

Wyższa Szkoła Turystyki i Rekreacji im. Mieczysława Orłowicza w Warszawie

Kierunek: Turystyka i Rekreacja

Jerzy Cichański

Numer albumu 3656

**Aktywność fizyczna - rekreacyjna i
turystyczna seniorów w TKKF
„Chomiczówka”**

Praca licencjacka

Promotor pracy:

Dr Rafał Rowiński

Warszawa 2009

|

Spis treści

Streszczenie.....	1
Wstęp.....	2
Rozdział 1. Problem w literaturze.....	3
1.1 Podstawowe pojęcia wykorzystane w pracy.....	3
1.2 Rola aktywności fizycznej w życiu osób starszych.....	11
1.3 Aktywność fizyczna seniorów w Europie.....	18
Rozdział 2. Cel pracy, hipoteza, metody badawcze.....	30
Rozdział 3. Działalność TKKF „Chomiczówka” na rzecz aktywności fizycznej seniorów.....	33
3.1 Historia.....	33
3.2 Organizacja.....	38
3.3 Działalność.....	43
3.4 Perspektywy rozwoju.....	53
3.5 Współpraca z Urzędem Dzielnicy.....	54
Rozdział 4. Analiza wyników badań ankietowych.....	56
Rozdział 5. Perspektywy uczestnictwa w aktywności fizycznej seniorów z	72
TKKF „Chomiczówka”.	
Podsumowanie i wnioski.....	76
Bibliografia.....	78
Spis tabel.....	80
Spis rycin.....	80
Załączniki.....	81

Streszczenie

Praca ta, podejmuje problem aktywności fizycznej osób III wieku, w ramach rekreacji fizycznej i turystyki, którą podejmują seniorzy skupieni w Ognisku Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej „Chomiczówka”. Temat został ujęty w kolejnych rozdziałach prowadzących Czytelnika, krok po kroku, od zarysowania problemu, do jego podsumowania.

W pierwszym rozdziale zostały sformułowane definicje pojęć zawartych w dalszych rozdziałach oraz przedstawione zdanie na temat aktywność fizycznej seniorów, autorów literatury przedmiotu. Opisane zostały też europejskie rozwiązania w tym temacie, sprawdzające się w zróżnicowany sposób. Miało to na celu osadzić omawianą organizację w pewnych istniejących już ramach, które tworzą funkcjonujące w różnych środowiskach, pokrewne organizacje. W kolejnym rozdziale zostały określone cele i sformułowane hipotezy oraz określone metody i narzędzia badawcze użyte w tejże pracy. Następnie opisana została sama organizacja, w podziale na kluczowe dla jej istnienia i funkcjonowania elementy: historia, organizacja, działalność, perspektywy rozwoju oraz współpraca z innymi organizacjami. Następnie zostały omówione wyniki przeprowadzonych na uczestnikach zajęć badań, oraz przeprowadzono ich analizę. W ostatnim rozdziale, dokonane zostało porównanie opisanej tu organizacji, jej funkcjonowania i programu, z jednostkami europejskimi, opisanymi wcześniej. Wywód zamyka podsumowanie opatrzone płynącymi z pracy wnioskami.

Wstęp

Niniejsza praca poświęcona została problemowi coraz bardziej widocznemu w starzejącym się polskim społeczeństwie. Autor stawia sobie w niej za cel przedstawić sposób w jaki jedno z lokalnych Ognisk Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej podjęło się animacji aktywności fizycznej osób III wieku, wywodzących się z lokalnej społeczności, w której funkcjonuje Ognisko. Ma też za cel potwierdzić lub odrzucić hipotezy zbudowane na stwierdzeniach płynących z literatury przedmiotu – ruch to zdrowie i w dalszym ciągu pozostaje w zasięgu osoby starszej.

Tematykę, którą porusza niniejsza praca można uznać za nowo odkrytą w Polsce na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat – pod względem spopularyzowania przede wszystkim. Również Autor nie zetknął się z tematem wcześniej i nie posiadał w tym zakresie zadowalającej wiedzy. Dlatego, mimo dokładnego opisanie tematu w literaturze, problematyka aktywności fizycznej osób starszych była dla Autora swoistą „ziemią nieznaną”, co w ostatecznie zdecydowało za obranie jej na temat niniejszej pracy.

Literatura wykorzystana przy tworzeniu pracy obejmuje w dużej mierze nowsze publikacje powiązane z tematem, głównie polskich autorów. Użyta została również udostępniona Autorowi dokumentacja wewnętrzna Ogniska „Chomiczówka” oraz zasoby sieci Internet.

1. Problem w literaturze

1.1 Podstawowe pojęcia wykorzystane w pracy

Niniejszy rozdział ma na celu zaprezentowanie pojęć wykorzystanych w tej pracy. Jego celem jest również interpretacja pojęć z punktu widzenia tematyki pracy w przypadku tych definicji, co do których treści, badacze często, prezentują różne stanowiska.

Wyjść zatem należałoby od pojęć najobszerniejszych, a zakończyć na pojęciach wąskich i szczegółowych. Zatem zacznę od zdefiniowania czasu wolnego. Według A. i A. Pilawskich oraz W. Petryńskiego, czas wolny to czas, który „pozostaje człowiekowi do dyspozycji po wypełnieniu przezeń obowiązków zawodowych, domowych czy szkolnych”. [23] Z tym krótkim stwierdzeniem zgadzają się pozostali badacze, jednak dokładają w swoich definicjach jeden warunek. Mianowicie, czas wolny od obowiązków człowiek ma przeznaczać na: „odprężenie, uciechę, wytchnienie, relaks, bawienie się i dobrowolny rozwój psychomotoryczny, osobowościowy, czy społeczny. [18] Wartości rozwojowe osobowości, wypoczynkowe, rozrywkowe czasu wolnego powieli również R. Winiarski. [34] Zgadzą się oni również, że do czynności w czasie wolnym człowieka nie zaliczają się: zajęcia domowe [18], rodzinne i społeczne. [34]

Nasuwa się zatem pytanie czy czas poświęcony na zabawę, czy spacer z własnymi dziećmi (niewątpliwie ma to wymiar zabawowy, odpoczynkowy, po trudach dnia oraz znamiona dobrowolności), można zaliczyć do puli czasu wolnego? Opieka i zajmowanie się swoimi dziećmi leży bowiem w obowiązkach każdego rodzica i nie zapewnienie podopiecznym pewnej dawki rozrywki i aktywności na świeżym powietrzu można uznać za zaniebdywanie obowiązków rodzicielskich. Myślę, że to, jaka aktywność wpisuje się w jaką pulę czasu (wolnego czy przeznaczonego na obowiązki), zależy od osobistego postrzegania każdego człowieka. Również kwestia snu jest nie do końca jasna w świetle przytoczonych definicji. Obyć się bez snu nie można na dłuższą metę. Więc sen jest niejako „obowiązkowy”. Z drugiej strony, sen przynosi wytchnienie, relaks, odpoczynek. Jest więc zatem w pełni zgodny z duchem czynności „wolnoczasowych”. Te dwa przykłady obrazują niepełną klarowność istniejących definicji czasu wolnego. Trzeba jednak przyznać, że postawione wyżej problemy nie mają istotnego wpływu na postrzeganie, „co jest czym” i raczej nie są przeszkodą w ludzkiej egzystencji. Przyjmijmy zatem, że czasem wolnym nazywać będziemy czas wolny od czynności postrzeganych przez człowieka, jako obowiązki, a poświęcanego na wypoczynek, zabawę, rozwój osobisty itp.

Jak podają definicje, elementem czasu wolnego są aktywności, których celem jest zabawa, rozwój psychomotoryczny czy wypoczynek. Wpisuje zatem to w czas wolny, rekreację ruchową, jako jego część składową. A. i A. Pilawscy z W. Petryńskim definiują rekreację ruchową jako: „czynności podejmowane w czasie wolnym, z poczuciem swobody wyboru i przyjemności, które wymagają aktywności ruchowej. (...) Czynności, którym człowiek oddaje się w czasie wolnym, lub proces odzyskiwania sił fizycznych i psychicznych”. [23] W podobnych słowach, pojęcie rekreacji ruchowej ujmuje M. Kwilecka: (Rekreacja ruchowa) oznacza różnego rodzaju zajęcia o treści ruchowej, oparte o formę sportową, turystyczną, zabawową, taneczną, którą człowiek podejmuje dobrowolnie (...), z własnych chęci, w czasie wolnym, dla wypoczynku, odnowy sił, przyjemności i rozwoju własnej osobowości, rekreacji zdrowia”. [18]

Nieco szerzej o rekreacji ruchowej mówi S. Toczek-Werner. Przypisuje jej znamiona sportu masowego, masowej kultury fizycznej¹ czy też „sportowania”. Stwierdza też, że: „(...) czynności związanych z ruchem i wysiłkiem fizycznym. Mają one za zadanie zapewnić biologiczną sprawność organizmu, jednocześnie usprawnić psychofizyczne i społeczne funkcjonowanie jednostki, poszerzając jej sferę zainteresowań i możliwości.” [32]

Przyjmijmy zatem, że rekreacja ruchowa odpowiada aktywności fizycznej², podejmowanej dobrowolnie w czasie wolnym, w celach wypoczynkowych - odnowy sił fizycznych i psychicznych, utrzymaniu lub polepszania sprawności fizycznej oraz poszerzania zainteresowań, nawiązywania nowych relacji społecznych, rozwojowi osobowości.

Częścią rekreacji ruchowej jest w wąskim znaczeniu, niewątpliwie turystyka. Krótko i zwięźle, to czym jest turystyka, definiuje Światowa Organizacja Turystyki: „turystyka obejmuje ogół czynności osób, które podróżują i przebywają w celach wypoczynkowych, służbowych i innych, nie dłużej niż rok bez przerwy poza swoim codziennym otoczeniem”. [11] Jest to jednak definicja mało precyzyjna, bowiem powstała w odpowiedzi na potrzeby statystyki. Równie mało precyzyjnie, choć bardziej zawile, definiuje turystykę C. Kaspar: „Turystyka obejmuje całość powiązań i zjawisk, które się pojawiają w skutek zmiany miejsca i w związku z wynikającym z tego pobytem osób, przy czym dla tych osób, nowe miejsce pobytu nie jest stałym miejscem zamieszkania ani miejscem pracy.” [11]. R. Davidson jest jeszcze bardziej oszczędny w słowach swojej, zgodnej z powyższymi definicji, ale zastrzega, że wyjazdy muszą się wiązać z określonymi celami turystycznymi. [6] Nie podaje, jakie to

¹ Kultura fizyczna – część składowa kultury społeczeństwa, obejmująca dziedzinę kształtowania fizycznych uzdolnień człowieka, naukę o wychowaniu fizycznym, sportowym społeczeństwa i higienę osobistą oraz racjonalną organizację czynnego wypoczynku. [23]

² Aktywność fizyczna – to każda praca wykonywana przez mięśnie szkieletowe, charakteryzująca się, ponad spoczynkowym wydatkiem energetycznym. [9]

mogą być cele, jednak należy domniemywać, że chodzi o wypoczynek, poprawę stanu zdrowia, poznanie czegoś nowego, itd., a kategorycznie nie dotyczy to korzyści finansowych, związanych z pracą w miejscu recepcji.

Podobnie definiują ją W. Hunzinker i K. Krapf, jednakże zastrzegają, że podróż i pobyt turystyczny nie może wiązać się z działalnością zarobkową i motywem osiedlenia się w nowym miejscu. [20] W. Alejziak zwraca uwagę na fakt, że turystyka oznacza „ekonomiczne i społeczne interakcje, zachodzące między organizatorami turystyki, bezpośrednimi usługodawcami, miejscową ludnością oraz samymi turystami, o ile głównym celem ich wyjazdów nie jest działalność zarobkowa, wynagradzana w odwiedzanej miejscowości. [1] Dopuszcza zatem, w poczet rodzajów turystyki, turystykę biznesową, jak i różnego rodzaju podróże w interesach, z których korzyści wynosi się dopiero po powrocie do miejsca emisji, domu, kraju.

Podobnie jak W. Alejziak, K. Przeclawski zaznacza, iż wymagana jest dobrowolność po stronie podróżnego i jego wejście, czy też styczność z odwiedzanym środowiskiem (społecznym, kulturalnym, przyrodniczym). [26] Twierdzi również, że: „turystyka staje się współcześnie sposobem życia człowieka. Sposobem realizowania przez niego różnych wartości. Turystyka jest nie tylko jedną z form spędzania czasu wolnego, ale stanowi sposób realizowania różnych celów. [25] Zatem turystyka może być narzędziem stosowanym w rekreacji ruchowej, za którego pomocą zainteresowani mogą dbać o swój stan zdrowia, wydolność czy nawet codzienną samodzielność, związaną z możliwościami ruchowymi. Pod warunkiem, że spełniają warunki stawiane w powyższych definicjach. Wtedy można powiedzieć, że są turystami.

Kim są turyści? Najprościej mówiąc, są to osoby uprawiające turystykę. Nie jest to odkrywcze stwierdzenie, ale też i przytaczane w literaturze definicje nie są takie. G. Gołębski pisze, że turysta to „osoba, która w kraju czasowego pobytu spędziła przynajmniej dobę, w celach wypoczynkowych, leczniczych, krajoznawczych, służbowych, sportowych, religijnych, społecznych, politycznych itp.” [13] Można przypuszczać, że pisząc o kraju czasowego pobytu, G. Gołębski miał na myśli również mniejsze jednostki terytorialne. Kim bowiem byłiby ludzie, którzy w celach podanych w tej definicji wyjechali z rodzinnego miasta do niedalekiej wsi na weekendowy wypoczynek?

Odpowiedniejszą w tym przypadku, wydaje się zatem definicja T. Łobożewicza i G. Bieńczyka: „(turysta jest to) osoba, która udaje się poza miejsce swojego zamieszkania w celach poznawczych, wypoczynkowych, zdrowotnych, rodzinnych, sportowych, kulturowych,

rozrywkowych lub religijnych, lecz nie w celach zarobkowych.” [19] I tę definicję można uznać za wystarczająco pełną, na potrzeby tej pracy.

Oczywiście cechy turysty wynikające z wyżej wymienionych definicji również obowiązują, ale niejako w dopełnieniu. Chodzi więc o: minimum dobę i nie więcej jak rok w nowym miejscu pobytu, nie podjęcie działalności zarobkowej tamże oraz dobrowolne podjęcie podróży i związanych z nią aktywności, i wejścia w interakcję z nowym otoczeniem. I ponownie, w świetle różnych punktów widzenia, można zapytać, czy turystą jest senior, który z polecenia lekarza i pod presją rodziny, ale wbrew wewnętrznym przekonaniom, podejmuje wczasy kuracyjne w uzdrowisku. Jest zatem turystą, choć brak w tym przypadku zgody zainteresowanego, czy też jest swego rodzaju „zesłańcem”, właśnie przez ten brak dobrowolności? Osobiście przyjmuję, że obowiązywać muszą wszystkie wytyczne prezentowane w definicjach, żeby mówić o turystyce.

Z pojęciem turystyki i turystów wiąże się wynikające z tego zjawisko, zwane ruchem turystycznym. G. Gołębski twierdzi jest to „zjawisko o charakterze społeczno-ekonomicznym, którego istota polega na podróżach podejmowanych dla realizacji celów rekreacyjnych, poznawczych, zdrowotnych i rozrywkowych.” [13] Jak i w przypadku turystyki, również i tutaj obowiązuje wykluczenie celów zarobkowych z tego pojęcia. [19] A. Nowakowska uzupełnia powyższe twierdzenia o fakt, że ruch ten może odbywać się różnymi środkami transportu, a nawet pieszo. [22] W tej kwestii badacze pozostają zgodni i precyzyjni. Przejdę zatem do omówienia kolejnego pojęcia.

Pewną cechą, która jest wymagana do podejmowania rekreacji fizycznej, turystyki, czy wręcz odwrotnie – podejmowanie turystyki, rekreacji ruchowej, aktywności fizycznej ma na celu jej pozyskanie; jest zdrowie. Jako pojęcie szerokie, zapewne zasługuje na jedno z pierwszych miejsc na niniejszej liście, lecz jego związek z opisanymi już pojęciami powoduje jego późniejsze opisanie.

Uczni od dawna mieli pewne problemy z jasnym określeniem, czym jest, to abstrakcyjne jednak, pojęcie. Definicja Światowej Organizacji Zdrowia mówi, że zdrowie „to nie tylko brak choroby i niedołęstwa, ale stan dobrego fizycznego, psychicznego i społecznego samopoczucia.” [30] Pozostawia więc dużą dowolność w uznawaniu kogoś za zdrowego lub nie. Wszak wiele zależy od jego osobistego mniemania o sobie. W podobnym tonie brzmi definicja zaczerpnięta ze słownika języka polskiego: „Zdrowie – stan żywego organizmu, w którym wszystkie funkcje przebiegają prawidłowo, pełna sprawność i dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne.” [2]

Powyższe definicje jednogłośnie włączają w stan organizmu ludzkiego również stan psychiki człowieka. Co za tym idzie, również wpływ otoczenia na organizm i skutki tego wpływu. Niestety, nie można wszystkich nękających ludzkość dolegliwości zepchnąć na karb środowiska, w którym ludzie żyją. Rosyjscy badacze twierdzą, że aż w 50% stan naszego zdrowia (czyli samopoczucia psychofizycznego i obecności lub braku szkód w organizmie) zależy od trybu prowadzonego przez nas życia. [3] Szerzej o wpływie ruchu na zdrowie i o jego braku, będę mówił w dalszych częściach pracy.

Jedną z części składowych zdrowia jest sprawność fizyczna i powiązane z nią pojęcia wytrzymałości (inaczej wydolności fizycznej), wydolności i tolerancji wysiłkowej. O sprawności fizycznej, A. i A. Pilawscy i W. Petryński piszą, iż jest to „zdolność żywego organizmu do wykonywania określonych czynności (wynikająca z budowy ciała, sprawności, układu krążenia, gibkości, wytrzymałości, siły, zwinności, równowagi, zbiorowości ruchów, mocy, szybkości reakcji i szybkości), a także dobrze opanowana i wyćwiczona umiejętność ruchowa. [23] W odniesieniu do sprawności fizycznej seniorów, o których ta praca traktuje, celniejsza wydaje się definicja J. Drabika, choć nie neguje ona przesłania pierwszej definicji. „(Sprawność fizyczna) to aktualna możliwość wykonania wszelkich działań motorycznych, decydujących o zaradności człowieka w życiu.” [9]

Jest ona o tyle celniejsza dla potrzeb tej pracy, ponieważ utożsamia sprawność fizyczną z zaradnością życiową (w rozumieniu ogólnym, jak np. wykonywania samodzielnie zabiegów higienicznych), której niedomiar lub brak często cechuje osoby w starszym wieku, które zaniechały aktywności ruchowej. O rekreacji czy turystyce nie mówią.

Wytrzymałość jest to „zdolność ustroju żywego, do długotrwałego wysiłku, której miarą jest maksymalna praca, jaką ów ustrój może uzyskać w jednym, nie przerwany akcie, osiągając granicę tolerancji wysiłkowej³.” [23] Tę definicję uzupełnia A. Eberhardt (choć wytrzymałość nazywa wydolnością fizyczną), o element wykorzystania w długotrwałym wysiłku „dużych grup mięśniowych, bez zakłóceń homeostazy organizmu i zachowania zdolności do szybkiego wypoczynku”. [10] Wytrzymałość jest warunkowana przez wydolność, czyli „sprawność przetwarzania energii w ustroju istoty żywej, której miarą jest moc, jaką dany ustrój może rozwinąć.” [23] Czyli bez sprawnego zarządzania energią i funkcjonowania mechanizmów jej pozyskiwania nie można mówić o wysokiej wytrzymałości organizmu. Zatem problemy z wydolnością przekładają się bezpośrednio na obniżenie możliwości ruchowych i wytrzymałościowych organizmu.

³ Tolerancja wysiłkowa – zdolność do wykonywania określonych wysiłków, bez głębszych zmian w środowisku wewnętrznym organizmu, lub zaburzeń czynności narządów wewnętrznych. [23]

Ostatnim omówionym pojęciem będzie starość, czy też raczej proces starzenia się. Proces ten zajmuje ostatnie miejsce, gdyż wyżej wymienione pojęcia w jakiś sposób wpływają na niego, a jednocześnie mogą się w nim zawierać.

Przez długi czas nie udawało się określić natury starzenia się. Starożytni uznawali starość za chorobę, śmiertelną. W czasach nam bliższych, w dalszym ciągu nie potrafiono znaleźć odpowiedzi na pytanie - dlaczego się starzejemy? Natomiast zdołano w przyzwoitym stopniu zbadać sam proces i zachodzące podczas niego zmiany w organizmie ludzkim. Stwierdzono, że człowiek zaczyna się starzeć już od momentu poczęcia i proces ten trwa aż do chwili zgonu. Proces ten warunkowany jest przez utratę przez komórki organizmu zdolności odnowy. Choć trzeba zaznaczyć, że część komórek nie ma takiej zdolności (np. komórki składające się na mózg). Można wydzielić dwa rodzaje procesów starzenia się:

1. Związane z wiekiem – nieuniknione procesy biomorfozy.
2. Przedwczesnego starzenia się, na skutek działania zewnętrznych czynników szkodliwych, chorobotwórczych.

O ile naturalne procesy biomorfozy, wg teorii przytaczanych przez H. Szwarca, określają długość życia ludzkiego na wysoko ponad 100 lat, to niestety wpływ negatywnych czynników środowiska na organizm sprawia, że średnia długość życia ludzkiego owych 100 lat nie przekracza. [31]

Niemniej jednak, terażniejsza starość, trwająca od około 60 roku życia do chwili zgonu, jest dzielona na pewne okresy. T. Łobożewicz proponuje podział wieku starczego na dwa okresy:

- od 60 do 75 lat – wczesna starość,
- 75 i więcej lat – późna starość.

Przytacza również, podział Instytutu Gerontologii w Kijowie, dzielący starość na trzy okresy 15 letnie:

- 60 – 75 lat – wiek podeszły,
- 75 – 90 lat – wiek starczy,
- 90 i więcej lat – długowieczni.

Równocześnie zaznacza, że wiek kalendarzowy człowieka, którego tyczą się wyżej wymienione podziały, nie ma często wiele wspólnego z wiekiem biologicznym. Starzejemy się całe życie, ale nasz „rzeczywisty” wiek zależy od naszej kondycji fizycznej, stanu psychicznego, wpływu środowiska na nasz organizm oraz podejmowanej aktywności fizycznej. [20]

Brak jest na razie odpowiedzi na pytanie - dlaczego się starzejemy? Można jednak scharakteryzować zmiany, jakie zachodzą podczas samego procesu. Zatem starzenie się przynosi takie zmiany:

1. Zwolnienie przemiany materii.
2. Systematyczne zmniejszanie się uwodnienia, wysychanie tkanek.
3. Ilościowe i jakościowe przemiany w zakresie białek i składników mineralnych.
4. Odkładanie się w tkankach złogów wapnia, cholesterolu, lipofuscyny i innych tzw. produktów odpadowych przemiany materii, których organizm nie potrafi usunąć. [31]
5. Rozrzedzenie kości, utrata ich sprężystości i łatwa łamliwość, spowodowane zaburzeniami w przyswajaniu fosforanu wapnia.
6. Zmniejszenie odporności organizmu.
7. Spadek podzielności uwagi, trudności w szybkim i dokładnym wykonywaniu ruchów, utrudniona koordynacja ruchowa i nauka nowych ruchów. [20]
8. Zmiana sylwetki ciała: ugięte stawy kolanowe i biodrowe, chwanie się, uwypuklanie pleców, wolny chód, drobnymi krokami.
9. Pogorszenie jakości narządu wzroku – soczewka staje się mniej elastyczna, grubieje lub cienieje, co prowadzi do dalekowzroczności i katarakty. Białka soczewki zaczynają się ze sobą łączyć mostkami, co prowadzi do zaćmy. [5]

Mówić można jeszcze o zmianach zachodzących w sferze psychicznej człowieka, aczkolwiek są one w dużym stopniu cechami osobistymi, będącymi w zależności od warunków otoczenia, oraz trybu życia. Zatem pomnę tu ich omówienie, z racji ich zbyt dużej nieuchwytności i niemożliwości skonkretyzowania.

Proces starzenia się, prócz wywoływanych zmian w organizmie, wpływa bezpośrednio na poszczególne układy tego organizmu:

Narządy ruchu – w mięśniach z czasem zanikają włókna mięśniowe. Rozpadają się na luźne fragmenty, nie powiązane ze sobą. Maleje również zawartość niektórych składników, jak potasu, wapnia, czy kwasu dezoksyrybonukleinowego. Powoduje to zmniejszenie zdolności skurczów mięśnia, szybsze męczenie na skutek gorszego ukrwienia i dopływu tlenu, potrzebnego do wytworzenia energii.

Układ oddechowy – spada życiowa pojemność płuc, a wzrasta znacznie ilość powietrza zalegającego. Ruchomość klatki piersiowej staje się utrudniona przez kostnienie połączeń żeber i mostka, i sztywnienie kręgosłupa. Elastyczność samych płuc również spada, przez co krew jest gorzej utleniona, co skutkuje wyraźnym spadkiem wydolności u osoby starszej i trudnościami z oddychaniem.

Układ krążenia – mięsień sercowy zaczyna być źle zaopatrywany w tlen w wyniku odkładania się w naczyniach krwionośnych złogów wapnia, cholesterolu i krwinek czerwonych.

Układ nerwowy – zanik komórek mózgowych dotyka nas już od najmłodszych lat. W miejsce zanikających komórek pojawiają się plamy tkanki łącznej, zwanej glejem. W wieku starszym owe miejsca „uzupełnione” glejem tworzą tzw. płytki starcze. W rdzeniu kręgowym obserwuje się zanik około 30% i czasami więcej, włókien nerwowych. Proces ten zaczyna się od około 60 roku życia. W podobnej ilości zanikają neurony odpowiedzialne za wpływ na mięśnie kończyn i tułowia. Jednakże, dzięki zdolnościom kompensacyjnym neuronów, które nie zaniknęły, spadek sprawności wynosi około 10-15%. [31]

Zachodzące w organizmie i jego układach procesy starzenia się w pewnym stopniu (wynikającym z wieku i wcześniejszego trybu życia) można spowalniać, a nawet „odbudowywać straty” poprzez podjęcie systematycznej i właściwej dla stanu naszego zdrowia, aktywności fizycznej. [18] Szerzej o tym zjawisku, będę mówił w dalszych częściach pracy.

Przedstawione wyżej pojęcia, sprawiają trudność w jednoznacznym ich zdefiniowaniu. To świadczy o ich złożoności i pojemności lub też o niedoskonałości nazywania i systematyzowania otaczającej ludzkość rzeczywistości. Wynikają z tego faktu liczne definicje, mówiące o tym samym pojęciu, jednak różniące się w treści i zawartości, czasem wprowadzając jakiś element jako istotny dla kształtu całości, czasami stanowczo go odrzucając. Jednakże wybierając cechy wspólne i istotne dla niniejszej pracy, można zbudować satysfakcjonujące i nie sprzeczne ze sobą, treści. Dlatego też, w dalszej części pracy, bazować będę na opracowanych powyżej w ten sposób pojęciach.

1.2 Rola aktywności fizycznej w życiu osób starszych

Zgodnie z zapowiedzią z końca poprzedniego podrozdziału, przedstawię teraz szerzej wpływ aktywności fizycznej na stan zdrowia ludzkiego, z zaznaczeniem zmian, jakie przynosi ruch w organizmie osoby starszej. Wcześniej jednak omówię stan aktywności ruchowej seniorów na dzień dzisiejszy w Polsce oraz formy rekreacji ruchowej i turystyki polecane, jako korzystne dla osób starszych ze względu na właściwości tych form.

Żeby móc pisać o roli ruchu w życiu osób starszych, należałoby najpierw omówić sytuację demograficzną, w jakiej seniorzy znajdują się na dzień dzisiejszy. Według ONZ polskie społeczeństwo już od roku 1966 zaliczyć można do starzejącego się. Procent osób w wieku 65 lat i więcej wynosił wtedy 7,2%, zatem o 0,2% przekroczył próg społeczeństwa starzejącego się. [7] Dane GUS dla lat 1995, 2000 i 2005 podają już wartości kilkunastoprocentowe. Kolejno 12,8%, 14,8%, 15,4% osób w wieku poprodukcyjnym w skali mieszkańców Polski. Na przestrzeni tego piętnastolecia liczba ludności w Polsce wahała się od 38,07 mln. przez 38,25 mln. do 38,16 mln. Wynika z tego, że liczebność osób starszych wynosiła ok. 5,9 mln. osób w roku 2005. Jednocześnie wydłużeniu ulega średnia długość życia. Na rok 2005, średnia długość życia mężczyzny wynosiła 70,8 lat, a dla kobiety 79,4. W porównaniu z latami dziewięćdziesiątymi, oznacza to wydłużenie średniej długości życia o 4 lata. [28] Wysoka liczba osób posuniętych w latach oznacza duże obciążenie służby zdrowia i wzrostu wydatków na leczenie. Brakuje również wspólnej, ogólnokrajowej polityki postępowania z seniorami, mającej na celu poprawę jakości ich życia. [7] Starzenie się społeczeństwa owocuje również zjawiskami innej natury, np. stawia pod znakiem zapytania obecny system emerytalny, jednakże nie rozważaniom na ten temat jest poświęcona ta praca.

