



PRZESTRZEŃ PRZYJAZNA SENIOROM

PORADNIK JAK TWORZYĆ PRZYJAZNE ŚRODOWISKO DLA SENIORÓW





PRZESTRZEŃ PRZYJAZNA SENIOROM TO PRZESTRZEŃ PRZYJAZNA KAŻDEMU - WPROWADZENIE

Seniorzy stanowią dziś około 25 proc. ogólnej liczby mieszkańców Polski, ale eksperci prognozują, że w ciągu dekady ich udział w populacji ogólnej przekroczy 35 proc., a w 2050 r. może sięgnąć nawet 45 proc.

To oznacza, że już wkrótce konieczne będzie poważne przeorganizowanie infrastruktury i przestrzeni publicznej tak, aby była ona bardziej przyjazna seniorom, czyli m.in. lepiej chroniła ich przed upadkami, ułatwiała im samodzielne poruszanie się i załatwianie najpotrzebniejszych spraw, a przez to także zapobiegała ich społecznemu wykluczeniu.

Przestrzeń przyjazna seniorom to takie otoczenie – dom, okolica czy konkretne miejsca publiczne – które jest pozbawione barier architektonicznych, dobrze dostosowane do indywidualnych potrzeb osób starszych, zapewnia bezpieczeństwo oraz oferuje specjalne udogodnienia i ofertę dla seniorów. Kluczowe są tu takie elementy jak łatwy dostęp do budynków użyteczności publicznej, antypoślizgowe nawierzchnie, dobre oświetlenie, a także dostęp do specjalistycznych usług i programów wsparcia.

Procesy demograficzne ostatnich lat zwiększają zainteresowanie problematyką starości w kontekście zmian społecznych, kulturowych i ekonomicznych. Skala problemu starzenia się społeczeństwa urosła do rangi kwestii o strategicznym znaczeniu dla wielu krajów, w tym również Polski. Z jednej strony nastąpiło wydłużenie czasu trwania życia, co należy przypisać osiągnięciom cywilizacyjnym – rozwojowi medycyny, a z drugiej strony zmienił się model funkcjonowania osób starszych. Również podniesienie wieku emerytalnego kształtuje inny obecnie model funkcjonowania osób starszych.

Światowa Organizacja Zdrowia definiuje „aktywne starzenie się” jako proces optymalizacji szans w sferze zdrowia, aktywnego uczestnictwa oraz bezpieczeństwa w celu poprawy jakości życia osób starzejących się.

Seniorzy zainteresowani są coraz częściej udziałem w różnych formach kształcenia (realizacja idei Life Long Learning), ale także uczestnictwem w wydarzeniach kulturalnych i integracyjnych, w tym w wydarzeniach o charakterze wypoczynkowo-rekreacyjnym i sportowym.

Coraz więcej osób w podeszłym wieku mieszka samotnie, często wynika to z konieczności, ale także coraz częściej jest świadomym wyborem seniora. Wielu seniorów chce funkcjonować samodzielnie i aby to zrealizować – muszą jak najdłużej zachować swoją aktywność zarówno fizyczną, jak i społeczną. Badania statystyczne wykazują, że większość tych osób pomimo dobrej sprawności intelektualnej posiada ograniczenia w mobilności, które wpływają często z obniżonej percepcji zmysłów: słuchu, wzroku, a także też powonienia czy dotyku. Przyjazna przestrzeń publiczna w ujęciu uniwersalnym, to przestrzeń z której korzystać mogą wszyscy w sposób samodzielny i niezależny.

O przyjazności przestrzeni możemy mówić w kontekście bezpośredniego użytkownika, osoby poruszającej się pieszo, często jednak również z pomocą kul czy na wózku inwalidzkim. To właśnie „na tym poziomie zawiązują się bezpośrednie interakcje i przestrzeń publiczna staje się tym, czym powinna być – miejscem integracji lokalnej społeczności. Przestrzeń przyjazna seniorom, to również przestrzeń, w której osoby starsze czują się bezpiecznie. Realizować to można poprzez wprowadzanie rozwiązań technicznych i przestrzennych poprawiających bezpieczeństwo poruszania się w aspekcie niwelowania barier i poprawy orientacji w przestrzeni przez osoby z ograniczeniami funkcjonalnymi np. w mobilności i percepcji. Odpowiednie oświetlenie ulic, poprawa widoczności w przestrzeni czy wprowadzenie monitoringu wpływa na zwiększenie bezpieczeństwa.

Przestrzeń przyjazna seniorom jest również przestrzenią przyjazną dla wszystkich. W takiej przestrzeni wszy-

SPIS TREŚCI

	Przestrzeń Przyjazna Seniorom to Przestrzeń Przyjazna Każdemu - Wprowadzenie	3
	Podstawy prawne	4
	Dokumenty prawa międzynarodowego	4
	Dokumenty prawa krajowego	5
	Ustawa z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. z 2019 r. poz. 1696)	7
	Zadania samorządu	8
	Rady seniorów w kształtowaniu przyjaznej przestrzeni	9
	Przestrzenie publiczne sprzyjające integracji osób starszych	11
	Dostępność architektoniczna	13
	Dostępność informacyjno-komunikacyjna	15
	Zielona przestrzeń przyjazna seniorom	17

scy czują się dobrze i może być w jej obszarze realizowana idea integracji międzypokoleniowej, gdzie osoby młode i seniorzy mogą realizować swoje indywidualne lub zbiorowe cele. Starość to zjawisko szerokie i wieloaspektowe o bardzo zindywidualizowanym charakterze. Ludzie starsi stanowią grupę o dużym potencjale intelektualnym. Jednak z wiekiem sprawność ruchowa i percepcja zmysłów zmniejsza się, stąd jest coraz więcej osób wymagających opieki, a jednocześnie jest coraz mniej tych, którzy mogliby ją sprawować.

