

Wioletta SOŁTYSIAK

dr, Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie

e-mail: wsoltysiak@ujd.edu.pl

Zarządzanie czasem w okresie późnej dorosłości

Słowa kluczowe: aktywność seniorów; izolacja społeczna; samotność; starość; zarządzane czasem.

Wstęp

Starzenie się jest powszechnie definiowane jako nagromadzenie różnorodnych szkodliwych zmian zachodzących w komórkach i tkankach, pojawiających się wraz z wiekiem, które są odpowiedzialne za zwiększone ryzyko chorób i śmierci¹. Proces starzenia się jednostki wiąże się ze zmianami postępującymi w sposób dynamiczny, w następujących procesach: biologicznych, fizjologicznych, środowiskowych, psychologicznych, behawioralnych i społecznych. Niektóre zmiany związane z wiekiem są łagodne, niepowodujące uciążliwości dla człowieka, inne oddziałują na obniżenie funkcji zmysłów i czynności życia codziennego, zwiększają podatność i częstotliwość chorób, niepełnosprawność². Jak potwierdzają badania z zakresu biologii starzenia się ludzi, tempo to można spowolnić. Czynniki behawioralne i psychologiczne, takie jak: aktywność fizyczna, dieta dostosowana do wieku i stanu zdrowia, zaangażowanie społeczne, osobowość i stres psychospołeczny, pełnią rolę najważniejszych czynników oddziałujących na jakość życia w całym okresie egzystencji. Z drugiej strony, subiektywne odczuwanie samotności, izolacja społeczna – są głównym czynnikiem ryzyka chorób i przedwczesnej śmierci³. Celem artykułu jest próba odpo-

¹ D. Harman, *The free radical theory of aging*, „Antioxid Redox Signal” Oct. 2003, 5(5), 557–561.

² *Aging Well in the 21st Century: Strategic Directions for Research on Aging/ Understanding the Dynamics of the Aging Process*, <https://www.nia.nih.gov/about/aging-well-21st-century-strategic-directions-research-aging/understanding-dynamics-aging> [dostęp: 1.04.2018].

³ Tamże, M. Tosato, V. Zamboni, A. Ferrini, M. Cesari, *The aging process and potential interventions to extend life expectancy*, „Clinical Interventions in Aging” Sep 2007; 2 (3), s. 401–412.

wiedzi na pytanie: w jaki sposób państwo, środowisko społeczne zarządza czasem wolnym ludzi w wieku senioralnym?

Zarządzanie czasem i formy wsparcia

Działania, które codziennie podejmujemy, wynikają z różnych przesłanek. Najczęściej służą osiągnięciu celu, podlegają planowaniu, organizowaniu czynności zmierzających do jego uzyskania, by przejść do realizacji i w efekcie osiągnąć cel – efekt, który jest kontrolowany przez nas samych lub innych. Często działania te są wykonywane bez świadomości, iż realizujemy funkcje zarządzania. Zarządzanie to nauka, czasami jest traktowana jak sztuka lub nauka i sztuka zarządzania. Zarządzać można ludźmi, czasem, zmianami, projektami, jakością, wiedzą.

Zarządzanie to „dokładne poznanie tego, czego oczekuje się od ludzi, a następnie dopilnowanie, aby wykonali to w najlepszy i w najtańszy sposób”⁴. Odnosząc się do zarządzania czasem wolnym seniorów, należałoby rozpoznać potrzeby seniorów i możliwości psychofizyczne zaadaptowania czasu wolnego.

Według Druckera zarządzanie to takie współdziałanie wielu osób, które pozwala zneutralizować słabości i maksymalnie wykorzystać talenty i silne strony uczestników⁵. W zarządzaniu czasem seniorów istotna jest praca nad swoim zdolnościami i umiejętnościami, które są wartościami dodanymi w procesie zarządzania czasem⁶.

Wiesława Borczyk i Mariola Pękala-Piekarska piszą, że „dobra organizacja pracy i zarządzanie czasem mają ze sobą wiele wspólnego i stwarzają warunki do efektywnego wykorzystania czasu”⁷. Według seniorów zarządzanie czasem to wygospodarowanie czasu dla przyjaciół, dla rodziny i wnuków, czasu na różne aktywności (zainteresowania i hobby, realizacja marzeń, czas na naukę).

