

**DR MAJKA ŁOJKO**

University of Warmia and Mazury in Olsztyn (Poland)

PhD in Economics in the discipline of Economics and Finance. Assistant Professor at the Faculty of Economic Sciences, University of Warmia and Mazury in Olsztyn. Research interests: problems and challenges of contemporary social policy and social economics.

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-4801-8069>

**E-mail:** [majka.lojko@uwm.edu.pl](mailto:majka.lojko@uwm.edu.pl)

CC-BY-NC-ND 4.0 Deed

## **SENIOR VOLUNTEERING AS A FORM OF ACTIVE AND PRODUCTIVE AGING – A SOCIAL PERSPECTIVE**

Wolontariat senioralny jako forma aktywnego i produktywnego starzenia się – perspektywa społeczna

**DOI:** <https://doi.org/10.62266/PK.1898-3685.2025.37.15>

### **Wprowadzenie**

Starzenie się społeczeństw to jedno z kluczowych wyzwań demograficznych współczesności. Od lat obserwuje się systematyczny wzrost odsetka osób starszych w strukturze ludności, któremu towarzyszy jednoczesny spadek populacji w wieku produkcyjnym — jest to trend o charakterze globalnym<sup>1</sup>. Zgodnie z prognozami ONZ, do 2050 roku liczba osób w wieku powyżej 60 lat na świecie przekroczy 2 miliardy, co oznacza dwukrotny wzrost w porównaniu z obecną sytuacją. W tym samym okresie odsetek osób w wieku 65 lat i więcej zwiększy się z 10% do 16% globalnej populacji. Oznacza to, że seniorów będzie dwa razy więcej niż dzieci poniżej 5. roku życia i niemal tyle samo, co dzieci w wieku do 12 lat<sup>2</sup>. W Polsce, podobnie jak w innych krajach europejskich, proces starzenia się społeczeństwa zachodzi szczególnie szybko – osoby starsze już obecnie stanowią ponad 20% ludności<sup>3</sup>, a ich znaczenie społeczne będzie w nadchodzących dekadach systematycznie rosło. Kolejne lata przyniosą dynamiczne zmiany struktury wiekowej społeczeństwa - według szacunków GUS, do 2050 roku osoby w wieku 60 lat i więcej będą stanowić ponad 40% populacji kraju<sup>4</sup>.

Starzenie się populacji wiąże się z rosnącym zapotrzebowaniem na usługi opiekuńcze i zdrowotne, presją fiskalną na systemy emerytalne, a także koniecznością przededefiniowania ról społecznych osób starszych oraz promocji solidarności międzypokoleniowej jako odpowiedzi na wzrastające ryzyko marginalizacji tej grupy. Wraz z wydłużaniem się życia i poprawą stanu zdrowia osób starszych, rośnie ich potencjał do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Andrzej Rokicki zwraca uwagę, że starość może być postrzegana jako faza twórczego rozwoju, w której aktywność fizyczna i społeczna stają się kluczowymi elementami podtrzymywania niezależności i pozytywnego obrazu siebie<sup>9</sup>. Życia seniorów sprzyjają rozwojowi nowych form aktywności społecznej, takich jak wolontariat. Stanowi on ważną formę uczestnictwa w życiu lokalnym, dając osobom starszym poczucie użyteczności i satysfakcji.

---

<sup>1</sup> J. Tracz-Drał, *Starzenie się ludności w Unii Europejskiej – stan obecny i prognoza. Opracowania tematyczne OT-662*, Kancelaria Senatu Biuro Analiz, Dokumentacji i Korespondencji, Warszawa 2018.

<sup>2</sup> United Nations, *World Population Prospects 2022*, UN Department of Economic and Social Affairs, New York 2022, s. 10.

<sup>3</sup> Eurostat, *Ageing Europe. Looking at the Lives of Older People in the EU*, Luxemburg 2020, s. 31.

<sup>4</sup> GUS, *Prognoza ludności na lata 2023–2060*, Warszawa 2023.

Zmieniające się funkcje rodziny oraz styl życia seniorów sprzyjają rozwojowi nowych form aktywności społecznej, takich jak wolontariat. Stanowi on ważną formę uczestnictwa w życiu lokalnym, dając osobom starszym poczucie użyteczności i satysfakcji<sup>5</sup>. Wolontariat senioralny sprzyja właśnie takim formom uczestnictwa, które łączą indywidualne potrzeby osób starszych z budowaniem wspólnotowości i kapitału społecznego<sup>10</sup>.

Celem artykułu jest analiza wolontariatu senioralnego jako formy produktywnego i aktywnego starzenia się z perspektywy społecznej.

### **1. Teoretyczne ujęcie produktywnego i aktywnego starzenia się**

Koncepcje produktywnego i aktywnego starzenia się należą do kluczowych nurtów teoretycznych we współczesnych naukach społecznych, które odpowiadają na wyzwania wynikające ze starzenia się społeczeństw. W niniejszym podrozdziale omówione zostaną podstawy teoretyczne obu paradygmatów, ich rola i znaczenie w kształtowaniu pozytywnego obrazu starości oraz promowaniu społecznego uczestnictwa osób starszych<sup>6</sup>.

Zagadnienia te nie mają jednak charakteru odrębnego ani autonomicznego — wpisują się w szersze konteksty teoretyczne związane z badaniami nad starzeniem się oraz utrzymaniem potencjału osób starszych i ich uczestnictwa w życiu społecznym. W szczególności istotne jest odniesienie się do dwóch wpływowych ujęć: koncepcji aktywnego starzenia się (*active ageing*) oraz koncepcji produktywnego starzenia się (*productive ageing*), które współcześnie wyznaczają główne kierunki refleksji nad rolą i pozycją osób starszych w społeczeństwie<sup>7</sup>.