Zmiany demograficzne pogłębiają ten stan. Stąd idea tworzenia przestrzeni przyjaznej wszystkim powinna promować koncepcję projektowania uniwersalnego. Jest to projektowanie, które uwzględnia różnorodne potrzeby użytkowników i na celu ma takie kształtowanie przestrzeni publicznej, aby osoby starsze mogły w niej funkcjonować samodzielnie, tak długo jak to jest tylko możliwe, bez konieczności korzystania z pomocy innych osób. Dobrą praktyką samorządu lokalnego powinna być dbałość o jakość przestrzeni publicznej oraz partycypację społeczną w planowaniu i zarządzaniu tą przestrzenią.



PODSTAWY PRAWNE

„Nikt nie może być dyskryminowany w życiu politycznym, społecznym lub gospodarczym z jakiejkolwiek przyczyny”

art. 32 Konstytucji RP

DOKUMENTY PRAWA MIĘDZYNARODOWEGO

Najważniejsze dokumenty prawa międzynarodowego dotyczące funkcjonowania osób starszych w życiu społecznym.

1. Powszechna Deklaracja Praw Człowieka (ONZ, 1948)

- nie odnosi się wprost do seniorów, ale gwarantuje prawa człowieka niezależnie od wieku: prawo do życia, bezpieczeństwa, udziału w życiu publicznym, ochrony zdrowia i socjalnej.

2. Międzynarodowy Pakt Praw Gospodarczych, Społecznych i Kulturalnych (ONZ, 1966)

- podkreśla prawo do zabezpieczenia społecznego i odpowiedniego poziomu życia, co bezpośrednio dotyczy osób starszych.

3. Międzynarodowy Pakt Praw Obywatelskich i Politycznych (ONZ, 1966)

- zapewnia seniorom, na równi z innymi, prawo do uczestniczenia w życiu publicznym i politycznym.

4. Plan Działań w sprawie Starzenia się Ludności – Wiedeń (ONZ, 1982)

- pierwszy globalny dokument poświęcony wyłącznie osobom starszym,
- wskazuje konieczność zapewnienia seniorom udziału w rozwoju społecznym, włączenia w życie wspólnoty i przeciwdziałania marginalizacji.

5. Zasady ONZ dotyczące osób starszych (1991)

- określają 5 głównych grup zasad: niezależność, uczestnictwo, opieka, samorealizacja, godność,
- podkreślają prawo seniorów do aktywnego udziału w społeczeństwie i decyzjach ich dotyczących.

6. Międzynarodowy Plan Działań w sprawie Starzenia się – Madryt (2002)

- rozszerza zalecenia z 1982 r.,
- wskazuje na potrzebę promowania integracji i solidarności międzypokoleniowej,
- zachęca państwa do tworzenia miast i przestrzeni przyjaznych seniorom.

7. Europejska Karta Społeczna (Rada Europy, 1961, zrewidowana 1996)

- art. 23 dotyczy praw osób starszych do ochrony socjalnej, godnych warunków życia, uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym.

8. Karta Praw Podstawowych Unii Europejskiej (2000)

- art. 25: „Unia uznaje i szanuje prawo osób starszych do prowadzenia godnego i niezależnego życia oraz do uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym”.

9. Agenda 2030 na rzecz Zrównoważonego Rozwoju (ONZ, 2015)

- nie wspomina seniorów wprost, ale cele dotyczą m.in. równości, włączenia społecznego, zdrowia i dobrobytu przez całe życie.

Te dokumenty stanowią ramy prawne i polityczne dla krajów członkowskich ONZ, Rady Europy i UE, zobowiązując je do ochrony praw seniorów i wspierania ich aktywnego udziału w społeczeństwie.

DOKUMENTY PRAWA KRAJOWEGO

Najważniejsze dokumenty prawa krajowego w Polsce, które odnoszą się do sytuacji osób starszych i ich funkcjonowania w życiu społecznym.

1. Konstytucja RP (1997)

- art. 67 – prawo do zabezpieczenia społecznego m.in. w razie niezdolności do pracy ze względu na wiek,
- art. 68 – prawo do ochrony zdrowia,
- art. 33 i 32 – równość wobec prawa, zakaz dyskryminacji, także ze względu na wiek,
- art. 20 i 24 – ochrona pracy i polityka społeczna.

2. Kodeks pracy (1974, z późn. zm.)

- zakaz dyskryminacji w zatrudnieniu m.in. ze względu na wiek,
- przepisy o ochronie pracowników w wieku przedemerytalnym.

3. Ustawa o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (1998)

- reguluje zasady przyznawania świadczeń emerytalno-rentowych.

4. Ustawa o pomocy społecznej (2004)

- przewiduje wsparcie dla osób w podeszłym wieku: usługi opiekuńcze, specjalistyczne usługi opiekuńcze, pobyt w domach pomocy społecznej.

5. Ustawa o osobach starszych (2015)

- pierwszy akt dedykowany wprost seniorom,
- określa monitorowanie sytuacji osób starszych w Polsce,
- zobowiązuje Radę Ministrów do przedstawiania co 2 lata raportu o sytuacji osób starszych.

6. Ustawa o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (2003)

- tworzy ramy prawne dla organizacji pozarządowych, które prowadzą działania na rzecz seniorów i ich aktywizacji społecznej.

7. Ustawa o samorządzie gminnym (1990, z późn. zm.)

- wprowadza m.in. możliwość tworzenia rad seniorów jako ciał doradczych i konsultacyjnych, wspierających włączanie osób starszych w życie społeczne lokalnych wspólnot.

8. Ustawa o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (2004)

- reguluje prawo seniorów do dostępu do świadczeń medycznych.

