

Anna Miśniakiewicz¹

Wydział Architektury Politechniki Wrocławskiej
ORCID: 0000-0003-1778-3921

Miasta dostępne dla osób starszych – przegląd koncepcji projektowych²

Streszczenie

W publikacji zostały przedstawione koncepcje dotyczące projektowania miast i przestrzeni publicznych przyjaznych dla osób starszych. Autorka przedstawia skalę problemu starzenia się społeczeństwa polskiego i wyzwania, jakie za sobą niesie ten proces. W oparciu o popularne podejścia dążące do zachowania przez osoby starsze jak największej samodzielności – aktywne starzenie się i starzenie w miejscu – publikacja prezentuje wytyczne dla tworzenia przestrzeni im sprzyjających. Artykuł zawiera syntetyczne przedstawienie najważniejszych koncepcji projektowych, których zastosowanie mogłoby korzystnie wpłynąć na zdolność funkcjonowania w miastach nie tylko osób starszych i niepełnosprawnych, ale również całego społeczeństwa.

Słowa kluczowe:

miasto dostępne, projektowanie uniwersalne, projektowanie dla wszystkich, seniorzy, osoby ze szczególnymi potrzebami, osoby niepełnosprawne

Cities Accessible to the Elderly People – a Review of Design Concepts

¹ Autorka, obecnie adiunkt na Wydziale Architektury Politechniki Wrocławskiej, jest Laureatką XVIII Edycji organizowanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych Ogólnopolskiego Konkursu „Otwarte Drzwi” na najlepsze prace magisterskie i doktorskie, których tematem badawczym jest zagadnienie niepełnosprawności w wymiarze zdrowotnym, zawodowym lub społecznym oraz Konkursu na projekty kół naukowych w obszarze zagadnienia niepełnosprawności. Jej praca doktorska zatytułowana „Rola przestrzeni miejskiej w społecznej aktywizacji środowiska senioralnego”, napisana pod kierunkiem prof. dr hab. inż. arch. Barbary Gronostajskiej z Wydziału Architektury Politechniki Wrocławskiej, zajęła I miejsce w kategorii „dostępność dla osób ze szczególnymi potrzebami”. Aktualnie Autorka współpracuje z Laboratorium Projektowania Uniwersalnego na Wydziale Architektury Politechniki Wrocławskiej. Jest audytorką dostępności architektonicznej w zespole wydającym certyfikaty dostępności, działającym w Centrum Innowacji i Biznesu Politechniki Wrocławskiej. Prowadzi warsztaty i szkolenia z zakresu zastosowania Projektowania Uniwersalnego w architekturze [przyp. red.].

² Autorski artykuł naukowy napisany na podstawie pracy doktorskiej nagrodzonej w XVIII edycji organizowanego przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych Ogólnopolskiego Konkursu „Otwarte Drzwi” na najlepsze prace magisterskie i doktorskie, których tematem badawczym jest zagadnienie niepełnosprawności w wymiarze zdrowotnym, zawodowym lub społecznym oraz Konkursu na projekty kół naukowych w obszarze zagadnienia niepełnosprawności. Praca doktorska, I miejsce w kategorii prac doktorskich o tematyce dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami; tytuł pracy: „Rola przestrzeni miejskiej w społecznej aktywizacji środowiska senioralnego”; autor pracy: Anna Miśniakiewicz, Wydział Architektury Politechniki Wrocławskiej; promotor pracy: prof. dr hab. inż. arch. Barbara Gronostajska, Wydział Architektury Politechniki Wrocławskiej [przyp. red.].

Summary

The publication presents concepts for designing age-friendly cities and public spaces. The author presents the scale of the problem of aging of Polish society and the challenges this process brings. Based on popular approaches striving to keep the elderly as independent as possible – active aging and aging in place – the publication presents guidelines for the creation of spaces favorable to them. The article synthesizes the most important design concepts, the application of which could positively affect the ability of not only elderly and disabled people, but also society as a whole, to function in cities.

Keywords:

accessible city, universal design, design for everyone, seniors, people with special needs, disable persons

Starzenie się społeczeństwa polskiego

Spółeczeństwo polskie należy do grupy najszybciej starzejących się społeczeństw europejskich³, zajmując od wielu lat miejsce w światowej trzydziestce krajów demograficznie starych. Obecnie co czwarta osoba ma ponad 60 lat, przy czym liczba ta stale rośnie, wynosząc w 2021 roku 9,7 mln, czyli poziom 25,7%. Należy przy tym pamiętać, że dane te opierają się na Narodowym Spisie Powszechnym Ludności i Mieszkań z 2021 roku, kiedy to populacja osób starszych została znacząco pomniejszona na skutek epidemii COVID-19, będącej przyczyną wielu zgonów osób starszych w Polsce⁴. Zgodnie z prognozami ze wspomnianego powyżej raportu liczba ludności w wieku 60 lat i więcej w Polsce w roku 2030 ma wzrosnąć do poziomu 10,8 mln. Dynamika wzrostu tej grupy wiekowej spowodowana jest wchodzeniem w wiek senioralny roczników urodzonych w latach 60. ubiegłego wieku, będących najliczniejszymi w całym okresie powojennym. Warto zwrócić uwagę na szczególnie zwiększającą się liczebność ludzi starych w miastach, która w 1980 roku wynosiła 11,8%, a w 2021 roku już 27,7%⁵. Ponadto należy zakładać, że trwanie życia będzie się sukcesywnie wydłużało, sprzyjając zwiększeniu zarówno liczby, jak i odsetka ludności w starszym wieku. Już na przełomie XX i XXI wieku eksperci ONZ twierdzili, że proces starzenia się społeczeństwa w krajach transformacji ustrojowej (w tym w Polsce) będzie przebiegać kilkakrotnie szybciej niż to ma miejsce w krajach zachodnich⁶.

Dynamicznemu wzrostowi osób starszych w procentowym udziale społeczeństwa towarzyszą również inne, niezwykle ważne procesy. W ostatnich dziesięcioleciach model rodziny uległ diametralnym przeobrażeniom, sprawiając, że seniorzy nie są tak mocno

³ D. Kotliński, *Polacy najszybciej starzejącym się społeczeństwem UE. Dla firm to ogromna szansa*, źródło internetowe: <https://innpoland.pl/117301,polacy-najszybciej-starzejacym-sie-spoledenstwem-ue-dla-firm-to-ogromna-szansa>, [dostęp: 20.06.2018]

⁴ *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2021r.*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa, Białystok 2022, źródło internetowe: https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6002/2/4/1/sytuacja_osob_starszych_w_polsce_w_2021_r.pdf, [dostęp: 16.01.2023]

⁵ *Rocznik Demograficzny 2018*, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa, 2018, s. 134–136

⁶ *Raport o Rozwoju Społecznym. Polska 1999. Ku godnej aktywnej starości*, S. Golinowska (red.), Centrum Analiz Społeczno-Ekonomicznych: UNDP, Warszawa, 1999, s. 10, s. 24–25

powiązani z rodziną, jak miało to miejsce wcześniej⁷. Na rozpad wielopokoleniowego modelu rodziny miało wiele czynników związanych z miastami, jak choćby industrializacja, urbanizacja, suburbanizacja, wzmożona ruchliwość społeczna, migracje czy nowe warunki społeczno-ustrojowe. Postęp naukowo-techniczny oraz medyczny, jaki dokonał się w ostatnich dziesięcioleciach, spowodowały wzrost liczby seniorów, wymuszając zmianę myślenia o nich w kontekście przestrzeni miejskiej.

Seniorzy w miastach

W obliczu koncepcji społeczeństwa opartego na nowej strukturze nieunikniona zdaje się konieczność przeorganizowania polskich miast i dostosowania ich do potrzeb i możliwości starszych użytkowników. Potrzebne są działania w niemalże każdej gałęzi gospodarki, zmiany dotyczące dostosowania mieszkań, usług, opieki medycznej, socjalnej, transportu itd. do potrzeb seniorów, zarówno na poziomie lokalnym, jak i regionalnym. Doświadczenia zachodnich krajów, których populacje zestarzały się szybciej niż polska, mogą być pomocne w poszukiwaniu odpowiednich kierunków działań związanych z tym zagadnieniem. Warto jednak pamiętać, iż poziom i rodzaj aktywności osoby starszej jest uzależniony nie tylko od osobistych preferencji, stanu zdrowia i umiejętności, ale jest także obrazem kontekstu społecznego, oczekiwań i propozycji środowiska⁸. W Europie zachodniej rozwinęły się bardzo dobrze modele opieki nad seniorami, Polacy jednak niechętnie przenoszą się do domów opieki – ponad 90% seniorów chciałoby pozostać we własnych mieszkaniach⁹. „Większość osób starych nie chce opuszczać swojego miejsca zamieszkania”¹⁰. Samodzielność wymaga odpowiednio zaprojektowanych mieszkań i przestrzeni publicznej, zapewniającej komfort autonomicznego życia, i tym samym międzypokoleniową integrację. Samodzielność, wynikająca z użytkowania własnego mieszkania, pozwala między innymi na zachowanie dobrej kondycji na starość. Integracja i pozostanie na starość w znajomym otoczeniu może być czynnikiem wpływającym pozytywnie na stereotypy i postawy społeczne wobec osób w podeszłym wieku, środowisko jednak musi przyjąć interakcję przestrzeni z jej użytkownikami.

