życiu osiedla i miasta.

Większość ludzkiego życia toczy się wokół miejsca zamieszkania, zwłaszcza w przypadku osób starszych, które nie muszą już uczęszczać do pracy. Najbliższe otoczenie powinno być pierwszym szczeblem w budowie drabiny solidarności międzypokoleniowej, polegającej na wymianie pomocy. Zintegrowanie tych niewielkich społeczności lokalnych, które będą zapewniały wzajemne wsparcie, może przyczynić się do odbudowy kapitału społecznego kraju.

Odwołując się do badań prowadzonych przez autorkę na wrocławskim osiedlu Popowice, poddano analizie problemy, z jakimi borykają się osoby w podeszłym wieku, zamieszkujące typowe polskie osiedla. Szczególną uwagę zwrócono na potrzeby tej grupy społecznej - starszych mieszkańców, a których to potrzeby powinny stać się bazą do kształtowania miejsc dedykowanych seniorom, sektora usług oraz oferty rozwijającej i aktywizującej starsze osoby.

Summary

The issue of the current topic, touches the need of activation older people in Polish cities today. It is estimated that more than 1.3 million seniors in Poland need care, moreover, in 20 years every fourth person will be more than 65 years old. Facing society ageing, we need to change the lifestyle model so that older people could stay in the same place and live independently. Physical activity, cultural as well as social are the key to good old age. Senior in a modern city should be actively engaged in social live, active and passive involved in the daily life of the closes neighborhood and the city.

Most of human life takes place around the place of residence, especially for older people who no longer have to attend work. The closest surroundings are the first to build a ladder of intergenerational solidarity that involves the exchange of help. Integration this small social networks which may be helpful to each other, can contribute to the reconstruction of the country's social capital.

Referring to the research conducted by the author, on the Popowice housing estate in Wrocław, the problems faced by elderly people living in typical Polish settlements were analyzed. Special attention was paid to needs of this social group, which should become the basis for designing places dedicated to elderly people, as well as developing services and activation issues.

Informacja o autorce

mgr inż. arch. Anna Miśniakiewicz
Politechnika Wrocławska
Wydział Architektury
anna.misniakiewicz@pwr.edu.pl