



Pomorska  
Pracownia  
Badań  
Obywatelskich

# Centra Usług Społecznych jako fundament wsparcia seniorów

Anna Łukowska

Gdańsk, grudzień 2024 r.

## **Pomorska Pracownia Badań Obywatelskich**

**Adres:** ul. Wita Stwosza 23  
80-312 Gdańsk

**Telefon:** +48 58 344 40 39

**E-mail:** [biuro@fundacjarc.org.pl](mailto:biuro@fundacjarc.org.pl)

**www:** [ppbo.org](http://ppbo.org)

redakcja i opracowanie: Marta Dietrich

komentarze ekspertów: Anna Bielawska-Jutrzenka  
Ewa Zarębińska-Szczodra  
Anna Łukowska

O autorce:

**Anna Łukowska** : socjolożka, fizjoterapeutka, animatorka społeczna w Akumulatorze Społecznym, żeglarka, prezeska Stowarzyszenia na Rzecz Aktywizacji Społecznej Tosieda. Pracowała w projekcie Rewitalizacja Centrum Pucka jako broker edukacyjno-zawodowy, wcześniej - animatorka klubu samopomocowego i opiekunka wolontariatu w projekcie Aktywator I i II . Obecnie kierownik KLUBU SENIOR + z siedzibą w Juracie, wcześniej Klubu Senior + w Rumii i koordynatorka Klubu Senior + w Pucku. Absolwentka Szkoły dla Sieci Doradców Lokalnych Fimango prowadzonej przez Fundację Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego.

## **Anna Łukowska**

### **Centra Usług Społecznych jako fundament wsparcia seniorów**

Starzejące się społeczeństwo to temat, który dotyka każdego z nas – bezpośrednio lub pośrednio. Jako praktyczka pracująca z seniorami na co dzień, chcę podzielić się moimi obserwacjami, wnioskami i rekomendacjami dotyczącymi tego zjawiska oraz jego wpływu na różne aspekty życia społecznego, gospodarczego i kulturalnego. Proces starzenia się populacji, szczególnie w Polsce, nabiera coraz większego znaczenia, co widać zarówno w danych statystycznych, jak i codziennych interakcjach z seniorami w Klubie Seniora czy podczas organizacji projektów międzypokoleniowych.

#### **Wzrost liczby seniorów w Polsce – wyzwanie i szansa**

Z danych Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że pod koniec 2022 roku populacja Polski liczyła 37,8 miliona osób, z czego 9,8 miliona stanowili ludzie w wieku 60 lat i więcej. To niemal 26% społeczeństwa! Dynamika tych zmian jest nieubłagana – według prognoz, do 2050 roku niemal co trzecia osoba w Polsce będzie seniorem. Dla mnie, jako osoby zaangażowanej w pracę z seniorami, te liczby nie są jedynie suchymi statystykami. To realni ludzie, których potrzeby, marzenia i problemy musimy uwzględniać w naszych działaniach. Przyczyny tego zjawiska są jasne – coraz dłuższe życie oraz spadająca liczba urodzeń. Postęp w medycynie, lepszy dostęp do opieki zdrowotnej i rosnąca świadomość prozdrowotna sprawiają, że żyjemy dłużej. Jednak spadek wskaźnika dzietności zmienia strukturę demograficzną, co niesie konsekwencje nie tylko dla systemu emerytalnego, ale także dla rynku pracy, systemu opieki zdrowotnej i społecznej.

#### **Centra Usług Społecznych jako fundament wsparcia seniorów**

Centra Usług Społecznych (CUS) zostały stworzone, by zintegrować różne formy pomocy i usług społecznych w jednym miejscu. Dzięki temu możliwe jest oferowanie kompleksowego wsparcia w zakresie zdrowia, edukacji, integracji społecznej oraz poprawy jakości życia seniorów. CUS pełni funkcję koordynatora działań lokalnych, umożliwiając seniorom dostęp do szerokiej gamy usług bez konieczności poszukiwania wsparcia w różnych instytucjach.