9. Programy rządowe i strategiczne (nie mają rangi ustaw, ale wpływają na politykę wobec seniorów):

- „Polityka społeczna wobec osób starszych 2030” to strategiczny dokument rządu, który formułuje cele w zakresie bezpieczeństwa, uczestnictwa, solidarności i zdrowia osób starszych.
- Kształtowanie pozytywnego wizerunku starości: Działania mają na celu podniesienie świadomości społecznej i zmianę postrzegania osób starszych w społeczeństwie.
- Wspieranie aktywności i potencjału seniorów: Tworzenie warunków do wykorzystania wiedzy i doświadczenia osób starszych, a także wspieranie ich w uczestnictwie w życiu społecznym i kulturalnym.
- Promocja zdrowia i profilaktyki: Działania na rzecz zdrowego stylu życia, profilaktyki chorób i zapewnienia dostępu do diagnostyki, leczenia i rehabilitacji.
- Zwiększanie bezpieczeństwa fizycznego: Przeciwdziałanie przemocy i zaniedbaniom wobec osób starszych.

KLUCZOWE PROGRAMY RZĄDOWE:

RZĄDOWY PROGRAM WIELOLETNI NA RZECZ OSÓB STARSZYCH „AKTYWNI+” NA LATA 2021–2025

- Cel:** Zwiększenie uczestnictwa osób starszych w życiu społecznym, rozwój wolontariatu i aktywności na rynku pracy, wsparcie dla mniej samodzielnych seniorów oraz rozwój umiejętności cyfrowych.
- Działania:** Organizacja zajęć, warsztatów, wyjazdów integracyjnych oraz promocja pozytywnego wizerunku seniorów.
- Okres:** Wieloletni program, np. na lata 2021–2025.

PROGRAM „KORPUS WSPARCIA SENIORÓW”

- Cel:** Zapewnienie pomocy seniorom mającym trudności z samodzielnym funkcjonowaniem, a także wzmocnienie ich bezpieczeństwa i wsparcie w codziennym życiu.
- Działania:** Realizacja usług wspierających osoby starsze w ich domach, wspieranie aktywności społecznej i zapewnienie dostępu do pomocy.
- Okres:** Program realizowany na lata, np. 2024 i 2025.

PROGRAM „OPIEKA 75+”

- Cel:** Poprawa jakości życia seniorów i zapewnienie im wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, zwłaszcza osób w wieku 75 lat i starszych.
- Działania:** Oferowanie wsparcia w codziennych czynnościach, poprawa dostępności usług opiekuńczych.

USTAWA Z DNIA 19 LIPCA 2019 r. O ZAPEWNIANIU DOSTĘPNOŚCI OSOBOM ZE SZCZEGÓLNYMI POTRZEBAMI (Dz.U. z 2019 r. Poz. 1696)

Ustawa wprowadza szczegółowe regulacje dotyczące dostępności architektonicznej oraz informacyjno-komunikacyjnej. Poniżej kluczowe informacje w tych obszarach:

1. Cel i zakres ustawy

- Ustawa definiuje środki oraz obowiązki publicznych podmiotów (i niektórych współpracujących z nimi organizacji) mające na celu zapewnienie dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami – w tym seniorom i osobom z niepełnosprawnościami
- Minister właściwy ds. rozwoju regionalnego koordynuje wdrażanie dostępności na poziomie krajowym.

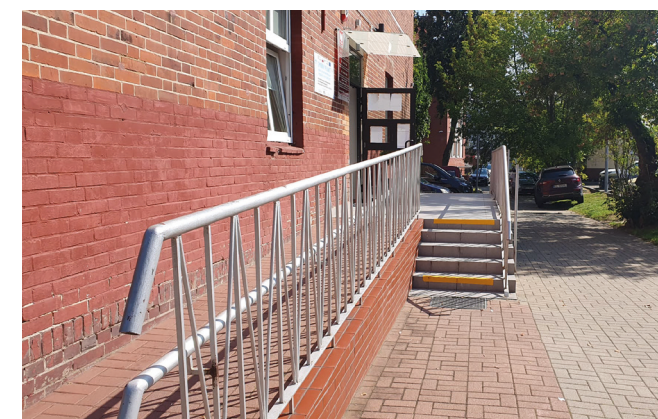
2. Kto ma obowiązek zapewnić dostępność?

- Przepisy obowiązują **podmioty publiczne** – m.in. instytucje państwowe, samorządowe, jednostki finansowane ze środków publicznych
- **Przedsiębiorcy i NGO**, realizując zadania finansowane przez podmioty publiczne, również muszą dążyć do zapewnienia dostępności zgodnie z umową dotacyjną lub zamówieniową

3. Minimalne wymagania – art. 6

A. DOSTĘPNOŚĆ ARCHITEKTONICZNA:

- Przestrzeń komunikacyjna budynków muszą być **wolne od barier poziomych i pionowych**, np. bez progów, z windami, rampami.
- Każdy pokój (z wyjątkiem technicznych) powinien być dostępny dla wszystkich użytkowników.
- Informacja o rozmieszczeniu pomieszczeń powinna być dostępna w formie: wizualnej, dotykowej lub głosowej.
- Osoby prowadzące psa asystującego mają prawo wstępu do budynku.
- Zapewnione muszą być warunki ewakuacji osób o ograniczonej mobilności.



Przykład architektonicznego dostosowania budynku urzędu – podjazd i kontrastowe oznaczenia schodów zwiększające bezpieczeństwo osób z niepełnosprawnościami.

B. DOSTĘPNOŚĆ INFORMACYJNO-KOMUNIKACYJNA:

- Obsługa powinna umożliwiać komunikację za pomocą środków wspierających: tłumacz języka migowego, pętle indukcyjne, komunikacja zdalna online zgodnie z potrzebami osoby.
- Informacje muszą być dostępne w formach alternatywnych: prosty język, nagrania w PJM, wersje Braille’a, tekst łatwy do czytania.
- Wniosek osoby ze szczególnymi potrzebami o określoną formę komunikacji musi być uwzględniony przez podmiot.

4. Prawo zgłaszania wniosku o dostępność (art. 30)

- Każda osoba ze szczególnymi potrzebami (np. senior) lub jej przedstawiciel może złożyć **wniosek o zapewnienie dostępności** — architektonicznej lub informacyjnej — do właściwego podmiotu publicznego, po wykazaniu interesu faktycznego.