Rozwiązaniem problemu trudnej sytuacji życiowej przyrastającej wciąż liczby osób starszych jest niewątpliwie doprowadzenie do takiego stanu, w którym seniorzy są świadomi możliwości zmian na lepsze i zmotywowani do zadbania o swoją niezależność i zaradność życiową, np. poprzez wzięcie udziału w rekreacji ruchowej lub turystyce. Jednakże, jak pisze T. Łobożewicz, promowanie kultury fizycznej wśród osób starszych nie przekłada się na zadowalający wzrost aktywności fizycznej tych osób. I dodaje, że rozwiązaniem może być skierowanie wysiłków promocyjnych na swoiste formy ruchu, takie jak spacerowanie czy prace na działce. [20]

Bardzo mała liczba osób starszych podejmuje aktywność fizyczną. Objawia się to w przytaczanej przez B. Bień samoocenie stanu zdrowia seniorów na rok 2000 i 1967. W roku 2000 odsetek osób oceniających swoje zdrowie jako dobre, wynosił 17,2%. Na wartość przeciętną wskazywało 30,7%, natomiast wyraźnie źle czuło się aż 52,1% seniorów. W

porównaniu z rokiem 1967, obserwujemy wyraźne pogorszenie się stanu zdrowia populacji seniorów, kiedy to źle oceniało swoje zdrowie 41% badanych, a dobrze 25%. [4]

Mimo wyraźnych powiązań aktywności fizycznej z lepszym stanem zdrowia, zaledwie połowa osób starszych deklaruje potrzebę podejmowania systematycznego ruchu. Z kolei w połowie deklarujących potrzebę ruchu, zaledwie 7% osób na wsi i 21% w mieście podejmuje systematyczną rekreację ruchową. Mowa tu o osobach w wieku 64-65 lat. Dla wieku 80 i więcej lat, odsetek osób regularnie poddający się rekreacji ruchowej spada do 0,6% na wsi i 6% w mieście. Jedną z popularniejszych form rekreacji ruchowej są spacery, które podejmuje ponad połowa starszych osób. Popularna jest również praca na działce lub w ogródku – przez 16% badanych. Rekreacja ruchowa w innych formach cieszy się szczątkowym zainteresowaniem. [20]

Wskaźniki dotyczące udziału w turystyce również nie należą do wysokich. Na krótkie wycieczki, raz w miesiącu, wyjeżdża zaledwie 25% osób. Czas wyjazdom weekendowym poświęca 28% i tylko raz do roku. Na wczasy wyjeżdża, najczęściej do rodziny na 14 dni, zaledwie 14% osób w wieku 65 lat. Osoby o 5 lat starsze korzystają z wczasów jedynie w liczbie 7% badanych. [20]

Dlaczego obserwujemy tak duży odsetek osób nie zainteresowanych aktywnością fizyczną? T. Łobożewicz przytacza wyniki badań Z. Krawczyka, z których wynika, że badani doceniają znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia, ale jednocześnie nie podejmują żadnych działań związanych z systematycznym ruchem. T. Łobożewicz twierdzi natomiast, że w „kulturze fizycznej notujemy duży rozrzew między wartościami uznawanymi, a nawet przeżywanymi, a wartościami realizowanymi.” [20] Rozważa również powody przez które osoby starsze mogą nie traktować ruchu, jako narzędzia służącego poprawie ich zdrowia.

Jedną z przyczyn jest narzucanie przez społeczeństwo tego, co wypada i nie wypada robić seniorom. Na co część starszych osób się godzi, gdyż uznają, że „swoje” mają już za sobą i sport czy trening fizyczny są nie dla nich. Kolejnym powodem jest stawianie sobie pytania o opłacalność takich działań, bowiem osoby starsze często mają niskie źródła dochodów i kalkulacja wypada niekorzystnie na rzecz jakichkolwiek zmian czy inwestycji. Pewne obawy wiążą się również z możliwością przemęczenia, odniesienia kontuzji, urazów, czy wypadku. Istotny jest również lęk przed nawiązywaniem nowych znajomości, czy po prostu lęk przed grupami ludzi, wystawianiem się na ogląd publiczny. Może to skutecznie zniechęcać do podejmowania rekreacji ruchowej lub turystyki w zorganizowanych formach, w których bierze udział grupa nieznanymi osobami. Problemem może być też wstydywanie się swojego ciała, które uległo zmianom związanym z procesem starzenia się. Osoby starsze nie

chęć czuć się źle ani narażać innych na swój „nieestetyczny”, w ich mniemaniu, wygląd poprzez obcowanie z innymi ludźmi, często młodszymi, „ładniejszymi” itp. Ostatnim powodem może być chęć zajmowania się członkiem rodziny, który wymaga ciągłej opieki i jest z różnych przyczyn niezaradny życiowo. Chęć taka, czy wręcz poczucie obowiązku, jest tak silne, że odbywa się nawet kosztem ograniczenia swojej możliwości aktywnego spędzania czasu. Powyższe obawy i problemy w uczestnictwie osób starszych w aktywności fizycznej T. Łobożewicz rozwiewa, proponując w miejsce sportu czy programu treningowego podjęcie działalności turystycznej, bowiem turystyka, jak pisze T. Łobożewicz, dzięki wielości swoich form, pozwala każdemu odnaleźć odpowiednią dla siebie i cieszyć się z płynących z nich pozytywnych skutków. [31]

Przewycięzając swoje obawy, senior podejmując aktywność fizyczną będzie się kierował „chęcią:

- poprawy funkcji układu krążenia i oddychania, oraz ogólnego stanu zdrowia,
- podtrzymania sprawności fizycznej, pozwalającej na samodzielne wykonywanie podstawowych czynności życiowych,
- poprawy ruchomości stawów kończyn i kręgosłupa,
- odprężenia psychicznego, przyjemności, zadowolenia,
- socjalizacji i integracji,
- wypełnienia dużych ilości czasu wolnego w sposób przyjemny i wartościowy.” [31] T. Wolańska uzupełnia te wyżej wymienione motywy chęcią nauki, poznawania czegoś nowego. [35] Z kolei H. Allemer dodaje chęć poznania siebie i rozwój cech osobowościowych. [31]

Na podstawie przytoczonych na początku tego podrozdziału danych, wiemy już, że seniorzy nie wykazują wysokiego zainteresowania kwestią aktywności fizycznej, chociaż nie wyklucza z niej ani ich wiek, ani często sytuacja życiowa - nawet w szerszej gamie form niż sztandarowe spacerowanie i mniej popularna praca w ogródku. Badacze polecają uwadze seniorów formy turystyki i rekreacji, których wspólnym mianownikiem jest zwiększanie wytrzymałości, długotrwałość w wykonywaniu cyklicznych ruchów w średnim tempie. Oznacza to marsze, jazdę rowerem, kajakarstwo, narciarstwo biegowe oraz pływanie. [31] Wg H. Szwarca, na pierwszym miejscu powinny stać formy turystyki kwalifikowanej, jako realizujące wyżej postawione założenia. J. Hajdukiewicz proponuje nawet turystykę górską i wysokogórską powiązaną ze wspinaczką. Mimo wielu obiektywnych i subiektywnych niebezpieczeństw kryjących się za tymi dyscyplinami, stwarzają one „niewyczerpane źródło doznań estetycznych i satysfakcyjnych”, co jest istotne zarówno dla poprawy stanu zdrowia fizycznego, ale i psychicznego. [31] T. Łobożewicz zaleca głównie turystykę pieszą

w formie wycieczek o różnej skali długości: od kilku godzinnych, do kilku dniowych. Zaznacza jednak, że z dłuższą aktywnością na wycieczce, wiązać się musi podniesiona jakość wypoczynku po aktywności fizycznej. Oznacza to noclegi wyłącznie w budynkach zapewniających minimum komfortu i warunki do wypoczynku, tj. np. w schroniskach. Stanowczo odrzuca formę obozów wędrownych, gdzie uczestnicy są obciążeni dodatkowo całym swoim dobytkiem, a noclegi odbywają się w warunkach mało komfortowych. [31]

Z form rekreacyjnych, uwagę należy skupić na gimnastyce w grupach, jak i indywidualnej, zabawach ruchowych oraz grach rekreacyjnych i zajęciach plenerowych, takich jak biegi czy marsze na orientację. [29]

Trzeba jednak pamiętać, iż każda forma turystyki i rekreacji powzięta przez osobę starszą, powinna być dostosowana do jej możliwości psychofizycznych. Ogólne wskazania dla aktywności fizycznej seniorów określa D. Szałytnis i T. Kochańczyk:

1. Ćwiczenia oddechowe powinny być stałym elementem, po każdym większym wysiłku.
2. Należy unikać nadmiernego obciążania stawów i ćwiczeń siłowych.
3. Nie wskazane jest wykonywanie gwałtownych ruchów, szybkich zmian pozycji, przejść z wysiłku statycznego do dynamicznego.
4. Przybory i użytkowany sprzęt powinny być lekkie, poręczne i estetyczne.
5. Trzeba unikać pozycji utrudniających oddychanie, np. leżenie na brzuchu.
6. Podjęte ćwiczenia czy inna forma ruchu, powinny być uprawiane systematycznie.
7. W grupowych formach aktywności ruchowej, należy unikać dążenia do współzawodnictwa i eskalacji negatywnych emocji. [29]

E. Kozdroń zaleca również konsultowanie się z lekarzem w kwestii podejmowanych wysiłków fizycznych, oraz podjęcie starań w kwestii samokontroli i samooceny. Zaleca też seniorom nie podejmowania aktywności fizycznej, nawet zaplanowanej, jeśli warunki atmosferyczne nie są sprzyjające w danym dniu. [16]

Omówiony został wyżej stan aktywności fizycznej seniorów, ich preferencje w tej kwestii oraz zalecenia badaczy w dziedzinie rekreacji i turystyki osób starszych. Trzeba jeszcze odpowiedzieć na pytanie, co dokładnie wiąże się z podjęciem systematycznej aktywności fizycznej przez osobę starszą, aby dokładnie przedstawić rolę ruchu w życiu osób „trzeciego wieku”.

Systematyczna i odpowiednio dostosowana do stanu zdrowia aktywność fizyczna, pod postacią np. rekreacji ruchowej wpływa korzystnie na organizm ludzki. Co do tego są zgodni

wszyscy badacze zajmujący się tą tematyką. Można scharakteryzować następujące zmiany zachodzące w organizmie, pod wpływem systematycznej aktywności fizycznej:

a) wzrost wydolności fizycznej organizmu, tj. zdolności do wykonywania długiej, intensywnej pracy fizycznej. [14] Mięśnie poddawane aktywności fizycznej „ulegają zgrubieniu i lepszemu ukrwieniu. Lepiej jest wykorzystywany tlen podczas pracy, wzrasta wydajność, siła, szybkość skurczu mięśnia oraz jego wytrzymałość i odporność na zmęczenie.” [18] Trzeba zaznaczyć, że jeśli w czasie zajęć rekreacyjnych nie wykonuje się ćwiczeń nastawionych konkretnie na rozwój siły, masa mięśniowa nie wzrasta. [10]

b) zwiększają się wymiary serca, a ciśnienie tętnicze krwi obniża się. Wynikają z tego oszczędniejsza praca serca i większe rezerwy energii. Po zakończonym wysiłku, tętno i ciśnienie tętnicze krwi wraca szybciej do stanu wyjściowego, niż u osób niećwiczących. [18] Tętnice ulegają poszerzeniu i pogrubieniu. [10]

c) zachowanie w granicy norm stężeń hemoglobiny we krwi i wartości hematokrytu. [14]

d) poprawa sprawności wentylacji płuc i zahamowanie obniżania się jej wraz z wiekiem. [14] Oszczędniejsza praca układu oddechowego: większa życiowa pojemność płuc, przedłużony dobrowolny bezdech, mniejsze zużycie tlenu oraz większa siła mięśni oddechowych. W czasie wysiłku oddech jest regularny, a po zakończonym ćwiczeniu, sprawny proces oddychania pozwala szybko wrócić reszcie ciała do normy. [18]

- obniżenie nadmiernej masy ciała i zawartości podskórnej tkanki tłuszczowej,
- wzrost siły mięśni stabilizujących kręgosłup, [14]
- zmiany w gospodarce energetycznej – wzrasta podstawowa przemiana materii, spada apetyt, tkanka tłuszczowa ulega redukcji. Zwiększona aktywność ruchowa prowadzi do zmian w wydzielaniu i działaniu hormonów, np. wydzielanie insuliny w czasie wysiłku i jakiś czas po nim jest obniżone, co zmniejsza prawdopodobieństwo rozwoju cukrzycy. [18]

- kości, na które działa obciążenie związane z wysiłkiem, podczas ruchu ulegają wzmocnieniu – grubieją, a wiązania ze ścięgnami ulegają wzmocnieniu. Niestety, pozytywny wpływ ruchu omija stawy. Ulegają one ciągłemu zużyciu, co może prowadzić do patologicznych zmian z powodu zbyt szybkiego starcia się tkanki chrzęstnej szklistej, pokrywającej staw. Nie podlega ona procesowi regeneracji z powodu braku naczyń i nerwów. [18]

J. Drabik przytacza efekty wynikające z wyżej opisanych zmian, zachodzących dzięki „systematycznej aktywności fizycznej:

a) wytrzymałość – wydolność fizyczna;

- przyśpieszenie procesu restytucji,

- obniżenie ryzyka choroby wieńcowej i innych chorób układu krążenia,
 - redukcja nadmiaru tkanki tłuszczowej.
- b) siła – podniesienie funkcjonowania możliwości i umiejętności ruchowych, gwarantujących bezpieczne dźwiganie ciężaru,
- redukcja bólu dolnej części kręgosłupa,
 - podniesienie zdolności zachowania aktywności fizycznej w ciągu dnia,
 - wytrzymałość mięśniowa – podniesienie funkcjonalnych możliwości i umiejętności wykonywania ruchów.
- c) gibkość – podniesienie funkcjonalnych możliwości – swobody w bezbolesnym wykonywaniu skrętów, skłonów:
- redukcja bólu krzyża.
- d) skład ciała – redukcja ryzyka nadciśnienia, choroby niedokrwiennej mięśnia sercowego, cukrzycy II typu.” [9]

W tym miejscu trzeba zaznaczyć, że opisane wyżej zmiany, jakkolwiek korzystne dla zdrowia, dotyczą w całości jedynie ludzi w wieku młodym lub średnim. Bowiem jak pisze A. Eberhardt, „zmiany zdrowotne są mniejsze i ograniczone tylko do niektórych funkcji u seniorów.”[10] Niemniej jednak, dzięki ćwiczeniom wytrzymałościowym, „w starszym wieku można zwiększyć wytrzymałość i wydolność fizyczną i tym samym przedłużyć okres niezależności o 8-14 lat.”, co powinno być cenne dla osób starszych. [9] Dodatkowo dzięki ćwiczeniom oddechowym połączonym ze zwykłymi ćwiczeniami fizycznymi, osoby w każdym wieku, nawet bardzo posunięte w latach, mogą poprawić sprawność układu oddechowego i powiększyć pojemność życiową płuc. [31]

Ćwiczenia fizyczne są również „skuteczną metodą leczenia choroby niedokrwiennej serca, choroby nadciśnieniowej, otyłości, cukrzycy i innych.” Zapobiegają również powstawaniu miażdżycy, która może wywoływać, groźne zwłaszcza dla ludzi starszych, powikłania. Dodatkowo systematyczny ruch wpływa dobroczynnie na pamięć i procesy umysłowe. [31] Odporność ćwiczących seniorów również się umacnia, dzięki pobudzeniu aktywności limfocytów i granulocytów podczas wysiłku. A. Jagier mówi wręcz wprost: „systematyczna aktywność ruchowa (trening zdrowotny) – polega na wykonaniu ściśle określonych ćwiczeń fizycznych dla przeciwdziałania procesowi starzenia się.” [14] Zatem, mimo niemożności osiągnięcia efektów porównywalnych z człowiekiem młodszym, seniorzy w dalszym ciągu znajdują w aktywności fizycznej wiele korzystnych dla siebie aspektów.

Przedstawienie możliwości uczestnictwa seniorów w aktywności fizycznej pozwala stwierdzić, że wielość form, czy to rekreacji ruchowej, czy też turystyki, umożliwia każdemu

zainteresowanemu znalezienie dla siebie odpowiedniej dziedziny do podjęcia systematycznego ruchu. Omówienie efektów uczestnictwa w aktywności fizycznej, z zastosowaniem wymaganych ograniczeń z racji podeszłego wieku, pozwalałoby przypuszczać, iż możliwość poprawy i utrzymania swojego stanu zdrowia na zadowalająco dobrym poziomie pociągnie za sobą większe zainteresowanie seniorów taką formą spędzania czasu wolnego. Niestety badania ukazują postrzeganie aktywności fizycznej u seniorów jako czegoś, co już ich nie dotyczy, czy wręcz nie przystoi z racji wieku. Nawet osoby podejmujące takową działalność nie wykazują się dużym zaangażowaniem czy świadomym podejściem do aktywności fizycznej. W dalszych częściach pracy przedstawię starania czynione ku poprawie tego stanu rzeczy.

1.3 Aktywność fizyczna seniorów w Europie

Poniższy rozdział ma na celu zaprezentowanie obecnej sytuacji w poszczególnych państwach Europy, pod kątem podejmowanych przez nie działań na rzecz aktywności fizycznej osób starszych. Zarówno jeśli są to działania podejmowane przez organy państwowe, jak i organizacje pozarządowe i stowarzyszenia. Państwa opisane poniżej to: Austria, Belgia, Bułgaria, Cypr, Czechy, Dania, Grecja, Irlandia, Malta, Niemcy, Norwegia, Rumunia, Słowacja, Słowenia, Szwecja, Węgry, Włochy. Opis sytuacji w poszczególnych krajach opracowałem na podstawie narodowych raportów za rok 2005, stworzonych w ramach sieci tematycznej THENAPA II (*Thematic Network Adapted Physical Activity*). [37] Nieobecność innych państw na powyższej liście oznacza brak zainteresowania z ich strony działaniami sieci – brak raportu o ich sytuacji w kwestii postępowania z seniorami. Przejdę teraz do omówienia kolejnych krajów na liście.

W Austrii funkcjonuje wiele programów aktywizacji ruchowej społeczeństwa, nie tylko seniorów. Skupiają się one w projekcie „Zdrowie dla Austrii” (*Fit for Austria*). Jako przykład opiszę program przeznaczony dla emerytów, „Fit für 50 plus”. Powstał on w celu zredukowania kosztów opieki medycznej nad osobami starszymi. Według miejscowych badań 80% urazów i dolegliwości jest skutkiem upadku seniora, niezależnie od jego sposobu życia, dlatego austriackie Ministerstwo Sportu zainicjowało program, którego celem jest podniesienie mobilności i sprawności seniorów, co przekładać się ma na zmniejszenie kosztów opieki medycznej. Uczestnicy, czyli wszystkie osoby powyżej 50 roku życia, nie ponoszą kosztów uczestnictwa w programie. Kwestiami finansowymi zajmują się: BSO (federalna organizacja sportowa), Postbus AG (firma transportowa) oraz Intersport (dostawca sprzętu sportowego).

Program realizuje się za pośrednictwem tzw. „mobilnego autobusu” (*mobility-bus*), który przemieszcza się między kolejnymi miejscowościami. W czasie postoju w kolejnym mieście rozstawiane jest stanowisko, oferujące możliwość zbadania: zdolności ruchowych i równowagi, koordynacji ruchowej, dokonania pomiaru ciśnienia, zasięgnięcie porady fachowca – trenera, rehabilitanta, lekarza – w zakresie zdrowia i treningu. Oferuje również możliwość spróbowania sił w różnych formach rekreacji ruchowej: nordic walkingu, ćwiczeniach na równowagę, zabaw z piłkami, etc. Zwykle taki pokaz jest organizowany w czasie większej imprezy w danej miejscowości, co ma zapewnić większą frekwencję potencjalnych uczestników programu. Podczas pokazu zbierane są również dane medyczne zainteresowanych osób, w celu późniejszego opracowania przekrojowego raportu o stanie zdrowia, kondycji i sprawności Austriaków „50+”.

Innym przykładem jest, realizowany na mniejszą skalę, program, którego adresatami są mieszkańcy wiedeńskich domów pobytu dziennego i klubów emerytów. „Mini-golf przybywa do ciebie” to działalność finansowana przez Unię Europejską i skierowaną do rezydentów ww. ośrodków, aktywnie biorących udział w organizowanych tam przedsięwzięciach różnej treści. Celem programu jest poprawa dostępności sportu w domach emerytów oraz zaangażowanie w twórczy sposób do aktywności ruchowej ich pensjonariuszy. Na dzień dzisiejszy, w programie bierze udział około 150 osób w całym Wiedniu. Poza zwykłymi sesjami mini golfa, co dwa miesiące odbywa się oficjalny turniej, prowadzone są rankingi, przyznawane nagrody. Oczywiście odbywają się cały czas sesje szkoleniowe. Szkolenia i informacje nt. gry i turniejów zamieszczane są również w Internecie, co, w myśl autorów programu, ma oswoić seniorów z nowoczesnymi technologiami i przełamywać bariery związane z brakiem doświadczeń dotyczących nowoczesnych urządzeń. Program powstał w Instytucie Nauki Sportowej na Uniwersytecie Wiedeńskim. Oficjalna strona programu to www.minigolfcompany.com.

Drugim krajem na liście to Belgia. W jego polityce wewnętrznej osoby po 50 roku życia są specjalną grupą w ogólnej myśli przewodniej - „Sport dla Wszystkich”. Głównym celem tej grupy jest zaprojektowanie i przeprowadzenie kampanii promującej sport wśród seniorów, informującej ich, jak ważny dla dobrego samopoczucia jest ruch. Strategię przewidziano na lata 2004-2009.

Przykładem dobrej praktyki jest program „Tachtig Maar Krachtig” („Osiemdziesięcioletni, ale potężny”) federacji sportowej S-Sport. Celem programu jest promowanie zajęć sportowych i aktywności fizycznej wśród mieszkańców domów opieki i domów starców. Organizatorzy podają, że w większości tego rodzaju placówek istnieją przyzwoite programy sportowe, jednak często personelowi brakuje umiejętności i doświadczenia do przeprowadzenia zajęć sportowych z seniorami, dlatego też głównym założeniem programu jest prowadzenie darmowych szkoleń pracowników placówek z zakresu kierowania zajęciami rekreacyjnymi i układania ich planu. Dołączają do tego darmowy pakiet startowy sprzętu: 10 arkuszy do pomiaru osiągnięć, 10 piłek do zajęć oraz plakat promocyjny i instrukcję obsługi, jak „krok po kroku” ułożyć i przeprowadzić program sportowy. Szkolenie obejmuje takie formy ruchu jak: gimnastyka z krzesłami, taniec (na siedząco), tradycyjne gry zespołowe, gimnastyka klasyczna, taniec z liną, itp. Autorzy programu stawiają sobie za cel stworzenie nowego jakościowo ruchu pro-zdrowotnego w domach opieki. Do tej pory, Federacja S-Sport przeszkoliła 439 osób w 270 placówkach. Więcej

informacji o działalności organizacji można znaleźć na jej stronie www.s-sport.be (brak wersji angielskiej).

Następnym krajem jest Bułgaria. Początki zorganizowanej aktywności fizycznej seniorów w Bułgarii sięgają roku 1927, kiedy to powstał program „Paneurhythmia”, który kierowany był do wszystkich grup wiekowych, w szczególności zaś do seniorów cierpiących z powodu nadwagi, arytmii, płaskostopia, nadciśnienia. Program ten, jako nie wymagający specjalnych przyrządów i otoczenia, często był łączony z różnymi formami turystyki. Ćwiczenia odbywały się trzy razy w tygodniu, po 70 minut, pod okiem instruktora lub doświadczonego ich uczestnika. W skład zajęć wchodziły ćwiczenia ruchowe, areobowe, rozciągające, siłowe, na przykład marsze, taniec itp. Obecnie wciąż szkoleni są nowi instruktorzy „Paneurhythmii”, a darmowe treningi organizuje Stowarzyszenie Paneurhythmii przy udziale Narodowej Akademii Sportu.

Innym ruchem z długą historią jest wywodząca się z 1963 roku APA, która powstała przy okazji organizowanych pod patronatem Narodowego Centrum Gerontologii i Geriatrii badań nad różnymi aspektami wpływu aktywności fizycznej na zdrowie osób starszych i ich potrzeb z nią związanych. Dziś pod patronatem Centrum działa 45 grup seniorów, zrzeszających wspólnie ponad 1800 osób mieszczących się w przedziale wiekowym 57 - 93 lat. Grupy APA spotykają się zwykle od 2 do 5 razy w tygodniu, na 45-60 minut jednorazowo, niezależnie od pory roku i pogody. Głównymi formami aktywności są: gimnastyka, gry terenowe, tańce, wycieczki weekendowe, rzadziej pływanie. Każdego roku organizowane są obozy sportowe na bułgarskim wybrzeżu dla około 200 osób oraz międzynarodowe zawody sportowe dla seniorów nad morzem Czarnym. Od 1990 roku liczba ich uczestników wzrosła do 1200. Również od 1990 roku wszystkie grupy, kluby i organizacje seniorów zajmujące się sportem i rekreacją, są objęte opieką Narodowego Centrum Gerontologii i Geriatrii, które zapewnia im opiekę medyczną i porady z zakresu medycyny sportowej. Centrum również co roku bada stan fizyczny członków tych stowarzyszeń, wyniki natomiast publikuje w swoim roczniku, celem ukazywania korzyści płynących z regularnego uprawiania sportu.

Trzecim dużym ruchem działającym na terenie Bułgarii są zwolennicy programu badawczego przeprowadzonego kilka lat temu w Sofii przez Narodową Akademię Sportu. Mimo, że program się zakończył, w dalszym ciągu około 500 osób w stolicy spędza czas na ćwiczeniach poznanych podczas udziału w badaniach. Program miał na celu zbadanie stanu zdrowia seniorów, wpływu ruchu na niego oraz wypromowanie regularnej aktywności fizycznej. Trening zapisany w programie składał się z prostych ćwiczeń takich jak aerobik,

marsze, biegi w tempie wolnym, ćwiczenia siłowe i rozwijające równowagę, rozciągające oraz masaż. Sesje treningowe trwały niecałą godzinę z częstotliwością trzech spotkań na tydzień. To wyczerpuje temat w Bułgarii.

Na Cyprze rekreacją seniorów, z ramienia państwowego, zajmuje się Cypryjska Organizacja Sportowa, prowadząca program „Sport dla Wszystkich”. Jego celem jest zaangażowanie seniorów w sport, będący zdrową drogą do zadowolenia, zdrowia, rekreacji. Realizacja odbywa się przy współpracy lokalnych klubów seniora, domów opieki i centrów pomocy dziennej dla osób starszych.

Istnieją również niepubliczne środowiska zainteresowane animacją aktywności fizycznej seniorów. Działającą od 4 lat organizacją jest Instytucja dla Starzenia się, członek Cypryjskiej Organizacji Wyzwolenia Narodowego. Swoją ofertę kieruje ona do osób w wieku 75-98 lat. W programie jest poranna 45 minutowa sesja gimnastyczno-relaksacyjna, raz w tygodniu. Dwa razy w tygodniu odbywają się zajęcia z rękodzieła, śpiewu kościelnego; raz w tygodniu ćwiczenia doskonalące umiejętności komunikacyjne oraz sesja z psychologiem. Udział w zajęciach jest dobrowolny i bezpłatny. Wszystkie koszty działania pokrywa organizacja, działając w zakresie organizacji pożytku publicznego. Inna sytuacja panuje natomiast w Czechach.

W Czechach nie istnieje osobny, specjalistyczny program poświęcony aktywności fizycznej seniorów. Taka działalność jest wpisana w program realizowany przez Uniwersytet Trzeciego Wieku. Jego oferta jest skierowana do osób po 55 roku życia, również z problemami zdrowotnymi, niepełnosprawnością (również z amputowanymi kończynami).

Program Uniwersytetu Trzeciego Wieku jest realizowany w czterech ośrodkach akademickich: Ołomuńcu, Czeskich Budziejowicach, Pradze i Zlinie. W założeniu, czas trwania jednego cyklu to trzy lata, czyli sześć semestrów. Pierwszy rok poświęcony jest ogólnemu wprowadzeniu słuchaczy w zagadnienia edukacji pro-zdrowotnej, socjalnych i psychologicznych aspektów życia emeryta, a także historii, politologii, filozofii, itp. Na drugim i trzecim roku pojawiają się specjalizacje z zakresu filozofii, pedagogiki, medycyny, teologii, nauk ścisłych oraz kultury fizycznej.

