

Karolina Cichońska<sup>3</sup>, Agnieszka Michalska<sup>3</sup>, Małgorzata Cichońska<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup> Wyższa Szkoła Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Świętokrzyskim

<sup>2</sup> Polskie Towarzystwo Pielęgniarskie – Koło PTP w ZOZ Ostrowiec Świętokrzyski

<sup>3</sup> Zespół Opieki Zdrowotnej w Ostrowcu Świętokrzyskim

## Możliwości podejmowania turystyki aktywnej w ramach zachowań zdrowotnych przez seniorów w regionie świętokrzyskim

### Streszczenie

Starzenie się społeczeństwa jest nieuchronną częścią dzisiejszych czasów. Struktura społeczeństwa zmieniła się na przestrzeni ostatnich dekad, jednak sytuacja ta jest akceptowana i wymogła na społeczeństwie pewne działania w celu ustabilizowania tego zjawiska. Osoby starsze, będące już na emeryturze mają prawo do korzystania w pełni z zasłużonego wypoczynku i wolnego czasu. Dlatego też dzięki staraniom nie tylko państwa, ale i osób indywidualnych powstały różnego rodzaju organizacje, które dbają o zdrowie seniorów.

Celem niniejszej pracy jest przedstawienie możliwości podejmowania turystyki aktywnej przez seniorów w regionie świętokrzyskim.

Analiza wybranych pozycji literatury z obszaru tematycznego zachowań zdrowotnych, turystyki aktywnej i jej form dostępnych dla seniorów w regionie świętokrzyskim potwierdziły, że turystyka aktywna jest dostępna dla ogółu populacji. Region świętokrzyski posiada walory i atuty, które czynią go obszarem bardzo atrakcyjnym do wykorzystania w ramach turystyki aktywnej. Region ten proponuje seniorom w ramach aktywnego wypoczynku turystykę wodną, rowerową, czy górską.

### Wnioski

1. Turystykę aktywną uprawianą przez seniorów można postrzegać jako sposób kreowania zachowań zdrowotnych populacji.
2. Potencjalnym źródłem możliwości uprawiania aktywnej turystyki przez seniorów jest także rodzina, gdyż coraz częściej myśląc o stanie zdrowia wszystkich jej członków rodziców, dzieci i dziadków wybiera miejsce wyjazdu według tych preferencji.
3. Rynek turystyki aktywnej poszerza swoją ofertę tak, aby wszyscy seniorzy mogli wypoczywać aktywnie.
4. W regionie świętokrzyskim jest dostępna szeroka oferta indywidualnych i grupowych, czy zbiorowych możliwości aktywnego wypoczynku dla seniorów.

**Słowa kluczowe:** senior, zachowania zdrowotne, turystyka aktywna, region świętokrzyski

### Summary

Demographic aging is an inevitable part of today's times. The structure of society has changed over the past decades, but this situation is accepted and has forced the society to act in order to stabilize this phenomenon. Older people who are already retired have the right to full use from well-deserved rest and free time. Therefore,

thanks to the efforts of not only the state, but also individuals, various types of organizations have been created that care for the health of seniors.

The aim of this study is to present the possibilities of active tourism by seniors in the Świętokrzyskie region.

The analysis of selected literature items in the area of health behavior, active tourism and its forms available to seniors in the Świętokrzyskie region confirmed that active tourism is available to the general population. The Świętokrzyskie region has values and advantages that make it a very attractive area for active tourism. This region offers water, bicycle and mountain tourism to seniors as part of an active holiday.

### **Conclusions**

1. Active tourism practiced by seniors can be perceived as a way of creating health behavior of the population.

2. A potential source of opportunities for active tourism by seniors is also the family, because more and more often, thinking about the health of all its members, parents, children and grandparents choose the place of departure according to these preferences.

3. The active tourism market expands its offer so that all seniors can rest actively.

4. The Świętokrzyskie region offers a wide range of individual, group and collective opportunities for active recreation for seniors.

**Keywords:** senior, health behaviors, active tourism, Świętokrzyskie region

### **Wstęp**

Przeprowadzone obserwacje w okresie ostatnich 25 lat pozwoliły zaobserwować, iż w Polsce nastąpiło spowolnienie rozwoju demograficznego oraz zaszły znaczące zmiany w strukturze wieku mieszkańców. Postępujący proces starzenia się ludności kraju jest wynikiem wydłużania się średniej długości życia oraz pogłębiany jest niskim poziomem dzietności. Zmiany te są jednocześnie potęgowane przez emigrację młodych osób oraz zmianę modelu rodziny. Dane statystyczne podawane przez GUS nie pozostawiają złudzeń, iż jest to proces postępowy i mający wpływ na każdą dziedzinę gospodarki, w tym także i na turystykę (GUS 2016).