Z kolei Artur Fabiś i Zofia Szarota wyszczególnili zalety i wady bycia emerytem. Do zalet, według seniorów, należy swobodna możliwość zarządzania czasem (po uwolnieniu się od obowiązków zawodowych i rodzinnych), realizacja pasji i zainteresowań, doświadczenie i mądrość życiowa oraz swoboda. Głównymi wadami bycia emerytem są problemy zdrowotne i brak akceptacji zmian fizycznych, samotność⁸ i izolacja społeczna. Według danych statystycz-

⁴ R.W. Griffin, *Podstawy zarządzania organizacjami*, Warszawa 2008, s. 36.

⁵ P.F. Drucker, *Skuteczne zarządzanie*, Warszawa 1996, s. 76.

⁶ Według W. Sołtysiak zasoby wiedzy powinny podlegać procesom zarządzania, aby w efekcie otrzymać skuteczność swoich działań (osiągnięcie celu). W. Sołtysiak, *E-learning w kształceniu akademickim. Procesy kodyfikacji i personalizacji wiedzy*, Częstochowa 2017.

⁷ W. Borczyk, M. Pękala-Piekarska, *Zarządzanie Uniwersytetem Trzeciego Wieku – krok po kroku*, Nowy Sącz 2012, s. 9, 10.

⁸ A. Fabiś, Z. Szarota, *Doświadczenie starości: jej zalety i trudy – w opiniach słuchaczy UTW*, „Edukacja Dorosłych” 2015, nr 2, s. 47.

nych GUS⁹, wskaźnik zadowolenia ze swojego stanu zdrowia deklaruje co czwarty emeryt (26,9%). Natomiast wśród uczestników uniwersytetów trzeciego wieku jest to 37,6% bardzo zadowolonych i zadowolonych¹⁰. Można przypuszczać, że na zadowolenie z życia wpływa zaangażowanie w działalności organizacji i stowarzyszeń.

Na jakość życia w okresie wczesnej, średniej i późnej dorosłości oddziałuje stan zdrowia – brak akceptacji zmian w cielesności podkreśla co drugi ankietowany¹¹. W tym kontekście konieczne wydaje się propagowanie aktywnego stylu życia.

Kolejny negatywny czynnik w samoocenie jakości życia to zagrożenie izolacją społeczną. Niekorzystne skutki występują zarówno dla emerytów, rodziny, jak i dla społeczeństwa, często prowadząc do wykluczenia społecznego (alienacji). Wspomniane zagrożenie może szczególnie oddziaływać na tę część społeczeństwa, która weszła w okres późnej dorosłości (80 lat plus), kiedy do podeszłego wieku dołącza niesprawność fizyczna lub/i intelektualna, czasami ubóstwo.

Osamotnienie to trzeci stan, który może towarzyszyć osobom starszym. Niekiedy życie w pojedynkę jest świadomym wyborem, ale najczęściej jest spowodowane sytuacją życiową, szczególnie kobiet, które według statystyk żyją dłużej niż ich mężowie. Poza tym przewidywania demografów wskazują, że w kolejnych dekadach model życia w rodzinie będzie miał coraz mniejszą liczbę zwolenników, wobec popularności modelu „singla”. Życie w pojedynkę często wybierają osoby niezależne finansowo i/lub niemogące znaleźć partnera o określonych cechach. Sytuacja ta może powodować, iż liczba jednoosobowych gospodarstw będzie rosła. Według statystyk, może to być jedna trzecia jednoosobowych gospodarstw domowych spośród ogółu (prognozy do roku 2035)¹². Proces odchodzenia od kolektywistycznego paradygmatu rodziny ku indywidualistycznej perspektywie widzenia drogi życiowej powoduje, iż rozluźniają się więzy rodzinne i w konsekwencji następuje brak wsparcia w okresie późnej dorosłości ze strony najbliższych. Nierodzinny styl życia, brak potomstwa, wielość partnerów, eksperymenty życiowe¹³, mobilność przestrzenna na rynku pracy – mają na pewno pozytywne strony, ale efektem takiego stylu życia może być w przyszłości osamotnienie lub izolacja społeczna. Problemom tym próbują przeciwdziałać instytucje rządowe i pozarządowe.

