

GRZEGORZ GAWRON¹

Sustensywny design jako narzędzie aktywizacji seniorów. Analiza przypadku miejskich terenów zielonych

ABSTRACT

Global aging is one of the challenges for the concept of sustainable development. The particular importance have here the needs of designing the physical environment, especially urban green areas. They have the potential positive impact on the activity and activation of seniors. The tool, which is gaining on popularity is sustainable design, which helps to better meet user needs while taking care of the social and natural environment. The combination of these issues allows to try to specify the main features that should have urban green areas to be called age-friendly.

Keywords:

aging, activation of seniors, sustainable development, sustainable design, age-friendly green areas

¹ Grzegorz Gawron, Instytut Socjologii, Wydział Nauk Społecznych, Uniwersytet Śląski, Polska, grzegorz.gawron@us.edu.pl.

1. WPROWADZENIE

Znaczenie zagadnienia starzenia się i starości, rozumianego jako akumulacja osobniczych zmian fizycznych, psychicznych oraz społecznych w przebiegu czasu, jest nie tylko wynikiem pojawienia się we współczesnym świecie pilnych wyzwań demograficznych, ale również tych o charakterze społecznym i organizacyjnym (Makuła, 2012). Wchodzą one w skład całego konglomeratu wyzwań, których swoistą delimitację ideową stanowi koncepcja sustensywnego rozwoju (*sustainable development*²). Stała się ona paradygmatem interdyscyplinarnym, transdyscyplinarnym i multidyscyplinarnym (Janikowski, 2014). Wspólne dla przedstawicieli różnych dyscyplin jest bowiem przekonanie, że nadrzędnym celem rozwoju winno być trwałe zaspokajanie potrzeb ludzkich, co jest możliwe jedynie przez łączną realizację celów społecznych, gospodarczych i środowiskowych.

Tymczasem skala problemu starzenia się społeczeństwa urosła do rangi kwestii o strategicznym znaczeniu dla wielu krajów. Istotny progres nastąpił nie tylko w kwestii ogólnospołecznej świadomości specyfiki potrzeb senioralnej części społeczeństwa, ale przede wszystkim w kwestii istotności ich zabezpieczenia. W znacznie mierze dotyczą one utrzymania poziomu aktywności pozwalającego na pełne uczestnictwo seniorów w życiu społecznym. Dbłość o psychofizyczną kondycję osób starszych i szukanie innowacyjnych sposobów aktywizacji staje się jednym ze społecznych priorytetów i zadań stojących przed władzami każdego szczebla oraz szeroko pojmowanym otoczeniem społecznym (Trojan i in., 2013).

Konieczne jest zatem podejmowanie starań w kierunku opracowania trwałych rozwiązań dla wyzwań związanych ze starzeniem się społeczeństwa. Profilaktyka, rehabilitacja, poprawa opieki zdrowotnej oraz świadomościowe upodmiotowienie seniorów pobudzające ich aktywność i niezależność to główne obszary, które zgodnie z ideą sustensywnego rozwoju powinny być inwestowane. Zgodnie z obserwowanymi trendami proces ten nazywany jest tworzeniem środowisk przyjaznych seniorom (*age-friendly environments*). Dziś już nie podlega dyskusji, że osoby starsze powinny mieć możliwość życia w dotychczasowym miejscu zamieszkania (*ageing in place*) oraz korzystania z przestrzeni publicznej na równych prawach z innymi (*participatory ageing*). Jednak budowanie otoczenia z uwzględnieniem

² W języku polskim nie ma słowa, które oddawałoby pełny zakres znaczeniowy angielskiego przymiotnika *sustainable*, czy francuskiego – *soutenable*. Ich treść jest często oddawana poprzez wyrażenia: „możliwy do utrzymania”, „zdolny do trwania”. Dlatego w polskiej literaturze pojęcie to tłumaczone jest bardzo niejednolicie, między innymi jako: rozwój zrównoważony, ekorozwój, rozwój trwały, rozwój samopodtrzymujący się. Na potrzeby prezentowanego tekstu zdecydowano się na użycie określenia rozwoju sustensywnego.

zróżnicowanych potrzeb osób starszych wymaga przemyślanych decyzji planistycznych i projektowych. Działania te powinny przełożyć się na realizację idei miast przyjaznych starzeniu (*age-friendly cities*), poprzez takie planowanie polityki, aby na danym obszarze żyło się lepiej wszystkim mieszkańcom, bez względu na aktualny etap ich życia (Wysocki, 2015).