5. Podejście projektowe i ciągłość działań

- Obowiązek usuwania istniejących barier oraz zapobiegania powstawaniu nowych
- Preferowane jest **uniwersalne projektowanie** — rozwiązania dostępne dla wszystkich bez segregacji. **Racjonalne usprawnienia** mogą być stosowane, jeśli uniwersalne projektowanie jest nierealne ekonomicznie.
- W każdym podmiocie publicznym powinna być osoba (koordynator ds. dostępności), która przygotuje plan działań i sprawdza jego realizację.

ZADANIA SAMORZĄDU

Na poziomie **lokalnym** (samorządowym) mamy do czynienia z dokumentami i rozwiązaniami, które przekładają ogólne przepisy krajowe na konkretne działania w gminach, powiatach i województwach.

DOKUMENTY I INSTRUMENTY PRAWA LOKALNEGO DOTYCZĄCE SENIORÓW

1. Strategie rozwoju gmin/powiatów/województw

- często zawierają rozdziały poświęcone polityce senioralnej (np. wsparcie usług opiekuńczych, rozwój infrastruktury przyjaznej osobom starszym, programy aktywizacji społecznej i kulturalnej).
- przykłady: [Strategia Rozwoju Województwa Mazowieckiego 2030](#), [Strategia Rozwoju Krakowa 2030](#).

2. Programy polityki senioralnej na poziomie lokalnym

- tworzone uchwałami rad gmin lub powiatów,
- określają cele i zadania, np. rozwój klubów seniora, tworzenie centrów aktywności seniorów, wspieranie integracji międzypokoleniowej.
- przykłady: [Gminny Program Wspierania Seniorów](#), [Powiatowy Program Polityki Senioralnej](#), [Miejski Program Senior+](#).

3. Uchwały w sprawie Rad Seniorów

- rada gminy/powiatu może powołać Radę Seniorów jako ciało doradcze, konsultacyjne oraz inicjatywne,
- takie uchwały określają zasady wyboru członków, kompetencje i tryb działania,
- przykłady: [Lwówecka rada Seniorów](#), [Rada Seniorów Powiatu Karkonoskiego](#), [Wrocławska Rada Seniorów](#).

4. Programy zdrowotne i społeczne

- przyjmowane w formie uchwał samorządowych, odpowiadają na lokalne potrzeby seniorów, np.:
- programy profilaktyki zdrowotnej (np. darmowe szczepienia dla seniorów, badania przesiewowe),
- programy przeciwdziałania samotności i izolacji osób starszych,
- lokalne systemy wsparcia opiekuńczego (np. usługi sąsiedzkie, teleopieka).

5. Miejskie karty seniora

- wprowadzane uchwałami rad miast,
- dają zniżki w komunikacji miejskiej, instytucjach kultury, obiektach sportowych czy punktach usługowych,
- przykłady: [Karta Seniora Warszawiaka](#), [Poznańska Złota Karta](#), [Karta Krakowskiego Seniora](#).



6. Lokalne inicjatywy i programy współfinansowane

- np. budżety obywatelskie, gdzie seniorzy mogą zgłaszać swoje projekty (ławki, tereny zielone, kluby osiedlowe),
- programy współpracy gmin z organizacjami pozarządowymi działającymi na rzecz osób starszych.

RADY SENIORÓW W KSZTAŁTOWANIU PRZYJAZNEJ PRZESTRZENI

odgrywają kluczową rolę jako ciała doradcze, inicjatywne i konsultacyjne, promujące rozwiązania dostosowane do potrzeb osób starszych. Działając na rzecz seniorów, opiniują dokumenty, uczestniczą w audytach przestrzeni publicznej i proponują inicjatywy, które wpływają na tworzenie dostępnych, bezpiecznych i funkcjonalnych miejsc do życia, takich jak zielone tereny, miejsca spotkań czy ogólnodostępne udogodnienia. Ich doświadczenie jest kluczowe dla budowania inkluzywnych przestrzeni, które podnoszą jakość życia wszystkich pokoleń.



Debata na temat bezpieczeństwa w przestrzeni osób starszych w Mieroszowie (woj. dolnośląskie)



Planowanie w przestrzeni - Rada Seniorów w Janowicach Wielkich



Planowanie w przestrzeni - Rada Seniorów w Niechlowie



Planowanie zagospodarowania łąki przez seniorów z Czarnego Boru.



Panowanie w przestrzeni - Rada Seniorów Lwówek Śląski

KLUCZOWE ROLE RAD SENIORÓW:

DORADZTWO I KONSULTACJE:

Rady seniorów pełnią rolę konsultacyjną dla lokalnych samorządów, opiniując dokumenty i projekty dotyczące przestrzeni publicznej.

INICJATYWY LOKALNE:

Angażują się w oddolne działania, wspierając rozwój inicjatyw takich jak budowa i modernizacja parków, ogrodów społecznych, siłowni plenerowych czy innych terenów rekreacyjnych.

PROJEKTOWANIE UNIWERSALNE:

Aktywnie wspierają wdrażanie zasad projektowania uniwersalnego w przestrzeniach publicznych, dbając o ich dostępność i funkcjonalność dla wszystkich grup wiekowych, nie tylko dla seniorów.

REPREZENTOWANIE INTERESÓW:

Działają jako głos środowiska seniorów, dbając o ich zbiorowe interesy i potrzeby w planowaniu lokalnym.

EDUKACJA I ZAANGAŻOWANIE:

Organizują i uczestniczą w edukacji obywatelskiej, budując świadomość potrzeb seniorów i zachęcając do ich zaangażowania w życie społeczne, na przykład: audytowanie przestrzeni publicznej przez osoby starsze, moderowanie dyskusji obywatelskich i wspieranie działań na rzecz tworzenia sąsiedztw sprzyjających zaangażowaniu społecznemu.