Na ostatniej wymienionej specjalizacji słuchacze stykają się z informacjami z zakresu motoryczności, poruszania się, medycyny sportowej, dietetyki, treningu zdrowotnego, śpiewu. Biorą udział w ćwiczeniach: rozciągających, aerobiku, siłowych, jogi, gimnastyki w wodzie, tańca, grach sportowych. W roku akademickim 2004/2005 w zajęciach wzięło udział 56 osób w średnim wieku 62 lat. Koszt jednorocznego udziału w zajęciach to 27 Euro na

jedną osobę. Działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Czechach koordynuje Ministerstwo Pracy i Spraw Społecznych.

Podobnie jak Czechy, Dania nie posiada żadnego ogólnonarodowego programu poświęconego aktywności fizycznej seniorów. Można wyróżnić inicjatywę jaką jest trzyletni projekt rehabilitacyjny dla osób po 65 roku życia, prowadzony od 2006 roku – „*Geriatric Ward G4*” Departamentu Medycyny Geriatrycznej. Celem programu jest wzmocnienie u osób starszych zdolności samodzielnego zadbania o siebie w zakresie codziennych czynności (ubieranie się, jedzenie, chodzenie, etc.). Wynika z tego fakt, że projekt poświęcony jest tylko seniorom o obniżonym poziomie samodzielności. W projekcie bierze udział 250 osób w pełnym zakresie czasu i 70 częściowo. Ponieważ program poświęcony jest przywracaniu podstawowych umiejętności, a nie dobrowolnemu udziałowi w kulturze fizycznej, nie będę opisywał go szerzej.

Trzeba jeszcze zwrócić uwagę na działalność organizacji „Duńskie społeczeństwo dla niepełnosprawności i sportu” (*Danish Society for Physical Disabilities and Sports*) oferującej różnorakie zajęcia sportowe i rekreacyjne dla niepełnosprawnych seniorów (ćwiczenia w wodzie, relaksacja, zajęcia dla osób z chorobą Parkinsona, itp.).

Kolejnym krajem bez konkretnego programu jest Grecja. Mimo to, od 1985 roku prowadzone są szeroko pojęte działania mające podnosić poziom życia starszych osób, nie tylko pod względem zdrowotnym. Oferta jest skierowana do osób po 55 roku życia, często chronicznie chorych, niepełnosprawnych i czasowo bezradnych. Szczegółowy program jest układany według potrzeb lokalnych, jednak opiera się głównie na marszach, wizytach w muzeach i teatrach, seminariach naukowych, udziale w społecznych i kulturalnych wydarzeniach, terapeutycznych kąpielach w basenach i morzu. Za treść i jakość przeprowadzanych zajęć oraz ich organizację odpowiada lokalny samorząd, który również pokrywa wszystkie koszty z tym związane, przez co program jest całkowicie bezpłatny.

Natomiast Irlandia posiada narodowy program poświęcony aktywności fizycznej seniorów: „W drodze do Życia – Sport i aktywność fizyczna dla starszych osób” (*Go for Life – Sport and Physical Activity for older people*). Celem programu jest włączenie większej liczby seniorów w aktywność ruchową, częstsze uprawianie sportu przy współpracy ze stowarzyszeniami seniorów, klubami, ośrodkami pomocy. Program jest inicjatywą rozwijaną przez Irlandzką Radę Sportu, która podzieliła go na cztery elementy:

1. „Program aktywnego życia”.
2. „Program uczestnictwa w Sporcie”.
3. „Narodowy schemat dotacji dla sportu i aktywności fizycznej dla osób starszych”.

4. działalność informacyjna podnosząca świadomość korzyści wynikających z uczestniczenia w aktywności fizycznej.

Ad.1 Celem programu jest zachęcanie seniorów do podejmowania aktywności fizycznej, realizacja programów ćwiczeń fizycznych, szkolenia z zakresu bezpiecznego uprawiania sportu przez seniorów. Równocześnie prowadzone są szkolenia dla kadr rekreacji, fitness itp. w zakresie programowania i realizacji zajęć z udziałem osób starszych.

Ad.2 Program skupiających się na promocji uczestnictwa seniorów w sporcie.

Ad.3 Jest to inicjatywa rządowa, mająca wspierać kluby i organizacje w ich działalności na rzecz umożliwiania osobom starszym udział w zajęciach rekreacyjnych i sportowych.

Natomiast skromniejszymi działaniami na rzecz seniorów może się legitymować Malta. Oficjalnie nie prowadzi państwowej polityki względem aktywności fizycznej osób starszych. Pewne działania podejmuje Uniwersytet Maltański. W 2005 roku był to program poświęcony pozytywnemu wpływowi uprawiania Tai Chi na zdrowie i sprawność seniorów. Program, pod postacią 10 tygodniowego kursu, był skierowany do osób powyżej 60 roku życia.

Równie skromne działania podejmuje kraj niewątpliwie większy od Malty, tj. Niemcy. W Niemczech, w latach 2002 – 2003, trwał program poświęcony osobom niepełnosprawnym zarówno fizycznie, jak i umysłowo – „Starzenie się z niepełnosprawnością” w miejscowości Bielefeld. Udział w nim wzięło około 350 niepełnosprawnych seniorów. W dziedzinie rekreacji fizycznej program oferował zajęcia mototerapii, kinezylogii, treningu wyszczuplającego i pamięci, Tai Chi oraz technik relaksacyjnych. Obecnie, z inicjatywy Niemieckiej Konfederacji Sportu, funkcjonuje serwis internetowy „Fit after 50”, poświęcony sportowi i aktywności fizycznej osób starszych - www.richtigfit-ab50.de

Dla odmiany, wieloma dobrymi praktykami może poszczycić się Norwegia. W skali ogólnonarodowej, państwo to legitymuje się funkcjonowaniem organizacji „Centre for Senior Policy” (CSP, www.seniorpolitikk.no). W swojej działalności skupia ona 26 innych organizacji, których działaniami zarządza, poprzez wybieranie osób nimi kierujących. Na co dzień CSP zajmuje się promowaniem badań dotyczących seniorów w powiązaniu z Unią Pracowników, Stowarzyszeniem Pracodawców oraz polityków. Zajmuje się również działaniami na rzecz powiększania zainteresowania aktywnością fizyczną wśród seniorów.

Jako konkretne przykłady zorganizowanej działalności na rzecz aktywności fizycznej osób starszych w Norwegii, można przytoczyć: Centrum zdrowia w sporcie BEITOSTØLEN oraz organizację pozarządową Friskis&Svettis.

Centrum BEITOSTØLEN (www.bhss.no) jest dużym kompleksem rekreacyjno-rehabilitacyjnym w regionie Valdres, powstałym w 1966 roku. Jednorazowo może przyjąć 60 osób w różnym wieku i z różnymi przypadłościami. Rocznie z ośrodka korzysta około 700 osób. Główne cele działalności Centrum to prowadzenie rehabilitacji fizycznej, działalność edukacyjna i informacyjna oraz dokonywanie badań i wprowadzanie nowych rozwiązań w dziedzinie aktywności fizycznej. W skład kompleksu wchodzi: budynki mieszkalne, duża hala sportowa, basen terapeutyczny i zwykły, siłownia, laboratoria, stajnie, kryty padok do jazdy, zagroda dla psów (w ofercie jest również jazda psim zaprzęgiem), pokoje tematyczne do uprawiania konkretnego hobby, stadion sportowy, jezioro, ścieżki przyrodnicze, miejsca ogniskowe, wzgórze do uprawiania narciarstwa. Centrum jest oficjalną częścią Narodowego Systemu Zdrowotnego i w dużym stopniu pokrywa zakres usług rehabilitacyjnych w Norwegii. Czterotygodniowy pobyt osoby dorosłej (dla dzieci jest to 2,5 tygodnia) w Centrum jest bezpłatny. Finansuje go Norweski System Bezpieczeństwa Socjalnego.

Za kluczowe punkty swojej działalności Centrum uważa:

1. Zapewnienie możliwie szerokiej gamy aktywności odpowiednich dla osób niepełnosprawnych – duży wybór zajęć pozwala podchodzić bardzo indywidualnie do każdego mieszkańca centrum, co ma dawać lepsze efekty w korygowaniu dolegliwości, uśmierzaniu bólu, przywracaniu do normalnego funkcjonowania danej osoby.

2. Bycie centrum badawczym – prowadzone są tu badania dla Narodowej Służby Zdrowia, Organizacji Sportowych, systemu edukacyjnego, zarówno w zasięgu krajowym, jak i na zlecenie instytucji zagranicznych. Prowadzone jest również jednoroczne studium o nazwie Aktywność Fizyczna i Niepełnosprawność na poziomie licencjatu, przy bliskiej współpracy Centrum z Norweskim Uniwersytem Sportu. Istnieje też możliwość kontynuowania studiów do poziomu doktora.

3. Badanie fizycznych, umysłowych i społecznych aspektów aktywności fizycznej różnych kategorii osób – docelowo polega to na opracowywaniu nowych metod treningowych, form aktywności i projektowania sprzętu sportowego dla osób niepełnosprawnych.

Z racji bogatego zaplecza i wielu możliwości, w Centrum odbywają się liczne mniejsze lub większe konferencje, na przykład 10 Międzynarodowe Sympozjum na temat Przystosowywania Aktywności Fizycznej ISAPA⁴ oraz zawody sportowe, np. 43 Zimowy weekend sportowy dla niepełnosprawnych narciarzy.

⁴ International Society for Aging and Physical Activity, www.isapa.org

Program organizacji Friskis&Svettis „Jakość życia” zaczął powstawać pod koniec lat osiemdziesiątych minionego wieku. Docelowo był skierowany do osób powyżej 67 roku życia, teraz jednak wiek uczestników zaczyna się na 65 latach. W kręgu zainteresowań są seniorzy dotknięci typowymi problemami starości, tj. kłopoty z kolanami, biodrami, plecami, równowagą, nadwagą oraz zaniechaniem aktywności fizycznej po przejściu na emeryturę.

Zajęcia odbywają się codziennie, a zainteresowani mogą z nich korzystać kiedy chcą, od jednego razu w tygodniu, do 3 lub 5, po godzinie jednorazowo. Zajęcia mają głównie formę gimnastyki na sali z wykorzystaniem prostych przyrządów, tj. gumy do rozciągania, wzbogacanymi o elementy aerobiku. Osobnym blokiem zajęć jest trening wytrzymałościowy oraz marsze z kijkami - na świeżym powietrzu. W kwestii doradztwa osobistego do dyspozycji uczestników pozostają trenerzy i specjaliści.

Zajęcia są płatne, jednak poziom cen jest zdecydowanie niższy niż w komercyjnych klubach fitness (bowiem Friskis&Svettis jest organizacją typu non-profit). Dodatkowo, seniorzy regularnie uczęszczający na zajęcia otrzymują 20% zniżki. Siedziba organizacji mieści się w Oslo. Adres internetowy organizacji to: www.friskissvettis.no.

Narodowy program poświęcony aktywności fizycznej seniorów w Rumuni istnieje pod nazwą „Sport dla weteranów”. Jest to część programu „Sport dla wszystkich” prowadzonego przez Ministerstwo Sportu i Młodości. Niestety, brakuje dokładniejszych informacji na temat funkcjonowania tego programu.

Przykładem dobrej praktyki w tym kraju jest Centrum Rehabilitacyjne „Ceres” dla osób starszych w miejscowości Baile - Mai w północno-zachodniej części kraju. Współpracuje ono z Ministerstwem Pracy i Opieki Społecznej oraz Narodowym Zakładem Ubezpieczeń Zdrowotnych. Współpraca polega głównie na pokrywaniu kosztów wejściówek dla seniorów w wysokości 50% ich ceny. Równocześnie, osoby starsze wykupując bilet 10 dniowy, mogą korzystać z ośrodka dni 18. Zwykle zainteresowani przyjeżdżają do ośrodka raz w roku. Mogą wtedy skorzystać przykładowo z zabiegów hydroterapii, elektroterapii, termoterapii, masażu, etc. Każdemu pensjonariuszowi, tuż po jego przyjeździe, rekomendowane zostają odpowiednie dla jego schorzeń rodzaje aktywności. Pod koniec pobytu, przeprowadzane są badania mające podsumować pobyt tejże osoby i w zależności od wyników, zalecić nowe formy terapii oraz wskazać jej pewne zalecenia do realizacji w okresie między pobytami w Centrum.

Słowacja natomiast nie prowadzi narodowej polityki względem rekreacji seniorów. Niejako tę rolę wzięła na siebie Słowacka Unia dla Rekreacyjnej Edukacji Fizycznej i Sportu - Sekcja Seniorska (www.szrtvs.sk). Sekcja zajmuje się studiowaniem programów

związanych ze starzeniem się, niepełnosprawnością oraz aktywnością fizyczną. Samo stowarzyszenie szkoli instruktorów 1, 2 i 3 stopnia, upoważnionych do prowadzenia zajęć z osobami starszymi. Administracyjnie podlega Sekcji Sportu w Ministerstwie Edukacji.

Przykładowa działalność Sekcji Seniorskiej Unii, to trzy grupy zajęć: gimnastyka, basen, aerobik. Wszystkie zajęcia odbywają się raz w tygodniu, około południa i trwają godzinę. Grupy liczą kolejno 48, 14, 32 osoby w wieku ok. 70 lat. Występuje duża przewaga pań – ćwiczących panów jest zaledwie trzech. Koszty jakie ponoszą uczestnicy to, niezależnie od typu zajęć, 300 SKK (ok. 8 Euro) za członkostwo w Unii, oraz: 30 SKK za każdą godzinę na basenie, 330 SKK na grupę za godzinę zajęć aerobiku (w tym opłata za salę i instruktora). Zajęcia gimnastyczne skupiają się na rozwijaniu giętkości i mobilności stawów, ćwiczeniach oddechowych, wytrzymałościowych, balansu i koordynacji oraz technikach relaksacyjnych. Zajęcia na basenie to, oprócz tradycyjnego pływania, spaceru w wodzie. Aerobik odróżnia od gimnastyki skupienie się kształtowaniu wydolności, przy muzyce. Wyżej wymienione zajęcia prowadzone są przez Sekcję od 1990 roku.

Słowenia, jako kolejny kraj na liście, mimo rozbudowanej polityki narodowej względem aktywności fizycznej seniorów, nie może zaprezentować konkretnych przykładów dobrej praktyki w tym zakresie. Dlatego poprzestanę na omówieniu „państwowej” strony tematu w tym kraju.

Ministerstwo Zdrowia prowadzi program CINDI (*Countrywide Integrated Noncommunicable Diseases Intervention Programme*, który znajduje się pod patronatem WHO), w którego skład wchodzi HEPA, czyli „Aktywność Fizyczna Poprawia Zdrowie” (*Health Enhancing Physical Activity*). HEPA dzieli się z kolei na: “HEPA dla starości” oraz “HEPA dla osób o specjalnych potrzebach”. Program ten określa strategiczne cele, kolejne zadania tj. układanie programów treningowych, definiowaniu obszarów zainteresowania aktywności fizycznej seniorów. Jednocześnie nie podejmuje żadnej regularnej działalności praktycznej. Głównymi celami narodowej strategii HEPA są: zmniejszenie liczby nieaktywnych fizycznie seniorów o 20% i o tyle samo zwiększenie liczby aktywnych oraz zredukowanie liczby osób spędzających więcej niż 4 godziny dziennie przed ekranem o 20%. Jednym z organów HEPA jest Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego.

Skupia się on na prowadzeniu akcji promocyjnych (drukowaniu broszur, przeprowadzaniu tzw. „dni aktywności”, etc.). Przykładem, choć niekoniecznie związanym z aktywnością fizyczną, jest promowanie ruchu „pro zdrowo-żywnościowego”. W wybrane dni, w porozumieniu z lokalnymi społecznościami i organizacjami, przeprowadzane są imprezy poświęcone zdrowej żywności, wolne od opłat i ze specjalnymi akcjami dla seniorów.

Narodowy Komitet Olimpijski jest kolejnym ciałem, które wyłoniło w swoich strukturach części odpowiedzialne za aktywność seniorów. Są to pod-komitety, podległe komitetowi „Sport dla wszystkich”, poświęcone „Sportowi dla starości” oraz „Sportowi dla niepełnosprawności”. Ich celem głównym jest analiza sportowej aktywności seniorów i przygotowywanie podstaw do włączanie jak największej liczby starszych osób do sportu. Dlatego przygotowują również programy treningowe dla różnych środowisk, prowadzą badania diagnostyczne nad istniejącymi programami i ćwiczeniami, promują aktywność fizyczną oraz szkołę profesjonalistów. Na ten moment jednak wszystkie ich działała są w fazie koncepcyjnej. Pod-komitet „Sport dla niepełnosprawności” jest również odpowiedzialny za organizację Para-Olimpiady w porozumieniu z Narodowym Stowarzyszeniem Niepełnosprawnych. Nie poświęca jednak szczególnej uwagi problemom starości.

Kolejną organizacją, jest Federacja Stowarzyszeń Emerytów Słowenii. Liczy ona około 500 000 członków zrzeszonych w 460 stowarzyszeniach. Każde stowarzyszenie posiada sekcję sportową. Tylko 20-30% członków poświęca się dziedzinom typowo sportowym. Pozostali uczestniczą w zajęciach fitness, marszach, wycieczkach górskich, grają w kręgle bądź żeglują. Nie obejmuje ich żaden specjalistyczny program, nie są też kształceni w tych stowarzyszeniach profesjonalni sportowcy.

Ostatnią organizacją jest Narodowe Stowarzyszenie Niepełnosprawnych. Omówię je bardzo krótko, ponieważ mimo, iż jego członkowie są często starsi niż 50 lat, nie istnieje żaden specyficzny program ćwiczeń i uprawiania sportu dla grupy seniorskiej. W kwestii organizacyjnej – zajęcia sportowe odbywają się zwykle raz w tygodniu i w większości przypadków są prowadzone przez osoby bez instruktorskiego przygotowania, co najwyżej przez doświadczonych w swojej dziedzinie sportowców-amatorów.

O wiele skromniej w porównaniu do Słowenii, ale jednak nieco konkretniej, wypadają działania podejmowane w Szwecji. Państwo to prowadzi narodową politykę poświęconą aktywności fizycznej społeczeństwa ogółem. Jeden z jej jedenastu punktów to „zwiększanie aktywności fizycznej” społeczeństwa. Odpowiedzialny za nią jest Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego w Szwecji. Więcej informacji znajduje się zapewne na stronie internetowej www.fhi.se, jednak z braku znajomości języka szwedzkiego, nie mogę ich tutaj przytoczyć i omówić.

Przykładem dobrych praktyk w tym kraju mogą być programy skierowane do osób powyżej 65 roku życia w miastach Linköping i Älmhult. W pierwszym mieście program skupia się czysto fizycznej stronie rekreacji. Działa on w sposób taki, iż najpierw przeprowadzone zostały badania ankietowe wśród seniorów (nie dotkniętych

niepełnosprawnością, ale znajdujących się w grupie ryzyka jej nabycia, z powodu np. braku ruchu), jakimi formami aktywności ruchowej byliby zainteresowani. W oparciu o wyniki, opracowywano konkretny program zajęć. Po jego realizacji ponowiono badania, pytając wprawdzie ćwiczących o to, co wynieśli z poprzedniego cyklu zajęć. Czy czują się lepiej, czy są zdrowsi? następnie wytypowano kolejną formę aktywności.

W mieście drugim, program rekreacji ruchowej poszerzono o elementy rekreacji z innych dziedzin. Celem programu było podniesienie jakości życia seniorów nie tylko w kwestii zdrowia, ale również na płaszczyźnie umysłowej i społecznej, dlatego podjęto współpracę z organizacjami kulturalnymi, bibliotekami, stowarzyszeniami edukacyjnymi, a program nazwano „Dodać życia do lat”.

Węgry w 2003 roku wcieliły w życie „*National Health Plan: Johan Bela's national plan for the decade of health*”. Główne cele tej strategii to polepszenie stanu zdrowia seniorów, zmniejszenie zakresu dolegliwości ruchowych, propagowanie aktywności fizycznej. Z powodu braku innych informacji w raporcie, nie mogę nic więcej dodać nt. tego kraju.

Włoski program „Fitnes dla chęlnych” (*Fitnes for Frail*) skierowany był do osób w zróżnicowanym wieku, od 66 lat do 93 lat, gdzie średnia wieku wynosiła 82 lata. Wzięły w nim udział osoby zamieszkujące domy starców bądź korzystające z centrów dziennej opieki. Jego celem było poprawienie zdolności ruchowych tych osób, co przekładać się miało na polepszenie ogólnej jakości ich życia.

Program trwał 24 miesiące, a każdego tygodnia ćwiczenia odbywały się od 4 do 5 razy, trwając od jednej godziny do półtorej godziny jednorazowo. W skład ćwiczeń wchodziła przede wszystkim gimnastyka i – jeśli pogoda dopisała - dodatkowo spacer. Ćwiczenia były koordynowane przez wykształconą w kierunku wychowania fizycznego kadrę oraz pracowników ośrodków w których przebywali uczestnicy, w charakterze pomocy. Co dwa miesiące odbywało się spotkanie poświęcone rozwiązywaniu powstałych problemów i określania dalszych celów z udziałem osób zaangażowanych w realizację programu, ale bez jego uczestników. Postępy czynione przez uczestników były mierzone co 4-6 miesięcy. Skutkiem programu, była zwiększona zdolność ruchowa uczestników, szybkość poruszania się, siła kończyn oraz lepsze samopoczucie osób biorących udział w ćwiczeniach.

Opisana powyżej sytuacja dotycząca aktywności fizycznej w kilkunastu krajach pozwala stwierdzić, że poziom przedsięwziętych kroków w dziedzinie aktywności fizycznej seniorów w Europie jest co najmniej niezrównoważony. Wynika to zapewne z różnych sytuacji politycznych, gospodarczych, społecznych tych krajów, z ich doświadczenia,

zainteresowania oraz chęci ze strony władz państwowych. Pozwala też stwierdzić, że mimo ich różnej jakości i skali, prowadzone są działania mające na celu zachęcanie seniorów do aktywności i rekreacji fizycznej oraz podejmowane starania, celem informowania grupy docelowej o wadze ruchu dla jakości życia. Nie było założeniem tego rozdziału dokonywanie porównań między krajami jak i z sytuacją panującą w Polsce, gdyż wybiega to poza obszar zainteresowań tej pracy. Porównanie nastąpi w dalszych częściach pracy, w kontekście możliwości rozwoju, jakimi może się zainteresować w swojej działalności TKKF „Chomiczówka”.

2. Cel pracy, hipoteza, metody badawcze

Celem niniejszej pracy jest zaprezentowanie aktywności fizycznej, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności rekreacyjnej i turystycznej, seniorów zrzeszonych w Towarzystwie Krzewienia Kultury Fizycznej „Chomiczówka”. Cel dodatkowy pracy dotyczy ukazania możliwości rozwojowych, jakie leżą przed członkami TKKF „Chomiczówka” na przykładach rozwiązań zastosowanych w Europie. Tematyka pracy obejmuje problematykę aktywności fizycznej podejmowanej przez seniorów oraz jej wpływu na ich dalsze funkcjonowanie, jako samodzielnych i zdrowych osób. W oparciu o zagadnienia omówione w pierwszym rozdziale, stawiam następujące hipotezy, które mam nadzieję udowodnić w dalszej części pracy. Zanim to jednak nastąpi, przytoczę definicję hipotezy za T. Pilchem: „Hipotezą nazywa się wszelkie twierdzenia częściowo tylko uzasadnione, przeto także wszelki domysł, za pomocą którego tłumaczymy dane faktyczne, więc też i domysł w postaci uogólnienia, osiągniętego (...) na podstawie danych wyjściowych.” [24] Pierwsza z moich hipotez brzmi: aktywność rekreacyjna i turystyczna wpływa korzystnie na stan samopoczucia fizycznego i psychicznego badanych osób. Druga: wielkość pro-zdrowotnego wpływu na stan zdrowia badanych osób jest ściśle powiązana i zależna od częstotliwości podejmowanych przez nie zajęć. Następnym etapem procedury badawczej będzie zdefiniowanie metod badań.

Przez metodologię, czy też metodę badań, rozumieć należy, za A. Kamińskim - „zespół teoretycznie uzasadnionych zabiegów koncepcyjnych i instrumentalnych obejmujących najogólniej całość postępowania badacza, zmierzającego do rozwiązania określonego problemu badawczego.” [24] Za owe zabiegi koncepcyjne i instrumentalne, zwane inaczej technikami badań, uważa się „czynności praktyczne, regulowane starannie wypracowanymi dyrektywami, pozwalającymi na uzyskanie optymalnie sprawdzalnych informacji, opinii, faktów.” [24] Techniki badań realizuje się przy pomocy narzędzi badawczych, które należy rozumieć w znaczeniu rzeczownikowym, np. kwestionariusz ankiety.

Jednymi z częściej stosowanych metod badawczych są: eksperyment, monografia, metoda (czy też studium) indywidualnych przypadków oraz metoda sondażu diagnostycznego.

W mojej pracy zastosowałem metodę monografii i sondażu diagnostycznego. T. Pilch i T. Bauman określają monografię (z pedagogicznego punktu widzenia) jako „metodę badań, której przedmiotem są instytucje wychowawcze w rozumieniu placówki, lub instytucjonalne formy działalności wychowawczej, lub jednorodne zjawiska społeczne, prowadząca do

gruntownego rozpoznania, zasad i efektywności działań wychowawczych oraz opracowania koncepcji ulepszeń prognoz rozwojowych.” [24]

Drugą z wykorzystanych metod – sondaż diagnostyczny, T. Pilch i T. Bauman definiują jako „sposób gromadzenia wiedzy o atrybutach strukturalnych i funkcjonalnych oraz dynamice zjawisk społecznych, opiniach i poglądach wybranych zbiorowości, nasileniu się i kierunkach rozwoju określonych zjawisk i wszelkich innych zjawiskach instytucjonalnie nie zlokalizowanych (...) – w oparciu o specjalnie dobraną grupę reprezentującą populację generalną, w której badane zjawisko występuje.” [24] Każda metoda badań wyróżnia własne techniki badawcze.

Technikami badań, użytecznymi dla potrzeb tej pracy są: obserwacja, wywiad, ankieta oraz badanie dokumentów (pod postacią zgromadzonej bibliografii).

Obserwacja „jest czynnością badawczą polegającą na gromadzeniu danych drogą spostrzeżeń.” Jest to bardzo ogólna definicja, z racji dużego zakresu jakie obejmuje pojęcie obserwacji. To wymusza dużą ogólność w definicji, aby była zgodna z wszelkimi odmianami tej techniki badawczej. Wyróżnić można najprostszą formę obserwacji, kiedy to badacz jest naocznym świadkiem badania, aż do formy skomplikowanej, kiedy obecność osobista badacza nie jest wymagana, ponieważ obserwacja jest czyniona za pomocą narzędzi elektronicznych, np. kamery, mikrofonu.

Wywiad „jest rozmową badającego z respondentem lub respondentami według wcześniej opracowanych dyspozycji lub w oparciu o specjalny kwestionariusz.” [24] Wywiad dotyczący tematu pracy został przeprowadzony na przełomie roku 08/09 z obecnym prezesem TKKF „Chomiczówka”, panem Jackiem Bączkowskim. Dotyczył takich tematów jak historia Ogniska, jego program, funkcjonowanie oraz perspektywy na przyszłość.

Ankieta „jest techniką gromadzenia informacji polegająca na wypełnieniu najczęściej samodzielnie przez badanego specjalnych kwestionariuszy na ogół o wysokim stopniu standaryzacji w obecności lub częściej bez obecności ankietera.” [24] Badanie ankietowe zostało przeprowadzone przy pomocy kwestionariusza w styczniu 2008 roku przez warszawski AWF. Kwestionariusz dotyczący tej pracy, został sporządzony na podstawie ww. – pytania dotyczące innych tematów niż związanych z niniejszą pracą, zostały wycięte. W badaniu wzięli udział seniorzy (52 osoby) biorący udział w zajęciach prowadzonych w siedzibie Ogniska „Chomiczówka”.

Badanie dokumentów „jest techniką badawczą służącą do gromadzenia wstępnych, opisowych, także ilościowych informacji o badanej instytucji czy zjawisku wychowawczym (ale nie tylko). Jest też techniką poznawania biografii jednostek i opinii wyrażonych w

dokumentach.(...)” [24] Dokumenty na podstawie których opracowany został rozdział 3, to aktualny Statut Ogniska, sprawozdania z działalności Ogniska TKKF „Chomiczówka” z lat 1980-2008 oraz protokoły z zebrań sprawozdawczo – wyborczych z tego samego okresu.

W świetle tak określonych metod i technik badawczych, w dalszych częściach pracy postaram się zrealizować postawione cele oraz wykazać prawdziwość sformułowanych przeze mnie hipotez, poprzez zgromadzenie materiałów, przeprowadzenie badań, ich analizę i przedstawienie wniosków.

3. Działalność TKKF „Chomiczówka” na rzecz aktywności fizycznej seniorów

3.1 Historia

Mówiąc o czymś, najlepiej jest zacząć od początku, dlatego też omawianie TKKF „Chomiczówka” rozpocznę od przybliżenia jego historii - zarówno Ogniska jak i całego Towarzystwa. Informacje zawarte w tym podrozdziale i podrozdziałach kolejnych pochodzą w głównej mierze z analizy dokumentów udostępnionych mi przez Ognisko, takich jak protokoły z zebrań sprawozdawczo - wyborczych.

Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej powstało 3 maja 1957 roku w Warszawie, podczas Krajowej Konferencji Założycieli, w skład której wchodziły stowarzyszenia sportowe: AZS, LZS, „START”. Został zatwierdzony statut stowarzyszenia oraz zasady tworzenia ognisk terenowych. [38]

Ognisko „Chomiczówka” zostało powołane do życia na mocy decyzji Wydziału Spraw Społeczno-Administracyjnych Sądu Dzielnicowego Warszawa-Żoliborz 26 stycznia 1981 roku – „(...) postanawia wpisać do rejestru stowarzyszeń i związków Urzędu Dzielnicowego Warszawy - Żoliborz Wydziału Spraw Społeczno-Administracyjnych stowarzyszenie pod nazwą Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej „Chomiczówka” pod nr 15.” Zebranie Założycielskie „Chomiczówki” miało miejsce 30 września 1980 roku, gdzie jako miejsce działania Ogniska ustanowione zostało osiedle Chomiczówka, a za siedzibę obrano klub Mieszkańców Warszawskiej Spółdzielni Mieszkaniowej przy ul. Pabla Nerudy 1.

W skład I zarządu Ogniska weszli:

- prezes R. Kamiński,
- vice-prezes A. Szymaniuk,
- skarbnik M. Zagórska,
- sekretarz P. Pytlakowski,
- członkowie J. Krassowski, J. Zagórski, E. Gedycki-Ćwirko.

Mimo, iż nie znalazł się w składzie I zarządu, do założycieli Ogniska należy również obecny prezes „Chomiczówki”, pan Jacek Bączkowski.

Nim jednak Sąd Dzielnicowy mógł wpisać do rejestru stowarzyszeń „Chomiczówkę”, musiały nastąpić pewne zmiany w jej działaniu. Od Zebrania Założycielskiego 30 września 1980 roku do 20 stycznia 1981 roku (kiedy to zatwierdzony został Statut Ogniska), „Chomiczówka” nie posiadała konta bankowego, nie prowadzono dokumentacji z tego okresu, nie przeprowadzono naborów i nie powołano sekcji i zespołów ćwiczeniowych. 26 stycznia 1981 roku na miejsce R. Kamińskiego (który zrezygnował z funkcji prezesa z powodu nie możliwości pogodzenia jej z pracą zawodową) zostaje wybrany J. Bączkowski. Na

pozostałych stanowiskach w Zarządzie również następują zmiany osobowe, niemniej jednak Ognisko po tych zmianach zaczyna działać prawidłowo i rozpoczęte zostają nabory uczestników na zajęcia.

Początkowo Ognisko miało w swojej ofercie między innymi: zajęcia z tenisa ziemnego i stołowego, kometkę, siatkówkę, judo, gimnastykę korekcyjną, piłkę nożną. Trzeba tu wspomnieć, że „Chomiczówka” nie posiadała na własność żadnych nieruchomości. Swoją działalność opierała (tak samo, jak i dziś) na współpracy z innymi instytucjami. I tak, tenis ziemny, piłka nożna i kometka prowadzone były na boiskach osiedla (Ognisko uzgodniło z Administracją i Radą Osiedla, iż wybuduje kolejne 4 boiska korzystając z pomocy swoich członków i osób dobrej woli.), zajęcia z tenisa stołowego odbywały się w lokalu Rady Osiedla, a siatkówka i zajęcia judo na sali Szkoły Podstawowej nr 80 przy ulicy Aspekt. Szerzej o współpracy będzie w odpowiednim podrozdziale.

W roku 1985 dobiegła końca kadencja I Zarządu Ogniska. Podczas zebrania sprawozdawczo wyborczego, obecny na nim vice-przewodniczący Zarządu Dzielnicy TKKF Warszawa-Żoliborz B. Okrasa wyraził swoje uznanie dla „Chomiczówki” jako najmłodszego i najlepszego ogniska TKKF w rejonie. Wręczył również brązowe honorowe odznaki TKKF: J. Ziemiałowskiemu, E. Panewczyńskiej, R. Sidorowi oraz K. Berezeckiemu. Prezes J. Bączkowski nagrodził kilku członków Ogniska honorowymi dyplomami za aktywną działalność. Można więc powiedzieć, iż pomimo niezbyt udanego początku, pierwszy okres istnienia Ogniska wypadł pozytywnie. Zakończono go kilkoma postulatami. Po pierwsze, zamierzano propagować bieganie (w oparciu o przyzwoitą frekwencję na I Zimowych Biegach można było przeczuwać, że będzie warto). Po drugie, przyjęta została propozycja organizacji osiedlowych giełd artykułów używanych połączonych z imprezami rekreacyjnymi dla dzieci. W ciągu następnych lat imprezy te cieszyły wielką popularnością, co odzwierciedlało się w liczbie uczestników liczonej w tysiącach. Zauważona została również bardzo dobrze układająca się współpraca z S.P. nr 80., o czym Ognisko zostało poinformowane przez dyrekcję tejże szkoły.

W kolejnych latach, między 1985 a 1989 rokiem, skład Zarządu przedstawiał się następująco:

- prezes J. Bączkowski,
- vice-prezes P. Pytlakowski,
- sekretarz J. Skwarecka,
- skarbnik L. Domorecka,
- członkowie B. Anioł, P. Bartosiński, R. Sidor.

Istotniejsze wydarzenia z tego okresu to m.in. wiosenne i jesienne turnieje piłki nożnej, w których udział wzięły łącznie 84 drużyny. Przy współpracy z Klubem Mieszkańców Warszawskiej Spółdzielni Mieszkaniowej odbywały się corocznie, cieszące się dużą popularnością, zapowiadane już giełdy artykułów używanych. Odnotowany został problem organizacji VII Biegu Zimowego, jako że brakowało środków finansowych na jego organizację. Ostatecznie jednak również ten okres zakończył się dla „Chomiczówki” pochwałą z ust vice-przewodniczącą Zarządu Dzielnicy TKKF Warszawa-Żoliborz.

Lata 1990-1994 nie przyniosły dużych zmian w Zarządzie „Chomiczówki”:

- prezes J. Bączkowski,
- vice-prezes P. Pytlakowski,
- vice-prezes R. Sidor,
- sekretarz J. Skwarecka,
- skarbnik L. Domorecka.

W tym okresie, trzeci raz już, Ognisko otrzymało pochwałę od B. Okrasy, tym razem za największe osiągnięcia mijającej kadencji. Odnotowany został średni spadek liczby uczestników na zajęciach Ogniska, spowodowany wzrostem konkurencji pod postacią pojawiających się coraz liczniej innych organizacji na rzecz rekreacji fizycznej, klubów sportowych, etc. Nie przeszkodziło to natomiast XI już Biegowi Zimowemu o Puchar Chomiczówki w osiągnięciu rekordowej frekwencji. Zaowocowało to planami na lata następne, obejmującymi trasę na dystansie 15 km. Bardzo dobrze układała się również współpraca ze Spółdzielnią Mieszkaniową oraz Wydziałem Kultury i Kultury Fizycznej Gminy Żoliborz jako współorganizatorami imprez.

W latach 1994-1998 skład Zarządu nie uległ zmianom – wybrane zostały ponownie te same osoby na te same funkcje. Dokumenty niestety milczą na temat wydarzeń tego czasu, więc pozostaje wspomnieć jedynie o przeprowadzonym na terenie osiedla Chomiczówka, 25 maja 1997 roku, festynie sportowo rekreacyjnym „TKKF warszawiakom w swoje 40 lecie”. W roku 1998 odbył się I Bieg Chiński „Z Chomiczówki do Pekinu”. Nazwę biegu można potraktować dosłownie, gdyż jego zwycięzcy, poza uściskiem dłoni ambasadora Chin, otrzymywali bilet lotniczy do Chin i możliwość wzięcia udziału w tamtejszych zawodach biegowych. Odnotowana została dobrze się układająca współpraca z Urzędem Gminy Bielany (jako sponsora dużych imprez).

Od roku 1998 do roku 2002 niestety brakuje informacji i dokumentów, tak więc dzieje „Chomiczówki” kontynuuję od 2002 roku, kiedy to do Zarządu wybrano osoby:

- prezes, J. Bączkowski,

- vice-prezes P. Pytlakowski,
- sekretarz K. Żebrowska,
- skarbnik J. Skwarecka,
- członek A. Bąk.

Lata pomiędzy 2002 a 2006 rokiem zostały zapamiętane jako czas, gdy liczba zainteresowanych rekreacją fizyczną spadała z powodu trudnej sytuacji na rynku. Z drugiej strony jednak wzrastało zainteresowanie obozami sportowo-rekreacyjnymi. Dostrzeżona została potrzeba organizacji imprez dla dzieci i młodzieży. Bardzo pozytywnie zostały ocenione tradycyjne już dla „Chomiczówki” imprezy, tj. festyn z okazji Dnia Dziecka oraz Pożegnanie Lata. Co jednak najistotniejsze z punktu widzenia tematyki tej pracy, w tym okresie do działalności Ogniska weszły zajęcia z osobami starszymi, jednak więcej o nich w podrozdziale dotyczącym działalności. Wspomnę tu jedynie, iż program aktywujący bielańskich seniorów „Dodać życia do lat” został wysoko oceniony, a uznanie zyskał Ośrodek Terapii Ruchowej Osób III Wieku, oferujący gimnastykę rehabilitacyjną, zajęcia na basenie, nordic walking, gumstick, wyjazdy rekreacyjny i obóz w Sierakowie. W roku 2006, 24 października, Zarząd wydał uchwałę, która m.in. wytyczała nowe kierunki działania Ogniska. Cytując paragraf 2 p.7 tejże uchwały, dowiadujemy się, że chodzi tu o: „promocję zdrowego i aktywnego stylu życia, organizację zajęć ruchowych, profilaktycznych, rehabilitacyjnych i terapeutycznych dla osób starszych.”

Na lata 2006-2010 w Zarządzie Ogniska znajdują się:

- prezes J. Bączkowski,
- vice-prezes A. Bąk,
- sekretarz K. Żebrowska,
- skarbnik A. Gryżewska,
- członkowie P. Pytlakowski i S. Dąbrowski.

Historia najnowsza Ogniska, poza wyraźnym ukierunkowaniem się w stronę osób III wieku, pozostaje niezmienna. Nie odnotowano też nadzwyczajnych wydarzeń, odbiegających od średniej.

Blisko 30-letnia historia „Chomiczówki” przedstawia rozwój jednego z ognisk TKKF. Mimo początkowych trudności, związanych z nieporadnością (z różnych przyczyn) I Zarządu, „Chomiczówka” już na początku swojego istnienia działała prężnie i skutecznie, co odzwierciedlały pochwały przełożonych uzyskiwane przez trzy kadencje z rzędu. Kolejne lata to wytworzenie swoistej renomy swoich działań, dzięki którym imprezy organizowane przez Ognisko cieszą się w dalszym ciągu dużą frekwencją. Dla tak pomyślnego rozwoju, jak

niejednokrotnie zostało to podkreślane w udostępnionych mi dokumentach, kluczowe były dobre stosunki z innymi instytucjami oraz nawiązywanie nowych kontaktów i współpracy, które to omówię osobno w jednym z kolejnych podrozdziałów.

3.2 Organizacja

W tym rozdziale omówię stronę organizacyjną TKKF „Chomiczówka”. Będę się przy tym opierał na Statucie Ogniska, który, dla pełniejszego oglądu, załączam do niniejszej pracy.

Na początku trzeba wspomnieć, iż TKKF jest organizacją pozarządową i swoją działalność opiera na ustawie: o stowarzyszeniach, o działalności pożytku publicznego, o

wolontariacie oraz ustawie o kulturze fizycznej. W myśl pierwszej z tych ustaw, organizacje tego typu mają obowiązek spisać zasady nimi kierujące w statucie.

Statut „Chomiczówki” podzielony jest na siedem rozdziałów. Rozdział I dotyczy nazwy, obszaru działalności, siedziby i charakteru prawnego Ogniska. II rozdział omawia wytyczone przez Ognisko cele i sposoby ich realizacji. III rozdział poświęcony jest członkom stowarzyszenia i ich prawom i obowiązkom, IV omawia władze Ogniska. Rozdział V opisuje system nagród i kar w Ognisku, VI omawia problematykę funduszy, a rozdział VII zawiera instrukcję na wypadek rozwiązania Ogniska. [39]

Pełna nazwa omawianego w niniejszej pracy stowarzyszenia to: Ognisko Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej "Chomiczówka" w Warszawie. Pomimo nazwy mogącej wprowadzać w błąd, Ognisko obejmuje swoim zainteresowaniem cały obszar Miasta Stołecznego Warszawy. Kolejne paragrafy I rozdziału informują nas, iż „Chomiczówka” posiada osobowość prawną i może być samodzielny członkiem krajowych lub zagranicznych stowarzyszeń o tym samym lub zbliżonym charakterze działania. Mimo tej samodzielności Ognisko „używa godła, flagi i barw Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej, jak również pieczęci, odznak i znaków organizacyjnych na zasadach określonych w przepisach szczegółowych.”[39]

Ognisko stawia sobie dwa główne cele. Są nimi:

1. „Prowadzenie działalności w sferze kultury fizycznej, a w szczególności w dziedzinie rekreacji ruchowej.
2. Rozwój kultury fizycznej, upowszechnianie rekreacji ruchowej oraz innych form aktywnego wypoczynku wśród osób starszych, dorosłych, młodzieży i dzieci, jak również tworzenie dogodnych warunków w tym zakresie.” [39]

Owe dwa cele realizowane są za pomocą:

1. „Organizacji różnego rodzaju sekcji i zespołów o charakterze sportowym, rekreacyjnym, turystycznym, kulturalno-rozrywkowym, szkoleniowym i oświatowym.
2. Organizacji zespołów profilaktyczno-usprawniających.
3. Organizowaniu zlotów, festynów, turniejów, konkursów oraz innych masowych imprez w sferze kultury fizycznej.
4. Propagowaniu i ułatwianiu uprawiania indywidualnych form rekreacji ruchowej, organizację i prowadzenie obozów sportowo-rekreacyjnych.
5. Rozwijaniu promocji i udzielaniu informacji w zakresie swojej działalności statutowej, współdziałanie z instytucjami i organizacjami działającymi w tym zakresie, prowadzenie działalności wydawniczej.

6. Organizowaniu i prowadzeniu ośrodków rekreacji fizycznej i sportu, szkoleniowych, wypoczynkowych, wypożyczalni sprzętu sportowo-turystycznego.
7. Prowadzeniu usług w zakresie kultury fizycznej.
8. Prowadzeniu działalności gospodarczej.
9. Podejmowaniu innych przedsięwzięć, jeżeli okażą się celowe dla realizacji statutowej działalności, zgodnych z prawem.” [39]

Wynika z tego, iż mimo postawienia seniorów na pierwszym miejscu na liście osób, do których kierowana jest oferta Ogniska, jego działalność wychodzi daleko poza animację rekreacji fizycznej osób starszych. Więcej o działalności Ogniska będzie można się dowiedzieć z następnego rozdziału tej pracy.

Osoby tworzące Ognisko dzielą się na członków zwyczajnych, członków uczestników oraz członków wspierających. O ile dwa pierwsze przypadki mówią tylko o osobach fizycznych, tak członkiem wspierającym Ognisko może zostać tylko osoba prawna - do członków wspierających, jeszcze wróć. Członkowie zwyczajni Ogniska to pełnoletni obywatele Polski lub cudzoziemcy, przy czym oba przypadki muszą mieć pełną zdolność do czynności prawnych oraz akceptować cele statutowe stowarzyszenia. [39] Członkowie uczestniczący nie muszą być pełnoletni, muszą jednak posiadać pisemną zgodę prawnych opiekunów na uczestnictwo w stowarzyszeniu. Obie te grupy przystępują do Ogniska składając pisemną deklarację członkostwa.

Różni je natomiast zakres praw, jakie tym dwóm grupom przysługują. Członkowie zwyczajni mogą wybierać i być wybieranymi do władz stowarzyszenia, a na walnych zebraniach posiadają głos stanowiący. Mogą również brać udział we wszystkich aktywnościach organizowanych przez Ognisko i korzystać z jego wszystkich urządzeń (wg zasad określonych przez Zarząd, naturalnie). Cieszą się także „innymi uprawnieniami”, jakie mogą wynikać z działalności prowadzonej przez „Chomiczówkę”. Członkowie uczestnicy mają zbliżone możliwości, jednak nie mogą zajmować stanowisk we władzach Ogniska oraz ich głos nie jest dla nikogo wiążący w sprawach obierania takowych władz. W kwestii obowiązków obie te grupy są równouprawnione. Muszą „aktywnie uczestniczyć w pracach i realizacji celów Ogniska, przestrzegać postanowień statutu i uchwał władz Ogniska, regularnie opłacać składki członkowskie.” [39]

Inne zasady dotyczą natomiast członków wspierających. Mogą nimi zostać, jak już wspomniałem, tylko osoby prawne, które do tego wyrażą chęć pomocy finansowej stowarzyszeniu. Muszą również złożyć pisemną deklarację członkowską. Ich zakres praw i obowiązków też różni się od obowiązków poprzedniej grupy. Wspierający dysponują głosem

doradczym za pośrednictwem swojego przedstawiciela we władzach Ogniska oraz mogą wnosić wszelkiego typu postulaty do tychże władz w kwestii funkcjonowania stowarzyszenia. Podobnie jak pozostała grupa członków, mogą również korzystać, zasadach ustalonych przez Zarząd, z urządzeń Ogniska. [39] Ich obowiązki skupiają się przede wszystkim na pomocy w realizacji zadań statutowych. Pozostałe obowiązki to regularne płacenie składek członkowskich oraz przestrzeganie Statutu Ogniska i uchwał jego władz.

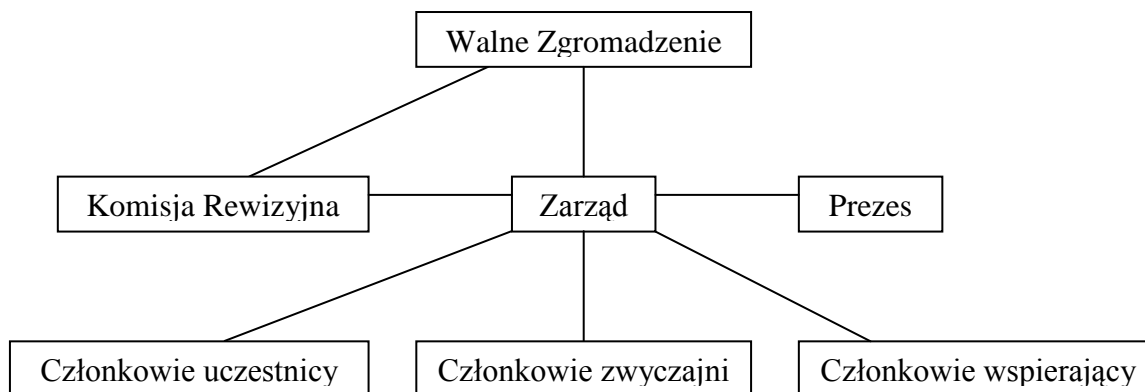
Sposoby utraty członkostwa są identyczne dla tych trzech grup i nie odbiegają one od normy, jaka funkcjonuje w podobnych organizacjach. Zatem, członkostwo można utracić na własną, pisemną prośbę, lub za nieopłacenie składek. Z listy zostanie się skreślonym również za nieprzestrzeganie Statutu i uchwał Ogniska. Tym samym skutkuje śmierć osoby fizycznej, co utrata osobowości prawnej przez członka wspierającego. Poza śmiercią, członka zwyczajnego może dotknąć jeszcze utrata pełni praw publicznych, co równa się jego wykluczeniu. I oczywiście, sprawa ostateczna jaka wyklucza z członkostwa w Ognisku, to jego rozwiązanie. Wszystkie wykluczenia, poza kierowanymi dobrowolną deklaracją członka, zostają sformułowane w formie uchwał Zarządu i przekazane do wiadomości danej osoby. Ta oczywiście może się od takiej decyzji odwołać. Wtedy (jeśli Zarząd nie odwoła własnej uchwały) decyduje Walne Zebranie, co z takim przypadkiem począć.

Dochodzę do momentu, w którym poświęcić trochę miejsca trzeba wspomnianym już parokrotnie, instytucjom władzy w stowarzyszeniu. Opierając się o ustawę o stowarzyszeniach, „Chomiczówka” powołała trzy organy władzy: Walne Zebranie, które jest najwyższą władzą w stowarzyszeniu, Zarząd, który kieruje działalnością Ogniska oraz Komisję Rewizyjną, która czuwa nad poprawnością funkcjonowania stowarzyszenia. Wszystkie te organy zostają wybrane spośród członków zwyczajnych i przedstawiają im sprawozdania ze swojej działalności. Organizację struktur władzy Ogniska, ilustruje poniższy schemat.

Ryc. 1. Struktura władzy w Ognisku TKKF „Chomiczówka”

Źródło: Opracowanie własne

We wszystkich trzech organach uchwały podejmuje się poprzez głosowanie i są one



ważne, jeśli zostaną poparte zwykłą większością głosów, tj. 50% głosów + 1 głos za, przy obecności co najmniej 1/2 osób uprawnionych do głosowania. Kadencja w Zarządzie i Komisji Rewizyjnej wynosi 4 lata i pełniona w jednym z tych organów funkcja nie może być łączona z innymi funkcjami w stowarzyszeniu. Walne Zgromadzenie odbywa się co 4 lata (lub częściej, w szczególnych przypadkach tj. na wniosek pozostałych organów lub połowy członków zwyczajnych) i na nim dokonywany jest wybór władz na kolejną kadencję. [39]

Jak w takich przypadkach bywa, bardzo dużo miejsca zostało poświęconego w Statucie „Chomiczówki” opisaniu kompetencji i mechanizmów działania władzy. Można by się pokusić o stwierdzenie, że zwykle połowę statutu każdego stowarzyszenia zajmuje opis działania jego organów władzy. Nie jest to może zbyt dobra praktyka (Statut powinien wszak mówić, czym jest dana organizacja, a czy coś do jej charakteru wnosi opis cztero - lub pięcioletniej kadencji prezesa?), ale zgodna z obowiązującymi przepisami prawa. Chcę przez to powiedzieć, że dalsze paragrafy rozdziału IV są na tyle czytelne, zrozumiałe oraz wyczerpujące temat, że mogę tu zakończyć omawianie władz Ogniska, natomiast Czytelnika głodnego bardziej szczegółowych informacji (które, swoją drogą mają mało wspólnego z tematyką tej pracy), odesłać do rozdziału IV tegoż Statutu.

Krótki rozdział V również nie odbiega znacząco od praktyki w stosowanej w innych statutach. W jednym zdaniu wspomniane zostaje, że można spodziewać się wyróżnień i nagród (jakich, nie wiadomo) za „aktywny udział w realizacji zadań Ogniska”. [39] Natomiast opis kar jest kilkakrotnie większy i bardziej szczegółowy. Wśród kar wyróżnia się: upomnienia, nagany oraz zawieszenie w prawach członka od 3 miesięcy od roku. Prowadzony jest również rejestr kar nałożonych. Można by zapytać o pozytywność metody stosowanej w TKKF, ale to nie temat do dyskusji w tym miejscu.

W kwestiach funduszy i majątku, TKKF „Chomiczówka” pozostawia sobie duże pole manewru. Majątek stowarzyszenia skupia nieruchomości, ruchomości i środki finansowe. Tworzą go składki członków, darowizny, zapisy, spadki. Fundusze są również

wypracowywane z działalności gospodarczej Ogniska, dotacji oraz z zadań zleconych do realizacji Ognisku. Kolejne środki mogą generować składniki majątku Ogniska, oraz tzw. „inne źródła”. [38] W zarządzaniu majątkiem konieczne jest współdziałanie dwóch członków Zarządu. Do dokonywania czynności prawnych na majątku Ogniska dopuszczane są również osoby trzecie, jednak wyłącznie za pełnomocnictwem Zarządu.

W sprawach ostatecznych dla Ogniska, jakimi są jego rozwiązanie oraz zmiana w Statucie, wiążący głos ma 2/3 Walnego Zebrania, przy czym w uchwale o rozwiązaniu Ogniska musi zawrzeć sposób likwidacji oraz cel, na jaki zostanie przekazany majątek stowarzyszenia. [39]

Omówienie Statutu pozwala stwierdzić, że Ognisko „Chomiczówka”, pod względem organizacyjnym, nie wybiega „przed szereg” innych organizacji społecznych sposobem organizowania swojego funkcjonowania. Niemniej jednak wymogi odpowiednich ustaw są spełnione, co umożliwia TKKF „Chomiczówka” legalne funkcjonowanie, jako samodzielnemu stowarzyszeniu i pozarządowej organizacji non-profit.

3.3 Działalność

Jak wynika z omówionego w poprzednim podrozdziale Statutu Ogniska, TKKF za swoje cele stawia sobie: upowszechnienie rekreacji ruchowej oraz profilaktyki zdrowia, podnoszenie i utrzymywanie sprawności fizycznej i zarazem psychicznej osób korzystających

z oferty stowarzyszenia. Towarzystwu można przypisać inicjowanie różnorodnych form rekreacji ruchowej i sportu, m.in.: gimnastyki przy muzyce, kulturystyki, wschodnich sportów walki, gier sportowych, badmintona, sportów zimowych i wodnych, spartakiad. Dodatkowo Towarzystwo poprzez swoją działalność przyczyniło się do powstania nowych związków sportowych oraz Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. [12]

Mając w pamięci dorobek programowy TKKF jako ogólnopolskiego stowarzyszenia, przejdę teraz do omówienia działalności programowej Ogniska „Chomiczówka”. Na początku opiszę zajęcia prowadzone w sekcjach ćwiczeniowych, następnie cykliczne imprezy, festyny oraz dokonania Ogniska w kwestii wypoczynku dzieci i młodzieży w czasie lata oraz zimy. Na koniec omówię działalność „Chomiczówki” pod kątem osób starszych (choćby z racji wyprofilowania się w tym kierunku Ogniska dopiero około roku 2002.) Będę się przy tym opierał na okresach istnienia Ogniska, jakimi są kolejne kadencje jego Władz, opisanych w udostępnionych mi do wglądu Sprawozdaniach z działalności Ogniska TKKF „Chomiczówka”.

Wspomniałem już w poprzednim podrozdziale, że w początkowej fazie istnienia Ognisko miało w swojej ofercie m.in.: zajęcia z tenisa ziemnego i stołowego, kometkę, siatkówkę, judo, gimnastykę korekcyjną oraz piłkę nożną. Jednak przez pięć pierwszych lat istnienia, działalność została rozszerzona do następujących zajęć:

- gimnastyki artystycznej dla dzieci,
- gimnastyki korekcyjnej (dzieci),
- gimnastyki rekreacyjnej wyszczuplającej dla pań,
- zajęć rytmiki (dzieci),
- zajęć plastycznych (dzieci),
- karate (dzieci),
- aerobik (I zajęcia w tym czasie w Warszawie),
- siatkówka
- piłka nożna (młodzież),
- kurs tańca towarzyskiego.

Jak widać z powyższego zestawienia, w pierwszych latach „Chomiczówka” była silnie nastawiona na zainteresowanie rekreacją najmłodszych. W tym czasie (1980 r. – 1985 r.) funkcjonowało w Ognisku od 10 do 17 zespołów ćwiczeniowych, zaś liczba uczestników (nie członków z punktu widzenia Statutu Ogniska) wahała się pomiędzy 509 a 702 osobami.

W kolejnych latach nie dokonano znaczących zmian w programie. Wprowadzono zajęcia pływackie na basenie, a zrezygnowano z gimnastyki wyszczuplającej pań, siatkówki i

sekcji piłkarskiej. Liczba uczestników utrzymała się w dotychczasowej średniej, jednak odnotowano w roku 1986 aż 888 osób, natomiast liczba ta spadła do 403 w roku 1989.

Na początku lat dziewięćdziesiątych, w programie pozostawały wciąż: gimnastyka korekcyjna dla dzieci, karate, kurs tańca towarzyskiego oraz aerobik. Do nowości należały wprowadzone zajęcia:

- gimnastyki artystycznej dziewcząt (powróciła również gimnastyka dla pań),
- callanetics⁵,
- kurs języka angielskiego i niemieckiego,
- kurs prawa jazdy kat. B,
- kurs obsługi komputera PC.

Funkcjonował również dziecięcy zespół taneczny oraz sekcja strzelecka (przy współpracy z LOK). Obserwujemy więc skierowanie swoich działań również (jeśli nie bardziej) na osoby dorosłe, nie tylko w kontekście kultury fizycznej. W tym czasie nastąpił znaczny przyrost sekcji i zespołów ćwiczeniowych. Ich liczba wahała się między 28 a 45. W roku 1990 wzrosła również liczba uczestników zajęć (w porównaniu z rokiem 1989 ponad dwukrotnie – do 1130 osób). Jednak z każdym kolejnym rokiem liczba uczestników malała, aż do 577 osób w roku 1993.

