

# Seniorzy w społeczeństwie w czasie pandemii – (nie)dostrzegane zasoby ludzkie dla zaangażowania społecznego

## Seniors in society during a pandemic – (un)perceived human resources for social involvement

Małgorzata Mikut

Katedra Pedagogiki Ogólnej, Dydaktyki i Studiów Kulturowych, Instytut Pedagogiki, Uniwersytet Szczeciński.

### Streszczenie

**Wstęp.** Seniorzy (60+) w Polsce stanowią liczną grupę i najbardziej wyizolowaną społecznie. Najlepszym rozwiązaniem dla izolacji jest zaangażowanie społeczne poprzez aktywizację i wzmacnianie więzi z innymi, jednak stanowi to wyzwanie w czasie pandemii, której koniec trudno określić. **Cel.** Celem tekstu jest wskazanie wybranych obszarów funkcjonowania społecznego seniorów oraz możliwości dla ich zaangażowania społecznego, które jest istotne dla ich funkcjonowania psychospołecznego, jak i waży na kondycji zdrowotnej. **Materiał i metoda.** Podstawę teoretyczną dla prezentowanych w tekście rozwiązań inkluzywnych stanowi teoria kapitału społecznego Roberta Putnama, analizie poddano dane wtórne. Tekst ma charakter poglądowy. **Wyniki.** Profilaktyka gerontologiczna jest przygotowaniem się do zaakceptowania zmian i zminimalizowania negatywnych skutków tego procesu poprzez poszukiwanie obszarów dla osobistego zaangażowania w wybrany wymiar funkcjonowania społecznego. **Wnioski.** Postępowanie i charakter starości zależą od samego seniora i wizerunku starości, jaki jest prezentowany w najbliższym otoczeniu. (*Gerontol Pol* 2022; 30; 107-112) doi: 10.53139/GP.20223015

**Słowa kluczowe:** kapitał społeczny, zaangażowanie formalne i nieformalne, aktywność seniorów, zasoby ludzkie

### Abstract

**Introduction.** Seniors (60+) in Poland constitute a large group and are the most socially isolated. The best remedy for isolation is community involvement by activating and strengthening ties with others, but this is a challenge in a pandemic whose end is difficult to determine. **Aim.** The aim of the text is to indicate selected areas of social functioning of seniors and the possibilities for their social involvement. **Material and methods.** The theoretical basis for the inclusive solutions presented in the text is the theory of social capital by Robert Putnam, secondary data were analyzed. The review article. **Results.** Gerontological prophylaxis is preparation for acceptance of changes and minimalization of the negative effects of this process for personal involvement in selected dimension of social functioning. **Conclusions.** The behavior and nature of old age depend on seniors themselves and on the image of old age that is presented in the immediate environment. (*Gerontol Pol* 2022; 30; 107-112) doi: 10.53139/GP.20223015

**Keywords:** social capital, formal and informal engagement, the activity of seniors, human resources

### Wstęp

Seniorzy stanowią nadal znaczącą część społeczeństwa w wielu krajach rozwiniętych. Według prognoz demograficznych GUS w roku 2050 co trzecim obywatelem Polski będzie osoba powyżej 65 roku życia [5]. Tak duża grupa społeczna to także nieocenione źródło zasobów ludzkich, które dzięki odpowiednim strategiom

społecznym mogą przyczyniać się do tworzenia kapitału społecznego.

Pandemia COVID – 19 zainicjowała szereg zmian w życiu wszystkich generacji, jednak szczególnie doświadczyła seniorów. W pierwszym roku pandemii wprowadzono wiele obostrzeń życia społecznego, których celem było chronienie zdrowia i życia obywateli Polski ze szczególnym uwzględnieniem seniorów [1]. Zmiany reguł funkcjonowania społecznego pogłębiły

