



Agnieszka Labus

Politechnika Śląska
E-mail: agnieszka.labus@polsl.pl

Małgorzata Dobrowolska

Uniwersytet Śląski w Katowicach
E-mail: malgorzata.dobrowolska@us.edu.pl

Samotność osób starszych a cohousing / *Loneliness of elderly and Cohousing*

Abstract

The issue of the article is concerned with two main issues: loneliness and cohousing relating to the contemporary challenges of an aging society. The authors of the article put the thesis that cohousing - understood as a way for the investment, which is the creation of a group of residential units (apartments, houses) of interrelated strict principles, which helps to continuously strengthen the neighborly bonds - may be the response to the loneliness of the elderly.

Keywords: cohousing, loneliness, aging population

WSTĘP. TRENDY MIESZKANIOWE W KONTEKŚCIE STARZENIA SIĘ SPOŁECZEŃSTWA

W kontekście jednego z największych wyzwań przed jakim stoimy, czyli starzenia się społeczeństwa, poszukiwanie nowych sposobów zamieszkania jest jednym z nadrzędnych priorytetów polityki mieszkaniowej, a zarazem leży w kompetencji władz lokalnych, odpowiedzialnych za zarządzanie miastem oraz architektów i urbanistów, których rola w XXI wieku zaczyna ewaluować z narzucających swoją wizję architektoniczną i odpowiedzialnych wyłącznie za zagadnienia przestrzenne na rzecz mediatorów procesów inwestycyjnych powstania obiektu, łącząc w sobie zagadnienia społeczne,

ekonomiczne i przestrzenne, a nawet prawne. Konsekwencją starzenia się społeczeństwa istotną z punktu widzenia polityki mieszkaniowej są:

- zmiana modelu rodziny, poprzez zanikanie tradycyjnego modelu rodziny wielopokoleniowej (Stachowiak 2012: 130) dzieci często opuszczają dom i rodzice zostają sami na dużej powierzchni mieszkania,
- wzrost ilości singli (30% osób przed 30 r. życia żyje samotnie),

- duże koszty utrzymania samodzielnie gospodarstwa domowego,
- samotność starszych ludzi - znacznie częściej w gospodarstwach jednoosobowych pozostają kobiety (Instytut Pracy i Spraw Socjalnych, 2012: 6).
- zróżnicowane modele rodzinne, w których żyją osoby starsze (Szlendak 2010: 475),
- feminizacja starości (kobiety statystycznie żyją dłużej niż mężczyźni),
- zderzenie się z nowymi kulturami w wyniku zmniejszenia się ilości rdzennej ludności w Polsce (Stachowiak 2012: 132).

Trendy te rzutują na sytuację życiową osób starszych, a nowe formy stylu życia wymuszają potrzebę stworzenia alternatywnych do istniejących (domy opieki, domy starców, itp.) form zamieszkania.

Przyjmując wzrost ilości osób starszych w społeczeństwie jako szansę na pozytywne zmiany w strukturze miast, w tym w polityce mieszkaniowej, może przyczynić się do powstania innowacyjnych rozwiązań m.in. w zakresie poszukiwania alternatywnych form zabudowy dla osób starszych, aby zapewnić im jak najlepszą jakość życia, godną i niezależną starość, możliwość integracji oraz współdecydowania o swoim środowisku życia z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb wynikających z wielu czynników.