Konferencja dotycząca aktywności seniorów w Czarnym Borze

Rady seniorów, działając na rzecz lokalnych społeczności, nie tylko kształtują politykę senioralną, ale przede wszystkim wspierają dialog. Tworzą w ten sposób wspólnotę opartą na wzajemnym szacunku i zrozumieniu.

Marzena Okła-Drewnowicz Minister ds. Polityki Senioralnej

Samorząd to nie tylko władze, ale cała lokalna społeczność. Wyłoniona spośród członków tej społeczności rada seniorów stanowi wyjątkowe narzędzie budowania polityki senioralnej – międzysektorowej, otwartej na potrzeby osób starszych, uwzględniającej ich aspiracje i oczekiwania. Członkowie i członkinie rad to bardzo często liderzy opinii i aktywni społecznicy inspirujący rówieśników do działania – dający przykład, że w każdym wieku warto brać sprawy małych ojczyzn w swoje ręce, odważnie mówić o troskach mieszkańców oraz dzielić się swoim doświadczeniem dla wspólnego dobra.

Michał Braun Dyrektor NIW-CRSO



PRZESTRZENIE PUBLICZNE SPRZYJAJĄCE INTEGRACJI OSÓB STARSZYCH

Starzenie się populacji i urbanizacja są wynikiem pomyślnego rozwoju cywilizacyjnego ostatniego stulecia. Są również, na równi ze zmianami klimatu, największymi wyzwaniami które stoją przed nami w XXI wieku. Panujące dotąd w kraju niekorzystne podejście do zagospodarowania przestrzeni sprzyjało tworzeniu osiedli zamkniętych, wyizolowanych czy domów opieki, co segreguje i oddziela od siebie różne grupy wiekowe i społeczne.

Projektowanie uniwersalne to podejście polegające na tworzeniu przestrzeni, produktów i systemów, które są łatwe w użyciu i dostępne dla osób starszych, bez konieczności ich adaptacji czy specjalistycznego projektowania. Obejmuje to projektowanie z myślą o różnorodnych potrzebach użytkowników, uwzględniając zmiany związane z wiekiem, takie jak pogorszenie wzroku, słuchu czy sprawności fizycznej.

Kluczowe zasady obejmują czytelność informacji, elastyczność w użytkowaniu i intuicyjność obsługi, co przekłada się na większą samodzielność i komfort życia osób starszych.

Można wyróżnić trzy główne rodzaje przestrzeni przyjaznych seniorom, które odpowiadają różnym aspektom ich codziennego życia:



Przestrzeń mieszkaniowa (domowa)

To najbliższe otoczenie seniora – mieszkanie lub dom, które powinny być dostosowane do jego potrzeb:

- brak progów, szerokie drzwi i korytarze, antypoślizgowe podłogi,
- łazienka z uchwytyami i prysznicem bez brodzika,
- dobre oświetlenie i proste w obsłudze urządzenia,
- możliwość korzystania z teleopieki i systemów alarmowych,
- ergonomiczne meble i łatwy dostęp do codziennych przedmiotów.



CELEM JEST SAMODZIELNOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO



Przestrzeń publiczna i miejska

To miejsca, w których seniorzy poruszają się na co dzień i spędzają czas poza domem.

- chodniki i przejścia bez barier, ławki do odpoczynku, toalety publiczne,
- dostępna komunikacja (niskopodłogowe autobusy, wyraźne komunikaty głosowe),
- parki, skwery, strefy ciszy i zieleni,
- dobre oznakowanie i czytelne informacje,
- bezpieczne rozwiązania w ruchu drogowym (np. sygnalizacja z dłuższym czasem na przejście).



CELEM JEST **MOBILNOŚĆ I INTEGRACJA SPOŁECZNA**



Przykład przyjaznej seniorom przestrzeni miejskiej – zieleni, cień drzew i ergonomiczne ławki sprzyjające wypoczynkowi.



Autobus niskopodłogowy wyposażony w rampę najazdową – udogodnienie dla seniorów oraz osób z ograniczoną mobilnością.



Przestrzeń społeczna i kulturalna

To miejsca i instytucje, które sprzyjają aktywności i kontaktom z innymi.

- domy kultury, kluby seniora, biblioteki,
- zajęcia sportowe, warsztaty, kursy komputerowe,
- wydarzenia międzypokoleniowe (np. ogrody sąsiedzkie, wspólne projekty),
- dostępna oferta kulturalna (zniżki, dogodny transport, wcześniejsze godziny wydarzeń).



CELEM JEST **AKTYWNOŚĆ, ROZWÓJ I ZAPOBIEGANIE IZOLACJI**



Rada Seniorów w Janowicach Wielkich zagospodarowuje przestrzeń przed świetlicą



Występy senierek w Ośrodku Kultury w Podgórzynie

Obecnie jednym z najważniejszych trendów w architekturze jest budowanie mostów między pokoleniami. Nowoczesne podejście odrzuca model zamkniętych enklaw dla seniorów -domów opieki na obrzeżach, do których trafia się z przymusu, a nie wyboru. Zamiast tego coraz częściej projektuje się przestrzenie, które integrują różne grupy wiekowe. W Europie Zachodniej powstają już domy, gdzie seniorzy mieszkają obok przedszkolaków, młodych dorosłych czy rodzin z dziećmi.

W Polsce także już widać obiekty łączące żłobek, dom dziecka i dzienny dom pobytu dla seniorów w jednym. Efekt? Naturalne, codzienne kontakty, które zwalczają samotność starszych i uczą najmłodszych empatii.

Przestrzenie międzypokoleniowe stają się odpowiedzią na jedno z największych wyzwań współczesności: **samotność**.

Dostępność architektoniczna oznacza projektowanie budynków i przestrzeni publicznych w taki sposób, aby były one łatwo dostępne i bezpieczne dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności, w tym seniorów.

Dostępność informacyjno-komunikacyjna obejmuje wszystkie aspekty przekazywania informacji i komunikacji, które uwzględniają potrzeby osób starszych, takie jak duże czcionki, dźwiękowe informacje czy proste, zrozumiałe komunikaty.