W społeczeństwie funkcjonują różne modele wspierania osób starszych. Z socjopsychologicznego punktu widzenia wyróżnia się model wyuczonej zależności, która wynika z charakteru środowiska, w jakim funkcjonuje człowiek.

⁹ *Emerytury i renty*, „Rocznik Statystyczny” 2012.

¹⁰ Tamże, s. 51.

¹¹ Tamże, s. 57.

¹² P. Błędowski, *Starzenie się jako problem społeczny. Perspektywy demograficznego starzenia się ludności Polski do roku 2035*, [w:] *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce (PolSenior)*, red. P. Błędowski, M. Mossakowska, A. Więcek, Poznań 2012.

¹³ A. Żurek, *Strategie adaptacyjne singli a dobre starzenie się. Człowiek stary w rodzinie i społeczeństwie*, „Roczniki Socjologii Rodziny” 2013, nr 23, s. 92.

Teoria socjoemocjonalna przyjmuje założenie, że ograniczanie kontaktów społecznych wynika z pragmatyzmu, „spotykam się tylko z tymi, którzy mogą wnieść wartości do życia”¹⁴. Ponadto ludzie starsi często pozostawieni są sami sobie nie dlatego, że taki jest ich wybór, ale ze względu na zaniedbania instytucjonalne i zawirowania życiowe.

Dobra starość to nie tylko zapewnianie opieki przez rodzinę, ale często wsparcie oferowane przez instytucje i organizacje (w tym pozarządowe), społeczności i grupy społeczne, organizacje kościelne, przedsięwzięcia podejmowane przez samych seniorów. Jak pisze Aldona Żurek, to, jak będzie wyglądać późna dorosłość, zależy zarówno od społeczeństwa, jak i poszczególnych ludzi. Mimo ograniczeń natury fizycznej możliwe jest uczestniczenie w życiu społecznym¹⁵.

Jak zauważa Gabriela Grotkowska, pewne znaczenie w podtrzymywaniu relacji społecznych mają nowe media, w tym Internet, które umożliwiają różne formy komunikacji ze światem, poprzez szerokie instrumentarium¹⁶.

W polskim społeczeństwie panuje przekonanie, że instytucją służącą do zwalczania wykluczenia społecznego jest państwo¹⁷; jest to błędne podejście do problemu. Państwo nie jest w stanie zapewnić oferty, jakiej oczekują i potrzebują seniorzy. Rola państwa jest ważna, lecz niewystarczająca.

Interesujący pogląd na zwalczanie problemów społecznych przedstawiają amerykańscy fundamentaliści. Według nich, jeśli państwo nie ma możliwości zapewnić obywatelom opieki w okresie starości, tę rolę mógłby przejąć Kościół¹⁸. W polskich realiach obecność seniorów w środowiskach katolickich wydaje się czymś naturalnym. Rolą organizacji kościelnej jest propagowanie nauki Kościoła, natomiast organizacje religijne działają na podstawie prawa o stowarzyszeniach i obejmują szerszy zakres aktywności, takich jak: sprawy społeczno-kulturalne, oświatowo-wychowawcze, charytatywno-opiekuńcze¹⁹.

Według teorii gerontologicznej Margaret Baltes i Paula Baltesa, na proces starzenia się możemy wpływać poprzez podejmowanie określonych zachowań i aktywności²⁰. Teoria opiera się na przekonaniu, iż należy angażować się w te obszary ludzkiej egzystencji, które mogą przynieść największą korzyść, czyli tam, gdzie czujemy się komfortowo. Celem jest poczucie satysfakcji życiowej, jeśli ona maleje, poszukujemy nowych bodźców, które mogą „poprawić subiektywne poczucie jakości życia”²¹.

¹⁴ Tamże.

¹⁵ Tamże, s. 84.

¹⁶ S. Grotkowska, *Relacje międzypokoleniowe i role społeczne w starszym wieku. Człowiek stary w rodzinie i społeczeństwie*, „Roczniki Socjologii Rodziny” 2013, nr 23, s. 18.

¹⁷ Tamże, s. 33.

¹⁸ Tamże.

¹⁹ S. Grotkowska, dz. cyt., s. 20; cyt. za: T. Kamiński, *Kościół i trzeci sektor w Polsce*, „Trzeci Sektor” 2015, nr 15, s. 8.

²⁰ A. Fabiś, Z. Szarota, dz. cyt., s. 47.