Adres do korespondencji / Correspondence address: ✉ Małgorzata Mikut; Katedra Pedagogiki Ogólnej, Dydaktyki i Studiów Kulturowych, Instytut Pedagogiki, Uniwersytet Szczeciński; ul. Ogińskiego 16/17, 70-453 Szczecin ☎ (+48 ✉ małgorzata.mikut@usz.edu.pl

w sposób znaczny izolację najstarszych, którzy już przed pandemią byli najbardziej marginalizowaną w wielu wymiarach życia społecznego grupą generacyjną [2]. Analiza danych GUS w zakresie jakości życia osób starszych w Polsce pozwala na wniosek, że około 40% polskich seniorów żyło w znaczącym osamotnieniu już przed pojawieniem się koronawirusa SARS-CoV-2. Naruszone zostały także fundamenty dla realizacji większości potrzeb psychospołecznych, jak i podtrzymywania relacji społecznych [3]. Wiele osób na początku pandemii doświadczyło swoistego szoku, ponieważ szereg zainicjowanych zmian życia społecznego wprowadzono niemal natychmiast.

W trakcie pierwszej i drugiej fali pandemii (wiosna i jesień 2020) seniorzy stanowili większość ofiar śmiertelnych, w wielu przypadkach z powodu znacznego ograniczenia korzystania z usług medycznych i opieki zdrowotnej oraz osłabionego układu odpornościowego, który często był bezbronny wobec koronawirusa [4]. To są bardzo trudne doświadczenia, szczególnie dla osób samotnych i wykluczonych cyfrowo których konsekwencjami są znaczące pogorszenie kondycji psychicznej i fizycznej oraz znaczące ograniczenie relacji społecznych [4].

Z drugiej strony pandemia wymusiła szereg zmian, które zainicjowały też praktyki życia inaczej. Część osób starszych przystosowała się do nowych realiów życia, część dzięki wsparciu bliskich przeszła przeszkolenie z obsługi urządzeń cyfrowych i korzystania z sieci i mogli w ten sposób zaistnieć społecznie w bezpiecznej formie. Niektórzy zaangażowali się w wolontariat, na przykład szyjąc maseczki i odzież ochronną dla pracowników służby zdrowia, gotując potrawy dla medyków.

Pandemia wciąż trwa, wielu oswoiło się jednak z tą sytuacją i próbuje żyć możliwie w pełnym wymiarze, zwłaszcza w obliczu dostępności szczepień ochronnych i postępów medycznych w walce z koronawirusem. Autorzy raportu „Jakość życia osób starszych w Polsce w pierwszym roku pandemii COVID-19” [4] podkreślają, że edukacja cyfrowa osób starszych jest istotna, zwłaszcza w młodszych grupach seniorów oraz konieczność poszerzenia kompetencji przez osoby wtórnie wykluczone cyfrowo (takie, które potrafią zrealizować podstawowe czynności z użyciem komputera i sieci, ale mają bardzo ograniczone umiejętności i dużą nieufność wobec narzędzi internetowych).

## Cel pracy

Celem tekstu jest wskazanie wybranych obszarów funkcjonowania społecznego seniorów oraz możliwości dla ich zaangażowania społecznego, które jest istotne dla

ich funkcjonowania psychospołecznego, jak i waży na kondycji zdrowotnej.

## Materiał i metoda

Jedną z teorii, która pozwala rozumieć kwestie związane z nieocenioną wartością zasobów ludzkich jest teoria kapitału społecznego Roberta Putnama [8][9].

Podstawy tej teorii zawarte są w następujących tezach:

- Osoby aktywnie działające w kręgach wspólnotowych i organizacjach społecznych są bardziej skłonne do trzymania się tej aktywności przez kilka lat, podczas gdy ludzie izolujący się społecznie częściej podejmują się zadań o charakterze czysto epizodycznym [9].
- Akcje społecznego kapitału, takie jak zaufanie, normy i sieci stowarzyszeń są samo wzmacniające i kumulują się. Dodatkowo sprzężenia zwrotne prowadzą do równowagi społecznej, której wskaźnikami są: wysoki poziom współpracy, zaufania, reguł wzajemności, obywatelskiego zaangażowania i wspólnego dobrobytu. To określa wspólnotę obywatelską [8].
- Im gęstsze w społeczeństwie są sieci obywatelskiego zaangażowania, tym bardziej jest prawdopodobne, że obywatele będą w stanie współpracować dla wspólnych korzyści [8].