Podniesienie progu wieku emerytalnego wymusiło na populacjach większą dbałość o swoje zdrowie, co doprowadziło do przedłużenia średniej długości życia. Konieczność wydłużonej aktywności zawodowej stała się jednocześnie siłą napędową do prowadzenia zdrowego trybu życia.

Starzenie się społeczeństwa jest nieuchronną częścią dzisiejszych czasów. Struktura społeczeństwa zmieniła się na przestrzeni ostatnich dekad, jednak sytuacja ta jest akceptowana i wymogła na społeczeństwie pewne działania w celu ustabilizowania tego zjawiska. Osoby starsze, będące już na emeryturze mają prawo do korzystania w pełni z zasłużonego wypoczynku i wolnego czasu. Dlatego też dzięki staraniom nie tylko państwa, ale i osób indywidualnych powstały organizacje, które podjęły skuteczne działania w zakresie dbałości o zdrowie seniorów.

### **Zachowania zdrowotne**

Zachowania zdrowotne to postępowanie jednostki mające wpływ na zdrowie, jego utrzymanie oraz umacnianie, które nie są wzorcami trwałymi i wymagają kształtowania w ciągu całego życia (Krzych 2004).

Postępowanie to należy rozumieć jako różnego rodzaju nawyki, postawy, zwyczaje, wartości, wszelkie formy aktywności ukierunkowane na ochronę lub poprawę stanu zdrowia (Kwilecki 2012). Mianem zachowań zdrowotnych określa się także każdą dobrowolnie podjętą czynność jednostki, której celem jest utrwalenie i pogłębienie potencjału zdrowotnego (Skripko i wsp. 2014).

Zachowania zdrowotne pozwalają na regenerację sił psychofizycznych, a zależą między innymi od statusu materialnego i rodzaju wykonywanej pracy zawodowej, mogą wpływać pośrednio na rozwój społeczno-gospodarczy, a także na wybór turystycznych i rekreacyjnych form aktywności, wszechstronnego rozwoju, budzą i kształtują potrzebę stałego uczestnictwa w kulturze fizycznej, w tym także aktywności ruchowej i rekreacyjnej (Kwilecki 2011).

Wśród najczęściej eksponowanych zachowań zdrowotnych człowieka w każdym wieku znajdują się: sposób żywienia, regularna aktywność fizyczna, sposób spędzania wolnego czasu, odpoczynek, radzenie sobie ze stresem, niepalenie tytoniu, unikanie dymu tytoniowego, nienadużywanie alkoholu, a także rezygnacja z konsumpcji środków psychoaktywnych.

Do grupy działań postrzeganych jako zachowania zdrowotne należą także zachowania mające na celu ochronę zdrowia podczas pracy, bezpieczne zachowania w ruchu drogowym, bezpieczne zachowania seksualne, a także regularne wykonywanie badań profilaktycznych ukierunkowane na wczesne wykrywanie chorób, jak najszybsze zgłaszanie się po pomoc profesjonalną w przypadku wykrycia niepokojących objawów czy stosowanie tylko niezbędnych leków i nienadużywanie leków (Puchalski 2010).

### **Turystyka aktywne**

Turystyka aktywne rozumiana jest forma turystyki, w której głównym lub ważnym elementem wyjazdu jest – niezależnie od czasu jego trwania – podejmowanie szczególnego rodzaju aktywności rekreacyjnej lub hobbyistycznej (Durydiwka 2010). Uczestnicy turystyki aktywnej wykazują aktywność fizyczną, jak i intelektualną i nie muszą odznaczać się wysokim przygotowaniem kondycyjnym, intelektualnym i technicznym (Bończak 2013).

Istotne w przypadku turystyki aktywnej są walory poznawcze oraz wędrówka w środowisku przyrodniczym czyli pokonywanie przestrzeni (Bończak 2013).

Pojęcie turystyki aktywnej nie zostało do końca sprecyzowane i zdefiniowane, a w celu określenia podejmowanych działań obserwuje się zamienne stosowanie pojęć takich, jak: turystyka kwalifikowana, przygodowa, czy ekstremalna.