2. AKTYWIZACJA SENIORÓW – ZDROWE STARZENIE

Aktywność – niezależnie od tego, czy fizyczna, czy intelektualna, indywidualna czy zbiorowa, zawodowa czy pozaprofesjonalna – jest tym czynnikiem, który w największym stopniu określa świadomość jednostki, rzutując na jej percepcję samej siebie i otaczającej rzeczywistości.

Dla starzejącej się osoby jej aktywność jest zdolnością do działania oraz energią dającą szansę na porozumiewanie się z innymi ludźmi, warunkującą właściwe odgrywanie ról społecznych (Kaczmarczyk, Trafiałek, 2007). Aktywność fizyczna starego człowieka jest stymulatorem jego sprawności w ogóle, umożliwia osiąganie wyznaczonych celów, ułatwia udział w utrzymywaniu kontaktów społecznych. Również kwestia aktywności ruchowej osób starszych nabiera wyjątkowe znaczenia (Kozdroń, Leś, 2014). Przesłanki podejmowania tej aktywności przez osoby starsze są zróżnicowane, co determinuje jej polimotywacyjny charakter. Jednak wśród głównych motywów występują kwestie: zdrowotne, utylitarne, społeczne, ludyczne oraz poznawcze (Dąbrowski, 2006).

Rozpatrując analizowane zagadnienie w makro – społecznej i ekonomicznej – skali, a więc z perspektywy polityki społecznej i gospodarczej państwa, można stwierdzić, że aktywność ruchowa osób starszych przyczynia się do zmniejszenia kosztów opieki zdrowotnej, wspomaga pozytywną promocję wizerunkową seniorów oraz przeciwdziała wykluczeniu, przez co ostatecznie w zagregowanym rachunku pozytywnie wpływa na politykę budżetową (Chłoń-Domińczak, 2003).

Niestety u większości osób w starszym wieku obserwuje się wyraźny spadek aktywności fizycznej. Barierni często bywają czynniki kulturowe, psychologiczne oraz zdrowotne. Dlatego tak ważne są działania motywujące osoby starsze do podjęcia i systematycznego uczestnictwa w aktywności fizycznej (Kozdroń, 2014).

Oczywiście szczególnego znaczenia nabierają tutaj potrzeby związane z kształtowaniem szeroko rozumianego środowiska fizycznego, a w tym przestrzeni publicznej – zarówno terenów zurbanizowanych, jak również terenów zielonych, służących rekreacji i wypoczynkowi.

3. PRZESTRZEŃ PUBLICZNA I JEJ ZIELONE KORYTARZE

W kontekście planowania przestrzennego trzeba wskazać, że w przestrzeni geograficznej osadzone jest zarówno środowisko, jak i człowiek wraz ze swoimi wytworami umożliwiającymi mu prowadzenie różnorodnej działalności. Między czterema elementami: społeczeństwem, gospodarką, środowiskiem i przestrzenią geograficzną istnieją liczne i wielorakie sprzężenia tworzące skomplikowany system (Janikowski, 2014).

Oczywiście samo pojęcie przestrzeni publicznej można rozumieć na różne sposoby – jako przestrzeń nieprywatna, należąca do wszystkich, lub jako przestrzeń dostępna publicznie, niezależnie od własności (Stangler, 2013). Stąd przestrzeń publiczna często nazywana jest „sercem miasta”, które powinno tętnić życiem, jednoczyć mieszkańców i tworzyć pole do inicjatyw (Wysocki, 2009).