Aktywne starzenie się<sup>8</sup>, stanowi jedną z podstawowych koncepcji wyjaśniających adaptację osób starszych do późnych etapów życia<sup>9</sup>. Strategia ta promuje zdrowy tryb życia, uczestnictwo społeczne oraz poczucie bezpieczeństwa w miarę upływu lat, której celem jest poprawa jakości życia osób starszych. Dotyczy ona zarówno jednostek, jak i całych grup społecznych, umożliwiając ludziom wykorzystanie ich potencjału fizycznego, psychicznego i społecznego przez całe życie, a także aktywne uczestnictwo w różnych obszarach życia zgodnie z ich indywidualnymi potrzebami, preferencjami i możliwościami. Jednocześnie koncepcja ta zakłada zapewnienie odpowiedniego poziomu ochrony, opieki i wsparcia w sytuacjach ograniczonej samodzielności. W ujęciu tym „aktywność” odnosi się nie tylko do sprawności fizycznej czy udziału w rynku pracy, lecz obejmuje także ciągle zaangażowanie w życie społeczne, gospodarcze, kulturalne, duchowe i obywatelskie. Oznacza to, że również osoby pozostające poza aktywnością zawodową – w tym emeryci, osoby chore lub z niepełnosprawnością – mogą odgrywać istotną rolę w swoich rodzinach, społecznościach lokalnych oraz społeczeństwie jako całości. Aktywne starzenie się zakłada, że osoby starsze mogą nadal odgrywać istotną rolę w społeczeństwie, nie tylko jako odbiorcy wsparcia, ale także jako jego aktywni dostarczyciele wykorzystując ich wiedzę, doświadczenie i potencjał. Zaangażowanie osób starszych może przyjmować różne formy – od wolontariatu, przez

---

<sup>5</sup> T. Słabiak, *Wolontariat osób starszych jako element wychowania w perspektywie starości – wybrane aspekty*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych”, nr 4/2022, s. 73.

<sup>6</sup> Ł. Jurek, *Aktywne starzenie się jako paradygmat w polityce społecznej*, *Polityka Społeczna*, nr 3.2012, s. 9–11.

<sup>7</sup> P. Szukalski, B. Szatur-Jaworska, *Aktywne starzenie się. Przeciwdziałanie barierom*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2014, s. 7-8.

<sup>8</sup> Por. R. S. Cavan, E. W. Burgess, R. J. Havighurst, H. Goldhamer, *Personal adjustment in old age*, „Science Research Associates”, Chicago 1949; R. J. Havighurst, R. Albrecht, *Older people*, Longmans, Green & Co, New York 1953; R. Cavan., *Self and role in adjustment during old age* [w:] Human behavior and social processes, ed. A. Rose, Boston, Houghton MifHin, Boston 1962.

<sup>9</sup> J. Halicki, *Społeczne teorie starzenia się* [w:] Zostawić ślad na ziemi, red. M. Halicka, J. Halicki, Uniwersytet w Białymstoku, Białystok 2004, s. 261-262.

wsparcie rodzinne, po uczestnictwo w inicjatywach obywatelskich – przyczyniając się do budowania kapitału społecznego i wzmacniania solidarności międzypokoleniowej<sup>10</sup>.

Głównym celem modelu aktywnego starzenia się jest nie tylko wydłużenie życia w zdrowiu, lecz także poprawa jego jakości na późniejszych etapach, również w przypadku osób wymagających opieki i wsparcia. Pojęcie zdrowia w tym kontekście należy rozumieć zgodnie z definicją WHO – jako stan pełnego dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie jedynie brak choroby. W związku z tym działania na rzecz aktywnego starzenia się powinny obejmować zarówno programy wspierające zdrowie fizyczne, jak i inicjatywy sprzyjające dobrostanowi psychicznemu oraz wzmacnianiu więzi społecznych. Z perspektywy jednostkowej i instytucjonalnej kluczowym celem staje się zatem utrzymanie autonomii i niezależności osób starszych, co stanowi fundament godnego i aktywnego starzenia się w zmieniających się warunkach społeczno-demograficznych<sup>11</sup>.

Z kolei, koncepcja produktywnego starzenia się koncentruje się na wartości, jaką osoby starsze wnoszą do gospodarki i społeczeństwa poprzez pracę zawodową, działalność wolontariacką, opiekę nad bliskimi czy uczestnictwo w edukacji<sup>3</sup>. Kluczowym aspektem tej teorii jest uznanie, że produktywność nie ogranicza się jedynie do aktywności ekonomicznej, lecz obejmuje wszelkie formy działań przynoszących korzyści jednostce i otoczeniu<sup>4</sup>. Produktywne starzenie się kładzie nacisk na wspieranie zdolności i kompetencji seniorów, tworząc warunki do ich aktywnego uczestnictwa w życiu publicznym<sup>5</sup>.

Współczesne podejście do produktywności osób starszych wykracza poza tradycyjne, ekonomiczne ujęcia ograniczające ją jedynie do aktywności zawodowej. W kontekście postępującego starzenia się społeczeństw oraz wydłużającej się długości życia, ocena przydatności najstarszych generacji nie powinna być oparta wyłącznie na ich udziale w rynku pracy. Wraz z naturalnymi ograniczeniami biologicznymi, które towarzyszą późnym etapom życia, wielu seniorów nie jest w stanie kontynuować zatrudnienia. Nie oznacza to jednak utraty zdolności do produktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Zgodnie tą koncepcją, produktywność osób starszych należy postrzegać szerzej – jako różnorodne formy zaangażowania, które przyczyniają się do dobra wspólnego oraz wzmacniają więzi społeczne. Obejmuje to zarówno działalność wolontariacką i obywatelską, jak i wsparcie nieformalne udzielane członkom rodziny, pomoc sąsiedzka czy udział w lokalnych inicjatywach. W wymiarze psychologicznym produktywność odnosi się także do dbałości o relacje interpersonalne, podejmowania aktywności sprzyjających dobrostanowi oraz utrzymania sprawności psychofizycznej<sup>12</sup>.

