ΕΚΚΕ
ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ

STAVROS NIARCHOS FOUNDATION CULTURAL CENTER
ΚΕΝΤΡΟ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ

Έρευνα για το SNFCC Longevity Hub

Δραστηριότητες, Συμμετοχή και Ποιότητα Ζωής στην Τρίτη Ηλικία

Ερευνητική Έκθεση
Αθήνα, Απρίλιος 2026

Με την υποστήριξη: NN

Μέγας Δωρητής ΚΠΙΣΝ: ΙΣΝ / SNF ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

Έρευνα για το SNFCC Longevity Hub: Δραστηριότητες, Συμμετοχή και Ποιότητα Ζωής στην Τρίτη Ηλικία

Ερευνητική Έκθεση

Ομάδα έργου:

Δ. Κονδύλη (Επιστημονικά Υπεύθυνη)
Χ. Στρατουδάκη, Ν. Κληρονόμος, Κ. Μελά

Αθήνα, Απρίλιος 2026

Kondyli, D., Stratoudaki, H., Klironomos, N. & Mela, K. (2026). *Έρευνα για το SNFCC Longevity Hub. Δραστηριότητες, Συμμετοχή και Ποιότητα Ζωής στην Τρίτη Ηλικία.* Stavros Niarchos Foundation. https://doi.org/10.17902/snfcc.ekke

DOI: 10.17902/snfcc.ekke

Ευχαριστίες

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τα στελέχη του ΚΠΙΣΝ για
τη συνεργασία κατά την υλοποίηση του έργου. Τους συνεντευκτές
και τις συνεντεύκτριες που συμμετείχαν στην υλοποίηση της ποσοτικής
έρευνας. Τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα πεδίου και στις ομάδες
εστιασμένης συζήτησης, χωρίς την συμβολή των οποίων, η έρευνα αυτή
δεν θα είχε πραγματοποιηθεί.

Περιεχόμενα

Πίνακες 6

Διαγράμματα 8

Σημείωμα της Διευθύνουσας Συμβούλου του ΚΠΙΣΝ 9

Πρόλογος 11

Executive Summary 13

Εισαγωγή 15

1 Βιβλιογραφική Επισκόπηση 18

1.1 Ενεργός και υγιής γήρανση: θεωρία και πολιτικό πλαίσιο 23

1.2 Πολιτιστική συμμετοχή, δημιουργική γήρανση και καλλιτεχνικές δραστηριότητες 28

1.3 Υποκειμενικές προσλήψεις της ενεργού/υγιούς γήρανσης 32

1.4 Δια βίου μάθηση, εκπαίδευση, ψηφιακή συμμετοχή και γνώση 36

1.5 Κοινωνική συμμετοχή, ελεύθερος χρόνος, προφίλ δραστηριοτήτων και ποιότητα ζωής 39

1.6 Μετακινήσεις, γειτονιά, δημόσιοι χώροι και υλικές συνθήκες συμμετοχής 43

1.7 Ηλικιακός ρατσισμός, αποκλεισμός και άνισες διαδρομές γήρανσης 47

Συμπεράσματα 52

2 Μεθοδολογία έρευνας με ερωτηματολόγιο 57

2.1 Το ερωτηματολόγιο 57

2.2 Πληθυσμός στόχος και μεθοδολογική προσέγγιση 60

2.3 Η προετοιμασία της υλοποίησης του πεδίου 62

2.4 Περίοδος συλλογής και μέγεθος δείγματος 63

2.5 Διαχείριση ποιότητας και ολοκλήρωση του πεδίου 64

2.6 Τεχνικό σημείωμα για τη στάθμιση του δείγματος 64

3 Ευρήματα της έρευνας με ερωτηματολόγιο 67

3.1 Χαρακτηριστικά των ατόμων που απάντησαν στο ερωτηματολόγιο 67

3.2 Δραστηριότητες 69

3.2.1 Κατηγοριοποίηση των δραστηριοτήτων 72

3.2.2 Συσχέτιση δραστηριοτήτων με δημογραφικά χαρακτηριστικά 75

3.2.3 Συμμετοχή σε προγράμματα 85

3.3 Κατάσταση υγείας, ικανοποίηση από τη ζωή και συναισθήματα 85

3.4 Εστίαση στην Αττική 91

4 Τι θα πρότειναν: οι απαντήσεις στην ανοικτή ερώτηση 94

4.1 «Δεν με ενδιαφέρει»: Η μη απάντηση 95

4.2 Μορφή vs. περιεχόμενο 97

4.3 Θεματολογική μοντελοποίηση 100

5 Ανάλυση προφίλ της τρίτης ηλικίας 104

5.1 Μεθοδολογική αφετηρία και επιλογή του μοντέλου 104

5.2 Τα προφίλ 106

5.2.1 Επιβαρυμένο και περιορισμένο προφίλ 106

5.2.2 Ενεργό και ενσωματωμένο προφίλ 106

5.2.2 Ενδιάμεσο ή μεταβατικό προφίλ 107

5.3 Σχέση με τους εξωτερικούς παράγοντες 110

5.3.1 Ηλικία 110

5.3.2 Πηγές ενημέρωσης 110

5.3.3 Οικογενειακή κατάσταση 111

5.3.4 Εργασιακή κατάσταση 111

5.3.5 Φύλο και γεωγραφική περιοχή 113

5.3.6 Εστίαση στην Περιφέρεια Αττικής 113

5.4 Συνολική ερμηνεία 113

6 Ποιοτική διερεύνηση μέσω ομάδων εστιασμένης συζήτησης 115

6.1 Θεματικά πεδία 116

6.1.1 Η συνταξιοδότηση ως φάση ανασυγκρότησης και επανα-διαπραγμάτευσης του βίου 116

6.1.2 Η δραστηριότητα ως ευρύ πεδίο νοήματος 117

6.1.3 Συμμετοχή και περιορισμοί: η απόσταση ανάμεσα στην επιθυμία και στη δυνατότητα 117

6.1.4 Οικογένεια, φροντίδα και ηθική της ευθύνης 118

6.1.5 Η ενημέρωση ως προϋπόθεση συμμετοχής 119

6.1.6 Η τεχνολογία ανάμεσα σε δυνατότητα και αποκλεισμό 120

6.1.7 Ποιότητα ζωής, υγεία και ανθεκτικότητα 121

6.1.8 Οικονομική ανασφάλεια και υλικοί όροι συμμετοχής 121

6.1.9 Το ΚΠΙΣΝ ως χώρος δυνατοτήτων 122

6.1.10 Συμπέρασμα 122

6.2 Τυπολογία συμμετεχόντων 125

6.3 Η ποιοτική προσέγγιση ως συμπληρωματική της ποσοτικής ανάλυσης 128

7 Καλές πρακτικές Μουσείων και Πολιτιστικών Οργανισμών 132

8 Πολιτιστικοί οργανισμοί, ενεργός γήρανση και κατευθύνσεις για το ΚΠΙΣΝ 137

8.1 Η διεθνής βιβλιογραφία για τον ρόλο των πολιτιστικών οργανισμών στην τρίτη ηλικία 137

8.2 Το ΚΠΙΣΝ και η Τρίτη Ηλικία 139

8.3 Προγράμματα που προσφέρονται στο ΚΠΙΣΝ 142

8.4 Τι ζητούν οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες στην έρευνα 149

8.5 Τι θα μπορούσε να κάνει το ΚΠΙΣΝ 150

8.5.1 Εμβάθυνση και διαφοροποίηση των υφιστάμενων δράσεων 151

8.5.2 Στήριξη της συμμετοχής 151

8.6 Συμπέρασμα 154

8.6.1 Και μία πρόκληση για το μέλλον 155

9 Γενικά Συμπεράσματα 156

Βιβλιογραφία 159

Διαδικτυακές Πηγές 162

Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγιο 163

Παραρτημα Β: Άξονες Ομάδων Εστιασμένης Συζήτησης 174

Πίνακες

Πίνακας 1. 20
Οι κύριες ομάδες λέξεων-κλειδιών στα άρθρα σχετικά με «ageing research»

Πίνακας 2. 63
Κατανομή του πληθυσμού 60+ κατά φύλο και γεωγραφική περιοχή (NUTS 1)

Πίνακας 3. 63
Ημερολογιακές περίοδοι συλλογής δεδομένων και μέγεθος δείγματος

Πίνακας 4. 68
Τα βασικά χαρακτηριστικά των ερωτηθέντων

Πίνακας 5. 71
Κατανομή της συχνότητας ενασχόλησης με δραστηριότητες (ποσοστά %)

Πίνακας 6. 72
Θετική συμμετοχή (ποσοστό %), και μέση τιμή της ενασχόλησης με τις διάφορες δραστηριότητες

Πίνακας 7. 74
Μέσες τιμές για τις κατηγορίες δραστηριοτήτων

Πίνακας 8. 76
Συσχέτιση των δραστηριοτήτων με τις ηλικιακές ομάδες (ποσοστό % θετικής συμμετοχής)

Πίνακας 9. 77
Συσχέτιση των δραστηριοτήτων με ο φύλο (ποσοστό % θετικής συμμετοχής)

Πίνακας 10. 79
Συσχέτιση των δραστηριοτήτων με γεωγραφική περιοχή (ποσοστό % θετικής συμμετοχής)

Πίνακας 11. 80
Συσχέτιση των κατηγοριών δραστηριοτήτων με γεωγραφική περιοχή (μέσες τιμές)

Πίνακας 12. 81
Συσχέτιση των δραστηριοτήτων με οικογενειακή κατάσταση (ποσοστό % θετικής συμμετοχής)

Πίνακας 13. 82
Συσχέτιση των κατηγοριών δραστηριοτήτων με οικογενειακή κατάσταση (μέσες τιμές)

Πίνακας 14. 83
Συσχέτιση των δραστηριοτήτων με εργασιακή κατάσταση (ποσοστό % θετικής συμμετοχής)

Πίνακας 15. 83
Συσχέτιση των κατηγοριών δραστηριοτήτων με εργασιακή κατάσταση (μέσες τιμές)

Πίνακας 16. 86
Γνώση και συμμετοχή σε μαθήματα ή προγράμματα εκπαίδευσης. Διασταύρωση με δημογραφικά χαρακτηριστικά (ποσοστά %)

Πίνακας 17. 87
Κατάσταση υγείας, ικανοποίηση από τη ζωή και συναισθήματα. Ευνοϊκή ή μη κατεύθυνση (ποσοστά) και μέση τιμή (1–5)

Πίνακας 18. 89
Ευνοϊκή κατάσταση υγείας, ικανοποίηση από τη ζωή και συναισθήματα, κατά ηλικιακή ομάδα (ποσοστά % απαντήσεων «πολύ» και «πάρα πολύ»)

Πίνακας 19. 89
Ευνοϊκή κατάσταση υγείας, ικανοποίηση από τη ζωή και συναισθήματα, κατά φύλο (ποσοστά % απαντήσεων «πολύ» και «πάρα πολύ»)

Πίνακας 20. 90
Ευνοϊκή κατάσταση υγείας, ικανοποίηση από τη ζωή και συναισθήματα, κατά γεωγραφική περιφέρεια τόπου κατοικίας (ποσοστά % απαντήσεων «πολύ» και «πάρα πολύ»)

Πίνακας 21. 92
Κατανομή ανά Περιφερειακή Ενότητα των απαντήσεων όσων κατοικούν στην Περιφέρεια Αττικής

Πίνακας 22. 93
Ηλικιακή κατανομή ανά Περιφερειακή Ενότητα των απαντήσεων όσων κατοικούν στην Περιφέρεια Αττικής

Πίνακας 23. 96
Δημογραφικά χαρακτηριστικά όσων απέφυγαν να απαντήσουν στην ανοιχτή ερώτηση

Πίνακας 24. 97
Μορφές δραστηριοτήτων και προγραμμάτων που θα επιθυμούσαν τα άτομα του δείγματος

Πίνακας 25. 99
Περιεχόμενο δραστηριοτήτων και προγραμμάτων που θα επιθυμούσαν τα άτομα του δείγματος

Πίνακας 26. 101
Τα θέματα και οι χαρακτηριστικότερες λέξεις που τους αντιστοιχούν, σύμφωνα με τη θεματολογική μοντελοποίηση (topic modeling)

Πίνακας 27. 109
Τα κύρια χαρακτηριστικά των τριών προφίλ

Πίνακας 28. 112
Παράγοντες που συνδέονται περισσότερο με τα προφίλ

Πίνακας 29. 124
Σύνοψη προτάσεων για την αντιμετώπιση παραγόντων ανησυχίας και πηγών αισιοδοξίας όσων συμμετείχαν στις ομάδες εστιασμένης συζήτησης

Πίνακας 30. 126
Συσχέτιση ποιοτικής τυπολογίας και ποσοτικών προφίλ

Πίνακας 31. 144
Ενδεικτικές δράσεις στο ΚΠΙΣΝ που απευθύνονται σε άτομα τρίτης ηλικίας

Διαγράμματα

Διάγραμμα 1. 21
Το δίκτυο των λέξεων κλειδιών που περιλαμβάνονται στα άρθρα τα οποία αναφέρονται σε «ageing research»

Διάγραμμα 2. 65
Ιστόγραμμα σταθμίσεων

Διάγραμμα 3. 92
Γεωγραφική κατανομή ανά Δήμο των απαντήσεων όσων κατοικούν στην Περιφέρεια Αττικής

Διάγραμμα 4. 105
Τα τρία προφίλ των ατόμων τρίτης ηλικίας

Διάγραμμα 5. 123
Οι κυρίαρχες έννοιες και συναισθηματικές αναφορές όπως καταγράφηκαν στην διάρκεια των ποιοτικών διερευνήσεων μέσω των ομάδων εστιασμένης συζήτησης

Σημείωμα της Διευθύνουσας Συμβούλου του ΚΠΙΣΝ

Ο ηλικιακός μέσος όρος στον Δυτικό κόσμο αλλά και στην Ελλάδα αυξάνεται με ταχύτατους ρυθμούς, με τη χώρα μας να βρίσκεται στην τέταρτη θέση στην Ευρωπαϊκή Ένωση στη διάμεση ηλικία του πληθυσμού. Σύμφωνα με πρόσφατα στοιχεία, σχεδόν ένας στους τέσσερεις κατοίκους της χώρας είναι άνω των 65 ετών, αναλογία που θα συνεχίσει να αυξάνεται τις επόμενες δεκαετίες. Η νέα αυτή δημογραφική πραγματικότητα αναδιαμορφώνει τον τρόπο που ζούμε, συνυπάρχουμε, και σχεδιάζουμε το μέλλον και, εκτός από ζήτημα δημόσιας πολιτικής και οικονομικής βιωσιμότητας, αποτελεί αφορμή να επανεξετάσουμε τον τρόπο με τον οποίον αντιλαμβανόμαστε και ορίζουμε την κοινωνία και να αναρωτηθούμε αν οι μεγαλύτερες ηλικίες θα βρίσκονται στο περιθώριο ή στον πυρήνα της δημόσιας και κοινωνικής ζωής.

Στο πλαίσιο αυτό, οι όροι ενεργός και υγιής γήρανση φαίνεται να εμφανίζονται όλο και συχνότερα στον δημόσιο διάλογο. Η διεθνής επιστημονική κοινότητα έχει αναγνωρίσει ότι το να γερνά κανείς καλά δεν αφορά αποκλειστικά τη βιολογία ή την ιατρική φροντίδα. Εξίσου σημαντικοί παράγοντες είναι η συμμετοχή, η σύνδεση, η αυτονομία - κάτι που στις περιοχές του κόσμου που οι άνθρωποι ζουν περισσότερο και καλύτερα, εφαρμόζεται εδώ και χρόνια, με εμφανή οφέλη: τα άτομα διατηρούν ισχυρούς κοινωνικούς δεσμούς, έχουν καθημερινή σωματική δραστηριότητα, και νιώθουν έντονα την αίσθηση του ανήκειν, του σκοπού, και του νοήματος.

Ως πολιτιστικός οργανισμός, αφουγκραζόμαστε τις ανάγκες της κοινωνίας και επιδιώκουμε να ανταποκρινόμαστε σε αυτές, στο πλαίσιο του ρόλου

μας. Με αυτό το σκεπτικό, αναθέσαμε στο Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών την παρούσα έρευνα, η οποία χαρτογραφεί την πραγματικότητα των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας στην Ελλάδα: τις δραστηριότητες, τις επιθυμίες, τα εμπόδια, τις φιλοδοξίες, και την ποιότητα ζωής. Στόχος είναι, υπό το πρίσμα των ερευνητικών ευρημάτων, αφενός ο ανασχεδιασμός των υφιστάμενων δραστηριοτήτων και υπηρεσιών που προσφέρουμε στους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας από την έναρξη της λειτουργίας μας, και αφετέρου η ανάπτυξη νέων, ειδικά σχεδιασμένων προγραμμάτων που θα συμβάλλουν στην ενεργό γήρανση.

Επιπλέον, αναγνωρίζοντας ότι η ποιότητα ζωής στη μεγάλη ηλικία είναι ευθύνη όλων και μπορεί να επιτευχθεί μόνο μέσα από συνεργασίες και συνέργειες, φιλοδοξούμε το ΚΠΙΣΝ να αποτελέσει κόμβο ενός ευρύτερου οικοσυστήματος φορέων, οργανισμών, και θεσμών που οραματίζονται τι σημαίνει να μεγαλώνεις με αξιοπρέπεια, αυτονομία, χαρά, σύνδεση, και νόημα, και να σχεδιάσουμε μαζί ένα μέλλον στο οποίο η μεγαλύτερη ηλικία θα αποτελεί μια φάση ζωής με κεντρική θέση στον δημόσιο βίο.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών για την εξαιρετική συνεργασία και το ποιοτικό αποτέλεσμα, και την NN Hellas για την υποστήριξη της έρευνας.



Έλλη Ανδριοπούλου
Διευθύνουσα Σύμβουλος,
Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος

Πρόλογος

Με ιδιαίτερη χαρά παρουσιάζουμε τη μελέτη «Έρευνα για το SNFCC Longevity Hub: Δραστηριότητες, Συμμετοχή και Ποιότητα Ζωής στην Τρίτη Ηλικία», η οποία διερευνά κρίσιμες διαστάσεις της ενεργού γήρανσης, της κοινωνικής συμμετοχής και της ποιότητας ζωής των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας στην Ελλάδα.

Η μελέτη υλοποιήθηκε από το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών (ΕΚΚΕ), αξιοποιώντας τη μακρόχρονη εμπειρία και την επιστημονική του εξειδίκευση στον σχεδιασμό και την υλοποίηση καινοτόμων κοινωνικών ερευνών. Η ερευνητική ομάδα, υπό την επιστημονικ ευθύνη της Διευθύντριας Ερευνών στο Ινστιτούτο Κοινωνικών Ερευνών (ΙΚΕ) Δρ. Δήμητρας Κονδύλη, με τη συμμετοχή των Χαρά Στρατουδάκη, τέως Διευθύντριας Ερευνών στο Ινστιτούτο Πολιτικών Ερευνών (ΙΠΕ), Νικόλα Κληρονόμου, ερευνητή ΙΚΕ, και Κατερίνας Μελά, MS Πολιτιστικής Διαχείρισης, εξωτερική συνεργάτιδα ΙΚΕ, ανέπτυξε μια ολοκληρωμένη ερευνητική προσέγγιση που συνδύασε ποσοτικές και ποιοτικές μεθόδους, αξιοποιώντας παράλληλα τις ερευνητικές υποδομές και την τεχνογνωσία του ΕΚΚΕ και του ΙΚΕ. Ειδικότερα, η έρευνα βασίστηκε στις δυνατότητες της ολοκληρωμένης ψηφιακής υποδομής Surveys Hub του ΕΚΚΕ για τη διεξαγωγή πανελλαδικής ποσοτικής έρευνας, ενώ παράλληλα αξιοποίησε την ισχυρή παράδοση του Φορέα στην ποιοτική κοινωνική έρευνα για την εις βάθος διερεύνηση σύνθετων κοινωνικών φαινομένων.

Η παρούσα μελέτη εντάσσεται σε ένα ευρύτερο πεδίο επιστημονικού και κοινωνικού ενδιαφέροντος που αφορά τις δημογραφικές μεταβολές και την αυξανόμενη σημασία της τρίτης ηλικίας στις σύγχρονες κοινωνίες. Η γήρανση του πληθυσμού αποτελεί μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις των επόμενων δεκαετιών, καθιστώντας αναγκαία την ανάπτυξη πολιτικών και πρωτοβουλιών που προάγουν τη συμμετοχή, την αυτονομία, την κοινωνική ένταξη και την ευημερία των μεγαλύτερων ηλικιακών ομάδων. Στο πλαίσιο αυτό, η παραγωγή αξιόπιστης επιστημονικής γνώσης αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για τον σχεδιασμό αποτελεσματικών και κοινωνικά ευαίσθητων παρεμβάσεων.

Η εστίαση στη γήρανση του πληθυσμού δεν αφορά αποκλειστικά στην υγεία ή τη φροντίδα των μεγαλύτερων ηλικιακών ομάδων. Αφορά, επίσης, στη δυνατότητα των ανθρώπων να παραμένουν κοινωνικά ενεργοί, να διατηρούν σχέσεις, ενδιαφέροντα και αίσθηση σκοπού. Υπό αυτή την έννοια, η ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία συνιστά κρίσιμο δείκτη κοινωνικής συνοχής και δημοκρατικής συμπερίληψης.

Τα ευρήματα της έρευνας αναδεικνύουν τη σημασία της πολιτιστικής συμμετοχής, της δια βίου μάθησης, της κοινωνικής δικτύωσης, της ενεργοποίησης και της πρόσβασης σε δημιουργικές δραστηριότητες ως βασικών παραγόντων που συμβάλλουν στην ποιότητα ζωής των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας. Παράλληλα, καταγράφουν τις διαφορετικές ανάγκες, επιθυμίες και εμπειρίες των ανθρώπων της τρίτης ηλικίας, αναδεικνύοντας τη μεγάλη ετερογένεια που χαρακτηρίζει αυτή τη φάση του βίου και υπογραμμίζοντας την ανάγκη ανάπτυξης πολιτικών και δράσεων που ανταποκρίνονται στις πολλαπλές όψεις της γήρανσης.

Η έρευνα υπενθυμίζει ότι η τρίτη ηλικία αποτελεί ένα πεδίο διαφορετικών εμπειριών, αναγκών και δυνατοτήτων. Ταυτόχρονα αναδεικνύει τον καθοριστικό ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν οι πολιτιστικοί και κοινωνικοί θεσμοί στη δημιουργία ευκαιριών συμμετοχής, κοινωνικής ένταξης και ευημερίας.

Η συνεργασία του ΕΚΚΕ με το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος και το SNFCC Longevity Hub αποτελεί ένα ιδιαίτερα σημαντικό παράδειγμα σύνδεσης της επιστημονικής κοινωνικής έρευνας με φορείς που αναπτύσσουν καινοτόμες δράσεις για την προώθηση της ενεργού γήρανσης και της κοινωνικής συμμετοχής. Η συνεργασία αυτή επιβεβαιώνει τη σημασία της αξιοποίησης της επιστημονικής γνώσης για την υποστήριξη δράσεων με ουσιαστικό κοινωνικό αντίκτυπο και δημιουργεί γόνιμες προοπτικές για μελλοντικές συνέργειες.

Θα θέλαμε να εκφράσουμε τις θερμές μας ευχαριστίες προς το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος για την εμπιστοσύνη που επέδειξε προς το ΕΚΚΕ, καθώς και προς όλους και όλες που συμμετείχαν στην έρευνα και συνέβαλαν με τις εμπειρίες, τις απόψεις και τον χρόνο τους στην ολοκλήρωσή της.

Καθηγήτρια Βασιλική Γεωργιάδου
Διευθύντρια και Πρόεδρος Δ.Σ. ΕΚΚΕ

Executive Summary

Η έρευνα που παρουσιάζουμε στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε από το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών για λογαριασμό του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, και εξετάζει τις δραστηριότητες, τη συμμετοχή και την ποιότητα ζωής των ατόμων τρίτης ηλικίας στην Ελλάδα. Αξιοποιώντας ποσοτική έρευνα με ερωτηματολόγιο, η οποία διεξήχθη σε πανελλήνιο δείγμα, και ποιοτική έρευνα σε ομάδες εστιασμένης συζήτησης, διερευνά την πολιτιστική συμμετοχή των ατόμων τρίτης ηλικίας, εστιάζοντας στους παράγοντες που τη διαμορφώνουν, στα εμπόδια που την περιορίζουν και στις δυνατότητες ενίσχυσής της. Στο επίκεντρο της ανάλυσης βρίσκονται οι αντιλήψεις και εμπειρίες των ίδιων των ηλικιωμένων, καθώς και οι τρόποι με τους οποίους αυτές συνδέονται με ευρύτερα κοινωνικά και θεσμικά πλαίσια. Η μελέτη εντάσσεται σε ένα ευρύτερο διεθνές πλαίσιο συζήτησης γύρω από την ενεργό και υγιή γήρανση, την πολιτιστική συμμετοχή, τη δια βίου μάθηση, την κοινωνική ένταξη και τις άνισες διαδρομές γήρανσης.