Zgodnie z ideą zrównoważonego rozwoju jednym z elementów polityki przestrzennej winno być zarządzanie terenami zielonymi miasta. Wobec często występującej fragmentacji zasobów przyrodniczych konieczne jest podejmowanie prób ich łączenia, a więc tworzenia swoistych „zielonych korytarzy” (Antosiewicz, 2008). W sensie przestrzennym – publiczne tereny zielone umożliwiają bowiem scalenie obszarów o różnych funkcjach. Natomiast w sensie społecznym – tereny te mają istotny wpływ na scalanie lokalnej (i nie tylko) społeczności, której członkowie wspólnie korzystają z uroków miejskich zieleńców. Zatem dzięki swoim walorom przyrodniczym i krajobrazowym mogą one znacznie poprawić warunki życia mieszkańców, a nawet stać się lokalnymi atrakcjami (Drapella-Hermansdorfer, 1997). Tereny te mają więc potencjał pozytywnego oddziaływania na mobilność i uczestnictwo w życiu społecznym osób starszych. Muszą one jednak być tak zaprojektowane, aby zachęcać i umożliwiać korzystanie z nich wszystkim zainteresowanym.

4. SUSTENSYWNY DESIGN

Warto podkreślić, że warunkiem harmonijnego projektowania przestrzeni miejskich nie są indywidualne działania władz publicznych, inwestorów, projektantów czy mieszkańców, lecz ich skuteczne współdziałanie. Tylko takie podejście daje szansę na wytworzenie zjawiska synergii, gdzie aranżacja przestrzeni tworzy ramy dla zróżnicowanych aktywności (Antosiewicz, 2008).

Zyskującym na popularności narzędziem staje się tutaj design, którego wielowymiarowość powoduje, że jest pomocny w procesach społecznych i walce

o zrównoważony rozwój. Jego siła tkwi w szerokiej perspektywie i braniu pod uwagę zarówno aspektów technologicznych, uwarunkowań rynkowych, jak i kontekstu społecznego czy doświadczeń użytkowników (Trojan i in., 2013). Dla teoretyków designu jego „multi-natura” rodzi jednak przykre konsekwencje wyrażające się brakiem uniwersalnej definicji, która stanowiłaby użyteczną klamrę. Dlatego w literaturze funkcjonuje wiele rozmaitych delimitacji pojęciowych designu, wyrażających najczęściej optykę jego postrzegania przez poszczególnych twórców.

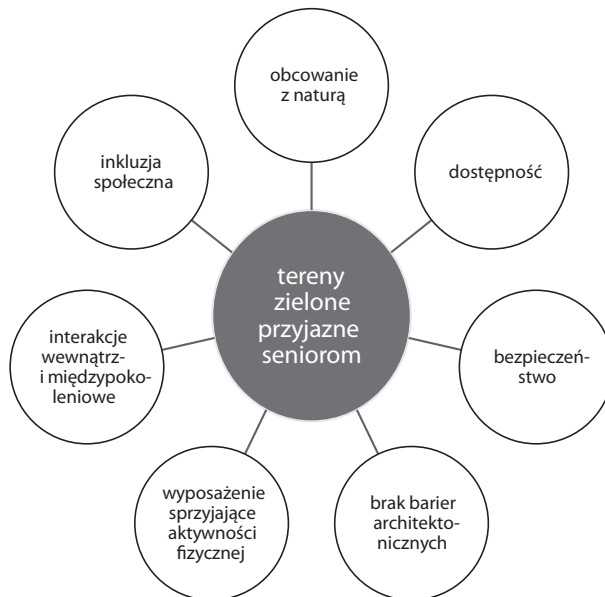
W podejmowanym kontekście zasadne jest odwołanie do sustensywnego designu (*sustainable design*³), który pomaga w lepszym zaspokojeniu potrzeb konsumentów i użytkowników, przy jednoczesnej trosce o szeroko rozumiane otoczenie społeczne i przyrodnicze (Komisja Europejska, 2009). Faworyzacja perspektywy jednostki stawiana jest tutaj za cel procesu projektowego. Szczególnie sprawne w tym zakresie stają się metody tzw. myślenia projektowego (*design thinking*) czy projektowania włączającego (*inclusive design*), które zakładają pełną współpracę z ostatecznymi użytkownikami. Design społecznie odpowiedzialny (*social responsible design*) przy użyciu różnych technik angażuje ludzi w proces projektowania i rozwoju, tak aby w najlepszy sposób zrozumieć ich potrzeby i aspiracje. Dzięki otwarciu się na poszczególnych konsumentów i ich specyficzne potrzeby uzyskujemy pełniejszy obraz i inspirującą wiedzę. Grupy, które do tej pory tradycyjnie były marginalizowane (np.: osoby starsze i niepełnosprawne), dostarczają inspiracji i informacji, znaczących także dla głównych (tzw. „mainstreamowych”) odbiorców (Trojan i in., 2013). Oczywiście sustensywny design ma na celu ochronę środowiska naturalnego poprzez zapewnienie, że produkty, usługi i systemy są produkowane i dostarczane w sposób, który minimalizuje wpływ na środowisko. Dlatego podejście takie zyskuje na znaczeniu w dziedzinie architektury, urbanistyki, planowania przestrzennego, inżynierii czy projektowania w ogóle (Komisja Europejska, 2009). Design staje się narzędziem holistycznym, pozwalającym na integrację różnych perspektyw, czynników ekonomicznych, ekologicznej odpowiedzialności i wypełnienia autentycznych ludzkich potrzeb (Trojan i in., 2013).