W tabeli 1 przedstawiono zestawienie kluczowych założeń obu teorii, wskazujące na ich wspólne i rozbieżne elementy. Porównanie to pozwala lepiej zrozumieć ich znaczenie w kontekście współczesnych wyzwań demograficznych oraz wdrażania polityk publicznych wspierających aktywizację i integrację osób starszych.

**Tabela 1. Porównanie teorii aktywnego i produktywnego starzenia się**

Kryterium	Teoria aktywnego starzenia się	Teoria produktywnego starzenia się
<b>Cel główny</b>	Utrzymanie zdrowia, uczestnictwa społecznego i bezpieczeństwa osób starszych	Wykorzystanie potencjału seniorów do działań społecznie użytecznych
<b>Zakres aktywności</b>	Szeroki – aktywność fizyczna, społeczna, obywatelska, kulturalna, duchowa	Skoncentrowany na „produktywnym wkładzie” – wolontariat, pomoc rodzinie, działalność społeczna
<b>Podejście do pracy zawodowej</b>	Nie jest warunkiem aktywności – liczy się każda forma uczestnictwa	Praca zawodowa może być formą produktywności, ale nie jest niezbędna

<sup>10</sup> World Health Organization, *Active Ageing: A Policy Framework*, Geneva 2002, s. 13.

<sup>11</sup>Tamże, s. 12-13.

<sup>12</sup> K. Białożył, *Produktywność osób starszych – czy produktywny jest tylko aktywny zawodowo senior?* [w:] *Marginalizacja na rynku pracy: teorie i implikacje praktyczne*, red. N.G. Piłkuła, Impuls, Kraków 2014, s. 94-95.

<b>Znaczenie zdrowia</b>	Zdrowie (fizyczne, psychiczne, społeczne) jako warunek utrzymania aktywności	Produktywność jest możliwa nawet w warunkach ograniczonej sprawności lub choroby
<b>Relacja z otoczeniem społecznym</b>	Uczestnictwo i integracja społeczna	Wkład w dobro wspólne, nawet w ograniczonym zakresie
<b>Postrzeganie starości</b>	Okres dalszego rozwoju i aktywności	Faza życia, w której nadal można generować wartość społeczną

Źródło: opracowane własne na podstawie: H. Kerschner, J.A. Pegues, *Productive aging: a quality of life agenda*, „J Am Diet Assoc”, 98/ 1998; P. O'Reilly, F.G. Car, *Productive aging: an overview of the literature*, „Journal of Aging & Social Policy”, 6 (3) /1994.

Należy podkreślić, że obie w/w koncepcje starzenia się wzajemnie się uzupełniają, tworząc spójną podstawę dla nowoczesnej polityki senioralnej, której celem jest nie tylko zapewnienie wsparcia osobom starszym, lecz także ich pełna integracja społeczna<sup>4</sup>. Obie akcentują potrzebę odejścia od tradycyjnego, opiekuńczego modelu starości na rzecz podejścia partycypacyjnego, w którym seniorzy są postrzegani jako aktywni, sprawczy uczestnicy życia społecznego. Takie ujęcie znajduje także wyraźne odzwierciedlenie w krajowych dokumentach strategicznych, w tym w *Polityce społecznej wobec osób starszych 2030*<sup>13</sup>, która wspiera koncepcję wielowymiarowej aktywności seniorów oraz ich integracji społecznej, odwołując się do fundamentalnych wartości takich jak bezpieczeństwo, aktywne uczestnictwo i międzypokoleniowa solidarność. Elementy te stanowią gwarancję właściwej realizacji działań przyczyniających się do znacznego podniesienia jakości i poziomu życia osób starszych w Polsce.

W tym kontekście szczególnego znaczenia nabiera wolontariat osób starszych – jako dobrowolna i świadoma forma zaangażowania, która pozwala seniorom nie tylko podtrzymywać aktywność społeczną, lecz także realizować potrzebę użyteczności, przynależności i solidarności. Działania wolontariackie podejmowane przez seniorów, stanowią przykład praktycznej realizacji idei aktywnego i produktywnego starzenia się. Jednocześnie ich rozwój wymaga wsparcia instytucjonalnego oraz eliminowania barier, takich jak brak dostępu do infrastruktury, ograniczenia zdrowotne czy cyfrowe wykluczenie. Obie przedstawione koncepcje – aktywnego i produktywnego starzenia się – stanowią zatem teoretyczną i praktyczną podstawę polityk publicznych, które redefiniują rolę osób starszych, uznając ich nie tylko za beneficjentów, ale również za aktywnych współtwórców kapitału społecznego<sup>14</sup>.

## 2. Wolontariat jako forma aktywności społecznej osób starszych

W obliczu starzejącego się społeczeństwa coraz większego znaczenia nabiera rozwój wolontariatu senioralnego. Rosnąca liczba osób starszych tworzy potencjał dla działań społecznych, w których seniorzy nie tylko stają się beneficjentami wsparcia, ale również aktywnie uczestniczą w życiu społecznym jako wolontariusze, wykorzystując swoje doświadczenie, wiedzę i czas. Wzrost liczby osób w wieku poprodukcyjnym sprzyja zatem

<sup>13</sup> MRiPS, *Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo–Uczestnictwo–Solidarność*, Warszawa 2018, s. 7.

<sup>14</sup> Por. Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, *Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo–Uczestnictwo–Solidarność*, Warszawa 2018, s. 8; L. Morawski, A. Okulicz-Kozaryn, & E. Strzelecka, *Elderly Volunteering in Europe: The Relationship Between Volunteering and Quality of Life Depends on Volunteering Rates*, „Voluntas”, 33/2022; <https://doi.org/10.1007/s11266-020-00267-w> (data dostępu: 29.10.2025).

rozwojowi form aktywizacji społecznej, w tym wolontariatu, który może pełnić istotną rolę w budowaniu integracji międzypokoleniowej i przeciwdziałaniu wykluczeniu społecznemu<sup>15</sup>.