Podstawą satysfakcjonującego życia dla wielu osób jest aktywność społeczna dzięki odnalezieniu przestrzeni do działań i osób, z którymi możemy wymieniać się zasobami społecznymi w ramach współpracy. Jakże z tej teorii wypływają wnioski dla sytuacji społecznej seniorów?

## Wyniki

Na starość pracujemy od początku swojego życia, którego jakość waży na osobistych zasobach. Każdy człowiek posiada osobisty kapitał w postaci indywidualnych cech, które nabywa i kształtuje w procesie socjalizacji i wychowania w określonym otoczeniu społecznym (rodzinnym, szkolnym, pracowniczym, sąsiedzkim, etc.). Zasoby ludzkie są bardzo zróżnicowane, ponieważ zależą od cech otoczenia społecznego danego człowieka. Nieoceniona jest jakość kontaktów społecznych zarówno w postaci formalnych sposobów łączenia się z innymi w ramach kół zainteresowań, klubów, wspólnot, stowarzyszeń, związków zawodowych, jak i nieformalnych.

Częściej, zdaniem Putnama, nawiązujemy kontakty nieformalne zazwyczaj w środowisku lokalnym pod-

czas rutynowych zajęć, robienia zakupów czy odwiedzin miejsc, w których spędzamy czas wolny. Wszystkie te spotkania tworzą drobne elementy pod więzi społeczne, które na przestrzeni lat tworzą fundamenty kapitału społecznego.

Ludzie aktywni społecznie powodują, że coś dzieje się w danej wspólnoty (machers), ponieważ są zaangażowani w pewne sprawy, na przykład w wolontariat, honorowe oddawanie krwi, działalność non – profit, w realizację projektów społeczności lokalnej. Aktywni społecznie są zazwyczaj lepiej wykształceni (wykształcenie wyższe i średnie) i mają zazwyczaj wyższy dochód i pracują zawodowo lub przebywają na rencie/emeryturze [16]. Podjęcie aktywności w jednej przestrzeni zwiększa prawdopodobieństwo podjęcia aktywności w innych [9].

Formalne zaangażowanie społeczne przyjmuje stosunkowo umiarkowane nasilenie we wczesnych fazach życia, swój szczyt osiąga w późniejszej fazie wieku średniego i maleje wraz z przejściem na emeryturę. Nieformalne zaangażowanie układa się zgodnie z całkowicie odwrotnym wzorem: jest największe w okresie wczesnej dorosłości, następnie pod presją obowiązków wobec rodziny i wspólnoty wchodzi w okres długotrwałego spadku, aby ponownie odżyć wraz z przejściem na emeryturę czy owdowieniem. Ludzie samotni wkładają więcej czasu i energii w formy aktywności typowe dla spędzania długich godzin nieformalnie ze znajomymi (schmoozers). Gorliwszymi „kapitalistami społecznymi” są zazwyczaj kobiety [16].

Niezwykle ważne są wzory życia przejęte z otoczenia społecznego. Jest wysoce prawdopodobne, że ktoś kto ma sprecyzowane zainteresowania i lubi aktywny tryb życia, będzie także aktywny w późniejszym okresie życia.

Na przestrzeni wielu lat życia ludzie poszerzają swoją wiedzę i zbierają doświadczenia, poznają i rozwijają swoje zainteresowania, nawiązują relacje społeczne i poszerzają sieć kontaktów, dzięki którym kształtuje się ich światopogląd. Potencjał intelektualny osób starszych określa się jako mądrość życiową, który nie starzeje się jak ciało [19]. To są nieocenione niematerialne zasoby ludzkie, które mogą przyczyniać się do rozwijania kapitału społecznego i są wartością samą w sobie. Istotne jest poczucie bycia wartościowym człowiekiem dla innych.

Pośród wielu zasobów, jakimi dysponują ludzie, czas jest bardzo istotnym. Seniorzy zazwyczaj mają go wiele w porównaniu do młodszych generacji [20].