Koniec lat dziewięćdziesiątych to utrzymanie się różnorodnych form gimnastycznych, oraz puli kursów z lat ubiegłych. Nowością były zajęcia Tai-chi. Sekcja strzelecka i zespół taneczny uległy likwidacji. W tym czasie funkcjonowało w sumie około 60 zespołów i sekcji ćwiczeniowych, skupiających w sobie ponad 1000 uczestników. Przełom wieków pozostaje niestety białą plamą w dokumentach, więc przejdę do działalności od roku 2002.

W tych latach (do roku 2006), następują znaczne zmiany w programie „Chomiczówki”. Sekcje i zespoły ćwiczeniowe obejmowały:

- gimnastykę artystyczną dziewcząt,
- rytmikę dla dzieci,
- gimnastykę wyszczuplającą pań,
- aerobik,
- callanetics,
- tenis stołowy,
- piłkę nożną chłopców,
- bilard,

⁵ Jest to system ćwiczeń fizycznych zapoczątkowany i rozpowszechniony w Ameryce. Ćwiczenia polegają na wykonywaniu krótkich, dynamicznych, o niewielkim zakresie pracy mięśnia ruchów, które powtarzało się wielokrotnie (na przykład 100 razy). <http://wdziek.info/callanetics.html>

- taniec nowoczesny dla dzieci i młodzieży,
- akrobatyka (również dzieci i młodzież),
- gimnastykę rehabilitacyjną na pływalni,
- oraz od roku 2003 gimnastykę rehabilitacyjno – usprawniającą dla seniorów.

Niestety, brakuje danych na temat liczebności sekcji i ich uczestników w tym okresie. Widać natomiast powrót „Chomiczówki” do sfery rekreacji ruchowej i odejście od prowadzenia kursów doskonalących.

W roku 2006 nastąpił kolejny zwrot w działaniu Ogniska. Było to następstwem doskonale się układającej współpracy z instytucjami finansującymi oraz, jak przypuszczam, rozpowszechniającej się mody i trendu w zakresie rekreacji ruchowej osób III wieku, której to działalność Ogniska po 2006 została niemal w całości podporządkowana. Wprowadzona została gimnastyka rekreacyjna, gimnastyka na pływalni, tańce na siedząco, zajęcia plastyczne, nordic walking – ukierunkowane na osoby starsze. Od tego momentu zaczął funkcjonować również Ośrodek Terapii Ruchowej dla Osób III Wieku. Pozostała działalność „Chomiczówki” została zredukowana do tenisa stołowego dla dzieci i młodzieży (dla której zachowano jeszcze bilard) – stan na 2008 rok.

Można zatem śmiało stwierdzić, iż spektrum zainteresowań Ogniska objęło wszystkie grupy wiekowe, od dzieci (w pierwszych latach istnienia „Chomiczówki”) , przez dorosłych w okresie jej rozwoju, po seniorów w czasie obecnym. Przejdę teraz do omówienia imprez cyklicznych organizowanych przez TKKF „Chomiczówkę”.

Już od początku swojego istnienia Ognisko, poza prowadzeniem sekcji ćwiczeniowych, dużą wagę przykładano do prowadzenia różnego rodzaju imprez, spotkań czy festynów. W pewnej mierze swoje sukcesy w tej dziedzinie zawdzięcza różnego rodzaju instytucjom, z którymi owe imprezy współorganizowało, a innym razem korzystało z ich finansowego wsparcia. Jednak szerzej o współpracy będzie w stosownym podrozdziale.

W pierwszych latach swego istnienia Ognisko organizowało imprezy nieskomplikowane logistycznie i niewymagające znacznych środków finansowych. Były to w głównej mierze turnieje (tenisa, szachowe, warcabowe etc.), osiedlowe festyny i dyskoteki. Niewątpliwym sukcesem były organizowane nawet kilka razy w roku giełdy artykułów używanych, niejako w odpowiedzi na potrzebę mieszkańców osiedla. W samych tylko latach początkowych, tych giełd odbyło się 15 i zgromadziły wspólnie około 18000 osób.

Również sukcesem okazały się pierwsze Biegi Zimowe, które zyskały z miejsca uznanie uczestników oraz Komisji Biegów Przelajowych. Obecnie, „sztandarową” i dobrze znaną imprezą biegową o zasięgu ogólnopolskim jest Bieg Chomiczówki (w roku 2009

będzie to XXVI jego edycja), który od lat skupia miłośników całorocznego biegania (rozgrywany jest tradycyjnie na początku roku, zimą). W roku 2008 liczba uczestników tego Biegu wynosiła rekordową liczbę 691 osób. Przypomnę też o organizowanym od roku '98 Biegu Chińskim, wspomnianym już w podrozdziale 3.1. Od 2006 roku organizowany jest też Bieg o Puchar Bielana.

Inne imprezy Ogniska z uznaną już renomą, to coroczny Festyn z okazji Dnia Dziecka (gromadzący uczestników liczonych w tysiącach) oraz pikniki na pożegnanie Lata. Dopisać do tej listy należy też pojedyncze i mniejsze wydarzenia, jak na przykład tradycyjne turnieje sportowe, wycieczki autokarowe, rowerowe (dla różnych grup wiekowych).

Wiele zasług ma „Chomiczówka” w organizacji wypoczynku od zajęć szkolnych dzieci i młodzieży, zarówno kolonijnego i obozowego, jak i w mieście. Trzeba zaznaczyć tu, iż Ognisko posiada uprawnienia organizatora turystyki, zatem jego wyjazdy są w pełni legalne. Tak dobra praktyka rozpoczyna się już od samego początku istnienia Ogniska, 2 tygodniowym obozem sekcji karate w Szczutowie k. Sierpca. Kolejne lata owocują kolejnymi wyjazdami, już nie tylko dla dzieci z sekcji ćwiczeniowych. Każdy z turnusów obejmował wyjazd kilkudziesięciu dzieci. W drugiej połowie lat dziewięćdziesiątych na wakacyjny wypoczynek „Chomiczówka” wywiozła około 400 dzieci w trakcie 10 turnusów w Wildze. Na początku nowego tysiąclecia, przy współpracy z Bielańskim Centrum Pomocy Społecznej, Ognisko organizuje kolonie dla dzieci z ubogich rodzin w różnych miejscach Polski (min. Augustowie) dla blisko 400 dzieci. W trakcie zimy wyjazdy nie są organizowane na rzecz Zimy w Mieście o charakterze sportowym. Równoległe do koloni i obozów, latem również jest prowadzona akcja Lato w Mieście. Każdorazowo uczestniczy w niej kilkadziesiąt dzieci. Zajęcia sportowe, plastyczne, kulturalne, wycieczki po Warszawie odbywają się codziennie (w trakcie trwania danej akcji), zwykle od wczesnego przedpołudnia do godzin popołudniowych. W ich trakcie dzieci miały zapewnione obiady i podwieczorki oraz opiekę wykwalifikowanej kadry i instruktorów. To wyczerpuje temat innych grup wiekowych niż seniorzy w ujęciu „Chomiczówki”. Przejdę, więc do omówienia działań poświęconych osobom III wieku.

Jak już wspomniałem, na tematykę osób starszych, „Chomiczówka” ukierunkowuje się stopniowo od roku 2003. Początkowo w swojej ofercie umieszcza gimnastykę rehabilitacyjno – usprawniającą. Jednak z biegiem czasu i umacnianiem się trendu zainteresowania rekreacją seniorów, podejmuje się nowych działalności. W roku 2005, od marca do grudnia, przy współpracy z Biurem Polityki Społecznej Urzędu m.st. Warszawy, realizowany był program aktywizacji bielańskich seniorów o nazwie „Dodać życia do lat”,

który obejmował około 200 osób. Program obejmował realizację wykładów o sztuce, przyrodzie, nt. zdrowia, historii; warsztaty tańca, manualne oraz spotkania z psychologiem. W tym czasie też została podpisana umowa z Dzielnicą Bielany na przeprowadzenie przez „Chomiczówkę” zajęć gimnastyki rehabilitacyjnej (w tym na basenie) dla seniorów z Bielany. Zajęcia odbywały się 3 razy w tygodniu, po 1h, dla dwóch grup – 63 osoby (zajęcia na basenie 1 raz w tygodniu, po 30 minut, również dla dwóch grup – 44 osoby).

Parokrotnie wspomniany już rok 2006, był w tym temacie przełomowy. Skupiwszy się praktycznie na organizacji zajęć dla seniorów, „Chomiczówka” wprowadziła w roku 2008 program „Nadwaga wrogiem sprawności fizycznej i zdrowia” zrealizowany przez Ośrodek zwalczający nadwagę. Dla lepszego przedstawienia animacji czasu wolnego seniorów przez „Chomiczówkę”, przybliżę poniżej program.

W tym czasie w Ognisku działały następujące sekcje i zespoły ćwiczeniowe poświęcone seniorom:

- gimnastyka rekreacyjna,
- gimnastyka na pływalni,
- tańce na siedząco,
- zajęcia plastyczne,
- Ośrodek Terapii Ruchowej dla Osób III Wieku,
- Nordic Walking.

Odbyło się pięć objazdowych wycieczek krajoznawczych, w których uczestniczyło zawsze 55 osób (1 autokar). Seniorzy mieli okazję zobaczyć znane atrakcje turystyczne Polski Północnej (Gniew, Peplin, Hel, Jurata, Rozewie, Łeba, Słowiński Park Narodowy, Pasłek, Ostróda, Cetniewo, Swarzewo, Puck), Południowej (Kazimierz Dolny, Nałęczów, Kozłówka, Sandomierz, zamek Krzyż-Topór). Jedna wycieczka odbyła się w rejon słowacki Tatr i okolic (Wąwóz Homole, słowackie Tatry Wysokie – m.in. wjazd kolejką na Hrebienok, spływ Dunajcem na trasie Sromowce - Kąty – Szczawnica). Program wycieczek był wzbogacany o elementy rekreacji ruchowej, tj. zajęcia na basenie, tańce integracyjne, zapoznanie się z nordic walkingiem, gimnastyka usprawniająca. W ramach działania Ośrodka Terapii Ruchowej uczestniczki zajęć gimnastycznych na pływalni i nordic walkingu, wzięły udział w obozie dla seniorów we Władysławowie. Odbyły się również inne wczasy dla seniorów, pod nazwą „Wczasy dla seniorów AWF”. Oprócz wymienianych już wcześniej form rekreacji ruchowej, w programie były również wykłady poświęcone profilaktyce zdrowotnej seniorów i trzy wycieczki krajoznawcze.

Na początku września, przy współpracy z innymi jednostkami TKKF, odbył się we Władysławowie I Mazowiecki Festiwal Rekreacji i Zdrowia. Wzięło w nim udział 55 uczestników zajęć Ośrodka Terapii Ruchowej. Kolejnym programem zrealizowanym w tym roku był, w okresie luty – grudzień, „Senior – starszy, sprawniejszy”. Realizacja programu obejmowała zajęcia na sali gimnastycznej 2 razy w tygodniu po 1h oraz zajęcia na pływalni, również 2 razy w tygodniu, ale po 30min. W programie wzięło udział przeszło 700 osób.

Nie zabrakło spotkań o charakterze innym niż sportowe. W grudniu odbyło się spotkanie wigilijne seniorów bielańskich, połączone z koncertem kolęd i wręczeniem paczek świątecznych. Udział w nim wzięło około 150 osób, w listopadzie została zorganizowana wystawa malarstwa pt. „W wodzie i nad wodą”. Prezentowane były na niej obrazy stworzonych przez uczestniczki warsztatów malarskich w ramach programu „Dodać życia do lat”. Była to już siódma wystawa tego typu.

Inne aktywności poświęcone seniorom w TKKF „Chomiczówka”, to m.in. warsztaty wokalne (chór), koncerty, dyżury pielęgniarki (porady zdrowotne, pomiar ciśnienia, cukru), wykłady (np. dziennikarski – inspiracja do twórczego myślenia, układania wierszy, krzyżówek), imprezy integracyjne (taneczne), wystawy (np. fotograficzna poświęcona życiu Klubu Mieszkańców WSBM „Chomiczówka”), spotkania z psychologiem oraz warsztaty tańców integracyjnych. Powyższa lista została zaczerpnięta z kalendarium imprez dla seniorów na Listopad 2008 roku.

Obecnie (tj. w roku 2009) zajęcia opisane akapit wyżej ciągle trwają, będąc realizacją programu „Dodać życia do lat”. Kontynuowany jest również program „Senior – starszy, sprawniejszy”.

Zanim omówię go szerzej, wspomnę tylko, że jest to program m.st. Warszawy, kierowany do organizacji pozarządowych i realizowany w dzielnicach nieposiadających miejskiego ośrodka sportu i rekreacji. Obejmuje osoby po 50 roku życia. Więcej o programie w załączonym opisie przedsięwzięcia z punktu Urzędu Miasta. Załączam również „Zasady udziału w programie” oraz „Regulamin uczestnictwa w zajęciach programu” opracowanymi przez Ognisko. Lektura tych załączników będzie pożyteczniejsza niż omawianie ich w tym miejscu. Poniżej natomiast, umieszczona została tabela prezentująca harmonogram zajęć programu „Senior – starszy, sprawniejszy”, realizowanego w Ognisku „Chomiczówka”. Zawiera ona adresy obiektów, w których prowadzone są zajęcia, podział na grupy ćwiczeniowe, godziny zajęć oraz dni ich odbywania się oraz formę ćwiczeń i personalia instruktora prowadzącego zajęcia.

Tab. 1. Harmonogram zajęć programu „Senior – starszy, sprawniejszy” TKKF „Chomiczówka”

Obiekt/adres	Grupa	Rodzaj zajęć	Dzień tygodnia	Godziny	Imię i nazwisko instruktora
BIELANY					
Zajęcia rekreacyjno - sportowe na sali					
Klub WSM Piaski ul. Broniewskiego 71	1.	gimnastyka rekreacyjna	środy poniedziałki	8.00 - 9.00 8.00- 9.00	mgr Diana Dudziak
	2.	gimnastyka rekreacyjna	środy poniedziałki	9.00- 10.00 9.00 -10.00	mgr Diana Dudziak
	3.	gimnastyka rekreacyjna	środy poniedziałki	10.00- 11.00 10.00 -11.00	mgr Diana Dudziak
	4.	gimnastyka rekreacyjna	poniedziałki środy	15.30-16.30 15.30-16.30	mgr Diana Dudziak
	5.	gimnastyka rekreacyjna	poniedziałki środy	16.30-17.30 16.30-17.30	mgr Diana Dudziak
	6.	gimnastyka rekreacyjna	poniedziałki środy	17.30-18.30 17.30-18.30	mgr Diana Dudziak
Szkoła Podstawowa Nr 247 ul. Wrzeciono 9	7.	gimnastyka rekreacyjna	wtorki piątki	16.00-17.00 15.00-16.00	mgr.Blanka Sadurska
Szkoła Podstawowa Nr 209 ul. Reymonta 25	8.	gimnastyka rekreacyjna	środy soboty	18.00-19.00 9,00-10.00	Natalia Puciłowska
Szkoła Podstawowa Nr 53 ul. Rudzka 6	8.	gimnastyka rekreacyjna	poniedziałki piątki	18.45 -19.45 17.00 -18.00	mgr Diana Dudziak
	9.	gimnastyka rekreacyjna	poniedziałki piątki	19.45 -20.45 18.00 -19.00	mgr Diana Dudziak
Gimnazjum Nr 72 ul.Przybyszewskiego 45	10.	gimnastyka rekreacyjna	wtorki czwartki	17.00-18.00 17.00-18.00	mgr Weronika Jaworska
Klub Mieszkańców „Chomiczówka” ul. Pabla Nerudy 1.	11.	gimnastyka rekreacyjna	środy piątki	14.00 – 14.45 13.00 -13.45	dr Małgorzata Kamińska
	12.	gimnastyka rekreacyjna	środy piątki	14.50 – 15.35 13.50 – 14.35	dr Małgorzata Kamińska
	13.	gimnastyka rekreacyjna	środy piątki	15.40 – 16.25 14.40 – 15.25	dr Małgorzata Kamińska
	14.	gimnastyka rekreacyjna	poniedziałki środy	8.00 – 9.00 8.00 – 9.00	mgr Agnieszka Kowalska
	15.	gimnastyka rekreacyjna	poniedziałki środy	9.00 – 10.00 9.00 – 10.00	mgr Agnieszka Kowalska
	16.	gimnastyka rekreacyjna	środy piątki	16.30 – 17.30 16.30 – 17.30	mgr Agnieszka Kowalska
	17.	gimnastyka rekreacyjna	środy piątki	17.30 – 18.30 17.30 – 18.30	mgr Agnieszka Kowalska
	18.	gimnastyka rekreacyjna	środy piątki	16.30-17.30 16.30 -17.30	Monika Wojtach
	19.	gimnastyka rekreacyjna	środy piątki	17.30-18.30 17.30 -18.30	Monika Wojtach
	20.	gimnastyka rekreacyjna	środy piątki	18.30-19.30 18.30 -19.30	Monika Wojtach
Obiekt/adres					
Klub " Domino " ul. Bogusławskiego 6	21.	gimnastyka rekreacyjna	poniedziałki środy	13.30 – 14.30 13.00 - 14.00	mgr.Blanka Sadurska
	22.	gimnastyka rekreacyjna	poniedziałki środy	14.30 – 15.30 14.00 - 15.00	mgr.Blanka Sadurska
Szkoła Podstawowa Nr 133 ul.Fontany 3	23.	gimnastyka rekreacyjna	czwartki wtorki	16.00-16.45 17.30-18.30	Weronika Jaworska Monika Wojtach
Zajęcia rekreacyjno - sportowe na pływalni					
Pływalnia Centrum Rekreacyjno - Sportowego ul. Conrada 6 dla uczestników zajęć ćwiczących w	1.	gimnastyka rekreacyjna na pływalni	piątki czwartki	13.00 -13.30 11.00-11.30	Zaneta Ekert

Klubie WSM Piaski ul. Broniewskiego 71	2.	gimnastyka rekreacyjna na pływalni	piątki poniedziałki	13.30-14.00 13.00-13.30	Żaneta Ekert
	3.	gimnastyka rekreacyjna na pływalni	środy czwartki	16.30 -17.00 13.30-14.00	Anna Ogonowska Monika Wojtach
Pływalnia Centrum Rekreacyjno - Sportowego ul. Conrada 6 dla uczestników zajęć ćwiczących w Szkole Podstawowej Nr 247 ul. Wrzeciono 9	4.	gimnastyka rekreacyjna na pływalni	wtorki piątki	13.30-14.00 11.00-11.30	Monika Wojtach
Pływalnia Centrum Rekreacyjno - Sportowego ul. Conrada 6 dla uczestników zajęć ćwiczących w Szkole Podstawowej Nr 209 ul. Reymonta	5.	gimnastyka rekreacyjna na pływalni	poniedziałki soboty	16.30-17.00 14.30-15.00	mgr. Anna Wachowicz
Pływalnia Ośrodka Sportu i Rekreacji ul. Potocka 1 dla uczestników zajęć ćwiczących w Szkole Podstawowej Nr 53 ul. Rudzka 6	6.	gimnastyka rekreacyjna na pływalni	poniedziałki czwartki	11.00-11.30 13.30-14.00	Edyta Doniek
	7.	gimnastyka rekreacyjna na pływalni	środy poniedziałki	11.30-12.00 14.30 - 15.00	Edyta Doniek
Pływalnia Ośrodka Sportu i Rekreacji ul. Potocka 1 Dla uczestników zajęć Gimnazjum Nr 72 ul. Przybyszewskiego 45	8.	gimnastyka rekreacyjna na pływalni	wtorki piątki	10.15 - 10.45 12.30-13.00	Edyta Doniek
	9.	gimnastyka rekreacyjna na pływalni	środy piątki	9.45-10.15 8.15-8.45	Edyta Doniek
Pływalnia Centrum Rekreacyjno - Sportowego ul. Conrada 6 dla uczestników zajęć ćwiczących w Klubie Mieszkańców „Chomiczówka” ul. Pabla Nerudy 1	10.	gimnastyka rekreacyjna na pływalni	wtorki piątki	13.00 - 13.30 13.30-14.00	mgr Agnieszka Kowalska
	11.	gimnastyka rekreacyjna na pływalni	wtorki czwartki	13.30 – 14.00 11.30-12.00	mgr Agnieszka Kowalska
	12.	gimnastyka rekreacyjna na pływalni	środy piątki	11.30 -12.00 13.00- 13.30	mgr Agnieszka Kowalska
	13.	gimnastyka rekreacyjna na pływalni	czwartki	16.00 -16.30	mgr Agnieszka Kowalska
Obiekt/adres	Grupa	Rodzaj zajęć	Dzień tygodnia	Godziny	Imię i nazwisko instruktora
	14.	gimnastyka rekreacyjna na pływalni	czwartki soboty	16.30 -17.00 17.30-18.00	mgr Agnieszka Kowalska
	15.	gimnastyka rekreacyjna na pływalni	poniedziałki soboty	13.30- 14.00 15.00-15.30	Monika Wojtach
	16.	gimnastyka rekreacyjna na pływalni	poniedziałki soboty	16.00-16.30 15.30-16.00	Monika Wojtach
	17.	gimnastyka rekreacyjna na pływalni	piątki soboty	14.00-14.30 16.00-16.30	Monika Wojtach

	18.	gimnastyka rekreacyjna na pływalni	poniedziałki piątki	13.00-13.30 14.30-15.00	Monika Wojtach
Pływalnia Ośrodka Sportu i Rekreacji ul. Potocka 1 dla uczestników zajęć ćwiczących w Klubie Mieszkańców „Chomiczówka” ul. Pabla Nerudy 1	19.	gimnastyka rekreacyjna na pływalni	czwartki wtorki	8.00- 8.30 8.00-8.30	Monika Wojtach
	20.	gimnastyka rekreacyjna na pływalni	czwartki wtorki	8.30- 9.00 8.30-9.00	Monika Wojtach
Pływalnia Centrum Rekreacyjno - Sportowego ul. Conrada 6 dla uczestników zajęć ćwiczących w Klubie " Domino " ul. Bogusławskiego 6	21.	gimnastyka rekreacyjna na pływalni	środy soboty	16.00 – 16.30	Anna Ogonowska
				16.30-17.00	Monika Wojtach
Pływalnia Centrum Rekreacyjno - Sportowego ul. Conrada 6 dla uczestników zajęć ćwiczących w Szkole Podstawowej Nr 133 ul.Fontany 3	22.	gimnastyka rekreacyjna na pływalni	czwartki soboty	13.00-13.30	Monika Wojtach
				17.00-17.30	
	23.	gimnastyka rekreacyjna na pływalni	piątki wtorki	14.30-15.00 13.00-13.30	Monika Wojtach

Źródło: TKKF „Chomiczówka”.

Zbliżając się do końca tego podrozdziału trzeba wspomnieć jeszcze o innych działaniach „Chomiczówki”. Zgodnie ze swoim Statutem, Ognisko może prowadzić działalność gospodarczą, co też czyni nie tylko w kwestiach letniego wypoczynku dzieci i młodzieży. Podejmuje się również organizacji imprez zleconych przez zewnętrzne organizacje i instytucje, np. wyjazd integracyjny dla pracowników Poczty Polskiej. Prowadzi kursy m.in. Kierowników placówek wypoczynku dzieci i młodzieży oraz Wychowawców kolonijnych. Organizuje szkolenia i konferencje dla nauczycieli wychowania fizycznego. W samym roku 2008 były trzy takie konferencje szkoleniowe, w których udział wzięło w sumie około 110 nauczycieli. Poświęcone były min. tematyce bezpieczeństwa dzieci i młodzieży, jako uczestników zajęć z wychowania fizycznego, imprez sportowych, rekreacyjnych i turystycznych.

Informacje o swojej działalności Ognisko przekazuje za pomocą okazjonalnych plakatów, biuletynów, ulotek (w większości dostępnych w siedzibie Ogniska) i swojej strony internetowej umieszczonej pod adresem www.tkkfchomiczowka.waw.pl. Nie prowadzi innej działalności reklamowej, polegając raczej na swojej dobrej marce oraz na zadowolonych z zajęć uczestnikach. Swoją działalność opiera o pracę społeczną swoich członków. Jedynie księgowość i bilans roczny są sporządzane przez zatrudnioną na umowę – zlecenie księgową.

Niniejszym temat działalności „Chomiczówki” został wyczerpany. Obrazuje on prężny rozwój tego stowarzyszenia, od początkowej działalności nastawionej na rekreację ruchową dzieci, poprzez działalność wychodzącą naprzeciw potrzebom lokalnej społeczności, aż do udanego podjęcia najnowszych trendów w rekreacji. Wraz z nabywanym doświadczeniem działaczy, budowaniem wizerunku rzetelnego organizatora i zdobywaniem

zaufania kolejnych instytucji, Ognisko obecnie przedstawia dobry przykład prężnie działającej pozarządowej organizacji.

3.4 Perspektywy rozwoju

Przez blisko 30 lat swojej historii Ognisko „Chomiczówka” przeżywało różnorodne przemiany w sferze swojej działalności - poprzez różnorodne zajęcia rekreacyjne z okresu początkowego, poprzez skupianie swoich sił kolejno na dzieciach i młodzieży, dorosłych, a w ostatnich latach na osobach starszych. Nie pozbawionym podstaw staje się więc stwierdzenie, że to właśnie z tą grupą związany będzie rozwój Ogniska.

W chwili obecnej Ognisko działa tak prężnie, że nie ma już środków na planowania swojego dalszego rozwoju czy wytyczania kluczowych celów na kolejne lata. W opinii

prezesa J. Bączkowskiego, „Chomiczówka” działa pełnią swoich sił i póki co, musi się skupić na utrzymaniu tego stanu, a nie na układaniu planów.

Jednakże, mimo iż nikt oficjalnie w Ognisku nie wybiega myślą w dalszą przyszłość, podejmowane są kroki ku dalszemu rozwojowi. Od roku 2008 w programie Ogniska znajduje się Ośrodek Terapii Ruchowej dla Osób III Wieku oraz Ośrodek Zwalczający Nadwagę – realizuje on program „Nadwaga wrogiem sprawności fizycznej i zdrowia”. Można wysnuć przypuszczenie, iż profil działania „Chomiczówki” w najbliższych latach będzie silnie związany z rekreacją ruchową seniorów oraz przesunie się ku aktywnościom, mającym charakter profilaktyczny i przeciwdziałający negatywnemu wpływowi naszej cywilizacji na zdrowie ludzkie.

Mając jednak na uwadze zachowawczą postawę Ogniska względem wizji przyszłości oraz niewielki przykład nowych działań, bezpodstawne staje się kreowanie kolejnych coraz ciekawszych perspektyw, niepewnie osadzonych w rzeczywistości. Wszak dzisiejszy świat ulega szybkim zmianom, a nurty, style i mody zmieniają się jak w kalejdoskopie, więc nie jest nawet w pełni pewne, czy aktywność fizyczna seniorów pozostanie w kręgu zainteresowań Ogniska.

3.5 Współpraca z Urzędem Dzielnicy

Jak już w jednym z poprzednich podrozdziałów zaznaczyłem, współpraca z innymi organizacjami i instytucjami jest bardzo istotna w funkcjonowaniu Ogniska i realizacji jego programu. Jednakże tytuł tej części pracy może być lekko mylący, gdyż Urząd Dzielnicy jest ważnym partnerem „Chomiczówki”, jednak nie jedynym, co też mam zamiar przedstawić w dalszej części tego podrozdziału.

Jedną z najdłużej współpracujących z Ogniskiem instytucji jest Warszawska Spółdzielnia Budowlano-Mieszkaniowa (WSMB) "Chomiczówka" (do roku 1990 funkcjonująca pod nazwą Warszawskiej Spółdzielni Mieszkaniowej „Chomiczówka”). Od

początku swojego istnienia Ognisko mieściło się w lokalu WSMB i razem ze Spółdzielnią organizowało swoje pierwsze zajęcia sportowe dla mieszkańców osiedla. Jeśli już mowa o mieszkańcach, nie może również zabraknąć Samorządu Mieszkańców „Chomiczówka”, wspierającego Ognisko w jego działaniach. Przykładem współpracy Ogniska z przedstawicielami Osiedla oraz, w tym przypadku, Kuratorium Oświaty, może być obóz sekcji karate w Szczutowie dla 25 osób. Razem z mieszkańcami zrzeszonymi w Klubie Mieszkańców WSM, od roku 1985, przeprowadzane były, cieszące się dużym zainteresowaniem, giełdy artykułów używanych.

Nieco krócej niż z WSMB, Ognisko współdziała z Urzędem Dzielnicy Bielany (wcześniej z Urzędem Żoliborza). Najbardziej widoczna jest współpraca z Wydziałem Kultury Fizycznej Urzędu Dzielnicy. Dziś Ognisko współpracuje z Wydziałami: Sportu i Rekreacji, Oświaty i Wychowania oraz Kultury Urzędu Dzielnicy Bielany. Kolejne sprawozdania z działalności Ogniska są jednogłośnie w kwestii bardzo dobrych stosunków i udanej współpracy Ogniska z Urzędem. Ogólnie ujmując tę sprawę, Urząd występuje tu jako sponsor dużych i cyklicznych imprez, organizowanych przez Ognisko. „Chomiczówka” podejmowała się też przeprowadzania zadań zleconych przez Dzielnicę, jak np. prowadzenie zajęć z gimnastyki rehabilitacyjnej dla seniorów czy organizacja rekreacyjnej imprezy plenerowej w 2005 roku na trasie Brodnica - Lidzbark.