Wolontariat osób starszych uznawany jest za narzędzie podtrzymywania ich aktywności i uczestnictwa społecznego, a zarazem element strategii aktywnego starzenia się. Seniorzy dysponując bogatym doświadczeniem życiowym i zawodowym, a także większą ilością wolnego czasu po zakończeniu aktywności zawodowej mogą w sposób wartościowy i bezinteresowny wspierać innych – jednocześnie czerpiąc z tego satysfakcję i rozwijając własne kompetencje. Zaangażowanie w działalność wolontariacką może przyjmować różnorodne formy – od współpracy z uniwersytetami trzeciego wieku, klubami i centrami seniora, przez działania w domach pomocy społecznej, hospicjach, przedszkolach czy domach dziecka, po inicjatywy podejmowane w ramach lokalnych centr wolontariatu<sup>16</sup>.

W literaturze wyróżnia się dwa główne typy wolontariatu: formalny (*formal volunteering*), realizowany w ramach struktur organizacyjnych, oraz nieformalny (*informal volunteering*), oparty na indywidualnych działaniach poza instytucjami (np. na rzecz rodziny, sąsiadów czy lokalnej społeczności)<sup>17</sup>. Tabela 2 odnosi się do powyższych typów wolontariatu, prezentując formy aktywności charakterystyczne dla każdego z nich w kontekście uczestnictwa osób starszych.

Tabela 2. Rodzaje wolontariatu z uwzględnieniem aktywności seniorów

Kryterium	Wolontariat formalny	Wolontariat nieformalny	Przykłady działań seniorów
<b>Definicja</b>	Działalność prowadzona w ramach zorganizowanych struktur (np. NGO, instytucje publiczne).	Pomoc świadczona spontanicznie, poza instytucjami, często na rzecz bliskich.	Seniorzy angażujący się w działania społeczne w ramach instytucji lub wspierający sąsiadów i rodzinę.
<b>Forma zaangażowania</b>	Uregulowana (porozumienie, obowiązki, harmonogram).	Swobodna, oparta na relacjach osobistych.	Regularna pomoc w domu pomocy społecznej vs. doraźna pomoc sąsiedzka.
<b>Przykłady działań</b>	Praca w hospicjum, fundacjach, uniwersytetach trzeciego wieku.	Opieka nad wnukami, robienie zakupów sąsiadom, rozmowy telefoniczne.	Prowadzenie zajęć edukacyjnych lub warsztatów vs. pomoc znajomym w codziennych obowiązkach.
<b>Miejsce działania</b>	Instytucje, organizacje, szkoły, domy kultury, kluby seniora.	Domy prywatne, osiedla, lokalne społeczności.	Centrum wolontariatu, biblioteka publiczna vs. własne podwórko lub dom sąsiada.
<b>Zakres działań</b>	Często tematyczny, odpowiadający misji instytucji.	Elastyczny, oparty na aktualnych potrzebach otoczenia.	Edukacja cyfrowa, wsparcie psychiczne, działania międzypokoleniowe.
<b>Uznanie społeczne</b>	Uznawany, dokumentowany (zaświadczenia, certyfikaty).	Rzadziej widoczny, często pomijany w statystykach.	Możliwość ujęcia w CV lub raportach organizacji vs. wdzięczność otoczenia.
<b>Znaczenie dla polityki publicznej</b>	Łatwy do monitorowania i wspierania przez programy publiczne.	Trudniejszy do ujęcia, ale istotny dla integracji lokalnej.	Programy wolontariatu senioralnego (np. ASOS) vs. nieformalne wsparcie społeczne w środowisku sąsiedzkim.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: MRPiPS, *Program wieloletni na rzecz Osób Starszych "Aktywni+" na lata 2021–2025*, s.13-16.

<sup>15</sup> D. Weziak-Białowska, R. Skiba, P. Białowski. *Longitudinal reciprocal associations between volunteering, health and well-being: evidence for middle-aged and older adults in Europe*, "European Journal of Public Health", 34(3) /2024, s. 473-481.

<sup>16</sup> W. Borczyk, *Słowo wstępne*, [w:] Wolontariat seniorów i dla seniorów – potrzeby, bariery, praktyka materiały pokonferencyjne, red. W. Borczyk, Nowy Sącz 2017, Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, s. 6.

<sup>17</sup> GUS, *Wolontariat w organizacjach i inne formy pracy niezarobkowej poza gospodarstwem domowym – 2011*, Warszawa 2012, s. 11.

Motywacje do podejmowania działań wolontariackich przez osoby starsze są zróżnicowane i wynikają zarówno z potrzeb altruistycznych, jak i osobistych. Zdaniem Doroty Barwińskiej, starsze pokolenie angażuje się w wolontariat nie tylko z potrzeby działania, ale również w celu realizacji osobistych wartości i aspiracji. Działalność ta przynosi im satysfakcję, umożliwia zaspokojenie potrzeb wyższego rzędu, nadaje sens codzienności oraz sprzyja budowaniu pozytywnego obrazu starości. W tym kontekście wolontariat pełni funkcję nie tylko społeczną, ale również egzystencjalną – daje poczucie bycia potrzebnym, wspiera akceptację własnej starości, przełamuje stereotypy związane z wiekiem oraz przyczynia się do integracji międzypokoleniowej i lokalnej. Autorka wyróżnia cztery główne grupy motywów, które skłaniają osoby starsze do podejmowania aktywności wolontariackiej. Są to:

1. Motywy altruistyczne – wynikają z empatii, solidarności i potrzeby niesienia pomocy osobom w trudnej sytuacji.
2. Motywy instrumentalne – związane z osobistymi korzyściami, jak zdobywanie doświadczenia, aktywne spędzanie czasu i budowanie relacji.
3. Motywy moralno-obligatoryjne – opierają się na wartościach etycznych, religijnych lub ideowych oraz potrzebie działania zgodnego z przekonaniami.
4. Motywy rozwojowe i tożsamościowe – obejmują chęć uczestnictwa w życiu społecznym, współdecydowania, rozwijania tożsamości i więzi społecznych<sup>18</sup>.