DOSTĘPNOŚĆ ARCHITEKTONICZNA

W obliczu rosnącej liczby osób starszych, konieczne staje się inwestowanie w dostępne, przyjazne przestrzenie, które odpowiadają na ich potrzeby. Technologie, zrównoważony rozwój oraz współpraca z seniorami będą kluczowe w dalszym rozwoju przestrzeni dostępnych dla osób starszych.

Przyjazna przestrzeń dla seniorów powinna być zaprojektowana tak, aby wspierała bezpieczeństwo, komfort, samodzielność i integrację społeczną. Kluczowe cechy przestrzeni przyjaznej seniorom:

BEZPIECZEŃSTWO

Seniorzy częściej mają ograniczoną sprawność ruchową i wzrokową, dlatego przestrzeń powinna minimalizować ryzyko upadków i innych zagrożeń.

- **Brak barier architektonicznych** – równe nawierzchnie, podjazdy zamiast schodów, windy z szerokimi drzwiami i niskim panelem sterującym.
- **Antypoślizgowe materiały** – nawierzchnie chodników i podłóg powinny być stabilne, równe, nieśliskie, odporne na warunki atmosferyczne.
- **Dobre oświetlenie** – równomierne światło bez ostrych kontrastów i olśnienia. Lampy w korytarzach, przy schodach, na przystankach i przejściach dla pieszych.



Przejście dla pieszych z obniżonym krawężnikiem i bezprogowym dojściem – rozwiązanie poprawiające dostępność przestrzeni publicznej dla seniorów i osób z ograniczoną mobilnością.

- **Możliwość wezwania pomocy** – np. przyciski SOS w mieszkaniach, teleopieka, łatwy dostęp do telefonów alarmowych w przestrzeni publicznej.
- **Bezpieczny ruch drogowy** – sygnalizacja świetlna z dłuższym czasem na przejście, czytelne oznakowania przejść, obniżone krawężniki.



Zadbane i dostępne otoczenie budynku sprzyja samodzielności i aktywności seniorów - Dom Pomocy Społecznej w Legnicy



Przycisk z oznaczeniem dla osób z niepełnosprawnościami i seniorów – ułatwienie w korzystaniu z komunikacji publicznej



Bezpieczne chodniki i bezprogowe dojścia

KOMFORT I DOSTĘPNOŚĆ

Chodzi o to, aby seniorzy mogli korzystać z przestrzeni bez wysiłku, poczucia wykluczenia czy zmęczenia.

- Ławki i miejsca odpoczynku – co 100 –150 m w przestrzeni miejskiej, z oparciami i podłokietnikami ułatwiającymi wstawanie.
- Dostępna komunikacja publiczna – niskopodłogowe autobusy i tramwaje, kontrastowe oznaczenia przycisków, wyraźne komunikaty głosowe.
- Czytelne oznakowanie – duże czcionki, proste piktogramy, kontrastowe kolory (np. ciemny tekst na jasnym tle).
- Cisza i spokój – ograniczenie ruchu samochodowego w strefach rekreacyjnych, nasadzenia zieleni tłumiącej hałas i dającej cień, fontanny i szum wody łagodzące otoczenie.
- Toalety publiczne – łatwo dostępne, dobrze oznakowane, czyste, z uchwyty i przestrzenią dla osób z ograniczeniami ruchowymi.



Autobus wyposażony w rampę najazdową – rozwiązanie ułatwiające korzystanie z transportu publicznego seniorom i osobom z ograniczoną mobilnością

WSPARCIE SAMODZIELNOŚCI

Przyjazna przestrzeń powinna umożliwiać seniorom jak najdłuższe życie niezależne.

- Bliskość usług podstawowych – sklepy spożywcze, apteki, przychodnie, punkty usługowe dostępne pieszo w ciągu kilku minut.
- Ergonomiczne rozwiązania w mieszkaniach – uchwyty przy wannach i toaletach, antypoślizgowe maty, odpowiednie wysokości szafek i blatów, automatyczne oświetlenie nocne.
- Proste technologie – bankomaty i biletomaty z dużymi ekranami dotykowymi, jasnymi instrukcjami i opcją obsługi głosowej.
- Dostępność finansowa – utrzymanie kosztów transportu i usług publicznych na poziomie przyjaznym dla osób starszych.

INTEGRACJA I AKTYWNOŚĆ

Przestrzeń powinna sprzyjać kontaktom społecznym i aktywnemu trybowi życia, aby przeciwdziałać izolacji.

- Przestrzeń wspólna – parki, skwery, świetlice, biblioteki, miejsca spotkań międzypokoleniowych.
- Oferta zajęć – gimnastyka, nordic walking, warsztaty rękodzieła, kursy komputerowe, kluby dyskusyjne.
- Przyjazna atmosfera społeczna – przestrzeń powinna zachęcać do interakcji, np. stoliki do gier w parkach, wspólne ogrody sąsiedzkie.
- Dostępność wydarzeń kulturalnych – zniżki, transport, odpowiednie godziny (wcześniejsze, aby unikać powrotów po zmroku).
- Międzypokoleniowe inicjatywy – projekty, w których seniorzy współpracują z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi, wzmacniając więzi społeczne.



Spotkanie wymiany doświadczeń Gminnych Rad Seniorów



Planowanie zagospodarowania przestrzeni w Krzeszowie przez Stowarzyszenie Optymistów Krzeszowskich

Centra senioralne w Polsce, powinny być zaprojektowane w sposób, który uwzględnia wszystkie potrzeby osób starszych, począwszy od przestronnych korytarzy po łatwy dostęp do technologii. Powinny stać się wzorem do naśladowania. Brak dostosowanej przestrzeni powoduje, że seniorzy czują się wykluczeni społecznie, narażeni na wypadki oraz trudności w codziennym życiu. Badania wskazują, że osoby starsze, które nie mają dostępu do przestrzeni publicznych, stają się bardziej izolowane i mniej aktywne społecznie, co prowadzi do szybszego pogorszenia stanu zdrowia.