Wśród wielu wyzwań, jakim przyjdzie stawić czoła, architekci i przedstawiciele innych zawodów projektowych będą odgrywać dużą rolę¹¹. Przekształcenia przestrzeni na dostępną i przyjazną starzeniu się w zdrowiu i samodzielności, projektowanie uniwersalne i design 60+, stworzenie infrastruktury opiekuńczej, leczniczej, placówek sprzyjających

⁷ G. Pyżlak, *Miejsce i rola osób starszych w rodzinie*, [w:] G. Polok, I. Celary (red.), *Osoba starsza w perspektywie społeczno-pastoralnej*, Prace Naukowe, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, Katowice, pdf, 2017, s. 41–52

⁸ H. Jönson, J. A. Magnusson, *A new age of old age? Gerotranscendence and the re-enchantment of aging*, „Journal of Aging Studies”, 2001, vol. 15, no 4, s. 317–331

⁹ Konferencja *New Aging Polska*, Politechnika Warszawska, 2017, źródło internetowe: <http://mrs.poznan.pl/pierwsza-w-polsce-konferencja-o-projektowaniu-architektonicznym-dla-seniorow-zapowiedz/>, [dostęp: 12.09.2019]

¹⁰ B. E. Gronostajska, *Kształtowanie środowiska mieszkaniowego dla seniorów*, 2016, *op. cit.*, s. 12

¹¹ *Narzędziownik Obywatelski Seniora 2*, Fundacja 2035, Centrum Promocji i Rozwoju Inicjatyw Obywatelskich OPUS, s. 9–10, (źródło internetowe: http://2035.pl/wp-content/uploads/2016/01/narzedziownik-2015_nowa-okladka_DR-1.pdf)

aktywizacji oraz ich powodzenie w dużej mierze będzie zależało od projektantów. W toczących się debatach dotyczących starzenia się społeczeństwa zbyt mało mówi się o potrzebie edukacji architektów, urbanistów, projektantów szeroko rozumianej sztuki użytkowej. Choć tematyka projektowania uniwersalnego i dla osób niepełnosprawnych z roku na rok wzrasta, to wciąż kwestie tworzenia dla osób starszych są marginalne. Kamieniem milowym w tym zakresie było wejście w 2019 roku do polskiego porządku prawnego nowej ustawy o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami w aspekcie architektonicznym, cyfrowym i informacyjno-komunikacyjnym¹². Nałoża ona na wszystkie podmioty publiczne obowiązki zapewniania dostępności, celem poprawy warunków życia i funkcjonowania obywateli, którzy narażeni są na marginalizację m.in. ze względu na niepełnosprawność lub obniżony poziom sprawności z powodu wieku czy choroby. Działanie stanowi element przyjętego 17 lipca 2018 r. rządowego programu „Dostępność Plus”, rozwiązania przewidziane w ustawie realizują zapisy Konwencji ONZ o prawach osób niepełnosprawnych. Nieco wcześniej w 2017 roku Ministerstwo Infrastruktury i Budownictwa wydało poradnik wskazujący odpowiednie rozwiązania w zakresie dostosowania projektowanych budynków do potrzeb różnicowanych użytkowników, mając na uwadze zasady projektowania uniwersalnego¹³.

Wzmoczona w ostatnich latach aktywność rządu wskazuje możliwość realnej poprawy sytuacji osób starszych w Polsce w różnych obszarach, wciąż jednak zdaje się brakować szeroko zakrojonej debaty dotyczącej dostosowywania przestrzeni miejskiej. Przez pojęcie przestrzeni miejska lub inaczej przestrzeni publicznej należy rozumieć obszar o szczególnym znaczeniu dla zaspokajania potrzeb mieszkańców, poprawy jakości ich życia i sprzyjający nawiązywaniu kontaktów społecznych ze względu na jego położenie, jak i cechy funkcjonalno-przestrzenne¹⁴. Sposób organizacji przestrzeni publicznej wpływa na możliwość kontaktowania się ludzi, w dalszej części publikacji zostaną wskazane różne koncepcje określające takie wpływy. Klasyfikację na dwie grupy określające zdolność przestrzeni do spełniania swojej funkcji przedstawia antropolog Edward Hall¹⁵ jako przestrzeń dospołeczną oraz przestrzeń odspołeczną. Przez przestrzeń odspołeczną należy rozumieć skłaniającą do izolowania się, unikania kontaktów czy rozmów, w której ludzie nie czują się komfortowo i bezpiecznie, dającą poczucie chłodu i izolacji. Natomiast przestrzeń dospołeczna skłania ludzi do kontaktowania się ze sobą, rozmów, wydłużania kontaktu, skracania odległości między sobą. Daje poczucie komfortu i intymnej atmosfery. Przestrzenne zachowania człowieka są równie ważne jak fizyczna dostępność, poza trudnościami w poruszaniu się seniorzy mają również problemy z pamięcią i przede wszystkim samotnością. „Miasto jest złożonym z dwóch organicznie powiązanych na zasadzie sprzężeń

¹² Kancelaria Sejmu, Ustawa z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, Dz. U. 2019, poz. 1696, (źródło internetowe: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20190001696>)

¹³ Ministerstwo Infrastruktury i Budownictwa, *STANDARDY DOSTĘPNOŚCI BUDYNKÓW DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI uwzględniając koncepcję uniwersalnego projektowania – poradnik*, Warszawa, 2017, źródło internetowe: https://www.miiir.gov.pl/media/51693/Standardy_Dostepnosci.pdf, [dostęp: 01.03.2019]

¹⁴ Obwieszczenie Marszałka Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 13 maja 2016 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2016 r., poz. 778)

¹⁵ E. T. Hall, *Ukryty wymiar*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa, 1978

zwrotnych, lecz autonomicznych podsystemów – urbanistycznego i społecznego¹⁶. Przestrzeń miejska ma duży wpływ na mobilność, niezależność i jakość życia tej grupy oraz na jej umiejętność funkcjonowania w środowisku dotychczasowego zamieszkania. Poczynając od etapu projektowania środowiska fizycznego należy dążyć do optymalizacji interakcji przestrzeni z użytkownikami w każdym wieku, przestrzeń powinna sprzyjać aktywności wszystkich grup społecznych.

Znaczące działania, odpowiadające na wyzwania dla miast w obliczu starzejących się społeczeństw, rozpoczęły się dopiero na przełomie XX i XXI wieku, kiedy to w 2003 roku Europejska Rada Urbanistów (EUR) opublikowała Nową Kartę Ateńską – „Wizja miast XXI wieku”. Duży wkład w określenie koncepcji miast przyjaznych osobom w każdym wieku wniósł program „*Age Friendly Cities*” (który zostanie omówiony dokładniej w dalszej części pracy), opracowany przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w 2007 roku. W programie znalazło się osiem istotnych obszarów, które należy ulepszyć. Przestrzeń miejskie i budynki powinny tworzyć zaprojektowane środowisko naturalne i zbudowane, aby ludzie starzy mogli bezpiecznie i swobodnie poruszać się po nich oraz mieć dostęp do terenów zewnętrznych. W kwestii dotyczącej zabudowy mieszkaniowej głównym celem programu jest elastyczne projektowanie mieszkań, dostępnych dla ludzi na każdym etapie życia, o różnej sprawności psychofizycznej, różnych zainteresowaniach, jak i różnych możliwościach finansowych, stwarzające bezpieczeństwo, możliwość bycia niezależnym jak najdłużej (koncepcja „starzenia się w miejscu”). Z obszerniejszych opracowań dotyczących planowania miast warto wymienić raporty opracowane przez Organizację Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD) – *Ageing in Cities, Ageing, housing and urban development*¹⁷, w których dokonano analizy tendencji w starzejących się społeczeństwach i rozwoju miast. Podobnie w publikacji *Shaping Ageing Cities*¹⁸ zespół składający się z kilku instytucji definiuje metodyki badania starzenia się w miastach europejskich, na podstawie analizy (ang. *case studies*) 10 europejskich miast.