Związki z turystyką aktywną wykazuje także turystyka wypoczynkowa (wypoczynek czynny), gdzie turyści podejmują się różnych form aktywności rekreacyjnej.

W obrębie szerokiego zjawiska rekreacji wyróżnia się rekreację ruchową, a następnie plenerową rekreację ruchową, rozumianą jako zajęcia wolnoczasowe odbywające się w środowisku przyrodniczym.

Ważne, aby rekreację charakteryzowały przede wszystkim: aktywność (fizyczna, umysłowa, społeczna, emocjonalna), dobrowolność, przyjemność, zadowolenie i satysfakcja (Winiarski 2011).

Wybierając aktywny styl życia poprzez uprawianie turystyki trzeba być świadomym funkcji podejmowanej w czasie wolnym, które stymulują rozwój psychofizyczny, przyspieszają rozwój fizyczny, umysłowy i kulturalny człowieka oraz kompensują straty jednostki w sferze fizycznej, rozwoju intelektualnego, psychicznego i społecznego.

Szeroki zakres oddziaływania turystyki aktywnej na organizm ludzki jest szczególnie istotnych dla seniorów. Dlatego też oddziaływanie na człowieka (w każdym wieku) poprzez turystykę jako aktywność wykazywaną w czasie wolnym wytwarza i/lub umacnia potrzeby i umiejętności aktywnego spędzania czasu wolnego, które sprzyjają twórczemu działaniu, czynnemu wypoczynkowi i rozrywce.

W grupie czynników obszaru społeczno-środowiskowego kształtującego zachowania zdrowotne populacji znalazły się zasoby materialne i usługi wykorzystywane do realizacji aktywności prozdrowotnej obejmujące m.in. zdrową żywność czy trasy turystyczne (Puchalski 2008).

W kontekst zachowań zdrowotnych sprzyjających zdrowiu wpisuje się w pełni także turystyka aktywna. Wpływ na decyzje dotyczące jej form realizacji mają rodzice, dziadkowie (seniorzy), jak i dzieci. Uwarunkowania zależą zarówno od czynników wewnętrznych (np. motywacji) i zewnętrznych (np. statusu), a także stadium rozwojowego rodziny (wieku członków rodziny, liczby osób i dzieci), jak i charakteru wyjazdów. (Cichońska 2020).

### **Formy aktywności osób starszych**

W dzisiejszych czasach osoby starsze (seniorów) można zdefiniować nie tylko ze względu na wiek, ale również na grupę społeczną czy różnicę pokoleniową (Rokicki 2016).

Aktywność osób starszych przyjmuje różne formy. Według Dziegielewskiej aktywność ludzi w starszym wieku może przyjmować trzy

podstawowe postaci. Pierwsza to postać formalna, która obejmuje uczestnictwo w wolontariacie, aktywne członkostwo w różnego rodzaju organizacjach o charakterze społecznym, lokalnym czy też religijnym. Druga natomiast to postać nieformalna polegająca na utrzymywaniu stałych kontaktów z rodziną (pomoc dzieciom w opiece nad wnukami, w obowiązkach domowych), przyjaciółmi czy sąsiadami. Trzecią postacią jest aktywność samotnicza, która polega najczęściej na różnych formach zachowań wypełniających czas wolny (oglądanie telewizji, czytanie książek, słuchanie muzyki lub rozwijanie własnych zainteresowań) (Dzięgielewska 2006).

Wojciechowska i Szpringer utrzymują z kolei, iż zakres wykazywanej aktywności przez jednostkę stanowi wyraz jej zadowolenia z życia, oceny własnej wartości oraz oceny przydatności własnej.

Badacze tej dziedziny dowodzą, że aktywność seniorów przyczynia się do lepszej sprawności psychofizycznej, wydłuża wiek ich życia, znacznie poprawia radzenie sobie z problemami codziennego życia oraz sprawia, że rzadziej osoby starsze skazane są na osamotnienie i bezradność. Badania w tym zakresie jednoznacznie wskazują, że realizacja różnorodnych zadań wzmacnia optymizm jednostki i poczucie kontroli nad własnym życiem oraz powoduje zmiany stylu życia jako systemu przekonań, wartości, motywów działania oraz percepcji świata (Wojciechowska, Szpringer 2015).

