

Iwona Olejnik

Aktywne formy spędzania wolnego czasu przez emerytów

Ekonomiczne Problemy Usług nr 78, 313-325

2011

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Iwona Olejnik

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu

AKTYWNE FORMY SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU PRZEZ EMERYTÓW

Wstęp

Ludzie dojrzaali, seniorzy, pokolenie 60+, osoby w wieku poprodukcyjnym, emeryci, to jeden z dynamiczniej rozwijających się segmentów rynku. Starzejące się społeczeństwo coraz częściej postrzegane jest nie tylko przez pryzmat problemów systemu emerytalnego czy jako zagrożenie w regionalnym rozwoju gospodarczym. Emeryci implikują i inspirują działania wielu firm, organizacji pozarządowych i instytucji doceniających zdecydowanych, doświadczonego i dojrzałych ludzi. Wprawdzie oferta rynku dla tego segmentu nie jest jeszcze zbyt bogata, ale w perspektywie zachodzących zmian demograficznych niewątpliwie będzie się rozwijała dynamicznie.

Celem artykułu jest identyfikacja wpływu starzenia się społeczeństwa na jakość życia i aktywność ludzi starszych oraz rozwój regionu. W pierwszej części artykułu zaprezentowano zmiany demograficzno-społeczne w Polsce, ze szczególnym uwzględnieniem segmentu ludzi starszych. W kolejnej części przedstawiono zachowania emerytów w zakresie ich aktywności sportowej i rekreacyjnej, w trzeciej zaś podjęto próbę określenia perspektyw wpływu problemu starzenia się społeczeństwa na rozwój regionu, w tym w odniesieniu do sportu i rekreacji.

1. Osoby starsze a zmiany demograficzno-społeczne w Polsce

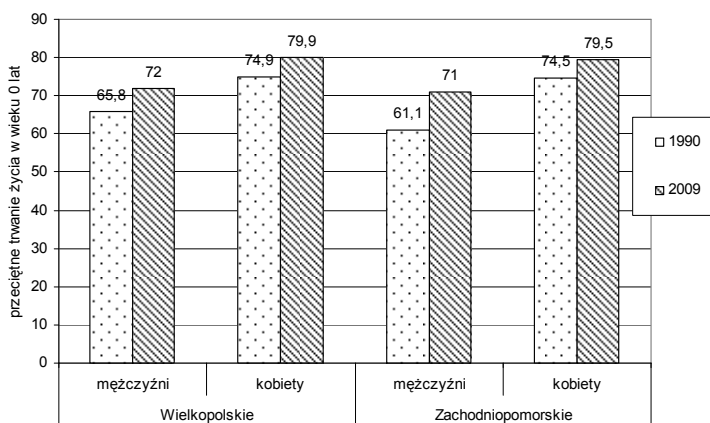
W ostatnich latach zmiany demograficzne w polskim społeczeństwie wskazują na systematyczny wzrost liczby (i udziału wśród ogółu) osób w wieku poprodukcyjnych (kobieta 60 lat, mężczyzna 65 lat). Jest to szybko rosnący segment konsumentów w Polsce. O ile bowiem w 1990 roku ich udział w ogólnej populacji wynosił niespełna 13%, w 2000 roku prawie 15%, o tyle w 2010 roku już 16,8% (tj. 6,4 mln osób). W latach 2010–2020 średniorocznie będzie przybywało prawie 200 tys. osób w wieku 60/65 lat i więcej. Według prognoz demograficznych GUS, w 2035 roku udział osób w wieku 65+ w ogólnej liczbie mieszkańców naszego kraju wyniesie około 30% (tj. prawie 11 mln osób)¹, a w 2050 roku według prognoz ZUS – blisko 34%².

Zmiany struktury wiekowej wynikają między innymi z poprawy jakości życia, która sprawia, że jednocześnie wydłuża się przeciętna jego długość trwania. Według danych GUS, w 1950 roku wynosiła ona w przypadku mężczyzn nieco ponad 56 lat, a kobiet – prawie 62 lata. W roku 1970 było to odpowiednio 67 lat i 73 lata, a w 2009 roku mężczyźni żyli w Polsce przeciętnie już 71,5 lat, natomiast kobiety 80,1. Co więcej, w przyszłości dalej się będzie obniżał poziom umieralności. W roku 2035 mężczyźni będą żyli ponad 77 lat, a kobiety prawie 83 lata, czyli odpowiednio o około 6 i 3 lat dłużej niż obecnie. Jednocześnie można zaobserwować duże zróżnicowanie przeciętnego trwania życia w przekroju województw. Najkrócej, zarówno kobiety, jak i mężczyźni, żyją w województwie łódzkim (odpowiednio 78,9 i 69,2 roku), a najdłużej żyją mężczyźni w województwach podkarpackim i małopolskim (odpowiednio 73,2 i 73,1 roku), a kobiety – aż 81 lat – podlaskim, podkarpackim, małopolskim i świętokrzyskim³.

¹ *Prognoza ludności na lata 2008–2035*, GUS, Departament Badań Demograficznych, Warszawa 2009, tabl. A6, s. 204.

² G. Uściska, H. Zalewska, *Przyszłość demograficzna a zabezpieczenie społeczne*, ZUS, Warszawa 2009.

³ *Trwanie życia w 2009 r., Informacje i opracowania statystyczne*, GUS, Warszawa 2010, s. 10–12, 17.



Wykres 1. Przeciętne trwanie życia w wieku 0 lat w Wielkopolsce i Zachodniopomorskiem w latach 1990 i 2009 według płci

Źródło: *Trwanie życia w 2009 r...*, tab. 3, s. 18.

Istotną kwestią determinującą jakość życia osób starszych jest ich aktywność zawodowa. Niestety, jak wynika z danych BAEL, w Polsce wskaźnik zatrudnienia osób w wieku przedemerytalnym (tj. w wieku 55–59/64 lata) jest bardzo niski – w czwartym kwartale 2010 roku wynosił nieco ponad 40%⁴ (dla porównania np. w Szwecji wskaźnik ten wynosi około 70%). Doświadczenia bardziej rozwiniętych państw wskazują, że wykorzystanie olbrzymiego potencjału intelektualnego i doświadczenia osób 55+ przynosi duże korzyści nie tylko tym osobom, ale całemu gospodarstwu (w tym systemom emerytalnym). W związku z tym, warto zwrócić uwagę na to, że istnieje duża potrzeba aktywizacji zawodowej osób starszych. Rodzi to konkretne wyzwania dla każdego regionu kraju, gdyż osoby te są zaliczane do tak zwanej grupy osób w wieku niemobilnym.

Koniec pracy zawodowej wiąże się nie tylko z „wolnością od pracy”, ale również często niesie za sobą negatywne konsekwencje. Należą do nich między innymi utrata prestiżu, autorytetu, brak możliwości zarządzania personelem,

⁴ Kwartalna informacja o aktywności ekonomicznej ludności, Główny Urząd Statystyczny, Departament Pracy, Warszawa 2011, http://www.stat.gov.pl/gus/5840_1802_PLK_HTML.htm, marzec 2011.

załamanie rytmu dnia, tygodnia, mniejszy kontakt z ludźmi czy ogólne wycofanie. Często wiąże się to również z utratą dochodów na satysfakcjonującym poziomie. Jednocześnie emerycy zaczynają się zastanawiać nad tym, w jaki sposób mają wypełnić swój wolny czas, co mogą zrobić, by jak najdłużej cieszyć się dobrym zdrowiem.

Głównym czynnikiem warunkującym zachowania konsumentów i kształtującym ich jakość życia są, oczywiście, zasoby finansowe. Biorąc pod uwagę średni poziom świadczenia emerytalnego otrzymywanego tylko z ZUS, które na początku 2011 roku wynosiło około 1,7 tys. zł, można przyjąć, że miesięcznie emerycy mają do dyspozycji kwotę bliską 9 mld zł⁵. Coraz częściej oprócz świadczenia z państwowego systemu emerytalnego, otrzymują oni również dodatkowe środki finansowe, na przykład z gromadzonych w okresie aktywności zawodowej indywidualnych oszczędności czy coraz szerszego, aczkolwiek wciąż powoli akceptowanego rozwiązania typu odwrócona hipoteka⁶. Gromadzone przez emerytów oszczędności nadal przeznaczone są przede wszystkim na leczenie (46% wskazań), choć fundusze na wypoczynek gromadzi co piąte gospodarstwo z tej grupy społecznej⁷.

Oprócz zmian demograficznych i ekonomicznych ważne są również zmiany w mentalności, potrzebach czy stylu życia seniorów. Obecnie ludzie starsi nie tylko mogą sobie pozwolić na więcej niż kilkanaście lat temu, ale i w większym stopniu skoncentrowani są na sobie, mają coraz bardziej sprecyzowane oczekiwania/wymagania⁸. Poszukują takich produktów i usług, które pozwolą im zachować aktywność, samodzielność i zdrowie.

Współcześni emerycy, bardziej niż kiedykolwiek wcześniej, nie chcą tylko odpoczywać, wychowywać wnuków czy pracować na działce. Ta ostatnia faza

⁵ Na początku 2011 r. ZUS wypłacał emerytury 4 985,4 tys. osobom, a przeciętna wypłata wynosiła 1725,30 zł (brutto). *Miesięczna informacja o wybranych świadczeniach pieniężnych wypłacanych przez ZUS – 2011*, <http://www.zus.pl/files/INFMIES2011.pdf>, marzec 2011.

⁶ S. Pawłęga, *Formy kredytu senioralnego w wybranych krajach i w Polsce*, „Wiadomości Ubezpieczeniowe” 2009, nr 4, s. 103–116.

⁷ *Diagnoza społeczna 2009. Warunki i jakość życia Polaków*, red. J. Czapiński, T. Panek, Rada Monitoringu Społecznego, Wyższa Szkoła Finansów i Zarządzania w Warszawie, Warszawa 2009, s. 10, 15.

⁸ Zdarza się często, że emerycy mając niewysokie dochody, dalej gromadzą oszczędności i nie korzystają w pełni ze zgromadzonego podczas aktywności zawodowej kapitału, „Dlaczego wielu ludzi pozostawia po śmierci znaczny majątek? nie chcą oni pozostać bez pieniędzy i nie trafnie oceniali, jak dużo ich potrzebują”. T. Tyszka, *Psychologia ekonomiczna*, GWP, Gdańsk 2004, s. 550.

cyklu życia człowieka wcale bowiem nie musi być, i coraz częściej nie jest, ukierunkowana na najbliższe otoczenie. Emeryci są coraz bardziej aktywnymi konsumentami. Podejmują zatem różne formy aktywności umysłowej i fizycznej – uprawiają turystykę, uczą się dla przyjemności na przykład języków obcych czy obsługi komputera, uprawiają sztukę, gotują, zapisują się na uniwersytety trzeciego wieku, rozwijają swoje zainteresowania i hobby. Działania te są niezwykle istotne dla podnoszenia poziomu życia, a rozwój tych aktywności będzie postępował wraz ze wzrostem świadomości społeczeństwa oraz jego zamożności.

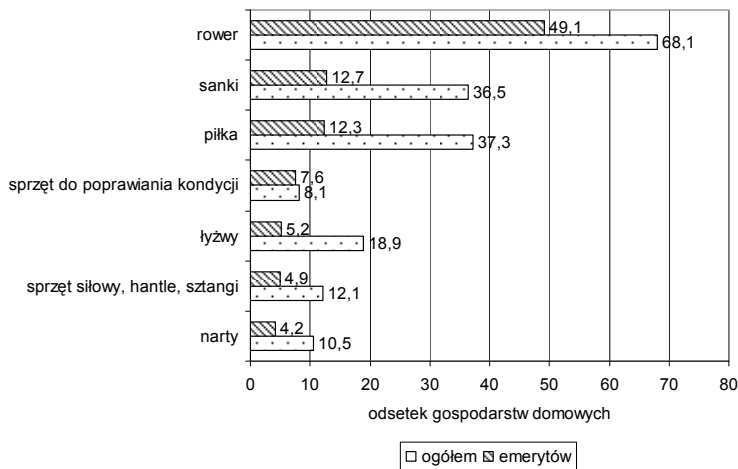
Istotnym czynnikiem profilaktycznym, opóźniającym proces starzenia się, jest aktywność ruchowa. Ćwiczenia gimnastyczne, sporty wodne, zimowe, gry i zabawy rekreacyjne, marsze czy biegi terenowe wpływają zapobiegawczo lub leczniczo na różne schorzenia pojawiające się w wieku dojrzałym⁹. Zajęcia sportowe i rekreacyjne bardzo poprawiają zatem jakość życia. Oprócz polepszenia zdrowia fizycznego spotkania z grupą rówieśników mają niebagatelne znaczenie również dla zdrowia psychicznego. Obecne czasy wymagają zatem od osób starszych gruntownych zmian w standardowych wzorcach zachowań. Ich jakość i styl życia są kształtowane przez różne formy aktywności, dotychczas przypisywanym tylko ludziom młodym. Jak zatem kształtuje się aktywność fizyczna osób starszych w naszym kraju?

2. Zachowania sportowo-rekreacyjne emerytów w Polsce

Jak wynika z badań Głównego Urzędu Statystycznego, w 2008 roku w jakikolwiek sprzęt sportowo-rekreacyjny wyposażonych było 77,6% ogółu gospodarstw domowych w Polsce, przy czym najmniej tego typu zasobów było w gospodarstwach emerytów (57%) i rencistów (57,1%)¹⁰. Na wykresie 2 zaprezentowano odsetek gospodarstw domowych, w których znajduje się wybrany sprzęt sportowy.

⁹ K. Nałęcz, *Aktywność ruchowa seniora, w: Wpływ światowego kryzysu finansowego na rozwój sportu, turystyki i rekreacji*, red. W. Siwiński, R.D. Tauber, E. Mucha-Szajek, Wyższa Szkoła Hotelarstwa i Gastronomii w Poznaniu, Poznań 2009, s. 131–132.

¹⁰ *Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2008 roku*, GUS, Warszawa 2009, tabl. 3, s. 87.



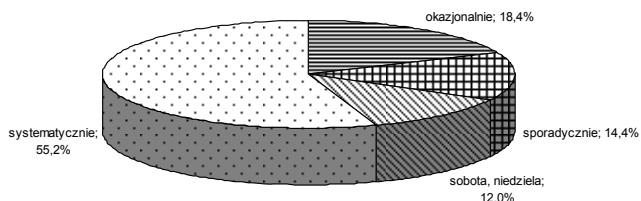
Wykres 2. Wyposażenie gospodarstw domowych ogółem i emerytów w sprzęt sportowy w 2008 roku

Źródło: opracowanie na podstawie *Uczestnictwo Polaków w sporcie...*, tab. 4, s. 89.

Warto zauważyć, że w gospodarstwach emerytów, podobnie jak we wszystkich gospodarstwach domowych, najczęściej są rowery (w co drugim, 69% ogółu gospodarstw) oraz sanki i piłki (nożne, do koszykówki, siatkówki). Co ciekawe, najbardziej zbliżony do ogółu gospodarstw domowych odsetek emerytów ma sprzęt do poprawiania kondycji (7,6%, średnia – 8,1%).

Aktywność sportowo-rekreacyjno Polaków znacznie maleje wraz z wiekiem – od 51% osób w wieku do 24 lat, do 14% – w wieku 60–64 lata, i 7,8% – w wieku powyżej 65 lat¹¹. Jak często zatem emeryci uprawiają sport? Analizując częstotliwość uczestnictwa emerytów w zajęciach sportowych lub rekreacyjnych, można zauważyć, że najwięcej osób robi to okazjonalnie (18%). Jednakże na tle innych typów gospodarstw domowych emeryci częściej niż przeciętnie uczestniczą w zajęciach systematycznie – przykładowo, codzienną aktywność deklaruje 16% z nich (przy średniej dla ogółu na poziomie 5,7% przedstawicieli gospodarstw domowych).

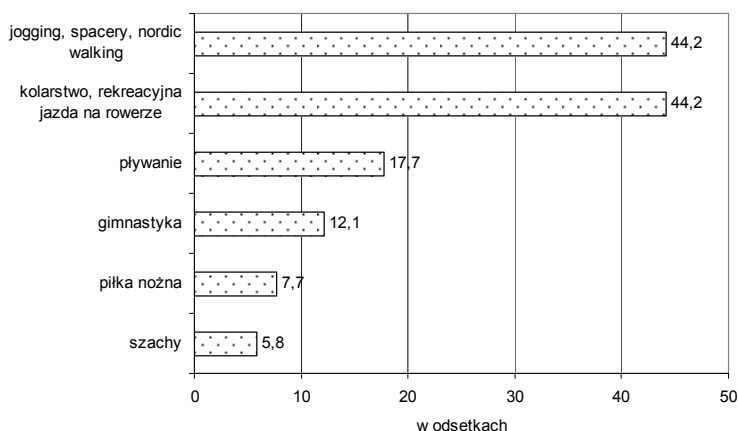
¹¹ *Diagnoza społeczna 2009...*, załącznik 2, tabl. P103, s. 193.



Wykres 3. Częstotliwość uczestniczenia emerytów w zajęciach sportowych lub rekreacyjnych

Źródło: opracowanie na podstawie *Uczestnictwo Polaków w sporcie...*, tab. 31, s. 142.

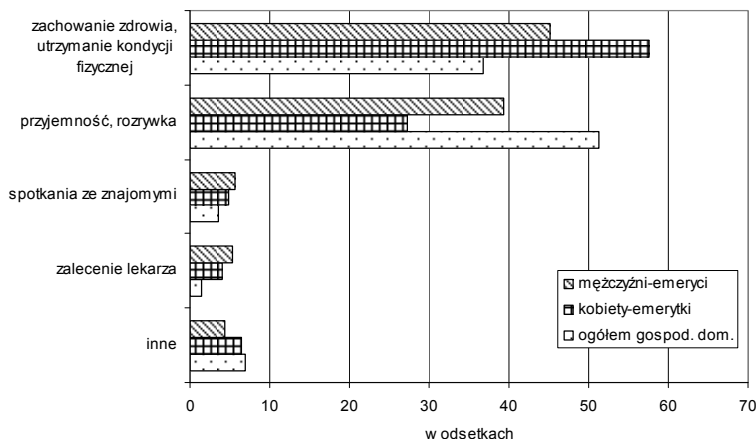
Do najpopularniejszych form aktywności sportowo-rekreacyjnej wśród emerytów – ze względu na stan zdrowia – należą te, które wymagają mniejszego wysiłku. Jest to przede wszystkim jogging, spacery i nordic walking oraz jazda na rowerze (w każdym przypadku 44% wskazań, uczestnictwo ogółu gospodarstw domowych w joggingu, spacerach i nordic walking wynosi 28,2%, a jazdy na rowerze – 54,8%).



Wykres 4. Uczestnictwo emerytów w wybranych zajęciach sportowych i rekreacji ruchowej według rodzajów zajęć

Źródło: opracowanie na podstawie *Uczestnictwo Polaków w sporcie...*, tab. 16, s. 120.

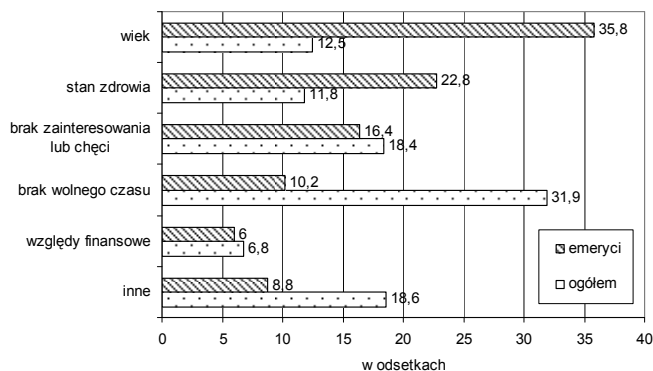
Należy podkreślić, że o ile wśród ogółu przedstawicieli gospodarstw domowych najważniejszym motywem uprawiania sportu i rekreacji ruchowej jest przyjemność i rozrywka (na co wskazuje 51,3% gospodarstw domowych), o tyle wśród emerytów jest to chęć zachowania zdrowia i utrzymania kondycji fizycznej (co deklaruje 57,5% kobiet oraz 45,2% mężczyzn będących na emeryturze). Dla emerytów równie ważną przyczyną korzystania z zajęć sportowo-rekreacyjnych jest przyjemność i rozrywka – wskazuje nań 27% kobiet i 39% mężczyzn będących na emeryturze. Z kolei zdecydowanie częściej niż przeciętnie emeryci uprawiają sport wskutek zalecenia lekarza, ważnym motywem jest również możliwość spotkania się ze znajomymi.



Wykres 5. Motywy uprawiania sportu i rekreacji ruchowej przez emerytów

Źródło: opracowanie na podstawie *Uczestnictwo Polaków w sporcie...*, tab. 14, s. 111–116.

Analizując przyczyny nieuczestniczenia w zajęciach rekreacyjno-ruchowych, można zauważyć, że w przypadku członków gospodarstw emerytów są one zdecydowanie inne niż członków gospodarstw domowych. O ile bowiem członkowie ogółu gospodarstw domowych tłumaczą swój brak zainteresowania aktywnością brakiem czasu wolnego (co trzecia osoba) lub chęci do podjęcia takiej aktywności ruchowej (18%), o tyle w przypadku emerytów jest to przede wszystkim wiek (niemal 36% wskazań) oraz stan zdrowia (23%). Co ciekawe, mało istotną przyczyną są względy finansowe.



Wykres 6. Przyczyny nieuczestniczenia w zajęciach sportowych lub rekreacji ruchowej przez członków gospodarstw domowych ogółem i gospodarstw emerytów

Źródło: opracowanie na podstawie *Uczestnictwo Polaków w sporcie...*, tab. 13, s. 106.

3. Aktywność emerytów a rozwój firm i regionów

Regres demograficzny coraz częściej determinuje działania wielu firm. Zaczynają one dostrzegać nie tylko dzieci, młodzież czy osoby pracujące, ale także emerytów. Potrzeby tego segmentu są zatem coraz częściej uwzględniane w strategiach przedsiębiorstw i instytucji różnych branż, w szczególności związanych z ochroną zdrowia, turystyką, sportem i rekreacją, edukacją, nowymi technologiami czy usługami finansowymi. Osoby starsze dysponują dużą ilością wolnego czasu, a zatem mogą być ważnym segmentem docelowym wielu podmiotów (zob. tabelę 1). Dla firm i podmiotów o charakterze regionalnym zaletą tego segmentu konsumentów jest ponadto ich relatywnie mniejsza mobilność.

Przykładem kompleksowego dostrzeżenia potrzeb starzejącego się społeczeństwa jest Program Creator: „Siedem europejskich regionów połączyło swoje siły w zakresie postrzegania starzejącego się społeczeństwa jako szansy na regionalny rozwój gospodarczy”¹². Program ten finansowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Międzyregionalnej INTERREG IVC.

¹² www.creator7.eu, marzec 2011.

Tabela 1

Usługi i produkty dla segmentu emerytów – przykłady

Inicjatywy ogólnopolskie

1. Firma Emporia Telecom wprowadziła na rynek telefon dla osób starszych – „emporiaTALKpremium” – prosty telefon komórkowy, mający wielkie, czytelne litery na szerokim wyświetlaczu, duże klawisze, głośnik o zwiększonej donośności¹³
2. Bank Pocztowy SA wprowadził na rynek „Konto Nestor” – rachunek osobisty „stworzony z myślą o emerytach i rencistach”. Z konta tego osoby starsze mogą korzystać m.in. za pośrednictwem listonosza, ale także w każdym urzędzie pocztowym¹⁴

Inicjatywy regionalne

1. Kino Rialto w Poznaniu już w 2009 roku wprowadziło ofertę „Filmowy Klub Seniora” – specjalne seanse filmowe przeznaczone dla seniorów. Oprócz możliwości obejrzenia interesujących osoby starsze filmów, można również „po prostu spotkać się i miło spędzić czas, wspólnie podyskutować”. Zapraszani są specjalni goście, z którymi można porozmawiać przy filiżance kawy. Bilety są atrakcyjne cenowo – kosztują 10 zł, a w cenę wliczona jest filiżanka kawy (karnety na 3 seanse kosztują dla jednej osoby 24 zł)¹⁵
2. W ramach Otwartej Wszechnicy Ekonomicznej „Erga omnes” – inicjatywy Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu, wpisującej się w bogatą tradycję uniwersytetów trzeciego wieku, realizowane są również zajęcia o charakterze sportowo-rekreacyjnym. Są to m.in. zajęcia na siłowni, slow flow (stretching + joga), tenis stołowy czy nordic walking. Przed wyborem zajęć ruchowych uczestnicy muszą zapoznać się z listą przeciwwskazań zdrowotnych. W ramach zajęć rekreacyjnych oferowane są np. wycieczki krajoznawcze piesze po Poznaniu z przewodnikiem PTTK (w tym zwiedzanie fortów na Cytadeli, katedry poznańskiej, wędrowki szlakiem pomników kobiet itd.). Zajęcia obejmują również warsztaty z fotografii cyfrowej, technik malarskich, ceramiki, witrażu, filmu, plecionkarstwa¹⁶
3. Centrum Inicjatyw Senioralnych to miejska jednostka organizacyjna, powołana uchwałą Rady Miasta Poznania z inicjatywy Miejskiej Rady Seniorów (organu doradczego, opiniodawczego i inicjatywnego w strukturze władz miejskich). Celem tej organizacji jest podejmowanie działań w zakresie podniesienia jakości życia i aktywizacji osób 50+ w taki sposób, „by twórczo i z satysfakcją uczestniczyli w życiu miasta. Wierzymy, że wiek senioralny niesie ze sobą mądrość i doświadczenie, z którego korzystać może i, warto by tak było, także pozostała część społeczeństwa”. Przy Centrum Inicjatyw Senioralnych utworzono także „Poznański Wolontariat 50+, który ma na celu skupienie seniorów chętnych, by działać na rzecz innych, a także Punkt Informacji 50+, gdzie dowiedzieć się można m.in., co ciekawego dzieje się w mieście, dokąd pójść po wsparcie i jak zorganizować swój wolny czas”¹⁷
4. W Poznaniu organizowana jest od kilku lat Spartakiada Seniorów. Jest ona skierowana do osób po 50. roku życia – „to dowód na to, że sport można uprawiać w każdym wieku”. Seniorzy mogą sprawdzić się np. w bowlingu, tenisie stołowym, warcabach, pływaniu oraz w lekkiej atletyce. Rozgrywki odbywają się na obiektach POSiR, a udział w nich jest bezpłatny

Źródło: www.creator7.eu, marzec 2011.

¹³ <http://www2.emporia.at/pl/home/>, marzec 2011.

¹⁴ <http://www.pocztowy.pl/indywidualni/konta/nestor/>, marzec 2011.

¹⁵ <http://www.kinorialto.poznan.pl/>, marzec 2011.

¹⁶ <http://ue.poznan.pl/wszechnica/>, marzec 2011.

¹⁷ <http://www.centrumis.pl/o-centrum.html>, marzec 2011.

Jak wspomniano, oprócz usług edukacyjnych czy kulturalnych ważną rolę, szczególnie w regionie, w profilaktyce starości odgrywa sport, rekreacja oraz turystyka. Obszary te mają niebagatelne znaczenie zarówno na poziomie starzenia się biologicznego człowieka (pozwalają na zachowanie sprawności fizycznej, samodzielności, dobrego stanu zdrowia), jak i starzenia się społecznego – pozwalają na utrzymywanie więzi towarzyskich, kształtują postawy prospołeczne, zapobiegają izolacji¹⁸. Stąd oferta zajęć sportowych organizowanych przez gminne ośrodki sportu i rekreacji, lokalne centra i kluby fitness powinna być skierowana także do ludzi starszych. Przygotowując i rozwijając taką ofertę, należy mieć na uwadze przede wszystkim bezpieczeństwo zdrowotne. Granice aktywności fizycznej ludzi starszych wyznaczają bowiem przede wszystkim problemy zdrowotne. Co więcej, zajęcia takie nie powinny trwać zbyt długo, a podczas nich istotną rolę powinny odgrywać także rozmowy towarzyskie, przerwy na herbatę czy ciasto. Co ważne, zajęcia takie mogą się odbywać w godzinach przedpołudniowych, czyli w czasie mniejszego zainteresowania usługami przez osoby pracujące.

Zakończenie

Problem starzenia się społeczeństw jest jednym z najważniejszych wyzwań naszych czasów. Ludzie starsi są coraz zdrowsi i lepiej wykształceni. Dostrzeżenie segmentu tych osób jest więc obecnie szansą na rozwój wielu firm, ale także regionów. Wynika to przede wszystkim ze zmian w stylu życia i mentalności osób starszych, poszukujących możliwości samorealizacji oraz tego, że dysponują oni najbardziej pewnymi dochodami. Emeryci coraz częściej chcą atrakcyjnie i aktywnie spędzać czas. Zajęcia z aerobiku, jogi, gimnastyki, ćwiczenia na siłowni, pływalni czy zajęcia na korcie tenisowym cieszą się wśród osób starszych coraz większą popularnością. Zaczynają bowiem oni mieć świadomość, że życie na emeryturze nie musi ograniczać się do wychowywania wnuków, zajmowania się działką czy dbania o dom.

Z zaprezentowanych rozważań wynika, że osoby starsze wciąż w bardzo niewielkim stopniu są aktywne fizycznie. Wynika to jednak z braku działań,

¹⁸ K. Maroszek, *Wolnoczasowe potrzeby ludzi starszych*, w: *Turystyka i sport dla wszystkich w promocji zdrowego stylu życia*, red. W.W. Gaworecki, Z. Mroczyński, Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku, Gdańsk 2008, s. 341.

a nawet koncepcji kompleksowych programów aktywizujących seniorów. Oferta dla tej grupy konsumentów powinna być zatem permanentnie rozszerzana, a prowadzone w profesjonalny sposób zajęcia muszą uwzględniać specyfikę tych osób, być bezpieczne i skuteczne.

Literatura

- Diagnoza społeczna 2009. Warunki i jakość życia Polaków*, red. J. Czapiński, T. Panek, Rada Monitoringu Społecznego, Wyższa Szkoła Finansów i Zarządzania w Warszawie, Warszawa 2009.
- Kwartalna informacja o aktywności ekonomicznej ludności*, GUS, Departament Pracy, Warszawa 2011.
- Maroszek K., *Wolnoczasowe potrzeby ludzi starszych*, w: *Turystyka i sport dla wszystkich w promocji zdrowego stylu życia*, red. W.W. Gaworecki, Z. Mroczyński, Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku, Gdańsk 2008.
- Nałęcz K., *Aktywność ruchowa seniora*, w: *Wpływ światowego kryzysu finansowego na rozwój sportu, turystyki i rekreacji*, red. W. Siwiński, R.D. Tauber, E. Mucha-Szajek, Wyższa Szkoła Hotelarstwa i Gastronomii w Poznaniu, Poznań 2009.
- Pawłęga S., *Formy kredytu senioralnego w wybranych krajach i w Polsce*, „Wiadomości Ubezpieczeniowe” 2009, nr 4.
- Prognoza ludności na lata 2008–2035*, GUS, Departament Badań Demograficznych, Warszawa 2009.
- Trwanie życia w 2009 r., Informacje i opracowania statystyczne*, GUS, Warszawa 2010.
- Tyszka T., *Psychologia ekonomiczna*, GWP, Gdańsk 2004.
- Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2008 roku*, GUS, Warszawa 2009.
- Uściska G., Zalewska H., *Przyszłość demograficzna a zabezpieczenie społeczne*, ZUS, Warszawa 2009.
- www.zus.pl/files/INFMIES2011.pdf, marzec 2011.
- www.creator7.eu, marzec 2011.
- www2.emporium.at/pl/home/, marzec 2011.
- www.pocztowy.pl/indywidualni/konta/nestor/, marzec 2011.
- www.kinorialto.poznan.pl/, marzec 2011.
- www.ue.poznan.pl/wszechnica/, marzec 2011.
- www.centrumis.pl/o-centrum.html, marzec 2011.

ACTIVE WAYS OF SPENDING LEISURE TIME BY RETIRED PEOPLE**Summary**

Retired people form one of the most dynamically developing segments of the market. An aging society is increasingly seen as an opportunity for regional economic development – it implies and inspires the activities of many companies, non-governmental organizations and institutions who appreciate decided, experienced and mature people. Even though the market offer for this segment has not been too rich so far, it is undoubtedly about to enter a period of vivid development.

The purpose of this article is to identify the impact of socio-demographic changes, in particular resulting from the aging of society, on the quality of life and activity of aged people and regional development. The first part presents socio-demographic changes in Poland, with particular attention paid to the aged people segment. The second part presents the behavior of retired people as regards their sport and recreation activities, while another part attempts to define the future influence of the aging of society on regional development, including that related to sport and recreation.

Translated by Iwona Olejnik