²¹ Tamże, s. 48-49.

Organizowanie aktywności jest więc konieczne, aby starzenie stało się kolejnym, dobrym etapem w życiu. Osamotnienie rodzi konsekwencje nie tylko dla samych osób w podeszłym wieku, ale i dla społeczności, w jakiej funkcjonują. Osamotnienie niekoniecznie musi wiązać się z izolacją społeczną, lecz z jakością relacji z drugim człowiekiem, i nie chodzi tutaj o dużą liczbę osób, z którymi utrzymywany jest kontakt, ale o siłę więzi z kilkoma wybranymi osobami.

Starzenie się społeczeństwa (szczególnie w Europie i w Japonii), odchodzenie na emeryturę niejednokrotnie w wieku pełnej sprawności intelektualnej i fizycznej – powodują dyskusje na temat inspirowania przemian społecznych polegających na aktywizowaniu²² tejże społeczności, wykorzystaniu potencjału, jaki posiadają, wiedzy, doświadczenia i mądrości życiowej.

Interesująca wydaje się „koncepcja uczenia się przez całe życie, związana z podejściem do aktywnego starzenia się, która zakłada niezależną od wieku, stałą, dostosowaną do możliwości i potrzeb, aktywność”²³. Według Ryszarda Domańskiego „zasoby wiedzy, umiejętności, zdrowia [...], zawarte w danej społeczności, są kapitałem ludzkim, który można powiększać, inwestując w ludzi, w ich życie”²⁴.

W Polsce rolę wspierającą obywateli w zaspokajaniu różnych potrzeb pełnią trzy sektory, tworzone przez różnego typu instytucje (formalne i nieformalne): podmioty publiczne, sektor rynkowy, sektor pozarządowy. Podmioty publiczne realizują politykę państwa, finansowe są ze środków publicznych²⁵. Sektor rynkowy działa na zasadach komercyjnych, czasami wspierany przez środki publiczne. Sektor pozarządowy (obywatelski) niestawiony jest na zysk, cechuje go dobrowolność członkostwa oraz niezależność od władz, różnorodność form prawnych, realizujących różne cele.

W odniesieniu do powyższej klasyfikacji przytoczono najważniejsze organy administracji publicznej i ich zadania w zakresie polityki społecznej. Centralnym organem administracji publicznej, który wypełnia najwięcej zobowiązań wobec seniorów, jest Minister Pracy i Polityki Społecznej. Podlegają mu lub są

²² Aktywizowanie osób starszych, według Walentyny Wnuk, to zespół działań zmierzających do łagodzenia procesu starzenia się i jednocześnie nabywanie umiejętności przystosowania do okresu senioralnego. W. Wnuk, *Aktywizacja osób starszych. Istota – zadania – możliwości i ograniczenia*, [w:] *Trzecia zmiana. Andragogiczne rozważania na temat projektu @ktywny Senior*, red. E. Jurczyk-Romanowska, Wrocław 2012, s. 15.

²³ M.D. Adamczyk, *Przygotowanie do emerytury w kontekście rozwoju kapitału ludzkiego osób starszych – prezentacja wyników badania BALL – Be Active through Lifelong Learning*, „Nierówności Społeczne a Wzrost Gospodarczy” 2017, nr 50 (2), s. 371; cyt. za: M. Przetacznik-Gierowska, M. Tyszkowa, *Psychologia rozwoju człowieka. Zagadnienia ogólne*, Warszawa 2000, s. 69.

²⁴ Tamże, s. 371; cyt. za S.R. Domański, *Kapitał ludzi i wzrost gospodarczy*, Warszawa 1993, s. 19.

²⁵ B. Szatur-Jaworska, *System wsparcia społecznego osób starszych w Polsce*, [w:] *System wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania. Przegląd sytuacji. Propozycja modelu*, red. B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, Warszawa 2016, s. 70.

przez niego nadzorowane następujące jednostki: Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz Zakład Ubezpieczeń Społecznych²⁶.

Drugi sektor obejmuje organizacje świadczące m.in. prywatne usługi edukacyjne, opiekę zdrowotną, zaspokajające potrzebę rekreacji i wypoczynku. Sektor rynkowy jest aktywny w dziedzinie usług opiekuńczych i rynku pracy.