Τα ευρήματα επιβεβαιώνουν πως η πολιτιστική συμμετοχή αποτελεί πολυδιάστατη διαδικασία, η οποία πέρα από την κατανάλωση πολιτιστικών αγαθών, συνδέεται με τη δημιουργικότητα, τη συλλογική εμπειρία και τη διατήρηση ενεργού κοινωνικού ρόλου. Οι επιθυμίες και οι προτάσεις των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, όπως αποτυπώθηκαν στην έρευνα, εμφανίζονται διαφοροποιημένες και συγκροτούν διακριτά πρότυπα συμμετοχής, τα οποία επηρεάζονται από δημογραφικούς, κοινωνικούς και χωρικούς παράγοντες.

Ένα από τα βασικά ευρήματα της ποσοτικής ανάλυσης είναι ότι η τρίτη ηλικία δεν εμφανίζεται ως ενιαία κοινωνική κατηγορία, αλλά ως εσωτερικά διαφοροποιημένο πεδίο. Η ανάλυση προφίλ ανέδειξε τρεις βασικές καταστάσεις: ένα ενεργό και περισσότερο ενσωματωμένο προφίλ, ένα επιβαρυμένο και περισσότερο περιορισμένο προφίλ, και ένα ενδιάμεσο ή μεταβατικό προφίλ. Τα προφίλ αυτά δεν αντανακλούν μόνο διαφορετικές εντάσεις δραστηριοποίησης, αλλά και διαφορετικές σχέσεις με την υγεία, την ψυχοκοινωνική ευημερία, την κοινωνική δικτύωση και τη δυνατότητα συμμετοχής.

Παράλληλα, η έρευνα κατέγραψε σημαντικά εμπόδια συμμετοχής, τα οποία περιλαμβάνουν ζητήματα προσβασιμότητας, οικονομικούς περιορισμούς, έλλειμμα ενημέρωσης, αλλά και δομικά χαρακτηριστικά των πολιτιστικών οργανισμών. Επισημαίνει ότι οι οργανισμοί αυτοί δεν είναι ουδέτεροι πάροχοι υπηρεσιών, αλλά ενεργοί διαμορφωτές των όρων συμμετοχής, οι οποίοι επηρεάζουν άμεσα την ένταξη ή τον αποκλεισμό συγκεκριμένων κοινωνικών ομάδων .

Η ανάλυση καλών πρακτικών αναδεικνύει ότι η ενίσχυση της συμμετοχής της τρίτης ηλικίας στον πολιτισμό προϋποθέτει την υιοθέτηση συμμετοχικών, συμπεριληπτικών και προσαρμοσμένων προσεγγίσεων. Ιδιαίτερη σημασία αποδίδεται στην ανάπτυξη δράσεων που ενισχύουν την αλληλεπίδραση, τη δημιουργική έκφραση και τη διασύνδεση του πολιτισμού με άλλους τομείς, όπως η υγεία και η κοινωνική φροντίδα.

Συνολικά, η μελέτη καταδεικνύει ότι η πολιτιστική συμμετοχή στην τρίτη ηλικία αποτελεί κρίσιμο πεδίο για την προώθηση της κοινωνικής συνοχής και της ποιότητας ζωής. Η ενίσχυσή της απαιτεί συντονισμένες παρεμβάσεις που συνδυάζουν την κατανόηση των αναγκών των ίδιων των ατόμων με τον ανασχεδιασμό των προσφερόμενων πολιτιστικών υπηρεσιών και τη διαμόρφωση συμπεριληπτικών πολιτικών.

Εισαγωγή

Η δημογραφική γήρανση συνιστά μία από τις σημαντικότερες κοινωνικές μεταβολές των σύγχρονων ευρωπαϊκών κοινωνιών, καθώς επηρεάζει πολλαπλά επίπεδα της κοινωνικής, οικονομικής και πολιτιστικής ζωής. Στο πλαίσιο αυτό, η έννοια της ενεργού, υγειούς και δημιουργικής γήρανσης έχει αναδειχθεί σε κεντρικό άξονα τόσο της επιστημονικής συζήτησης όσο και της δημόσιας πολιτικής, δίνοντας έμφαση στη διατήρηση της συμμετοχής των ατόμων τρίτης ηλικίας σε κοινωνικές, πολιτιστικές και δημιουργικές δραστηριότητες. Η συμμετοχή αυτή στηρίζει την αυτονομία και την ποιότητα ζωής, τη δυνατότητα των ατόμων να αντλούν νόημα, να συγκροτούν σχέσεις και να διαμορφώνουν τρόπους παρουσίας στον κοινωνικό κόσμο. Η μετατόπιση της συζήτησης στην κατεύθυνση αυτή, δεν είναι μόνο θεωρητική, αλλά επηρεάζει τόσο τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε πλέον την τρίτη ηλικία όσο και τις προτεραιότητες των δημόσιων πολιτικών, των φορέων φροντίδας, των τοπικών κοινοτήτων και των πολιτιστικών οργανισμών.

Η συμμετοχή στα κοινωνικά και πολιτιστικά δρώμενα αποτελεί κρίσιμη διάσταση της κοινωνικής ένταξης και της ποιότητας ζωής στην τρίτη ηλικία, καθώς συνδέεται με την ψυχική ευεξία, την ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών και τη διατήρηση της αίσθησης του ανήκειν. Ωστόσο, έχει τεκμηριωθεί από την υφιστάμενη βιβλιογραφία ότι η πρόσβαση στον πολιτισμό δεν είναι ισότιμα κατανεμημένη, ενώ συγκεκριμένες κοινωνικές ομάδες, όπως τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, αντιμετωπίζουν συχνά πολλαπλά και αλληλεπικαλυπτόμενα εμπόδια συμμετοχής. Τα εμπόδια αυτά σχετίζονται τόσο με ατομικούς και κοινωνικούς παράγοντες όσο και με τον τρόπο οργάνωσης και λειτουργίας των πολιτιστικών οργανισμών, οι οποίοι δεν ανταποκρίνονται πάντοτε επαρκώς στις ανάγκες διαφορετικών κοινών.

Η βιβλιογραφική επισκόπηση ανέδειξε μία διττή δυναμική: αφενός, ένα ευρύ πεδίο έρευνας που συνδέει τη γήρανση με την ψυχική ευεξία, τη συμμετοχή, την κοινότητα, τη μάθηση, την καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής, και αφετέρου, τη διαρκή ανάγκη να μην υποκαθίσταται η πολυπλοκότητα της εμπειρίας του γήρατος από αφηρημένα ή κανονιστικά πρότυπα.

Η παρούσα έρευνα, η οποία πραγματοποιήθηκε από το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών για λογαριασμό του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, επιδιώκει να συμβάλει στην κατανόηση των όρων και των προϋποθέσεων της πολιτιστικής συμμετοχής στην τρίτη ηλικία, εστιάζοντας στις αντιλήψεις, τις επιθυμίες και τις πρακτικές των ίδιων των ατόμων. Παράλληλα, εξετάζει τους παράγοντες που διαμορφώνουν τα πρότυπα συμμετοχής και αναδεικνύει τις διαφοροποιήσεις που προκύπτουν ανάλογα με κοινωνικά, δημογραφικά και χωρικά χαρακτηριστικά.

Από άποψη μεθοδολογίας, η έρευνα βασίζεται σε συνδυασμό ποσοτικών και ποιοτικών προσεγγίσεων, γεγονός που επιτρέπει την ταυτόχρονη ανάλυση των γενικών τάσεων και την εις βάθος κατανόηση των υποκειμενικών εμπειριών. Η σύνθεση των διαφορετικών τύπων δεδομένων καθιστά δυνατή την ανάδειξη τυπολογιών συμμετοχής και την κατανόηση των πολλαπλών διαστάσεων που συγκροτούν τη σχέση των ηλικιωμένων με τον πολιτισμό.

Το βασικό ερώτημα που διαπερνά την έρευνα είναι φαινομενικά απλό: τι κάνουν σήμερα τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, πώς αξιολογούν τη ζωή και την καθημερινότητά τους, και τι θα ήθελαν να τους προσφερθεί ως δραστηριότητα, πρόγραμμα ή δυνατότητα συμμετοχής; Πίσω από αυτό το ερώτημα βρίσκονται κρισιμότερες διερευνήσεις: πώς οργανώνονται στην πράξη οι μορφές συμμετοχής στην τρίτη ηλικία, ποιες ανάγκες και επιθυμίες εκφράζονται μέσα από τις προτεινόμενες δράσεις, πώς επηρεάζονται όλα αυτά από την υγεία, την κοινωνική θέση, τις οικογενειακές σχέσεις, το εισόδημα, την ενημέρωση και το κοινωνικό περιβάλλον, και τι σημαίνουν τα ευρήματα αυτά για φορείς που σχεδιάζουν δράσεις για αυτές τις ηλικίες. Οι απαντήσεις, τόσο στην ποσοτική έρευνα με ερωτηματολόγιο, όσο και στην ποιοτική έρευνα με τις ομάδες εστιασμένης συζήτησης, δεν αντιμετωπίζονται ως ένα δευτερεύον ή «συμπληρωματικό» στοιχείο, αλλά ως κρίσιμο πεδίο κατανόησης του τρόπου με τον οποίο οι ίδιοι οι άνθρωποι τρίτης ηλικίας φαντάζονται την επιθυμητή συμμετοχή τους, οργανώνουν τη σχέση τους με την καθημερινότητα και αρθρώνουν, άλλοτε με μεγαλύτερη και άλλοτε με μικρότερη σαφήνεια, τις προσδοκίες τους για τη ζωή σε αυτή τη φάση του βίου. Με αυτή την έννοια, η έρευνα δεν περιορίζεται στην αποτύπωση συμπεριφορών, αλλά επιχειρεί να φωτίσει και μορφές νοήματος.
Οι δραστηριότητες και οι προτάσεις δεν νοούνται απλώς ως επιλογές ελεύθερου χρόνου, αλλά ως δείκτες σχέσης με την κοινωνικότητα,

τη μάθηση, την πολιτιστική έκφραση, την αυτονομία, τη φροντίδα του εαυτού, την αναγνώριση και την αίσθηση ότι η ζωή εξακολουθεί να έχει προοπτική και περιεχόμενο.

Σε αυτό το πλαίσιο επιχειρείται να συνδεθούν τα εμπειρικά ευρήματα με ένα ερμηνευτικό πλαίσιο που να αναγνωρίζει την εσωτερική διαφοροποίηση του πληθυσμού μεγαλύτερης ηλικίας. Η ανάλυση των δεδομένων του ερωτηματολογίου δεν περιορίστηκε στην περιγραφική αποτύπωση επιμέρους μεταβλητών, αλλά επεκτάθηκε στη συγκρότηση προφίλ, μέσα από τα οποία αναδεικνύονται διαφορετικοί συνδυασμοί δραστηριοποίησης, ευημερίας, περιορισμών και νοηματοδότησης της συμμετοχής. Η επιλογή αυτή συνδέεται με τη βασική θεωρητική και πολιτική αφετηρία της έρευνας: ότι η τρίτη ηλικία δεν αποτελεί ενιαία κατηγορία, αλλά πεδίο κοινωνικής διαφοροποίησης, στο οποίο συνυπάρχουν διαφορετικοί πόροι, ανισότητες, δυνατότητες και μορφές βίου.

Επιπλέον, η μελέτη ενσωματώνει την ανάλυση καλών πρακτικών από πολιτιστικούς οργανισμούς, προκειμένου να αναδείξει τρόπους με τους οποίους ο σχεδιασμός δράσεων και υπηρεσιών μπορεί να ενισχύσει τη συμμετοχή και να μειώσει τους αποκλεισμούς. Επιχειρείται, έτσι, η σύνδεση ανάμεσα στη θεωρητική συζήτηση και τις εφαρμοσμένες πολιτικές, προκειμένου να υποστηριχθεί η διαμόρφωση τεκμηριωμένων προτάσεων για την ενίσχυση της πολιτιστικής συμμετοχής στην τρίτη ηλικία. Η ανάλυση των καλών πρακτικών, σε συνδυασμό με την ανασκόπηση των δράσεων που έχει αναπτύξει το ΚΠΙΣΝ για τα άτομα τρίτης ηλικίας, αλλά και του τρόπου με τον οποίο αυτές οι δράσεις αποτυπώνονται σε θεσμικά κείμενα και ιδιαίτερα στους ετήσιους απολογισμούς του Κέντρου Πολιτισμού, επιτρέπουν τη διατύπωση γενικότερων παρατηρήσεων και προτάσεων οι οποίες θα μπορούσαν να ληφθούν υπόψη κατά τη διαμόρφωση ενός πλαισίου σκέψης για ακόμη πιο ουσιαστικές, προσβάσιμες και κοινωνικά ευαίσθητες μορφές πολιτιστικού και κοινωνικού σχεδιασμού, στο πλαίσιο της λειτουργίας του SNFCC Longevity Hub.

1 Βιβλιογραφική Επισκόπηση

Η σύγχρονη διεθνής βιβλιογραφία για την τρίτη ηλικία δείχνει ότι η γήρανση δεν αντιμετωπίζεται πλέον αποκλειστικά ως βιολογική παρακμή, λειτουργικός περιορισμός ή αυξημένη ανάγκη φροντίδας, αλλά ως σύνθετη κοινωνική, πολιτισμική και πολιτική διαδικασία. Πράγματι, μια αναζήτηση στο Scopus με τον όρο «ageing research» εντόπισε 18.781 άρθρα στο χώρο των κοινωνικών επιστημών. Η ανάλυση του δικτύου των λέξεων-κλειδιών και της συνεμφάνισής τους, ανέδειξε τέσσερα κύρια πεδία έρευνας (Πίνακας 1, Διάγραμμα 1):

A Γήρανση, ψυχική υγεία και ψυχοκοινωνικές διαστάσεις της ευαλωτότητας: Η συγκεκριμένη ενότητα φαίνεται να συγκροτεί τον κεντρικό πυρήνα της βιβλιογραφίας γύρω από τη γήρανση, εστιάζοντας στις σχέσεις μεταξύ υγείας, ψυχικής ευεξίας και κοινωνικών συνθηκών ζωής στην τρίτη ηλικία. Η συνύπαρξη όρων όπως ***ageing, health, mental health, well-being, quality of life, loneliness, depression, ageism, social support, resilience*** και ***successful ageing*** δείχνει ότι η εν λόγω ομάδα άρθρων οργανώνεται γύρω από μια ολιστική προβληματική, στην οποία η γήρανση προσεγγίζεται ταυτόχρονα ως βιολογική, ψυχολογική και κοινωνική διαδικασία. Πρόκειται, επομένως, πέρα από τη μελέτη της σωματικής υγείας, για ένα ευρύτερο ερευνητικό σύμπλεγμα που εξετάζει τις δυναμικές της ευαλωτότητας, της ψυχικής επιβάρυνσης, της κοινωνικής απομόνωσης και των άνισων όρων ευημερίας των ατόμων τρίτης ηλικίας. Η ενότητα αυτή αντανακλά τη μετατόπιση της σύγχρονης βιβλιογραφίας από τη στενά ιατρική προσέγγιση της γήρανσης προς μια πιο σύνθετη κατανόηση, όπου η ποιότητα ζωής, η κοινωνική στήριξη και η ανθεκτικότητα αποκτούν κεντρική σημασία.

B Ενεργός γήρανση, κοινωνική συμμετοχή και πολιτικές υποστήριξης στην κοινότητα: Η δεύτερη αυτή ενότητα συγκεντρώνει λέξεις-κλειδιά που παραπέμπουν κυρίως στη θεσμική, πολιτική και

κοινωνική οργάνωση της γήρανσης. Όροι όπως ***active ageing, older people, community, social participation, retirement, long-term care, housing, ageing in place, population ageing, employment*** και ***vulnerability*** συνθέτουν ένα πεδίο που επικεντρώνεται στις μορφές συμμετοχής των ηλικιωμένων στην κοινωνική ζωή, αλλά και στους θεσμικούς μηχανισμούς που τη στηρίζουν ή την περιορίζουν. Αυτή η ομάδα άρθρων φαίνεται να εκφράζει τη βιβλιογραφία που αντιμετωπίζει την ενεργό γήρανση ως κοινωνική και πολιτική στρατηγική, συνδέοντάς την με τη συνταξιοδότηση, τη φροντίδα, την κατοικία, την ένταξη στην κοινότητα και τη δυνατότητα παραμονής στον τόπο κατοικίας. Επομένως, πέρα από τις ατομικές πρακτικές των ηλικιωμένων, αφορά και το πώς οι κοινωνίες οργανώνουν θεσμικά τις προϋποθέσεις της συμμετοχής, της φροντίδας και της αξιοπρεπούς γήρανσης.

Γ Λειτουργική γήρανση, καθημερινή ζωή και εφαρμοσμένες γεροντολογικές προσεγγίσεις: Η τρίτη ενότητα αποτυπώνει μια περισσότερο εφαρμοσμένη και επιχειρησιακή πλευρά της γεροντολογικής έρευνας, με επίκεντρο την καθημερινή ζωή των μεγαλύτερων ενηλίκων και τις πρακτικές διαστάσεις της γήρανσης. Η παρουσία όρων όπως ***older adults, elderly, healthy ageing, frailty, physical activity, mobility, technology, education, ageing n place, και geriatrics,*** δείχνει ότι η ενότητα αυτή συγκροτείται γύρω από ζητήματα λειτουργικής ικανότητας, αυτονομίας, κινητικότητας, εκπαίδευσης και τεχνολογικής προσαρμογής στην τρίτη ηλικία. Σε αντίθεση με τις προηγούμενες ενότητες που ήταν περισσότερο προσανατολισμένες στη θεωρία ή τις πολιτικές, δίνεται έμφαση στη μελέτη των συγκεκριμένων όρων της καθημερινότητας και των παρεμβάσεων που μπορούν να βελτιώσουν τη ζωή των ηλικιωμένων σε πρακτικό επίπεδο. Συνεπώς, αυτή η ενότητα αντανακλά το πεδίο στο οποίο η γήρανση εξετάζεται μέσα από την οπτική της λειτουργικότητας, της διατήρησης της αυτονομίας και της ανάπτυξης εφαρμοσμένων λύσεων για τις ανάγκες των μεγαλύτερων ηλικιών.

Δ Άνοια, φροντίδα και ζητήματα γνωστικής και τελικής υποστήριξης: Παρότι μικρότερη σε έκταση, η ενότητα αυτή παρουσιάζει σαφή θεματική συνοχή και συγκροτεί ένα διακριτό πεδίο της σχετικής βιβλιογραφίας. Η παρουσία όρων όπως ***dementia, Alzheimer's disease, caregivers, cognitive impairment, mild cognitive***

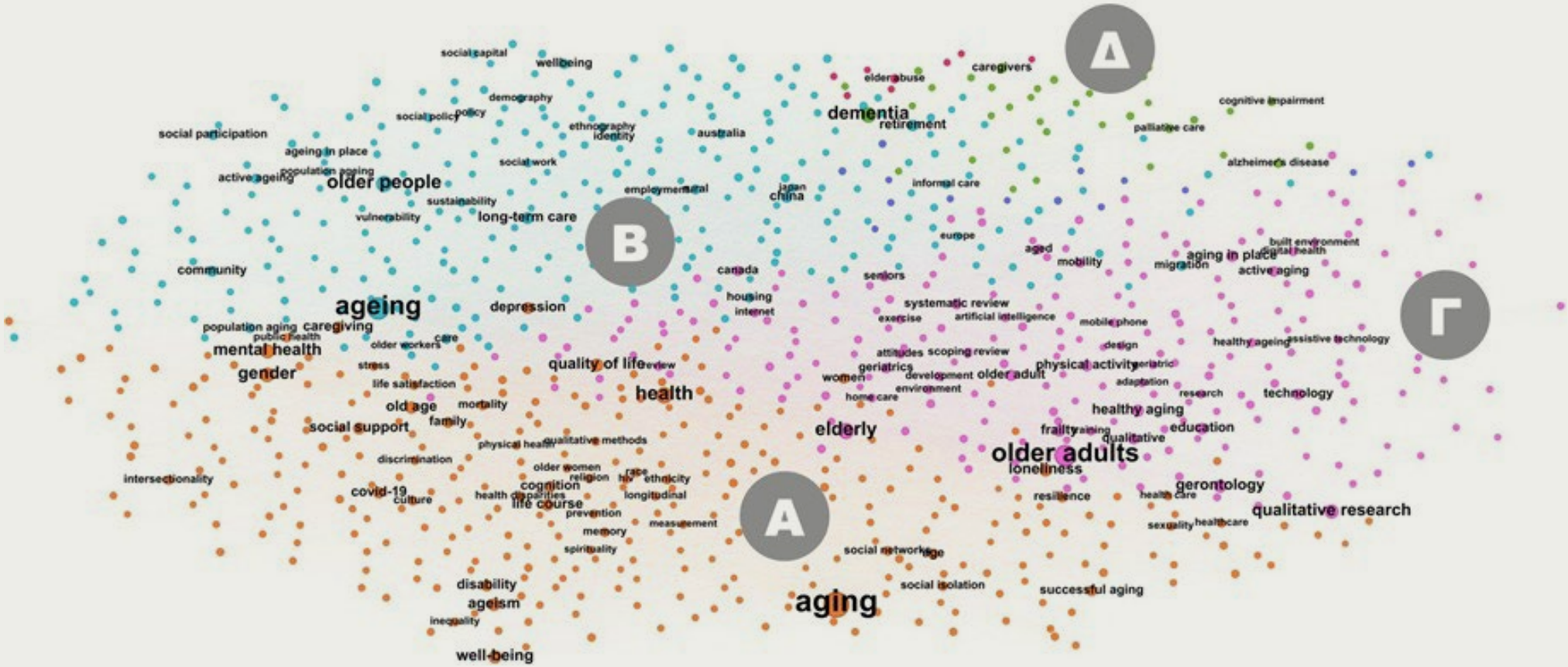
impairment, palliative care, end of life, advance care planning, interaction, empathy και ***narratives*** δείχνει ότι η ενότητα επικεντρώνεται σε ζητήματα γνωστικής έκπτωσης, φροντίδας, επικοινωνίας και υποστήριξης σε προχωρημένα ή ευάλωτα στάδια της ζωής. Το ενδιαφέρον μετατοπίζεται από τη γενική προβληματική της ενεργού γήρανσης προς πιο εξειδικευμένα πεδία, όπως η άνοια, η φροντίδα από οικείους ή επαγγελματίες, η παρηγορητική φροντίδα και ο σχεδιασμός του τέλους της ζωής. Πρόκειται, επομένως, για μια θεματική ενότητα περισσότερο κλινικού χαρακτήρα, η οποία αναδεικνύει τις ιδιαίτερες ανάγκες των ατόμων με γνωστική έκπτωση και τη σημασία των δικτύων φροντίδας, της επικοινωνίας και της έγκαιρης υποστήριξης.

Πίνακας 1. *Οι κύριες ομάδες λέξεων-κλειδιών στα άρθρα σχετικά με «ageing research»*

Α **Ψυχοκοινωνικές διαστάσεις**	**Β** **Συμμετοχή & ευημερία**	**Γ** **Λειτουργική γήρανση**	**Δ** **Γνωστική έκπτωση**
Ageing	ageing	older adults	dementia
Health	older people	elderly	caregivers
Gender	long-term care	qualitative research	alzheimer's disease
mental health	retirement	gerontology	palliative care
well-being	china	healthy ageing	cognitive impairment
quality of life	community	ageing in place	end of life
loneliness	wellbeing	education	assessment
Ageism	migration	frailty	methodology
social support	active ageing	older adult	mild cognitive impairment
old age	social participation	physical activity	end-of-life care
life course	rural	technology	advance care planning
depression	care	qualitative	language
caregiving	population ageing	systematic review	indigenous
Disability	housing	geriatrics	recruitment
covid-19	australia	active ageing	end-of-life
Cognition	identity	canada	hearing loss
Family	ageing in place	aged	empathy
Age	ethnography	mobility	interaction
successful ageing	vulnerability	seniors	narratives
Resilience	employment	scoping review	hospice

Πηγή δεδομένων: **Scopus** (18.781 άρθρα κοινωνικών επιστημών που περιλαμβάνουν στον τίτλο, την περίληψη ή τις λέξεις κλειδιά τον όρο «ageing research» και την διατύπωσή του στα αμερικάνικα αγγλικά ως «aging research»)

Διάγραμμα 1. *Το δίκτυο των λέξεων κλειδιών που περιλαμβάνονται στα άρθρα τα οποία αναφέρονται σε «ageing research»*



(Πηγή δεδομένων: **Scopus**)

Έννοιες όπως ***active ageing, healthy ageing, social participation, creative ageing*** και ***quality of life*** έχουν αναδειχθεί σε βασικούς άξονες της θεωρητικής συζήτησης και της δημόσιας πολιτικής. Παρά τη διάδοσή τους, η βιβλιογραφία δείχνει ότι δεν είναι ούτε σταθερές ούτε και ουδέτερες: άλλοτε χρησιμοποιούνται με ολιστικό τρόπο, ώστε να περιλάβουν την κοινωνική ένταξη, την αυτονομία, την ψυχική ευεξία, τη μάθηση και τον πολιτισμό, και άλλοτε περιορίζονται σε περισσότερο εργαλειακές ερμηνείες, που δίνουν προτεραιότητα στη λειτουργικότητα, στην εργασία ή στην ατομική ευθύνη.