Młodzież traci zaufanie do dorosłych, ale potrzebuje wsparcia i uznania. Osamotnieni, zmarginalizowani niejednokrotnie seniorzy coraz częściej jak i młodzież przy-

wdziewają rolę obserwatorów życia społecznego [17] [21], co przekłada się u nich na brak poczucia sprawstwa. W przypadku młodych może stać się niebezpieczne dla pozytywnych rokowań ich starości.

W przypadku seniorów to często ich reakcje na sposób traktowania przez innych, które zwrótnie wzmacniają przekonania osób z ich otoczenia. Zachowania osób otaczających seniora (nadopiekuńczość, zwracanie się do niego jak do dziecka, szybkie wyręczanie seniora we wszelkich czynnościach, samodzielne podejmowanie decyzji za seniora) modyfikuje lub wzmacnia jego przekonania („jestem niepotrzebny”, „nie nadążam już za światem i młodymi”) i prowokuje określone zachowanie (bierność, niewypowiadanie swojego zdania, podporządkowywanie woli innych, rezygnacja z podejmowania aktywności i inicjatywy, stopniowe wycofania z kontaktów społecznych) [17].

Świadomość bycia potrzebnym i pozytywne relacje społeczne ważą na jakości życia, a tym co łączy te dwa aspekty są działania społeczne, ale istotna jest też aktywność fizyczna. Aktywność ta opóźnia procesy starzenia się organizmu, zapobiega chorobom, zmniejsza koszty opieki zdrowotnej i społecznej, pozwala na zachowanie autonomii i udział w życiu społecznym, pozwala lepiej wykorzystać osobisty potencjał [18]. W dobie pandemii COVID jednak aż 62,8% osób 60+ ograniczyło aktywność fizyczną [4].

Nadal mocno zakorzenione w wielu umysłach stereotypy na temat starszych, sprawiają, że programy senioralne niejednokrotnie są mało atrakcyjne szczególnie dla seniorów aktywnych, poszukujących inspiracji, chcących przeżywać życie niekonwencjonalnie.

### Aktywność senioralna – bezcenne zasoby

Współcześni seniorzy są bardzo zróżnicowaną pod wieloma względami grupą. Wielu działa aktywnie, także w sieci. Prowadzą profile społecznościowe, piszą blogi, inspirują innych, są zaangażowani społecznie. Przejście na emeryturę traktują jako szansę na dalszy rozwój.

Irena Wielocha 70-latką prowadząca profil na Instagramie i fanpage na Facebooku „Kobieta zawsze młoda” przedstawia swój stosunek do życia następująco: „Życie polega na zmianach. (...), więc dlaczego nie mielibyśmy zmienić swojego stosunku do samego siebie. Powinniśmy być dla siebie najważniejsi, najbardziej powinniśmy dbać o siebie. Po co? żeby być zdrowym, uśmiechniętym i móc otaczającym nas ludziom dać swoją radość i chęć do życia” [6]. Jest mentorką dla tysięcy kobiet, promuje aktywny i zdrowy styl życia. Pokazuje, że dzięki wysiłkowi i świadomej zmianie można poprawić nie tylko kondycję fizyczną, ale także zdrowie i jakość ży-

cia. Jej własne doświadczenie, sprawiły, że zaangażowała się w zmianę stylu życia i aktywność w siłowni pod kierunkiem trenera.

Inna seniorka Wirginia Szmyt przełamuje schemat sędziwej kobiety, znana jak DJ Wika – najstarsza didżejka (w tym roku skończy 84 lata) w Polsce, która nie ma czasu na starość. We wcześniejszym okresie życia zaangażowana pedagog w ośrodkach dla niepełnosprawnej i trudnej młodzieży. Działaczka społeczna zaangażowana w sprawy seniorów. Inspiruje i łamie stereotypy na temat seniorów. Jej dyskoteki, dancingi i imprezy taneczne łączą pokolenia w całej Polsce. Prowadzi fanpage DJ WIKI na Facebooku. Po przejściu na emeryturę włączyła się w działalność na rzecz seniorów w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Blogerka Beata Borucka znana, jako Mądra Babcia, babcia trojga wnucząt, stwierdziła, że trzeba wzbogacić ofertę dla seniorów. Prowadzi klub Mądrej Babcia. Na stronie głównej swojego bloga tak uzasadnia swoją działalność: „Drogie Babcie, zorientowałam się, że w bezkresnej sieci nie ma nic dla nas! A To błąd! Jest nas rzesza i mamy niemałą rolę w kształtowaniu nowych ludzi.”