Szczególną uwagę w CUS poświęca się działaniom integracyjnym, które przeciwdziałają izolacji społecznej i wspierają aktywność fizyczną oraz psychiczną osób starszych. Przykładem są zajęcia z gimnastyki relaksacyjnej, czy spotkania z psychologiem organizowane w ramach programów prozdrowotnych, które poprawiają kondycję fizyczną, redukują stres i wspierają zdrowie psychiczne uczestników.

Dodatkowo, warsztaty technologiczne uczące obsługi smartfonów i komputerów pozwalają seniorom na korzystanie z nowoczesnych narzędzi, co sprzyja ich niezależności i utrzymaniu kontaktów z bliskimi. Takie działania nie tylko wspierają codzienną samodzielność, ale również przeciwdziałają wykluczeniu cyfrowemu, które często dotyka osoby starsze.

CUS odgrywa także kluczową rolę w promocji zdrowia wśród seniorów. Regularnie organizowane kampanie profilaktyczne, takie jak badania przesiewowe, szczepienia czy konsultacje z lekarzami specjalistami, pomagają wcześniej wykrywać i leczyć choroby przewlekłe. Seniorzy mogą liczyć na dostęp do kompleksowej opieki zdrowotnej w swoim najbliższym otoczeniu, co jest szczególnie istotne w przypadku osób z ograniczoną mobilnością.

Współpraca CUS z lokalnymi klubami seniora pozwala na poszerzenie oferty zajęć i usług dostępnych dla osób starszych. Kluby seniora, takie jak Klub Seniora + w Rumi, w którym pracowałam organizują różnorodne aktywności, które wzmacniają poczucie przynależności do społeczności, jak również umożliwiają rozwój osobisty. Przykładowo, organizacja wydarzeń kulturalnych, takich jak wyjścia na koncerty czy warsztaty artystyczne, pozwala seniorom nie tylko na obcowanie z kulturą, ale także na aktywny udział w życiu społecznym regionu.

Jednym z najważniejszych aspektów działalności CUS jest dostosowanie oferty do indywidualnych potrzeb seniorów. Dzięki systematycznym konsultacjom i ankietom, CUS regularnie monitoruje oczekiwania uczestników, co pozwala na wdrażanie innowacyjnych programów i działań. Wprowadzenie indywidualnego doradztwa, takiego jak konsultacje z dietetykami, fizjoterapeutami czy psychologami, dodatkowo zwiększają efektywność wsparcia i wpływają na poprawę jakości życia seniorów.

Nie można również pominąć znaczenia działań międzypokoleniowych realizowanych we współpracy z CUS. Organizowanie wspólnych projektów dla seniorów i młodszych pokoleń, takich jak obchodzenie lokalnych świąt, warsztatów czy spotkań tematycznych. Wydarzenia te wzmacniają więzi społeczne i pozwala na wymianę doświadczeń pomiędzy różnymi grupami wiekowymi. Tego rodzaju inicjatywy budują mosty między pokoleniami, przeciwdziałając stereotypom i wykluczeniu społecznemu.

Dzięki swojej kompleksowości i elastyczności CUS staje się miejscem, w którym seniorzy znajdują wsparcie na wielu poziomach – od zdrowotnego, przez edukacyjny, aż po społeczny. Ich działalność udowadnia, że inwestycje w lokalne centra usług społecznych przekładają się na poprawę jakości życia osób starszych, jednocześnie wzmacniając spójność i integrację lokalnych społeczności.

## Seniorzy jako aktywni uczestnicy życia społecznego

Obserwuję, że osoby starsze mają ogromny potencjał, który często pozostaje niewykorzystany. Aktywne starzenie się – pojęcie obejmujące działania sprzyjające zdrowiu, integracji społecznej i zaangażowaniu w życie lokalnych społeczności – przynosi korzyści nie tylko samym seniorom, ale również całemu społeczeństwu. Przykłady? Wolontariat, uczestnictwo w programach międzypokoleniowych, czy wsparcie młodszych pokoleń.