Σε αυτό το πλαίσιο, η πολιτιστική συμμετοχή και οι δραστηριότητες της καθημερινής ζωής αποκτούν κεντρική σημασία. Οι σχετικές μελέτες δείχνουν ότι η συμμετοχή των ηλικιωμένων σε πολιτιστικές, καλλιτεχνικές, κοινωνικές, μαθησιακές και κοινοτικές δραστηριότητες δεν αφορά απλώς «απασχόληση» στον ελεύθερο χρόνο, αλλά συνδέεται με ευρύτερες διαστάσεις του βίου: την αίσθηση νοήματος, τη διατήρηση κοινωνικών δεσμών, την ψυχική και γνωστική ενεργοποίηση, την αυτοεκτίμηση, την ανθεκτικότητα, την ποιότητα ζωής και, σε κάποιες περιπτώσεις, τη διεκδίκηση ορατότητας και αξιοπρέπειας σε μεγαλύτερες ηλικίες. Παράλληλα, η βιβλιογραφία υπογραμμίζει ότι η συμμετοχή αυτή δεν είναι ισότιμα κατανεμημένη, αλλά επηρεάζεται από το φύλο, την κοινωνική τάξη, το μορφωτικό και πολιτισμικό κεφάλαιο, την κατάσταση της υγείας, τη δικτύωση στο πλαίσιο της οικογένειας και της κοινότητας, τις ψηφιακές δεξιότητες, τη γειτονιά, τις μετακινήσεις, την προσβασιμότητα των χώρων και την ύπαρξη ηλικιακών στερεοτύπων και αποκλεισμών.

Η βιβλιογραφική ανάλυση που ακολουθεί οργανώνεται σε διακριτές θεματικές κατηγορίες, ώστε να αποδοθούν με μεγαλύτερη σαφήνεια οι βασικοί άξονες της σχετικής διεθνούς συζήτησης. Ενώ οι λέξεις κλειδιά αποτυπώνουν τις γενικότερες κατευθύνσεις της υφιστάμενης βιβλιογραφίας, η ανάλυση που ακολουθεί εξειδικεύει τις επιμέρους αναζητήσεις οι οποίες συγκεντρώνουν το ευρύτερο ενδιαφέρον, όπως αυτό αποτυπώνεται στον αριθμό των ετεροαναφορών.[1] Η κατηγοριοποίηση αυτή δεν είναι απόλυτη, καθώς αρκετά κείμενα συνομιλούν με περισσότερες από μία θεματικές. Ωστόσο, επιτρέπει να φανεί πώς συγκροτείται το πεδίο: από τη μία πλευρά, μελέτες που εστιάζουν άμεσα στην πολιτιστική συμμετοχή, στις τέχνες και στη δημιουργική γήρανση, και από την άλλη, κείμενα που εξετάζουν την ενεργό γήρανση ως

1 Η επιλογή των άρθρων στηρίχθηκε στον αριθμό των ετεροαναφορών. Αναλύουμε τα άρθρα που έχουν συγκεντρώσει σύμφωνα με το Scopus περισσότερες από 100 ετερο-αναφορές.

πολιτική έννοια, την κοινωνική συμμετοχή, τις μαθησιακές διαδρομές, την κινητικότητα, τη γειτονιά, τον ηλικιακό ρατσισμό και τις άνισες διαδρομές γήρανσης. Στόχος αυτής της ανασκόπησης δεν είναι μόνο η κατάγραφή των βασικών ερευνητικών ευρημάτων, αλλά και η συγκρότηση ενός αναλυτικού πλαισίου που θα επιτρέψει, σε επόμενο στάδιο, τη σύγκριση της διεθνούς συζήτησης με τα δεδομένα της δικής μας έρευνας.

1.1 Ενεργός και υγιής γήρανση: θεωρία και πολιτικό πλαίσιο

Σε αυτή τη θεματική κατηγορία συγκεντρώνονται κείμενα που εξετάζουν την ενεργό και υγιή γήρανση ως έννοια, θεωρητικό σχήμα και πλαίσιο δημόσιας πολιτικής, προκειμένου αφενός να ορίσουν με ακρίβεια όρους όπως ***active ageing, healthy ageing*** και, εν μέρει, ***successful ageing*** (καθώς χρησιμοποιούνται πολύ συχνά αλλά όχι πάντα με τον ίδιο τρόπο), και αφετέρου να αποσαφηνίσουν τη λογική των δημόσιων πολιτικών που προτείνουν για την τρίτη ηλικία, τα κοινωνικά προβλήματα που καλούνται να διαχειριστούν και τους κινδύνους που προκύπτουν όταν οι έννοιες μετατρέπονται σε κανονιστικά ή εργαλειακά πρότυπα. Κοινό στοιχείο των κειμένων αυτής της ενότητας είναι ότι απορρίπτουν, έστω με διαφορετικούς τρόπους, μια στενά ελλειμματική κατανόηση του γήρατος. Δεν περιορίζονται στην αντιμετώπιση της τρίτης ηλικίας αποκλειστικά ως περίοδο εξάρτησης, παρακμής ή απόσυρσης, αλλά την αντιλαμβάνονται ως φάση στη ζωή των ατόμων η οποία μπορεί να περιλαμβάνει συμμετοχή, ευημερία, αυτονομία, ασφάλεια, κοινωνικούς ρόλους και ποιότητα ζωής. Κάποια από τα κείμενα υιοθετούν περισσότερο πολιτικό-προγραμματικό προσανατολισμό, παρουσιάζοντας την ενεργό γήρανση ως στρατηγική απάντηση στη δημογραφική γήρανση. Άλλα είναι περισσότερο κριτικά και δείχνουν ότι, στην πράξη, η έννοια συχνά αποδυναμώνεται ή περιορίζεται σε οικονομιστικές εκδοχές που προτάσσουν την εργασία, την παράταση του εργάσιμου βίου και την ατομική ευθύνη, παραβλέποντας τις ανισότητες, την ευαλωτότητα και τις πολιτισμικές ή κοινωνικές διαστάσεις της συμμετοχής. Η συζήτηση, επομένως, δεν αφορά μόνο το αν η ενεργός γήρανση είναι χρήσιμη έννοια, αλλά και το πώς ορίζεται, και επομένως ποια άτομα περιλαμβάνει, ποια αφήνει εκτός και ποιες πολιτικές συνεπάγεται.

Το άρθρο των Rudnicka κ.ά. (2020)[2] για την προσέγγιση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) στην υγιή γήρανση συνοψίζει το παγκόσμιο πλαίσιο πολιτικών στο οποίο εντάσσονται πολλές από τις σύγχρονες παρεμβάσεις για την τρίτη ηλικία. Η υγιής γήρανση ορίζεται ως διαδικασία διατήρησης της λειτουργικής ικανότητας που επιτρέπει την ευημερία στην μεγαλύτερη ηλικία, ενώ παρουσιάζονται οι βασικές προτεραιότητες της στρατηγικής του ΠΟΥ και της *Decade of Healthy Ageing 2020–2030:* υποστήριξη εθνικού σχεδιασμού και δράσης, καλύτερα δεδομένα και έρευνα, εναρμόνιση των συστημάτων υγείας με τις ανάγκες των ηλικιωμένων, ανάπτυξη ανθρώπινων πόρων για μακροχρόνια ολοκληρωμένη φροντίδα, εκστρατεία κατά του ηλικιακού ρατσισμού και ενίσχυση του δικτύου πόλεων και κοινοτήτων φιλικών στα άτομα τρίτης ηλικίας. Το κείμενο παρέχει την «ομπρέλα» πολιτικής κάτω από την οποία μπορούμε να δούμε τις επιμέρους συζητήσεις περί συμμετοχής, προσβασιμότητας, γειτονιάς, ηλικιακού ρατσισμού (ageism) και ποιότητας ζωής.

Ο Alan Walker (2002),[3] συγγραφέας με ευρύτερη βιβλιογραφική συμβολή στο θέμα της ενεργού γήρανσης, υποστηρίζει ότι η δημογραφική γήρανση δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά μέσω αποσπασματικών παρεμβάσεων σε επιμέρους τομείς πολιτικής, αλλά απαιτεί μια ενιαία στρατηγική που να συνδέει εργασία, συντάξεις, συνταξιοδότηση, υγεία και ιδιότητα του πολίτη. Η ενεργός γήρανση προβάλλεται έτσι ως ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο που μπορεί να απαντήσει στις προκλήσεις της γήρανσης του πληθυσμού με τρόπο συγχρόνως κοινωνικά δίκαιο και οικονομικά βιώσιμο. Το άρθρο διατυπώνει με σαφήνεια τη μετάβαση από μια λογική «διαχείρισης της εξάρτησης» σε μια λογική βελτιστοποίησης των ευκαιριών για συμμετοχή, ασφάλεια και υγεία σε όλη τη διάρκεια του βίου. Δεν στέκεται στη διάγνωση των προβλημάτων που προκαλεί η γήρανση για τα συστήματα κοινωνικής προστασίας, αλλά προτείνει μια συντεταγμένη πολιτική λογική, στην οποία η ενεργός γήρανση λειτουργεί ως κοινός παρονομαστής πολλών πεδίων δημόσιας δράσης.

Το άρθρο των Walker και Maltby (2012)[4] μεταφέρει τη συζήτηση στο επίπεδο της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι συγγραφείς υποστηρίζουν ότι η

2 Rudnicka, E., Napierała, P., Podfigurna, A., Męczekalski, B., Smolarczyk, R., & Grymowicz, M. (2020). The World Health Organization (WHO) approach to healthy ageing. Maturitas, 139, 6–11.

3 Walker, A. (2002). A strategy for active ageing. *International social security review, 55*(1), 121–139.

4 Walker, A., & Maltby, T. (2012). Active ageing: A strategic policy solution to demographic ageing in the European Union. *International journal of social welfare, 21,* S117–S130.

ενεργός γήρανση αναδείχθηκε ως η βασική πολιτική απάντηση στη δημογραφική γήρανση στην Ευρώπη, αλλά ταυτόχρονα επισημαίνουν ότι, παρά τη θετική πολιτική ρητορική, η εφαρμογή της υπήρξε περιορισμένη και συχνά ασαφής. Το άρθρο αποτυπώνει τόσο τη δυναμική όσο και τις αμφισημίες της ενεργού γήρανσης στο ευρωπαϊκό περιβάλλον: από τη μία εμφανίζεται ως ελκυστικό και ολιστικό παράδειγμα πολιτικής, όμως στην πράξη περιορίζεται συχνά σε μια αδρομερή οικονομική εκδοχή, η οποία την ταυτίζει με την παράταση του εργασιακού βίου. Ενώ υπόσχεται καλύτερη ποιότητα ζωής, συμμετοχή και ασφάλεια, οι συγκεκριμένες πολιτικές συχνά εστιάζουν στην οικονομική βιωσιμότητα των συνταξιοδοτικών και κοινωνικών συστημάτων και όχι στις κοινωνικές, κοινοτικές ή πολιτιστικές διαστάσεις της γήρανσης.

Οι Foster και Walker (2015)[5] εμβαθύνουν ακριβώς στη διαφορά ανάμεσα στην ενεργό και στην επιτυχημένη γήρανση (successful ageing), και επισημαίνουν ότι, παρά την κοινή αφετηρία τους, οι όροι δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως ταυτόσημοι. Ο όρος «ενεργός γήρανση», σύμφωνα με τους συγγραφείς, είναι ολιστικός και προσανατολισμένος στη διαδρομή ζωής, περισσότερο από τον όρο «επιτυχημένη γήρανση», καθώς δεν περιορίζεται στις ατομικές επιδόσεις ή στην απουσία νόσου, αλλά συνδέει ως αλληλένδετες προϋποθέσεις τη συμμετοχή, την υγεία, την ασφάλεια και την κοινωνική ευθύνη. Παράλληλα, οι συγγραφείς δείχνουν κριτικά ότι στην πράξη σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης η έννοια συχνά νοείται στενά ως παραγωγικότητα παραβλέποντας τις ιδιαιτερότητες που σχετίζονται με το φύλο (gender blind). Αποτυπώνουν με αυτό τον τρόπο μια κρίσιμη ένταση: η ενεργός γήρανση μπορεί θεωρητικά να λειτουργήσει ως προοδευτική και συμπεριληπτική πολιτική στρατηγική, αλλά αυτό δεν διασφαλίζεται αυτόματα. Θα πρέπει παράλληλα να εφαρμόζεται σύμφωνα με αρχές που θα αποτρέπουν τη μετατροπή της σε μέσο πειθάρχησης ή πίεσης προς διαρκή παραγωγικότητα.

Η Kim Boudiny (2013)[6] επισημαίνει ότι, παρόλο που ο όρος ενεργός γήρανση έχει καταστεί εξαιρετικά δημοφιλής στη γεροντολογική και πολιτική συζήτηση, δεν έχει επιτευχθεί ακόμη συναίνεση ως προς το πραγματικό περιεχόμενό του. Το άρθρο προχωρά στη

5 Foster, L., & Walker, A. (2015). Active and successful ageing: A European policy perspective. *The gerontologist, 55*(1), 83–90.

6 Boudiny, K. (2013). 'Active ageing': from empty rhetoric to effective policy tool. *Ageing & Society, 33*(6), 1077–1098.

συστηματική ταξινόμηση των υφιστάμενων ορισμών και εξετάζει κριτικά τις προηγούμενες χρήσεις του όρου, δείχνοντας ότι συχνά τείνουν να αποκλείουν τους πιο ευάλωτους, εξαρτημένους ή λιγότερο «παραγωγικούς» ηλικιωμενους. Ως απάντηση, η συγγραφέας προτείνει μια περισσότερο συμπεριληπτική στρατηγική ενεργού γήρανσης, βασισμένη στην ενίσχυση της προσαρμοστικότητας, την υποστήριξη των συναισθηματικά στενών σχέσεων και την άρση δομικών εμποδίων που συνδέονται με ηλικία ή εξάρτηση.

Από την άλλη μεριά, το άρθρο των Foster και Walker (2013)[7] για τη σχέση ανάμεσα στο φύλο και την ενεργό γήρανση έρχεται να αναπροσανατολίσει και να συμπληρώσει την κυρίαρχη συζήτηση. Οι συγγραφείς υποστηρίζουν ότι, παρόλο που η ενεργός γήρανση έχει παρουσιαστεί ως η βασική ευρωπαϊκή απάντηση στη δημογραφική γήρανση, συχνά λειτουργεί ως προκάλυμμα πολιτικών που δεν λαμβάνουν υπόψη τον έμφυλο χαρακτήρα της. Τονίζουν ότι οι άνισες διαδρομές ζωής, η άνιση κατανομή της φροντίδας, οι διαφορές στην απασχόληση και στη σύνταξη, καθώς και η μεγαλύτερη φτώχεια των ηλικιωμένων γυναικών σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες, καθιστούν αναγκαία μια προσέγγιση περισσότερο ευαίσθητη ως προς το φύλο. Για να είναι πραγματικά συμπεριληπτική η ενεργός γήρανση θα πρέπει να είναι συνολική, να μην έχει καταναγκαστικό χαρακτήρα, και να προσανατολίζεται στην ευημερία, να μην περιορίζεται αποκλειστικά στην παραγωγή πόρων και υπηρεσιών.

Οι Moulaert και Biggs (2013)[8] εξετάζουν τις διεθνείς και ευρωπαϊκές πολιτικές για εργασία και συνταξιοδότηση και δείχνουν ότι μέσα από τις έννοιες της ενεργού και της παραγωγικής γήρανσης (productive ageing) συγκροτείται μια νέα ορθοδοξία για το πώς «πρέπει» να γερνά κανείς. Όπως και οι προηγούμενοι συγγραφείς, αναγνωρίζουν πως στην πράξη η κοινωνική συνεισφορά των ηλικιωμένων περιορίζεται όλο και περισσότερο στην εργασία ή σε δραστηριότητες που μοιάζουν με εργασία, ενώ άλλες μορφές νοήματος, εμπειρίας και ώριμης υποκειμενικότητας υποχωρούν. Το άρθρο υποστηρίζει πως η άκριτη υιοθέτηση της ενεργού γήρανσης μπορεί να καταλήξει σε μια ηθικοποιημένη και περιοριστική κανονικότητα, σύμφωνα με την οποία οι ηλικιωμένοι πολίτες οφείλουν να είναι διαρκώς ενεργοί και ενεργές με όρους κοινωνικά αποδεκτούς και οικονομικά

7 Foster, L., & Walker, A. (2013). Gender and active ageing in Europe. *European Journal of Ageing, 10*(1), 3-10.

8 Moulaert, T., & Biggs, S. (2013). International and European policy on work and retirement: Reinventing critical perspectives on active ageing and mature subjectivity. *Human relations, 66*(1), 23–43.

ωφέλιμους, και —αντ' αυτού— προτείνει τη ριζική επανατοποθέτηση ώστε το γήρας να θεμελιώνεται σε ευρύτερα υπαρξιακά και βιωματικά καθήκοντα και δυνατότητες.

Η έρευνα Share[9] "The Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe" είναι μια πανευρωπαϊκή ερευνητική υποδομή η οποία μελετά τις συνθήκες υγείας, κοινωνικοοικονομικής κατάστασης και εργασίας ατόμων άνω των 50 ετών στην Ευρώπη και πέραν αυτής. Ανάλυση της βάσης δεδομένων SHARE έδειξε σημαντικές διαφορές εντός μιας χώρας αλλά και μεταξύ ευρωπαϊκών χωρών. Τα κράτη με χαμηλές μέσες τιμές του δείκτη Ενεργούς Γήρανσης παρουσίασαν και μεγαλύτερες εσωτερικές ανισότητες, ενώ οι χώρες με υψηλές επιδόσεις του δείκτη εμφάνισαν πιο δίκαιη κατανομή. Η ατομική διάσταση του δείκτη επιτρέπει την ανάλυση των διαφορών στις εμπειρίες ενεργού γήρανσης μεταξύ ατόμων και ομάδων, που διαφορετικά θα μπορούσαν να παραμείνουν αόρατες σε εθνικούς μέσους όρους. Τα αποτελέσματα δείχνουν σημαντικές διαφορές στην κατανομή της ενεργού γήρανσης μεταξύ 13 ευρωπαϊκών χωρών και διαφορετικών ηλικιακών ομάδων. Επιπλέον, διαπιστώνεται θετική συσχέτιση ανάμεσα στον μέσο εθνικό δείκτη ενεργού γήρανσης και στο επίπεδο ισότητας της κατανομής του: οι χώρες με χαμηλότερο μέσο δείκτη παρουσιάζουν και μεγαλύτερες ανισότητες (Eurofound 2018).[10] Μεταξύ 2004 και 2013, αρκετές χώρες μείωσαν τις ανισότητες στα αποτελέσματα της ενεργού γήρανσης, αποδεικνύοντας ότι οι πολιτικές ένταξης μπορούν να μειώσουν τις διαφορές σύμφωνα με την χρήση ενός ατομικού δείκτη ενεργού γήρανσης (individual-level Active Ageing Index — AAI) χρησιμοποιώντας δεδομένα από το SHARE (Barslund κ.ά, 2019).[11]

Η βιβλιογραφία που περιλάβαμε στην κατηγορία της ενεργού/υγιούς γήρανσης ως έννοιας, θεωρίας και πολιτικού πλαισίου δείχνει πως βρισκόμαστε ενώπιον ενός σύνθετου και συχνά αμφισβητούμενου πεδίου. Από τη μία πλευρά, οι έννοιες αποτελούν αντίβαρο σε ελλειμματικές αντιλήψεις περί γήρατος, καθώς προτάσσουν τη συμμετοχή, την ευημερία, την αυτονομία, την ασφάλεια και την κοινωνική ένταξη. Από την άλλη πλευρά, όμως, μπορεί εύκολα να εκφυλιστούν όταν αποσυνδέονται από την ανάλυση των ανισοτήτων, της εξάρτησης, του φύλου, της

9 SHARE: https://share-eric.eu/

10 Eurofound (2018). *European Quality of Life Survey 2016.* Publications Office of the European Union. https://doi.org/10.2806/964741

11 Barslund, M., von Werder, M., & Zaidi, A. (2019). Inequality in active ageing: evidence from a new individual-level index for European countries. *Ageing & Society,* τ.39 (3), σελ. 541–567. https://doi.org/10.1017/S0144686X17001052

ευαλωτότητας και των δομικών περιορισμών. Με αυτό τον τρόπο, τα κείμενα διαμορφώνουν το βασικό εννοιολογικό και πολιτικό υπόβαθρο για την κατανόηση όλων των επόμενων θεματικών. Συγκλίνουν στην αντίληψη ότι η ενεργός γήρανση μπορεί να αποτελέσει γόνιμη και προοδευτική στρατηγική μόνο υπό την προϋπόθεση ότι θα διατηρήσει τον ολιστικό χαρακτήρα της και θα εφαρμόζεται με όρους συμπερίληψης, κοινωνικής δικαιοσύνης και θεσμικής υποστήριξης.

Για την παρούσα έρευνα, η αντίληψη αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική, στο βαθμό που διασφαλίζει την αποσύνδεση της επιθυμίας για δραστηριότητες, πολιτιστική συμμετοχή, μάθηση, κοινωνική ζωή και προσβασιμότητα από μια στενή λογική «ενεργοποίησης», και τη σύνδεσή τους με ένα ευρύτερο όραμα καλής ζωής, δικαιώματος στη συμμετοχή και ουσιαστικής υποστήριξης στην τρίτη ηλικία.

1.2 Πολιτιστική συμμετοχή, δημιουργική γήρανση και καλλιτεχνικές δραστηριότητες

Η δεύτερη θεματική κατηγορία συγκεντρώνει κείμενα που εξετάζουν άμεσα την πολιτιστική συμμετοχή των ατόμων τρίτης ηλικίας, τη θέση τους ως κοινού αλλά και ως δημιουργών, καθώς και τη σημασία των καλλιτεχνικών και πολιτιστικών δραστηριοτήτων για την ποιότητα ζωής, την κοινωνική ένταξη και την ενεργό γήρανση. Το βασικό ζητούμενο είναι αν και με ποιον τρόπο ο πολιτισμός και οι τέχνες μπορούν να θεωρηθούν ουσιώδη στοιχεία του «καλού γήρατος» και όχι απλώς συμπληρωματικές, δευτερεύουσες ή ψυχαγωγικές πρακτικές. Παράλληλα, τα κείμενα αυτής της κατηγορίας αναδεικνύουν μια κρίσιμη ένταση: ενώ η πολιτιστική συμμετοχή προβάλλεται συχνά ως φορέας ευεξίας, νοήματος και κοινωνικής επαφής, η πρόσβαση σε αυτήν παραμένει άνιση και εξαρτάται από κοινωνικούς πόρους, πολιτισμικό κεφάλαιο, σωματικές και γνωστικές δυνατότητες, αλλά και από τον τρόπο με τον οποίο οι ίδιοι οι πολιτιστικοί θεσμοί αντιλαμβάνονται τα άτομα τρίτης ηλικίας.

Η ανασκόπηση του πεδίου που παρουσίασαν πρόσφατα οι Chacur, Serrat και Villar (2022)[12] επιχειρεί μια εκτεταμένη χαρτογράφηση της έρευνας για τη συμμετοχή των μεγαλύτερων ενηλίκων σε καλλιτεχνικές

12 Chacur, K., Serrat, R., & Villar, F. (2022). Older adults' participation in artistic activities: a scoping review. *European Journal of Ageing, 19*(4), 931–944.

δραστηριότητες. Η ανασκόπηση εντοπίζει 129 άρθρα και δείχνει ότι το σχετικό ερευνητικό ενδιαφέρον έχει αυξηθεί αισθητά την τελευταία δεκαετία. Οι δημοσιευμένες έρευνες εστιάζουν κυρίως στα οφέλη από τη συμμετοχή, και λιγότερο στις εμπειρίες των ίδιων των ηλικιωμένων, στα πιθανά αρνητικά αποτελέσματα, στα εμπόδια πρόσβασης, ή στην εσωτερική διαφοροποίηση του πληθυσμού των ηλικιωμένων. Η ανασκόπηση εντάσσει τη συμμετοχή σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες στο ευρύτερο πλαίσιο της ενεργού γήρανσης, αλλά ταυτόχρονα επισημαίνει πως οι έρευνες θα πρέπει να γίνουν περισσότερο σύνθετες. Δεν αρκεί να τεκμηριωθεί ότι «οι τέχνες κάνουν καλό»· θα πρέπει να διερευνήσουμε παράλληλα ποιους αφορούν, υπό ποιες συνθήκες είναι προσβάσιμες, ποια είδη καλλιτεχνικής δραστηριότητας μελετώνται συχνότερα και ποια μένουν στο περιθώριο, καθώς και ποια είναι τα εμπόδια στη συμμετοχή ανθρώπων μεγαλύτερης ηλικίας.