1. SAMOTNOŚĆ JAKO JEDNO Z NAJWIĘKSZYCH WYZWAŃ XXI WIEKU

1.1 SAMOTNOŚĆ OSOB STARSZYCH

Trendy w wielu państwach europejskich¹ wskazują, że: więcej niż 50% ludzi nie zna swoich sąsiadów; 33% ludzi boi się, że ich rodzice w starszym wieku będą czuć lub czują się samotni; jedna na 3 osoby żyje samotnie; 76% osób w wieku 65+ obawiają się, że są ciężarem dla swoich dzieci; tylko 20% osób starszych jest w kontakcie ze swoimi rodzinami, przyjaciółmi, sąsiadami mniej niż raz na tydzień; 5 milionów osób starszych uważa, że telewizja to ich jedyna rozrywka oraz jedna na pięć osób starszych chciałaby, aby ich dzieci mieszkały bliżej. Ponadto psycholog Johna Cacioppo (Cacioppo, Patrick 2008), światowej sławy ekspert od samotności udowodnił w swoich badaniach, że poczucie samotności może zwiększać u osób starszych ryzyko przedwczesnej śmierci o 14 % oraz podzielił zdrowe związki międzyludzkie na trzy sfery:

- powiązania intymne - łączą nas z osobami, które są nam wyjątkowo bliskie, które kochamy i które również nas darzą uczuciem,
- powiązania z innymi ludźmi, znajomymi - bezpośredni kontakt z nimi daje nam uczucie przyjemności,
- powiązania kolektywne - te dają nam poczucie przynależenia do jakiejś grupy.

Dobre samopoczucie jest wtedy, kiedy doświadczamy związków międzyludzkich w tych trzech strefach.

1 W oparciu o badania przeprowadzone w Wielkiej Brytanii: <https://www.towergateinsurance.co.uk/commercial-property-insurance/is-cohousing-the-future>

1.2. SAMOTNOŚĆ I OSAMOTNIENIE W STAROŚCI

Oczywiście o samotności można pisać z różnych perspektyw, powołując się na opracowania wielu dyscyplin naukowych jak: filozofia, pedagogika, socjologia, gerontologia, psychologia, teologia, itp., bowiem jest to w ogóle element składowy ludzkiego życia, egzystencji. Niezależnie od przyczyny samotności – nieposiadanie biskich więzi, izolacja z wyboru, odosobnienie z przymusu, opuszczenie przez innych, jest to stan przykrego doświadczenia. Skłonność do pogłębienia samotności występuje szczególnie w końcowej fazie życia (Wrótniak, 2015). Wśród wielu definicji i opinii na temat samotności najbardziej adekwatna dla doświadczeń strasznej osoby wydaje się być prezentowana przez J. Gierveld (1998) o nieprzyjemnych lub niedopuszczalnych brakach relacji, znacząco i dotkliwie odczuwanych mniej niż pożądanym relacji z innymi ludźmi. Autor podkreśla, że chodzi tu o ilość i ich jakość. Należy w tym miejscu podkreślić, że samotność w odróżnieniu do osamotnienia może być również stanem pozytywnym. Osamotnienie, jak podkreśla M. Łopatkowa (1983, s. 4) to „*boleśnie odczuwany brak więzi, systematycznego kontaktu z ważną osobą*”. Jej zdaniem starość jest związana z czynnikami zwiększającymi ryzyko doświadczenia właśnie owego dotkliwego osamotnienia. Ten wewnętrzny stan może być powodowany czynnikami obiektywnymi, dlatego opisywane rozwiązania cohousingu wydają się być optymalnym sposobem łagodzenia doświadczanej zarówno samotności, jak i osamotnienia. Niestety osamotnienie może być również związane z odczuwanym wyobcowaniem pomimo fizycznych kontaktów z innymi. Pojęcia: samotności, osamotnienia, samotnego życia, itd. mimo iż nakładają się na siebie, należy traktować jako terminy różne (za: Wrótniak, 2015).

Najczęstszą przyczyną doświadczanych wymienionych konstruktów u osób starszych jest zamieszkiwanie w jednoosobowym gospodarstwie domowym, czyli bycie w większości czasu samemu ze sobą, bez kontaktów z innymi. Rozwiązania cohousingowe są więc pewnego rodzaju lekiem na życie pozbawione więzi społecznych, fizycznych kontaktów z innymi ludźmi.