W literaturze przedmiotu znajdujemy ciekawe ujęcie i podejście do możliwości aktywności seniora wyrażanej w turystyce.

Według literatury osoby dorosłe i zdrowe powinny aktywnie spędzać co najmniej 30 minut dziennie przez kilka dni w tygodniu. Takie zalecenia nie są jednak możliwe do zastosowania dla całej populacji. U ludzi w starszym wieku ze względu na inne predyspozycje fizyczne oraz jednostki chorobowe należy kierować zainteresowanie na formy turystyki, które mogą wspomagać utrzymanie sprawności fizycznej oraz stanu zdrowia. Dodatkowo aktywność ta może być wykonywana spontanicznie w okresach dobrego samopoczucia (Trafiałek 2014).

Oceniając tempo procesu starzenia pod uwagę bierzemy nie tylko wiek kalendarzowy, ale również wiek biologiczny, sprawność umysłową i sytuację społeczno-materialną osoby. Przy prowadzeniu obserwacji tego typu możemy stwierdzić, że istnieją w pełni sprawni ludzie po 80. roku życia i ludzie pięćdziesięcioletni, u których proces starzenia doprowadził do istotnych zmian w kondycji organizmu. Stąd też dopasowanie intensywności i rodzaju uprawianej turystyki dla seniorów jest przedsięwzięciem bardzo trudnym. W takiej aktywności należy brać pod uwagę przede wszystkim czynnik, by najmniej sprawni podofali stawianemu zadaniu (Pilis, Pilis, Pilis 2010).

### **Aktywność seniorów w regionie świętokrzyskim**

Badania przeprowadzone przez Wojciechowską oraz Szpringer na terenie klubów seniora w regionie świętokrzyskim wykazały, iż seniorzy wybierają różne dostępne formy aktywnego spędzania czasu. Wybór konkretnych czynności jest zróżnicowany głównie ze względu na płeć. Panie wybierają aktywności nieco lżejsze pod względem obciążenia fizycznego oraz chętniej stawiają na rozwój umysłowy. Panowie natomiast stawiają na utrzymanie „męskiej” kondycji wybierając zajęcia ruchowe, czy też siłownię. Cała grupa badanych korzysta z szerokiej oferty klubów seniora, uniwersytetów trzeciego wieku czy też zgromadzeń parafialnych. Większość respondentów również wykazywała aktywność i chęć korzystania z turystycznej oferty dostępnych organizacji. Seniorzy aktywnie biorą udział w rajdach pieszych, wycieczkach krajoznawczych czy zajęciach na świeżym powietrzu (Wojciechowska, Szpringer 2015).

W regionie świętokrzyskim prężnie działają różne organizacje ułatwiające seniorom prowadzenie zdrowego trybu życia oraz spełniania swoich marzeń, na które wcześniej nie mieli czasu czy możliwości.

Państwo, biorąc pod uwagę obecną liczbę osób starszych, kształtuje też pod tym kątem swoją politykę. Aby zadbać o kondycję fizyczną i psychiczną osób starszych nie tylko w regionie świętokrzyskim, ale i całym kraju funkcjonują specjalne organizacje wspierające działania na rzecz seniorów. Promowana jest aktywność fizyczna i zdrowy styl życia. Jednym z elementów tej polityki jest "Karta Seniora", która honorowana jest na terenie całego kraju i umożliwia skorzystanie jej posiadaczom z różnych przywilejów, rabatów i okazji w sanatoriach, instytucjach kultury i zdrowia. Program ten zrzesza 160 gmin, w tym gminy regionu świętokrzyskiego. Region również posiada "Świętokrzyską Kartę Seniora" działającą na tej samej zasadzie co ogólnopolska.

Kolejnym wsparciem dla seniorów chcących podróżować jest również możliwość skorzystania ze specjalnych zniżek w transporcie prywatnym i publicznym, co stanowi dla podróżujących znaczne ułatwienie w spełnianiu marzeń o podróżach. Tutaj seniorzy należący do Polskiego Związku Emerytów i Rencistów mogą skorzystać ze zniżek przysługujących członkom organizacji. Dodatkowe wsparcie to możliwość skorzystania z dofinansowania z NFZ czy PFRON do pobytu w sanatoriach i uzdrowiskach (Szatur – Jaworska 2016).