Και το βιβλίο της Elizabeth Brooke (2022)[13] ασχολείται με τη σχέση ανάμεσα στην ενεργό γήρανση και την πολιτιστική συμμετοχή. Εξετάζει την ενεργό γήρανση ως εννοιολογικό και ερευνητικό πεδίο, και παρουσιάζει επιμέρους αναλύσεις για το χορό, τα εικαστικά, το θέατρο και τη μουσική ως μορφές καλλιτεχνικής δημιουργίας στην τρίτη ηλικία. Δεν αντιμετωπίζει τις τέχνες μόνο ως εργαλείο βελτίωσης κάποιων δεικτών, αλλά ως πεδίο μέσα από το οποίο οι ηλικιωμένοι μπορούν να συνεχίσουν να αναπτύσσουν ταυτότητες, δεξιότητες, σχέσεις και μορφές έκφρασης μετά την έξοδο από την εργασία. Με αυτή την έννοια, η συγγραφέας επαναδιατυπώνει την έννοια της ενεργού γήρανσης, αποδίδοντάς της ένα περισσότερο δημιουργικό, κοινοτικό και πολιτισμικό περιεχόμενο. Η συγγραφέας τονίζει πως η δημιουργική συμμετοχή δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως εξαίρεση, ως σποραδική ή προσιτή μόνο σε προνομιούχες ομάδες. Υπογραμμίζεται η ανάγκη για κοινόχρηστους και προσβάσιμους χώρους τέχνης σε τοπικό επίπεδο, όπου οι ηλικιωμένοι να μπορούν να δημιουργούν, να μοιράζονται και να συμμετέχουν ομαδικά. Η πολιτική και θεωρητική θέση του βιβλίου είναι πως θα πρέπει να περιληφθεί η δημιουργική γήρανση στον πυρήνα των πολιτικών για την ποιότητα ζωής και τη φροντίδα στην τρίτη ηλικία. Η Anna Goulding (2018)[14] αναφέρεται στη σχέση των ατόμων της τρίτης ηλικίας με τον πολιτισμό. Η έρευνα βασίζεται σε ποιοτικά δεδομένα από 40

13 Brooke, E. (2022). *Creative ageing and the arts of care: reframing active ageing.* Emerald Group Publishing.

14 Goulding, A. (2018). The role of cultural engagement in older people's lives. *Cultural Sociology, 12*(4), 518–539.

συμμετέχοντες/σες και εξετάζει τη συμβολή της πολιτιστικής συμμετοχής στη ζωή των ηλικιωμένων, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο οι κοινωνικές ανισότητες, και ιδίως το πολιτισμικό κεφάλαιο που έχει αποκτηθεί στη διάρκεια της ζωής, διαμορφώνουν τις σημασίες, τα συμφραζόμενα και τα αποτελέσματα της ενασχόλησης με τον πολιτισμό. Τα ευρήματα δείχνουν ότι η γήρανση δημιουργεί υλικούς, σωματικούς και σχεσιακούς φραγμούς στη συμμετοχή, ιδιαίτερα για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, και ότι αυτοί οι φραγμοί συναρτώνται με την τάξη, το φύλο, την εθνοτική προέλευση και το πολιτισμικό κεφάλαιο. Η πολιτιστική συμμετοχή, επομένως, δεν είναι απλώς πηγή ωφελειών, αλλά και πεδίο αναπαραγωγής ή μετασχηματισμού κοινωνικών ανισοτήτων. Η Goulding δείχνει πως η πολιτιστική εμπλοκή δεν νοείται έξω από το κοινωνικό της πλαίσιο. Αναδεικνύει την «πνευματική» διάσταση της αισθητικής εμπειρίας, την επίδραση των μοτίβων πολιτιστικής κατανάλωσης στη διαμόρφωση ταυτοτήτων στη μεταγενέστερη ζωή και τη σύνδεση ανάμεσα στην πολιτιστική εμπλοκή και στις διαρκείς ιεραρχήσεις της κοινωνικής τάξης.

Το άρθρο των Jakubowska, Kłosiewicz και Mękarski (2015)[15] μετατοπίζει το βάρος στη συζήτηση για τις πολιτιστικές ανάγκες, τις προτιμήσεις και την πολιτιστική πολιτική. Βασισμένο στο πολωνικό εθνικό ερευνητικό πρόγραμμα *Why Do Seniors Need Culture?,* το κείμενο εξετάζει τους ηλικιωμένους και ηλικιωμένες ως δημιουργούς πολιτισμού, φορείς αξιών και σημαντικό κοινό για τους πολιτιστικούς οργανισμούς. Αναδεικνύει την ανάγκη αμφισβήτησης των στερεοτυπικών αντιλήψεων για το γήρας και αναγνώρισης του γεγονότος ότι η αυξανόμενη συμμετοχή τους επηρεάζει τόσο την ποσότητα όσο και την ποιότητα της προσφοράς στο χώρο του πολιτισμού. Συνδέει, έτσι, τη διάγνωση αναγκών με ζητήματα πολιτιστικής διαχείρισης και πολιτικής στρατηγικής: πώς πρέπει να αντιμετωπίζονται οι ηλικιωμένοι από πολιτιστικούς οργανισμούς, πώς μεταβάλλεται η εικόνα τους ως κοινού, και πώς οι ίδιοι συμβάλλουν στην αναπαραγωγή και δημιουργία πολιτισμού.

Η μελέτη των Windle κ.ά. (2018)[16] διευρύνει το πεδίο της πολιτιστικής συμμετοχής, δείχνοντας ότι οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες έχουν

15 Jakubowska, A., Kłosiewicz, E., & Mękarski, M. (2015). Changing the image of elderly people in Poland: the senior citizen as an important audience member and creator of culture. *ENCATC Journal of Cultural Management and Policy, 5*(1), 53–66.

16 Windle, G., Joling, K. J., Howson-Griffiths, T., Woods, B., Jones, C. H., Van de Ven, P. M., ... & Parkinson, C. (2018). The impact of a visual arts program on quality of life, communication, and well-being of people living with dementia: a mixed-methods longitudinal investigation. *International psychogeriatrics, 30*(3), 409–423.

σημασία και για κατηγορίες ηλικιωμένων που συχνά απουσιάζουν από τις συζητήσεις περί ενεργού γήρανσης, όπως οι άνθρωποι που ζουν με άνοια. Το άρθρο αξιολογεί ένα πρόγραμμα εικαστικών τεχνών διάρκειας 12 εβδομάδων σε τρία διαφορετικά περιβάλλοντα στην Αγγλία και την Ουαλία: οίκους φροντίδας, νοσοκομεία και κοινοτικούς χώρους. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντικά καλύτερες επιδόσεις ως προς το ενδιαφέρον, την προσοχή, την ευχαρίστηση, την αυτοεκτίμηση, το αρνητικό συναίσθημα και τη θλίψη σε σύγκριση με εναλλακτική μη καλλιτεχνική δραστηριότητα. Οι ποιοτικές συνεντεύξεις ανέδειξαν την ανάπτυξη κοινωνικών δεσμών, την ευεξία και την εσωτερική δύναμη ως βασικά στοιχεία της εμπειρίας. Επομένως, η μελέτη προσφέρει ένα εμπειρικό παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο μπορεί να ενσωματωθούν οι τέχνες στη φροντίδα και να λειτουργήσουν ως όχημα δημιουργικής γήρανσης ακόμη και μέσα σε συνθήκες γνωστικής έκπτωσης. Με αυτή την έννοια, αμφισβητεί έμπρακτα τις περιοριστικές εκδοχές της ενεργού γήρανσης, οι οποίες τείνουν να αφορούν μόνο υγιείς, αυτόνομους και λειτουργικά ικανούς ηλικιωμένους. Αντίθετα, δείχνει πως η τέχνη μπορεί να προσφέρει νόημα και όφελος ακόμη και σε περιβάλλοντα φροντίδας, υπογραμμίζοντας συγχρόνως τη σημασία του περιβάλλοντος και της συνεργασίας ανάμεσα σε υπηρεσίες φροντίδας και πολιτιστικούς φορείς.

Η βιβλιογραφία που εντάσσεται στην κατηγορία της πολιτιστικής συμμετοχής, της δημιουργικής γήρανσης και των καλλιτεχνικών δραστηριοτήτων συγκροτεί ένα ιδιαίτερα πλούσιο αλλά και εσωτερικά διαφοροποιημένο πεδίο. Από τη μία πλευρά, τα κείμενα που εξετάσαμε συγκλίνουν στη διαπίστωση ότι οι τέχνες, ο πολιτισμός και η δημιουργική εμπλοκή μπορούν να λειτουργήσουν ως ουσιώδεις παράγοντες κοινωνικής σύνδεσης, ευεξίας, νοητικής και συναισθηματικής ενεργοποίησης, αυτοεκτίμησης και ποιότητας ζωής. Από την άλλη, δείχνουν ότι δεν αρκεί να αναγνωριστούν τα οφέλη της συμμετοχής, αλλά απαιτείται να διερευνηθούν και οι κοινωνικές, υλικές, θεσμικές και πολιτισμικές προϋποθέσεις της, οι ανισότητες που τη διαπερνούν, και οι μορφές αποκλεισμού που αφήνουν στο περιθώριο συγκεκριμένες κατηγορίες ηλικιωμένων. Συνολικά, δείχνει πως η πολιτιστική συμμετοχή στην τρίτη ηλικία δεν είναι περιφερειακό ζήτημα, αλλά κεντρικός άξονας της συζήτησης για την ενεργό και ποιοτική γήρανση. Παράλληλα, διαπιστώνουμε πως η σχετική έρευνα μετακινείται σταδιακά από την απλή τεκμηρίωση προς μια σύνθετη συζήτηση που περιλαμβάνει ανισότητες, υποκειμενικές εμπειρίες, πολιτιστική πολιτική και σχεδιασμό υποστηρικτικών πλαισίων συμμετοχής.

1.3 Υποκειμενικές προσλήψεις της ενεργού/υγιούς γήρανσης

Η τρίτη αυτή θεματική κατηγορία μετατοπίζει το βάρος στη φωνή των ίδιων των ηλικιωμένων, στις βιογραφικές αφηγήσεις τους και στις έννοιες που χρησιμοποιούν για να περιγράψουν την υποκειμενική εμπειρία του γηράσκειν. Η μετατόπιση αυτή είναι κρίσιμη, επειδή η σχετική βιβλιογραφία έχει επανειλημμένα δείξει ότι οι κυρίαρχοι ορισμοί είναι συχνά υπερβολικά αφηρημένοι, κανονιστικοί ή και αποκλειστικοί. Δεν αποτυπώνουν τις καθημερινές ανάγκες, τους φόβους, τις επιθυμίες, τις σχέσεις, τα όρια και τις πραγματικές δυνατότητες των ίδιων των ανθρώπων μεγαλύτερης ηλικίας. Στο πλαίσιο αυτό, τα κείμενα που συγκεντρώσαμε αναδεικνύουν δύο ιδιαίτερα σημαντικές θεωρητικές κατευθύνσεις. Η πρώτη αφορά τις υποκειμενικές προσλήψεις της ενεργού ή υγιούς γήρανσης, δηλαδή τον τρόπο με τον οποίο οι ηλικιωμένοι/ες περιγράφουν τι θεωρούν σημαντικό στη ζωή τους, πώς αντιλαμβάνονται την έννοια της δραστηριότητας, ποιες διαστάσεις της ζωής συνδέουν με το «καλό γήρας». Η δεύτερη αφορά προσεγγίσεις στις ικανότητες και την ανθεκτικότητα, οι οποίες μετατοπίζουν τη συζήτηση από το ερώτημα «πόσο δραστήριος και δραστήρια είναι κάποιος/α;» στο ερώτημα «τι έχει πραγματικά τη δυνατότητα να κάνει, να είναι και να διατηρήσει ως πολύτιμο στη ζωή του/της;». Έτσι, η έννοια της γήρανσης απομακρύνεται από ένα μονοδιάστατο πρότυπο επιτυχίας και προσεγγίζεται ως διαπραγμάτευση ανάμεσα σε επιθυμίες, πόρους, περιορισμούς, διαδρομές ζωής και κοινωνικό περιβάλλον.

Το άρθρο των Stenner, McFarquhar και Bowling (2011)[17] βασίζεται σε 42 συνεντεύξεις με άτομα από τη Βρετανία ηλικίας 72 ετών και άνω και δείχνει ότι η έννοια της ενεργού γήρανσης δεν αναφέρεται μονοσήμαντα σε εξωτερικές και ορατές μορφές δραστηριότητας, αλλά περιλαμβάνει σωματικές, γνωστικές, ψυχολογικές και κοινωνικές διαστάσεις και τους σύνθετους συνδυασμούς μεταξύ τους. Το ενδιαφέρον τους στρέφεται πέρα από το τι κάνουν οι άνθρωποι, αλλά στο πώς νοηματοδοτούν την ενεργητικότητα και πώς τη συνδέουν με τη διατήρηση ή την ενίσχυση της δυνατότητάς τους για δράση. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η πρόταση των συγγραφέων να κατανοούμε την ενεργό γήρανση μέσα από τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα και τις απαντήσεις που δίνουν σε αυτές

17 Stenner, P., McFarquhar, T., & Bowling, A. (2011). Older people and 'active ageing': Subjective aspects of ageing actively. *Journal of health psychology, 16*(3), 467–477.

τις προκλήσεις. Το ζητούμενο δεν είναι η αδιάκοπη διατήρηση μιας ιδεώδους κατάστασης «έντονης δραστηριότητας», αλλά η ικανότητα των ηλικιωμένων να ανταποκρίνονται σε προκλήσεις, απώλειες και μεταβολές με τρόπο που να διασφαλίζει το νόημα, την αυτονομία και την παρουσία στη ζωή τους.

Μερικά χρόνια νωρίτερα, η Ann Bowling (2008)[18] εξέταζε τις αντιλήψεις 337 ατόμων ηλικίας 65 ετών και άνω, που ζούσαν στο σπίτι τους και όχι σε κάποιο ίδρυμα. Τα ευρήματα έδειξαν ότι οι πιο διαδεδομένες αντιλήψεις αυτών των ανθρώπων σχετικά με την ενεργό γήρανση αφορούν τη σωματική υγεία και λειτουργικότητα, τις δραστηριότητες αναψυχής και κοινωνικής ζωής, τη νοητική ενεργοποίηση και τις κοινωνικές σχέσεις. Διαπιστώνει, επομένως, ότι όταν οι ηλικιωμένοι καλούνται να μιλήσουν για την ενεργό γήρανση, εστιάζουν σε βασικούς και συγκεκριμένους άξονες της καθημερινής ζωής: στο να διατηρούν το σώμα και το μυαλό τους ενεργό, να διατηρούν κοινωνικές επαφές και σχέσεις, να συμμετέχουν κοινωνικά και να νιώθουν ότι συνεχίζουν να ζουν ουσιαστικά. Το άρθρο υπογραμμίζει ότι αυτές οι βασικές επιδιώξεις μπορεί, χωρίς να το επιδιώκουν, να αποκλείουν τα πιο ευάλωτα ηλικιωμένα άτομα. Εφόσον η έμφαση δίνεται σε σωματική, κοινωνική και νοητική δραστηριότητα, υπάρχει ο κίνδυνος να θεωρηθούν «λιγότερο ενεργά» ή «λιγότερο επιτυχημένα» όσα άτομα ζουν με αναπηρίες, σοβαρές ασθένειες ή σημαντικούς λειτουργικούς περιορισμούς. Έτσι, μας υπενθυμίζει ότι ακόμη και ορισμοί που προέρχονται από τα ίδια τα άτομα μπορεί να περιλαμβάνουν εσωτερικευμένες κοινωνικές νόρμες ως προς το τι σημαίνει «καλά γηρατειά».

Το άρθρο των Stephens, Breheny και Mansvelt (2015)[19] αντλεί από την προσέγγιση των δυνατοτήτων (capabilities) του Amartya Sen, και επιχειρεί να μετατοπίσει τη συζήτηση από τη βιοϊατρικά ή κανονιστικά φορτισμένη ιδέα της «υγιούς γήρανσης» προς ό,τι οι ίδιοι οι ηλικιωμένοι θεωρούν ουσιαστικό και πολύτιμο. Η ανάλυση 145 συνεντεύξεων με άτομα άνω των 60 ετών ανέδειξε έξι βασικές «λειτουργίες» που αποτιμώνται ως σημαντικές: σωματική άνεση, κοινωνική ενσωμάτωση, συνεισφορά, ασφάλεια, αυτονομία και απόλαυση. Το κεντρικό εύρημα είναι ότι η δυνατότητα επίτευξης των λειτουργιών αυτών έχει καθοριστική σημασία

18 Bowling, A. (2008). Enhancing later life: how older people perceive active ageing?. *Ageing and Mental Health, 12*(3), 293–301.

19 Stephens, C., Breheny, M., & Mansvelt, J. (2015). Healthy ageing from the perspective of older people: A capability approach to resilience. *Psychology & health, 30*(6), 715–731.

ανεξάρτητα από το επίπεδο σωματικής υγείας, και ότι συχνά οι κοινωνικές και υλικές συνθήκες περιορίζουν περισσότερο αυτή τη δυνατότητα από ό,τι η βιολογική φθορά. Μας επιτρέπει να μιλήσουμε για καλή γήρανση ως τη δυνατότητα κάθε ατόμου να πραγματώνει όσα το ίδιο θεωρεί σημαντικά μέσα στις πραγματικές συνθήκες της ζωής του.

Οι Clarke και Warren (2007)[20] προσφέρουν μία πολύτιμη βιογραφική και αφηγηματική προσέγγιση στην ενεργό γήρανση. Μέσα από 23 βιογραφικές συνεντεύξεις με άτομα 60 έως 96 ετών, εξετάζουν όχι τόσο το παρόν των ηλικιωμένων, όσο τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν το μέλλον τους: τις ελπίδες, τους φόβους και τις προσδοκίες τους. Ένα από τα πιο ενδιαφέροντα ευρήματα είναι πως η ενεργός γήρανση δεν βιώνεται απαραίτητα ως μια διαρκής στρατηγική προγραμματισμού, επέκτασης της δράσης ή αδιάκοπης κοινωνικής κινητοποίησης. Αντίθετα, για πολλά ηλικιωμένα άτομα το να «ζούνε για το τώρα», χωρίς αναφορά στο μέλλον, αποτελεί μια ενεργητική και συνειδητή μορφή προσαρμογής στην αβεβαιότητα της μεταγενέστερης ζωής. Οι συγγραφείς αποδομούν την αντίληψη πως η ενεργός γήρανση πρέπει πάντα να συνδέεται με εξωστρεφή, παραγωγική ή έντονα δραστηριοκεντρική συμπεριφορά, και δείχνουν πως ακόμη και επιλογές που φαινομενικά παραπέμπουν σε αδιαφορία ή ψυχική αποδέσμευση μπορεί να αποτελούν ενεργητικές, συνειδητές και ενδυναμωτικές μορφές διαχείρισης του βίου. Μας καλούν να μην ερμηνεύουμε τη μικρότερη εξωστρέφεια ή τις διαφορετικές προτεραιότητες ως «παθητικότητα», αλλά να αναγνωρίζουμε ότι η ενεργητικότητα μπορεί να ενδύεται και πιο ήπιες, καθημερινές, στοχαστικές μορφές, ή μορφές που προσανατολίζονται στις σχέσεις και όχι στη δράση.

Το άρθρο των Sixsmith κ.ά. (2014)[21] προσθέτει μια ακόμη κρίσιμη διάσταση στις υποκειμενικές προσεγγίσεις της γήρανσης: τον ρόλο του σπιτιού και της καθημερινής ζωής. Βασισμένο σε ποιοτική έρευνα σε πέντε ευρωπαϊκές χώρες, δείχνει ότι οι πολύ ηλικιωμένοι άνθρωποι κατανοούν την υγιή γήρανση μέσα από τη σχέση τους με το σπίτι, την αυτονομία, την καθημερινή δραστηριότητα, τη διαχείριση της υγείας και της ασθένειας, την κοινωνική ισορροπία και τις υλικές συνθήκες. Η έννοια της υγειούς γήρανσης επομένως δεν παρουσιάζεται ως αφηρημένο πρότυπο, αλλά ως

20 Clarke, A., & Warren, L. (2007). Hopes, fears and expectations about the future: what do older people's stories tell us about active ageing?. *Ageing & Society, 27*(4), 465–488.

21 Sixsmith, J., Sixsmith, A., Fänge, A. M., Naumann, D., Kucsera, C. S. A. B. A., Tomsone, S., ... & Woolrych, R. (2014). Healthy ageing and home: The perspectives of very old people in five European countries. *Social science & medicine, 106,* 1–9.

ενεργό επίτευγμα που διαμορφώνεται μέσα από προσωπική προσπάθεια, υποστήριξη κοινωνικών δεσμών και διαπραγμάτευση με τις συνθήκες του περιβάλλοντος. Με αυτόν τον τρόπο ενισχύεται η αντίληψη πως η ενεργός ή υγιής γήρανση συνδέεται με συγκεκριμένους υλικούς και συμβολικούς τόπους —και το σπίτι είναι, ίσως, ο σημαντικότερος από αυτούς. Δείχνει ακόμα ότι η καθημερινή ζωή, οι μικρές πρακτικές που διασφαλίζουν ή σηματοδοτούν την αυτονομία, η ισορροπία ανάμεσα στην κοινωνικότητα και την ιδιωτικότητα και η διατήρηση νοήματος στον οικείο χώρο είναι κεντρικά στοιχεία του καλού γήρατος.

Η βιβλιογραφία σχετικά με τις υποκειμενικές ερμηνείες και αφηγήσεις της γήρανσης συγκλίνει στη διαπίστωση ότι δεν μπορούμε να κατανοήσουμε σε βάθος την ενεργό και την υγιή γήρανση αν δεν λάβουμε υπόψη τις υποκειμενικές σημασίες που αποδίδουν οι ίδιοι οι ηλικιωμένοι στη ζωή, στις δραστηριότητες, στις σχέσεις και στις δυνατότητές τους. Τα κείμενα που εξετάσαμε δείχνουν πως η έννοια της δραστηριότητας δεν είναι ταυτόσημη με τη διαρκή εξωστρέφεια, την παραγωγικότητα ή την πληθώρα δραστηριοτήτων. Για πολλούς ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας, ενεργός ή υγιής γήρανση σημαίνει να διατηρούν το σώμα και το μυαλό τους όσο μπορούν, να έχουν κοινωνικές επαφές, να νιώθουν ασφάλεια, να παραμένουν αυτόνομοι, να απολαμβάνουν τη ζωή και να ανταποκρίνονται δημιουργικά στις προκλήσεις και στους περιορισμούς που φέρνει το γήρας.

Ταυτόχρονα, η κατηγορία αυτή μας προσφέρει ένα ιδιαίτερα γόνιμο θεωρητικό πέρασμα από τους κανονιστικούς ορισμούς προς πιο συμπεριληπτικά και ρεαλιστικά μοντέλα. Η προσέγγιση που αναφέρεται στις δυνατότητες και η έμφαση στην ανθεκτικότητα μάς επιτρέπουν να δούμε ότι το κρίσιμο ερώτημα δεν είναι μόνο πόσο ενεργός είναι κάποιος/α, αλλά και σε ποιο βαθμό έχει τη δυνατότητα να επιτελεί όσα ο ίδιος/η ίδια θεωρεί σημαντικά και πολύτιμα. Για την παρούσα έρευνα, το δεύτερο αυτό ερώτημα θα επιτρέψει να ερμηνεύσουμε τις απαντήσεις των ερωτώμενων όχι απλά σαν έναν κατάλογο επιθυμητών δραστηριοτήτων, αλλά ως έκφραση βαθύτερων αναγκών για κοινωνική σύνδεση, μάθηση, ασφάλεια, αυτονομία, αναγνώριση και νόημα.

1.4 Δια βίου μάθηση, εκπαίδευση, ψηφιακή συμμετοχή και γνώση

Η τέταρτη θεματική κατηγορία αφορά τη σημασία της μάθησης, της εκπαίδευσης, της επιμόρφωσης και, όλο και περισσότερο, της ψηφιακής συμμετοχής στην τρίτη ηλικία. Η κατηγορία αυτή συγκεντρώνει κείμενα που αντιμετωπίζουν τη μάθηση όχι ως περιθωριακή ή δευτερεύουσα δραστηριότητα, αλλά ως βασικό στοιχείο της ενεργού γήρανσης, της κοινωνικής συμμετοχής, της ψυχικής ευημερίας και της καθημερινής αυτονομίας. Στον πυρήνα αυτής της συζήτησης βρίσκεται η ιδέα ότι η γήρανση δεν σημαίνει το τέλος της γνωστικής περιέργειας, της προσωπικής ανάπτυξης ή της επιθυμίας για δεξιότητες και νέες εμπειρίες. Αντίθετα, η μάθηση σε μεγαλύτερες ηλικίες μπορεί να λειτουργήσει ως μορφή διατήρησης της αυτονομίας, ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης, ανάπτυξης κοινωνικών δεσμών και διαχείρισης των προκλήσεων που συνοδεύουν τη μεταγενέστερη ζωή.