Aktywne starzenie się

Jedną z klasycznych teorii dotyczących przystosowania się do starości jest teoria aktywności, wskazująca konieczność aktywności w różnych obszarach życia podczas całego jego trwania¹⁹. Aktywność staje się siłą napędową rozwoju, jest dla seniorów ważna²⁰, ponieważ pozwala im na zachowanie poczucia znaczenia własnej wartości, satysfakcji z życia, samospełnienia i sprawowania kontroli nad własnym życiem. Poziom i rodzaj aktywności są w dużej mierze uzależnione od kontekstu społecznego, oczekiwań

¹⁶ A. Wallis, *Socjologia przestrzeni*, Niezależna Oficyna Wydawnicza, Warszawa, 1990

¹⁷ *Ageing in Cities. Policy Highlights*, Organisation for Economic Co-Operation and Development (OECD), OECD Publishing, Paris, 2015; *Ageing, housing and urban development*, Organisation for Economic Co-Operation and Development (OECD), OECD, 2003

¹⁸ *Shaping Ageing Cities*, Arup, Help Age International, Intel, Systematica, 2015

¹⁹ *Active ageing. A policy framework*, World Health Organization, Madrid 2002, http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf; wersja elektroniczna: https://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/, [dostęp: 13.09.2018]

²⁰ S. Steuden, *Psychologia starzenia się i starości*, PWN, Warszawa, 2011, s. 71–86

i propozycji środowiska²¹. Ważne jest jak najdłuższe utrzymywanie sprawności fizycznej i aktywności zawodowej, jak i czynny udział w życiu społecznym, ekonomicznym, kulturowym i cywilnym²². Większość chorób przewlekłych pojawia się już w wieku średnim i często spowodowana jest niewłaściwym stylem życia²³, potencjał zdrowia z biegiem lat stopniowo się obniża. Identyfikacja istniejących barier środowiskowych jest konieczna, aby dopasować otoczenie do możliwości seniorów i tym samym umożliwić im prowadzenie aktywnego stylu życia. W tym miejscu powinna pojawić się kolejna teoria – starzenia się w miejscu (ang. *Ageing in place*) – która obejmuje dopasowanie przestrzeni fizycznej (zarówno w skali urbanistycznej, jak i architektonicznej) do możliwości osób starszych, tak aby zapewnić im prowadzenie samodzielnego życia.

Niestety, nie da się zapobiec starzeniu, jest to proces naturalny, można jednak wpływać na redukcję negatywnych skutków postępowania czasu poprzez eliminację destrukcyjnych czynników. Pod koniec lat 90. XX wieku Światowa Organizacja Zdrowia zaczęła propagować koncepcję aktywnego starzenia się, przygotowała wykaz działań i warunków niezbędnych do pozytywnego przebiegu starzenia. W 2002 roku wydała dokument *Active Ageing. A Policy Framework*, w którym wskazano między innymi istotność zdrowego stylu życia na każdym jego etapie; wprowadzenie aktywności fizycznej, zdrowej diety, rezygnacja z używek i rozsądne zażywanie leków może mieć znaczący wpływ na podniesienie jakości życia, zapobieganie wielochorobowości, poprawę sprawności i samodzielności.

Według polityki prosenioralnej²⁴ najważniejsze jest utrzymanie przez osoby starsze samodzielności i sprawności jak najdłużej jest to możliwe. Aby dobrze się zestarzeć, należy czynnie przygotowywać się już od wczesnego dzieciństwa, zamiast biernie poddawać się procesowi. Tempo spadku aktywności zależy od licznych czynników, zarówno związanych ze stylem życia – na które łatwiej wpływać, jak i zewnętrznych czynników społecznych, środowiskowych i ekonomicznych. Pokrewną koncepcję przedstawia książka – *New Ageing*, której twórcą jest architekt i profesor Uniwersytetu w Pensylwanii – Matthias Hollwich²⁵. Przy współpracy z interdyscyplinarnym biurem projektowym Bruce Mau Design opracował zbiór czynników spowalniających warunkujących pomyślne starzenie, przekonuje, że jest ono następstwem zrównoważonego stylu życia od najmłodszych lat. Koncepcja ta składa się z dziewięciu obszarów (pokochoj starzenie, bądź społeczny, nigdy nie przechodzi na emeryturę, pozostań w formie, jesteś tym co jesz, dostępność kontra mobilność, nasz dom to nasza twierdza, dodaj usługi i udogodnienia, odpusć

²¹ H. Jönson, J. A. Magnusson, *A new age of old age? Gerotranscendence and the re-enchantment of aging*, "Journal of Aging Studies", 2001, vol. 15, no. 4, s. 317–331

²² A. Richert-Kaźmierska, M. Forkiewicz, *Kształcenie osób starszych w koncepcji aktywnego starzenia się*, [w:] A. Rączaszek, W. Koczur, (red.), *Problemy edukacji wobec rozwoju społeczno-gospodarczego*, Studia ekonomiczne, Zeszyty Naukowe Wydziałowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, Katowice, 2013, s. 128

²³ T. Bilewicz-Wyrozumaska, I. Krenzel, M. Bilewicz-Stebel, J. Kraus, J. Krukowska, M. Szulc, *Zdrowe starzenie się a edukacja do starości*, [w:] K. Turowski (red.), *Profilaktyka i edukacja zdrowotna*, Wydawnictwo Naukowe NeuroCentrum, Lublin, 2017, s. 50

²⁴ E. Kucharska, I. Kamanowa, *Senior – Gerontologia i praca socjalna*, Wydawnictwo Goodstudio, Kraków, 2015

²⁵ M. Hollwich, J. Krichels, *New Ageing – Live Smarter Now to Live Better Forever*, Penguin Books, New York, 2016

i całościowo może przypominać przewodnik z przykazaniami, aniżeli wytyczne architektoniczne. Jednak zawarte w publikacji porady dają mnóstwo wskazówek projektantom, jak zagospodarować przestrzeń sprzyjającą takiemu procesowi. Osoby w starszym wieku nie mogą bowiem zintegrować się społecznie, jeżeli wcześniej nie nastąpi integracja fizyczna²⁶. Korzystanie z tych samych ulic, sklepów, usług i terenów wspólnych, co pozostali członkowie społeczeństwa, wymaga odpowiedniego ich zaprojektowania.

Koncepcja miasta przyjaznego starzeniu się

Przestrzeń publiczna to nie tylko miejsce spotkań i rekreacji, to przede wszystkim przestrzeń, w której ludzie spędzają codziennie dużo czasu, przemieszczając się z domu do pracy, szkoły, sklepu oraz wszystkich innych podstawowych i dodatkowych funkcji. Place, skwery, parki, bulwary i oczywiście ulice są miejscami, w których następują interakcje i działania pomiędzy osobami przebywającymi w tych przestrzeniach. Powinny one tętnić życiem i stanowić pole do integracji ludziom, zarazem sprzyjając ich szeroko rozumianemu rozwojowi. Osoby o ograniczonej sprawności poznawczej czy ruchowej są dyskryminowane przez niedostosowanie przestrzeni. Standardem powinno być branie pod uwagę ułatwień dla takich grup użytkowników, zwłaszcza przy projektowaniu przestrzeni miejskich.

Punktem wyjścia do tworzenia przestrzeni przyjaznej starzeniu jest nadanie ruchowi pieszemu priorytetu, co poprawia bezpieczeństwo. Zmiana hierarchii ponadto uspokaja ruch kołowy i zachęca do pieszego poruszania się, sprzyjającego bezpośrednim kontaktom ludzkim. Problemem miast jest także coraz większa izolacja i samotność ich mieszkańców, zanik więzi społecznych i sieci kontaktów może mieć bardzo negatywne skutki dla zdrowia. Dbanie o dobrostan psychiczny mieszkańców pozwala budować większy kapitał społeczny²⁷. Okazuje się, że zaburzenia psychiczne najczęściej występują w okolicach o niewielkiej sieci kontaktów społecznych lub ich braku²⁸. „Izolacja społeczna może się okazać ryzykiem środowiskowym związanym z życiem w mieście, gorszym od hałasu, zanieczyszczenia, a nawet nadmiernego stłoczenia”²⁹. Natomiast ludzie, którzy czują się związani z otoczeniem, lepiej śpią, lepiej radzą sobie z problemami, żyją dłużej³⁰ i według badań są szczęśliwsi³¹. Ludzie starsi są dużo bardziej narażeni na izolację społeczną niż osoby młodsze ze względu na wycofanie z życia zawodowego. Dostępna i przyjazna

²⁶ Ch. Alexander, *Język wzorców – miasta, budynki, konstrukcja*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 2008, s. 221

²⁷ L. McCay, *Zdrowie psychiczne w mieście przyszłości*, Wywiad z Laylą McCay, [w:] M. Żakowska (red.), *Między miłością a polityką*, t. 2, *Foresight Społeczny Wrocław 2036/56*. Projekt Europejskiej Stolicy Kultury Wrocław 2016, Wrocław, 2016, s. 53–59

²⁸ A. Park, *Why City Life Adds to Your Risk of Psychosis*, TimeHealth, „TIME”, USA, Sept. 07, 2010

²⁹ Ch. Montgomery, *Miasto szczęśliwe. Jak zmienić nasze życie zmieniając nasze miasta*, tł. T. Teszner, Wysoki Zamek, Kraków, 2015, s. 84

³⁰ R. D. Putnam, *Samotna gra w kręgle. Upadek i odrodzenie wspólnot lokalnych w Stanach Zjednoczonych*, tł. P. Sadura, S. Szymański, WAI-P-Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, 2008

³¹ L. F. Berkman, *The Role of Social Relations in Health Promotion*, „Psychosomatic Medicine”, 1995, t. 57, no. 3, s. 245–54

przestrzeń publiczna sprzyja przebywaniu w niej ludzi i zarazem tworzeniu relacji ludzkich, relacje są jednym z najważniejszych czynników zadowolenia z życia³².