Sektor trzeci obejmuje fundacje, stowarzyszenia, partie polityczne, organizacje, takie jak np. Polski Czerwony Krzyż, komitety społeczne, organizacje kościelne, nieformalne grupy (grupy wsparcia, grupy samopomocowe).

Ponadto w Polsce istnieją podmioty, które realizują politykę senioralną na podstawie Uchwały nr 238 Rady Ministrów z dnia 24 grudnia 2013 roku, w sprawie przyjęcia dokumentu *Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014–2020*. Wytyczne zawarte w dokumencie odnoszą się do takich obszarów, jak: zdrowie i samodzielność, aktywność zawodowa osób 50 plus, aktywność edukacyjna, społeczna i kulturalna osób starszych, „srebrna” gospodarka, relacje międzypokoleniowe²⁷.

Ważną rolę w procesie aktywizacji osób w okresie późnej dorosłości pełnią organizacje pozarządowe w sferze pożytku publicznego, takie jak stowarzyszenia, uniwersytety trzeciego wieku, które powstają często z inicjatywy samych uczestników. Bycie słuchaczem UTW lub członkiem stowarzyszenia powoduje aktywizację osób starszych poprzez pobudzanie dla umiejętnego zarządzania czasem wolnym. Chodzi tutaj o takie działania, jak: edukacja nieformalna, współdziałanie w grupie, pobudzanie do aktywności fizycznej i wysiłku umysłowego. Organizacje te tworzą warunki do poszerzania wiedzy, obcowania z kulturą, upowszechniania zdrowego stylu życia, aktywnego spędzania wolnego czasu (aktywność intelektualna, psychiczna, fizyczna), integracji pokoleniowej, angażowania seniorów w sprawy środowiska lokalnej społeczności i dla dobra wspólnego (inspirowanie działań na rzecz ludzi starszych, niepełnosprawnych, chorych, bezrobotnych)²⁸. Pełnią ważną rolę przeciwdziałania przejawom dyskryminacji, wyalienowania, wykluczania społecznego i technologicznego osób starszych²⁹.

Podsumowanie

Jak zauważa Adam Bodnar³⁰, nie ma uniwersalnego modelu wsparcia osób starszych w środowiskach lokalnych. To one poprzez zbadanie możliwości i potrzeb seniorów mogą dokonywać próby poszukiwań uniwersalnego zbioru roz-

²⁶ Tamże, s. 72.

²⁷ Tamże, s. 76.

²⁸ W. Borczyk, M. Pękala-Piekarska, dz. cyt., s. 17–18.

²⁹ Tamże, s. 7.

³⁰ A. Bodnar, *Wstęp*, [w:] *System wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania. Przegląd sytuacji...*, s. 9.

wiązań, które sprzyjałyby rozwojowi osoby starszej i pozwalały na umacnianie więzi społecznych, niezbędnych dla jakości życia jednostki. Należy wspierać wszelkie działania instytucjonalne i pozainstytucjonalne, które mogą oddziaływać na zmianę zachowań wśród seniorów, skłaniając do aktywnego trybu życia, wzmacniać wysiłki prewencyjne, które mogą usprawniać zarządzanie niekorzystnymi objawami, aby zachowywać jak najdłużej funkcjonalność seniorów w środowisku społecznym. Kluczem do wysokiej jakości życia jest zrozumienie podstawowych aspektów starzenia się: behawioralnych, społecznych i psychologicznych, w zmieniającym się otoczeniu. Ważne jest stwierdzenie Leonarda Hayflicka: „biogerontolodzy mają obowiązek podkreślać, że celem badań nad starzeniem się nie jest zwiększenie długowieczności człowieka bez względu na konsekwencje, ale zwiększenie aktywnej długowieczności bez niepełnosprawności i funkcjonalnej zależności”³¹.