Warto podkreślić, iż, w/w motywacje ewoluują wraz z wiekiem – początkowo mogą mieć charakter bardziej altruistyczny, natomiast z czasem coraz większe znaczenie nabierają potrzeby samorealizacji i relacji interpersonalnych<sup>19</sup>. Także zakres i charakter podejmowanych działań są w dużej mierze determinowane przez indywidualne uwarunkowania – zarówno wewnętrzne (osobowość, wartości, przekonania), jak i zewnętrzne (kontekst społeczny, wsparcie instytucjonalne)<sup>20</sup>.

Wolontariat senioralny pełni istotną rolę w budowaniu kapitału społecznego, rozumianego jako sieć relacji, zaufania i norm wzajemności ułatwiających współdziałanie dla dobra wspólnego<sup>19</sup>. Dzięki udziałowi w wolontariacie osoby starsze stają się aktywnymi uczestnikami życia społecznego, współtworzą sieci kontaktów i relacji opartych na zaufaniu, współpracy oraz solidarności międzypokoleniowej. Seniorzy przekazują młodszym pokoleniom swoje doświadczenia, umiejętności i wartości, co wzmacnia międzypokoleniowe więzi społeczne<sup>20</sup>. Z drugiej strony, młodszy wolontariusze pomagają seniorom w adaptacji do współczesnych realiów technologicznych i społecznych, co sprzyja wzajemnemu zrozumieniu i przeciwdziałaniu stereotypom wieku. Poniżej przedstawiono tabelę porządkującą korzyści z wolontariatu dla seniorów z podziałem na trzy główne obszary: psychospołeczne, zdrowotne i ekonomiczne.

Tabela 3. Korzyści z wolontariatu dla osób starszych

Obszar	Korzyści
<b>Psychospołeczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Wzmacnianie więzi społecznych i przeciwdziałanie izolacji</li> <li>– Budowanie tożsamości i poczucia sensu życia</li> <li>– Wzrost samooceny i sprawczości</li> <li>– Międzypokoleniowa integracja i przekazywanie doświadczeń</li> <li>– Rozwój umiejętności interpersonalnych</li> </ul>

<sup>18</sup> D. Barwińska, *Wolontariat seniorów źródłem aktywnego życia społecznego – na tle doświadczeń niemieckich*, [w:] Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów, red. A. Fabiś, Biblioteka Gerontologii Społecznej, Bielsko-Biała 2008, s. 91.

<sup>19</sup> J. Warburton, C. Stirling, *Factors Affecting Volunteering among Older Rural and City-Dwelling Adults in Australia*, „Educational Gerontology”, 33(1)/2007, s. 26.

<sup>20</sup> T. Słabiak, *Wolontariat osób starszych...dz. cyt.*, s. 74.

<b>Zdrowotne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Poprawa zdrowia psychicznego (obniżenie ryzyka depresji)</li> <li>– Stymulacja funkcji poznawczych</li> <li>– Wzrost aktywności fizycznej (w zależności od formy wolontariatu)</li> <li>– Wydłużenie sprawności i opóźnienie procesów starzenia</li> <li>– Zmniejszenie potrzeby korzystania z usług opiekuńczych</li> </ul>
<b>Ekonomiczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Odciążenie instytucji publicznych i samorządowych</li> <li>– Wsparcie dla działań społecznych bez generowania kosztów</li> <li>– Możliwość utrzymania aktywności po przejściu na emeryturę</li> <li>– Rozwijanie kompetencji przydatnych na rynku pracy</li> <li>– Pośredni wpływ na zmniejszenie kosztów leczenia i opieki</li> </ul>

Źródło: opracowanie własne na podstawie: A. Klimczuk, *Kapitał społeczny ludzi starych na przykładzie Warszawy*, Wydawnictwo ASPRA-JR, Warszawa 2012.

Z badań przeprowadzonych przez Filipa Pazderskiego i Pauliny Sobiesiak-Penszko wynika, że osoby aktywne w wolontariacie senioralnym najczęściej wywodzą się ze środowisk, w których funkcjonują silne sieci wsparcia i struktury sprzyjające zaangażowaniu społecznemu. Należą do nich m.in. organizacje zrzeszające seniorów z określonych grup zawodowych, takie jak sekcja Emerytów i Rencistów Związku Nauczycielstwa Polskiego, a także uniwersytety trzeciego wieku – instytucje edukacyjne adresowane do osób starszych, działające zazwyczaj przy uczelniach wyższych, stowarzyszeniach, domach kultury, bibliotekach czy parafiach. Natomiast osoby mieszkające w mniejszych miejscowościach, o niższym poziomie wykształcenia, doświadczające problemów zdrowotnych lub społecznej izolacji, znacznie rzadziej angażują się w tego rodzaju aktywność<sup>21</sup>. Zakres działań podejmowanych w ramach wolontariatu jest bardzo szeroki i nie podlega ścisłemu ograniczeniu. Pomoc udzielana innym z pobudek altruistycznych lub zaangażowanie w realizację istotnych społecznie idei stanowią istotny, choć nie jedyny wymiar wolontariatu.

Z perspektywy rodzaju podejmowanych działań, seniorzy angażują się najczęściej w wolontariat opiekuńczy, edukacyjny, kulturalny oraz międzypokoleniowy<sup>4</sup>. Aktywność wolontarystyczna często wynika z potrzeby kontynuacji wcześniejszych ról zawodowych i społecznych.