Wygląd otoczenia ma ogromny wpływ na ludzkie samopoczucie, neurobiolodzy odkryli, że pochodzące z otoczenia wskazówki wywołują natychmiastowe reakcje w ludzkim mózgu³³. Przykładowo miejsca, które odbieramy jako sterylne lub skomplikowane mogą powodować wydzielanie tzw. hormonów stresu (adrenaliny i kortyzolu), natomiast otoczenie wydające się znajome, cechujące się swobodą poruszania może powodować zastrzyk tzw. hormonów szczęścia (serotoniny i oksytocyny)³⁴. Naukowcy stwierdzili nawet, iż „projekt architektoniczny potrafi ukierunkować nas na ufność i empatię, przez co zaczynamy uważać szersze grono osób za ludzi godnych naszego szacunku i troski”^{35,36}. Dobrym przykładem według Esther Sternberg jest Ulica Główna w parku rozrywki Disneyland, emanuje ona szczęściem i nadzieją³⁷. Jest często naśladowana w przestrzeniach wspólnych ośrodków dla osób z demencją, charakter małego miasteczka ma poprawiać samopoczucie pensjonariuszom. Współczesne miasta są jednak dalekie wyglądem od uliczek z parków rozrywki, psychiatrzy uważają, że „ludzie żyjący w miastach mają o 40 proc. większą szansę na zachorowanie na depresję, 20 proc. na przewlekłe stany lękowe i dwa razy większą szansę na schizofrenię, niż ludzie żyjący na wsiach”³⁸.

Środowisko miejskie powinno pełnić ważną rolę w profilaktyce chorób psychicznych, a psychologia przestrzeni być nierozłącznym elementem projektowania miast, zwłaszcza w kontekście osób starszych, które ze względu na procesy degradacyjne zachodzące w układzie nerwowym są znacznie bardziej wrażliwe na te aspekty. Psychologia przestrzeni jest nurtem psychologicznym łączącym elementy architektury i psychologii, zajmuje się relacją człowieka z otoczeniem, wpływem przestrzeni na człowieka oraz sposobami kształtowania przestrzeni³⁹. Analizuje zależności pomiędzy miejscem życia, pracy, a efektywnością jednostki, samopoczuciem czy dobrostanem.

„Istnieje bowiem pewien mit – czasami dość szeroko rozpowszechniony, który głosi, że wystarczy pracować nad swoim wnętrzem, aby być pełnym życia i wigoru; że człowiek sam jest winien wszystkich swoich problemów, aby zaś się ich pozbyć, wystarczy, by zmienił samego siebie. [...] Tymczasem prawda jest taka, że każdy człowiek tak dalece ukształtowany jest przez swoje otoczenie, że poczucie harmonii i wewnętrznej równowagi uzależnione jest całkowicie od tego, czy żyje on w harmonii z tym otoczeniem”⁴⁰.

³² J. F. Helliwell, *Well-Being, Social Capital and Public Policy: What's New?*, "Economic Journal", Royal Economic Society, 2006, vol. 116(510), March, s. 34–45

³³ E. M. Sternberg, *Healing Spaces: The Science of Place and Well-Being*, The Belknap Press of Harvard University Press, Cambridge, MA, London, England, 2009

³⁴ Ibidem

³⁵ Ch. Montgomery, *Miasto szczęśliwe*, *op. cit.*, s. 223

³⁶ Ch. Haas, *Disneyland is Good For You*, "New West Magazine", New York, December 4, 1978, s. 13–20

³⁷ E. M. Sternberg, *Healing Spaces: The Science of Place...*, *op. cit.*

³⁸ L. McCay, *Zdrowie psychiczne w mieście...*, *op. cit.*, s. 54

³⁹ Źródło internetowe: <https://www.psychologyofarchitecture.org>, [dostęp: 23.09.2018]

⁴⁰ Ch. Alexander, *The Timeless Way of Building*, Oxford University Press, New York, 1979

Przestrzenie dostępne i przyjazne dla wszystkich użytkowników

Projektowanie z uwzględnieniem potrzeb grup wrażliwych i zagrożonych wykluczeniem wpływa na ogólne polepszenie warunków życia, miasta dostępne są ekologiczne, mają mniejsze zapotrzebowanie na transport samochodowy i sprzyjają powstawaniu więzi sąsiedzkich⁴¹. Urbanista Philip Daffara dowodzi, że przestrzeń budynków czy miejsc publicznych tworzona i projektowana z myślą o osobach starszych wpływa na zaspokojenie potrzeb wszystkich mieszkańców⁴². Choć kwestie dostępności i przyjazności przenikają się, to jednak można je nieco rozdzielić, bariery uczestnictwa mieszkańców w życiu miasta można podzielić na dwie grupy – tzw. miękkie oraz twarde. Bariery twarde (*hardware*) stanowi fizyczna dostępność i infrastruktura, elementy namacalne. Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych interpretuje je jako bariery architektoniczne, bariery techniczne oraz bariery w komunikowaniu się⁴³. Przeszkody, ograniczenia, utrudnienia, które ze względu na rozwiązania techniczne, konstrukcyjne, warunki użytkowania lub brak zastosowania utrudniają swobodę ruchu lub porozumiewania się⁴⁴. Bariery miękkie (*software*) stanowi kultura, nawyki, styl życia, bezpieczeństwo, jak i bariery psychiczne. W opracowaniach architektonicznych można znaleźć inne nazewnictwa, jednak odnoszące się do podobnego podziału barier, jak np. na bariery strukturalne i niestrukuralne⁴⁵. Bariery strukturalne rozumiane jako elementy przestrzeni utrudniające dostęp do niej, a niestrukuralne jako dotyczące orientacji w przestrzeni i poruszania się w niej. Bariery twarde są dużo łatwiejsze do zdefiniowania, obecnie dostępne są liczne poradniki, wytyczne i wskazówki zapewniania dostępności, kwestia przyjazności miast staje się także coraz częściej tematem zainteresowań projektantów i twórców przestrzeni miejskich.

Zapewnianiem dobrostanu mieszkańcom zajmuje się m.in. zespół Jana Gehla⁴⁶, który proponuje zmiany mające na celu pobudzenie życia publicznego, ale również udostępnienie przestrzeni dla wszystkich mieszkańców. Badaczki Libby Burton i Lynne Mitchell⁴⁷ w programie „Ulice dla życia” postawiły za cel zwiększenie dobrostanu i jakości życia mieszkańców poprzez dopasowanie infrastruktury ulic do potrzeb użytkowników (koncepcja zostanie przedstawiona w dalszej części). *Project for Public Spaces* – zespół Freda

⁴¹ A. Klimczuk, *Wiekizm jako przeszkoda w budowie społeczeństwa mądrości*, [w:] A. Kobylarek (red.), *Wspólnota i różnica. Interdyscyplinarne studia, analizy i rozprawy*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń, 2009, s. 344–360

⁴² Ph. Daffara, *City of the aged versus City of all ages*, Emerald Group Publishing Limited, „Foresight”, 2003, vol. 5, no. 6, s. 43–52 (za: A. Klimczuk, *Kapitał społeczny ludzi starych*, op. cit.)

⁴³ Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych, *Likwidacja barier (PJM)*, 2015, źródło internetowe: <http://www.niepelnosprawni.gov.pl/index.php?c=article&id=12&print=1>, [dostęp: 25.09.2018]

⁴⁴ Ibidem

⁴⁵ B. Komar, *Współczesna jakość spółdzielczej przestrzeni osiedlowej w świetle zasad zrównoważonego rozwoju, na wybranych przykładach*, Monografia, Wydawnictwo Politechniki Śląskiej, Gliwice, 2014, s. 131–133

⁴⁶ Autor książki „Życie między budynkami” czy też: „Miasta dla ludzi”.

⁴⁷ E. Burton, L. Mitchell, *Inclusive Urban Design...*, op. cit.