Ταυτόχρονα, τα κείμενα αυτής της κατηγορίας επιτρέπουν να δούμε ότι η μάθηση στην τρίτη ηλικία δεν αφορά μόνο την παρακολούθηση τυπικών μαθημάτων, αλλά ένα ευρύτερο πλέγμα δραστηριοτήτων: μη τυπική εκπαίδευση, μαθήματα γενικού ενδιαφέροντος, δια βίου μάθηση, εκμάθηση ψηφιακών τεχνολογιών, χρήση του διαδικτύου και ευρύτερες μορφές γνωστικής και κοινωνικής ενεργοποίησης. Αυτή η διεύρυνση είναι κρίσιμη, γιατί συνδέεται με μια ανοιχτή και λιγότερο σχολειο-κεντρική κατανόηση της γνώσης. Η μάθηση δεν νοείται απλώς ως απόκτηση πληροφοριών αλλά ως μέσο συμμετοχής και κοινωνικότητας, ως τρόπος διατήρησης ή επαναδόμησης ταυτότητας μετά τη συνταξιοδότηση, ως αντιστάθμισμα απέναντι στην ευαλωτότητα και ως πρακτικό εργαλείο αντιμετώπισης της καθημερινότητας σε μια εντεινόμενα ψηφιακή κοινωνία.

Τα κείμενα που περιλαμβάνονται σε αυτή την ενότητα επιχειρούν να απαντήσουν σε τρία βασικά ερωτήματα: Πρώτον, γιατί η μάθηση είναι σημαντική για την ενεργό γήρανση και με ποιους τρόπους σχετίζεται με υγεία, ψυχική ευεξία και συμμετοχή. Δεύτερον, τι είδους μάθηση επιθυμούν τα ηλικιωμένα άτομα, πώς θέλουν να μαθαίνουν και τι νόημα αποδίδουν στη μαθησιακή διαδικασία. Και τρίτον, πώς η ψηφιακή τεχνολογία και η χρήση του διαδικτύου εντάσσονται σε αυτή τη συζήτηση, είτε ως νέα περιοχή γνώσης είτε ως παράγοντας κοινωνικής ένταξης και ψυχοκοινωνικής ενδυνάμωσης.

Το άρθρο των Narushima, Liu και Diestelkamp (2018)[22] συνδέει τη δια βίου μάθηση με την ενεργό γήρανση, την ψυχική ευεξία και την ευαλωτότητα. Η μελέτη βασίζεται σε δεδομένα από 416 άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω που παρακολουθούσαν μη τυπικά μαθήματα γενικού ενδιαφέροντος σε δημόσιο πρόγραμμα συνεχιζόμενης εκπαίδευσης στον Καναδά. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η διάρκεια της συμμετοχής σε αυτά τα μαθήματα συνδέεται θετικά με υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ευεξίας, ακόμη και όταν λαμβάνονται υπόψη η ηλικία, το φύλο, η αυτοαξιολόγηση της υγείας και το επίπεδο ευαλωτότητας. Ακόμη και άτομα που ταξινομούνται ως «ευάλωτα» μπορούν να ωφελούνται σημαντικά από τη συμμετοχή σε τέτοιες εκπαιδευτικές δραστηριότητες. Το άρθρο μετατοπίζει τη συζήτηση από τη γενική διαπίστωση πως «η μάθηση είναι χρήσιμη» προς μια σαφέστερη ερμηνεία του τρόπου με τον οποίο η δια βίου μάθηση μπορεί να λειτουργεί ως αντισταθμιστική στρατηγική απέναντι σε ευαλωτότητες της τρίτης ηλικίας. Οι συγγραφείς υποστηρίζουν ότι η παρατεταμένη ή συνεχής συμμετοχή σε μη τυπικές μορφές μάθησης ενισχύει τα αποθέματα ικανοτήτων των ηλικιωμένων, στηρίζει την αυτονομία τους και τους επιτρέπει να διατηρούν ένα αίσθημα πληρότητας στην καθημερινή ζωή. Επομένως, όταν στην παρούσα έρευνα καταγράφουμε αιτήματα για πραγματοποίηση μαθημάτων, σεμιναρίων ή άλλων αντίστοιχων δράσεων, δεν θα πρέπει να τα αντιμετωπίζουμε απλά σαν πολιτιστικές ή μορφωτικές προτιμήσεις, αλλά ως ενδείξεις βαθύτερης ανάγκης για αυτοσυντήρηση της ψυχικής ευεξίας, κοινωνικής σύνδεσης και νοηματοδότησης του βίου.

Οι Boulton-Lewis, Buys και Lovie-Kitchin (2006)[23] παρουσιάζουν μια μεγάλη έρευνα που διεξήχθη στην Αυστραλία με 2.645 συμμετέχοντες ηλικίας άνω των 50 ετών και εξετάζει τη μάθηση σε σχέση με ένα ευρύ σύνολο παραγόντων: εργασία, κοινωνική, πνευματική και συναισθηματική κατάσταση, υγεία, οπτική οξύτητα, σπίτι, γεγονότα ζωής και δημογραφικά χαρακτηριστικά. Η ανάλυση έδειξε ότι η μάθηση και η υγεία αναδεικνύονται ως οι πιο σημαντικές διαστάσεις, ενώ η ίδια η μάθηση παρουσιάζεται ως κεντρικό στοιχείο του να γερνά κανείς «παραγωγικά» και ενεργά. Η μάθηση, με αυτό τον τρόπο, συνδέεται με πολλαπλά πεδία όπως η υγεία, η κοινωνική θέση, οι σχέσεις και οι μεταβάσεις του βίου. Δεν πρόκειται για μια απλή παιδαγωγική εικόνα, αλλά μια ευρύτερη

22 Narushima, M., Liu, J., & Diestelkamp, N. (2018). Lifelong learning in active ageing discourse: Its conserving effect on wellbeing, health and vulnerability. *Ageing & Society, 38*(4), 651–675.

23 Boulton-Lewis, G. M., Buys, L., & Lovie-Kitchin, J. (2006). Learning and active ageing. *Educational gerontology, 32*(4), 271–282.

κοινωνιολογική και ψυχολογική ανάγνωση του ρόλου της μάθησης. Η οπτική αυτή επιτρέπει να ερμηνεύσουμε τις μαθησιακές επιθυμίες των ερωτώμενων στην παρούσα έρευνα όχι ως μεμονωμένο ενδιαφέρον για γνώση, αλλά ως μέρος μιας ευρύτερης επιθυμίας να παραμένουν πνευματικά ενεργοί/ές, υγιείς, παρόντες και παρούσες στον κοινωνικό κόσμο και ανοιχτοί/ές σε νέα πεδία εμπειρίας.

Το άρθρο της Gillian Boulton-Lewis (2010)[24] έρχεται να συμπληρώσει και να εμβαθύνει την προηγούμενη συζήτηση. Εδώ το ενδιαφέρον στρέφεται στο γιατί, πώς και τι θέλουν να μαθαίνουν οι ηλικιωμένοι. Το άρθρο συνδέει τη μάθηση με το ευρύτερο μοντέλο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για την ενεργό γήρανση, το οποίο βασίζεται στη βελτιστοποίηση των ευκαιριών για υγεία, συμμετοχή και ασφάλεια, και επισημαίνει ότι η εκπαίδευση και η μάθηση αποτελούν ουσιώδες σκέλος της συμμετοχής. Η συγγραφέας επιχειρεί να κατανοήσει τις επιθυμίες των ηλικιωμένων για το περιεχόμενο, τις μορφές και τους σκοπούς της μάθησης. Και αυτή την προσέγγιση την αξιοποιούμε στη συνέχεια για την ανάλυση του περιεχομένου των μαθημάτων που προτείνουν οι ερωτώμενοι στην ανοιχτή ερώτηση: αντιλαμβανόμαστε τη μάθηση ως πεδίο με συγκεκριμένα περιεχόμενα, επιθυμίες, πρακτικές ανάγκες και πολιτικές προεκτάσεις, ώστε να προχωρήσουμε σε μια στοχευμένη συζήτηση γύρω από το είδος των μαθησιακών και επιμορφωτικών δραστηριοτήτων που είναι πιθανότερο να ανταποκριθούν ουσιαστικά στις ανάγκες της τρίτης ηλικίας.

Οι Forsman και Nordmyr (2017)[25] προσθέτουν μια κρίσιμη σύγχρονη διάσταση στη συζήτηση: τη χρήση του διαδικτύου και των ψηφιακών τεχνολογιών. Η συστηματική ανασκόπηση που επιχειρούν εξετάζει τη σχέση ανάμεσα στη χρήση του διαδικτύου και στην ψυχική υγεία των ηλικιωμένων και διαπιστώνει πως υπάρχει συνολικά θετική συσχέτιση ανάμεσα στη χρήση του διαδικτύου και σε διάφορους δείκτες ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής ευημερίας. Από τη σύνθεση ποσοτικών και ποιοτικών μελετών προκύπτει ότι η χρήση του διαδικτύου συνδέεται με αυξημένη διαπροσωπική αλληλεπίδραση σε ατομικό επίπεδο, μεγαλύτερη πρόσβαση σε πόρους σε κοινοτικό επίπεδο και ενδυνάμωση της κοινωνικής ένταξης σε κοινωνικό επίπεδο. Έτσι, η επιθυμία για ψηφιακή μάθηση δεν ερμηνεύεται ως στενά τεχνολογική αναγκαιότητα, αλλά ως

24 Boulton-Lewis, G. M. (2010). Education and learning for the elderly: Why, how, what. *Educational gerontology, 36*(3), 213–228.

25 Forsman, A. K., & Nordmyr, J. (2017). Psychosocial links between internet use and mental health in later life: a systematic review of quantitative and qualitative evidence. *Journal of Applied Gerontology, 36*(12), 1471–1518.

ανάγκη ψυχοκοινωνικής ένταξης, πρόσβασης σε πόρους, επικοινωνίας και συμμετοχής στον σύγχρονο κόσμο. Παράλληλα, μας επιτρέπει να αντιληφθούμε πως η εκπαίδευση σε ψηφιακά εργαλεία μπορεί να αποτελέσει ουσιαστικό τμήμα των πολιτικών για την ενεργό γήρανση, ειδικά σε ένα περιβάλλον όπου οι περισσότερες κοινωνικές, διοικητικές και πολιτιστικές λειτουργίες μεταφέρονται στο διαδίκτυο.

Η βιβλιογραφία που εξετάσαμε στην κατηγορία της δια βίου μάθησης, της εκπαίδευσης, της ψηφιακής συμμετοχής και της γνώσης δείχνει ότι η μάθηση αποτελεί βασική διάσταση της ενεργού γήρανσης και όχι δευτερεύον ή διακοσμητικό στοιχείο της. Τα κείμενα συγκλίνουν στη διαπίστωση ότι η συμμετοχή σε μορφές μάθησης —είτε πρόκειται για μη τυπικά μαθήματα, είτε για ευρύτερες διαδικασίες εκπαίδευσης, είτε για εξοικείωση με ψηφιακά εργαλεία— σχετίζεται με ψυχολογική ευεξία, ενίσχυση της αυτονομίας, κοινωνική σύνδεση, διατήρηση γνωστικής και συναισθηματικής ενεργοποίησης και καλύτερη ποιότητα ζωής. Παράλληλα, δείχνουν πως η μάθηση στην τρίτη ηλικία δεν είναι μόνο αποτέλεσμα της «αγάπης για τη γνώση», αλλά απάντηση σε πραγματικές ανάγκες για συμμετοχή, ένταξη, αυτοεκτίμηση και προσαρμογή στις μεταβαλλόμενες συνθήκες του κοινωνικού κόσμου.

1.5 Κοινωνική συμμετοχή, ελεύθερος χρόνος, προφίλ δραστηριοτήτων και ποιότητα ζωής

Η πέμπτη θεματική κατηγορία συγκεντρώνει κείμενα που εξετάζουν την κοινωνική συμμετοχή, τη συμμετοχή σε δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, τα προφίλ δραστηριότητας των ηλικιωμένων και τη σχέση όλων αυτών με την ποιότητα ζωής, την ευεξία και την ψυχική υγεία. Σε αντίθεση με την προηγούμενη κατηγορία, το ενδιαφέρον στρέφεται στο ευρύτερο πεδίο της καθημερινής και κοινωνικής ενεργοποίησης: στο πώς συμμετέχουν οι ηλικιωμένοι σε διαφορετικά είδη δραστηριοτήτων, πώς αυτές οι μορφές συμμετοχής συνδέονται μεταξύ τους, ποιοι παράγοντες ενισχύουν ή περιορίζουν την εμπλοκή τους, και πώς οι διαφορετικοί τύποι συμμετοχής συνδέονται με την ευημερία, την υγεία και την υποκειμενική ποιότητα ζωής.

Η βιβλιογραφία αυτής της κατηγορίας απομακρύνεται από μια απλοποιημένη εικόνα του «ενεργού ηλικιωμένου» ως κάποιου που απλώς συμμετέχει περισσότερο ή λιγότερο. Δείχνει πως οι ηλικιωμένοι

διαμορφώνουν διαφορετικά προφίλ δραστηριοτήτων, δηλαδή σύνθετους συνδυασμούς κοινωνικής, σωματικής, εθελοντικής, οικιακής, ψυχαγωγικής ή άλλης δραστηριότητας. Παράλληλα, καθιστά σαφές ότι η κοινωνική συμμετοχή δεν πρέπει να ορίζεται με στενό ή ηθικολογικό τρόπο. Η έννοια αναφέρεται σε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν αλληλεπιδράσεις με άλλα άτομα, συμμετοχή στην κοινοτική ζωή, κοινόχρηστους χώρους και μορφές παρουσίας που είναι σημαντικές και νοηματοδοτημένες για το άτομο. Επομένως, η κατηγορία αυτή συνδέεται στενά τόσο με την ενεργό γήρανση όσο και με τις δραστηριότητες που έχουν ουσιαστική αξία για την καθημερινή ζωή των ηλικιωμένων.

Οι Levasseur κ.ά. (2022)[26] επιχειρούν να ενημερώσουν και να συνθέσουν τους ορισμούς της κοινωνικής συμμετοχής, καταλήγοντας σε έναν διεπιστημονικά τεκμηριωμένο και συναινετικό ορισμό σύμφωνα με τον οποίο «η κοινωνική συμμετοχή μπορεί να οριστεί ως εμπλοκή ενός ατόμου σε δραστηριότητες που παρέχουν άλληλεπιδράσεις με άλλους στην κοινοτική ζωή και σε σημαντικούς κοινόχρηστους χώρους, η οποία εξελίσσεται ανάλογα με τον διαθέσιμο χρόνο και τους πόρους, το κοινωνικό πλαίσιο και όσα το ίδιο το άτομο επιθυμεί και θεωρεί σημαντικά». Το άρθρο προσφέρει μια αρκετά ευρεία έννοια της συμμετοχής, που δεν περιορίζεται σε έναν μικρό αριθμό δραστηριοτήτων υψηλού κύρους.

Το άρθρο των Morrow-Howell κ.ά. (2014)[27] προτείνει μια διαφορετική, περισσότερο συνθετική προσέγγιση στη μελέτη της δραστηριότητας στην τρίτη ηλικία. Αναλύει πολλές δραστηριότητες ταυτόχρονα και εντοπίζει πέντε βασικά προφίλ: Περιορισμένη Δραστηριότητα, Ήπια Δραστηριότητα, Έντονη Δραστηριότητα, Εργαζόμενοι, και Σωματική Δραστηριότητα. Η μελέτη δείχνει ότι τα προφίλ αυτά διαφοροποιούνται τόσο ως προς το είδος όσο και ως προς την ένταση της συμμετοχής, σχετίζονται με δημογραφικούς και υγειονομικούς παράγοντες και συνδέονται με μεταγενέστερες εκβάσεις όπως η αυτοαξιολόγηση της υγείας και τα συμπτώματα κατάθλιψης. Έτσι, η δραστηριότητα δεν εμφανίζεται ως μια μονοδιάστατη μεταβλητή αλλά ως πολύπλοκη οργάνωση του χρόνου και της συμμετοχής.

---

26 Levasseur, M., Lussier-Therrien, M., Biron, M. L., Raymond, É., Castonguay, J., Naud, D., ... & Tremblay, L. (2022). Scoping study of definitions of social participation: update and co-construction of an interdisciplinary consensual definition. *Age and ageing, 51*(2), afab215.

27 Morrow-Howell, N., Putnam, M., Lee, Y. S., Greenfield, J. C., Inoue, M., & Chen, H. (2014). An investigation of activity profiles of older adults. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 69*(5), 809–821.

Το άρθρο των Fernández-Mayoralas κ.ά. (2015)[28] μετατοπίζει τη συζήτηση στο ειδικό πεδίο των δραστηριοτήτων αναψυχής και της ποιότητας ζωής σε ιδρυματοποιημένους ηλικιωμένους, με και χωρίς άνοια. Η μελέτη αναδεικνύει τρία βασικά προφίλ συμμετοχής σε δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου —ενεργοί, μέτρια ενεργοί και αδρανείς— και δείχνει ότι εντονότερη δραστηριότητα συνδέεται με καλύτερη γνωστική λειτουργία, καλύτερη αυτοαξιολόγηση της υγείας, μεγαλύτερη λειτουργικότητα, συχνότερη επαφή με οικογένεια και φίλους και υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο. Το άρθρο συμπεραίνει πως η φθορά της σωματικής και ψυχικής υγείας, η απώλεια λειτουργικών ικανοτήτων και η εξασθένηση των κοινωνικών δεσμών συνιστούν σοβαρά εμπόδια στην ενεργό γήρανση, στο πλαίσιο της διαβίωσης σε ίδρυμα. Δείχνει έτσι πως η συμμετοχή σε δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου είναι ένας χρήσιμος δείκτης ποιότητας ζωής και ότι η κοινωνική συμμετοχή και η συμμετοχή σε δραστηριότητες δεν είναι αποκλειστικά ζήτημα ατομικής θέλησης, αλλά εξαρτώνται από υγεία, κοινωνικά δίκτυα, γνωστικές δυνατότητες και μορφωτικό κεφάλαιο.

Οι Xu και Ye (2026)[29] συμπληρώνουν την έννοια της κοινωνικής συμμετοχής με εκείνη του εθελοντισμού. Βασισμένο σε μεγάλο δείγμα (περίπου 9.500 άτομα) από την Κίνα, το άρθρο δείχνει πως η συμμετοχή των ηλικιωμένων σε κοινοτικές εθελοντικές υπηρεσίες επηρεάζεται από ανθρώπινο, κοινωνικό, πολιτισμικό και μιντιακό κεφάλαιο, και επισημαίνει σημαντικές διαφορές ανάμεσα σε αστικές και αγροτικές περιοχές, ανά φύλο και ηλικιακή ομάδα. Η μελέτη καταλήγει επίσης ότι ομάδες με λιγότερους πόρους αντιμετωπίζουν πρόσθετους περιορισμούς στη συμμετοχή τους στις δημόσιες ή κοινοτικές υποθέσεις. Έτσι, το άρθρο δείχνει πως η κοινωνική συμμετοχή δεν είναι απλώς απόφαση του ατόμου, αλλά αποτέλεσμα της θέσης που καταλαμβάνει σε δίκτυα, πόρους και ευρύτερες κοινωνικές ανισότητες. Αναδεικνύει το γεγονός ότι ακόμη και τέτοιες μορφές συμμετοχής εξαρτώνται από κεφάλαιο και διαρθρωτικούς όρους και ότι οι ηλικιωμένοι δεν αποτελούν ενιαία κατηγορία «διαθέσιμης συμμετοχής», αλλά διαφοροποιούνται ουσιαστικά ως προς τις δυνατότητες και τους δρόμους εμπλοκής τους.

---

28 Fernández-Mayoralas, G., Rojo-Pérez, F., Martínez-Martín, P., Prieto-Flores, M. E., Rodríguez-Blázquez, C., Martín-García, S., ... & Forjaz, M. J. (2015). Active ageing and quality of life: factors associated with participation in leisure activities among institutionalized older adults, with and without dementia. *Ageing & mental health, 19*(11), 1031–1041.

29 Xu, C., & Ye, J. (2026). Factors influencing older adults' participation in community volunteering service in China: a logistic regression and fsQCA perspective. *Scientific Reports*.

Το άρθρο των Ribeiro κ.ά. (2020)[30] δείχνει τη στενή σύνδεση της ποιότητας ζωής με την ψυχική υγεία στην τρίτη ηλικία. Η μελέτη δείχνει πως η μεγαλύτερη ηλικία, η χαμηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης και —κυρίως— τα υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους συνδέονται με χειρότερη ποιότητα ζωής. Οι συγγραφείς καταλήγουν ότι η κατάθλιψη και το άγχος είναι κρίσιμα πεδία παρέμβασης για την προώθηση της υγειούς και ενεργού γήρανσης. Παρότι δεν εξετάζει άμεσα τις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου ή την κοινωνική συμμετοχή, υπενθυμίζει πως η ποιότητα ζωής εξαρτάται και από τις ψυχικές και συναισθηματικές προϋποθέσεις του ατόμου. Η κοινωνική συμμετοχή, η αναψυχή και οι δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου συνδέονται συχνά με την ποιότητα ζωής, αλλά αυτή η σχέση δεν μπορεί να κατανοηθεί έξω από το πεδίο της ψυχικής υγείας. Το εντονότερο άγχος ή η κατάθλιψη, μπορεί να επηρεάζουν τη δυνατότητα των ατόμων να συμμετέχουν, να χαίρονται με δραστηριότητες ή να επιδιώκουν νέες μορφές εμπλοκής σε αυτές.

Η βιβλιογραφία αυτής της ενότητας δείχνει πως μολονότι η κοινωνική συμμετοχή και οι δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου αποτελούν κεντρικές όψεις της ενεργού γήρανσης και της ποιότητας ζωής, δεν συνιστούν ένα ενιαίο ή μονοδιάστατο φαινόμενο. Τα κείμενα που παρουσιάστηκαν παραπάνω αναδεικνύουν τις διαφορετικές μορφές που μπορεί να έχει η συμμετοχή —από δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου και κοινωνικές δραστηριότητες, μέχρι εθελοντισμό— και ότι οι ηλικιωμένοι οργανώνονται σε διαφορετικά προφίλ δραστηριότητας, τα οποία συνδέονται με κοινωνικά, υγειονομικά, εκπαιδευτικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά. Επιπλέον, προτείνουν να αντιλαμβανόμαστε την έννοια της κοινωνικής συμμετοχής με τρόπο ευρύ, συνδυασμένη με την ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων και επαφών, και στραμμένη προς ό,τι είναι σημαντικό και εφικτό για το άτομο, και όχι ως συμμόρφωση σε εξωτερικά πρότυπα κοινωνικής ενεργοποίησης. Τέτοιες παράμετροι είναι χρήσιμες για την ανάλυση της ανοιχτής ερώτησης του ερωτηματολογίου. Οι επιθυμίες για συζήτηση, παρέα, πολιτιστικές δράσεις, εκδρομές, μαθήματα ή ήπιες συλλογικές δραστηριότητες δεν είναι απλώς αποσπασματικά αιτήματα, αλλά πιθανές μορφές συγκρότησης συγκεκριμένων προτύπων ζωής και συμμετοχής στην τρίτη ηλικία. Η διεθνής βιβλιογραφία δείχνει ότι τέτοιες μορφές εμπλοκής συνδέονται στενά με την ποιότητα ζωής, την υγεία, την ψυχοκοινωνική ευημερία και την αίσθηση νοήματος. Αυτό θα είναι σημαντικό όταν θα

30 Ribeiro, O., Teixeira, L., Araújo, L., Rodríguez-Blázquez, C., Calderón-Larrañaga, A., & Forjaz, M. J. (2020). Anxiety, depression and quality of life in older adults: trajectories of influence across age. *International journal of environmental research and public health, 17*(23), 9039.

χρειαστεί να συσχετίσουμε τις προτιμήσεις των συμμετεχόντων με ένα ευρύτερο όραμα πολιτισμικά και κοινωνικά υποστηρικτικής γήρανσης.

1.6 Μετακινήσεις, γειτονιά, δημόσιοι χώροι και υλικές συνθήκες συμμετοχής

Η έκτη θεματική κατηγορία συγκεντρώνει κείμενα που δείχνουν ότι η ενεργός γήρανση, η κοινωνική συμμετοχή και η ποιότητα ζωής εξαρτώνται και από τις υλικές, χωρικές και περιβαλλοντικές συνθήκες στις οποίες ζουν τα ηλικιωμένα άτομα. Στο επίκεντρο των άρθρων που συγκεντρώσαμε βρίσκονται η κινητικότητα, οι μετακινήσεις, η γειτονιά, οι δημόσιοι χώροι, οι υποδομές, η προσβασιμότητα, η ασφάλεια και η κοινωνική συνοχή σε επίπεδο γειτονιάς. Η βασική προβληματική είναι πως η συμμετοχή δεν είναι ποτέ απλώς αποτέλεσμα μιας εσωτερική προδιάθεσης του ατόμου, αλλά παράλληλα και μια χωρικά εντοπισμένη δυνατότητα. Το αν ένα ηλικιωμένο άτομο μπορεί να βγει από το σπίτι, να περπατήσει, να μετακινηθεί, να συναντήσει άλλα άτομα, να συμμετάσχει σε δραστηριότητες και να νιώσει μέρος της κοινότητας, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το αν το περιβάλλον του είναι υποστηρικτικό ή περιοριστικό.