Corocznie organizując letnie kolonie dla dzieci, Ognisko utrzymywało współpracę z Kuratorium Oświaty w Warszawie, Urzędem Dzielnicy Bielany, Biurem Edukacji Urzędu m.st. Warszawy, WSM „Chomiczówka” oraz Bielańskim Centrum Pomocy Społecznej (z jego pomocą zorganizowane zostały w minionych latach kolonie dla dzieci z ubogich rodzin, w których udział wzięło blisko 400 osób). Ognisko współpracuje również z liczną grupą szkół na terenie Bielany, Żoliborza oraz Chomiczówki (w zakresie miejsca do odbywania zajęć z programu „Senior – starszy, sprawniejszy”).

Współpracując z Urzędem Marszałkowskim Mazowsza Ognisko przeprowadza, co roku cykliczną imprezę „Żegnaj Lato na Bielanych”. Program „Dodać życia do lat” jest prowadzony od 2005 roku dzięki współpracy z Biurem Polityki Społecznej Urzędu m.st. Warszawy. Nie może zabraknąć oczywiście współpracy w strukturach TKKF - Ognisko utrzymuje kontakt z Mazowieckim TKKF oraz Zarządem Głównym TKKF. Współpraca ta ma bardziej charakter organizacyjny i pomocowy.

Słowem podsumowania. Od początku swojego istnienia Ognisko „Chomiczówka” swoją szeroką działalność opiera w dużej mierze na współpracy z różnymi organizacjami i instytucjami. Współpraca ta wyróżnia się dobrymi relacjami między jednostkami, ma często

charakter finansowania organizowanych przez Ognisko imprez czy zajęć rekreacyjnych. Często Ognisko jest realizatorem zleconych przez te instytucje aktywności, jak np. konferencji metodyczno – szkoleniowych dla nauczycieli wychowania fizycznego, organizowanych na zlecenie Urzędu Dzielnicy Bielany. Rządziej ma charakter współpracy organizacyjnej, jak w przypadku Mazowieckiego TKKF czy Zarządu Głównego.

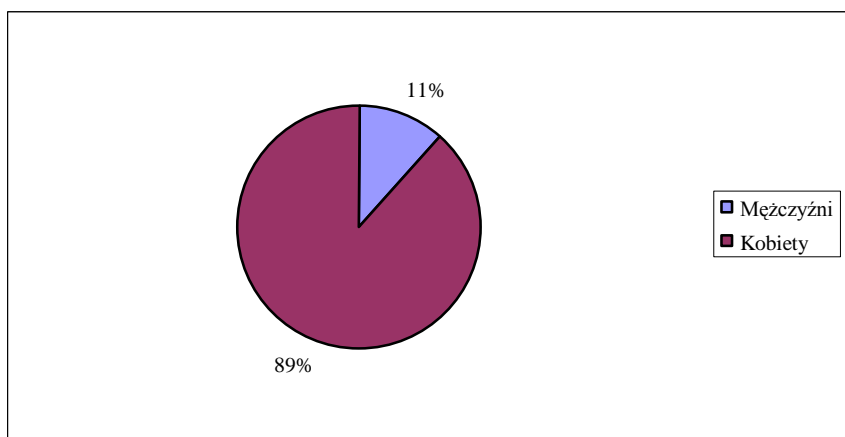
4. Analiza wyników badań ankietowych

W tym miejscu przedstawię wyniki badań ankietowych przeprowadzonych wśród seniorów uczestniczących w zajęciach rekreacji ruchowej, odbywających się w siedzibie Ogniska, tj. przy ulicy Pabla Nerudy 1. Wyniki badań zamieszczonych w niniejszej pracy dotyczą aktywności fizycznej podejmowanej przez seniorów, ich stanu zdrowia oraz kondycji psychicznej.

W badaniu wykorzystano ankietę. Miała na celu ogólne scharakteryzowanie aktywności fizycznej i stanu zdrowia badanych seniorów. Druga jej część, miała na celu precyzyjniejsze zagłębienie się w tematykę rozpoczętą w pierwszej części. Ankietę seniorzy wypełniali samodzielnie (ewentualnie z pomocą osoby trzeciej, przy wyraźnych problemach,

np. z powodu zbyt dużej wady wzroku). Wzór ankiety zamieszczony został w załączeniu. Przejdę teraz do omówienia wyników badań.

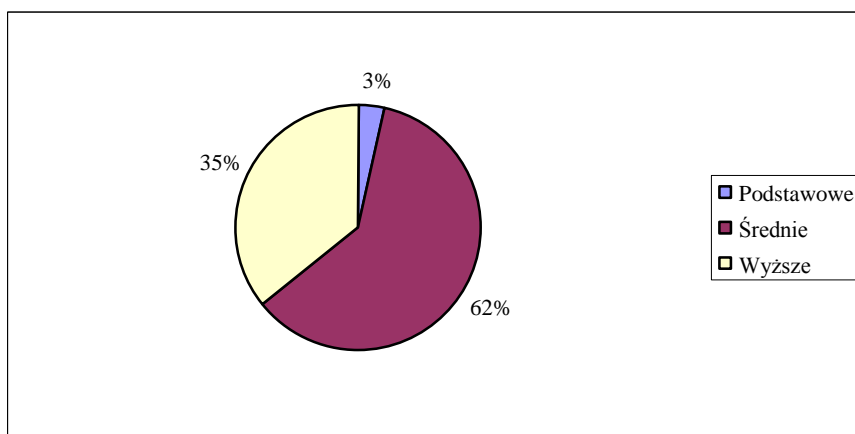
W badaniu ogólnym udział wzięło 35 osób, w przeważającej liczbie kobiet. Liczba mężczyzn równa się 4. Wynika to zapewne z faktu, iż panie zwykle lepiej o siebie dbają – tu podejmują ćwiczenia fizyczne dla poprawy zdrowia. Podział grupy obrazuje poniższy wykres.



Ryc. 2. Struktura płci badanych

Źródło: Opracowanie własne

Średnia wieku badanej grupy wynosiła 65,5 roku, przy czym dla pań średnia wynosiła równo 65 lat, a dla panów 70,25 lat. Wiek kobiet zamykał się w przedziale od 57 do 83 lat, a wiek mężczyzn w przedziale od 63 do 79 lat. Grupę w większości tworzyły osoby z wykształceniem średnim, 19 osób. Nieco mniej było osób z wykształceniem wyższym – 11. Tylko jedna osoba posiadała wykształcenie podstawowe. Ilustruje to poniższy wykres.

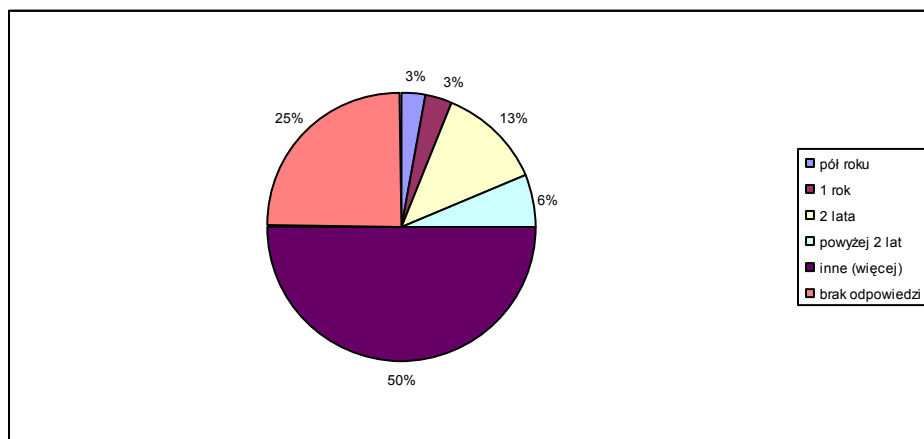


Ryc. 3. Struktura wykształcenia grupy poddanej badaniu

Źródło: Opracowanie własne

Po scharakteryzowaniu badanej grupy, przejdę teraz do przedstawienia wyników dotyczących aktywności fizycznej badanych. Osoby ćwiczące w Ognisku, na pytanie jak

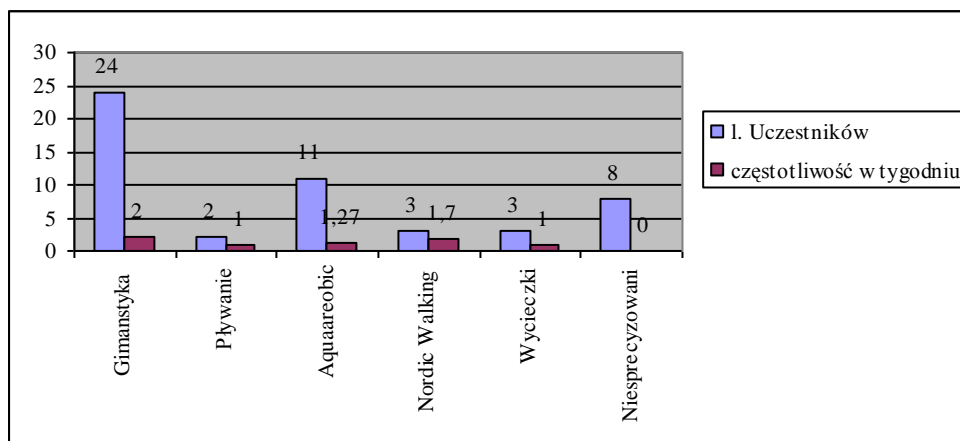
długo już uczestniczą w finansowanych lub organizowanych przez Urząd Dzielnicy Bielany zajęciach ruchowych, odpowiadały następująco: tylko jedna osoba uczestniczy w zajęciach od czasu 6 miesięcy, jedna osoba ćwiczy od roku. cztery osoby ćwiczą już od lat dwóch, a kolejne dwie w czasie dłuższym niż dwa lata. Pozostałe osoby w liczbie 16, czas swojego uczestnictwa w zajęciach określiły w przedziale od 1,5 roku do 9 lat. Osiem osób nie określiło tego czasu. Zajęciach uczestniczą głównie osoby już doświadczone, które prawdopodobnie doświadczyły pozytywnych skutków aktywności fizycznej i chcą zachować ten stan możliwie długo. Zróżnicowanie to przedstawia poniższy wykres.



Ryc. 4. Staż uczestnictwa w zajęciach ruchowych Dzielnicy Bielany

Źródło: Opracowanie własne

W gamie form zajęć skierowanych przez organizatorów do uczestników, znajdują się: gimnastyka, pływanie, aquaareobic, nordic walking oraz wycieczki. Największą popularnością cieszą się ćwiczenia gimnastyczne, na które uczęszczały 24 osoby, dwa razy w tygodniu po 45 minut każdorazowo. Pytanie dotyczące form ćwiczeń było wielokrotnego wyboru, a mimo to pozostałe formy cieszyły się szczątkowym zainteresowaniem, za wyjątkiem aquaareobicu. W tych zajęcia brało udział osób 11, raz w tygodniu (za wyjątkiem 3 osób – 2 razy w tygodniu). Zajęcia trwały 30 minut. Przedstawia to poniższy wykres, wraz z częstotliwościami danych zajęć.



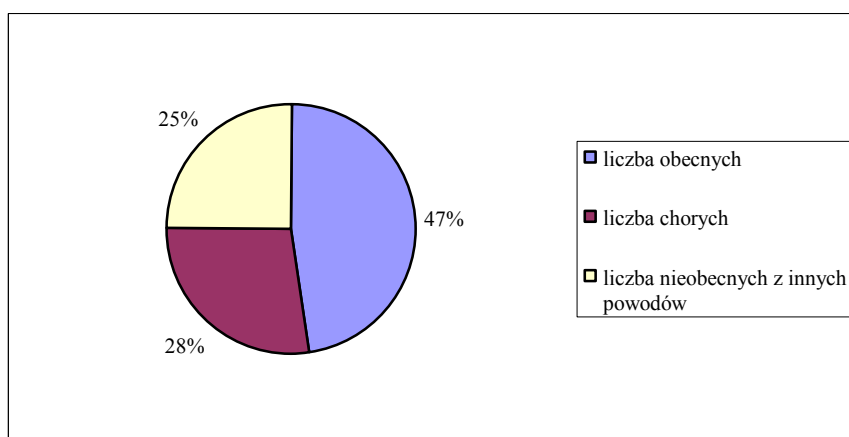
Ryc. 5. Formy i częstotliwość uczestnictwa badanych w rekreacji ruchowej oferowanej przez TKKF „Chomiczówka”

Źródło: Opracowanie własne

Skąd może wynikać taki podział? W mojej opinii, wynika to z tego, iż gimnastyka jako forma aktywności fizycznej była już znana badanym dużo wcześniej, chociażby z czasów szkolnych. Zatem w myśl zasady „co znane, to lubiane”, większość badanych podjęła właśnie tę formę ćwiczeń. Z drugiej strony, zajęcia aquaareobicu najpewniej nie były znane wcześniej badanym. Ich popularność można jednak tłumaczyć faktem, iż forma ćwiczeń ma charakter zabawowy i sprzyja odprężeniu, czy kontaktom towarzyskim w grupie. Tradycyjne pływanie, mimo że zapewne doskonale znane i być może nawet wcześniej praktykowane przez badanych, plasuje się bardzo nisko w kontekście popularności. Mogą być tego dwojakie przyczyny. Pierwsze dotyczą formy zajęć – raczej męczącej dla niewprawionych osób oraz nieco nużących ze względu na niewielki stopień urozmaicenia ćwiczeń. Druga grupa powodów może leżeć po stronie psychiki uczestników zajęć. Prawdopodobnie tyczy się to niechęci wystawiania na widok publiczny swojego zmienionego przez starość czy chorobę ciała, co w mniemaniu starszej osoby może być niemiły widokiem i zaburzać dobre samopoczucie innych osób. W kwestii nordic walkingu, moja opinia jest taka, iż jest to forma na tyle nowoczesna, że aż „ekstrawagancka” i z tego powodu mogła się spotkać z nieufnością seniorów. Natomiast w przypadku wycieczek pieszych, czy też raczej spacerów (średni czas trwania wynosił 2 godziny), mam wątpliwości. Z jednej strony jest to forma znana, być może lubiana, a już na pewno łatwa i przyjemna w realizacji (pod warunkiem sprzyjających warunków pogodowych). Okolice siedziby Ogniska należą do dobrze utrzymanych, zalesionych i obfitujących w udogodnienia w rodzaju ławek, zatem za przyczynę nie można brać braku sprzyjających okoliczności urbanistycznych. Być może problem tkwi ponownie w samych badanych. Brakuje im towarzyszy spacerów, gdyż odczuwają silną potrzebę bycia z

innym człowiekiem, a samotny spacer nie jest tak zachęcający, jak spacer i rozmowa ze znajomą osobą. Ogólne spostrzeżenie jest takie, iż seniorzy chętnie podejmują się form grupowych, umożliwiających kontakty towarzyskie, nie wymagających wysiłku prowadzącego do dużego zmęczenia oraz nie ingerujących w psychiczne uwarunkowania danej osoby.

Kolejny wykres obrazuje absencję seniorów na zajęciach spowodowaną chorobami lub przyczynami o innym charakterze niż stan zdrowia w czasie ostatniego półrocza. Blisko połowa ćwiczących w ostatnim półroczu nie opuściła żadnych zajęć. Natomiast druga połowa opuszczała zajęcia w równym stopniu z powodów zdrowotnych jak i innych, z lekką przewagą czynnika chorobowego. Długość nieobecności kształtowała się w przypadku zapaści na zdrowiu od 3 do 90 dni, z jednym wyjątkiem, kiedy nieobecność trwała blisko półtora roku. W przypadku innych powodów, długość nieobecności zamykała się w zakresie od około miesiąca, do 3 miesięcy, gdzie większość absencji trwała od 2 do 3 miesięcy.



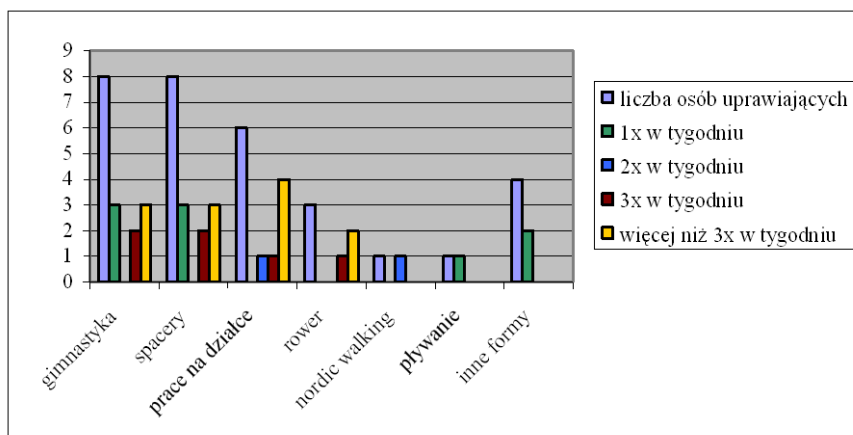
Ryc. 6. Powody nieobecności na zajęciach w opinii ankietowanych

Źródło: Opracowanie własne

Fakt, że tylko ćwierć grupy biorącej udział w zajęciach deklaruowała chorobę uniemożliwiającą udział w ćwiczeniach w okresie zimowym, pozwala wysunąć przypuszczenie, iż stan zdrowia osób badanych jest zadowalający pod względem odporności na niesprzyjające czynniki zewnętrzne.

Kolejne pytanie dotyczyło dodatkowych aktywności fizycznych, organizowanych samodzielnie dla siebie przez badanych. Tutaj, poza dwoma wyjątkami, odpowiedzi były jednogłośne i stwierdzały podejmowanie takich czynności. Najpopularniejsze były spacer i gimnastyka domowa. Te formy stosowano najczęściej więcej niż 3 razy w tygodniu lub tylko jeden raz. Nieco mniej popularną formą były prace na działce, jednakże ponad połowa ankietowanych opowiadających się za tą formą stwierdziła, że takie prace podejmuje częściej

niż 3 razy w tygodniu. Jazda rowerem była odpowiedzią dla zaledwie 3 osób. Mimo to, praktykują one jazdę rowerem dość często, bo prawie codziennie. Formy takie jak nordic walking czy też pływanie cieszyły się szczątkowym zainteresowaniem i były stosunkowo rzadko uprawiane. Inne formy, np. taniec, uprawiane były stosunkowo rzadko, bo raz w tygodniu albo nie mieściły się w podanej kategorii czasu, jak np. żeglarstwo. Obrazuje to poniższy wykres.



Ryc. 7. Formy dodatkowej aktywności fizycznej i ich częstotliwość

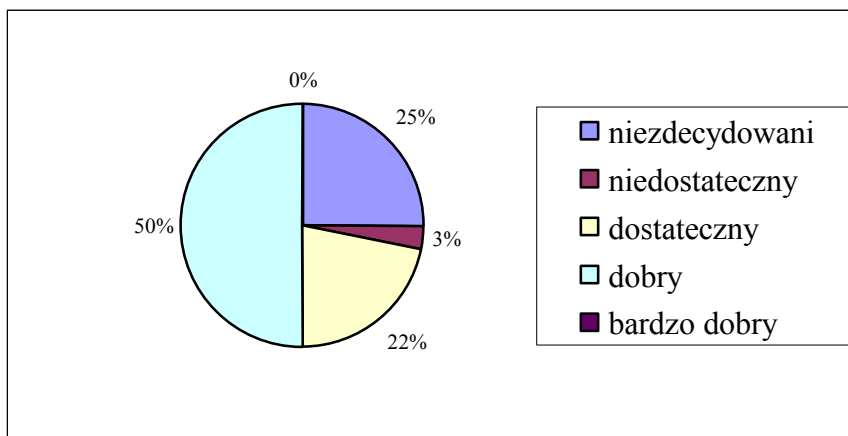
Źródło: Opracowanie własne

Natomiast jednorazowe czasy trwania poszczególnych zajęć przedstawiają się następująco. Gimnastyka domowa trwała zwykle od 15 do 45 minut, średnio około pół godziny. Spacer zajmowały od 45 minut do 2 godzin, średnio 1 godzinę 20 minut. Prace na działce pochłaniały jednorazowo od 1,5 godziny do 3, a średnio 2,2 godziny. Jazda rowerem zajmowała od godziny do 1,5. Nordic walking trwał stosunkowo długo, bo ponad 2 godziny, natomiast pływanie około 45 minut. Inne formy pozostają trudne do sprecyzowania, poza tańcem, którego ćwiczenia zajmowały 2 godziny.

Można stwierdzić, iż ćwiczący seniorzy zauważyli pozytywne efekty podjętej aktywności fizycznej, przez co zaczęli aktywniej żyć i podejmować inne formy spędzania wolnego czasu niż dotychczasowe, prawdopodobnie bierne. Czy tak jest w istocie, wykaże dalszy ciąg tego rozdziału. Również możliwym jest, że zaobserwowawszy u siebie dobroczynne następstwa ćwiczeń, seniorzy zapragnęli niejako spotęgować efekt zajęć w których uczestniczą.

Ostatnia część ogólnej ankiety dotyczyła samopoczucia badanych, oraz dostrzeganych przez nich skutkach aktywności fizycznej. W samodzielnej ocenie własnego stanu zdrowia 16 ankietowanych stwierdziło, że ich stan zdrowia jest dobry, 7 osób uznało go za dostateczny,

natomiast jedna za niedostateczny. Nikt nie uznał swojego stanu zdrowia za bardzo dobry. Pozostała grupa nie zadeklarowała się. To zróżnicowanie przedstawia poniższy wykres.

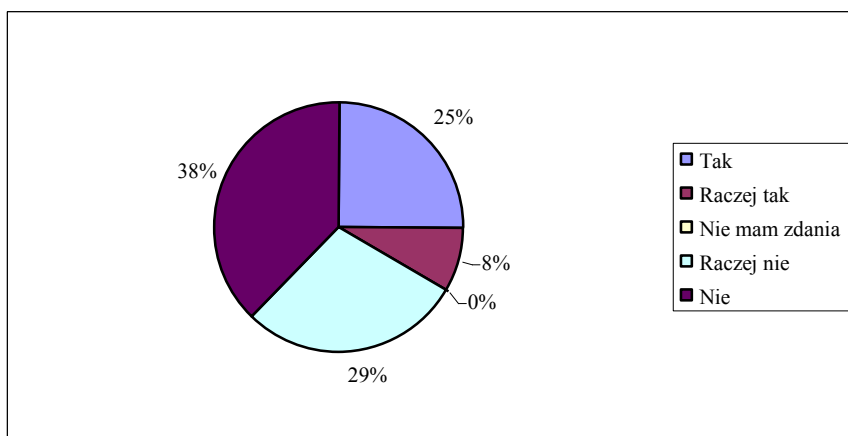


Ryc. 8. Samoocena stanu zdrowia w opinii badanych

Źródło: Opracowanie własne

Zatem odczucia osób ćwiczących pokrywają się ze stwierdzeniami zawartymi w literaturze – ruch to zdrowie. Można opisać różne zależności między czasem trwania, częstotliwością aktywności fizycznej a efektami pro zdrowotnymi, jednak w tym miejscu wystarczy stwierdzenie, że oczekiwana tendencja jest zachowana. Potwierdza to kolejne pytanie, w którym badani jednogłośnie i stanowczo deklarują, iż pod wpływem ćwiczeń zauważyli polepszanie się stanu ich zdrowia. Trzeba tu zaznaczyć, że za wyjątkiem 3 osób, cała badana grupa cierpi na różnego rodzaju schorzenia i dolegliwość związane z wiekiem.

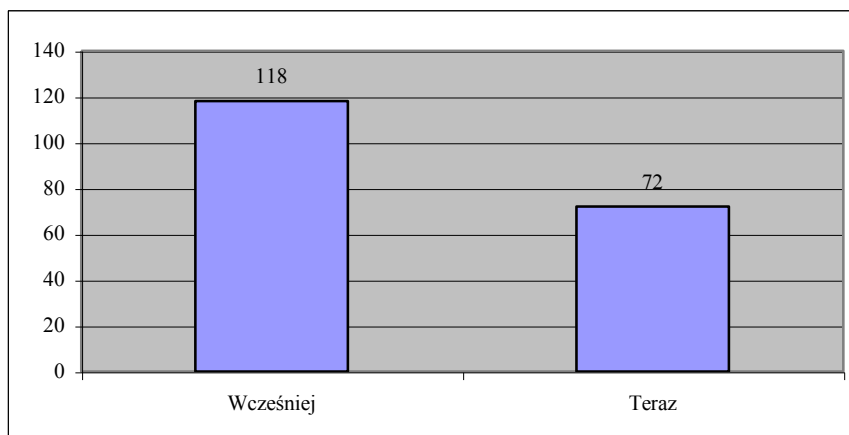
Polepszający się stan zdrowia, tylko u pewnej części badanych przekłada się na wymierną korzyść, jaką są mniejsze miesięczne wydatki na leki. Na 24 osoby, tylko 6 było pewnych zmniejszenia wydatków na leki, a 2 raczej pewne. 7 osób raczej nie zauważyło niższej kwoty wydawanej miesięcznie na leki, a 9 osób było o tym przekonane. Ilustruje to poniższy wykres.



Ryc. 9. Czy kwota wydawana miesięcznie na leki zmalała w sposób widoczny?

Źródło: Opracowanie własne

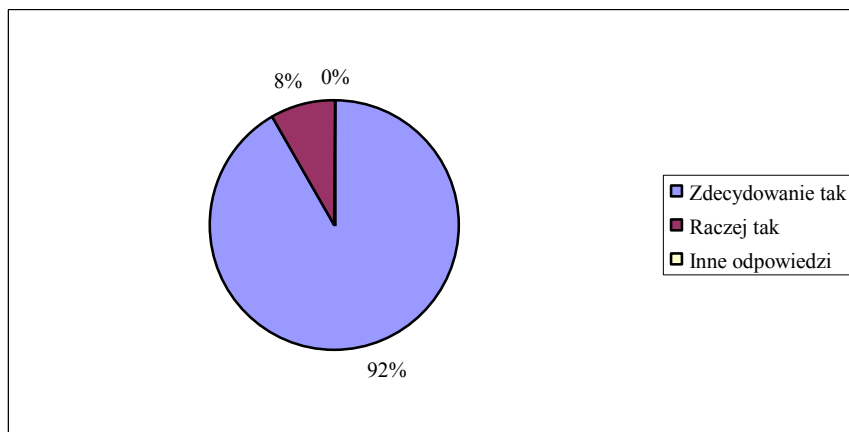
Badani zadeklarowali wydatki na leki od 20 do 400 zł miesięcznie. Średnia kwota wydawana na leki to około 118zł. Natomiast grupa deklaruująca mniejsze wydatki na lekarstwa, określiła zmniejszenie wydatków o kwotę od 20 do 150 zł. Co daje średnio o 46 zł mniej wydanych na leki. Zmniejszenie się miesięcznych wydatków na leki przedstawia kolejny wykres.



Ryc. 10. Miesięczne wydatki na lekarstwa wśród badanych seniorów

Źródło: Opracowanie własne

Jednakże zróżnicowane spostrzeżenia dotyczące wydatków na leki, mogą wynikać z natury trapiących badanych dolegliwości. W zależności od stopnia w jakim rozwinęła się choroba lub niewydolność, organizm różnie reaguje na podejmowane aktywności, co przekłada się na różne efekty w kontekście oszczędności na lekarstwach. Ostatnie pytanie dotyczy poszerzenia u badanych sprawności ruchowej. Tutaj respondenci są, w porównaniu z poprzednim pytaniem, zaskakująco zgodni. Praktycznie wszystkie osoby stwierdziły, że ich sprawność ruchowa uległa poprawie. Jedynie 2 osoby były tego raczej pewne. Innych odpowiedzi nie udzielono. Tę zgodność w opinii prezentuje poniższy wykres.

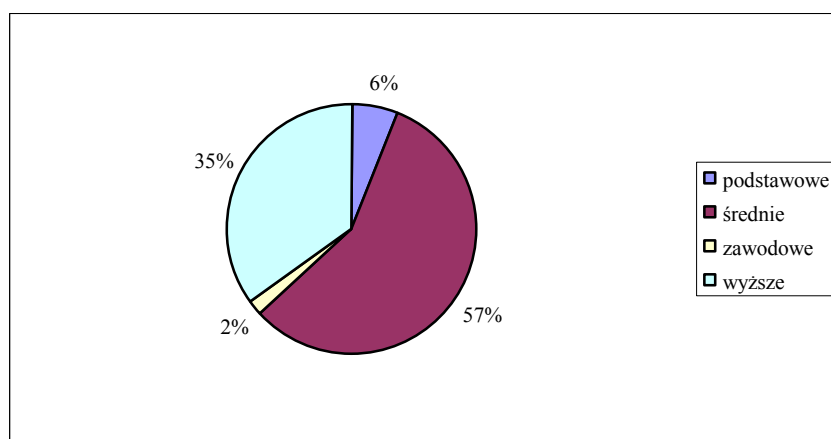


Ryc. 11. Czy sprawność ruchowa uległa poprawie pod wpływem ćwiczeń fizycznych?