**Tabela 4. Wolontariat seniorów w Polsce – dane szacunkowe (na podstawie dostępnych raportów)<sup>22</sup>**

<b>Kryterium</b>	<b>Charakterystyka / Tendencja</b>
<b>Płeć</b>	Kobiety częściej angażują się w wolontariat niż mężczyźni. W grupie 60+ dominują kobiety (ok. 58%).
<b>Wykształcenie</b>	Osoby z wykształceniem wyższym znacznie częściej angażują się w wolontariat niż osoby z niższym wykształceniem.
<b>Miejsce zamieszkania</b>	Seniorzy z miast są bardziej aktywni w wolontariacie niż mieszkańcy wsi.
<b>Udział ogólny seniorów w wolontariacie</b>	Brak dokładnych danych, ale ogólna aktywność wolontariacka osób 60+ szacowana na 8–12%.

Źródło: opracowanie własne na podstawie: GUS (2024); F. Pazderski, P. Sobiesiak-Penszko (2016), *Wolontariat osób dojrzałych w Polsce* (ekspertyza), Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2016; CBOS, *Dobroczynność w Polsce 2016*. Komunikat z badań nr 40/2016.

Zaprezentowane w tabeli 4 dane zawierają syntetyczne zestawienie dostępnych informacji na temat zaangażowania osób starszych (60+) w działalność wolontariacką w Polsce. Analiza danych wskazuje, że w grupie seniorów większą skłonność do podejmowania wolontariatu wykazują kobiety, co jest zgodne z ogólną strukturą populacji osób starszych w

<sup>21</sup> F. Pazderski, P. Sobiesiak-Penszko, *Wolontariat osób dojrzałych w Polsce* (ekspertyza), Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej, Warszawa 2016, s. 12-19.

<sup>22</sup> Dane prezentowane w tabeli mają charakter szacunkowy i pochodzą głównie z badań przekrojowych (m.in. GUS, CBOS, Stowarzyszenie Klon/Jawor), ponieważ brak jest regularnych, reprezentatywnych badań statystycznych dotyczących wyłącznie wolontariatu osób starszych w Polsce.

Polsce – kobiety stanowią około 58,1% tej grupy wiekowej<sup>23</sup>. Seniorzy posiadający wyższy poziom wykształcenia częściej uczestniczą w inicjatywach społecznych - im wyższy poziom wykształcenia, tym większa część osób angażowała się w wolontariat<sup>24</sup>. Podobne zróżnicowanie widoczne jest w odniesieniu do miejsca zamieszkania. Najbardziej aktywnymi wolontariuszami są mieszkańcy miast częściej angażują się w wolontariat niż osoby mieszkające na wsi, co można tłumaczyć większą liczbą dostępnych organizacji, inicjatyw i instytucji sprzyjających aktywności obywatelskiej w środowiskach miejskich<sup>25</sup>.

Mimo rosnącego znaczenia wolontariatu w kontekście starzejącego się społeczeństwa, udział seniorów w wolontariacie pozostaje stosunkowo na niskim poziomie (szacunkowo między 8% a 12%), co sugeruje potrzebę rozbudowy systemowego wsparcia dla wolontariatu senioralnego jako istotnego element realizacji polityki senioralnej w Polsce.

### **3. Wolontariat senioralny jako element realizacji polityki senioralnej w Polsce**

Polityka senioralna<sup>26</sup> stanowi część polityki społecznej, która koncentruje się nie tylko na wsparciu opiekuńczym, ale również na tworzeniu warunków dla aktywnego, godnego i samodzielnego starzenia się<sup>12</sup>. W tym kontekście potrzeba prowadzenia spójnej i długofalowej polityki senioralnej wynika z postępującego procesu starzenia się społeczeństwa, prognozowanego przez analizy demograficzne. W odpowiedzi na te wyzwania konieczne jest podejmowanie działań wspierających osoby starsze, w tym rozwój oferty usług, edukacji i form aktywności dostosowanych do ich potrzeb. Jednym z istotnych obszarów tej polityki jest promowanie wolontariatu senioralnego, który sprzyja integracji społecznej, przeciwdziała wykluczeniu oraz wzmacnia międzypokoleniową solidarność<sup>27</sup>.

Rozwój wolontariatu osób starszych w Polsce powinien stanowić jeden z priorytetów polityki senioralnej państwa. Działania w tym zakresie powinny być z jednej strony dostosowane do rzeczywistych potrzeb i oczekiwań seniorów, z drugiej zaś realistyczne pod względem możliwości systemowego wdrażania skutecznych i trwałych rozwiązań.

W ostatnich latach polityka senioralna w Polsce skupia się na realizacji celów sprzyjających aktywnemu i godnemu starzeniu się, z wyraźnym akcentem na rozwój wolontariatu senioralnego jako formy zaangażowania społecznego. Kluczowe kierunki działań obejmują:

- wspieranie samodzielności seniorów poprzez promocję zdrowia, nowe technologie i rozwój usług opiekuńczych,
- przeciwdziałanie stereotypom starości oraz wzmacnianie pozytywnego wizerunku osób starszych,
- umożliwienie rozwoju seniorów poprzez dostęp do edukacji, kultury i aktywności twórczej,
- promowanie wolontariatu i innych form aktywności społecznej jako narzędzi integracji i partycypacji obywatelskiej<sup>28</sup>.

Jednym z kluczowych dokumentów strategicznych wyznaczających kierunki działań państwa wobec starzejącego się społeczeństwa są *Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce*. Dokument ten definiuje cele polityki senioralnej, uwzględniając

---

<sup>23</sup> Dane GUS za 2024 r.

<sup>24</sup> GUS, *Wolontariat w 2016 r*, Warszawa 2017.

<sup>25</sup> F. Pazderski, P. Sobiesiak-Penszko, *Wolontariat osób dojrzałych w Polsce ...dz. cyt.*

<sup>26</sup> Zgodnie z ustawą z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych (Dz.U. 2015 poz. 1705) polityka senioralna dotyczy: osób, które ukończyły 60. rok życia, osób niepełnosprawnych, o których mowa w ustawie z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz. U. z 2011 r. Nr 127, poz. 721, z późn. zm.)

<sup>27</sup> MPiPS, *Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014–2020*, Warszawa 2014, s. 5–7.

<sup>28</sup> A. A. Zych, *Współczesna polska polityka senioralna: deklaracje i działania*, „Praca Socjalna”, 5(34)/2019, s. 109-110.

znaczenie wolontariatu senioralnego jako ważnego narzędzia wspierającego aktywność społeczną oraz integrację osób starszych (tabela 5).

Tabela 5. Cele główne i cele szczegółowe dla strategicznych obszarów polityki senioralnej w Polsce (z uwzględnieniem wolontariatu senioralnego)

Strategiczny obszar polityki senioralnej	Cel główny	Cele szczegółowe (ze wskazaniem na wolontariat senioralny)
<b>Aktywność społeczna i obywatelska seniorów</b>	Zwiększenie uczestnictwa osób starszych w życiu społecznym i obywatelskim	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozwój i promocja wolontariatu senioralnego jako formy aktywności społecznej</li> <li>- Wspieranie organizacji pozarządowych oferujących seniorom możliwość działania w wolontariacie</li> <li>- Tworzenie lokalnych programów wolontariatu międzypokoleniowego</li> </ul>
<b>Zatrudnienie i aktywność zawodowa</b>	Wydłużenie aktywności zawodowej osób starszych oraz wspieranie ich zaangażowania w rynek pracy i działania społeczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promowanie wolontariatu jako alternatywy dla pełnoetatowej pracy po przejściu na emeryturę</li> <li>- Wykorzystanie wiedzy i doświadczenia seniorów w działalności mentoringowej i doradczej</li> <li>- Zachęcanie do udziału w projektach wolontariackich związanych z edukacją i pomocą społeczną</li> </ul>
<b>Zdrowie i samodzielność</b>	Poprawa jakości życia, zdrowia oraz sprawności funkcjonalnej osób starszych	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Włączenie aktywności wolontariackiej jako elementu profilaktyki zdrowotnej i psychicznej</li> <li>- Organizacja wolontariatu rówieśniczego (senior-senior) wspierającego niezależność</li> <li>- Promocja aktywności fizycznej i społecznej poprzez udział w wolontariacie</li> </ul>
<b>Uczenie się przez całe życie i edukacja</b>	Wspieranie rozwoju kompetencji seniorów i umożliwienie uczenia się w każdym wieku	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizacja szkoleń przygotowujących seniorów do roli wolontariuszy</li> <li>- Rozwijanie kompetencji cyfrowych i komunikacyjnych przydatnych w pracy wolontariackiej</li> <li>- Tworzenie programów edukacyjnych promujących wartość zaangażowania obywatelskiego</li> </ul>
<b>Bezpieczeństwo i prawa seniorów</b>	Zapewnienie ochrony praw osób starszych oraz ich bezpieczeństwa fizycznego i społecznego	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Angażowanie wolontariuszy senioralnych w działania na rzecz rówieśników (np. edukacja prawna, wsparcie psychiczne)</li> <li>- Wspieranie inicjatyw wolontariackich promujących prawa seniorów i przeciwdziałających przemocy</li> <li>- Udział seniorów w lokalnych radach senioralnych i ciałach doradczych</li> </ul>
<b>Integracja międzypokoleniowa</b>	Budowanie więzi i wzajemnego zrozumienia między pokoleniami	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozwój programów wolontariatu międzypokoleniowego (np. pomoc uczniom, mentoring)</li> <li>- Organizacja wydarzeń integracyjnych z udziałem seniorów-wolontariuszy</li> <li>- Promowanie narracji o wartości doświadczenia życiowego osób starszych</li> </ul>

Źródło: opracowanie własne na podstawie: MPiPS, *Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014-2020, Warszawa 2014.*

### Wnioski i rekomendacje

Zmiany demograficzne, obejmujące wzrost liczby osób starszych oraz wyraźne przesuwanie się struktury wiekowej ludności w kierunku rosnącego udziału seniorów w ogóle populacji, wskazują na konieczność nowego podejścia do ich roli i aktywności w życiu publicznym. Wolontariat stanowi realną formę aktywnego i produktywnego starzenia się, z korzyścią zarówno dla osób starszych, jak i całego społeczeństwa. W kontekście tych zmian istotne jest wspieranie polityk publicznych promujących aktywność obywatelską seniorów oraz tworzenie warunków do pełnego wykorzystania ich potencjału (wiedzy, doświadczenia

życiowego i zawodowego, umiejętności interpersonalnych oraz wolnego czasu) dla dobra wspólnego<sup>29</sup>.

Kształtowana i wdrażana obecnie w Polsce polityka senioralna zakłada kompleksowe wsparcie osób starszych poprzez działania ukierunkowane na wzmacnianie ich aktywności społecznej, obywatelskiej i zawodowej, promowanie zdrowia, przeciwdziałanie wykluczeniu i przemocy, a także wspieranie integracji międzypokoleniowej oraz edukacji związanej ze starzeniem się. W tym kontekście szczególne miejsce zajmuje rozwój wolontariatu senioralnego jako narzędzia aktywnego uczestnictwa osób starszych w życiu publicznym i budowania solidarności społecznej<sup>30</sup>.

Priorytetowe znaczenie mają działania obejmujące:

- rozwijanie i różnicowanie oferty edukacyjnej wspierającej kompetencje potrzebne do aktywności wolontariackiej,

- wspieranie i promocja wolontariatu senioralnego jako formy obywatelskiego zaangażowania i międzypokoleniowej współpracy,

- poszerzanie uczestnictwa osób starszych w życiu kulturalnym – zarówno w roli odbiorców, jak i twórców – w tym poprzez inicjatywy wolontariackie w sektorze kultury<sup>31</sup>.

Rozwój wolontariatu wśród osób starszych przyczynia się do ich większej obecności w przestrzeni publicznej i wzmacnia ich rolę jako aktywnych uczestników życia. Ma to znaczenie nie tylko dla dobrostanu jednostki, lecz także dla budowania spójności społecznej i solidarności międzypokoleniowej.

## **Bibliografia:**

### Literatura

1. Barwińska D., *Wolontariat seniorów źródłem aktywnego życia społecznego – na tle doświadczeń niemieckich* [w:] *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, red. A. Fabiś, Biblioteka Gerontologii Społecznej, Bielsko-Biała 2008, s. 93-92.

2. Białożył K., *Produktywność osób starszych – czy produktywny jest tylko aktywny zawodowo senior?* [w:] *Marginalizacja na rynku pracy: teorie i implikacje praktyczne*, red. N.G. Piłkuła, Impuls, Kraków 2014, s. 87-102.

3. Borczyk W., *Słowo wstępne* [w:] *Wolontariat seniorów i dla seniorów – potrzeby, bariery, praktyka* materiały pokonferencyjne, red. W. Borczyk, Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Nowy Sącz 2017, s. 5-7.

4. Cavan R. S., Burgess E.W., Havighurst R. J., Goldhamer H., *Personal adjustment in old age*, „Science Research Associates”, Chicago 1949.

5. CBOS, *Dobroczynność w Polsce 2016*. Komunikat z badań, nr 40/2016.

6. Cavan R. S., *Self and role in adjustment during old age* [w:] *Human behavior and social processes*, ed. A. Rose, Boston, Houghton MifHin, Boston 1962.

7. Eurostat, *Ageing Europe. Looking at the Lives of Older People in the EU*, Luxemburg 2020.

8. GUS, *Wolontariat w organizacjach i inne formy pracy niezarobkowej poza gospodarstwem domowym – 2011*, Warszawa 2012.

9. GUS, *Wolontariat w 2016 r.*, Warszawa 2017.

10. GUS, *Prognoza ludności na lata 2023–2060*, Warszawa 2023.

11. Halicki J., *Społeczne teorie starzenia się* [w:] *Zostawić ślad na ziemi*, red. M. Halicka, J. Halicki, Białystok, Uniwersytet w Białymstoku, Białystok 2004, s. 255-276.

12. Havighurst R. J., Albrecht R., *Older people*, Longmans, Green & Co, New York.

---

<sup>29</sup> WHO, *World report on ageing and health*. Luxemburg 2015. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042> (data dostępu: 12.11.2025)

<sup>30</sup> Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej. (2020). *Polityka społeczna wobec osób starszych do 2030 r. Bezpieczeństwo – Uczestnictwo – Solidarność*.

<sup>31</sup> MPiPS, *Założenia Długofalowej Polityki...* dz. cyt. 29.

13. Jurek Ł., *Aktywne starzenie się jako paradygmat w polityce społecznej*, „Polityka Społeczna”, nr 3/2012, s. 9–11.
14. Klimczuk A., *Kapitał społeczny ludzi starych na przykładzie Warszawy*, Wyd. ASPRA-JR, Warszawa 2012.
15. MRiPS, *Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo–Uczestnictwo–Solidarność*, Warszawa 2018.
16. MRPiPS, *Program wieloletni na rzecz Osób Starszych "Aktywni+" na lata 2021–2025*.
17. MPiPS, *Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014–2020*, Warszawa 2014.
18. Pazderski F., Sobiesiak-Penszko P., *Wolontariat osób dojrzałych w Polsce (ekspertyza)*, MPiPS, Warszawa 2016.
19. Słabiak T., *Wolontariat osób starszych jako element wychowania w perspektywie starości – wybrane aspekty*, „Edukacja Ustawiczna Dorosłych”, 4/2022, s. 69-79.
20. Szukalski P., Szatur-Jaworska B., *Aktywne starzenie się. Przeciwdziałanie barierom*, Wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2014.
21. Tracz-Dral, J., *Starzenie się ludności w Unii Europejskiej – stan obecny i prognoza. Opracowania tematyczne OT-662*, Kancelaria Senatu Biuro Analiz, Dokumentacji i Korespondencji, Warszawa 2018.
22. United Nations, *World Population Prospects 2022*, UN Department of Economic and Social Affairs, New York 2022.
23. Warburton, J., Stirling, C., *Factors Affecting Volunteering among Older Rural and City-Dwelling Adults in Australia*, „Educational Gerontology”, 33(1) /2007, s. 23–43.
24. Weziak-Białowolska D., Skiba R., Białowolski P., *Longitudinal reciprocal associations between volunteering, health and well-being: evidence for middle-aged and older adults in Europe*, „European Journal of Public Health”, 34(3) /2024, s. 473-481.
25. World Health Organization, *Active Ageing: A Policy Framework*. Geneva 2002.
26. Zych A. A., *Współczesna polska polityka senioralna: deklaracje i działania*, „Praca Socjalna”, 5(34) /2010, s. 103-125.

#### Netografia

1. Morawski L., Okulicz-Kozaryn A. & Strzelecka, M., *Elderly Volunteering in Europe: The Relationship Between Volunteering and Quality of Life Depends on Volunteering Rates*. „Voluntas”, 33/2022, ss. 256–268; <https://doi.org/10.1007/s11266-020-00267-w> (data dostępu: 29.10.2025).
2. WHO, *World report on ageing and health*. Luxemburg 2015; <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042> (data dostępu: 12.11.2025).