W mojej pracy spotykam seniorów, którzy mimo wieku angażują się w działania na rzecz swojej społeczności – od organizacji lokalnych wydarzeń kulturalnych po dzielenie się wiedzą i doświadczeniem z młodszymi pokoleniami. Szczególnie inspirujące są ich działania w ramach Uniwersytetów Trzeciego Wieku, które oferują różnorodne programy edukacyjne, od nauki języków obcych po zajęcia z historii, filozofii czy psychologii. Te instytucje stają się

W mojej pracy spotykam seniorów, którzy mimo wieku angażują się w działania na rzecz swojej społeczności – od organizacji lokalnych wydarzeń kulturalnych po dzielenie się wiedzą i doświadczeniem z młodszymi pokoleniami. Szczególnie inspirujące są ich działania w ramach Uniwersytetów Trzeciego Wieku, które oferują różnorodne programy edukacyjne, od nauki języków obcych po zajęcia z historii, filozofii czy psychologii. Te instytucje stają się miejscem nie tylko zdobywania wiedzy, ale także budowania relacji i aktywnego spędzania czasu. Seniorzy uczestniczący w zajęciach często podkreślają, że czują się dzięki temu młodszy duchem i bardziej zaangażowani w życie społeczne.

Organizacje pozarządowe również stanowią przestrzeń, w której seniorzy realizują swoje pasje i wspierają innych. Wielu z nich działa jako wolontariusze, prowadząc warsztaty, angażując się w lokalne inicjatywy czy pomagając młodszymi w nauce i rozwoju. Ich zaangażowanie jest nieocenione – przynoszą ze sobą doświadczenie, mądrość życiową i umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach, co wzbogaca każdą organizację.

Nie można także zapomnieć o działalności artystycznej seniorów, która odgrywa ważną rolę w ich życiu. Zespoły śpiewacze, chóry, grupy teatralne czy warsztaty rękodzieła to przestrzenie, w których osoby starsze mogą wyrażać siebie, dzielić się talentami i tworzyć dzieła, które inspirują innych. Na przykład, lokalne chóry i grupy teatralne często organizują występy, które są okazją do integracji społecznej i promocji kultury regionalnej. Twórczość seniorów nie tylko wzbogaca życie kulturalne społeczności, ale także pozwala im na rozwijanie pasji i budowanie poczucia własnej wartości.

Wspieranie tych inicjatyw to nie tylko inwestycja w lepszą jakość życia seniorów, ale także sposób na budowanie społeczeństwa opartego na wzajemnym szacunku i solidarności. W mojej pracy widzę, jak zaangażowanie w takie działania pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne seniorów. Aktywność w grupach artystycznych, edukacyjnych czy społecznych nie tylko pomaga im zachować sprawność intelektualną, ale także przeciwdziała izolacji społecznej i depresji.

Seniorzy angażujący się w różnorodne formy aktywności społecznej są żywym dowodem na to, że starość może być okresem pełnym pasji, rozwoju i inspiracji. To właśnie ich energia i chęć działania sprawiają, że lokalne społeczności stają się bardziej otwarte, dynamiczne i różnorodne. Dlatego tak ważne jest, aby tworzyć warunki sprzyjające ich aktywności oraz wspierać instytucje i organizacje, które umożliwiają im realizację ich potencjału.

### **Klub Seniora jako centrum integracji i wsparcia**

Praca w Klubie Seniora + w Rumi dostarczała mi codziennie nowych dowodów na to, jak ważne są miejsca dedykowane osobom starszym. Kluby seniora pełnią wiele funkcji – od miejsca spotkań i integracji, przez centrum edukacyjne, aż po przestrzeń wspierającą zdrowie fizyczne i psychiczne. To właśnie tutaj osoby starsze mogą nawiązać nowe znajomości, uczestniczyć w zajęciach ruchowych czy kreatywnych, a także otrzymać wsparcie od profesjonalistów.