Seniorzy reagują też na wydarzenia w Polsce i na świecie, między innymi polskie seniorki zachęcane projektem Mądrej Babcia razem z twórcami platformy SeniorApp „Polskie babcie dla dzieci z Ukrainy” organizują wsparcie i pomoc dzieciom ukraińskich uchodźców.

„Największymi ofiarami tej tragedii są oczywiście dzieci, dla których wydarzenia ostatnich dni są ogromną traumą. (...) Jako babcia trojga wnucząt oraz liderka ponad 300 tysięcy polskich babć wpadłam na pomysł, abyśmy zostały „przyszywanymi” babciami dla tych przerażonych i załkniionych dzieci” – mówi pomysłodawczyni projektu, blogerka Beata Borucka [7].

Wymienione historie trzech bohaterki aktywnych społecznie w sieci to przykłady osób, które już we wcześniejszych okresach swojego życia były osobami aktywnymi, a bycie w sieci traktują jako poszerzenie swoich wpływów. Korzystanie z nowych technologii i mediów jest w szybko zmieniającym się świecie działaniem transgresyjnym dla wielu starszych osób, działaniem, które może zapobiegać społecznemu i kulturowemu wykluczeniu.

Komunikacja w sieci otwiera możliwości dla niemożliwych dotąd form budowania wspólnoty, przykładem są debaty obywatelskie o sprawach lokalnych czy wspólne badanie lokalnej historii. Sieciowe grupy wsparcia dla starszych osób korzystających z zasobów sieci mogą być użytecznym uzupełnieniem spotkań osobistych [8], ale także okazją do nawiązywania relacji z osobami w róż-

nym wieku, pochodzącymi z różnych kręgów kulturowych.

Są to przykłady kapitału pomostowego, nazywanego przez Putnama łączącym. Tworzenie takiego kapitału wymaga wykroczenia poza to, co bliskie, oswojone, wyjścia również z bańki informacyjnej. Dobrym przykładem dla tworzenia takiego kapitału są drużyny sportowe, działania związane ze sztuką i kulturą, animacja społeczno-kulturalna. Wymaga to nawiązania relacji i więzi z ludźmi niepodobnymi do nas samych. Istotnego znaczenia nabierają w tym przypadku relacje między pokoleniami najmłodszych (dzieci i młodzieży) i seniorów.

### Młodzież i seniorzy jako odbiorcy kultury

Doświadczenia związane z pandemią odbiły znaczące piętno na wszystkich generacjach. Znacząca ich część czuje się samotnymi w świecie nieograniczonych kontaktów [10]. Pandemia i związane z nią reżimy i obostrzenia sprawiły, że kontakty społeczne zwłaszcza między generacjami uległy jeszcze większemu osłabieniu. Podstawowym miejscem spotkania są przestrzenie rodzinne (dziadkowie-wnuki) oraz „mijanie się” w sferze publicznej.

Warto jednak pamiętać, że młodzież i seniorzy są odbiorcami kultury [11] i to może być przestrzeń współpracy i tworzenia relacji międzygeneracyjnych. Wspólne śpiewanie, uczestnictwo w koncertach muzycznych, wolontariat, akcje społeczne w środowisku lokalnym są tego świetnym przykładem.