Region świętokrzyski oferuje mieszkańcom szeroki wybór klubów seniora, stowarzyszeń i organizacji. Swoje filie (aż 24 oddziały) w regionie posiadają również uczelnie prowadzące uniwersytety trzeciego wieku. Do dyspozycji pozostają również dzienne domy seniora oraz stowarzyszenia "Aktywny Senior".

Dodatkowe miejsca aktywizacji seniorów stanowią też zgromadzenia parafialne, które dbają nie tylko o rozwój duchowy, ale i kondycję swoich parafian.

Władze województwa utworzyły również organ "Świętokrzyskiej Rady Seniorów", aby seniorzy, będący nieodłączną częścią społeczeństwa również mogli brać udział w życiu społecznym i politycznym naszego regionu. W zarządzie rady zasiadają przedstawiciele poszczególnych powiatów województwa świętokrzyskiego. Rada jest organem o charakterze konsultacyjnym, doradczym i inicjatywnym działającym na rzecz wzmocnienia i rozwoju regionalnej polityki senioralnej ([www.swietokrzyskie.pro/swietokrzyska-rada-seniorow/](http://www.swietokrzyskie.pro/swietokrzyska-rada-seniorow/) data dostępu: 20.02.2021, godz. 16.10).

Region Gór Świętokrzyski stanowi idealne miejsce do uprawiania różnych form turystyki nie tylko dla seniorów. Tu naprzeciw wszelkim wymaganiom i oczekiwaniom wychodzą organizacje turystyczne, takie jak: Polskie Towarzystwo Turystyczno – Krajoznawcze (z licznymi filiami na terenie województwa świętokrzyskiego), lokalne oraz regionalne organizacje turystyczne, koła podróżnicze i prywatne organizacje turystyczne (biura podróży). Dostępne są liczne formy turystyki, z których mogą wybierać seniorzy chcąc być aktywnymi.

Turystyka góraska możliwa jest do uprawiania ze względu na dogodne warunki. Najwyższy szczyt Gór Świętokrzyskich, tj. Łysica (aktualnie formacje skalne nazwane skałą Świętej Agaty) wznosi się na wysokość 614 m n.p.m. Ponadto każde pasmo należące do Gór Świętokrzyskich posiada wyodrębniony i oznaczony najwyższy szczyt. Zabiegi te przeprowadzono w celu weryfikacji dla członków klubu zdobywców Korony Gór Świętokrzyskich. Jest to wyzwanie dla turystów w każdym wieku. Przewodnicy świętokrzyscy organizują wyprawy i rajdy dla grup seniorów, które mają na celu wzmocnienie kondycji i poprawy stanu ich zdrowia. Liczne szlaki turystyczne piesze biegnące na terenie całego pasma gór dzielą się na te lżejsze i trudniejsze. Góry Świętokrzyskie ze względu na swoją geologiczną budowę nadają się idealnie dla zdobywców w starszym wieku. Podejścia są delikatne, choć miejscami wymagają większego wysiłku. (Wołoszańska, Wołoszański 2010).

Turystyka rowerowa jest kolejną formą aktywności dostępną dla seniorów. W regionie świętokrzyskim znajdują się bowiem liczne szlaki turystyczne o różnym stopniu trudności oraz o profilu przyrodniczym, historycznym czy wiejskim. W takiej scenerii i otoczeniu każdy rowerzysta niezależnie od wieku i stanu kondycji znajdzie coś dla siebie. Dzięki dofinansowaniom projektów z Unii Europejskiej (np. Green Velo) powstały nowoczesne stacje rowerowe, miejsca odpoczynku oraz sieć nowoczesnych i komfortowych ścieżek rowerowych, gdzie między przyjemność z jazdy

zostały wplecione lokalne atrakcje turystyczne.

Turystyka wodna jest także możliwa do uprawiania w regionie, gdyż na terenie województwa znajduje się ponad 20 zbiorników wodnych. Większość z nich jest przystosowana do uprawiania turystyki wodnej lub jako kąpieliska. Jednym z najatrakcyjniejszych są zalewy: "Brody", "Cedzyna", "Chańcza" oraz "Sielpia". Zbiorniki te stanowią lokalną atrakcję turystyczną. Znajdują się one przy szlakach turystycznych pieszych i rowerowych, gdzie można wypocząć oraz podziwiać okolicę. Żeglarstwo, wioślarstwo, rowerki wodne, kajaki to tylko niektóre z licznych atrakcji dostępnych w sezonie letnim także dla aktywnych seniorów ([www.swietokrzyskie.org.pl/warto-zobaczyc/zalewy-i-kapieliska](http://www.swietokrzyskie.org.pl/warto-zobaczyc/zalewy-i-kapieliska), data i godzina dostępu: 16.02.2021 roku, godz. 16.00).