DOSTĘPNOŚĆ INFORMACYJNO-KOMUNIKACYJNA

To zapewnienie takiego sposobu przekazywania treści i kontaktu, aby osoby starsze (często z osłabionym wzrokiem, słuchem czy sprawnością poznawczą) mogły samodzielnie odbierać i przekazywać informacje.

KLUCZOWE ELEMENTY

1. Informacje wizualne

- duża, czytelna czcionka (bezseryfowa), odpowiedni kontrast (np. ciemny tekst na jasnym tle),
- unikanie nadmiaru treści – proste komunikaty, krótkie zdania,
- piktogramy i symbole wspierające tekst,
- wyraźne tablice informacyjne i oznaczenia (np. kierunek do windy, toalety, przystanku).

2. Informacje dźwiękowe

- komunikaty głosowe w transporcie publicznym (zapowiedzi przystanków, ostrzeżenia),
- możliwość korzystania z pętli indukcyjnych dla osób z aparatami słuchowymi,
- spokojny, wyraźny sposób mówienia w bezpośredniej obsłudze.

3. Komunikacja bezpośrednia

- cierpliwość i empatia personelu,
- mówienie powoli i wyraźnie,
- unikanie skomplikowanych terminów i urzędowego żargonu,
- możliwość zadania pytań i uzyskania powtórzenia informacji.

4. Komunikacja cyfrowa

- proste strony internetowe (przystosowane do standardów WCAG),
- formularze i aplikacje mobilne o intuicyjnej obsłudze,
- opcje powiększania tekstu, czytania treści na głos,
- możliwość uzyskania wsparcia w obsłudze technologii (np. asystent cyfrowy w urzędzie).



5. Wsparcie osobiste

- punkty informacyjne w urzędach, przychodniach czy na dworcach,
- wolontariusze lub pracownicy, którzy pomagają seniorom w dotarciu do informacji,
- możliwość kontaktu przez różne kanały: telefon, osobiste spotkanie, tradycyjna korespondencja, a nie tylko przez internet.

Aplikacje mobilne dla seniorów, takie jak systemy wspomagające poruszanie się po mieście (np. mapy z trasami dostosowanymi do osób z ograniczoną mobilnością), stają się coraz bardziej popularne. Technologie takie jak systemy głosowe mogą ułatwiać seniorom korzystanie z transportu publicznego.

Dla seniorów polecane są aplikacje ułatwiające codzienne życie, takie jak SeniorApp (platforma do znajdowania pomocy i wsparcia), BIG Launcher (zmieniający interfejs telefonu na prostszy) oraz aplikacje zdrowotne jak Medisafe (zarządzanie lekami) czy Moje IKP (dostęp do dokumentacji medycznej). Inne przydatne aplikacje to te do utrzymania aktywności umysłowej (np. gry na pamięć) i kontaktu z bliskimi (np. WhatsApp) dostępne w języku polskim.

KOMUNIKACJA I KONTAKT

WhatsApp:

Umożliwia rozmowy wideo i tekstowe z rodziną i znajomymi, często z większą niż tradycyjne SMS-y czcionką.

BIG Phone for Seniors:

Aplikacja, która powiększa klawiaturę numeryczną i fonty, ułatwiając dzwonienie i zarządzanie kontaktami.

ZDROWIE I OPIEKA

Medisafe:

Pomaga w zarządzaniu lekami i przypomina o ich zażyciu.

MojeIKP:

Umożliwia dostęp do własnej dokumentacji medycznej, recept i badań, jest to narzędzie do monitorowania stanu zdrowia.

Waterful - Pij Wodę Regularnie:

Przypomina o regularnym piciu wody.

Pills Reminder:

Prosta w obsłudze aplikacja do ustawiania przypomnień o lekach.

WSPARCIE I CODZIENNE CZYNNOŚCI

SeniorApp:

Dostępna platforma (również na komputerze), która pomaga w znalezieniu pomocy w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, opieka czy prace domowe.

AKTYWNOŚĆ UMYŚŁOWA

Clevermind:

Aplikacja aktywowana głosem, która ma na celu stymulację zdolności poznawczych, np. u osób z demencją.

Elevate / Cognifit / Peak:

Gry i ćwiczenia do poprawy pamięci i koncentracji.

DOSTOSOWANIE INTERFEJSU

BIG Launcher:

Przekształca interfejs smartfona na prostszy i bardziej przejrzysty, z większymi ikonami, co ułatwia korzystanie z telefonu.



ZIELONA PRZESTRZEŃ PRZYJAZNA SENIOROM

Przyjazna przestrzeń dla seniorów zachęca do aktywności, wychodzenia z domu, wspólnego spędzania wolnego czasu, jest bezpieczna i bez barier. To również przestrzeń do nawiązywania kontaktów i czucia się potrzebnym. Dlatego należy tworzyć warunki do angażowania seniorów w planowanie przestrzeni oraz zmienianie najbliższego otoczenia, tak aby było dla nich przyjazne.

To seniorzy mają najlepszą znajomość lokalnych potrzeb, problemów i głębokie zrozumienie jak dany obszar może funkcjonować. Bywa też tak, że seniorzy mogą realizować swoje pomysły w przestrzeni i są wykonawcami ciekawych i prostych projektów, z których są dumni i chętnie spędzają w tych miejscach czas.

Seniorzy mogą tworzyć miejsca zieleni w najbliższym sąsiedztwie, tak aby mogli o nie bezpośrednio dbać np. w miejscach gdzie najczęściej spędzają czas, w mini ogródkach, placach zabaw, miejscach rekreacji, miejscach przed świetlicami, czy na terenie ogrodów działkowych, - zielone zakątki dla seniorów – miejsca z ławkami, zielenią i cieniem, osłonięte od wiatru, miejsca na ognisko i grill zbudowane z przyjaznych, ekologicznych materiałów, - przestrzeń przyjazną i bioróżnorodną dla

owadów, ptaków, w których sadzi się gatunki drzew, krzewów i bylin nektarodajnych, które są korzystne dla przyrody i klimatu.