³ Terminy z nim łączone i często równoważone to: *accessible design*, *inclusive design*, *universal design*.

5. TERENY ZIELONE PRZYJAZNE SENIOROM

Projektowanie przestrzeni publicznych z uwzględnieniem potrzeb seniorów to zadanie o tyle trudne, że dotyczy chyba najbardziej heterogenicznej grupy społecznej. Jej wewnętrzne zróżnicowanie przejawia się w niemal każdym aspekcie analizy, od cech społeczno-demograficznych po style życia, oczekiwania, możliwości i predyspozycje. Tym samym konieczne jest, aby pojawiła się kreatywna i twórcza odpowiedź planowania przestrzennego. Tylko wtedy możliwe będzie dokonanie sustensywnego skoku w publicznej przestrzeni miasta przez jej estetyzację, naturalizację i powiększanie wielofunkcyjności (Janikowski, 2013).

Jednocześnie można zauważyć, że w Polsce wykrystalizowały się już potrzeby jednostek i aspiracje społeczne, których zaspokojenie wymaga, aby pojawiały się nie tylko ogólnie użytkowane przestrzenie publiczne miasta (rynk, duże place), ale także lokalnie dostępne miejsca (skwery i zieleńce) (Janikowski, 2013). Dlatego zasadne jest podjęcie próby określenia głównych cech, które powinny spełniać miejskie tereny zielone, aby można było określać je mianem przyjaznych seniorom. Przyjęcie takiej perspektywy zdaje się w pełni uzasadniać emfazę co najmniej kilku elementów.



Rysunek 1. Cechy terenów zielonych przyjaznych seniorom

Źródło: Opracowanie własne.

Zaproponowanego układu nie należy traktować w kategoriach zamkniętego, lecz zupełnie odwrotnie – stanowiącego punkt wyjścia do dalszych rozważań. Trudna jest także komparacja poziomów istotności wyszczególnionych cech terenów zielonych ze względu na siłę ich oddziaływania jako stymulatorów szeroko pojmowanej aktywności seniorów. Dlatego kolejności uzasadnienia ich wyboru nie należy traktować w kategoriach stratyfikacyjnych.

Tereny zielone to przede wszystkim *obcowanie z naturą*, a więc aranżacja przestrzeni sprzyjająca kontaktom z miejską florą i fauną. To także dostęp do czystego powietrza (choć nie zawsze to w pełni możliwe). Są to determinanty sprzyjające wywoływaniu w bywalcach dobrego samopoczucia, relaksu i odpoczynku – a więc pozytywnych stanów emocjonalnych sprzyjających szeroko rozumianej aktywności.

Odnosząc się od *dostępności* terenów zielonych, należy podkreślić kwestię ich lokalizacji we względnej bliskości do miejsca zamieszkania seniorów. Stąd wspomniana wcześniej zasadność tworzenia pomniejszych enklaw w bezpośrednim sąsiedztwie poszczególnych osiedli, dzielnic i skupisk domów. Dzięki dogodnej lokalizacji oraz potencjalnie wzmoczonej intensywności korzystania z walorów zieleńców ograniczonej grupy osób, przestrzenie te mają szansę stać się półprywatnymi, pobudzając wewnątrzsiedlową czy wewnątrzdzielnicową integrację.