Źródło: Opracowanie własne

Badanie ogólne wykazało, że przebadani seniorzy bardzo chętnie uczestniczą w organizowanych dla nich zajęciach. Również chętnie podejmują się sami form rekreacyjnych aktywności fizycznej, w dużej mierze wyniesionych z zajęć w „Chomiczówce”. Biorąc udział w ćwiczeniach od dłuższego czasu, wyraźnie obserwują polepszający się stan ich zdrowia. Ma to również wymiar praktyczny, wyrażający się w lepszej sprawności ruchowej badanych, gdyż mniejsze wydatki na leki zaobserwowała stosunkowo niewielka liczba osób. Nie da się niestety wyraźnie stwierdzić, że brak mniejszych wydatków na leki ma związek z rodzajem schorzeń na które cierpią badani niedeklarujący zmniejszonej kwoty wydawanej miesięcznie na lekarstwa.

Przejdę teraz do omówienia wyników z badania ankietą szczegółową. Przebadane zostały 52 osoby, zamieszkałe w przeważającej liczbie na terenie Bielan. Nieliczne wyjątki dotyczą Chomiczówki i Żoliborza. Osoby te uczestniczą w zajęciach organizowanych przez „Chomiczówkę”, które odbywają się w siedzibie Ogniska. Tę grupę stanowią panie i dwóch panów. Wiek badanych waha się pomiędzy 56 a 83 lata, przy średniej 68 lat. Są to osoby o statusie emeryta, posiadające przeważnie wykształcenie średnie, choć drugą co do wielkości jest grupa z wykształceniem wyższym. Obrazuje to poniższy wykres.



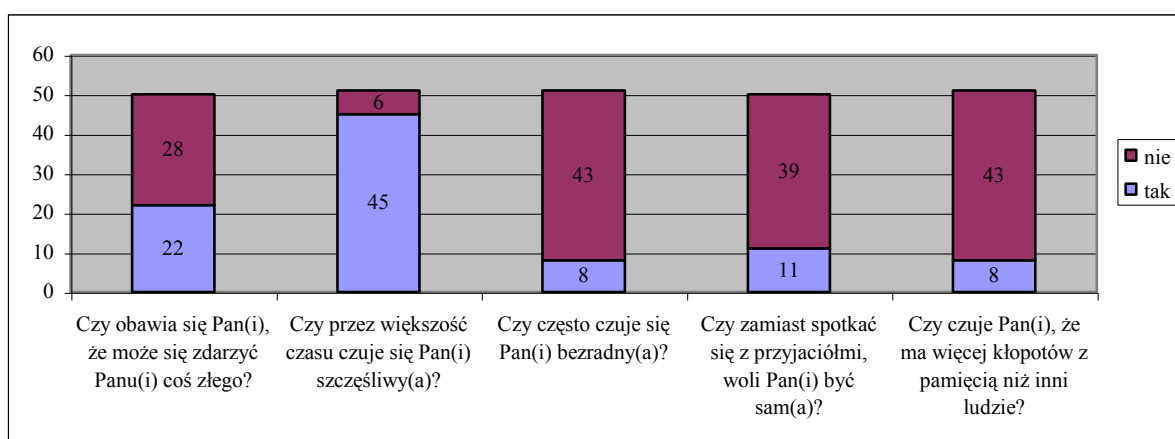
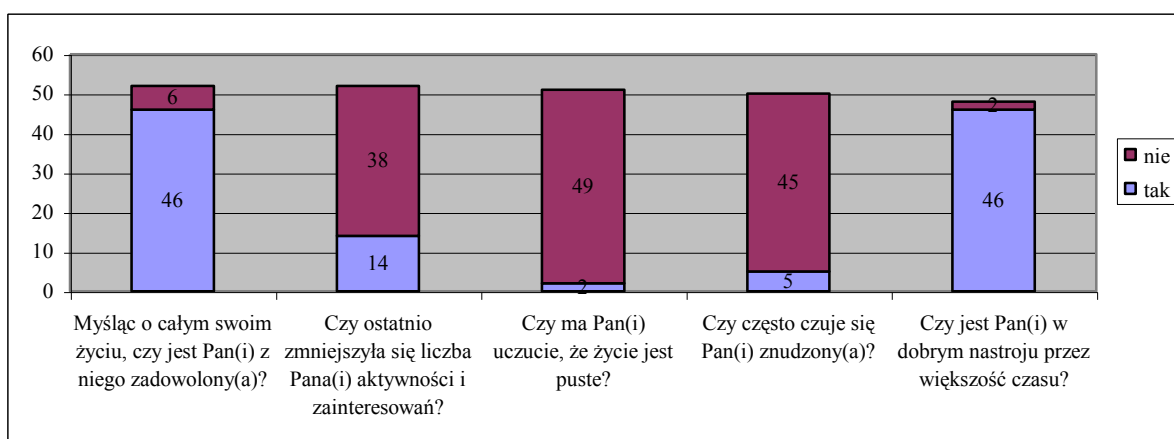
Ryc. 12. Struktura wykształcenia w grupie badania szczegółowego

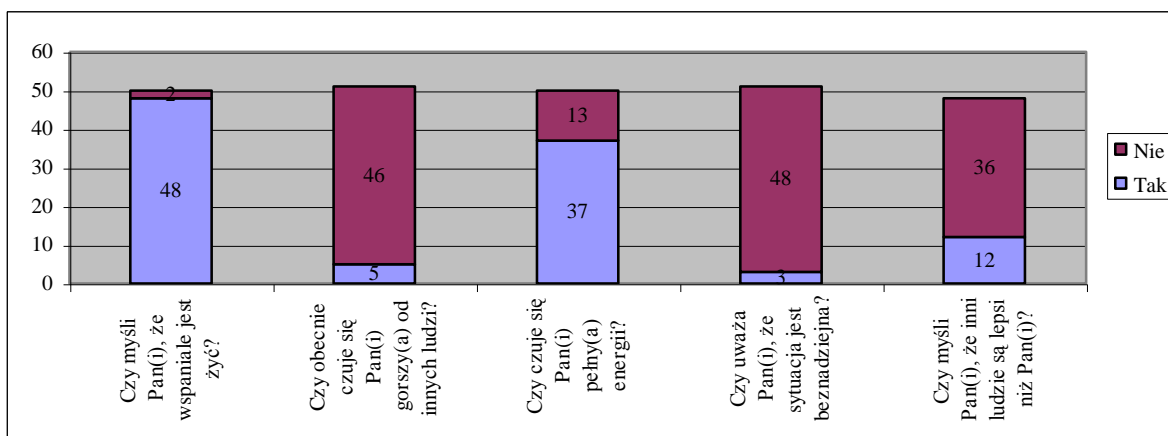
Źródło: Opracowanie własne

Osoby te miały za zadanie odpowiedzieć na pytania dotyczące ich kondycji psychicznej, wysiłku fizycznego o różnej aktywności, stanu zdrowia, jakości życia oraz aktualnego samopoczucia. Wyniki badania w ogólnym ujęciu pokrywają się z wynikami dostarczonymi w pierwszej ankiecie, mimo przebadania większej liczby osób i tych, które nie

były badane pierwszą ankietą. Przejdę zatem do omówienia poszczególnych pytań drugiej ankiety.

Pytanie o kondycję psychiczną dotyczyło samopoczucia respondentów w przeciągu ostatnich dwóch tygodni. Odnosiło się do wielu zagadnień związanych ze stanem psychiki. Znaczna większość badanych jest ogólnie zadowolona z całego swojego życia i pozostaje cały czas w dobrym nastroju. Przekłada się to na pozytywne postrzeganie swojej sytuacji, co skutkuje m.in. wysoką samoocena badanych. Jednocześnie, blisko ćwierć grupy uważa, że inni ludzie są lepsi od nich. Natomiast tylko 2 osoby odczuwały pustkę w swoim życiu, a tylko 5 czuło się znudzonych. Duża grupa badanych czuje się pełna energii i chętna do przebywania razem z innymi ludźmi. Tylko nieliczni uskarżają się na większe problemy z pamięcią niż inni ludzie, natomiast, poza dwoma wyjątkami, cała grupa zgodnie uważa, że wspólnie jest żyć. Zestawienie opinii ilustruje poniższy, trzyczęściowy wykres.



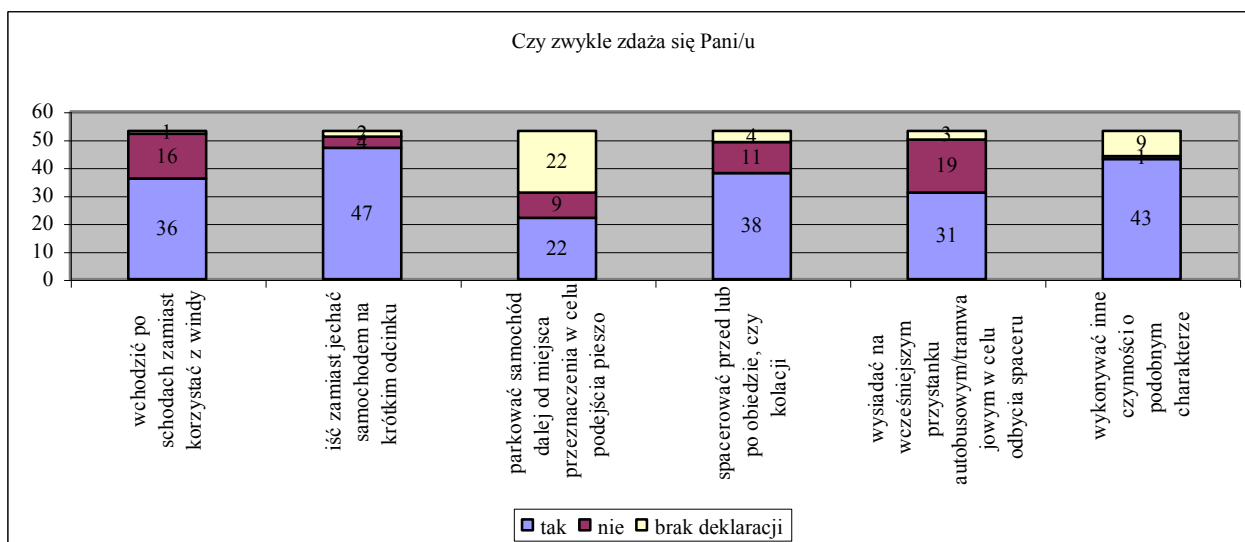


Ryc. 13. Stan psychiczny respondentów

Źródło: Opracowanie własne

Przedstawione odpowiedzi na pytanie dotyczące stanu psychicznego, ukazują grupę osób zadowolonych z życia, nie mających problemów z samooceną, aktywnie spędzających czas w towarzystwie innych osób. Zestawiwszy te odpowiedzi z czasem w jakim osoby badane uczestniczą w organizowanych przez „Chomiczówkę” zajęciach rekreacji ruchowej, nasuwa się spostrzeżenie, iż regularne i systematyczne praktykowanie różnych form aktywności fizycznej, skutkuje pozytywnym wpływem nie tylko na stan fizyczny osoby, ale też i na jej stan psychiczny. Przejdę teraz do scharakteryzowania deklarowanej przez respondentów aktywności fizycznej.

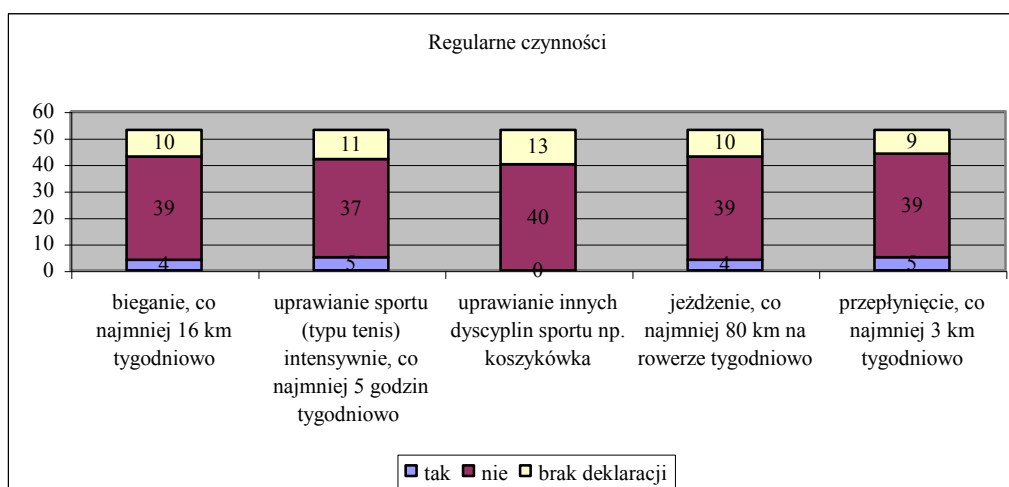
Respondenci deklarowali się w zakresie podejmowanych wysiłków o aktywności umiarkowanej oraz dużej. Pytanie o aktywność umiarkowaną dotyczyło regularnie podejmowanych czynności, natomiast pytanie o dużą dotyczyło 3 ostatnich miesięcy. Odpowiedzi na pierwsze pytanie wykazały, iż większość respondentów regularnie podejmuje dodatkowe, proste formy ruchu i tworzy sobie okoliczności ku temu. Duża grupa osób nie zajęła stanowiska względem pozostawiania samochodu dalej od miejsca docelowego, być może ze względu nie posiadania takiego środka transportu. Deklaracje ankietowanych przedstawia poniższy wykres.



Ryc. 14. Wysiłek fizyczny o umiarkowanej aktywności

Źródło: Opracowanie własne

Odmienne wyglądają natomiast deklaracje ankietowanych względem wysiłków o dużej aktywności, wykonywanych regularnie w ciągu ostatnich 3 miesięcy. Badani jednogłośnie twierdzili, że nie podejmowali takich czynności, poza niewielkimi wyjątkami. Trzeba tu zaznaczyć, iż pod sformułowaniem „wysiłek fizyczny o dużej aktywności”, kryją się sporty wymagające dużej sprawności, jak tenis i koszykówka, oraz przyzwoitej kondycji i braku przeciwwskazań w postaci schorzeń czy chorób – bieganie, jazda rowerem. Wliczyć trzeba też pływanie które nie cieszy się popularnością z sugerowanych już wcześniej powodów, głównie psychologicznych. Pamiętać trzeba też, że ankietowani to osoby w zaawansowanym wieku i zwykle cierpiące na różne przypadłości z tym związane, uniemożliwiające im podjęcie większego wysiłku, czy sprostanie większym obciążeniom organizmu. Ilustruje to poniższy wykres.

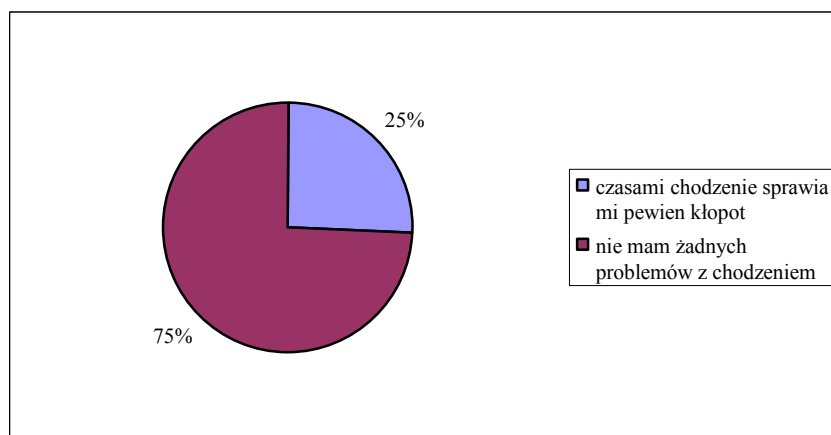


Ryc. 15. Wysiłek fizyczny o dużej aktywności

Źródło: Opracowanie własne

Swoim zajęciom, ankietowani poświęcali zróżnicowaną ilość czasu. Wspólnym jest dla nich to, że nie cierpią na problemy związane ze snem i średnio przesypiali nieco ponad 8 godzin na dobę każdego dnia. Praktykowane przez nich wysiłki o umiarkowanej aktywności (spacery, gimnastyka, codzienne prace domowe, itp.) zajmowały im w ciągu tygodnia od 1 godziny do 20 godzin, przy średnim czasie około 1 godziny dziennie. Wysiłki o dużej aktywności (lekki bieg, ciężkie prace domowe, taniec, itp.) wypełniały badanym średnio około 1,5 godziny tygodniowo. Natomiast bardzo intensywne zajęcia w rodzaju pływania, piłki nożnej, koszykówki, kopania, zajmowały ankietowanym blisko 3 godziny w ciągu tygodnia, co jest nieco zaskakującym rezultatem w kontekście poprzedniego pytania.

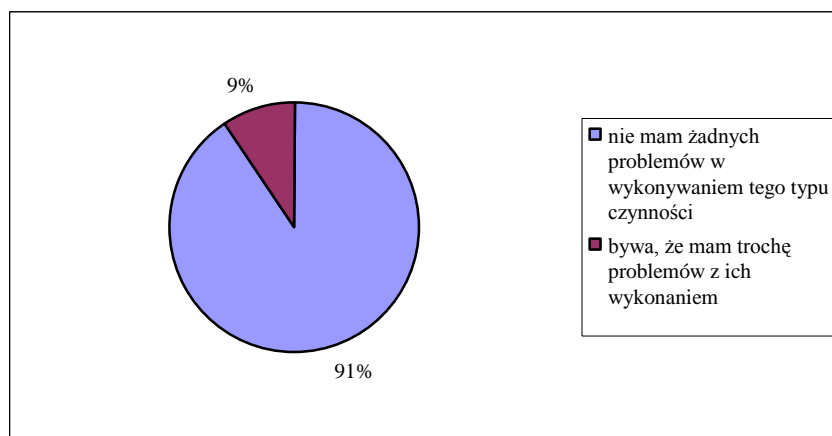
Ostatnie 5 pytań było poświęconych ocenie stanu zdrowia badanych oraz jakości ich życia. Codzienne poruszanie się nie stanowi dla badanych przeszkody. Jedynie stosunkowo mała część grupy przyznała, że czasami miewa z tym kłopot, jednak nie na tyle, żeby traktować to jako przeszkodę w życiu codziennym. Obrazuje to poniższy wykres.



Ryc. 16. Stan mobilności ankietowanych

Źródło: Opracowanie własne

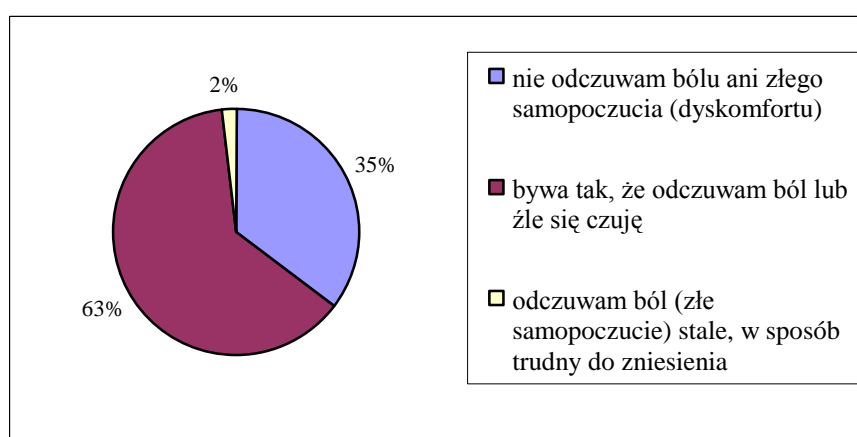
Badani jednomyślnie stwierdzili też, że nie mają żadnych problemów z codziennym dbaniem o siebie i nie potrzebują w tym pomocy drugiej osoby. Również w czynnościach dnia codziennego (zajmowanie się domem, zakupy, zajęcia czasu wolnego, itp.), respondenci pozostają samodzielni, choć nieliczna grupa ma niekiedy pewne problemy w tej kwestii. Prezentuje to poniższy wykres.



Ryc. 17. Czynności codzienne badanych

Źródło: Opracowanie własne

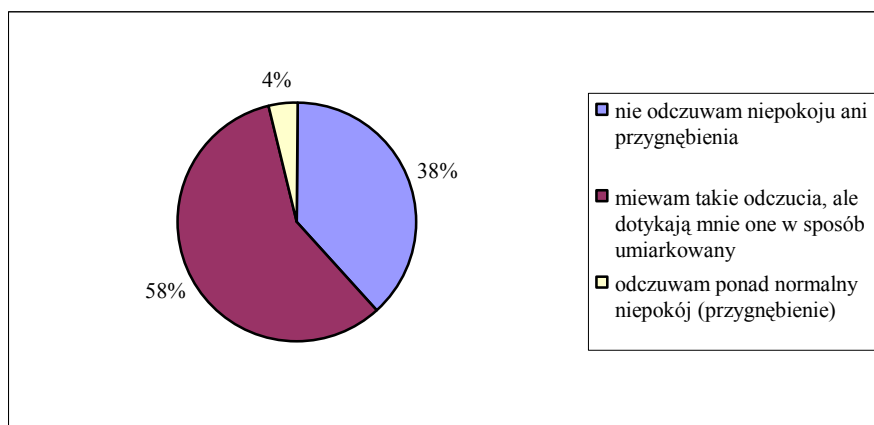
Ankietowani na ogół cieszą też dobrym samopoczuciem, jednak ponad połowa z nich, czasami odczuwa ból, lub złe samopoczucie, a jedna osoba doświadcza bólu w sposób ciągły. Przedstawia ten stan poniższy wykres.



Ryc. 18. Samopoczucie i odczuwanie bólu przez badanych

Źródło: Opracowanie własne

Również ponad połowa badanych czasami odczuwa niepokój lub przygnębienie, jednak w stopniu umiarkowanym. Z drugiej strony blisko 2/5 grupy nie doświadcza takich odczuć w ogóle, a tylko 2 osoby skarżą się na intensywne doświadczanie stanu przygnębienia, czy niepokoju. Ten zbieżny z powyższym wynik, przedstawia poniższy wykres.

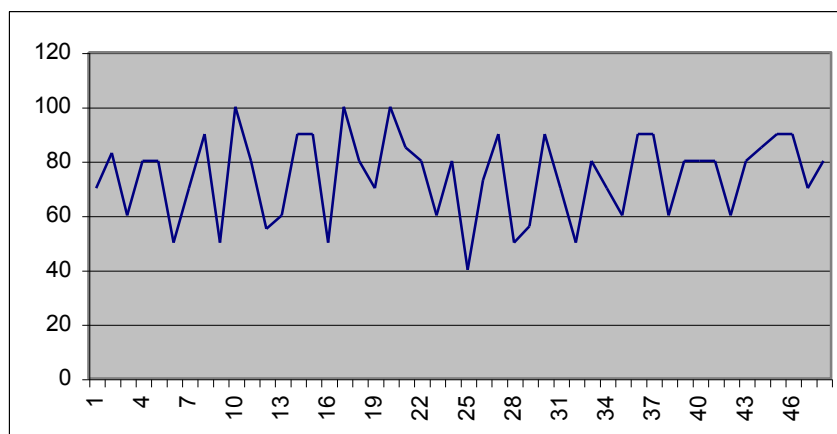


Ryc. 19. Odczuwanie niepokoju lub przygnębienia przez badanych

Źródło: Opracowanie własne

Na podstawie przedstawionych wyżej wykresów, ilustrujących wyniki badania stanu i jakości życia ankietowanych, można podsumować, że badani prezentują dobrą kondycję psychiczną, stan ich zdrowia umożliwia im swobodne uczestnictwo w życiu codziennym. Wysoce prawdopodobnie, że jest to efekt pozytywnego wpływu aktywności fizycznej, w której ankietowani biorą udział już od dłuższego czasu.

Ankietę zamykało pytanie o dokonanie samooceny stanu zdrowia przez respondentów w dniu badania. Badani mogli swoje odczucia względem swojego zdrowia sprecyzować jako punkt na skali od 0 do 100, gdzie 0 reprezentowało najgorszy stan zdrowia jaki mogli sobie wyobrazić, natomiast 100, stan zdrowia najlepszy. Samoocena badanych ulokowała się pomiędzy wartościami 40 i 100. Średnią oceną było 75. Zatem nie idealnie, ale bardzo dobrze. Samoocena badanych potwierdza opisane wyżej wyniki lub też z nich właśnie wynika. Poniższy wykres obrazuje oceny przyznane przez ankietowanych.



Ryc. 20. Samoocena zdrowia przez badanych

Źródło: Opracowanie własne

Słowem podsumowania wyżej przedstawionych wyników. Seniorzy z „Chomiczówki” charakteryzują się stosunkowo długim stażem w zajęciach rekreacji fizycznej organizowanych przez Ognisko. Celowo zostało użyte sformułowanie „rekreacji fizycznej”, ponieważ charakter aktywności seniorów w Ognisku ma mały związek z turystyką (której główne formy, jak 2-3 dniowe wycieczki krajoznawcze omówione zostały w rozdziale 3). Pomimo szerokiej gamy zajęć rekreacyjnych oferowanych w programie Ogniska, seniorzy skłaniają się w swoich wyborach ku formom znanym, prostym i nie wymagającym dużego wysiłku fizycznego oraz zapewniającym kontakt towarzyski. Równocześnie starają się sami sobie organizować zajęcia rekreacyjne, często bazując na wyniesionej z zajęć w Ognisku wiedzy i umiejętności (np. gimnastyka – ćwiczenia poznane na sali, praktykowane są w domowym zaciszu). Ruch i aktywność fizyczna stała się częścią ich zwykłego dnia, ponieważ częstotliwość ćwiczeń czy innych aktywności wygląda tak, iż w większości ćwiczą co drugi dzień lub nawet częściej. Popularnym jest też korzystanie z okazji i przekładanie możliwości dodatkowego spaceru czy lekkiego wysiłku nad udogodnienia, np. wysiadanie przystanek przed celem podróży. Seniorzy natomiast unikają wysiłków o dużej intensywności, co raczej nie powinno dziwić, ze względu na podeszły wiek i schorzenia, np. zwyrodnienia stawów. Pomimo tych przypadłości, badana grupa prezentuje dobry stan zdrowia i dobrą kondycję psychiczną, a większość respondentów aktywnie cieszy się życiem. Badani są w pełni samodzielni i nie wymagają opieki innych osób. Ich dobrą formę, wynikającą z czynnego udziału w rekreacji fizycznej, potwierdza samoocena zdrowia badanych, która wskazała wysoki jego poziom.

5. Perspektywy uczestnictwa w aktywności fizycznej z TKKF „Chomiczówka”

Rozdział ten ma na celu przedstawienie porównania Ogniska „Chomiczówka” w zakresie działań skierowanych ku osobom starszym, a opisanymi w rozdziale 1.3, funkcjonującymi w krajach europejskich instytucjami o podobnym profilu działania. To wyklucza z porównania wszystkie te kraje, które nie wykazały konkretnych przykładów realizacji swojej ogólnopństwowej polityki, lub na ich terenie nie funkcjonują podobne organizacje. Porównaniu nie będę też poruszać narodowe programy skierowane do seniorów – tylko organizacje i instytucje. Porównanie to pozwoli ukazać „Chomiczówkę” na tle podobnych mu organizacji, co ostatecznie wpłynie na wyrazistszą ocenę jej działań względem seniorów.

Historia Ogniska zamyka się okresie 30 lat, a jego zainteresowanie animacją aktywności fizycznej seniorów, to sprawa bardzo młoda, dotycząca ostatnich lat. Zatem pod względem doświadczenia w tej dziedzinie, musi ustąpić bułgarskiemu Stowarzyszeniu Paneurhythmi, propagującemu ten popularny w tym kraju system lekkich i prostych ćwiczeń wzbogaconych o elementy turystyczne. Z drugiej strony jednak, w ofercie programowej Ogniska również znajdują zajęcia dostosowane do potrzeb i wymagań seniorów, a program turystyczny jest (co prawda oddzielnie i dosyć skromnie) realizowany. Różnicą jest to, iż celem organizatorów ćwiczeń Paneurhythmi jest nauczenie uczestników swoich zajęć

odpowiednich ćwiczeń i nie kontynuowanie ich w zorganizowanej formie, a jedynie sumptem samych ćwiczących, we własnym zakresie. Seniorzy z „Chomiczówki” co prawda, biorą regularny udział w ćwiczeniach w zorganizowanych grupach, jednakże jak wskazały badania, prowadzą wcale nie małą działalność rekreacyjną poza salą gimnastyczną. Można więc powiedzieć, że mimo młodej gałęzi swojej działalności, Ognisko szybko przyjęło sprawdzone formy zajęć. Wspólnym dla obu tych podmiotów jest również to, iż udział w treningach Paneurhythmi jest tak samo bezpłatny jak w ćwiczeniach prowadzonych przez „Chomiczówkę”. Być może w przyszłości (oraz z pogłębianiem się problemu starzenia społeczeństwa w Polsce), organizacje takie jak TKKF przy wsparciu odpowiednich instytucji państwowych zorganizują swoją działalność na przykładzie bułgarskiego APA, opisanego w rozdziale 1.3. Chodzi tu o skoordynowanie i nadzorowanie działalności lokalnych klubów i organizacji zajmujących się rekreacją osób starszych.