Kenta, określił 4 kluczowe cechy dla oceny jakości przestrzeni, w oparciu o prospołeczne kryteria projektowania, są to: dostępność i połączenia, funkcje i działania, komfort i wizerunek oraz wartość społeczna⁴⁸. Anna Januchta-Szostak w ujęciu multidyscyplinarnym określiła 6 kluczowych cech dobrej przestrzeni publicznej: integracyjność, dostępność, edukacyjność, komfort i bezpieczeństwo, wizerunek miejsc, atrakcyjność funkcjonalna⁴⁹. Natomiast Towarzystwo Urbanistów Polskich uchwaliło w 2009 roku Kartę Przestrzeni Publicznej, w której określono osiem zasad mających na celu wskazanie prawidłowego kształtowania przestrzeni publicznej:

- „Maksymalizacja wartości miasta i jego nieruchomości poprzez kreowanie wysokiej jakości przestrzeni publicznych.
- Kompleksowe planowanie miejscowe oraz projektowanie urbanistyczne przestrzeni publicznych w oparciu o wyniki konkursów urbanistycznych i architektonicznych.
- Społeczna partycypacja w tworzeniu narzędzi kształtowania i gospodarowania przestrzenią publiczną, z aktywnym udziałem lokalnych społeczności w procesie sporządzania dokumentów planistycznych.
- Ochrona dziedzictwa kulturowego oraz specyfiki lokalnej jako szczególnych wartości przestrzeni publicznych.
- Równowaga w tworzeniu nowej przestrzeni publicznej w stosunku do rewitalizowanej przestrzeni historycznej.
- Sprawiedliwy dostęp do przestrzeni publicznych i minimalizacja konfliktów przy ich tworzeniu oraz użytkowaniu.
- Kształtowanie przestrzeni publicznych integrujących grupy społeczne z szacunkiem dla ich różnych potrzeb i systemów wartości.
- Aktywne użytkowanie przestrzeni publicznych i ich wykorzystywanie do organizowania wydarzeń lokalnych”.

Projektowanie uniwersalne

Jedną z najważniejszych koncepcji jest projektowanie uniwersalne, opracowane w 1997 roku przez grupę architektów pod kierownictwem Rona Mace’a z Centrum Projektowania Uniwersalnego na Uniwersytecie Stanowym w Północnej Karolinie. „Uniwersalne projektowanie to projektowanie produktów oraz otoczenia tak, aby były one dostępne dla wszystkich ludzi, w największym możliwym stopniu, bez potrzeby adaptacji bądź wyspecjalizowanego projektowania”⁵⁰. Siedem zasad projektowania uniwersalnego (Tab. 1) znacząco przyczyniło się do wzrostu świadomości i zainteresowania projektowaniem niewykluczającym użytkowników. Podejście nie skupia się na osobach niepełnosprawnych, celem projektowania uniwersalnego jest ułatwienie życia wszystkim, bez

⁴⁸ *What makes a succesfful place?*, Project for PUBLIC SPACES, New York, źródło internetowe: www.pps.org/reference/grplacefeat/, [dostęp: 28.09.2018]

⁴⁹ A. Januchta-Szostak, *Woda w miejskiej przestrzeni publicznej. Modelowe formy zagospodarowania wód opadowych i powierzchniowych*, Wydawnictwo Politechniki Poznańskiej, Poznań, 2011

⁵⁰ Definicja stworzona przez Rona Mace’a, rozwinięta przez Centrum Universal Design przy North Carolina State University, R. Mace, źródło internetowe: <https://design.ncsu.edu/?s=Ron+Mace>, [dostęp: 06.05.2019]

względu na sprawność czy wiek. Jednocześnie cel ten powinien być osiągnięty przy niewielkich lub bez żadnych kosztów. Według Banku Światowego w przypadku nowych inwestycji, projektowanych wg zasad projektowania uniwersalnego, uwzględnienie potrzeb osób z ograniczeniami mobilności oraz percepcji zwiększa koszt budowy o mniej niż 1%⁵¹. Obecnie nie tylko twarde elementy przestrzeni są rozpatrywane jako potencjalne problemy, coraz większą wagę przykładają się również do miękkich barier, których likwidacja znacząco może poprawiać codzienne życie ludzi.

Tabela 1. Siedem zasad projektowania uniwersalnego⁵²

ZASADY	WYTYCZNE
SPRAWIEDLIWE UŻYTKOWANIE (ang. <i>equitable use</i>) – projekt powinien być uniwersalny dla wszystkich grup użytkowników, niezależnie od stopnia ich sprawności	<ul style="list-style-type: none"> a) zapewnienie użytkowania w taki sam sposób dla wszystkich użytkowników b) unikanie segregacji i piętnowania użytkowników c) zapewnienie każdemu identycznego stopnia prywatności i bezpieczeństwa d) atrakcyjność projektu jako produktu dla wszystkich użytkowników
ELASTYCZNE PROJEKTOWANIE (ang. <i>flexibility in use</i>) – uwzględnienie w projekcie indywidualnych preferencji, wyborów i możliwości	<ul style="list-style-type: none"> a) możliwość wyboru metody użytkowania b) możliwość oburęcznego użytkowania c) możliwość precyzyjnego i dokładnego użytkowania d) elastyczność w dostosowaniu rozwiązań do tempa percepcji i mobilności
PROSTE I INTUICYJNE UŻYTKOWANIE (ang. <i>simple and intuitive use</i>) – projekt powinien być zrozumiały dla wszystkich użytkowników, bez względu na ich wiedzę, doświadczenia, umiejętności językowe czy poziom koncentracji	<ul style="list-style-type: none"> a) eliminacja złożoności i zbędnego komplikowania b) konsekwencja w stosunku do intuicji i oczekiwań c) przystosowanie do szerokiej skali umiejętności pisania, czytania i zdolności językowych d) zgodność formuły informacji z jej ważnością e) zapewnienie sprawnego działania i dokładności podczas wykonywania czynności jak i po jej zakończeniu
CZYTELNA INFORMACJA (ang. <i>perceptible information</i>) – przekazywanie niezbędnych informacji niezależnie od zewnętrznych warunków oraz zdolności zmysłowych	<ul style="list-style-type: none"> a) różnorodność przekazywania informacji – piktogramy, informacje akustyczne, dotykowe b) czytelność informacji dla wszystkich użytkowników c) prostota przekazu instrukcji i wskazówek dotyczących użytkowania d) zgodność sposobu przekazu informacji z mnogością możliwości technicznych i urządzeń, używanych przez osoby z ograniczeniami sensorycznymi
TOLERANCJA DLA BŁĘDU UŻYTKOWNIKA (ang. <i>tolerance for error</i>) – minimalizacja możliwości niebezpieczeństwa i konsekwencji niepożądanych działań	<ul style="list-style-type: none"> a) rozwiązania minimalizujące niebezpieczeństwo i błędy – eliminacja lub odizolowanie niebezpiecznych elementów b) stosowanie ostrzeżeń o możliwości pomyłki lub niebezpieczeństwie c) zapewnienie cech bezpieczeństwa d) zniechęcenie do nieświadomych działań podczas wykonywania czynności wymagających skupienia

⁵¹ W. H. Byrnes, R. J. Munro, (Eds.), *LexisNexis Guide to FATCA Compliance*, LexisNexis®, Thomas Jefferson School of Law, San Diego, USA, 2014, s. 80

⁵² *The Seven Principles of Universal Design*, Universal Design, źródło internetowe: <http://www.universaldesign.com/universal-design/1761-the-seven-principles-of-universal-design.html>, [dostęp: 05.04.2014]

ZASADY	WYTYCZNE
WYGODNE UŻYTKOWANIE, BEZ ZBĘDNEGO WYSIŁKU (ang. <i>low physical effort</i>) – obiekt lub przedmiot powinien być użytkowany efektywnie, skutecznie i wygodnie przy minimalnym wysiłku	a) możliwość utrzymywania odpowiedniej pozycji ciała b) zapewnienie wykonywania czynności przy używaniu rozsądnej, racjonalnej siły c) minimalizacja konieczności powielania czynności d) minimalizacją ciągłych, nieprzerwanych wysiłków fizycznych
WYMIARY I PRZESTRZEŃ DLA DOSTĘPU I UŻYTKOWANIA (ang. <i>size and apaces for approach and use</i>) – zapewnienie przestrzeni i wielkości odpowiedniej dla dostępu do niej, manipulowania oraz użytkowania niezależnie od wielkości i mobilności użytkowników	a) zapewnienie dobrej widoczności ważnych elementów użytkownikom niezależnie od ich wzrostu b) zapewnienie wygodnego dostępu do komponentów dla wszystkich użytkowników c) uwzględnienie zróżnicowania wielkości dłoni d) zapewnienie przestrzeni do użytkowania urządzeń wspomagających lub dla osób asystujących

Źródło: opracowanie własne

Przyjazne ulice

Kwestie projektowania przestrzeni dotyczą również ogólnego wyglądu i odbioru środowiska zbudowanego przez jej użytkownika, przestrzeń nie może być jedynie dostępna, aby była przyjazna. Ulice powinny sprzyjać rozwojowi zachowań aktywnych wśród jak największej grupy mieszkańców, już na etapie projektowania powinno dążyć się do optymalizacji interakcji mieszkańców. Postulaty takiego podejścia projektowego prezentują architektki i urbanistki – Burton i Mitchell – w programie „Ulice dla życia”. Proponują w nim 5 głównych założeń dla przyjaznych ulic – Tab. 2.