Wrótniak (2015, s. 90, za: Gielas, 1999, s. 25) podkreśla także, że doświadczanie samotności u osób starszych to wynik niedostatecznego przygotowania się do okresu schyłku kariery i emerytury, zmiany ról związanych z obowiązkami rodzinnymi i wyjściem z domu wychowywanych dzieci, zmiany miejsca zamieszkania lub sposobu zamieszkania w wyniku wyprowadzki dzieci lub śmierci współmałżonka, kalectwa i/lub problemów zdrowotnych, ograniczenia przemieszczania się w najbliższej i dalszej przestrzeni. Autorki podkreślają również znaczenie różnic indywidualnych w doświadczaniu samotności przez osoby strasze różnej płci i różnej biografii, tych co założyli rodziny i tych, którzy nie mieli takiej możliwości, tych którzy wychowywani byli jako jedynacy i tych z dużych, wielodzietnych rodzin. Powszechnie wiadomo, że o samotności w tzw. tłumie możemy mówić zawsze, nawet wówczas gdy osoby starsze zamieszkują DPSy, prywatne domy dla seniorów, ogromne osiedla dla seniorów. Niemniej, w świetle tego co wiemy z teorii i badań na temat samotności w fazie starczej i przedstarczej to czynnikami warunkującymi jej przebieg jest: płeć, wiek, stan cywilny, posiadane dzieci, miejsce zamieszkania – aglomeracja miejska, wiejska, oddalenie od skupisk osób, wykształcenie, adaptacja

do strości, sprawność fizyczna i niezależność społeczno-finansowa, jakość relacji społecznych z rodziną, przyjaciółmi, opieką specjalistyczną (Wrótniak, 2015). Wrótniak (tamże, s. 94-95) dokonał synezy przyczyn samotności u osób starszych, dzieląc je na siedem grup: czynniki geograficzne, językowe, kulturowe, styl życia, utrata najbliższych i świadomość nieuchronnej śmierci. Kluczowe dla doświadczania samotności, wymieniane na pierwszym miejscu są kwestie mieszkaniowe, szczególnie istotne dla osób starszych. To w jakich warunkach i jak doświadczają zamieszkiwaną przestrzeń seniorzy warunkuje ich samopoczucie psychiczne.

1.3 FEMINIZACJA STAROŚCI, CZYLI SAMOTNE STARSZE KOBIETY W GOSPODARSTWACH DOMOWYCH

W wielu krajach europejskich około 70% starszych kobiet żyje samotnie (w wieku 65 lat bardziej narażone na samotność są kobiety (69%), a odsetek wzrośnie z 63% w grupie od 65 do 74 wieku do 76 %w grupie wiekowej 85 i więcej). Sytuacja wygląda podobnie w Polsce, gdzie mamy do czynienia z singularyzacją w starości, której wyrazem jest wysoki odsetek osób starszych pozostających w jednoosobowych gospodarstwach domowych. Według prognoz GUS, w 2030 r. ogółem aż 53,3% gospodarstw jednoosobowych będzie prowadzonych przez osoby w wieku co najmniej 65 lat, w tym 17,3% przez osoby w wieku 80 i więcej lat (GUS 2010). Oznacza to, że samotnie w swoich gospodarstwach domowych pozostawać będzie odpowiednio 2740 tys. osób w wieku 65 i więcej lat, w tym 887 tys. osób w wieku 80 lat i więcej. Znacznie częściej w gospodarstwach jednoosobowych pozostają kobiety. Wynika to m.in. ze współczynnika długości życia kobiet i mężczyzn, ponieważ statystycznie kobiety żyją dłużej niż mężczyźni (feminizacja starości - średnie dalsze trwanie życia mężczyzny w wieku 60 lat wzrosło w drugiej połowie XX wieku i w początkach XXI wieku o 3,1 roku, a kobiety o 5,9 lat), zmienia się struktura gospodarstw domowych (więcej wdów, singularyzacja starości, zanika model rodziny wielopokoleniowej, itp.) (Instytut Pracy i Spraw Socjalnych, 2012: 5).