Zielona przestrzeń przyjazna seniorom to obszar, który zapewnia komfort, bezpieczeństwo oraz możliwość aktywnego spędzania czasu w otoczeniu natury. Tego typu przestrzenie są zaprojektowane z uwzględnieniem potrzeb osób starszych, takich jak łatwość w poruszaniu się, odpoczynek, aktywność fizyczna i integracja społeczna. Oto kilka przykładów takich przestrzeni:

1. Ogród z elementami wypoczynkowymi:

- Ławki z oparciami i podłokietnikami, które umożliwiają łatwe wstawanie.
- Ścieżki szerokie i równe, wykonane z materiałów antypoślizgowych, które ułatwiają poruszanie się, także na wózkach inwalidzkich.
- Zieleń, która jest dostosowana do potrzeb osób starszych, z łatwymi w utrzymaniu roślinami.

2. Zielona przestrzeń z przestrzenią do ćwiczeń na świeżym powietrzu:

- Parki, w których są dostępne urządzenia do ćwiczeń dedykowane seniorom, takie jak rowerki stacjonarne, drabinki czy urządzenia do ćwiczeń równowagi.
- Strefy aktywności z przestrzenią do jogi, tai chi czy innych form łagodnej aktywności fizycznej.

3. Ogrody terapeutyczne:

- Projekty ogrodów stworzone specjalnie dla osób starszych lub z demencją.
- Rośliny w takich ogrodach są starannie dobierane pod kątem zapachów i kolorów, które mają pozytywny wpływ na zmysły.
- Miejsca do relaksu z widokiem na naturę i śpiew ptaków, które pomagają w redukcji stresu i poprawie samopoczucia.

4. Wspólne ogrody społeczne:

- Miejsca, w których seniorzy mogą uprawiać własne rośliny, warzywa lub kwiaty. Takie ogrody sprzyjają integracji międzypokoleniowej, pozwalają na rozwijanie pasji, a także angażują do aktywności fizycznej.

5. Zielone przestrzenie przy domach seniora:

- Ogrody lub przestrzenie na świeżym powietrzu przy placówkach opiekuńczych, które są dostępne dla pensjonariuszy. Często są to miejsca z roślinami, fontannami, a także z dostępem do małych przestrzeni do spacerów.

6. Zielone przestrzenie do integracji mieszkańców:

- Nasadzenia na terenach integracji – zacieniających teren użytkowany przez seniorów do rekreacji i integracji.
- Społeczne podniesione rabaty ziołowo – warzywne.
- Rabaty bylinowe przyjazne owadom zapylającym i wspierające bioróżnorodność.
- Gromadzenie wód opadowych i wykorzystanie ich do podlewania.
- Włączanie seniorów do pielęgnacji i utrzymania tych miejsc.

Więcej informacji o działaniach senioralnych realizowanych w przestrzeni przez Fundację Ekologiczną Zielona Akcja www.zielonaakcja.pl

Źródła:

- Przestrzeń Publiczna Przyjazna Seniorom, Poradnik RPO, Warszawa 2015
- Materiały informacyjne Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - Państwowego Zakładu Higieny, dotyczące konferencji „Architektura przyjazna seniorom”, organizowanej w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020.
- Wrocławskie Centrum rozwoju Społecznego, <https://www.seniorzy.wroclaw.pl/>
- Rozprawa doktorska Rola przestrzeni miejskiej w społecznej aktywizacji środowiska senioralnego Autor: mgr inż. arch. Anna Miśniakiewicz, Politechnika Wrocławska Wydział Architektury Wrocław 2019
- Potencjał organizacyjny i działania rad seniorów Raport z badania, Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego, Warszawa 2025
- Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo – Uczestnictwo – Solidarność, Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej (Warszawa, 2018).
- Program Wieloletni „Senior+” na lata 2021–2025, MRiPS.
- USTAWA z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami



Projekt Rady seniorów wspierają przyjazną przestrzeń dla osób starszych dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025

Projekt ma na celu wzmocnienie kompetencji członków 3 Rad Seniorów z terenu gmin wiejskich i miejsko-wiejskich Dolnego Śląska w zakresie zaangażowania osób starszych w tworzenie lokalnych rozwiązań dotyczących bezpiecznej i przyjaznej przestrzeni oraz rekomendacji dla samorządów w tym zakresie. Projekt także aktywizuje i integruje seniorów biorących udział w debatach i inicjatywach senioralnych. W projekcie zaplanowano spacerowe badania dot. dostępności architektonicznej i komunikacyjnej w przestrzeni gmin dla seniorów, wyjazdowe szkolenie warsztatowe dla Rad seniorów, debaty dzięki którym zostaną przygotowane Mapy bezpiecznej przestrzeni z rekomendacjami dla samorządów, inicjatywy realizowane przez seniorów wraz z wydarzeniami integrującymi środowiska osób 60+ oraz upowszechnianie dobrych praktyk projektu przy wykorzystaniu mediów społecznościowych, internetu i niniejszej publikacji.



Fundacja Ekologiczna „Zielona Akcja” jest organizacją pożytku publicznego, która od wielu lat współpracuje z różnymi środowiskami od samorządów poprzez NGO, grupy mieszkańców i biznes stawiając na partnerstwo i współdziałanie przy rozwiązywaniu lokalnych i regionalnych problemów środowiskowych. Fundacja angażuje mieszkańców i organizacje do działań na rzecz adaptacji do zmian klimatu np. tworzenie zielonej i niebieskiej infrastruktury, sadzenie drzew, rewitalizację parków, oczek wodnych, tworzenie zielonych przestrzeni, wpływa na zwiększenie partycypacji obywateli w decyzjach związanych z lokalną przestrzenią, prowadzi edukację ekologiczną, czynną ochronę przyrody.

www.zielonaakcja.pl

www.facebook.com/zielonaakcja/