Jednym z najważniejszych aspektów działalności klubu jest budowanie relacji społecznych. Osoby starsze często doświadczają samotności i izolacji, które negatywnie wpływają na ich samopoczucie i zdrowie. Dzięki regularnym spotkaniom, warsztatom czy wspólnym wycieczkom seniorzy odzyskują poczucie przynależności do społeczności. Obserwuję, że nawet drobne gesty, takie jak wspólne rozmowy przy kawie czy wspólne przygotowywanie dekoracji świątecznych, mają ogromny wpływ na ich samopoczucie.

Dodatkowym i niezwykle istotnym elementem działań klubu są inicjatywy edukacyjne z zakresu bezpieczeństwa. W ramach programu „Bezpieczny Senior” zorganizowano prelekcje na temat ochrony danych osobowych, w tym zabezpieczenia numeru PESEL przed próbami wyłudzeń. Spotkania prowadzone przez ekspertów z dziedziny cyberbezpieczeństwa były okazją do zapoznania się z zagrożeniami w internecie oraz praktycznymi wskazówkami, jak ich unikać. Seniorzy nauczyli się m.in. rozpoznawać fałszywe wiadomości e-mail czy dbać o bezpieczne hasła.

Na zaproszenie klubu odwiedziła nas również Straż Miejska, która przeprowadziła prelekcję na temat bezpieczeństwa seniorów na drodze. Podczas spotkania omówiono podstawowe zasady ruchu drogowego, ale także przywileje, jakie przysługują osobom niepełnosprawnym. W trakcie zajęć udzielono praktycznych porad dotyczących bezpiecznego poruszania się w przestrzeni miejskiej. Uczestnicy mieli również okazję zadawać pytania, co pozwoliło rozwiązać wiele wątpliwości związanych z ich codziennym funkcjonowaniem. Tego typu działania nie tylko zwiększają świadomość seniorów na temat bezpieczeństwa, ale również wzmacniają ich poczucie samodzielności i pewności siebie w codziennych sytuacjach. Dzięki współpracy z lokalnymi instytucjami klub seniora może jeszcze lepiej odpowiadać na potrzeby swoich uczestników, oferując wsparcie zarówno w sferze społecznej, jak i edukacyjnej.

Szczególnym wydarzeniem organizowanym w Klubie Seniora + w Rumi był jednodniowy rejs niewielkimi łodziami klasy "Puck" w sierpniu, zrealizowany dzięki wsparciu jacht klubu YCRewa, będącego organizacją pozarządową. Dla wielu uczestników była to jedyna okazja, by mimo mieszkania nad morzem doświadczyć uroków sportów wodnych. Rejs ten, całkowicie bezkosztowy dla seniorów, był wyjątkowym doświadczeniem, które pozwoliło im nie tylko czerpać radość z przebywania na wodzie, ale także zintegrować się z grupą i przełamać własne bariery. Wielu z uczestników podkreślało, że było to jedno z najbardziej pamiętnych wydarzeń w ich życiu – doświadczenie, które otworzyło ich na nowe aktywności i dało poczucie przynależności do społeczności.

Równie wyjątkowym wydarzeniem był udział seniorów w koncertach organizowanych w Operze Leśnej w Sopocie. Dla części uczestników była to pierwsza wizyta w tym kultowym miejscu, które od lat przyciąga miłośników kultury i muzyki z całej Polski. Seniorzy mieli okazję uczestniczyć w cyklu wakacyjnych koncertów, które były dla nich niezwykle cennym przeżyciem – niektórzy z nich nigdy wcześniej nie przypuszczali, że będą mieli możliwość uczestniczenia w takich wydarzeniach. Dzięki starannie zorganizowanemu transportowi oraz wsparciu organizacyjnemu, wydarzenie to nie tylko wzbogaciło życie kulturalne seniorów, ale także pozwoliło im nawiązać nowe relacje i zyskać poczucie, że są częścią szeroko pojętej społeczności kulturalnej.