Trendy te przyczyniają się do: hiper-izolacji osób starszych i związanego z tym wzrostu poziomu stresu. Starsze kobiety są znacznie bardziej dyskryminowane pod względem społeczno-gospodarczym w całym swoim życiu niż mężczyźni, czego konsekwencją jest także niższe zaplecze finansowe, niższe emerytury w podeszłym wieku (Instytut Pracy i Spraw Socjalnych, 2012: 6). Starsze kobiety częściej także cierpią na przewlekłe choroby, ponieważ żyją dłużej niż mężczyźni, więc ich środowisko życia powinno respektować zarówno fizyczne, jak i społeczne aspekty codziennego życia. Przestrzeń domowa, powinna uwzględniać w większym stopniu kwestie wieku i płci kulturowej (Moss 1997). Badania pokazują, że wiele osób starszych żyje w złych warunkach, w wielu krajach europejskich osoby starsze żyją w zadbanych domach opieki społecznej i domach starców, ale czują się samotni i ograniczani, stąd tak ważne jest znalezienie na starość odpowiedniej opcji mieszkaniowej (Durrett 2009, 3). Wyniki NSP 2011 w Polsce (podobnie jak spis powszechny z 2002 roku) wskazują, że czynnikami zasadniczo różnicującymi sytuację rodzinną oraz zamieszkania ludzi starszych są płeć i wiek. Różnice pokoleniowe, pochodzenia, doświadczenia i oczekiwania są również ważnym aspektem

w kontekście tworzenia warunków zamieszkania dla dzisiejszego i przyszłego pokolenia ludzi starszych. Trendy te pokazują, że istnieje silna potrzeba (bardziej niż kiedykolwiek) stworzenia nowego rodzaju wspólnot i zabudowy mieszkaniowej w odpowiedzi na starzenie się społeczeństwa.

Wiele badań dowodzi, że życie w przyjaznym otoczeniu może zmniejszyć lub opóźnić konieczność opieki zdrowotnej, a co z tym związane, także kosztów z budżetu państwa (DCLG et al. 2009).

2. COHOUSING JAKO ALTERNATYWNY SPOSÓB ZAMIESZKANIA DLA SAMOTNYCH OSÓB STARSZYCH

Zidentyfikowane trendy i tendencje opisane na początku niniejszego artykułu, które wpływają na politykę mieszkaniową w kontekście starzenia się społeczeństwa tj. zanik rodziny wielopokoleniowej, singularyzacja starości, feminizacja starości, mogą być przyczynkiem osamotnienia osób starszych, a to z kolei jak dowodzi Cacioppo i Patrick (2008) może zwiększać u osób starszych ryzyko przedwczesnej śmierci o 14 %. Stąd wiele państw europejskich w odpowiedzi na te trendy rozwiązanie upatruje w cohousingu, czyli alternatywnym sposobie zamieszkania, w szczególności dla ludzi samotnych i starszych.

2.1 CO TO JEST COHOUSING I SKĄD POCHODZI?

Koncepcja cohousingu ma swoje korzenie w utopijnych, feministycznych i wspólnotowych ruchach z XIX i XX wieku, ale jej korzenie sięgają nawet wcześniej do utopijnych wyobrażeń o idealnym siedlisku opisanych w utopijnych wizjach miasta tj. „Utopia” Tomasza Morusa, w której opisał społeczeństwo, w idealnym stanie, postulując równą edukację dla mężczyzn i kobiet, bez własności prywatnej, czy Phalansteres Charlesa Fouriera, utopijnego socjalistę, według którego idealne miasto to takie, gdzie znajduje się wspólna jadalnia, szkoła, przedszkole, biblioteka, sala wykładowa, teatr i inne obiekty do wspólnego użytkowania przez mieszkańców. Forma wspólnego zamieszkania i dzielnie się wspólnymi pomieszczeniami nie jest nowatorskie, ale nowatorski jest sposób przystosowania i nadania tej formie zamieszkania nowego wyrazu w odpowiedzi na współczesne trendy i tendencje.