Οι επιθυμίες για εκδρομές, κοινωνικές εξόδους, πολιτιστικές δραστηριότητες, μαθήματα ή συναντήσεις με άλλους ανθρώπους δεν μπορούν να αξιολογηθούν πλήρως αν δεν ληφθεί υπόψη το εάν και κατά πόσο μπορούν πράγματι τα άτομα να μετακινηθούν προς αυτούς τους χώρους, αν οι χώροι αυτοί είναι κοντά, ασφαλείς, οικονομικά προσιτοί και κοινωνικά φιλόξενοι. Οι έρευνες δείχνουν πως η ενεργός γήρανση είναι σε μεγάλο βαθμό γεωγραφικά, αστικά και περιβαλλοντικά προσδιορισμένη.

Ένα ακόμη κρίσιμο χαρακτηριστικό αυτής της ομάδας κειμένων είναι ότι είναι διεπιστημονική και φέρνει σε επαφή διαφορετικά επιστημονικά πεδία: γεροντολογία, δημόσια υγεία, μεταφορές, πολεοδομία, κοινωνική επιδημιολογία και έρευνα στην κοινότητα. Παρά τις διαφορές τους, τα κείμενα συγκλίνουν σε ένα βασικό συμπέρασμα: η καλή γήρανση δεν μπορεί να σχεδιαστεί μόνο μέσα από ατομικές παρεμβάσεις ή προγράμματα δραστηριοτήτων. Χρειάζεται να σκεφτούμε και τις δομές του χώρου που επιτρέπουν ή εμποδίζουν τη συμμετοχή. Για τον λόγο αυτό, η κατηγορία αυτή είναι κρίσιμη για τη διαμόρφωση προτάσεων πολιτικής.

Το άρθρο των Webber, Porter και Menec (2010)[31] προτείνει ένα συνολικό θεωρητικό πλαίσιο για την κινητικότητα στην τρίτη ηλικία. Οι συγγραφείς ορίζουν την κινητικότητα πολύ ευρύτερα από τη στενή ικανότητα βάδισης: περιλαμβάνει τη δυνατότητα του ατόμου να μετακινείται σε διαφορετικά περιβάλλοντα, από το σπίτι και τη γειτονιά έως ευρύτερες περιοχές, είτε περπατώντας, είτε με βοηθητικές συσκευές, είτε με μέσα μεταφοράς. Η κινητικότητα αναλύεται μέσω πέντε κατηγοριών παραγόντων —γνωστικών, ψυχοκοινωνικών, σωματικών, περιβαλλοντικών και οικονομικών— ενώ το φύλο, η κουλτούρα και η βιογραφία λειτουργούν ως εγκάρσιες επιρροές σε όλες αυτές τις διαστάσεις. Το άρθρο δείχνει πως η κινητικότητα δεν είναι μόνο «ζήτημα υγείας» ή «ζήτημα συγκοινωνίας», αλλά ένα πολυπαραγοντικό πεδίο. Ένας ηλικιωμένος μπορεί να περιορίζεται στις μετακινήσεις του τόσο λόγω σωματικών δυσκολιών, όσο και εξαιτίας φόβου, έλλειψης οικονομικών πόρων, ακατάλληλου περιβάλλοντος, γνωστικών δυσκολιών ή απουσίας υποστηρικτικού δικτύου.

Το άρθρο των Plouffe και Kalache (2010),[32] βασισμένο σε έρευνα σε 35 πόλεις σε αναπτυγμένες και αναπτυσσόμενες χώρες, δείχνει ότι μία πόλη φιλική προς τα άτομα τρίτης ηλικίας πρέπει να καλύπτει οκτώ πεδία αστικής ζωής: υπαίθριους χώρους και κτίρια, μεταφορές, κατοικία, κοινωνική συμμετοχή, σεβασμό και κοινωνική ένταξη, συμμετοχή και απασχόληση, επικοινωνία και πληροφορία, καθώς και κοινοτική υποστήριξη και υπηρεσίες υγείας. Οι συγγραφείς υπογραμμίζουν ότι σε όλες τις πόλεις εντοπίζονται κοινά κρίσιμα χαρακτηριστικά, όπως η φυσική προσβασιμότητα, η εγγύτητα υπηρεσιών, η ασφάλεια, η οικονομική προσιτότητα και η συμπεριληπτικότητα. Έτσι, ενσωματώνουν την ενεργό γήρανση στον αστικό σχεδιασμό και τις δημόσιες πολιτικές, αντιλαμβανόμενοι την κινητικότητα και τη συμμετοχή ως αποτέλεσμα των χαρακτηριστικών της πόλης και της κοινότητας.

Το σύντομο αλλά ιδιαίτερα πυκνό άρθρο των Michael, Green και Farquhar (2006)[33] αναδεικνύει τη συμβολή της γειτονιάς και του σχεδιασμού της στην ενεργό γήρανση. Μέσα από ομάδες εστίασης με άτομα άνω των 55 ετών, οι συγγραφείς δείχνουν πως η πρόσβαση στην τοπική αγορά και σε υπηρεσίες, οι υποδομές για πεζούς, η κυκλοφορία,

---

31 Webber, S. C., Porter, M. M., & Menec, V. H. (2010). Mobility in older adults: a comprehensive framework. *The gerontologist, 50*(4), 443–450.

32 Plouffe, L., & Kalache, A. (2010). Towards global age-friendly cities: Determining urban features that promote active ageing. *Journal of urban health, 87*(5), 733–739.

33 Michael, Y. L., Green, M. K., & Farquhar, S. A. (2006). Neighborhood design and active ageing. *Health & place, 12*(4), 734–740.

η αισθητική της γειτονιάς και οι δημόσιες μεταφορές επηρεάζουν σημαντικά το επίπεδο δραστηριότητας των ηλικιωμένων. Το άρθρο δείχνει πώς παράγοντες που συχνά θεωρούνται τεχνικοί ή πολεοδομικοί μεταφράζονται σε πραγματικές δυνατότητες ή εμπόδια συμμετοχής στην καθημερινή ζωή, και επιβεβαιώνει πως η ενεργός συμμετοχή δεν μπορεί να νοηθεί ανεξάρτητα από τη μικροκλίμακα της γειτονιάς. Η ύπαρξη πεζοδρομίων, η εγγύτητα βασικών υπηρεσιών, η ομορφιά και η αίσθηση ασφάλειας, και η λειτουργία των δημόσιων συγκοινωνιών, παίζουν σημαντικό ρόλο στο κατά πόσο οι ηλικιωμένοι μπορούν να είναι παρόντες στον κοινωνικό χώρο.

Και το άρθρο των Bowling και Stafford (2007)[34] συνδέει ρητά τη γειτονιά με την κοινωνική και σωματική λειτουργικότητα στην τρίτη ηλικία. Η μελέτη δείχνει πως τα άτομα που ζουν σε εύπορες περιοχές έχουν λιγότερες πιθανότητες για μειωμένη κοινωνική δραστηριότητα, ανεξάρτητα από ατομικά, δημογραφικά και κοινωνικο-οικονομικά χαρακτηριστικά. Ακόμη και η αντίληψη πως μία περιοχή είναι φιλική και διαθέτει καλές υποδομές σχετίζεται με εντονότερη κοινωνική δραστηριότητα. Επομένως, τόσο τα αντικειμενικά χαρακτηριστικά της περιοχής όσο και οι υποκειμενικές αντιλήψεις για αυτήν συμβάλλουν στη διαμόρφωση της ζωής στην τρίτη ηλικία.

Το άρθρο των Elliott κ.ά. (2014)[35] εστιάζει ειδικά στη συνοχή σε επίπεδο γειτονιάς και τη συμβολή της στην ψυχική ευεξία. Συνδυάζοντας ποσοτικά και ποιοτικά δεδομένα από τρεις βρετανικές μελέτες, οι συγγραφείς διαπιστώνουν σταθερή συσχέτιση ανάμεσα στην αίσθηση συνοχής και ανήκειν στη γειτονιά και στην ευεξία των ατόμων άνω των 50 ετών, και μάλιστα ότι αυτή η συσχέτιση είναι ισχυρότερη στις μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες. Τα ποιοτικά δεδομένα δείχνουν επίσης τη σημασία της κοινωνικής συμμετοχής ως μηχανισμού ενίσχυσης του αισθήματος ένταξης στη γειτονιά, καθώς και το πώς οι άνθρωποι αναφέρονται στην ηλικία και στο στάδιο ζωής για να περιγράψουν τους γείτονες και τις σχέσεις τους. Επομένως, θα πρέπει να αντιλαμβανόμαστε τις δραστηριότητες στην τρίτη ηλικία ως στοιχεία ενός ευρύτερου κοινοτικού περιβάλλοντος που μπορεί να καλλιεργεί ή να υπονομεύει την αίσθηση του ανήκειν, αντί

34 Bowling, A., & Stafford, M. (2007). How do objective and subjective assessments of neighbourhood influence social and physical functioning in older age? Findings from a British survey of ageing. *Social science & medicine, 64*(12), 2533–2549.

35 Elliott, J., Gale, C. R., Parsons, S., Kuh, D., & HALCyon Study Team. (2014). Neighbourhood cohesion and mental wellbeing among older adults: a mixed methods approach. *Social Science & Medicine, 107,* 44–51.

να τις αντιμετωπίζουμε αποκλειστικά ως προσφερόμενα προγράμματα. Για να είναι πραγματικά αποτελεσματικές οι πολιτιστικές και κοινωνικές δράσεις, θα πρέπει να συμβάλλουν και στην ενδυνάμωση του αισθήματος κοινότητας και συνοχής της γειτονιάς.

Στη συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση που επιχειρούν οι Barnett κ.ά. (2017)[36] εξετάζονται 100 μελέτες οι οποίες αφορούν τα χαρακτηριστικά του δομημένου περιβάλλοντος που σχετίζονται με τη συνολική σωματική δραστηριότητα των ηλικιωμένων. Τα ευρήματα δείχνουν ότι θετικοί περιβαλλοντικοί παράγοντες για δραστηριότητα είναι, μεταξύ άλλων, η «περπατησιμότητα» (walkability), η ασφάλεια έναντι της εγκληματικότητας, η πρόσβαση σε προορισμούς και υπηρεσίες, οι ψυχαγωγικές εγκαταστάσεις, τα πάρκα και οι δημόσιοι ανοιχτοί χώροι, η αγορά, το πράσινο και το αισθητικά ευχάριστο τοπίο, οι φιλικές στο περπάτημα υποδομές και η πρόσβαση σε δημόσιες συγκοινωνίες. Παρότι το άρθρο εστιάζει περισσότερο στη σωματική δραστηριότητα και στο περπάτημα, τα συμπεράσματά του έχουν ευρύτερη εφαρμογή: ασφαλείς, βατές, αισθητικά όμορφες και λειτουργικές γειτονιές αυξάνουν τη δυνατότητα των ηλικιωμένων ατόμων να κινούνται, και να συμμετέχουν σε κοινωνικές, πολιτιστικές ή καθημερινές δραστηριότητες.

Το άρθρο των Cheng κ.ά. (2019)[37] προσφέρει μια περισσότερο εστιασμένη ανάλυση για τη σχέση δομημένου περιβάλλοντος και ενεργητικής μετακίνησης των ηλικιωμένων στην Κίνα. Η μελέτη δείχνει ότι η συνκατοίκηση, καθώς και η εγγύτητα σε αγορές, πάρκα/πλατείες και χώρους κοινωνικής συναναστροφής, επηρεάζουν σημαντικά τα πρότυπα ενεργητικής μετακίνησης των μεγαλύτερων ανθρώπων. Επιπλέον, υπογραμμίζει πως το δομημένο περιβάλλον επιδρά με μεγαλύτερη ένταση στη μετακίνηση των ηλικιωμένων από ό,τι στους νεότερους.

Οι Yung, Conejos και Chan (2016)[38] επιχειρούν τη σύνδεση ανάμεσα στο δημόσιο ανοικτό περιβάλλον και τις κοινωνικές ανάγκες των ηλικιωμένων. Μέσα από ομάδες εστίασης σε δύο περιοχές αστικής ανάπλασης στο Χονγκ Κονγκ, δείχνουν ότι οι ηλικιωμένοι αντιλαμβάνονται

36 Barnett, D. W., Barnett, A., Nathan, A., Van Cauwenberg, J., Cerin, E., & Council on Environment and Physical Activity (CEPA) – Older Adults working group. (2017). Built environmental correlates of older adults' total physical activity and walking: a systematic review and meta-analysis. *International journal of behavioral nutrition and physical activity, 14*(1), 103.

37 Cheng, L., Chen, X., Yang, S., Cao, Z., De Vos, J., & Witlox, F. (2019). Active travel for active ageing in China: The role of built environment. *Journal of transport geography, 76,* 142–152.

38 Yung, E. H., Conejos, S., & Chan, E. H. (2016). Social needs of the elderly and active ageing in public open spaces in urban renewal. *Cities, 52,* 114–122.

ως σημαντικότερη ανάγκη τις κοινωνικές και σωματικές δραστηριότητες, τις κοινοτικές υπηρεσίες και διευκολύνσεις, τα κοινωνικά δίκτυα, καθώς και ένα καθαρό και ευχάριστο περιβάλλον. Το άρθρο τονίζει επίσης ότι οι περιοχές που μπαίνουν σε διαδικασία αστικής ανάπλασης είναι φορείς παλαιών δεσμών, μνήμης και κοινωνικών δικτύων, τα οποία θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη από όσους σχεδιάζουν και υλοποιούν την ανάπλαση, αλλά και από τους φορείς άσκησης πολιτικής. Οι δημόσιοι χώροι δεν είναι μόνο πολεοδομικά σχεδιασμένο περιβάλλον αλλά, κυρίως, κοινωνικά και βιογραφικά φορτισμένοι τόποι. Οι ηλικιωμένοι δεν χρειάζονται απλώς «ασφαλείς χώρους», αλλά τόπους οι οποίοι να υποστηρίζουν τη συνάντηση, τη γνωριμία, την παρουσία και τη συνέχεια της ζωής τους μέσα στην κοινότητα.

Η βιβλιογραφία αυτής της ενότητας δείχνει πως η συμμετοχή στην τρίτη ηλικία είναι σε μεγάλο βαθμό υπόθεση χωρική και περιβαλλοντική. Η κινητικότητα, η πρόσβαση, η γειτονιά, οι δημόσιοι χώροι, οι μεταφορές, η αισθητική και η ασφάλεια του περιβάλλοντος, η κοινωνική συνοχή και το αίσθημα του ανήκειν δεν είναι εξωτερικοί παράγοντες, αλλά βασικοί όροι που καθορίζουν αν και πώς οι ηλικιωμένοι μπορούν να είναι παρόντες στη ζωή της κοινότητας. Τα κείμενα που παρουσιάσαμε συγκλίνουν στη διαπίστωση ότι δεν μπορούμε να κατανοήσουμε και να υποστηρίξουμε επαρκώς την ενεργό γήρανση χωρίς αναφορά στους τόπους της καθημερινής ζωής και στο περιβάλλον μέσα στο οποίο οι άνθρωποι καλούνται να κινηθούν, να συναντήσουν άλλους ανθρώπους και να συμμετάσχουν στην κοινωνική ζωή.

1.7 Ηλικιακός ρατσισμός, αποκλεισμός και άνισες διαδρομές γήρανσης

Η έβδομη και τελευταία θεματική κατηγορία συγκεντρώνει κείμενα που εξετάζουν την τρίτη ηλικία μέσα από το πρίσμα των ανισοτήτων, του ηλικιακού ρατσισμού, του κοινωνικού και πολιτιστικού αποκλεισμού και των διαφοροποιημένων διαδρομών ζωής. Αν οι προηγούμενες κατηγορίες ανέδειξαν τις δυνατότητες της πολιτιστικής συμμετοχής, της μάθησης, της κοινωνικής ζωής και του υποστηρικτικού περιβάλλοντος, αυτή η κατηγορία λειτουργεί ως αναγκαίο κριτικό αντίβαρο: υπενθυμίζει ότι η γήρανση δεν είναι ενιαία εμπειρία και ότι οι ηλικιωμένοι δεν ξεκινούν όλοι από την ίδια θέση, ούτε έχουν τις ίδιες πιθανότητες πρόσβασης σε δραστηριότητες, πόρους, δίκτυα, αναγνώριση και υποστηρικτικά περιβάλλοντα.

Το βασικό θεωρητικό και πολιτικό ερώτημα που διατρέχει την ενότητα αυτή είναι κατά πόσο οι κυρίαρχες έννοιες της ενεργού και της υγειούς γήρανσης πετυχαίνουν πραγματικά να συμπεριλάβουν την ποικιλία των ηλικιωμένων υποκειμένων ή αν, αντίθετα, παράγουν νέες μορφές αποκλεισμού. Πολλά από τα κείμενα αυτής της κατηγορίας δείχνουν ότι οι πολιτικές και οι κοινωνικές αναπαραστάσεις της καλής γήρανσης τείνουν να ευνοούν τον λειτουργικά ικανό, ανεξάρτητο, κοινωνικά δραστήριο και συχνά οικονομικά εύρωστο ηλικιωμένο, αφήνοντας στο περιθώριο όσους ζουν με φτώχεια, εύθραυστη υγεία, αναπηρία, εξάρτηση από τους θεσμούς, μικρότερο πολιτισμικό κεφάλαιο, ηλικιακές διακρίσεις ή περιορισμένους κοινωνικούς πόρους. Η έννοια του ηλικιακού ρατσισμού αποκτά κεντρική σημασία, επειδή δεν αφορά μόνο έκδηλες προσβολές ή ακραίες μορφές διάκρισης, αλλά και πιο συνηθισμένες, καθημερινές, θεσμικές ή πολιτισμικές πρακτικές που περιορίζουν τη δυνατότητα των ηλικιωμένων να είναι ορατοί, να συμμετέχουν και να αναγνωρίζονται ως πλήρη κοινωνικά πρόσωπα. Και με αυτή την έννοια, ετούτη η κατηγορία μας επιτρέπει να περάσουμε από την περιγραφή των προτιμήσεων των ηλικιωμένων για προγράμματα και δράσεις σε μια κοινωνιολογικά και πολιτικά σύνθετη ανάλυση των όρων συμμετοχής και των φραγμών που την επικαθορίζουν.

Το άρθρο των Minichiello, Browne και Kendig (2000)[39] στρέφεται στην εμπειρική κατανόηση του ηλικιακού ρατσισμού όπως την αντιλαμβάνονται και τη βιώνουν οι ίδιοι οι ηλικιωμένοι. Η μελέτη δείχνει ότι ακόμη κι όταν οι ίδιοι οι ερωτώμενοι δεν χρησιμοποιούν συστηματικά τον όρο, αναφέρονται σε εμπειρίες αρνητικής μεταχείρισης που σχετίζονται με το ότι θεωρούνται «γέροι» ή τους φέρονται σαν «γέρους». Οι ηλικιωμένοι εντοπίζουν την ύπαρξη ηλικιακών διακρίσεων στην πρόσβαση στις μεταφορές, στη στέγαση, στα εισοδήματα, στην αναγκαστική συνταξιοδότηση, καθώς και στη φροντίδα, ιδιαίτερα από επαγγελματίες υγείας. Παρότι οι συγγραφείς σημειώνουν ότι λίγοι έχουν βιώσει ακραίες ή ωμές μορφές ηλικιακού ρατσισμού, η καθημερινή ζωή φαίνεται πως διαποτίζεται από πιο λεπτές μορφές υποτίμησης, επιτήρησης και αρνητικής κατηγοριοποίησης. Έτσι, το άρθρο μετατρέπει τον ηλικιακό ρατσισμό από αφηρημένη κοινωνιολογική έννοια σε βιωμένη εμπειρία. Δείχνει επίσης ότι τα άτομα τρίτης ηλικίας δεν αντιδρούν με τον ίδιο τρόπο: άλλα προσαρμόζονται και περιορίζουν τη ζωή τους, ενώ άλλα

39 Minichiello, V., Browne, J., & Kendig, H. (2000). Perceptions and consequences of ageism: views of older people. *Ageing & Society, 20*(3), 253–278.

προσπαθούν ενεργά να διαπραγματευτούν νέες εικόνες για το γήρας, τόσο για τον εαυτό τους όσο και για τους/τις μελλοντικούς/ές ηλικιωμένους/ες. Με αυτή την έννοια, στο εμπειρικό μέρος της έρευνας ίσως μπορούμε να διαβάσουμε τις ελλείψεις σε δραστηριότητες, τις δυσκολίες πρόσβασης ή τις χαμηλές προσδοκίες των ίδιων των ηλικιωμένων ως πιθανές εκφράσεις όχι μόνο αντικειμενικών περιορισμών αλλά και εσωτερικευμένων ή καθημερινά βιωμένων ηλικιακών διακρίσεων.

Το άρθρο της Boudiny (2013)[40] που αναφέραμε και παραπάνω, φωτίζει τους αποκλεισμούς που συνδέονται με ορισμένες χρήσεις της έννοιας της ενεργού γήρανσης. Η συγγραφέας δείχνει ότι πολλές διατυπώσεις του όρου αποκλείουν ή υποβαθμίζουν τα πιο ευάλωτα ηλικιωμένα άτομα, καθώς δίνουν έμφαση στην υγεία, στην ανεξαρτησία και στη συμμετοχή με τρόπο που δεν συνυπολογίζει την εξάρτηση, την ευαλωτότητα ή τους δομικούς φραγμούς. Προτείνοντας μια περισσότερο συμπεριληπτική στρατηγική, η Boudiny τονίζει την ανάγκη να στηριχθούν η προσαρμοστικότητα, οι στενές συναισθηματικές σχέσεις και η άρση των δομικών εμποδίων που συνδέονται με ηλικία ή εξάρτηση. Όσο η ενεργός γήρανση προβάλλεται με όρους που απαιτούν υψηλή λειτουργικότητα, αυτάρκεια και διαρκή απόδοση, τόσο οι πιο ευάλωτοι/ες ηλικιωμένοι/ες κινδυνεύουν να θεωρηθούν και να αντιμετωπίζονται ως αποτυχημένοι/ες ή περιττοί/ες.

Το άρθρο των Moulaert και Biggs (2013)[41] είναι επίσης κομβικό για την κατανόηση των αποκλεισμών που συνδέονται με τις διεθνείς και ευρωπαϊκές πολιτικές για εργασία και συνταξιοδότηση, οι οποίες έχουν αναγάγει την ενεργό γήρανση σε μια λογική όπου η αξία του ηλικιωμένου πολίτη μετριέται κυρίως μέσω της εργασίας ή δραστηριοτήτων που προσομοιάζουν με εργασία. Οι νεοφιλελεύθερες αυτές πολιτικές προτρέπουν στην παράταση του εργασιακού βίου και πέρα από το χρόνο της συνταξιοδότησης, και ανάγουν την οικονομική «χρησιμότητα» σε μια νέα ορθοδοξία η οποία περιορίζει το φάσμα των κοινωνικά αποδεκτών μορφών γήρανσης και κατασκευάζει μια σχετικά στενή εικόνα της ώριμης υποκειμενικότητας. Το άρθρο δείχνει ότι ο αποκλεισμός μπορεί να παίρνει και τη μορφή μιας «θετικής» ρητορικής: ακόμη και όταν οι πολιτικές μιλούν για ενεργοποίηση, συμμετοχή ή παραγωγικότητα, αυτό δεν σημαίνει

40 Boudiny, K. (2013). 'Active ageing': from empty rhetoric to effective policy tool. *Ageing & Society, 33*(6), 1077–1098.

41 Moulaert, T., & Biggs, S. (2013). International and European policy on work and retirement: Reinventing critical perspectives on active ageing and mature subjectivity. *Human relations, 66*(1), 23–43.

κατ' ανάγκην ότι αναγνωρίζουν όλο το εύρος των εμπειριών και των δυνατοτήτων της τρίτης ηλικίας. Αντίθετα, συχνά επιβραβεύουν μόνο ορισμένα πρότυπα ζωής και υποβαθμίζουν άλλες μορφές κοινωνικής αξίας, όπως η φροντίδα, η πολιτιστική συμμετοχή, η καθημερινή συντροφικότητα ή η προσωπική ανασκόπηση. Γι' αυτό και προτείνουν οι συγγραφείς μια περισσότερο ανοιχτή αντίληψη της υποκειμενικότητας σε αυτό το στάδιο της ζωής, η οποία να θεμελιώνεται λιγότερο σε οικονομικούς ρόλους και περισσότερο σε υπαρξιακές και βιωματικές παραμέτρους.

Το άρθρο των Foster και Walker (2013)[42] εστιάζει στις έμφυλες ανισότητες στην τρίτη ηλικία, οι οποίες δεν λαμβάνονται υπόψη από τις ευρωπαϊκές πολιτικές ενεργού γήρανσης, παρ' όλο που οι βιογραφικές διαδρομές των γυναικών —η φροντίδα, η ασθενέστερη σύνδεση με την αγορά εργασίας, οι χαμηλότερες συντάξεις και ο μεγαλύτερος κίνδυνος φτώχειας— διαφοροποιούν ριζικά τις συνθήκες ζωής τους. Το άρθρο τονίζει ότι μια πραγματικά συμπεριληπτική στρατηγική πρέπει να αναγνωρίζει τις άνισες πορείες ζωής, οι οποίες δεν είναι γενικές και αφηρημένες, αλλά έμφυλα οργανωμένες, και να δίνει έμφαση στην ευημερία και όχι μόνο στην παραγωγή πόρων ή υπηρεσιών.