Należy przede wszystkim pamiętać, aby oferta społeczno-kulturalna w danym środowisku lokalnym uwzględniała różnorodne potrzeby poszczególnych grup seniorów. Podstawowymi potrzebami psychospołecznymi seniorów są między innymi: potrzeba wypełniania w satysfakcjonujący dla siebie sposób powiększonego zasobu wolnego czasu, potrzeba utrzymania normalnych stosunków towarzyskich, potrzeba więzi emocjonalnej i utrzymania satysfakcjonujących stosunków z rodziną, potrzeba stwarzania okazji i sposobności do autoekspresji oraz poczucia własnych dokonań, potrzeba społecznie użytecznych działań, potrzeba akceptacji i uznania za część grupy, społeczności oraz społeczeństwa i odgrywania w nich określonej roli [17].

Animacja społeczno-kulturalna w pracy z seniorami powinna koncentrować się na umocnieniu ich pomyślnej starości (między innymi dzięki realizacji potrzeb) mimo pojawiających się niepełnosprawności, problemów finansowych czy samotności. Wysoki poziom zadowolenia sprzyja podejmowaniu przez seniorów różnej działalności [11].

Niebagatelną rolę w zaspokajaniu potrzeb zarówno młodzieży, jak i seniorów odgrywa kultura filmowa. Film jako narzędzie edukacyjne służy też identyfikacji z życiowymi problemami, utożsamianiu się z bohaterem i współprzeżywaniu. Uczestnictwo w kulturze filmowej przyczynia się do aktywizacji i integracji społecznej między innymi za sprawą dyskusyjnych klubów filmowych, stowarzyszeń i klubów seniora. Filmy mogą wspomagać proces adaptacji do starości [12].

W ostatnich latach pojawiło się wiele filmów, które cieszą się uznaniem zarówno wśród młodszych i jak i starszych generacji: „Lepiej późno niż później” (komedia romantyczna, reż. Nancy Meyers, USA 2003), „Choć goni nas czas” (komediadramat w reżyserii Roba Reinerja, USA 2007), „Wiek Adaline” (film romantyczny z gatunku fantasy, reż. Lee Toland Kriegerak, USA 2015), „Praktykant” (komedia, reż. Nancy Meyers, USA 2015).

Są to filmy, które w niekonwencjonalny sposób prezentują życie człowieka w perspektywie rozwojowej, potrzeby seniorów, ujawniają też walory procesu starzenia się czy też schyłku życia. W umiejętny sposób obalają mity na temat starości. Mogą być przydatne w edukacji do starości czyli przygotowania do roli seniora i przez starość rozumianej jako okazje do dialogu międzypokoleniowego, przekazu wartości, kreowania postaw czy obalania stereotypów i mitów[13].

Wspólne oglądanie filmów to okazja do dialogu między przedstawicielami pokoleń i wzajemnego zrozumienia się.

Profilaktyka gerontologiczna jest przygotowaniem się do zaakceptowania zmian procesu starzenia i zminimalizowania negatywnych skutków tego procesu poprzez

poszukiwanie obszarów dla osobistego zaangażowania w wybrany wymiar funkcjonowania społecznego od wczesnej młodości [18].

## Wnioski

W przypadku seniorów niezwykle istotne są działania o charakterze strategicznym. Wśród szczegółowych priorytetów są między innymi: zapewnienie polityce senioralnej finansowania inwestycji skierowanych do starszych mieszkańców, wspieranie aktywności społecznej seniorów poprzez pomoc dla organizacji grupujących seniorów i/lub działających na ich rzecz, zniwelowanie zróżnicowanego dostępu do usług społecznych starszym mieszkańcom rozproszonym na terenach wiejskich, wydłużanie zatrudnienia poprzez propagowanie idei zarządzania wiekiem w gospodarce, organizowanie systemu kompleksowej opieki długoterminowej[14].

Wśród wielu programów edukacji do starości podstawę stanowi zaakceptowanie procesów starzenia się, a także promowanie aktywności na wielu polach. Psychologowie rozwojowi podkreślają, że postępowanie i charakter starości zależą od samego seniora, od stylu życia w poprzednich fazach życia oraz w starości, od czasu i sposobu przejścia na emeryturę i wielu innych czynników. Kluczową rolę do odegrania we wspomaganie rozwoju osób w podeszłym wieku mają młodsze pokolenia – i są to zazwyczaj wnuki, nie dzieci[15].