W realnym odniesieniu koncepcja cohousingu narodziła się w latach 60. XX wieku w Danii (aktualnie w Danii cohousingi stanowią 1% duńskich zasobów mieszkaniowych), następnie idea przeniosła się do Szwecji, potem do Holandii (30 wybudowanych cohousingów) w latach 70. We wczesnych latach 90. XX wieku rozprzestrzenił się w Stanach Zjednoczonych, gdzie dobrze się przyjęła (ok. 130 wybudowanych cohousingów), aż pod koniec lat 90. XX zawitał do Wielkiej Brytanii (18 wybudowanych cohousingów). W Polsce powoli zaczynają się formułować kooperatywy i wzrasta zainteresowanie tą formą zabudowy. Pierwszy cohousing ma powstać we Wrocławiu w ramach osiedla Nowe Żerniki², gdzie trzy działki przeznaczono pod kooperatywy mieszkaniowe. Jak pisze Gronostajska

2 <http://www.wroclaw.pl/nowe-zerniki-mieszkancy-buduja-dla-siebie>

(2016: 126): *tego typu zespoły mieszkaniowe mają dużą szansę powstania w warunkach polskiego środowiska mieszkaniowego.*

Cohousing³ to sposób na realizację inwestycji, jaką jest tworzenie grupy jednostek mieszkalnych (mieszkań, domów jednorodzinnych) powiązanych ze sobą ściśle określonymi zasadami, pomagającą w sposób ciągły wzmacniać więzi sąsiedzkie. Cohousing może być kierowany i zakładany przez różne grupy, w różnym wieku, płci, o różnych potrzebach i upodobaniach. Istnieją dwa zasadnicze typy cohousingu: senioralny oraz międzypokoleniowy. W niniejszym artykule autorki skupiły się na cohousingu senioralnym.

2.2 COHOUSING SENIORALNY

Cohousing senioralny, często nazywany jest wspólnotą lub kooperatywą, którą tworzą osoby w wieku 50+, nie tylko takie, które przeszły już na emeryturę, ale także aktywne zawodowo, które z różnych przyczyn (wyprowadzka dzieci, wdowieństwo, samotne życie, itp.) chcą zamieszkać z osobami o podobnych poglądach i współdecydować o tym jak będzie wyglądało ich środowisko życia od podstaw (wybór działki, współpraca z architektem, decydowanie o efekcie końcowym projektu na każdym etapie jego powstawania, zarządzanie istniejącą strukturą, korzystanie z przestrzeni wspólnych i dbanie o nie, wymienianie się czynnościami domowymi jeśli tylko mają chęć i potrzebę, itp.). Według wielu autorów (Jarvis 2011, Tummers 2015) cohousing senioralny może być sposobem i odpowiedzią na zmiany demograficzne i nowy styl życia społeczeństw. Pierwszy cohousing senioralny powstał w Danii – Midgarden w 1987 roku. Obecnie w wielu państwach europejskich cohousingami senioralnymi zainstresowane jest pokolenie głównie *baby boomers-ów*, wszyscy, którzy szukają alternatywnych sposobów zamieszkania, często żyją samotnie i odrzucają konwencjonalne formy mieszkalnictwa dla osób starszych tj. domy opieki, czy domy seniora, które są paternalistyczne i instytucjonalne (Scanlon, Fernández Arrigoitia 2015, 107). W cohousingu nie ma personelu opiekuńczego ani narzuconych aktywności, co umożliwia osobom starszym bycie niezależnymi i aktywnymi członkami społeczności lokalnych, a także minimalizuje koszty opieki społecznej i medycznej.