### **Podsumowanie**

Aktywność ruchowa w starszym wieku niesie ze sobą także liczne korzyści psychofizyczne, takie jak: obniżenie stanu napięć depresyjnych oraz lękowych, poprawa samopoczucia i czerpanie radości z życia. Dla seniora, który poprzez treningi fizyczne poprawia swoje zdrowie, wykonywanie nawet codziennych czynności życiowych staje się znacznie łatwiejsze, a przez to przyjemniejsze. Osoby te często odnajdują w sobie na nowo motywację i chęć do uprawiania rekreacji ruchowej, zaczynają wierzyć we własne możliwości i siły. Niektórzy nazywają ten stan "drugim życiem".

Oprócz korzyści wynikających z aktywności fizycznej nie do przecenienia jest psychologiczny aspekt łączenia czy też integrowania się ludzi poprzez wspólne pasje do uprawiania wybranej formy turystyki aktywnej. Jest to proces sprzyjający integracji społecznej oraz możliwość dzielenia się swoimi przeżyciami z innymi osobami.

Poza aktywnością fizyczną turystyka, nie tylko w regionie świętokrzyskim oferuje istotne biowalory środowiska naturalnego takie jak: słońce, woda, wiatr, las czy inne walory klimatu, które wpływają w inny znacząco pozytywny sposób na stan zdrowia starszego turysty. Te czynniki połączone umiejętnie ze sobą tworzą warunki do budowania znacznego potencjału zdrowotnego wątego już zdrowia ludzi starszych.

To, że działania turystyczne są istotnym elementem działań profilaktycznych należy przypisać inicjatywie społecznej, nauce i zorganizowanym działaniom państwa.

Rynek turystyki (w tym aktywnej, czy rodzinnej) w ostatnim czasie poszerza swoją ofertę, tak aby wszyscy członkowie populacji niezależnie od wieku mogli wypoczywać wspólnie i aktywnie (Cichońska 2020).

Przeprowadzona analiza dostępnych źródeł wykazała, że głównym determinantem wyboru formy turystyki (w tym rodzinnej, aktywnej) są: chęci, poziom zintegrowania członków rodziny, zasoby materialne oraz



możliwości komunikacyjne. Pojawia się też element czynnika motywującego do wyjazdu, którym coraz częściej jest stan zdrowia członków rodziny. Rodzice często planują wyjazd w celu poprawy kondycji zdrowotnej nie tylko swoich pociech, ale i seniorów rodu (Alejziak 2008).

### **Wnioski**

1. Turystykę aktywną uprawianą przez seniorów można postrzegać jako sposób kreowania zachowań zdrowotnych populacji.
2. Potencjalnym źródłem możliwości uprawiania aktywnej turystyki przez seniorów jest także rodzina, gdyż coraz częściej myśląc o stanie zdrowia wszystkich jej członków rodziców, dzieci i dziadków wybiera miejsce wyjazdu według tych preferencji.
3. Rynek turystyki aktywnej poszerza swoją ofertę, tak aby wszyscy seniorzy mogli wypoczywać aktywnie.
4. W regionie świętokrzyskim jest dostępna szeroka oferta indywidualnych i grupowych, czy zbiorowych możliwości aktywnego wypoczynku dla seniorów.

### **Piśmiennictwo**

1. Alejziak B. Uwarunkowania rodzinne, a indywidualne wyjazdy turystyczne dorastającej młodzieży. *Turystyka i Rekreacja*, Kraków 2008; Tom 4: 99-100.
1. Bończak B. Aktywne formy turystyki – problemy terminologiczne, [w:] R. Wiluś, J. Wojciechowska (red.), *Nowe-stare formy turystyki w przestrzeni*. Warsztaty z Geografii Turyzmu, wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, 2013, 49-62.
2. Bończak B. Turystyka aktywna, kwalifikowana czy sportowa? Wzajemne relacje między zjawiskami w świetle literatury polskiej i zagranicznej, [w:] R. Pawlusiński (red.), *Współczesne uwarunkowania i problemy rozwoju turystyki*, wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2013, 121-134.
3. Cichońska K., Michalska A., Cichońska M. Turystyka jako przejaw zachowań zdrowotnych dzieci i młodzieży [w:] Olejnik J., Baranowska A., Krajewska-Kułak E. *Interdyscyplinarna opieka nad dzieckiem chorym*. Uniwersytet Medyczny w Białymstoku. Białystok 2020, 354-364.
4. Departament Badań Demograficznych i Rynku Pracy GUS. *Ludność w wieku 60+. Struktura demograficzna i zdrowie*, Warszawa 2016.
5. Durydiwka M. Definicja i zakres pojęcia "turystyka kwalifikowana (turystyka aktywna)", [w:] A. Kowalczyk (red.) *Turystyka zrównowazona*, PWN, Warszawa 2010, 249-289.