Konflikt interesów/Conflict of interest

Brak/None

## Piśmiennictwo/References

1. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 31 marca 2020 r. w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii. Dz.U. 2020, poz.566.
2. Krzysztofiak D, Tokaj A. Zmarginalizowana starość – przyczyny zjawiska i możliwości przeciwdziałania. W: Kapitał społeczny a nierówności – kumulacja i redystrybucja, pod red. Marzec-Holki K. przy współpracy Guzy – Steinke, Bydgoszcz 2009, ss. 398-406.
3. Główny Urząd Statystyczny. Jakość życia osób starszych w Polsce 2020/2021.
4. Jakość życia osób starszych w Polsce w pierwszym roku pandemii COVID-19. Raport z badania, SeniorHub Instytutu Polityki Senioralnej 2021.
5. Główny Urząd Statystyczny. Prognoza ludności na lata 2014-2050. Warszawa 2014.
6. Wielocha I. Kobieta zawsze młoda. Facebook Witryna poświęcona zdrowiu i dobremu samopoczuciu.
7. Borucka B. Mądra Babcia. Facebook.
8. Putnam RD. Demokracja w działaniu. Tradycje obywatelskie we współczesnych Włoszech. przeł. Szacki J. Kraków 1995. Społeczny Instytut Wydawniczy Znak. ss. 269-76.

9. Putnam RD. Samotna gra w kręgle. Upadek i odrodzenie wspólnot lokalnych w Stanach Zjednoczonych, Sadura P, Szymański S. (przekład). Warszawa 2008. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne. ss. 158-61; 667-9.
10. Hatałska N. Wiek paradoksów. Czy technologia nas ocali? Kraków 2021. Wydawnictwo Znak. s. 85.
11. Cichosz M, Lewicka M, Molesztak A. Animacja społeczno-kulturalna. Współczesne wyzwania. Młodzież i seniorzy jako odbiorcy kultury. Kraków 2018. Wydawnictwo Impuls. s.145.
12. Konieczna E. Seniorzy i film. Aktywizacja i integracja społeczna osób starszych przez uczestnictwo w kulturze filmowej. Toruń 2016. Wydawnictwo Adam Marszałek. ss. 169-217.
13. Szarota Z. Uczenie się starości. Edukacja Dorosłych. 2015;1(72):24-32.
14. Wawrzyniak KJ. Starość człowieka – szanse i zagrożenia. Implikacje pedagogiczne, Warszawa 2017. CeDeWu. s. 117.
15. Brzezińska AI. Od czepca do moherowego beretu – elementy ubioru jako wyróżniki grupy wiekowej. W: Zierkiewicz E, Łysak A. (red.). Trzeci wiek drugiej płci. Wrocław 2006. MarMar. s. 610.
16. Dobroczynność. Zdaniem Polek i Polaków, co zachęca, a co jest barierą? Raport ABR SESTA. Bank Żywności SOS w Warszawie. Fundacja WWF Polska 2021.
17. Łazarewicz MA. Wstęp – zrozumieć starość. W: Pogoda na starość. Poradnik skutecznego wspierania seniorów pod red. Owczarek K, Łazarewicz MA. Warszawa 2015. Wolters Kluwers. ss. 26-28.
18. Wawrzyniak J. K. Starość człowieka – szanse i zagrożenia. Implikacje pedagogiczne. Warszawa 2017. CeDeWu. ss. 112-3.
19. Wnuk W. Potencjał osób starszych. W:Wyzwania współczesnej gerontologii. Błędowski P, Stogowski A, Wieczorowska-Tobis K. (red.) Poznań 2013. Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa. s. 24.
20. Gronek U. Zasoby i sposoby wykorzystania czasu wolnego przez osoby w wieku 60 plus. Studia i Prace WNEiZ US 2019. ss. 56-7.
21. Sytuacja młodzieży w pandemii. Analiza materiałów zastanych. Raport. Fundacja D@am o Mój Zasięg. Lipiec 2021.