Tabela 2. Założenia dla przyjaznych ulic⁵³

ZASADY	WYTYCZNE
ZNAJOMOŚĆ (ang. <i>familiarity</i>) dotycząca zakresu, w jakim zabudowa miasta jest intuicyjna dla osób starszych	Miasto, jego ulice i usługi powinny być zaprojektowane w zrozumiałym i przewidywalnym sposób, nawiązując do lokalnych tradycji, stylów i materiałów. Strefowanie w mieście powinno być zrozumiałe, budynki powinny wyglądem sugerować funkcję, jaka się w nich znajduje.
SPECYFICZNOŚĆ (ang. <i>distinctiveness</i>) związana z charakterem poszczególnych ulic, ułatwiającym lokalizację i orientację	Ulice powinny różnić się od siebie, posiadać unikalny wygląd. Powinny zawierać punkty charakterystyczne, orientacyjne. Architektura powinna być zróżnicowana, aby zapobiegać monotonii i nudzie, zwłaszcza na poziomie parteru oraz być urozmaicona punktami orientacyjnymi i dominatami.
BEZPIECZEŃSTWO (ang. <i>safety</i>) i KOMFORT (ang. <i>comfort</i>) – odczuwanie przez użytkowników przestrzeni jako atrakcyjnej	Bezpieczeństwo to przede wszystkim odpowiednio zaprojektowane i zadbane ulice i chodniki, zgodnie z zasadami dostępności – równe, niespękane, bezpieczne nawierzchnie, wydzielone ciągi komunikacji pieszej, rowerowej i samochodowej. Partery budynków powinny być zagospodarowane z usługami dostępnymi od ulicy. Zapewnieniu komfortu służy również odpowiednio zaprojektowana akustyka – ulice powinny być ciche oraz przyjazne dla pieszych.

⁵³ E. Burton, L. Mitchell, *Inclusive Urban Design. Streets for Life*, Oxford, Architectural Press, ELSEVIER, London, 2006; Routledge Taylor & Francis Group, New York, 2006, s. 49–128

ZASADY	WYTYCZNE
DOSTĘPNOŚĆ (ang. <i>accessibility</i>) – możliwość satysfakcjonującego korzystania z przestrzeni niezależnie od fizycznych, zmysłowych czy psychicznych ograniczeń konkretnych użytkowników	Dostępność wiąże się z projektowaniem uniwersalnym zaprezentowanym w poprzedniej tabeli. Ważna jest również dostępność w skali urbanistycznej, należy zapewnić dostęp do usług w bliskiej odległości od miejsca zamieszkania lub możliwość dojazdu do nich w prosty sposób, np. dobrze rozwiniętym systemem komunikacji miejskiej.
CZYTELNOŚĆ (ang. <i>legibility</i>), odnosząca się do wspomagania orientacji przestrzennej ludzi poprzez różne wskazówki.	Miasta powinny posiadać proste, czytelne i wyraźnie oznakowanie. Należy unikać nadmiaru oznakowania i informacji, zwłaszcza reklam. Odpowiednie oznakowanie, niepozostawiające żadnych wątpliwości pomaga osobom starszym czuć się pewnie i orientować w przestrzeni.

Źródło: opracowanie własne

Przestrzeń dla zdrowia psychicznego

Według WHO do osiągnięcia zdrowia potrzebne są trzy czynniki – dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny; aby je osiągnąć, potrzebne jest zdrowie psychiczne⁵⁴. Problemy ze zdrowiem psychicznym wpływają bowiem na pogorszenie wszystkich pozostałych sfer życia. W Polsce miesięcznie sprzedaje się 1,5 miliona opakowań leków na depresję⁵⁵, rzeczywista liczba osób cierpiących na to schorzenie może być znacznie większa. Depresja jest częstą przyczyną samobójstw, których liczba w Polsce jest wyższa⁵⁶ niż ofiar wypadków drogowych – o tych mówi się na co dzień w mediach⁵⁷. Wytyczne dotyczące kształtowania przestrzeni miejskiej nie zawsze mają oczywisty „twardy” charakter, ważne są również „miękkie” elementy przestrzeni, które wpływają na mieszkańców. W ujęciu socjologicznym jakość przestrzeni jest miarą jej przydatności dla budowania relacji społecznych⁵⁸. Odpowiednio zaprojektowana przestrzeń stanowić może pole dla działalności ludzkiej w wymiarze indywidualnym lub wspólnotowym, umożliwiając kształtowanie interakcji i poczucia przynależności⁵⁹. Według Centrum Projektowania Miejskiego i Zdrowia Psychicznego⁶⁰ najważniejszymi czynnikami kształtującymi w miastach optymalne warunki do rozwoju zdrowia psychicznego mieszkańców miast są tzw. GASP. Cztery obszary, na które należy zwracać szczególną uwagę podczas projektowania i zarządzania miastem – Tab. 3.

⁵⁴ L. McCay, *Zdrowie psychiczne w mieście przyszłości*, Wywiad..., *op. cit.*, s. 53–59

⁵⁵ Wywiad Katarzyny Zdanowicz z psychiatrą Maurycym Araszkiwiczem – K. Zdanowicz, *Domy wielkie, szkoły prywatne, wakacje w tropikach. Polacy kończą u psychiatry*, Magazyn TVN24, 2018, źródło internetowe: https://www.tvn24.pl/magazyn-tvn24/domy-wielkie-szkoly-prywatne-wakacje-w-tropikach-polacy-koncza-u-psychiatry,193,3370?fbclid=IwAR1IZFodsL8UUtNrUKTG7U0t8QlcQxUFug8LXF-REZpbg89gx9_v887-wVE, [dostęp: 01.10.2018]

⁵⁶ W 2014 roku liczba samobójstw w Polsce wyniosła ponad 6 tysięcy, natomiast ofiar wypadków drogowych 3,5 tysiąca. Według danych Komendy Głównej Policji – K. Zdanowicz, *Domy wielkie, szkoły...*, *ibidem*.

⁵⁷ W mediach nie powinno się mówić o samobójstwach, gdyż informacje takie (zwłaszcza dotyczące sławnych osób) wpływają znacząco na okresowy wzrost liczby samobójstw.

⁵⁸ G. Simmel, *Socjologia przestrzeni*, [w:] G. Simmel, *Pisma socjologiczne*, tł. M. Łukasiewicz, Oficyna Naukowa, Warszawa, 2008

⁵⁹ *Ibidem*

⁶⁰ Center for Urban Design and Mental Health

Tabela 3. Cztery obszary kształtowania miast z uwzględnieniem podnoszenia jakości zdrowia psychicznego mieszkańców⁶¹

ZASADY	WYTYCZNE
PRZESTRZENIE ZIELONE „G” <i>Green spaces</i>	Tereny zielone powinny znajdować się w bezpośrednim sąsiedztwie miejsc zamieszkania. Bliskość terenów zielonych korzystnie wpływa na dobre samopoczucie i jakość zdrowia psychicznego, podnosi jakość życia.
PRZESTRZENIE AKTYWNOŚCI „A” <i>Active spaces</i>	Miasta powinny umożliwiać mieszkańcom aktywność w codziennych czynnościach. Ćwiczenia fizyczne – ważne dla zdrowia psychicznego i fizycznego, reprezentują holistyczne podejście do dbania o jakość życia i zdrowia. Aktywność fizyczna podnosi humor i minimalizuje skutki problemów z obszaru zdrowia psychicznego. W projektowaniu przestrzeni publicznych przekłada się to na tworzenie integrujących struktur (spędzania czasu w przestrzeni miejskiej, dobrze zaprojektowane podwórka i place, siłownie w parkach, przestrzenie sportu, mała architektura, itp.), aktywne modele transportu (transport zrównoważony, ścieżki rowerowe, bezpieczne i szerokie chodniki).
PRZESTRZENIE PRO-SPOŁECZNE „P” <i>Prosocial spaces</i>	Zapobieganie samotności i alienacji przez tworzenie wielofunkcyjnych, elastycznych i dostępnych dla wszystkich przestrzeni publicznych. Przestrzenie powinny dawać możliwość interakcji z ludźmi, poznawania ich i tworzenia wspólnot lokalnych. Partycypowanie w procesach społecznych i miastotwórczych wpływa pozytywnie na ludzką psychikę i minimalizuje możliwości rozwoju zaburzeń psychicznych. Długotrwały stan osamotnienia może przyczyniać się do rozwoju poważnych stanów psychicznych.
BEZPIECZEŃSTWO „S” <i>Safety</i>	Miasta powinny dbać o poczucie bezpieczeństwa mieszkańców będące filarem dobrego stanu psychicznego. Ważne jest bezpieczeństwo w kontekście zanieczyszczeń, drogowym, minimalizowanie zagrożeń środowiskowych, przestępczości. Należy dbać o czytelny układ miast, dobre oznakowanie, oświetlenie, itp.