W wielu krajach europejskich rośnie zainteresowanie cohousingiem senioralnym, skierowanym głównie do pokolenia *baby boomers-ów*, którzy szukają alternatywnych sposobów zamieszkania, często żyjąc samotnie i odrzucając konwencjonalne formy mieszkalnictwa dla osób starszych tj. domy opieki, czy domy seniora, które są paternalistyczne i instytucjonalne (Scanlon, Fernández Arrigoitia 2015, 107; Gronostajcka 2016: 113). W rządowym brytyjskim raporcie pt. *Housing our Ageing Population: Panel for Innovation* *reflected in the recommendations about living in a supportive community environment* zapisano, że życie w przyjaznym otoczeniu może zmniejszyć lub opóźnić konieczność opieki zdrowotnej, a co z tym związane, także kosztów z budżetu państwa (DCLG et al. 2009). Ponadto dokument *Lifetime Homes, Lifetime Neighbourhoods* zwraca uwagę na fakt, że osoby starsze będą stanowić 48% nabywców nowych mieszkań w Wielkiej Brytanii w roku 2026, po-

3 <http://cohousing.pl/cohousing/>

strzegając osoby starsze jako kluczowych klientów rynku mieszkaniowego. Przesłaniem z raportu jest to, że rynek nieruchomości powinien nie tylko uwzględniać potrzeby osób starszych, ale także ich uwarunkowania kulturowe i aspiracje (LifETIME domy ...: 7).

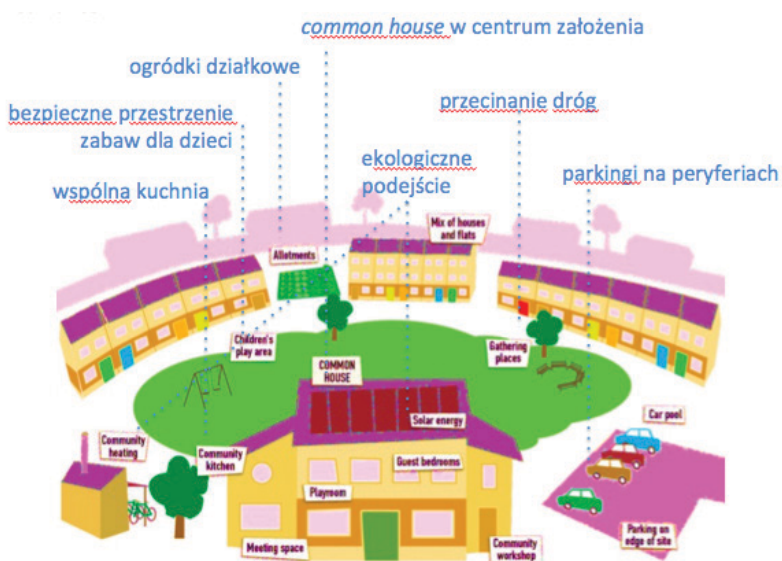
Przez wielu autorów publikacji naukowych cohousing jest określany jako alternatywa dla domów starców i innych obiektów z instytucjonalną opieką (Labit 2015, Tummers 2015, Jarvis 2011), a także jako ceniona i przyszłościowa nisza na rynku mieszkaniowym (Bamford 2005).

2.2.1 Zasady kształtowania cohousingu

Cohousing jest tworzony zazwyczaj w oparciu o 6 komponentów⁴ procesu inwestycyjnego opracowanych przez Ch. Durretta, architekta amerykańskiego i popularizatora idei cohousingu w Stanach Zjednoczonych. Do 6 komponentów procesu inwestycyjnego cohousingu zaliczył:

1. **Proces partycypacyjny** - mieszkańcy aktywnie uczestniczą w całym procesie inwestycyjnym powstania cohousingu;
 - **Projektowanie sąsiedztwa i budynku** - cohousing może powstać w różnych miejscach i kontekstach urbanistycznych (w centrach miast, na przedmieściach, na terenach rewitalizowanych) i może przybrać różne formy (zgrupowanie wolnostojących domów, szeregowo, w bloku, itp.), ponadto cohousing może być wybudowany na nowo lub powstać w zaadaptowanych przestrzeniach. Przestrzenie wewnątrz i na zewnątrz budynku powinny być tak zaprojektowane, aby zachęcać do integracji mieszkańców;
2. **Przestrzenie wspólnie użytkowane** - mieszkańcy wspólnie dzielą wybrane przestrzenie i biorą udział we wspólnych aktywnościach;
3. **Zarządzanie miejscem zamieszkania** - mieszkańcy sami zarządzają swoją wspólnotą (finanse, naprawy, spotkania, celebrowanie świąt, wspólne posiłki, opieka nad dziećmi i osobami starszymi, wzajemne wsparcie i organizowanie różnych aktywności),
4. **Nie-hierarchiczna struktura** - nie ma hierarchicznej struktury w cohousingu – podział na grupy zadaniowe, wszyscy są równi i mają takie samo prawo głosu (transparentność decyzji, negocjacje, wypracowanie decyzji na zasadach konsensusu),
5. **Oddzielne źródło dochodu** - społeczności zwykle nie mają wspólnych finansów - mogą zdobyć pieniądze z wynajmu swoich obiektów innym osobom lub uruchamiając kursy, ale zwykle działają na zasadach wolontariatu.

⁴ Durrett Ch., 2009, A Community Approach to Independent Living. Senior Cohousing.



Rys. 1 Kluczowe zasady projektowania cohousingu

Źródło: opracowanie Labus A. na podstawie <http://cohousing.org.uk/>



Rys. 2 Przykładowy projekt architektoniczny cohousingu z naniesionymi funkcjami

Źródło: Cohousing dla starszych kobiet grupy OWCH (Older Women Cohousing) w dzielnicy High Barnet w Londynie, opracowanie Labus A. na podstawie <http://www.owch.org.uk/>

Warto podkreślić, że cohousing może być tworzony przez różne grupy ludzi, których zazwyczaj łączą wspólne zainteresowania (np. ogrodnictwo, eko-podejście do życia, wiek, płeć, orientacja seksualna, mniejszość etniczna). Grupy cohousingowe mogą być różnej wielkości od 10 do 40 mieszkań. Inicjatorami cohousingu mogą być różne podmioty: samorządy, prywatni inwestorzy, fundacje lub stowarzyszenia. Mieszkania w cohousingu mogą być wynajmowane lub własnościowe. Z reguły można zaobserwować cohousingi o modelu mieszanym pod względem własności, w którym część mieszkań jest na wynajem a część na własność.

ZAKOŃCZENIE

Jak pokazano w artykule cohousing może stanowić odpowiedź na jedną z większych bolączek XXI wieku jaką jest samotność osób starszych, a także w ogóle ważny element polityki mieszkaniowej dla starzejącego się społeczeństwa. Wiele badań naukowych dowodzi, że cohousing jest lepszym rozwiązaniem niż tradycyjne formy zamieszkania (sprzyja integracji co wpływa na lepsze, zdrowsze i szczęśliwsze życie (Forbes 2002:6, Labit 2015: 34). Cohousing pozwala zachować niezależność z równoczesnym zapewnieniem wzajemnej pomocy, uczy zaradności i daje poczucie bezpieczeństwa (równe traktowanie wszystkich mieszkańców, wykluczenie anonimowości, ograniczenie kradzieży), stwarza możliwość wykorzystania potencjału i doświadczenia osób starszych w wykonywaniu różnych obowiązków, tworzy warunki do aktywności ludzi we wspólnocie (nieustanna stymulacja), jest środowiskiem wspierającym – tworząc naturalną asystę społeczną, wychodzi naprzeciw pogarszającej się z wiekiem kondycji psychofizycznej seniorów, potencjalnej niepełnosprawności, trudnościom w orientacji przestrzennej w radzeniu sobie z codziennością, także niskimi kosztami utrzymania, umożliwia budowanie relacji społecznych, przeciwdziała samotności, a w rezultacie tzw. „śmierci społecznej“.