Το άρθρο της Goulding (2018),[43] από την άλλη μεριά, δείχνει πως η πολιτιστική συμμετοχή στην τρίτη ηλικία διαπερνάται βαθιά από κοινωνικές ανισότητες. Μέσα από ποιοτικές συνεντεύξεις, η μελέτη αναδεικνύει τον ρόλο του πολιτισμικού κεφαλαίου που αποκτάται στη διάρκεια του βίου, αλλά και το πώς η τάξη, το φύλο και η εθνοτική προέλευση επηρεάζουν τόσο τη δυνατότητα πολιτιστικής εμπλοκής όσο και τη σημασία που αποκτά αυτή η εμπλοκή για το άτομο. Παράλληλα, δείχνει ότι η γήρανση δημιουργεί υλικούς, σωματικούς και σχεσιακούς φραγμούς στη συμμετοχή, ιδίως για τους μεγαλύτερους σε ηλικία ανθρώπους, και ότι οι κοινωνικοί χώροι της πολιτιστικής συμμετοχής συχνά ενισχύουν ή αναπαράγουν κοινωνικές ιεραρχίες. Έτσι, ο απόκλεισμός από τον πολιτισμό δεν είναι απλά ζήτημα πρόσβασης, αλλά πεδίο βαθύτερων διαφοροποιήσεων που αφορούν την κοινωνική θέση και την κοινωνική αναγνώριση. Δεν συμμετέχουν όλα τα άτομα τρίτης ηλικίας στον πολιτισμό με τον ίδιο τρόπο, ούτε η πολιτιστική συμμετοχή προσφέρει το ίδιο συμβολικό νόημα σε όλους/ες.

---

42 Foster, L., & Walker, A. (2013). Gender and active ageing in Europe. *European Journal of Ageing, 10*(1), 3–10.

43 Goulding, A. (2018). The role of cultural engagement in older people's lives. *Cultural Sociology, 12*(4), 518–539.

Οι Κοvačić κ.ά. (2024)[44] στο άρθρο τους για τις ομάδες που βρίσκονται σε κίνδυνο πολιτιστικού αποκλεισμού στη Βοϊβοντίνα, περιλαμβάνουν τους ηλικιωμένους στις ευάλωτες ομάδες κοινού που αντιμετωπίζουν εμπόδια πρόσβασης σε πολιτιστικό περιεχόμενο. Η μελέτη εξετάζει τις αντιλήψεις για τα βασικά εμπόδια στην πολιτιστική συμμετοχή, τους παράγοντες που την επηρεάζουν και τις συνήθειες ενασχόλισης με πολιτιστικές δραστηριότητες. Το άρθρο συνδέει τη συζήτηση για την τρίτη ηλικία με ένα ευρύτερο πεδίο προσβασιμότητας στον πολιτισμό και ανάπτυξης κοινού, υπογραμμίζοντας ότι τα πολιτιστικά ιδρύματα συχνά δεν ανταποκρίνονται επαρκώς στις ανάγκες ευάλωτων κοινωνικών ομάδων. Σε τελευταία ανάλυση, δεν είναι μόνο η Ε.Ε., η πολιτεία ή η τοπική αυτοδιοίκηση που σχεδιάζουν και εφαρμόζουν πολιτικές για την τρίτη ηλικία ή για τις ευάλωτες ομάδες. Και οι φορείς της κοινωνίας πολιτών, όπως οι πολιτιστικοί θεσμοί συμμετέχουν στο σχεδιασμό και την εφαρμογή τέτοιων πολιτικών, και επομένως ο αποκλεισμός σχετίζεται και με τον τρόπο που τα ιδρύματα σχεδιάζουν το κοινό τους, το αν και κατά πόσο ερευνούν τις ανάγκες του και προσαρμόζουν το περιεχόμενο, τις υπηρεσίες και τις μορφές πρόσβασης.

Τέλος, το άρθρο των Stephens, Breheny και Mansvelt (2015)[45] προτείνει έναν τρόπο να σκεφτούμε τις άνισες διαδρομές γήρανσης πέρα από τα στενά όρια της βιοϊατρικής υγείας. Η προσέγγισή τους αναδεικνύει ότι αυτό που έχει σημασία είναι η δυνατότητα των ηλικιωμένων να επιτυγχάνουν όσα οι ίδιοι θεωρούν σημαντικά —κοινωνική ενσωμάτωση, ασφάλεια, αυτονομία, συνεισφορά, απόλαυση, σωματική άνεση— και ότι αυτή η δυνατότητα συχνά περιορίζεται από κοινωνικές και υλικές συνθήκες, ανεξάρτητα από το επίπεδο σωματικής υγείας. Με άλλα λόγια, το άρθρο μας καλεί να αντιμετωπίσουμε τον αποκλεισμό όχι μόνο ως κοινωνική ετικέτα ή διάκριση, αλλά και ως άνιση κατανομή πραγματικών δυνατοτήτων.

Η βιβλιογραφία της παρούσας θεματικής κατηγορίας δείχνει ξεκάθαρα πως η ενεργός, υγιής ή ποιοτική γήρανση δεν μπορεί να αναλυθεί επαρκώς χωρίς αναφορά στον ηλικιακό ρατσισμό, στις ανισότητες και στις διαφοροποιημένες διαδρομές ζωής. Τα κείμενα που παρουσιάστηκαν τεκμηριώνουν ότι ο αποκλεισμός των ηλικιωμένων δεν είναι μόνο

44 Kovačić, S., Pivac, T., Solarević, M., Blešić, I., Cimbaljević, M., Vujičić, M., ... & Ćurčić, N. (2024). Let us hear the voice of the audience: Groups facing the risk of cultural exclusion and cultural accessibility in Vojvodina province, Serbia. *Universal Access in the Information Society, 23*(4), 1595–1611.

45 Stephens, C., Breheny, M., & Mansvelt, J. (2015). Healthy ageing from the perspective of older people: A capability approach to resilience. *Psychology & health, 30*(6), 715–731.

αποτέλεσμα ανοιχτής διάκρισης, αλλά και προϊόν καθημερινών πρακτικών, θεσμικών λογικών, οικονομικών ανισοτήτων, πολιτισμικού κεφαλαίου, έμφυλων διαδρομών ζωής, και θεωρητικών πλαισίων που ευνοούν ορισμένους τύπους γήρανσης εις βάρος άλλων. Επιπλέον, αναδεικνύουν ότι ακόμη και θετικές έννοιες, όπως η ενεργός γήρανση, μπορούν να λειτουργούν κανονιστικά και αποκλειστικά όταν δεν συνοδεύονται από μέριμνα για τα ευάλωτα άτομα, τη διαφορετικότητα και τις κοινωνικές δομές που περιορίζουν την πραγματική δυνατότητα συμμετοχής.

Συμπεράσματα

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση που προηγήθηκε δείχνει ότι η συζήτηση για την τρίτη ηλικία έχει μετατοπιστεί αισθητά τις τελευταίες δεκαετίες από ένα ελλειμματικό και παθητικό πρότυπο γήρανσης προς πιο σύνθετες έννοιες όπως η ενεργός γήρανση, η υγιής γήρανση, η κοινωνική συμμετοχή, η δημιουργική γήρανση και η ποιότητα ζωής. Η μετατόπιση αυτή δεν είναι μόνο εννοιολογική αλλά και πολιτική: αντανακλά την ανάγκη των σύγχρονων κοινωνιών να απαντήσουν στη δημογραφική γήρανση όχι μόνο με όρους φροντίδας και διαχείρισης της εξάρτησης, αλλά και με όρους συμμετοχής, ασφάλειας, αυτονομίας, κοινωνικής ένταξης και ευημερίας. Ωστόσο, η βιβλιογραφία δείχνει επίσης καθαρά ότι αυτές οι νέες έννοιες δεν είναι ουδέτερες ούτε μονοσήμαντες. Χρησιμοποιούνται με διαφορετικούς τρόπους, φέρουν εσωτερικές εντάσεις και, σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να μετατραπούν σε κανονιστικά πρότυπα που αποκλείουν όσους δεν ανταποκρίνονται στο ιδεώδες του «ενεργού», «αυτόνομου» και «παραγωγικού» ηλικιωμένου.

Ένα πρώτο βασικό συμπέρασμα της ανασκόπησης είναι πως η πολιτιστική συμμετοχή, η δημιουργική έκφραση και οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες καταλαμβάνουν πλέον κεντρική θέση στη διεθνή συζήτηση για την τρίτη ηλικία. Η σχετική βιβλιογραφία δείχνει πως η ενασχόληση με τις τέχνες και τον πολιτισμό συνδέεται με κοινωνική επαφή, αυτοεκτίμηση, νοητική και συναισθηματική ενεργοποίηση, ποιοτητα ζωής και αίσθηση νοήματος. Οι δημοσιεύσεις δεν περιορίζονται απλά στην τεκμηρίωση του «οφέλους», αλλά επισημαίνουν πως η πολιτιστική συμμετοχή είναι και πεδίο άνισης πρόσβασης, καθώς εξαρτάται από μορφωτικό και πολιτισμικό κεφάλαιο, κοινωνική τάξη, φύλο, ηλικία, υγεία, φραγμούς κινητικότητας και τις ίδιες τις λογικές με τις οποίες οι πολιτιστικοί θεσμοί ορίζουν το κοινό τους. Με άλλα λόγια, η τέχνη και ο πολιτισμός αναδεικνύονται ως ουσιαστικά

στοιχεία ενός διευρυμένου μοντέλου καλής γήρανσης, αλλά η βιβλιογραφία μας προειδοποιεί συγχρόνως ότι αυτή η διάσταση δεν είναι αυτονόητα ανοιχτή και προσβάσιμη σε όλους.

Ένα σταθερό μοτίβο είναι ότι οι έννοιες της ενεργού και της υγιούς γήρανσης λειτουργούν ως βασικά οργανωτικά σχήματα της σχετικής βιβλιογραφίας, αλλά αποτελούν συγχρόνως πεδίο διαμάχης. Από τη μία πλευρά, τα θεωρητικά και τα προσανατολισμένα στην πολιτική κείμενα τονίζουν την αξία μιας ολιστικής προσέγγισης που συνδέει υγεία, συμμετοχή, ασφάλεια, κοινωνική ένταξη και πορεία ζωής. Από την άλλη, η βιβλιογραφική ανασκόπηση δείχνει πως συχνά οι έννοιες αυτές μεταφράζονται στην πράξη με στενότερους, προσανατολισμένους στην παραγωγικότητα ή ατομοκεντρικούς όρους: ως παράταση του εργασιακού βίου, ως ατομική ευθύνη για επιτυχή γήρανση ή ως πρότυπο υψηλής λειτουργικότητας. Το κρίσιμο συμπέρασμα εδώ είναι πως οι έννοιες της ενεργού και της υγιούς γήρανσης έχουν ερμηνευτική και πολιτική αξία μόνο εφόσον διατηρούν τον ολιστικό και συμπεριληπτικό τους χαρακτήρα. Όταν μετατρέπονται σε ηθική επιταγή για διαρκή αυτοβελτίωση ή παραγωγικότητα, χάνουν την κοινωνική και κριτική δυναμική τους. Τρίτο εύρημα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης είναι πως η φωνή των ίδιων των ηλικιωμένων είναι καθοριστική αν θέλουμε να κατανοήσουμε τι σημαίνει στην πράξη καλή, ενεργός ή υγιής γήρανση. Τα βιογραφικά κείμενα που αξιοποιούν ποιοτικές μεθόδους δείχνουν πως οι ηλικιωμένοι αντιλαμβάνονται τη δραστηριότητα, την ευημερία και την ποιότητα ζωής με τρόπο πολύ πιο σύνθετο και συχνά πιο γειωμένο από εκείνον που προτείνουν τα πολιτικά σλόγκαν. Η σωματική και νοητική λειτουργικότητα, οι κοινωνικές σχέσεις, η ασφάλεια, η αυτονομία, η συνεισφορά, η απόλαυση, η καθημερινή ισορροπία, η δυνατότητα να «τα βγάζουν πέρα» και ακόμη και η διαχείριση του φόβου, της εξάρτησης ή της προετοιμασίας για το τέλος της ζωής αποτελούν μέρος αυτής της εμπειρίας. Η προσέγγιση μέσω της έννοιας των δυνατοτήτων και η οπτική της ανθεκτικότητας είναι ιδιαίτερα γόνιμες εδώ, γιατί μετατοπίζουν τη συζήτηση από το ερώτημα πόσο ενεργός είναι κάποιος στο ερώτημα ποιες πραγματικές δυνατότητες έχει να ζει μια ζωή που ο ίδιος θεωρεί πολύτιμη. Αυτή η μετατόπιση είναι κρίσιμη, στο βαθμό που μας επιτρέπει να κατανοήσουμε τη γήρανση όχι ως συμμόρφωση προς εξωτερικά πρότυπα, αλλά ως διαπραγμάτευση ανάμεσα σε αξίες, πόρους, βιογραφικές διαδρομές και περιβάλλον.

Ένα τέταρτο πολύ ισχυρό θεματολογικό μοτίβο είναι η σημασία της δια βίου μάθησης, της εκπαίδευσης και της ψηφιακής συμμετοχής. Η βιβλιογραφία συγκλίνει στη διαπίστωση πως η μάθηση δεν είναι ούτε δευτερεύουσα, ούτε συμπτωματική δραστηριότητα στην τρίτη ηλικία. Συνδέεται με ψυχολογική ευεξία, ενίσχυση της αυτονομίας, κοινωνική σύνδεση, γνωστική και συναισθηματική ενεργοποίηση και καλύτερη ποιότητα ζωής. Ταυτόχρονα, τα κείμενα που εξετάσαμε δείχνουν ότι η μάθηση δεν πρέπει να περιορίζεται στη στενή έννοια της τυπικής εκπαίδευσης, αλλά να περιλαμβάνει μη τυπικά μαθήματα, γενικό ενδιαφέρον, πολιτιστικές και γνωστικές δραστηριότητες, καθώς και ψηφιακές δεξιότητες. Ιδίως η χρήση του διαδικτύου και η εξοικείωση με την τεχνολογία αναδεικνύονται ως σημαντικά πεδία κοινωνικής ένταξης, πρόσβασης σε πόρους και ψυχοκοινωνικής ενδυνάμωσης.

Πέμπτο βασικό σημείο είναι ότι η κοινωνική συμμετοχή και οι δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου δεν είναι μονοδιάστατες. Η σχετική βιβλιογραφία μας καλεί να ξεφύγουμε από τη λογική του δίπολου «συμμετοχή/μη συμμετοχή» και να σκεφτούμε με όρους προφίλ δραστηριοτήτων, διαφορετικών μορφών δραστηριοτήτων του ελεύθερου χρόνου, κοινωνικής παρουσίας, εθελοντισμού, εμπλοκής με την κοινότητα και ποικίλων μορφών σχέσης με τον κοινωνικό κόσμο. Η κοινωνική συμμετοχή ορίζεται όλο και περισσότερο ως εμπλοκή σε δραστηριότητες που φέρνουν το άτομο σε αλληλεπίδραση με άλλους και με κοινοτικούς χώρους, με βάση το τι έχει νόημα γι' αυτό, τι είναι εφικτό και το ποιοι πόροι είναι διαθέσιμοι. Παράλληλα, τα σχετικά κείμενα δείχνουν ότι τα διαφορετικά προφίλ δραστηριότητας συνδέονται με διαφορετικές επιπτώσεις στους τομείς της υγείας, της ψυχικής ευεξίας και της ποιότητας ζωής. Έτσι, η συμμετοχή δεν παρουσιάζεται απλώς ως «καλό πράγμα», αλλά ως σύνθετη οργάνωση της καθημερινότητας που φέρει κοινωνιολογική και ψυχολογική βαρύτητα.

Ένα έκτο συμπέρασμα αφορά τη σημασία των μετακινήσεων, της γειτονιάς, των δημόσιων χώρων και γενικότερα των υλικών και χωρικών όρων συμμετοχής. Τα σχετικά κείμενα είναι σαφή: η ενεργός γήρανση και η κοινωνική συμμετοχή δεν εξαρτώνται μόνο από τη διάθεση ή την υγεία των ηλικιωμένων, αλλά από το αν το αστικό και κοινοτικό περιβάλλον είναι βατό, ασφαλές, λειτουργικό, αισθητικά ευχάριστο, κοινωνικά ζωντανό και προσιτό. Η κινητικότητα παρουσιάζεται ως πολυπαραγοντικό ζήτημα, στο οποίο εμπλέκονται σωματικές, ψυχοκοινωνικές, περιβαλλοντικές, γνωστικές και οικονομικές διαστάσεις. Η γειτονιά, η συνοχή της, η

αίσθηση του ανήκειν, τα τοπικά δίκτυα και οι δημόσιοι ανοιχτοί χώροι αναδεικνύονται ως βασικοί όροι για την κοινωνική παρουσία και την ψυχική ευημερία στην τρίτη ηλικία. Αυτή η βιβλιογραφία μετατοπίζει έτσι την ενεργό γήρανση από ατομικό θέμα σε αποτέλεσμα χωρικά οργανωμένων ευκαιριών και περιορισμών.

Το έβδομο και ίσως πιο κρίσιμο συνολικό συμπέρασμα της ανασκόπησης είναι ότι όλη αυτή η συζήτηση πρέπει να αντιμετωπίζεται μέσα από το πρίσμα του ηλικιακού ρατσισμού, του αποκλεισμού και των ανισοτήτων. Η βιβλιογραφία δείχνει ότι οι ηλικιωμένοι διαφοροποιούνται σημαντικά όταν λάβουμε υπόψη το φύλο, την κοινωνική τάξη, το πολιτισμικό κεφάλαιο, τη μορφωτική διαδρομή, την υγεία, την κινητικότητα, τις βιογραφικές εμπειρίες φροντίδας, τη φτώχεια και την κοινωνική αναγνώριση. Ακόμα, δείχνει πως ο ηλικιακός ρατσισμός δεν περιορίζεται σε ακραίες μορφές προκατάληψης, αλλά διαπερνά καθημερινές πρακτικές, υπηρεσίες, μεταφορές, θεσμούς και πολιτιστικά περιβάλλοντα. Ο αποκλεισμός μπορεί να είναι υλικός, συμβολικός, πολιτισμικός, θεσμικός ή χωρικός. Αυτό σημαίνει ότι η ενεργός γήρανση δεν μπορεί να νοείται ως ατομική «επιτυχία» που εξαρτάται αποκλειστικά από την προσωπική επιλογή, αλλά είναι πάντοτε και αποτέλεσμα άνισων κοινωνικών όρων.

Από τη σύνθεση των παραπάνω προκύπτουν και ορισμένες βασικές εντάσεις που διατρέχουν το σύνολο της βιβλιογραφίας. Η πρώτη είναι η ένταση ανάμεσα σε ένα ολιστικό μοντέλο και σε ένα μοντέλο ενεργού γήρανσης που εστιάζει στην παραγωγικότητα. Η δεύτερη είναι η ένταση ανάμεσα στην τεκμηρίωση ωφελειών και στην ανάλυση εμποδίων και ανισοτήτων. Η τρίτη αφορά τη σχέση ανάμεσα στις θεσμικές έννοιες και στις υποκειμενικές εμπειρίες των ίδιων των ηλικιωμένων. Και η τέταρτη αφορά τη μετατόπιση από την αντίληψη της συμμετοχής ως ατομικής στάσης προς την αντίληψη της συμμετοχής ως κοινωνικά, πολιτισμικά και χωρικά παραγόμενης δυνατότητας. Αυτές οι εντάσεις είναι εξαιρετικά γόνιμες και για τη δική μας έρευνα, γιατί μας επιτρέπουν να την κατανοήσουμε όχι ως μια απλή καταγραφή δραστηριοτήτων που επιθυμούν οι ηλικιωμένοι, αλλά ως ερευνητικό πεδίο που διαλέγεται με κεντρικά ερωτήματα της διεθνούς βιβλιογραφίας αναφορικά με το τι σημαίνει να ζει κανείς καλά, να συμμετέχει και να αναγνωρίζεται στην τρίτη ηλικία.

Παρά τον πλούτο της, η βιβλιογραφία που αναλύσαμε παραπάνω εμφανίζει και ορισμένα κενά. Αρκετά από τα κείμενα αυτά παραμένουν γενικά ή θεωρητικά και λιγότερο συνδεδεμένα με τις συγκεκριμένες

προτιμήσεις που διατυπώνουν οι ίδιοι οι ηλικιωμένοι όταν καλούνται να φανταστούν τι δραστηριότητες θα ήθελαν να τους προσφερθούν. Άλλα επικεντρώνονται σε ειδικές κατηγορίες δραστηριοτήτων ή σε συγκεκριμένα περιβάλλοντα, χωρίς να συνδέουν συστηματικά τις επιθυμίες, τα εμπόδια και τις δυνατότητες άσκησης πολιτικής. Επιπλέον, αν και η βιβλιογραφία υπογραμμίζει τη σημασία της συμμετοχής σε πολιτιστικές δραστηριότητες, λιγότερα είναι τα κείμενα που συνδέουν τη συμμετοχή ευθέως με τον σχεδιασμό προγραμμάτων από πολιτιστικούς οργανισμούς, ειδικά μέσα από την οπτική των ίδιων των ηλικιωμένων. Τέλος, παραμένει σχετικά περιορισμένη η διασύνδεση ανάμεσα στις αντιλήψεις των ηλικιωμένων, στις τοπικές κοινωνικές και χωρικές συνθήκες, δηλαδή στη μικροκλίμακα, και στη διαμόρφωση εφαρμόσιμων προτάσεων πολιτικής. Το γενικό συμπέρασμα που προκύπτει από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση είναι πως η τρίτη ηλικία δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί ως ομοιογενές πεδίο αναγκών, ούτε η ενεργός γήρανση ως μια ενιαία και αυτονόητη στρατηγική. Η συμμετοχή σε πολιτιστικές δραστηριότητες, η μάθηση, η κοινωνική ζωή, οι σχέσεις, η κινητικότητα, το περιβάλλον, η ψυχική ευεξία, η αναγνώριση και η άρση των αποκλεισμών συνιστούν αλληλένδετες διαστάσεις μιας πιο σύνθετης κατανόησης του γήρατος.

2 Μεθοδολογία έρευνας με ερωτηματολόγιο

2.1 Το ερωτηματολόγιο

Το ερωτηματολόγιο της έρευνας σχεδιάστηκε με στόχο να αποτυπώσει με συστηματικό τρόπο βασικές όψεις της καθημερινής ζωής, της κοινωνικής συμμετοχής και της ποιότητας ζωής των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, καθώς και να διερευνήσει τις επιθυμίες και τις προσδοκίες τους σε σχέση με πιθανές δράσεις, υπηρεσίες και προγράμματα. Ο σχεδιασμός του ερωτηματολογίου δεν περιορίστηκε στη συλλογή περιγραφικών πληροφοριών, αλλά επεκτάθηκε στη διερεύνηση των όρων που διευκολύνουν ή δυσχεραίνουν τη συμμετοχή των ατόμων τρίτης ηλικίας, της υποκειμενικής αξιολόγησης της ζωής και της υγείας τους, των πηγών ενημέρωσης, της πρόσβασης στη μάθηση και της σχέσης τους με το κοινωνικό περιβάλλον. Με τον τρόπο αυτό, το ερωτηματολόγιο επιχειρεί να συνδέσει την πρακτική διάσταση της καθημερινότητας με τις ευρύτερες κοινωνικές και ψυχοκοινωνικές διαστάσεις της γήρανσης.[46]

Το πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου περιλαμβάνει τα βασικά στοιχεία κοινωνικο-δημογραφικής ταυτοποίησης. Καταγράφονται το έτος γέννησης, το φύλο και ο νομός κατοικίας, ώστε να διασφαλιστεί εξαρχής ότι το δείγμα αντιστοιχεί στον πληθυσμό-στόχο της έρευνας και να καταστεί δυνατή αργότερα η ανάλυση κατά ηλικιακή ομάδα, φύλο και γεωγραφική περιοχή.

Η πρώτη μεγάλη θεματική ενότητα αφορά τις καθημερινές δραστηριότητες και την κοινωνική συμμετοχή. Στον πυρήνα της βρίσκεται

46 Στον σχεδιασμό του ερωτηματολογίου και τη συγκέντρωση μιας αρχικής βιβλιογραφίας συνεργάστηκε η κ. Στέλλα Πατσέλη, μεταπτυχιακή φοιτήτρια στο Πανεπιστήμιο Lund (Σουηδία) η οποία πραγματοποίησε την πρακτική της άσκηση στο ΕΚΚΕ, στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus.