Źródło: opracowanie własne

Miasta przyjazne starzeniu

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wydała w 2007 roku przewodnik po miastach przyjaznych starzeniu – *Global Age-friendly Cities: A Guide* – przetłumaczony na język polski. Przestrzenie publiczne i budynki przyjazne starzeniu stanowią jedno z ośmiu kryteriów podlegających ocenie, gdy władze miasta decydują o jego przystąpieniu do Globalnej Sieci Miast Przyjaznych Starszemu Wiekowi⁶². W przewodniku określono osiem wpływających na siebie wzajemnie obszarów: przestrzeń publiczna, transport/komunikacja, mieszkalnictwo, partycypacja społeczna, szacunek i integracja, inkluzja społeczna, aktywność obywatelska i zatrudnienie, komunikowanie się i informacja, wspieranie społeczności i usługi zdrowotne⁶³. Zestawienie wytycznych zostało opracowane w drodze

⁶¹ L. McCay, *Zdrowie psychiczne w mieście przyszłości*, Wywiad z Laylą McCay, [w:] M. Żakowska (red.), *Między miłością a polityką*, t. 2, *Foresight Społeczny Wrocław 2036/56*, Projekt Europejskiej Stolicy Kultury Wrocław 2016, Wrocław, 2016, s. 53–59

⁶² P. Kubicki, *Miasta i gminy przyjazne wszystkim mieszkańcom*, [w:] *Miasta przyjazne starzeniu: przewodnik*, tł. K. Krupowicz, Fundacja Res Publica im. Henryka Krzeczakowskiego, 2014, s. 7

⁶³ Ibidem

konsultacji z seniorami z miast zlokalizowanych na wszystkich kontynentach. Zgodnie z przewodnikiem, osoby starsze jako specjaliści powinny być angażowane w ocenę poszczególnych wymiarów oraz do sugerowania zmian usprawniających infrastrukturę i przestrzeń miejską. Za miasta przyjazne uznano ośrodki, których władze, przedsiębiorcy i mieszkańcy uwzględniają różnorodność potrzeb starszych mieszkańców, przeciwdziałają ich wykluczeniu i promują wnoszony przez seniorów wkład. Ponadto szanują wybory, decyzje i sposób życia osób starszych, przewidują potrzeby związane ze starzeniem się oraz odpowiednio na nie reagują. Przestrzenie zewnętrzne powinny być czyste i przyjemne, z zapewnioną dostateczną ilością terenów zielonych oraz zadbanych i bezpiecznych miejsc siedzących. Elementy przestrzeni miejskiej powinny spełniać szczegółowe wymagania, aby tworzyć miejsce przyjazne starzeniu zgodnie z przewodnikiem WHO – Tab. 4. Szczegółowe wytyczne dotyczące planowania dostępności można znaleźć w tekście Kamila Kowalskiego opublikowanym w czasopiśmie „Niepełnosprawność – zagadnienia, problemy, rozwiązania” Nr 1/2013(6).

Tabela 4. Poszczególne elementy przestrzeni miejskiej – wytyczne dla miast przyjaznych starzeniu⁶⁴

KATEGORIA	WYTYCZNE
Chodniki	<ul style="list-style-type: none"> • dobrze utrzymane, wolne od przeszkód (stragany, samochody, drzewa), zarezerwowane wyłącznie dla pieszych • ścieżki rowerowe oddzielone od chodników • nawierzchnia antypoślizgowa, szerokość wystarczająca dla wózków inwalidzkich (krawężniki opadające do poziomu drogi) • przejścia dla pieszych liczne, bezpieczne, oznaczone, antypoślizgowe i dźwiękowe, czas świateł powinien być wystarczająco długi do powolnego przejścia, kierowcy powinni ustępować pierwszeństwa pieszym
Miejsca do odpoczynku	<ul style="list-style-type: none"> • dostępne i rozmieszczone w regularnych odstępach przy ciągach pieszych • zlokalizowane na przystankach, w parkach i miejscach publicznych • utrzymane w dobrym stanie i kontrolowane
Parki/tereny zielone	<ul style="list-style-type: none"> • dobrze utrzymane i bezpieczne • wyposażone w toalety, wiaty, miejsca do siedzenia i odpoczynku • główne ciągi piesze powinny mieć gładką powierzchnię, być łatwo dostępne i pozbawione przeszkód
Toalety	<ul style="list-style-type: none"> • czyste, dobrze utrzymane • dostępne dla osób niepełnosprawnych • rozmieszczone w dogodnych lokalizacjach • dobrze, widocznie oznakowane
Bezpieczeństwo	<ul style="list-style-type: none"> • zastosowanie dobrego oświetlenia ulicznego • należy prowadzić edukację społeczną, inicjatywy podnoszące poziom ogólnego i indywidualnego bezpieczeństwa • miasta powinny być regularnie patrolowane przez policję

⁶⁴ M. Żakowska (red.), *Miasta przyjazne starzeniu: Przewodnik*, tł. K. Krupowicz, Fundacja Res Publica im. Henryka Krzeczakowskiego, 2014, s. 53–61

Miejsca aktywności – partycypacja społeczna	<ul style="list-style-type: none"> • zlokalizowane w licznych przestrzeniach publicznych (np. centra rekreacji, szkoły, biblioteki, sąsiedzkie centra społeczne, parki, ogrody) • aktywności powinny odbywać się w terminach dogodnych osobom starszym – w ciągu dnia • udogodnienie umożliwiające udział osobom niepełnosprawnym i wymagającym wsparcia/opieki • umożliwiające uczestnictwo osób starszych z osobami towarzyszącymi lub indywidualnie • działania i wydarzenia są atrakcyjne, niedrogie lub bezpłatne, bez ukrytych kosztów, a informacje o nich powszechnie dostępne
Usługi	<ul style="list-style-type: none"> • lokale usługowe skoncentrowane w jednym miejscu, w bliskim sąsiedztwie miejsc zamieszkania • łatwy dostęp (np. na parterze budynku, windy, rampy, poręcze) • udogodnienia dla osób starszych (np. oddzielne kolejki lub kasy dla seniorów) • dobre oznaczenie od zewnątrz i od wewnątrz • wyposażenie w miejsca do siedzenia/odpoczynku • zapewnienie niedrogich, dostępnych dla wszystkich usług, o których seniorzy są dobrze poinformowani

Źródło: opracowanie własne

Podsumowanie

Najważniejszą kwestią warunkującą dobre samopoczucie jest dla osoby starszej zachowanie niezależności. Koncepcja miasta zwartej, bliska dostępność usług w okolicy powoduje, że dłużej można pozostać samodzielnym, osoby starsze poruszają się głównie w odległości ok. 500 m od miejsca zamieszkania. Bliskość usług, zlokalizowanych w pobliżu domu, w znajomym otoczeniu wpływa również na długość spędzania czasu poza domem i zapewnia ruch, który ma dobry wpływ zarówno na ciało jak i umysł. Wyjście do sklepu to często dla seniorów największy wysiłek fizyczny w ciągu dnia.

Środowisko miejskie – architektura, budynki, system transportu i mieszkalnictwo – mogą sprzyjać swobodnemu poruszaniu się, zdrowym zachowaniom, partycypacji społecznej seniorów lub wręcz odwrotnie prowadzić do ich izolacji i wykluczenia społecznego. Seniorzy powinni mieć możliwość korzystania z przestrzeni publicznej na równych prawach z innymi grupami społecznymi.

Przestrzeń uwzględniająca ekstremalnych użytkowników, jakimi są osoby starsze i niepełnosprawne, znacząco ułatwia funkcjonowanie wielu innym grupom, jak np. matki z dziećmi, rowerzyści czy osoby nie znające miasta. Miasta dla seniorów powinny być tworzone w oparciu o zasady projektowania uniwersalnego i nie stygmatyzować seniorów czy niepełnosprawnych.

Za generalny problem polskich miast można uznać brak przyznawania priorytetu pieszym. Aby przestrzeń publiczna stała się dostępna dla seniorów, należy ten priorytet odwrócić. W połączeniu z ułatwieniami dla osób o ograniczonej mobilności i percepcji, ustanowienie pieszych najważniejszymi członkami systemu komunikacji zachęca do pokonywania tras pieszo, co z kolei sprzyja kontaktom interpersonalnym. Dobrze zaprojektowana przestrzeń publiczna powinna dawać możliwość wspólnego spędzania czasu, zarówno ze znajomymi, jak i nieznanymi.

Za przystosowanie miast do potrzeb seniorów odpowiadają wszyscy, zarówno władze, jak i projektanci, przy współudziale przedsiębiorców i mieszkańców. Wspólne, zgodne postępowanie tych wszystkich twórców życia miejskiego może zapewnić dobry klimat do życia w mieście przyjaznym starzeniu.

