

*„Ludzie nie dlatego przestają się bawić, że się starzeją, lecz starzeją się, bo się przestają bawić.”*

Marek Twain

Współczesny świat oferuje bardzo dużo propozycji spędzania czasu. **Zdecydowanie najczęstszymi sposobami spędzania czasu wolnego są te, które wypełnia się zazwyczaj w pojedynkę, bez wychodzenia z domu: czytanie książek i prasy, oglądanie telewizji oraz - szczególnie w starszym wieku - wykonywanie prac ręcznych.** Te formy rozrywki sprzyjają raczej izolacji niż integracji osób po pięćdziesiątce z resztą społeczeństwa. Jednocześnie z dostępnych badań i rozmów wynika, że większość Polaków powyżej 50 roku życia deklaruje, że w czasie wolnym woli być z innymi ludźmi niż samemu.

Specyfika potrzeb osób 50+ i starszych w zakresie wspierania tworzenia różnych form spędzania czasu wolnego, integracji społeczności lokalnej i zaspokajania szeroko rozumianych oczekiwań społecznych spowodowała, że wśród instytucji kulturalnych znajdują się **kluby seniora** i **uniwersytety trzeciego wieku**. Ich działania adresowane są do seniorów, a ich działalność poza celami kulturalnymi, obejmuje cele edukacyjne i towarzyskie, służy poprawianiu jakości życia i przeciwdziałaniu wykluczeniu społecznemu osób starszych. Kluby Seniora to grupy nieformalne prowadzone przez samych seniorów, choć najczęściej wspierane przez jednostki, przy których powstają. Większość Klubów funkcjonuje przy organizacjach pozarządowych, ośrodkach kultury, spółdzielniach mieszkaniowych lub radach osiedli, parafiach. W Klubie Seniora można się więc spotkać np. z sąsiadem czy sąsiadką w podobnym wieku i wspólnie z nimi spędzić czas w miłej atmosferze. Kluby mają integrować i wspierać aktywność seniorów, ale przede wszystkim zapewniać im dobre towarzystwo, w pobliżu miejsca zamieszkania. Jedynym uniwersalnym kryterium członkostwa w Klubie jest wiek - w zależności od Klubu zapraszane są do niego osoby powyżej 50., 55. lub 60. roku życia. Ponadto, niektóre grupy mają pewne ograniczenia np. przyjmują tylko mieszkańców danego osiedla czy osoby, które w przeszłości wykonywały ten sam zawód (funkcjonują np. kluby dla emerytowanych nauczycieli).

Kiedyś pokutowało przekonanie, że jeśli człowiek nie nauczy się czegoś do 40 roku życia, najprawdopodobniej nie nauczy się tego już nigdy. Tymczasem Uniwersytety Trzeciego Wieku to najpopularniejsza w ostatnich latach forma

edukacji osób 50+. Obecnie w Polsce działa blisko 110 Uniwersytetów Trzeciego Wieku, które łącznie zrzeszają 25 tysięcy słuchaczy. Ich celem jest upowszechnianie inicjatyw edukacyjnych, aktywizacja intelektualna, psychiczna, społeczna i fizyczna seniorów oraz poszerzanie ich wiedzy i umiejętności. Uniwersytety Trzeciego Wieku zachęcają do rozwoju zainteresowań, pomagają w określeniu nowych dążeń oraz przekazują wiedzę oczekiwaną przez słuchaczy. Treści informacji zależne są od potrzeb uczestników, niejednokrotnie obejmują dziedziny kultury i sztuki, rozwoju fizycznego i psychicznego człowieka, a także sprawy codziennego życia.

Wolny czas można spędzić w **kinie, teatrze, czy muzeum**. Warto wiedzieć, że większość placówek kulturalnych traktuje seniorów ulgowo, proponując **zniżki** o różnej wysokości. W Polsce obowiązują przepisy, które obligują wszystkie muzea państwowe do wprowadzenia ulgowych biletów dla kilku kategorii osób, w tym dla osób powyżej 65. roku życia, emerytów, rencistów i rencistów socjalnych. Na ulgi mogą też liczyć często osoby po 50, dlatego warto przy zakupie biletów pytać, czy dana placówka oferuje bilety ulgowe dla tej grupy wiekowej.

A jeśli już chcemy zostać w domu bardzo dużo propozycji spędzania czasu można znaleźć na stronach internetowych. **Internet** jest także świetnym miejscem dla osób samotnych. Można tu znaleźć nowe przyjaźnie i nawiązać znajomości. W Internecie funkcjonują portale specjalnie dla seniorów, portale pełne wydarzeń i ciekawostek, portale społecznościowe, podróżnicze, poradniki, a nawet rozrywka w postaci krzyżówki, sudoku, pokera lub brydża. Najprościej wpisać w wyszukiwarce [www.google.pl](http://www.google.pl) czego szukamy, a wyświetlą nam się strony, które możemy przeglądać.

Warto także wiedzieć, że w 2008 roku rząd przyjął program „Solidarność pokoleń - Działania dla zwiększenia aktywności zawodowej osób w wieku 50+” i sukcesywnie go realizuje. Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej uruchomiło także Rządowy Program na rzecz Aktywności Osób Starszych na lata 2012-2013. Również Unia Europejska przeznaczyła środki na aktywizację osób po 50. roku życia. Dzięki temu rozpoczęto realizację wielu programów szkoleniowo-doradczych wspierających Polaków z tej grupy wiekowej, które nastawione są nie tylko na aktywizację tych osób na rynku pracy, ale także na zachęcenie do ciągłego podwyższania kwalifikacji, uczenia się, integracji w społecznościach lokalnych. Organizowane są ciekawe konferencje, spotkania i konkursy dla osób 50+. W wielu przypadkach liczą się przede wszystkim chęci.