Te dwa wydarzenia pokazują, jak ważne jest organizowanie różnorodnych form aktywności, które wychodzą poza standardowe zajęcia oferowane w klubach seniora. Doświadczenia te mają nieocenioną wartość – zarówno w wymiarze indywidualnym, poprzez wzbogacenie życia seniorów, jak i społecznym, poprzez budowanie więzi i wspieranie ich aktywnego udziału w życiu lokalnej społeczności. Dzięki takim inicjatywom seniorzy nie tylko przełamują bariery, ale także na nowo odkrywają radość życia i możliwości, jakie ono niesie.



## Zdrowie seniorów – priorytet w działaniach

Zdrowie seniorów to jeden z najważniejszych obszarów, który wymaga uwagi w kontekście starzejącego się społeczeństwa. W Polsce blisko 60% osób powyżej 65. roku życia zmagają się z co najmniej jedną chorobą przewlekłą, a 35% wskazuje na trudności w codziennym funkcjonowaniu spowodowane problemami zdrowotnymi. Takie dane pokazują, jak istotna jest potrzeba wsparcia tej grupy społecznej poprzez działania profilaktyczne, edukacyjne i integracyjne. Kluby seniora, szczególnie te prowadzone w ramach programu „Senior Plus”, stały się w ostatnich latach kluczowym elementem wsparcia, oferując kompleksowe programy poprawiające jakość życia starszego pokolenia.

Regularne zajęcia ruchowe organizowane w klubach seniora to podstawa działań prozdrowotnych. Ćwiczenia takie jak gimnastyka rehabilitacyjna, spaceroterapie czy tańce towarzyskie przyczyniają się do poprawy kondycji fizycznej i ogólnego samopoczucia uczestników. W badaniach wykazano, że seniorzy regularnie uczestniczący w takich zajęciach zmniejszają ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia nawet o 25%. Co więcej, w ciągu kilku miesięcy systematycznych ćwiczeń mogą poprawić swoją wydolność fizyczną o około 30%. Dla osób starszych, które często zmagają się z ograniczeniami ruchowymi, taka poprawa oznacza większą samodzielność w wykonywaniu codziennych czynności, takich jak zakupy, sprzątanie czy opieka nad sobą.

Edukacja zdrowotna jest kolejnym filarem działalności klubów seniora, który przynosi wymierne efekty. Warsztaty zdrowego odżywiania, prowadzone przez wykwalifikowanych dietetyków, pomagają uczestnikom zrozumieć, jak komponować posiłki bogate w składniki odżywcze, dostosowane do ich indywidualnych potrzeb zdrowotnych. Dzięki tym zajęciom seniorzy nie tylko poprawiają swoje wyniki zdrowotne, takie jak poziom cukru we krwi czy cholesterolu, ale także zyskują większą świadomość wpływu diety na ich codzienne funkcjonowanie. Na przykład w jednym z badań przeprowadzonych w 2023 roku 45% uczestników warsztatów zauważyło poprawę parametrów zdrowotnych po wprowadzeniu zmian w diecie. Ponadto wspólne gotowanie i degustacje w ramach takich zajęć stają się świetną okazją do integracji i wymiany doświadczeń między uczestnikami.

Zdrowie psychiczne seniorów jest równie istotnym aspektem, na który kluby seniora zwracają szczególną uwagę. Problemy takie jak samotność, depresja czy poczucie izolacji są powszechne w tej grupie wiekowej, dlatego działania wspierające dobrostan psychiczny są nieodzowne. Zajęcia kreatywne, takie jak warsztaty malarskie, rękodzieło, muzykoterapia czy wspólne śpiewanie, odgrywają tu kluczową rolę.

Badania wskazują, że regularny udział w tego typu aktywnościach redukuje poziom stresu, poprawia nastrój i pomaga uczestnikom odnaleźć nowe pasje.

Co więcej, takie zajęcia wzmacniają poczucie wspólnoty – uczestnicy mają okazję dzielić się swoimi talentami, zdobywać nowe umiejętności i budować więzi z innymi osobami w podobnej sytuacji życiowej.