6. Dziegielewska M. Aktywność społeczna i edukacja w fazie starości. [w:]: Szatur-Jaworska B. (red.). Podstawy gerontologii społecznej. Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR., Warszawa 2006, 160–164.
7. Kwilecki K. Turystyczne i relaksacyjne formy zdrowego stylu życia, GWSH, Katowice 2012.
8. Kwilecki K. Rozważania o czasie wolnym. Wybrane zagadnienia, GWSH, Katowice 2011.
9. Pilis A. Pilis K. Pilis W. Rola turystyki w życiu ludzi starszych. Kultura fizyczna 09/2010, Czestochowa 2010, 206 -226.
10. Puchalski K. Uwarunkowania zachowań zdrowotnych i możliwości ich kształtowania [w:] Korzeniowska E., Puchalski K. (red.): Nisko wykształceni pracownicy, a zdrowie – wyzwania dla edukacji zdrowotnej, Wydawnictwo Instytutu Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera w Łodzi, Łódź 2010, 33-44.
11. Puchalski K. Uwarunkowania aktywności zdrowotnej w kontekście promocji zdrowia – szkic socjologicznego modelu [w:] Heszen I., Życińska J (red.): Psychologia zdrowia – w poszukiwaniu pozytywnych inspiracji, Wydawnictwo SWPS Academica, Warszawa 2008, 205–222.
12. Raport na temat sytuacji osób starszych w Polsce. Instytut Pracy i Spraw Socjalnych. Warszawa 2012.
13. Rokicki A. Starość nie znaczy bierność – współczesne metody aktywizowania seniorów, Pedagogika -psychologia. Lublin 2016; Vol 29, No 1: 185-198.
14. Skripko A., Biczysko G. Aktywność fizyczna oraz formy spędzania czasu wolnego dzieci i młodzieży. 2014.
15. Szatur – Jaworska B. Polityka społeczna wobec starzenia się ludności – propozycja konceptualizacji pojęcia. Studia o Economica Posnaniensia, Warszawa 2016; vol. 4, no. 9: 7-27.
16. Trafiałek E. Rodzina jako obszar aktywności i źródło wsparcia w aktywnym starzeniu się. [w:] Aktywne starzenie się, przeciwdziałanie barierom. Szukalski P., Szatur- Jaworska B.(red) Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2014.
17. Winiarski R. Rekreacja i czas wolny. Studia humanistyczne. Oficyna Wydawnicza Łoś Warszawa 2011.
18. Wojciechowska M., Szpringer M. Działania na rzecz seniorów w regionie świętokrzyskim a ich kondycja psychospołeczna. Zdrowie i dobrostan. Neurocentrum Lublin 2015; 2: 403 – 415.
19. Wołoszyńska E., Wołoszyński M. Przewodnik turystyczny Góry Świętokrzyskie, Sport i Turystyka MUZA S.A, Warszawa 2010.
20. [www.swietokrzyskie.pro/category/urzed-marszalkowski/departamenty/regionalny](http://www.swietokrzyskie.pro/category/urzed-marszalkowski/departamenty/regionalny), data i godzina dostępu: 16.02.2021 roku, godz. 16.00.

Możliwości podejmowania turystyki aktywnej w ramach zachowań zdrowotnych przez seniorów w regionie świętokrzyskim

---

21. [www.swietokrzyskie.pro/swietokrzyska-rada-seniorow/](http://www.swietokrzyskie.pro/swietokrzyska-rada-seniorow/) data i godzina dostępu: 16.02.2021 roku, godz. 16.00

Tekst złożony w redakcji: 13.03.2021 r.

Przyjęto do druku: 12.04.2021 r.