Bibliografia

- Adamczyk M.D., *Przygotowanie do emerytury w kontekście rozwoju kapitału ludzkiego osób starszych – prezentacja wyników badania BALL – Be Active through Lifelong Learning*, „Nierówności Społeczne a Wzrost Gospodarczy” 2017, nr 50 (2), s. 371; <http://dx.doi.org/10.15584/ncawg.2017.2.24>.
- Ageing Well in the 21st Century: Strategic Directions for Research on Aging/ Understanding the Dynamics of the Aging Process*, <https://www.nia.nih.gov/about/aging-well-21st-century-strategic-directions-research-aging/understanding-dynamics-aging/>, [dostęp: 1.04.2018].
- Błądowski P., *Starzenie się jako problem społeczny. Perspektywy demograficznego starzenia się ludności Polski do roku 2035*, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, [w:] *Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce (PolSenior)*, red. P. Błądowski, M. Mossakowska, A. Więcek, Poznań 2012.
- Bodnar A., *Wstęp*, [w:] *System wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania. Przegląd sytuacji. Propozycja modelu*, red. B. Szatur-Jaworska, P. Błądowski, Wydawca: Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2016.
- Borczyk W., M. Pękala-Piekarska, *Zarządzanie Uniwersytetem Trzeciego Wieku – krok po kroku*, Wydawca: Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Nowy Sącz 2012.
- Domański S.R., *Kapitał ludzi i wzrost gospodarczy*, PWN, Warszawa 1993.
- Drucker P.F., *Skuteczne zarządzanie*, PWN, Warszawa 1996.
- Emerytury i renty*, „Rocznik Statystyczny” 2012.
- Fabiś A., Szarota Z., *Doświadczenie starości: jej zalety i trudy – w opiniach słuchaczy UTW*, „Edukacja Dorosłych” 2015, nr 2.

³¹ L. Hayflick, *The future of ageing*, „Nature” 2000, Nov. 9, 408 (6809), s. 267–269.

- Griffin R.W., *Podstawy zarządzania organizacjami*, PWN, Warszawa 2008.
- Grotkowska S., *Relacje międzypokoleniowe i role społeczne w starszym wieku. Człowiek stary w rodzinie i społeczeństwie*, „Roczniki Socjologii Rodziny” 2013, nr 23.
- Harman D., *The free radical theory of aging*, „Antioxid Redox Signal” Oct 2003, 5 (5), 557–561; <http://dx.doi.org/10.1089/152308603770310202>.
- Hayflick L., *The future of ageing*. „Nature” 2000, Nov. 9, 408 (6809), s. 267–269; <http://dx.doi.org/10.1038/35041709>.
- Przetacznik-Gierowska M., Tyszkowa M., *Psychologia rozwoju człowieka. Zagadnienia ogólne*, PWN, Warszawa 2000.
- Sołtysiak W., *E-learning w kształceniu akademickim. Procesy kodyfikacji i personalizacji wiedzy*, Wydawnictwo im. S. Podobińskiego Akademii im. J. Długosza w Częstochowie, Częstochowa 2017.
- Szatur-Jaworska B., *System wsparcia społecznego osób starszych w Polsce*, [w:] *System wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania. Przegląd sytuacji. Propozycja modelu*, red. B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, Wydawca: Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2016.
- Tosato M., Zamboni V., Ferrini A., Cesari M., *The aging process and potential interventions to extend life expectancy*, „Clinical Interventions in Aging” Sep. 2007, 2 (3).
- Wnuk W., *Aktywizacja osób starszych. Istota – zadania – możliwości i ograniczenia*, [w:] *Trzecia zmiana. Andragogiczne rozważania na temat projektu @aktywny Senior*, red. E. Jurczyk-Romanowska, Wydawca: Dolnośląski Ośrodek Polityki Społecznej we Wrocławiu. Wydawnictwo Naukowe Instytutu Technologii Eksploatacji – PIB, Wrocław 2012.
- Żurek A., *Strategie adaptacyjne singli a dobre starzenie się. Człowiek stary w rodzinie i społeczeństwie*, „Roczniki Socjologii Rodziny” 2013, nr 23.

Time management in old age

Summary

The article presents various perspectives of the institutional care of persons in their late adulthood. The introduction defines the aging process and factors that impact the changes taking place within the course of time. An attempt was made to answer the following question: How does the state, social environment, manages the spare time of seniors? Time management was defined in relation to persons remaining in their third age. Attention was paid to the life activity and involvement in organizations, and its impact on the life quality. This was a background for models (both governmental and non-governmental) of supporting seniors and various approaches to spare time management.

It was stated in the conclusion that institutional and non-institutional actions should not be stopped as they may influence the change of behaviors among seniors, encouraging them to take up an active lifestyle, without any disabilities of functional dependency.

Keywords: activity of seniors, social isolation, loneliness, old age, time management.