Dostęp do opieki medycznej i profilaktyki zdrowotnej jest kolejnym ważnym elementem działalności klubów seniora. Dzięki współpracy z lokalnymi instytucjami zdrowotnymi kluby często organizują bezpłatne badania przesiewowe, takie jak pomiar ciśnienia krwi, poziomu glukozy czy cholesterolu. Wczesne wykrywanie problemów zdrowotnych jest kluczowe dla skutecznego leczenia, a dla wielu seniorów możliwość skorzystania z takich usług w miejscu ich codziennych zajęć eliminuje bariery, takie jak odległość czy trudności w organizacji transportu. W 2022 roku w jednym z województw 30% uczestników badań przesiewowych zostało skierowanych na dalsze konsultacje specjalistyczne, co podkreśla znaczenie takich inicjatyw w poprawie zdrowia populacji starszej.

Nie sposób pominąć rosnącego znaczenia nowoczesnych technologii w działaniach prozdrowotnych dla seniorów. Warsztaty z obsługi smartfonów, aplikacje mobilnych czy platform monitorujących zdrowie stają się coraz popularniejsze w klubach seniora. Seniorzy uczą się, jak korzystać z funkcji takich jak pomiar kroków, monitorowanie tętna czy przypomnienia o lekach. Dzięki tym umiejętnościom zyskują większą samodzielność i lepszą kontrolę nad własnym zdrowiem, co wpływa na poprawę ich jakości życia. Dodatkowo umiejętność korzystania z technologii pozwala seniorom nawiązywać kontakt z rodziną i znajomymi, co jest niezwykle ważne w walce z samotnością.

Integracja społeczna to kolejny obszar, w którym kluby seniora odgrywają kluczową rolę. Regularne spotkania, wspólne wyjazdy, uroczystości czy projekty międzypokoleniowe wzmacniają więzi między uczestnikami i przeciwdziałają wykluczeniu społecznemu. Wspólne zajęcia z młodszymi pokoleniami, takie jak warsztaty artystyczne, festiwale czy projekty ekologiczne, pozwalają na wymianę doświadczeń – seniorzy dzielą się swoją mądrością, a młodzież wprowadza ich w świat nowoczesnych technologii czy współczesnej kultury. Takie działania budują mosty między pokoleniami, wzmacniają poczucie wspólnoty i przeciwdziałają stereotypom dotyczącym starości.

Efektywność działań na rzecz seniorów w dużej mierze zależy od współpracy różnych podmiotów. Kluby seniora, organizacje pozarządowe, lokalne samorządy, instytucje zdrowotne i prywatne firmy muszą działać wspólnie, aby stworzyć kompleksowy system wsparcia.

Przykłady takich partnerstw pokazują, że współpraca przynosi wymierne korzyści, takie jak organizacja kampanii profilaktycznych, wydarzeń integracyjnych czy mobilnych punktów wsparcia, które docierają do seniorów z ograniczoną mobilnością.

Podsumowując, zdrowie seniorów to obszar wymagający holistycznego podejścia i zaangażowania wielu podmiotów. Kluby seniora, poprzez swoje wielowymiarowe działania, przyczyniają się do poprawy jakości życia osób starszych, zwiększając ich aktywność, samodzielność i poczucie przynależności społecznej. Dla mnie, jako praktyczki pracującej z seniorami na co dzień, najważniejszym wnioskiem z tej pracy jest świadomość, że każda inicjatywa, nawet najmniejsza, może mieć ogromne znaczenie dla życia drugiego człowieka. I choć największą nagrodą są uśmiechy uczestników, to zdarza się też inny bonus – ciasta, którymi seniorzy potrafią się odwdzińczyć. A jak wiadomo, ciasto w klubie smakuje najlepiej!



**Adres:** ul. Wita Stwosza 23  
80-312 Gdańsk

**Telefon:** +48 58 344 40 39

**E-mail:** [biuro@fundacjarc.org.pl](mailto:biuro@fundacjarc.org.pl)

**www:** [ppbo.org](http://ppbo.org)