BIBLIOGRAFIA

- Brenton M., 1999, Co-operative living arrangements among older women, *Local Environment: The International Journal of Justice and Sustainability*, 4:1, 79-87
- Brenton M., 2013, Senior cohousing communities – an alternative approach for the UK?, Joseph Rowntree Foundation Programme Paper A Better Life, UK Co-Housing Network, <http://www.jrf.org.uk/sites/files/jrf/senior-cohousing-communitiesfull.pdf>
- Brudek P., Steuden S., Januszewska I., Gamrowska A., 2015, (red.) w: *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa psychologiczno-medyczna*, Wyd. KUL, Lublin
- Cacioppo J. Patrick W., 2008, *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*, New York, W.W. Norton
- Choi, J. S.(2004). Evaluation of community planning and life of senior cohousing projects in Northern European countries. *European Planning Studies*, 12(8), 1189-1216
- Durrett Ch., 2009, *The Senior Cohousing Handbook: a community approach to independent living*, New Society Publishers, Canada
- Forbes J., 2002, *The Application of Age-integrated Co-housing for Older People*, Hobart: The Winston Churchill Memorial Trust for Australia
- Fromm D., de Jong E., 2009, *Community and Health: Immigrant Senior Cohousing in the Netherlands*, *Communities*; Winter 2009, Issue 145, 50-53
- Fromm, D (2006) 'Aging Together: self-planned cohousing communities of seniors' in *Urban Land*, 65(5), 72-77.

- Gielas J., 1999, Samotność starego człowieka, "Wspólne tematy", nr 6
- Gierveld J., 1998, A review of loneliness: Concept and definitions determinants and consequences. Review in *Clinical Gerontology*, 8/1
- Glass A.P., 2009, Aging in a Community of Mutual Support: The Emergence of an Elder Intentional Co-Housing Community in the United States, *Journal of Housing for the Elderly* 23: 283-303
- Gornostajska B.E., 2016, Kształtowanie środowiska mieszkaniowego dla seniorów, Oficyna Wydawnicza Politechniki Wrocławskiej, Wrocław
- Guzewicz M., Steuden S., Bruclek P. 2015, (red.) w: *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa społeczno-kulturowa*, tom II, Wydaw. KUL, Lublin
- Horelli L., 2013, The role of shared space for the building and maintenance of community from the gender perspective – a longitudinal case study in a neighbourhood of Helsinki, *Social Sciences Directory*, Vol.2, No. 5, 47-63
- Instytut Pracy i Spraw Socjalnych, 2012, Raport na temat sytuacji starszych kobiet, Warszawa
- Jarvis H., 2011, Saving Space, Sharing Time: Integrated Infrastructures of Daily Life in Cohousing, *Environment and Planning A* 43 (3), p. 560-577
- Labit A., 2015, Self-managed co-housing in the context of an ageing population in Europe, *Urban Research & Practice*, 8:1, 32-45, DOI: 10.1080/17535069.2015.1011425
- Lifetime Neighbourhoods: A national strategy for housing an ageing society, DCLG, DoH, DWP, Feb 2008
- Łopatkowa M., 1983, Samotność dziecka, Warszawa
- Scanlon K. and Fernández Arrigoitia M., 2015, Development of new cohousing: lessons from a London scheme for the over-50s, *Urban Research & Practice*, 8:1, 106-121
- Tummers L., 2015, Understanding co-housing from a planning perspective: why and how?, *Urban Research&Practice*, Vol.8, No.1, p. 64-78
- Vestbro, D. U., Horelli, L. (2012) 'Design for gender equality – the history of cohousing ideas and realities' (in:) *Built Environment*, Volume 38, Number 3, July 2012, 315-335(21)
- Wrótniak J., 2015, Zasoby psychospołeczne osób w podeszłym wieku z poczuciem samotności, Wyd. Uniwersytet Marii Curie Skłodowskiej, Lublin