Bezpieczeństwo to kolejny warunek, bez spełnienia którego nawet najlepiej zaprojektowana przestrzeń nie będzie spełniała swoich funkcji. Tereny zielone powinny być tak zaprojektowane (np. nasadzenia drzew i krzewów) i wyposażone (np. w oświetlenie), aby dawały poczucie bezpieczeństwa i niwelowały prawdopodobieństwo występowania zjawisk patologicznych (np. wandalizm, publicznego spożywanie alkoholu, napaści, itp.). Wiąże się z tym również konieczność zabezpieczania terenu przez służby miejskie.

Nie mniej istotny jest *brak barier architektonicznych*, czyli konieczność dostosowania przestrzeni do potencjalnych ograniczeń wynikających z podeszłego wieku użytkowników. Usunięte muszą zostać wszelkie elementy, których występowanie ograniczałoby swobodę korzystania czy nawet bezpieczeństwo osób starszych. Jednocześnie konieczne jest wyposażenie zieleńców z elementy małej architektury dostosowane do możliwości i specyfiki senioralnej fizjonomii (np. szerokie schody, wyprofilowane ławki, poręcze, podjazdy, itp.).

Wyposażenie sprzyjające aktywności ruchowej to cecha, której szczególnie rozwój możemy obserwować nie tylko w Polsce, ale i na całym świecie, od co najmniej kilku lat. Coraz częściej tereny rekreacyjne wyposażane są w urządzenia i przyrządy do ćwiczeń tworzące tzw. zewnątrzsiłownie. Poza tym wszelkiego

typu deptali, spacerunki, ścieżki rowerowe i piesze same w sobie sprzyjają aktywizacji ruchowej seniorów, a w rezultacie utrzymaniu i poprawie ich kondycji fizycznej.

Tereny zielone powinny przyciągać do siebie nie tylko seniorów, ale wszystkich członków społeczności, dla których zostały stworzone. Wyróżnione wcześniej cechy zieleńców będą z pewnością zachęcały potencjalnych użytkowników do spędzania czasu w tych miejscach, a co za tym idzie, będą stwarzały okazje do nawiązywania kontaktów, znajomości, wspólnego spędzania czasu, czyli *interakcji wewnątrz- i międzypokoleniowej*.

W końcu, *inkluzja społeczna* osób starszych to często rezultat i dowód na odpowiednio zaprojektowaną przestrzeń zieleńców. Wyście z domu do parku, na ławkę, do ludzi, do znajomych – to pożądaný schemat walki z potencjalnym i rzeczywistym osamotnieniem i wykluczeniem społecznym seniorów.

6. ZAKOŃCZENIE

Wbrew pozorom wspomniane wcześniej wewnętrzne zróżnicowanie grupy społecznej seniorów sprawia, że przestrzeń im przyjazna jest również przestrzenią przyjazną dla wszystkich (Wysocki, 2015). Tereny rekreacji powinny być projektowane jako przestrzenie uniwersalne – służyć młodzieży, osobom niepełnosprawnym, osobom starszym. Można założyć, że ich organizacja przestrzenna zsynchronizowana będzie z konwencjonalnymi aktywnościami podejmowanymi przez przedstawicieli każdego pokolenia. Coraz częściej zyskują one nowe odsłony, w których również seniorzy czują się dobrze i komfortowo (Ujma-Wąsowicz, 2013). Wszelkie usługi i elementy wyposażenia na terenach zielonych powinny być łatwe do zidentyfikowania i dostępne dla wszystkich grup użytkowników. Dlatego zdecydowanie najlepszym rozwiązaniem jest tworzenie terenów w oparciu o zasady projektowania sustensywnego, wyrastającego z troski i szacunku dla wszystkich (Wysocki, 2015). Organizacja atrakcyjnych, dla obecnego i przyszłego pokolenia seniorów, obszarów aktywnego wypoczynku to dla nauki nowe, interdyscyplinarne wyzwanie. Zaprasza ono do współpracy profesjonalistów z takich dziedzin jak planowanie, architektura, gerontologia, ergonomia, socjologia czy kultura fizyczna (Ujma-Wąsowicz, 2013). Podstawowe założenie interdyscyplinarnej współpracy ugruntowuje również istotną zmianę perspektywy postrzegania procesu starzenia się społeczeństw – z globalnego problemu na twórcze wyzwanie, którego rezultaty możemy obserwować coraz częściej w otaczającej nas rzeczywistości.