Możliwe jest też to, by „Chomiczówka” podjęła się szkolenia instruktorów w zakresie prowadzenia zajęć rekreacji fizycznej dla seniorów, tak jak belgijska federacja sportowa S-sport. Federacja zajmuje się doszkalaniami pracowników domów dziennego pobytu i innych placówek, w których przebywają seniorzy, w zakresie właściwego układania i prowadzenia zajęć sportowych i rekreacyjnych z seniorami. Ognisko „Chomiczówka” prawdopodobnie jednak będzie polegać na współpracy z instruktorami rekreacji fizycznej wyszkolonymi przez inne instytucje. Przynajmniej w najbliższej przyszłości, z racji wspomnianego już braku środków i sił na podjęcie się przez Ognisko, nowych form działania.

Również możliwe wydaje się, podjęcie przez Ognisko działań podobnych do inicjatywy czeskiego Departamentu Medycyny Geriatrycznej. Program przezeń realizowany ma charakter szkoleniowo – treningowy i służy przywróceniu lub podniesieniu umiejętności samodzielnego funkcjonowania u starszych osób, które te umiejętności zatraciły. Prawdopodobnie program zostałby nakreślony pod kątem możliwie dużego wykorzystania form rekreacyjnych. Jednakże zainicjowanie go, wymagałoby przeznaczenia nań nie małej sumy środków finansowych, uzyskania dodatkowych pomieszczeń do zajęć, oraz odpowiednio przeszkolonej kadry do wdrożenia tegoż programu. A na to, w dniu dzisiejszym „Chomiczówka” nie ma siły. Również nie rysuje się jeszcze taka potrzeba w społeczności, w której Ognisko działa.

W porównaniu z rozwiązaniami norweskimi, Ognisko wypada dwojako. Nie ma takiej możliwości, aby kiedyś przybrało formę działania Centrum Zdrowia w Sporcie BEITOSTØLEN, z racji swojego zakorzenienia w lokalnej społeczności i ku niemu kierowania swojej oferty programowej. Nieprawdopodobnym jest też możliwość

zapropnowania tak szerokiej oferty programowej, jak Centrum, ale to również wynika m.in. z odmiennej lokalizacji oraz charakteru działania (choć uczestnictwo w programie obu podmiotów jest bezpłatne). Być może, w przyszłości Ognisko podejmie trud zorganizowania wczasów dla seniorów w zbliżonych warunkach, oczywiście przy współpracy odpowiedniej instytucji. Z drugiej strony, w porównaniu z organizacją Friskis&Svettis działalność „Chomiczówki” wypada niebywale lepiej. Gama zajęć ruchowych jest bardziej urozmaicona, dużą przewagą nad Norwegami jest realizacja programu „Dodać życia do lat” przez Ognisko. Udział w zajęciach Friskis&Svettis jest płatny, a w Ognisku nie.

Płatny jest też udział w zajęciach prowadzonych przez Sekcję Seniorską Słowackiej Unii dla Rekreacyjnej Edukacji Fizycznej i Sportu. Zajęcia są prowadzone, co prawda od 1990 roku, ale do tej pory wciąż obejmują jedynie grupy uprawiające gimnastykę, aerobic lub też biorące udział w zajęciach na basenie. Brakuje tu oferty programowej „dla ducha”, zajęć rozwijających zainteresowania, imprez kulturalnych. Zatem i tutaj Ognisko wypada lepiej na tle zagranicznych rozwiązań.

Profil programu „Chomiczówki” jest zbliżony do cypryjskiej Instytucji dla Starzenia się. Tam również udział w zajęciach jest bezpłatny, a program obejmuje m.in. zajęcia gimnastyczne, warsztaty manualne, zajęcia kulturalne oraz konsultacje ze specjalistami, np. psychologiem. Bardzo podobnie też, tylko w innej skali oczywiście, Ognisko wygląda na tle działań realizowanych w szwedzkim mieście Älmhult. Realizowana tam strategia działania obejmuje zarówno zajęcia usprawniające i rekreacyjne, oraz spotkania kulturalne i rozwój zainteresowań.

Odmiernymi od siebie na pewno pozostaną programy i charaktery działania Ogniska i Federacji Stowarzyszeń Emerytów Słoweńskich. Członkami Federacji są organizacje skupiające wyłącznie osoby starsze i tylko im poświęcony jest ich program. Pod względem aktywności podstawowych, obie te organizacje są sobie bliskie, gdyż obejmują różne formy gimnastyki, zajęcia na pływalni, marsze z kijkami etc. Również obie realizują formy kulturalne, nie poprzestając na dbaniu o stan fizyczny seniorów. Jednakże stowarzyszenia zrzeszone w Federacji realizują bogatszy program turystyczny. Zrzeszeni w nich seniorzy, przykładowo uprawiają wędrówki górskie bądź żeglują. Ognisko „Chomiczówka” natomiast, jako jednostka organizacyjna TKKF, realizuje cele statutowe Towarzystwa i nie może skierować swoich działań wyłącznie ku osobom starszym.

Nie można też liczyć, że Ognisko przyjmie funkcje, jakie pełni czeski Uniwersytet III Wieku, gdzie w czasie kolejnych semestrów, uczestnicy biorą udział w zajęciach dotyczących m.in. dietetyki, treningu zdrowotnego, medycyny etc. Prawdopodobnie, zajęcia edukacyjne

Ognisko pozostawi w gestii powstającym i w Polsce, Uniwersytetom, a samo pozostanie realizatorem praktycznego wymiaru nabytej przez studentów tych uczelni, wiedzy o kulturze fizycznej.

W ogólnym ujęciu, Ognisko „Chomiczówka” dobrze wkomponuje się w tło, jakie tworzą przypomniane wyżej instytucje. Mimo stosunkowo krótkiego czasu, jaki poświęciło ono pracy z seniorami, w porównaniu np. do Bułgarii, poziom jego zajęć stoi na wysokim poziomie i nie odbiega od przeciętnej, jaką tworzą podobne mu organizacje, a nawet miejscami daje przykład lepszych rozwiązań. Animacją aktywności ruchowej osób III wieku zajmują się różnego rodzaju instytucje i zestawienie ich z Ogniskiem, jest nie pełnowartościowe. Widowym jest, że duży ośrodek sportowy o krajowej sławie, będzie realizował swoje cele związane z seniorami nieco odmiennie, od działającej według swoich wytycznych lokalnej jednostki TKKF. Mimo to, te bliskie przez podmiot działania, a różne przez sposób funkcjonowania jednostki, mogą być źródłem wskazówek i rozwiązań do zastosowania w przyszłości, gdy tylko zajdzie potrzeba dalszego rozwoju działalności Ogniska „Chomiczówka”.

Podsumowanie i wnioski

Treść kolejnych rozdziałów miała za zadanie zrealizowanie postawionego na początku pracy celu, czyli zaprezentowania aktywności rekreacyjnej i turystycznej, seniorów zrzeszonych w Towarzystwie Krzewienia Kultury Fizycznej „Chomiczówka”. Podrozdział 1.3 oraz rozdział 5 miały ukazać działalność „Chomiczówki” na tle innych tego typu organizacji i porównanie ich z Ogniskiem. Drugim istotnym zadaniem powyższych rozdziałów, było potwierdzenie, lub zaprzeczenie sformułowanym w rozdziale 2 hipotezom. Brzmiały one w sposób następujący. Hipoteza pierwsza: aktywność rekreacyjna i turystyczna wpływa korzystnie na stan samopoczucia fizycznego i psychicznego badanych osób. Druga: wielkość pro-zdrowotnego wpływu na stan zdrowia badanych osób jest ściśle powiązana i zależna od częstotliwości podejmowanych przez nie zajęć. Przypomniawszy cele pracy i postawione w niej hipotezy, przejdę teraz do podsumowania pracy i jej wyników.

Cel główny pracy został zrealizowany poprzez omówienie Ogniska „Chomiczówka” w rozdziale 3, gdzie zostały wyszczególnione tematy istotne dla funkcjonowania każdej organizacji. Została przedstawiona historia Ogniska, od dnia powstania, do dnia dzisiejszego. Omówiony został sposób zorganizowania go i jego funkcjonowania w oparciu o aktualny Statut. Przedstawiona została działalność Ogniska obecna jak i wcześniejsza. Zarysowane zostały perspektywy na przyszłość, choć nie precyzyjnie. Omówiona została też współpraca „Chomiczówki” z innymi jednostkami, jako kluczem do sukcesu tejże organizacji.

Cel dodatkowy również można uznać za realizowany. Zostało zobrazowane tło, na którym działa obecnie Ognisko, w skali Europy, poprzez opisanie wybranych organizacji i programów realizowanych w poszczególnych krajach. Dokonane zostało też porównanie

„Chomiczówki” z podobnymi jej organizacjami oraz jednostkami o zbliżonym kręgu odbiorców programu. Dzięki porównaniu, można stwierdzić, iż Ognisko, mimo kilkuletniej dopiero działalności poświęconej seniorom, w skali, którą tworzą opisane przykłady, wypada na dosyć wysokiej pozycji.

Wyniki badań zamieszczone w niniejszej pracy, pozwalają wnioskować, iż obie hipotezy znalazły swoje potwierdzenie, zamieszczone w analizie tychże wyników. Czy aktywność rekreacyjna i turystyczna wpływa pozytywnie na stan samopoczucia fizycznego i psychicznego? Badania wykazały, że tak. Większość ankietowanych od wielu lat korzysta z oferty Ogniska w zakresie rekreacji fizycznej (turystyki również, choć w mniejszym stopniu), uczestnicząc w zajęciach zwykle dwa razy w tygodniu. Połowa badanych nigdy nie opuściła żadnych ćwiczeń. Również, nie mała grupa podejmuje aktywność fizyczną poza salą gimnastyczną – w swoim czasie wolnym. Badanie wykazała też, iż ankietowani cieszą się dobrym zdrowiem, mimo stwierdzonych u nich schorzeń związanych z wiekiem, cieszą się pełną mobilnością i brakiem utrudnień w funkcjonowaniu codziennym – $\frac{3}{4}$ badanych nie ma żadnych problemów z poruszaniem się, a praktycznie wszyscy nie odczuwają problemów związanych z codziennym funkcjonowaniem. Blisko połowa badanych stwierdziła, że zauważyła u siebie mniejsze wydatki na leki, w porównaniu z czasem, gdy zaczynała ćwiczyć regularnie. Ankietowani są pełni energii, cieszą się życiem, a ich kondycja psychiczna jest na wysokim poziomie – znaczna większość ankietowanych nie deklaruje negatywnych odczuć względem swojej sytuacji życiowej. W kwestii uargumentowania drugiej hipotezy, odniosę się ponownie do wyników badań. Niewielka stosunkowo grupa badanych stwierdziła, że nie uczestniczy w zajęciach Ogniska równie długo, jak pozostali badani. We wszystkich pytaniach zawartych w badaniu, nie panuje pełna zgodność odpowiedzi. Nasuwa się zatem stwierdzenie – krótki staż w „Chomiczówce, równa się krótki czas regularnej aktywności fizycznej, co z kolei oznacza nie tak dobre jak u pozostałych wyniki i osiągnięcia. Zatem staż i częstotliwość, z jaką podejmowany jest wysiłek fizyczny, mają kluczowe znaczenie przy oczekiwaniu pozytywnych następstw tegoż wysiłku.

Wnioski płynące z treści poprzednich rozdziałów są, zatem następujące i pokrywające się z treścią literatury dotyczącej przedmiotu pracy. Osoby starsze powinny praktykować regularny wysiłek fizyczny, bowiem jest on bardzo korzystny dla nich w swoich następstwach. Poprawia się stan zdrowia, zwiększa sprawność fizyczna, polepsza samopoczucie fizyczne i psychiczne, ćwiczący wykazuje więcej energii w działaniu. Pozwala też w pewnym stopniu złagodzić objawy dotykających człowieka chorób i schorzeń, co obrazują mniejsze wydatki na lekarstwa wśród badanych. Jednak wielkość i jakość tych

pozytywnych przemian jest ściśle związana z posiadanym stażem w swojej dziedzinie aktywności fizycznej oraz częstotliwością jej podejmowania.

Słowem zamknięcia tematu. Przeprowadzony został opis działania organizacji stawiającej sobie za cel upowszechnianie sportu i rekreacji, oraz analiza badań przeprowadzonych na uczestnikach zajęć tejże organizacji. Wnioski z badań pokryły się z początkowymi przypuszczeniami oraz z tym, co już zostało stwierdzone w literaturze. Jako, że problematyka aktywności seniorów jest stosunkowo nową kwestią (np. pod względem popularności w społeczeństwie), temat na pewno będzie podejmowany jeszcze nie raz i na pewno w bardziej obszernych pracach i badaniach.

Bibliografia

1. Alejski W, Turystyka w obliczu wyzwań XXI wieku. ALBIS, Kraków 1999.
2. Bańko M, Słownik Języka Polskiego. PWN, 2007
3. Bulicz E, Murawow I, Wychowanie zdrowotne: zdrowie człowieka i jego diagnostyka, efekty zdrowotne aktywności ruchowej. Politechnika Radomska, Radom 2002.
4. Charzewski J, Problemy starzenia. IV warsztaty antropologiczne. AWF, Warszawa 2001.
5. Coni N, Davison W, Wester S, Starzenie się. PWN, 1994.
6. Davidson R, Turystyka. PAPT, Warszawa 1996.
7. Dąbrowski A, Rowiński R, Sprawna starość. AWF, Warszawa 2007.
8. Dencikowska A, Aktywność fizyczna jako czynnik wspomagający rozwój i zdrowie. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2008.
9. Drabik J, Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna jako miernik zdrowia człowieka. AWF, Gdańsk 1997.
10. Eberhardt A, Fizjologiczne podstawy rekreacji ruchowej. Almamer WSE, Warszawa 2007.
11. Gaworecki W, Turystyka. PWE, Warszawa 2002.
12. Gołąbek T., Jasiak H., Leksykon sportu dla wszystkich. Prima, 1999.
13. Gołembski G, Kompendium wiedzy o turystyce. PWN, Warszawa-Poznań 2002.
14. Jagier A, Aktywność ruchowa w promocji zdrowia i zapobieganiu chorobom. TKKF, Warszawa 1999.
15. Jurczak M, Choroby cywilizacji. PWN, Warszawa 1977.
16. Kozdroń E, Program rekreacji ruchowej osób starszych: skrypt dla studentów WF i instruktorów rekreacji ruchowej. AWF, Warszawa 2004.
17. Kozdroń E, Zorganizowana rekreacja ruchowa kobiet w starszym wieku w środowisku miejskim: propozycja programu i analiza efektów prozdrowotnych. AWF, Warszawa 2006.
18. Kwilecka M, Bezpośrednie funkcje rekreacji. Almamer WSE, Warszawa 2006.
19. Łobożewicz T, Bieńczyk G, Podstawy turystyki. WSE, Warszawa 2001.
20. Łobożewicz T, Stan i uwarunkowania aktywności ruchowej ludzi w starszym wieku w Polsce. AWF, Warszawa 1991.
21. Łuszczynska A, Zmiana zachowań zdrowotnych: dlaczego dobre chęci nie wystarczą?. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004.

22. Nowakowska A, Społeczno-ekonomiczne uwarunkowania ruchu turystycznego w układach przestrzennych. Monografie nr. 88, AE, Kraków 1989
23. Pilawska A, Pilawski A, Petryński W, Zarys teorii i metodyki rekreacji ruchowej. GWSH, Katowice 2003.
24. Pilch T, Bauman T, Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe. Wyd. akademickie "Żak", Warszawa 2001.
25. Przeclawski K, Człowiek a turystyka - zarys socjologii turystyki. ALBIS, Warszawa 1996.
26. Przeclawski K, Turystyka a świat współczesny. UW, Warszawa 1994
27. Romanowska-Nałęcka D, Wybrane zagadnienia z teorii rekreacji. Biała Podlaska 1978.
28. Stańczak J, Waligórska M, Materiał na konferencję prasową 29 stycznia 2007. GUS, 2007
29. Szalczynis D, Kochańczyk T, Aktywność fizyczna w promocji zdrowego starzenia się. TKKF, Warszawa 1997.
30. Światowa Organizacja Zdrowia, Health 21. The Health for All. Policy Framework for European Region 21. Targets for the 21th Century. WHO, Kopenhaga 1998
31. Szwarz H, Wolańska T, Łobożewicz T, Rekreacja ruchowa ludzi w starszym wieku. Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1988.
32. Toczek-Werner S, Podstawy rekreacji i turystyki. AWF, Wrocław 1998.
33. Traczyk W, Fizjologia człowieka w zarysie. Wyd. 8. Wydawnictwo lekarskie PZWL, Warszawa 2005.
34. Winiarski R, Wstęp do teorii rekreacji. AWF, Kraków 1989.
35. Wolańska T, Rekreacja ruchowa osób starszych. AWF, Warszawa 1986.
36. Zatoń M, Aktywność ruchowa w świetle badań fizjologicznych. AWF, Wrocław 2002.

Strony internetowe:

37. <http://www.thenapa2.org/publications/documents.htm>
38. <http://www.zgtkkf.pl/historia1.html>
39. <http://www.tkkfchomiczowka.waw.pl/tkkf/tkkf/statut.html>

Spis tabel

Tab. 1. Harmonogram zajęć programu „Senior – starszy, sprawniejszy” TKKF „Chomiczówka”.....	49
---	----

Spis rycin

Ryc. 1. Struktura władzy w Ognisku TKKF „Chomiczówka”.....	41
Ryc. 2. Struktura płci badanych.....	56
Ryc. 3. Struktura wykształcenia grupy badania ogólnego.....	57
Ryc. 4. Staż uczestnictwa w zajęciach ruchowych Dzielnicy Bielany.....	57
Ryc. 5. Formy i częstotliwość uczestnictwa badanych w rekreacji ruchowej oferowanej przez TKKF „Chomiczówka”.....	58
Ryc. 6. Powody nieobecności na zajęciach w opinii ankietowanych.....	59
Ryc. 7. Formy dodatkowej aktywności fizycznej i ich częstotliwość.....	60
Ryc. 8. Samoocena stanu zdrowia w opinii badanych.....	61
Ryc. 9. Czy kwota wydawana miesięcznie na leki zmalała w sposób widoczny?.....	62
Ryc. 10. Miesięczne wydatki na lekarstwa wśród badanych seniorów.....	62
Ryc. 11. Czy sprawność ruchowa uległa poprawie pod wpływem ćwiczeń fizycznych?.....	63
Ryc. 12. Struktura wykształcenia w grupie badania szczegółowego.....	64
Ryc. 13. Stan psychiczny respondentów.....	65
Ryc. 14. Wysilek fizyczny o umiarkowanej aktywności.....	66
Ryc. 15. Wysilek fizyczny o dużej aktywności.....	67
Ryc. 16. Stan mobilności ankietowanych.....	68
Ryc. 17. Czynności codzienne badanych.....	68
Ryc. 18. Samopoczucie i odczuwanie bólu przez badanych.....	69
Ryc. 19. Odczuwanie niepokoju lub przygnębienia przez badanych.....	69
Ryc. 20. Samoocena zdrowia przez badanych.....	70

spacerować przed lub po obiedzie, czy kolacji	tak	nie
wysiadać na wcześniejszym przystanku autobusowym/tramwajowym w celu odbycia spaceru	tak	nie
wykonywać inne czynności o podobnym charakterze	tak	nie

3. Czy w ciągu ostatnich trzech miesięcy wykonywał(a) Pan(i) regularnie jedną z poniższych czynności?:

bieganie, co najmniej 16 km tygodniowo	tak	nie
uprawianie sportu (typu tenis) intensywnie, co najmniej 5 godzin tygodniowo	tak	nie
uprawianie innych dyscyplin sportu np. koszykówka	tak	nie
jeżdżenie, co najmniej 80 km na rowerze tygodniowo	tak	nie
przeplnięcie, co najmniej 3 km tygodniowo	tak	nie

4. Ile czasu w ciągu ostatniego tygodnia poświęcił(a) Pan(i) na aktywności fizyczne o umiarkowanej, dużej i bardzo dużej intensywności.

1. Przeciętnie, ile godzin Pan(i) spał(a) każdej nocy w ciągu 5 ostatnich powszednich dni tygodnia (poniedziałek-piątek) (z dokładnością do 0,5 godziny)? Przeciętnie..... godzin.
2. Przeciętnie, Ile godzin Pan(i) spał(a) każdej nocy w ostatnią sobotę i niedzielę? Przeciętnie..... godzin.
3. Ile godzin łącznie zajęły podjęte przez Pana(ia) wysiłki o umiarkowanej intensywności w ciągu ostatnich 5 powszednich dni tygodnia (z dokładnością do 0,5 godziny)? godzin.
4. Ile godzin łącznie zajęły podjęte przez Pana(ia) wysiłki o umiarkowanej intensywności w ciągu ostatniej soboty i niedzieli (z dokładnością do 0,5 godziny)? godzin.
5. Ile godzin łącznie zajęły podjęte przez Pana(ia) wysiłki o dużej intensywności w ciągu ostatnich 5 powszednich dni tygodnia (z dokładnością do 0,5 godziny)? godzin.
6. Ile godzin łącznie zajęły podjęte przez Pana(ia) wysiłki o dużej intensywności w ciągu ostatniej soboty i niedzieli (z dokładnością do 0,5 godziny)? godzin.
7. Ile godzin łącznie zajęły podjęte przez Pana(ia) wysiłki o bardzo dużej intensywności w ciągu ostatnich 5 powszednich dni tygodnia (z dokładnością do 0,5 godziny)? godzin.
8. Ile godzin łącznie zajęły podjęte przez Pana(ia) wysiłki o bardzo dużej intensywności w ciągu ostatniej soboty i niedzieli (z dokładnością do 0,5 godziny)? godzin.

5. Które ze zdań najlepiej określa możliwości Pana(i) codziennego, zwykłego poruszania się:

1. nie mam żadnych problemów z chodzeniem
2. czasami chodzenie sprawia mi pewien kłopot
3. chodzenie sprawia mi taki kłopot, że mogę się uznać za człowieka „przykutego do łóżka”

6. Które z poniższych zdań najlepiej charakteryzuje Pana(i) aktualną sytuację w sprawowaniu zwykłej, codziennej opieki nad sobą:

1. nie mam żadnych problemów z opieką nad samym(a) sobą np. myciem i ubieraniem
2. bywa tak, że mycie i ubieranie się sprawia mi kłopot
3. nie mogę się sam(a) ubrać i umyć i muszę korzystać z pomocy innych

7. Które z poniższych zdań określa najlepiej Pana(i) sytuację w wykonywaniu innych codziennych zadań, jak: praca, nauka, zajęcia domowe, aktywność w czasie wolnym?

1. nie mam żadnych problemów w wykonywaniu tego typu czynności
2. bywa, że mam trochę problemów z ich wykonaniem
3. czynności te stanowią dla mnie barierę nie do pokonania

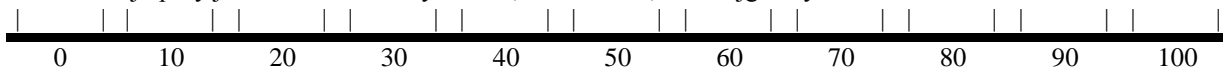
8. Które stwierdzenie spośród wymienionych poniżej uznał(a)by Pan(i) za najbliższe prawdy?

1. nie odczuwam bólu ani złego samopoczucia (dyskomfortu)
2. bywa tak, że odczuwam ból lub źle się czuję
3. odczuwam ból (złe samopoczucie) stale, w sposób trudny do zniesienia

9. Które z poniższych stwierdzeń jest najbliższe temu, co Pan(i) najczęściej odczuwa?

1. nie odczuwam niepokoju ani przygnębienia,
2. miewam takie odczucia, ale dotyczą mnie one w sposób umiarkowany,
3. odczuwam taki niepokój (przygnębienie), że jest to więcej niż człowiek może zazwyczaj znieść.

10. Na poniższej skali, proszę zaznaczyć swoje dzisiejsze samopoczucie – stan zdrowia. 100 oznacza stan zdrowia najlepszy jaki można sobie wyobrazić, natomiast 0, stan najgorszy.



II. Część II

Metryczka

1. Proszę zaznaczyć swoją płeć.

1. mężczyzna
2. kobieta

3. Jakie ma Pan(i) wykształcenie?

1. podstawowe
2. zawodowe
3. średnie
4. wyższe

2. Proszę wpisać swoją datę urodzenia – kolejno dzień, miesiąc, rok.

1. Od jak dawna uczestniczy Pani/Pan w zajęciach usprawniania ruchowego organizowanych lub finansowanych przez Urząd Dzielnicy Bielany?

- a) pół roku
- b) 1 rok
- c) 2 lata
- d) powyżej 2 lat
- e) inne (proszę podać ile?)

2. W jakich zajęciach i jak często usprawniania ruchowego organizowanych przez Urząd Dzielnicy Bielany uczestniczy Pani/Pan?

- a) gimnastyka usprawniająca
- 1 raz w tygodniu
- 2 razy w tygodniu
- 3 razy w tygodniu
- więcej niż 3 razy w tygodniu

Jak długo trwają te zajęcia (np. 30 min., 45 min., 1 godzinę, 1,5 godziny, 2 godziny).....

b) pływanie

- 1 raz w tygodniu
- 2 razy w tygodniu
- 3 razy w tygodniu
- więcej niż 3 razy w tygodniu

Jak długo trwają te zajęcia (np. 30 min., 45 min., 1 godzinę, 1,5 godziny, 2 godziny).....

c) aquaerobic

- 1 raz w tygodniu
- 2 razy w tygodniu
- 3 razy w tygodniu
- więcej niż 3 razy w tygodniu

Jak długo trwają te zajęcia (np. 30 min., 45 min., 1 godzinę, 1,5 godziny, 2 godziny).....

d) nordic walking

- 1 raz w tygodniu
- 2 razy w tygodniu
- 3 razy w tygodniu
- więcej niż 3 razy w tygodniu

Jak długo trwają te zajęcia (np. 30 min., 45 min., 1 godzinę, 1,5 godziny, 2 godziny).....

e) wycieczki

- 1 raz w tygodniu
- 2 razy w tygodniu
- 3 razy w tygodniu
- więcej niż 3 razy w tygodniu

Jak długo trwają wycieczki (do 2 godzin, 3-5 godzin, powyżej 5 godzin)

3. Czy w ostatnim półroczu 2009 roku nie mógł/a Pan/Pani uczestniczyć w zorganizowanych zajęciach aktywności fizycznej ze względu na chorobę?

a) tak

Jeśli tak to określ ile trwała ta przerwa (dni, tygodnie, miesiące.....)

b) nie

4. Czy w ostatnim półroczu 2009 roku nie mógł/a Pan/Pani uczestniczyć w zorganizowanych zajęciach aktywności fizycznej ze względu na stan zdrowia przyczynę?

a) tak

Jeśli tak to proszę określić ile trwała ta przerwa trwała (dni, tygodnie, miesiące.....)

b) nie

6. Czy sama Pani/Pan sobie organizuje zajęcia aktywności ruchowej

a) tak

Proszę podać rodzaj zajęć ruchowych? (np. praca na działce, gimnastyka w domu, spacer itp.)

.....

- 1 raz w tygodniu
- 2 razy w tygodniu
- 3 razy w tygodniu
- więcej niż 3 razy w tygodniu

Jak długo trwają te zajęcia (np. 30 min., 45 min., 1 godzinę, 1,5 godziny, 2 godziny).....

Proszę podać rodzaj zajęć ruchowych?

- 1 raz w tygodniu
- 2 razy w tygodniu
- 3 razy w tygodniu
- więcej niż 3 razy w tygodniu

Jak długo trwają te zajęcia (np. 30 min., 45 min., 1 godzinę, 1,5 godziny, 2 godziny).....

Proszę podać rodzaj zajęć ruchowych?

- 1 raz w tygodniu
- 2 razy w tygodniu
- 3 razy w tygodniu
- więcej niż 3 razy w tygodniu

Jak długo trwają te zajęcia (np. 30 min., 45 min., 1 godzinę, 1,5 godziny, 2 godziny).....

7. Jak ocenia Pani/Pana stan swojego zdrowia?

- a) niedostateczny
- b) dostateczny
- c) dobry
- d) bardzo dobry

8. Na jakie choroby Pani/Pan choruje?

.....
9. Czy obserwuje Pani/Pan, że pod wpływem systematycznego uczestnictwa w zajęciach usprawniania ruchowego polepszyło się Pani/Pana zdrowie?

- a) tak
- b) nie

10. Ile wynoszą Pani/Pana wydatki miesięczne na leki w złotych?

11. Czy w związku z uczestnictwem w zajęciach usprawniania ruchowego zmniejszyły się Pani/Pana miesięczne wydatki na leki? Proszę określić na poniższej skali:

Tak Raczej tak Nie mam zdania Raczej nie Nie

Proszę podać o ile w złotych zmniejszyły się wydatki na leki?

12. Czy w związku z uczestnictwem w zajęciach usprawniania ruchowego poprawiła się Pani/Pana sprawność ruchowa (czynności wymagające wysiłku fizycznego do tej pory nieosiągalne stały się możliwe do wykonania) ? Proszę określić na poniższej skali:

Tak Raczej tak Nie mam zdania Raczej nie