Bibliografia

Literatura

Alexander Ch., *Język wzorców – miasta, budynki, konstrukcja*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 2008

Alexander Ch., *The Timeless Way of Building*, Oxford University Press, New York, 1979

Bilewicz-Wyrozumska T., Krenzel I., Bilewicz-Stebel M., Kraus J., Krukowska J., Szulc M., *Zdrowe starzenie się a edukacja do starości*, [w:] Turowski K. (red.), *Profilaktyka i edukacja zdrowotna*, Wydawnictwo Naukowe NeuroCentrum, Lublin, 2017

Byrnes W. H., Munro R. J., (Eds.), *LexisNexis Guide to FATCA Compliance*, LexisNexis®, Thomas Jefferson School of Law, San Diego, USA, 2014

Burton E., Mitchell L., *Inclusive Urban Design. Streets for Life*, Oxford, Architectural Press, ELSEVIER, London, 2006; Routledge Taylor & Francis Group, New York, 2006

Gronostajska B. E., *Kształtowanie środowiska mieszkaniowego dla seniorów*, Oficyna Wydawnicza Politechniki Wrocławskiej, Wrocław, 2016

Hall E. T., *Ukryty wymiar*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa, 1978

Hollwich M., Krichels J., *New Ageing – Live Smarter Now to Live Better Forever*, Penguin Books, New York, 2016

Januchta-Szostak A., *Woda w miejskiej przestrzeni publicznej. Modelowe formy zagospodarowania wód opadowych i powierzchniowych*, Wydawnictwo Politechniki Poznańskiej, Poznań, 2011

Klimczuk A., *Wiekizm jako przeszkoda w budowie społeczeństwa mądrości*, [w:] Kobylarek A. (red.), *Wspólnota i różnica. Interdyscyplinarne studia, analizy i rozprawy*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń, 2009

Komar B., *Współczesna jakość spółdzielczej przestrzeni osiedlowej w świetle zasad zrównoważonego rozwoju, na wybranych przykładach*, Monografia, Wydawnictwo Politechniki Śląskiej, Gliwice, 2014

Kubicki P., *Miasta i gminy przyjazne wszystkim mieszkańcom*, [w:] *Miasta przyjazne starzeniu: przewodnik*, tł. Krupowicz K., Fundacja Res Publica im. Henryka Krzeczkwoskiego, 2014

Kucharska E., Kamanowa I., *Senior – Gerontologia i praca socjalna*, Wydawnictwo Goostudio, Kraków, 2015

McCay L., *Zdrowie psychiczne w mieście przyszłości*, Wywiad z Laylą McCay, [w:] Żakowska M. (red.), *Między miłością a polityką*, t. 2, *Foresight Społeczny Wrocław 2036/56*. Projekt Europejskiej Stolicy Kultury Wrocław 2016, Wrocław, 2016

Montgomery Ch., *Miasto szczęśliwe. Jak zmienić nasze życie zmieniając nasze miasta*, tł. Teszner T., Wysoki Zamek, Kraków, 2015

Pyżlak G., *Miejsce i rola osób starszych w rodzinie*, [w:] Polok G., Celary I. (red.), *Osoba starsza w perspektywie społeczno-pastoralnej*, Prace Naukowe, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, Katowice, pdf, 2017

Putnam R. D., *Samotna gra w kręgle. Upadek i odrodzenie wspólnot lokalnych w Stanach Zjednoczonych*, tł. Sadura P., Szymański S., WAI-P-Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, 2008

Richert-Kaźmierska A., Forkiewicz M., *Kształcenie osób starszych w koncepcji aktywnego starzenia się*, [w:] Rączaszek A., Koczur W., (red.), *Problemy edukacji wobec rozwoju społeczno-gospodarczego*, *Studia ekonomiczne*, Zeszyty Naukowe Wydziałowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, Katowice, 2013

Simmel G., *Socjologia przestrzeni*, [w:] Simmel G., *Pisma socjologiczne*, tł. Łukasiewicz M., Oficyna Naukowa, Warszawa, 2008

Studen S., *Psychologia starzenia się i starości*, PWN, Warszawa, 2011

Sternberg E. M., *Healing Spaces: The Science of Place and Well-Being*, The Belknap Press of Harvard University Press, Cambridge, MA, London, England, 2009

Wallis A., *Socjologia przestrzeni*, Niezależna Oficyna Wydawnicza, Warszawa, 1990

Żakowska M. (red.), *Miasta przyjazne starzeniu: Przewodnik*, tł. Krupowicz K., Fundacja Res Publica im. Henryka Krzeczowskiego, 2014

Czasopisma

Berkman L. F., *The Role of Social Relations in Health Promotion*, "Psychosomatic Medicine", 1995, t. 57, no. 3

Daffara Ph., *City of the aged versus City of all ages*, Emerald Group Publishing Limited, „Foresight”, 2003, vol. 5, no. 6, (za: Klimczuk A., *Kapitał społeczny ludzi starych*, op. cit.)

Jönson H., Magnusson J. A., *A new age of old age? Gerotranscendence and the re-enchancement of aging*, "Journal of Aging Studies", 2001, vol. 15, no. 4

Park A., *Why City Life Adds to Your Risk of Psychosis*, TimeHealth, "TIME", USA, Sept. 07, 2010

Haas Ch., *Disneyland is Good For You*, "New West Magazine", New York, December 4, 1978

Helliwell J. F., *Well-Being, Social Capital and Public Policy: What's New?*, "Economic Journal", Royal Economic Society, 2006, vol. 116(510), March

Źródła internetowe

Arup, *Shaping Ageing Cities*, Help Age International, Intel, Systematica, 2015

Biuro Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych, *Likwidacja barier (PJM)*, 2015, źródło internetowe: <http://www.niepelnosprawni.gov.pl/index.php?c=article&id=12&print=1>, [dostęp: 25.09.2018]

Definicja Centrum Universal Design przy North Carolina State University – Mace R., źródło internetowe: <https://design.ncsu.edu/?s=Ron+Mace>, [dostęp: 06.05.2019]

Fundacja 2035, *Narzędziownik Obywatelski Seniora 2*, Centrum Promocji i Rozwoju Inicjatyw Obywatelskich OPUS, (źródło internetowe: http://2035.pl/wp-content/uploads/2016/01/narzedziownik-2015_nowa-okladka_DR-1.pdf)

Golinowska S. (red.), *Raport o Rozwoju Społecznym. Polska 1999. Ku godnej aktywnej starości*, Centrum Analiz Społeczno-Ekonomicznych: UNDP, Warszawa, 1999

Główny Urząd Statystyczny, *Rocznik Demograficzny 2018*, Warszawa, 2018

Główny Urząd Statystyczny, *Sytuacja osób starszych w Polsce w 2021r.*, Warszawa, Białystok 2022, źródło internetowe: https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6002/2/4/1/sytuacja_osob_starszych_w_polsce_w_2021_r.pdf, [dostęp: 16.01.2023]

Kotliński D., *Polacy najszybciej starzejącym się społeczeństwem UE. Dla firm to ogromna szansa*, źródło internetowe: <https://innpoland.pl/117301,polacy-najszybciej-starzejacym-sie-społeczenstwem-ue-dla-firm-to-ogromna-szansa>, [dostęp: 20.06.2018]

Konferencja *New Aging Polska*, Politechnika Warszawska, 2017, źródło internetowe: <http://mrs.poznan.pl/pierwsza-w-polsce-konferencja-o-projektowaniu-architektonicznym-dla-seniorow-zapowiedz/>, [dostęp: 12.09.2019]

Ministerstwo Infrastruktury i Budownictwa, *STANDARDY DOSTĘPNOŚCI BUDYNKÓW DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI uwzględniając koncepcję uniwersalnego projektowania – poradnik*, Warszawa, 2017, źródło internetowe: https://www.miir.gov.pl/media/51693/Standardy_Dostepnosci.pdf, [dostęp: 01.03.2019]

Organisation for Economic Co-Operation and Development (OECD), *Ageing in Cities. Policy Highlights*, OECD Publishing, Paris, 2015; *Ageing, housing and urban development*, Organisation for Economic Co-Operation and Development (OECD), OECD, 2003

Project for PUBLIC SPACES, *What makes a successful place?*, New York, źródło internetowe: www.pps.org/reference/grplacefeat/, [dostęp: 28.09.2018]

The Seven Principles of Universal Design, Universal Design, źródło internetowe: <http://www.universaldesign.com/universal-design/1761-the-seven-principles-of-universal-design.html>, [dostęp: 05.04.2014]

World Health Organization, *Active ageing. A policy framework*, Madrid 2002, http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf, wersja elektroniczna: https://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/, [dostęp: 13.09.2018]

Wywiad Katarzyny Zdanowicz z psychiatrą Maurycym Araszkiwiczem – Zdanowicz K., *Domy wielkie, szkoły prywatne, wakacje w tropikach. Polacy kończą u psychiatry*, Magazyn TVN24, 2018, źródło internetowe: https://www.tvn24.pl/magazyn-tvn24/domy-wielkie-szkoly-prywatne-wakacje-w-tropikach-polacy-koncza-u-psychiatry,193,3370?fbclid=IwAR1IZFodsL8UUtNrUkTG7U0t8QIcQxUFug8LXF-REZpbg89gx9_v887-wVE, [dostęp: 01.10.2018]

Źródło internetowe: <https://www.psychologyofarchitecture.org>, [dostęp: 23.09.2018]

Akty prawne

Kancelaria Sejmu, Ustawa z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, Dz. U. 2019, poz. 1696 (źródło internetowe: <https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=WDU20190001696>)

Obwieszczenie Marszałka Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 13 maja 2016 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2016 r., poz. 778)