Literatura:

- Antosiewicz, T. (2008). Kształtowanie przestrzeni publicznej w związku z intensywnym rozwojem współczesnych miast – zarys problematyki. *Zeszyty Naukowe Kultura i Polityka. Miasto*, nr 4, s. 34–45.
- Chłoń-Domińczak, A. (2003). Wpływ starzenia się ludności na wydatki socjalne. W: M. Szlązak (red.), *Starzenie się populacji wyzwaniem dla polityki społecznej. Materiały konferencyjne* (s. 34–40). Kraków: ROPS.
- Dąbrowski, A. (2006). *Zarys teorii rekreacji ruchowej*. Warszawa: Wyższa Szkoła Ekonomiczna & Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie.
- Drapella-Hermansdorfer, A. (1997). Nowa estetyka w architekturze krajobrazu i jej wrocławskie odzwierciedlenie. W: *Sztuka ogrodów w krajobrazie miasta. Materiały konferencyjne* (s. 45–50). Wrocław: Politechnika Wrocławska, Akademia Rolnicza.
- Janikowski, R. (2013). Sustensywne doskonalenie przestrzeni publicznej miasta. W: Z. Strzelecki, P. Legutko-Kobus (red.), *Gospodarka regionalna i lokalna a rozwój zrównoważony* (s. 148–158). Warszawa: PWN.
- Janikowski, R. (2014). Planowanie przestrzenne jako instrument rozwoju sustensywnego. W: R. Janikowski (red.), *Planowanie Przestrzenne – Instrument trwałego i zrównoważonego rozwoju* (s. 9–25). Warszawa: Polska Akademia Nauk.
- Kaczmarczyk, M., Trafiałek, E. (2007). Aktywizacja osób w starszym wieku jako szansa na pomyślne starzenie. *Gerontologia Polska*, 15 (4), s. 116–118.
- Kałuża, D., Szukalski, P. (2010). Jakość życia seniorów w XXI wieku. Ku aktywności – uwagi wprowadzające. W: D. Kałuża, P. Szukalski (red.), *Jakość życia seniorów w XXI wieku. Ku aktywności* (s. 9–12). Łódź: Wydawnictwo Biblioteka.
- Komisja Europejska (2009). Design as a driver of user-centred innovation. Pobrane z: <https://www.google.pl/#q=Design+as+a+driver+of+user-centred+innovation>.
- Kozdroń, E. (2014). Aktywność rekreacyjna w procesie pomyślnego starzenia się. *Zeszyty Naukowe WSKFiT*, nr 9, s. 75–84. Pobrane z: http://www.wskfit.pl/PDF/artykuly/14_Kozdron140_12.pdf.
- Kozdroń, E., Leś, A. (2014). Aktywność ruchowa w wychowaniu ku starości. Pobrane z: <https://ncbkf.pl/media/ewyd/bibl/Aktywnosc%20ruchowa%20w%20wychowaniu%20ku%20starosci.pdf>.
- Makuła, W. (2012). *Usprawnianie ruchowe seniorów. Wybrane zagadnienia profilaktyki gerontologii*. Nowy Sącz: PWSZ w Nowym Sączu.
- Stangler, M. (2013). *Kształtowanie współczesnych obszarów miejskich w kontekście zrównoważonego rozwoju*. Gliwice: Wydawnictwo Politechniki Śląskiej.
- Trojan, L., Ganszyniec, M., Gołębiowska, E., Kowalski, K. (2013). *Dojrzałość dobrze zaprojektowana*. Cieszyn: Zamek Cieszyn.
- Ujma-Wąsowicz, K. (2013). Miejsca aktywnego wypoczynku cennym środowiskiem podtrzymywania sprawności fizycznej i intelektualnej osób starszych. *Acta Universitatis Lodzianensis. Folia oeconomica*, 297, s. 55–64.
- Wizner, B. (2006). Prewencja gerontologiczna. W: T. Grodzicki, J. Kocemba, A. Skal-

ska A. (red.), *Geriatrya z elementami gerontologii ogólnej* (s. 53–59). Gdańsk: Via Medica.

Wysocki, M. (2009). *Dostępna przestrzeń publiczna*. Kraków: Fundacja Instytut Rozwoju Regionalnego.

Wysocki, M. (2015). *Przestrzeń Publiczna Przyjazna Seniorom, Poradnik RPO*. Warszawa: Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich.