

OD EDUKACJI ZDROWOTNEJ DO INTEGRACJI SPOŁECZNEJ - DOBRE PRAKTYKI INSTYTUCJI LOKALNYCH NA RZECZ AKTYWIZACJI SPOŁECZNEJ SENIORÓW ORAZ ZDROWEGO STARZENIA SIĘ NA PRZYKŁADZIE POWIATU JAWORSKIEGO

Joanna Wyrzychowska Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Jaworze

Starzenie się społeczeństwa jest jednym z najważniejszych wyzwań współczesnego świata. Zmiany demograficzne sprawiają, że seniorzy stanowią coraz liczniejszą grupę społeczną. Jednym z pozytywnych aspektów tego zjawiska jest fakt, że coraz częściej osoby w podeszłym wieku chcą pozostawać aktywne, samodzielne i zaangażowane w życie lokalnych społeczności. Współczesne podejście do starości odchodzi od postrzegania jej wyłącznie przez pryzmat ograniczeń zdrowotnych czy wycofania zawodowego.

Aktywność społeczna stanowi jeden z fundamentów zdrowego i godnego starzenia się. Zaś seniorzy stanowią istotny kapitał społeczny – dzielą się doświadczeniem, wiedzą i umiejętnościami zdobywanymi przez całe życie.

Powiat jaworski, mimo położenia z dala od dużych ośrodków akademickich, miejskich i przemysłowych, dysponuje niezwykle bogatą ofertą skierowaną do osób starszych. Dzięki zaangażowaniu samorządów, instytucji kultury, organizacji pozarządowych, klubów seniora, Jaworskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz jednostek ochrony zdrowia w promocję zdrowia, seniorzy mają możliwość uczestniczenia w licznych inicjatywach edukacyjnych, kulturalnych, rekreacyjnych i prozdrowotnych wspierających ich aktywność. Istotnym partnerem tych działań jest również Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Jaworze, która realizuje przedsięwzięcia z zakresu edukacji zdrowotnej skierowanych do osób starszych. Szczególne znaczenie ma lokalizacja na obszarze Geoparku UNESCO Kraina Wygasłych Wulkanów i Parku Krajobrazowego Chełmy, których walory przyrodnicze, geologiczne i kulturowe stanowią cenny zasób wykorzystywany w edukacji i aktywizacji mieszkańców, w tym seniorów.



Ryc. 1 Lokalizacja powiatu jaworskiego na tle województwa dolnośląskiego

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych instytucjonalnych oraz mapy Powiatu Jaworskiego udostępnionej w Wikimedia Commons.

Dobre praktyki z zakresu edukacji zdrowotnej

Działania Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Jaworze obejmują m.in. organizację prelekcji i warsztatów przez pracownika ds. oświaty zdrowotnej i promocji zdrowia dotyczące zdrowego stylu życia, prawidłowego żywienia, profilaktyki chorób układu krążenia, cukrzycy i nowotworów, promocji aktywności fizycznej oraz zdrowia psychicznego w ramach autorskiego programu profilaktycznego „Ciało człowieka”. Zajęcia prowadzone są cyklicznie, uczestnicy zapoznają się z budową i fizjologią poszczególnych układów w ciele człowieka. Kompleksowo omawiana jest budowa i funkcjonowanie poszczególnych układów przy pomocy filmu edukacyjnego, modeli anatomicznych i prezentacji multimedialnych. Omawiana jest profilaktyka zachorowań na poszczególne choroby danego układu. Dla lepszego zobrazowania i utrwalenia wiedzy, prezentowane są modele poszczególnych narządów. Uczestnicy uzupełniają również karty pracy oraz rozwijają łamigłówki. Podsumowaniem zajęć jest ponowne omówienie najistotniejszych faktów dotyczących realizowanego tematu, a także dyskusja i burza mózgów. Prowadzonych jest wiele działań praktycznych, w tym ćwiczeń fizycznych. Szczególny nacisk kładzie się na podnoszenie kompetencji zdrowotnych seniorów poprzez edukację w zakresie profilaktyki chorób zakaźnych, szczepień ochronnych, bezpieczeństwa zdrowotnego, higieny życia codziennego oraz zapobiegania upadkom i urazom.

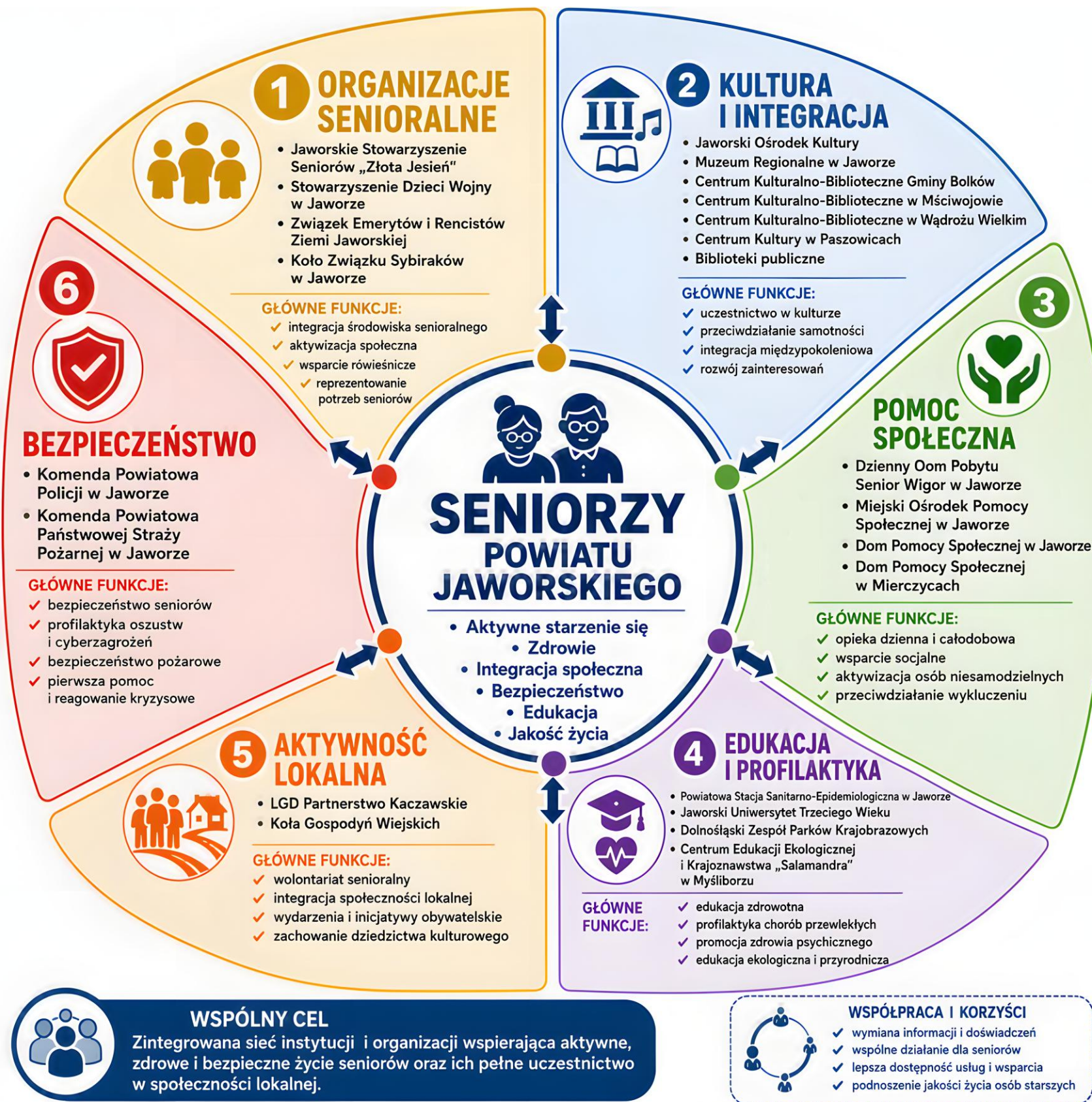
Wiosną 2026 r. działania rozszerzono o program edukacyjno-profilaktyczny Głównego Inspektoratu Sanitarnego „Senior w roli głównej”, którego celem jest wspieranie zdrowego i aktywnego starzenia się. Program koncentruje się na wzmacnianiu kompetencji zdrowotnych osób po 60. roku życia poprzez edukację w zakresie zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, profilaktyki chorób zakaźnych, zdrowia psychicznego, wczesnego rozpoznawania chorób oślepiających oraz przeciwdziałania dezinformacji zdrowotnej. Kluczowym założeniem programu jest zwiększanie samodzielności, sprawczości i jakości życia seniorów oraz budowanie lokalnych partnerstw angażujących organizacje senioralne, Uniwersytety Trzeciego Wieku, kluby seniora, instytucje kultury i jednostki Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Dzięki kompleksowemu podejściu program wpisuje się w działania na rzecz aktywnego i zdrowego starzenia się społeczeństwa.

Działania edukacyjne ukierunkowane na promocję zdrowia i profilaktykę chorób wśród osób starszych realizowane są w sposób ciągły, przy czym ich szczególna intensyfikacja następuje w październiku, w okresie obchodów Międzynarodowego Dnia Osób Starszych oraz Dnia Seniora. Grupę odbiorców stanowią przede wszystkim uczestnicy Dziennego Domu Pobytu „Senior-WIGOR” działającego przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Jaworze, a także członkowie organizacji pozarządowych zrzeszających osoby starsze, w tym Jaworskiego Stowarzyszenia Seniorów „Złota Jesień” oraz Stowarzyszenia Dzieci Wojny w Jaworze. Od 2024 roku działania realizowane są również we współpracy z Miejską Biblioteką Publiczną w Jaworze, gdzie zajęcia prowadzone są regularnie w cyklu cotygodniowym.



Ryc. 2 Warsztaty w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Jaworze

Źródło: materiały własne MBP w Jaworze.



Ryc. 3 Wielosektorowa współpraca na rzecz aktywnego i zdrowego starzenia się na terenie powiatu jaworskiego

Źródło: Opracowanie własne z wykorzystaniem generatywnego modelu sztucznej inteligencji (Microsoft Copilot), zweryfikowane, zredagowane i merytorycznie zatwierdzone przez autora.

Dzięki współpracy jednostek samorządu terytorialnego, instytucji publicznych, placówek kultury, ośrodków pomocy społecznej, klubów seniora oraz organizacji pozarządowych możliwe jest tworzenie kompleksowej oferty wspierającej aktywne i zdrowe starzenie się mieszkańców powiatu jaworskiego.

Podejmowane działania koncentrują się na:

- edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia,
- rozwijaniu aktywności fizycznej,
- integracji społecznej i przeciwdziałaniu izolacji,
- edukacji cyfrowej,
- rozwoju zainteresowań i pasji,
- działalności kulturalnej i artystycznej,
- wolontariacie senioralnym,
- edukacji regionalnej i krajoznawczej,
- rozwoju turystyki społecznej,
- integracji międzypokoleniowej,
- promocji dziedzictwa kulturowego i przyrodniczego,
- budowaniu więzi międzypokoleniowych.

Znaczenie dla zdrowia publicznego:

- poprawa jakości życia osób starszych,
- zwiększenie kompetencji zdrowotnych seniorów,
- wzrost aktywności społecznej mieszkańców,
- ograniczanie samotności i wykluczenia społecznego,
- wspieranie zdrowego i aktywnego starzenia się,
- wzmacnianie kapitału społecznego lokalnej społeczności.



Ryc. 4 Działania Komendy Powiatowej Policji w Jaworze

Źródło: materiały własne KKP w Jaworze.

Inicjatywy na terenie powiatu jaworskiego

Komenda Powiatowa Policji w Jaworze oprócz statutowych działań z zakresu edukacji stworzyła wraz instytucjami samorządowymi z terenu powiatu jaworskiego cykl filmów prewencyjnych pt.: „Nie daj się oszukać”. Połączono to ze spotkaniami z seniorami, podczas których przedstawiane są sytuacje i metody, jakimi posługują się przestępcy, by wyłudzić pieniądze od osób starszych. Zajęcia mają na celu m. in. prewencję mieszkańców powiatu jaworskiego przed utratą swoich oszczędności. W każdym z filmów wystąpili mieszkańcy danej gminy, włączając się tym samym w działania ukierunkowane na zwiększenie świadomości osób starszych w zakresie bezpiecznych zachowań.



Ryc. 5 Warsztaty organizowane przez Jaworski Uniwersytet Trzeciego Wieku

Źródło: materiały własne JUTW w Jaworze.

Wnioski

1. Powiat jaworski posiada rozwiniętą sieć instytucji i organizacji wspierających ideę aktywnego starzenia się.
2. Program profilaktyczny „Ciało człowieka” oraz „Senior w roli głównej” stanowią narzędzie wspierające edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę osób 60+.
3. Współpraca organizacji zrzeszających seniorów, instytucji samorządowych samorządów i PSSE zwiększa skuteczność i jakość działań edukacyjnych.
4. Lokalne partnerstwa przyczyniają się do poprawy jakości życia seniorów, wspomagają poprawę dobrostanu psychicznego oraz ograniczają wykluczenie społeczne.

Dolnośląski Zespół Parków Krajobrazowych – Centrum Edukacji Ekologicznej i Krajoznawstwa „Salamandra” w Myśliborzu wspiera seniorów poprzez edukację przyrodniczą i ekologiczną, organizację zajęć terenowych, promocję aktywności ruchowej oraz integrację międzypokoleniową i społeczną. Bogactwo walorów przyrodniczych, geologicznych i krajobrazowych regionu stwarza dogodne warunki do realizacji edukacji ekologicznej, turystyki przyrodniczej oraz aktywizacji seniorów poprzez kontakt z naturą.



Ryc. 6 Zajęcia organizowane na terenie Parku Krajobrazowego Chełmy

Źródło: materiały własne DZPK.

Jaworski Ośrodek Kultury organizuje wydarzenia artystyczne, koncerty, spektakle teatralne, festiwale, wystawy oraz spotkania integracyjne, umożliwiając seniorom aktywne uczestnictwo w życiu kulturalnym miasta. JOK rozwija także działalność edukacyjną i artystyczną, tworząc przestrzeń sprzyjającą budowaniu relacji społecznych, integracji międzypokoleniowej oraz przeciwdziałaniu izolacji społecznej osób starszych.

Jaworski Uniwersytet Trzeciego Wieku wspiera ideę uczenia się przez całe życie, oferując seniorom możliwość rozwijania wiedzy, zainteresowań oraz kompetencji społecznych. Słuchacze uczestniczą w wykładach, warsztatach, zajęciach językowych, wydarzeniach kulturalnych, spotkaniach edukacyjnych i działaniach integracyjnych. Uniwersytet promuje aktywność intelektualną, społeczną i prozdrowotną, a także angażuje seniorów w inicjatywy obywatelskie, ekologiczne oraz międzypokoleniowe. Ważnym elementem działalności są również zajęcia wspierające dobrostan psychofizyczny, takie jak joga, wydarzenia kulturalne czy działania na rzecz środowiska lokalnego.

Koła Gospodyń Wiejskich stanowią ważny element lokalnego kapitału społecznego i odgrywają istotną rolę w aktywizacji osób starszych na terenach wiejskich powiatu jaworskiego. Poprzez organizację wydarzeń integracyjnych, warsztatów rękodzielniczych, spotkań okolicznościowych, działań kulinarnych oraz inicjatyw międzypokoleniowych tworzą przestrzeń sprzyjającą podtrzymywaniu więzi społecznych i przeciwdziałaniu samotności seniorów. Działalność KGW wspiera zachowanie dziedzictwa kulturowego regionu, wzmacnia poczucie przynależności do społeczności lokalnej oraz umożliwia seniorom aktywne uczestnictwo w życiu społecznym.

Lokalna Grupa Działania Partnerstwo Kaczawskie stwarza dla seniorów możliwości uczestnictwa w warsztatach, wydarzeniach edukacyjnych, inicjatywach międzypokoleniowych oraz działaniach wzmacniających aktywność obywatelską i społeczną.



Ryc. 7 Zajęcia organizowane w Dziennym Domu Pobytu Senior Wigor w Jaworze

Źródło: materiały własne MOPS w Jaworze.

Podsumowanie

Przykład powiatu jaworskiego potwierdza, że miejsce zamieszkania w obszarze szczególnie dotkniętym zapaścią demograficzną związaną z exodusem młodych dorosłych nie stanowi bariery w tworzeniu efektywnego systemu wsparcia seniorów. Wręcz przeciwnie – pokazuje, że skuteczna aktywizacja społeczna nie zależy wyłącznie od wielkości miasta czy potencjału gospodarczego regionu, ale przede wszystkim od współpracy lokalnych środowisk i dostrzegania potencjału drzemiącego w osobach starszych.

Piśmiennictwo

- Seń M, Jakubowska L, Lintowska A, Karnej P, Grabowska B, Jankowska-Polańska B. Risk of falls in patients aged over 65 in the context of the treatment facility. In: Integrative Clinical Research 2021 Jun 24 (pp. 69-78). Cham: Springer International Publishing.
- Cunha C, Voss G, Andrade R, Delerue-Matos A. Is formal social participation associated with cognitive function in middle-aged and older adults? A systematic review with meta-analysis of longitudinal studies. Behav Sci (Basel). 2024;14(4):262. doi:10.3390/bs14040262.
- Grabowska B, Witek I, Baranowska M, Fliszkiewicz-Dumaś Z. Aktywność fizyczna. W: Grabowski J, Basiak-Rasala A, Grabowska B, redaktorzy. Edukacja zdrowotna: podręcznik dla nauczycieli. Wrocław: Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu; 2025. s. 385-411.
- Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Jaworze. Dane statystyczne dotyczące realizacji działań edukacyjnych dla seniorów w latach 2023-2025. Jawor: Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Jaworze; 2025. Materiał niepublikowany.
- Archiwum fotograficzne Dolnośląskiego Zespołu Parków Krajobrazowych (za zgodą organizacji).
- Archiwum fotograficzne Komendy Powiatowej Policji w Jaworze (za zgodą organizacji).
- Archiwum fotograficzne Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Jaworze (za zgodą organizacji).
- Archiwum fotograficzne Miejskiej Biblioteki Publicznej w Jaworze (za zgodą organizacji).
- Archiwum fotograficzne Stowarzyszenia Jaworski Uniwersytet Trzeciego Wieku (za zgodą organizacji).
- Wikimedia Commons. (2024). Mapa Powiatu Jaworskiego. Pobrano dnia 14.09.2026 z: https://pl.wikipedia.org/wiki/Powiat_Jaworski.