μια εκτενής ομάδα ερωτήσεων, μέσω της οποίας καταγράφεται η εμπλοκή των ερωτώμενων σε ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων: επισκέψεις σε φίλους και συγγενείς, συμμετοχή σε ΚΑΠΗ, εθελοντισμός, εκκλησιασμός, συναντήσεις σε καφέ ή καφενείο, συμμετοχή σε χορευτικές ή θεατρικές ομάδες, χειροτεχνίες, μουσική, ανάγνωση βιβλίων, παρακολούθηση πολιτιστικών ή αθλητικών εκδηλώσεων, επιτραπέζια παιχνίδια, δουλειές στο σπίτι ή στον κήπο, περπάτημα για δουλειές ή για άσκηση και οργανωμένη άσκηση. Η χρήση κλίμακας συχνότητας, από το «ποτέ» έως το «καθημερινά», επιτρέπει τόσο την καταγραφή μιας δραστηριότητας, όσο και την εκτίμηση της έντασής της. Η συγκεκριμένη ομάδα ερωτήσεων παρέχει τη βασική εμπειρική ύλη για τη χαρτογράφηση της καθημερινότητας και για τη μετέπειτα ομαδοποίηση των δραστηριοτήτων σε ευρύτερες κατηγορίες.

Στην ίδια ενότητα εντάσσονται και ερωτήσεις που αφορούν το άμεσο κοινωνικό και τοπικό περιβάλλον συμμετοχής. Οι ερωτώμενοι καλούνται να δηλώσουν αν έχουν ευκαιρίες να συναντούν ανθρώπους στη γειτονιά τους, αν διοργανώνονται εκδηλώσεις σε σημεία στα οποία έχουν πρόσβαση, αν ενημερώνονται για εκδηλώσεις που τους ενδιαφέρουν και αν τους δίνεται η δυνατότητα επικοινωνίας με νεότερους ανθρώπους. Οι ερωτήσεις αυτές διερευνούν κατά πόσον το κοινωνικό και χωρικό περιβάλλον προσφέρει ευκαιρίες συμμετοχής. Συμπληρωματικά, καταγράφονται τα συνήθη μέσα μετακίνησης και η σχέση των ερωτώμενων με μαθήματα ή προγράμματα μάθησης, καθώς και η αντίληψή τους για τα μέσα μαζικής μεταφοράς και το βαθμό που διευκολύνουν τη συμμετοχή σε κοινωνικές, ψυχαγωγικές ή εκπαιδευτικές δραστηριότητες.

Η δεύτερη θεματική ενότητα αφορά την ενημέρωση, την καθημερινή ασφάλεια και τις εμπειρίες των συμμετεχόντων. Περιλαμβάνει ερωτήματα για τη χρήση υπολογιστή, smartphone και διαδικτύου, καθώς και για τις βασικές πηγές ενημέρωσης, όπως τηλεόραση, έντυπες εφημερίδες, ραδιόφωνο, οικογένεια και φίλοι, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, διαδικτυακές σελίδες ή άλλες online πηγές. Η ενότητα αυτή είναι κρίσιμη, στο βαθμό που η πρόσβαση στην πληροφορία και η σχέση με τις ψηφιακές τεχνολογίες αποτελούν σημαντικούς μεσολαβητικούς παράγοντες της συμμετοχής αλλά και της εκπλήρωσης βασικών λειτουργιών λόγω της ψηφιοποίησης και πλατφορμοποίησης της οικονομίας και της διοίκησης. Επιπλέον, καταγράφονται εμπειρίες ηλικιακού στιγματισμού ή διάκρισης μέσω ερωτήσεων για αρνητικά σχόλια σχετικά με την ηλικία και για άδικη μεταχείριση λόγω ηλικίας. Το τμήμα κλείνει με μια κλίμακα

αυτοαξιολόγησης της επάρκειας του εισοδήματος ως προς την κάλυψη των βασικών αναγκών, ώστε να καταγραφεί και η υποκειμενική αίσθηση οικονομικής (αν)ασφάλειας.

Η τρίτη μεγάλη ενότητα αφορά την υγεία, τη λειτουργικότητα και την ευημερία. Πρώτα ερωτάται αν οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες πάσχουν από χρόνια πάθηση ή αντιμετωπίζουν μακροχρόνιο πρόβλημα υγείας. Ακολουθεί μια σειρά προτάσεων σε πενταβάθμια κλίμακα, η οποία αποτυπώνει λειτουργικούς περιορισμούς και διαστάσεις υποκειμενικής ευημερίας. Οι ερωτήσεις αφορούν τον περιορισμό δραστηριοτήτων λόγω υγείας, την ικανοποίηση από τη ζωή, τη χαρά, τη λύπη ή ανησυχία, την ικανότητα απόλαυσης πραγμάτων, την αίσθηση ότι μπορούν να οργανώνουν όσα τους/τις ενδιαφέρουν, το αίσθημα σεβασμού και αγάπης από τους άλλους, την ύπαρξη στενών σχέσεων και το αίσθημα μοναξιάς ή αποκοπής. Το τμήμα αυτό αποτυπώνει αντικειμενικές ή λειτουργικές πλευρές της κατάστασης των ερωτώμενων, παράλληλα με την ψυχοκοινωνική κατάστασή τους.

Κεντρική για την παρούσα έρευνα είναι η ανοιχτή ερώτηση: «Αν διοργανωνόταν ένα πρόγραμμα ή μια δράση/δραστηριότητα για ανθρώπους σαν και σας, τι θα θέλατε να περιλαμβάνει;» Η ερώτηση αυτή επιδιώκει να διαμορφώσει μια άμεση εικόνα των προτιμήσεων των ίδιων των ερωτώμενων χωρίς να περιορίζεται στις προκαθορισμένες κατηγορίες της ερευνητικής ομάδας, και ταυτόχρονα επιτρέπει αναλυτικές επεξεργασίες, οι οποίες αξιοποιούνται σε επόμενα κεφάλαια.

Το ερωτηματολόγιο ολοκληρώνεται με ένα εκτενές σκέλος κοινωνικοδημογραφικών στοιχείων, το οποίο περιλαμβάνει τη χώρα γέννησης, την οικογενειακή κατάσταση, την τρέχουσα και παλαιότερη εργασιακή κατάσταση, την ύπαρξη αμειβόμενης εργασίας κατά την παρούσα περίοδο, καθώς και πιο λεπτομερή γεωγραφικό εντοπισμό για τους κατοίκους Αττικής, με διαδοχική ερώτηση για Περιφερειακή Ενότητα και Δήμο.

Συνολικά, το ερωτηματολόγιο καλύπτει την πρακτική, την κοινωνική, την χωρική και την ψυχοκοινωνική διάσταση της ζωής στις μεγαλύτερες ηλικίες· δεν προσεγγίζει την τρίτη ηλικία μόνο μέσα από υγειονομικούς ή λειτουργικούς δείκτες, αλλά συνδέει την κατάσταση της υγείας με την κοινωνική συμμετοχή, τη μάθηση, την ενημέρωση, τις σχέσεις και την υποκειμενική ποιότητα ζωής· μέσω της ανοικτής ερώτησης επιτρέπει να ακουστεί η φωνή των ίδιων των συμμετεχόντων και να

αποτυπωθούν προτιμήσεις που δεν θα μπορούσαν να προβλεφθούν πλήρως μέσα από κλειστές κατηγορίες απάντησης· και, τέλος, η γεωγραφική και κοινωνικοδημογραφική λεπτομέρεια καθιστά δυνατή τη διερεύνηση εσωτερικών διαφοροποιήσεων μέσα στον πληθυσμό των μεγαλύτερων ηλικιών.

2.2 Πληθυσμός στόχος και μεθοδολογική προσέγγιση

Ο πληθυσμός στόχος της έρευνας περιλαμβάνει άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω που διαμένουν στην Ελλάδα. Η συλλογή δεδομένων υλοποιήθηκε με μικτή μεθοδολογία, με τηλεφωνικές συνεντεύξεις με χρήση συστημάτων CATI και διαδικτυακές αυτοσυμπληρούμενες συνεντεύξεις με χρήση CAWI. Η χρήση των δύο τρόπων συλλογής επέτρεψε την αποτελεσματικότερη κάλυψη διαφορετικών προφίλ συμμετεχόντων και τη βελτίωση της πρόσβασης σε ομάδες που προσεγγίζονται με διαφορετική ευχέρεια μέσω τηλεφωνικών και διαδικτυακών διαδικασιών.

Η έρευνα με τον τίτλο που χρησιμοποιήθηκε για τις ανάγκες διεξαγωγής της ποσοτικής έρευνας «Κοινωνική συμμετοχή και ποιότητα ζωής στις μεγαλύτερες ηλικίες» πραγματοποιήθηκε από το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών (ΕΚΚΕ), σε συνεργασία με το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος. Στόχος της έρευνας ήταν η καταγραφή εμπειριών, απόψεων και αναγκών που αφορούν την καθημερινή ζωή, τις κοινωνικές σχέσεις, τις δραστηριότητες, τη συμμετοχή και την πρόσβαση σε υπηρεσίες και δράσεις των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, ώστε τα ευρήματα να αξιοποιηθούν στον σχεδιασμό προσβάσιμων πολιτιστικών, αθλητικών, κοινωνικών και εκπαιδευτικών προγραμμάτων, δράσεων και υπηρεσιών για άτομα τρίτης ηλικίας και στην ενίσχυση της ενεργούς γήρανσης.

Στο τηλεφωνικό σκέλος εφαρμόστηκε quota sampling με παρακολούθηση ποσοστώσεων ως προς την από κοινού κατανομή γεωγραφικής περιοχής NUTS 1[47] και φύλου. Πιο συγκεκριμένα:

47 Για την αναφορά των περιφερειών των χωρών για στατιστικούς σκοπούς, η ΕΕ έχει αναπτύξει μια ταξινόμηση γνωστή ως NUTS (Nomenclature of territorial units for statistics = ονοματολογία των εδαφικών στατιστικών μονάδων). Η NUTS χωρίζει κάθε χώρα της ΕΕ σε 3 επίπεδα: NUTS 1: μείζονες κοινωνικοοικονομικές περιφέρειες, NUTS 2: βασικές περιφέρειες (για το σχεδιασμό και την υλοποίηση περιφερειακών πολιτικών) NUTS 3: μικρές περιφέρειες (για ειδικές διαγνώσεις και δράσεις).

Περιφέρειας (NUTS 1):
Αττική, Β. Ελλάδα, Κεντρική Ελλάδα, Νήσοι Αιγαίου & Κρήτη

Φύλου:
Άνδρας – Γυναίκα

Η υλοποίηση του δείγματος είχε μία ειδική μεθοδολογική ιδιαιτερότητα: κατόπιν σχετικής απαίτησης του φορέα που ζήτησε τη διεξαγωγή της έρευνας, εφαρμόστηκε αυξημένη δειγματοληπτική κάλυψη στην Αττική, προκειμένου να εξασφαλιστεί μεγαλύτερος αριθμός παρατηρήσεων στην περιοχή όπου αναπτύσσονται σημαντικές σχετικές δράσεις. Ως αποτέλεσμα, η ακατέργαστη γεωγραφική κατανομή του δείγματος δεν ακολουθεί αναλογικά την πραγματική πληθυσμιακή κατανομή του πληθυσμού 60+ της χώρας. Συγκεκριμένα, από τις 1.046 συνολικές ολοκληρώσεις, οι 501 προήλθαν από την Αττική, οι 233 από τη Βόρεια Ελλάδα, οι 226 από την Κεντρική Ελλάδα και οι 86 από τις Νήσους Αιγαίου και την Κρήτη, σύμφωνα με την ομαδοποίηση NUTS 1.

Στο διαδικτυακό σκέλος δεν εφαρμόστηκε σύστημα ποσοστώσεων κατά τη συλλογή με τον ίδιο επιχειρησιακό τρόπο, καθώς η συμμετοχή προήλθε από αποστολή προσκλήσεων σε μέλη του διαθέσιμου panel, με στόχο τη συγκέντρωση ολοκληρώσεων εντός του προβλεπόμενου χρονικού παραθύρου και την ενίσχυση της συμμετοχής.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι ο αρχικός σχεδιασμός της έρευνας αφορούσε άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω, καθώς αυτή η ηλικιακή κατηγορία αποτελούσε τον βασικό πληθυσμό ενδιαφέροντος για τη μελέτη της κοινωνικής συμμετοχής, της καθημερινής ζωής και της ποιότητας ζωής στις μεγαλύτερες ηλικίες. Κατά την πιλοτική εφαρμογή, ωστόσο, προέκυψε ότι και η ηλικιακή ομάδα 60–64 ετών παρουσιάζει ιδιαίτερο ερευνητικό ενδιαφέρον για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση δράσεων που αφορούν την τρίτη ηλικία, καθώς πρόκειται για άτομα που βρίσκονται σε ένα κρίσιμο μεταίχμιο. Αφενός διατηρούν συχνά χαρακτηριστικά ενεργού συμμετοχής στην κοινωνική και καθημερινή ζωή, αφετέρου αρχίζουν να εμφανίζουν ανάγκες, προσδοκίες και μορφές συμμετοχής που συνδέονται άμεσα με τη μετάβαση στη μεγαλύτερη ηλικία.

Για τον λόγο αυτό, αποφασίστηκε η διεύρυνση του τελικού αναλυτικού πληθυσμού ώστε να περιλαμβάνει άτομα ηλικίας 60 ετών και άνω. Στο τελικό αρχείο δεδομένων περιλαμβάνονται 1.046 ολοκληρωμένα ερωτηματολόγια, εκ των οποίων 1.004 προέρχονται από άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω, και 42 από άτομα ηλικίας 60–64 ετών. Συνεπώς,

ο κύριος όγκος του δείγματος και η βασική αναλυτική του ισχύς παραμένουν σαφώς εστιασμένα στην κατηγορία 65+, ενώ η συμπερίληψη των 42 ερωτηματολογίων από την ομάδα 60–64 λειτουργεί συμπληρωματικά, δίνοντας την δυνατότητα πρόσθετων και χρήσιμων ενδείξεων για τη μεταβατική φάση προς τη μεγαλύτερη ηλικία και εμπλουτίζοντας την ερμηνεία των ευρημάτων.

2.3 Η προετοιμασία της υλοποίησης του πεδίου

Το SurveysHub του ΕΚΚΕ δημιούργησε το ηλεκτρονικό ερωτηματολόγιο της έρευνας και παραμετροποίησε τα συστήματα CATI και CAWI που διαθέτει για την υποστήριξη της υλοποίησης. Ως δειγματοληπτικό πλαίσιο για τη διαδικτυακή έρευνα χρησιμοποιήθηκε το webpanel του ΕΚΚΕ, ενώ για την τηλεφωνική έρευνα χρησιμοποιήθηκε πανελλαδικός τηλεφωνικός κατάλογος σταθερών τηλεφώνων, καθώς και πλαίσιο RDD (Random Digit Dialing — κλήση τυχαίων ψηφίων) για σταθερά και κινητά τηλέφωνα.

Στην τηλεφωνική έρευνα απασχολήθηκαν έντεκα συνεντευκτές και συνεντεύκτριες στο τηλεφωνικό κέντρο του SurveysHub. Κατά το αρχικό στάδιο της υλοποίησης πραγματοποιήθηκε πιλοτική φάση από 11.02.2026 έως 18.02.2026, η οποία λειτούργησε ως δοκιμαστική εφαρμογή του ερωτηματολογίου και της συνολικής οργάνωσης της συλλογής. Κατά την πιλοτική περίοδο αξιολογήθηκε ο χρόνος συμπλήρωσης, η ροή και η αλληλουχία των ερωτήσεων, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο οι συμμετέχοντες κατάνοούσαν τις εκφωνήσεις. Τα ευρήματα της πιλοτικής φάσης οδήγησαν σε στοχευμένες προσαρμογές, με στόχο τη βελτιστοποίηση της ροής της συνέντευξης και του ρυθμού διεξαγωγής του πεδίου, ώστε να διασφαλιστεί η ομαλή εξέλιξη της έρευνας και να περιοριστεί η κόπωση των ερωτώμενων. Στην τηλεφωνική έρευνα συμμετείχαν οι παρακάτω συνεντεύκτριες και συνεντευκτές:

1. Αντωνίου Δημήτρης
2. Βουζογλάνη Έλενα
3. Γούτου Σταυρούλα
4. Κασίμη Αικατερίνη
5. Λέκα Μπιόρνι
6. Μπαφέτη Μάρθα
7. Νίτα Άννα
8. Παταρόκα Δέσποινα
9. Τσούνης Φοίβος
10. Φιλιππάκη Μαρία
11. Χαραλαμποπούλου Παναγιώτα

Η πληθυσμιακή κατανομή του πληθυσμού 60+ ως προς το φύλο και τη γεωγραφική ομαδοποίηση NUTS 1, με βάση την Απογραφή 2021, παρουσιάζεται στον Πίνακας 2.

Πίνακας 2. *Κατανομή του πληθυσμού 60+ κατά φύλο και γεωγραφική περιοχή (NUTS 1)*

Γεωγραφική ομάδα	Γυναίκες	Άνδρες	Σύνολο	Ποσοστό
Αττική	463.316	346.267	809.583	33,90%
Νήσοι Αιγαίου και Κρήτη	128.606	110.038	238.644	9,99%
Βόρεια Ελλάδα	388.823	306.569	695.392	29,12%
Κεντρική Ελλάδα	349.300	295.230	644.530	26,99%
Σύνολο	1.330.045	1.058.104	2.388.149	100,00%

Πηγή: **Ελληνική Στατιστική Αρχή**, *Απογραφή Πληθυσμού 2021*

Στο σύνολο του πληθυσμού 60+, οι γυναίκες αντιστοιχούν στο 55,69% και οι άνδρες στο 44,31%.

2.4 Περίοδος συλλογής και μέγεθος δείγματος

Η τηλεφωνική συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε από τις 11 Φεβρουαρίου 2026 έως τις 11 Μαρτίου 2026, ενώ η διαδικτυακή συλλογή πραγματοποιήθηκε από τις 27 Φεβρουαρίου 2026 έως τις 11 Μαρτίου 2026. Το τελικό σύνολο ολοκληρωμένων ερωτηματολογίων ανήλθε σε 1.046 περιπτώσεις, εκ των οποίων 878 προήλθαν από το CATI και 168 από το CAWI. Ο μέσος χρόνος συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου ήταν 8 λεπτά και 42 δευτερόλεπτα.

Στο σύνολο του μικτού σχεδίου συλλογής συγκεντρώθηκαν 1.046 ολοκληρωμένα ερωτηματολόγια, ενώ ο συνολικός δείκτης απόκρισης/ολοκλήρωσης διαμορφώθηκε σε 24,1%.

Πίνακας 3. *Ημερολογιακές περίοδοι συλλογής δεδομένων και μέγεθος δείγματος*

Μέθοδος	Έναρξη–Λήξη	Συλλεχθέν δείγμα	Συνολικό δείγμα
CATI	11/02–11/03/2026	878	1.046
CAWI	27/02–11/03/2026	168	

Για τη συνολική αποτύπωση της συμμετοχής στο μικτό σχέδιο είναι σκόπιμο να επισημανθεί ότι η ερμηνεία ενός ενιαίου response rate με αυστηρά μεθοδολογικούς όρους απαιτεί προσοχή, καθώς οι παρονομαστές των δύο τρόπων συλλογής δεν είναι πλήρως συγκρίσιμοι. Στην τηλεφωνική συλλογή ο παρονομαστής αφορά τηλεφωνικές προσπάθειες προσέγγισης που μπορεί να περιλαμβάνουν μη επιλέξιμες ή μη επαρκώς προσβάσιμες περιπτώσεις, ενώ στη διαδικτυακή συλλογή αφορά προσκλήσεις με διαφορετική πιθανότητα έκθεσης, ανάγνωσης και ανταπόκρισης. Ως εκ τούτου, το ποσοστό 24,1% αξιοποιείται κυρίως ως συνοπτικός επιχειρησιακός δείκτης συμμετοχής στο σύνολο της έρευνας.

2.5 Διαχείριση ποιότητας και ολοκλήρωση του πεδίου

Κατά τη διάρκεια της συλλογής πραγματοποιήθηκαν συστηματικοί έλεγχοι για την εξέλιξη του δείγματος, την ομαλή λειτουργία των εργαλείων συλλογής και την έγκαιρη καταγραφή ζητημάτων που θα μπορούσαν να επηρεάσουν την ποιότητα των δεδομένων. Με την ολοκλήρωση του πεδίου παραδόθηκαν τα επιμέρους και ενοποιημένα αρχεία δεδομένων, συνοδευόμενα από τη μεταβλητή στάθμισης και την απαραίτητη τεκμηρίωση για την ορθή αξιοποίησή τους.

2.6 Τεχνικό σημείωμα για τη στάθμιση του δείγματος

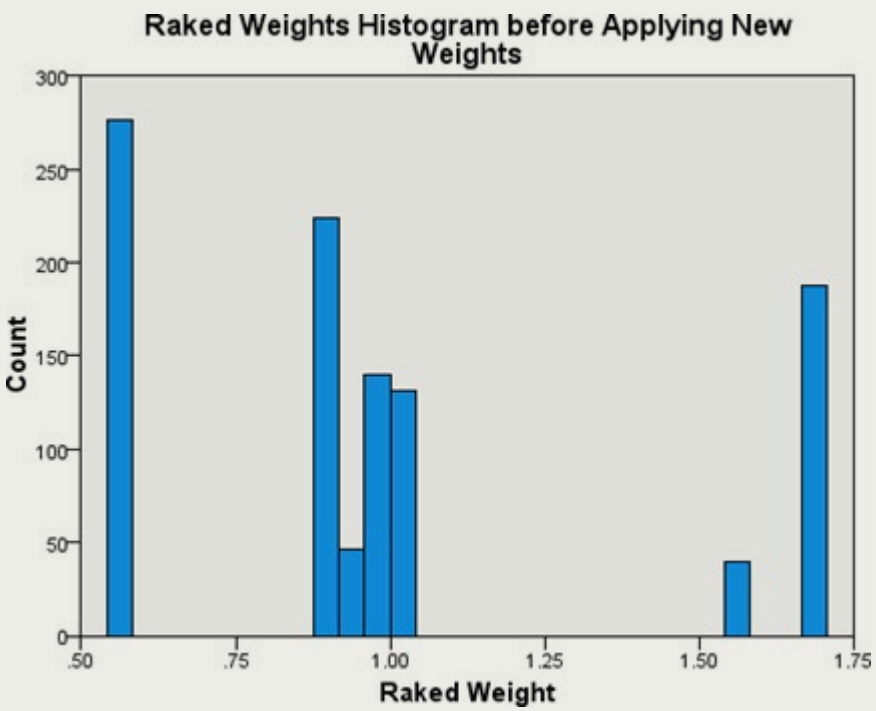
Λόγω της εσκεμμένης υπερδειγματοληψίας στην Αττική, δημιουργήθηκε μεταβλητή στάθμισης στο τελικό αρχείο δεδομένων, ώστε το δείγμα να μπορεί να αξιοποιηθεί και για πανελλαδικές εκτιμήσεις του πληθυσμού 60+ με μεγαλύτερο βαθμό ισορροπίας ως προς τις γνωστές πληθυσμιακές κατανομές. Η στάθμιση βασίστηκε στις πληθυσμιακές αναλογίες της Απογραφής 2021 και εφαρμόστηκε με βάση το φύλο και τη γεωγραφική ομαδοποίηση NUTS 1.

Ο συντελεστής στάθμισης είναι διαθέσιμος στο τελικό αρχείο δεδομένων ως μεταβλητή weight και προτείνεται η χρήση του σε όλες τις περιγραφικές και επαγωγικές αναλύσεις που στοχεύουν σε εκτιμήσεις για τον πληθυσμό 60 ετών και άνω. Το τελικό εύρος τιμών της μεταβλητής

weight είναι από 0,54 έως 1,69, γεγονός που αντανακλά διορθώσεις μεγαλύτερης έντασης σε σχέση με ένα αυστηρά αναλογικό αρχικό δείγμα, οι οποίες είναι αναμενόμενες λόγω της εκ προθέσεως γεωγραφικής υπερδειγματοληψίας.

Πιο συγκεκριμένα, στο Διάγραμμα 2 παρουσιάζεται η κατανομή των συντελεστών στάθμισης που προέκυψαν από τη διαδικασία στάθμισης. Όπως φαίνεται, η κατάνομή των τιμών δεν είναι συνεχής αλλά εμφανίζει λίγες και διακριτές συγκεντρώσεις. Αυτό είναι αναμενόμενο και συνδέεται άμεσα με το γεγονός ότι η στάθμιση βασίστηκε σε κατηγορικές μεταβλητές, δηλαδή στο φύλο και στη γεωγραφική περιοχή, και όχι σε συνεχείς διαστάσεις. Συνεπώς, η μορφή του ιστογράμματος δεν υποδηλώνει κάποιο πρόβλημα στα δεδομένα, αλλά αντανακλά τον τρόπο με τον οποίο κατασκευάστηκαν οι συντελεστές στάθμισης.

Διάγραμμα 2. *Ιστόγραμμα σταθμίσεων*



Οι χαμηλότερες τιμές βάρους αντιστοιχούν κυρίως σε κατηγορίες που υπερεκπροσωπήθηκαν στο ακατέργαστο δείγμα, ιδίως στην Αττική, ενώ οι υψηλότερες τιμές βάρους αντιστοιχούν σε κατηγορίες με χαμηλότερη αρχική εκπροσώπηση, οι οποίες ενισχύθηκαν κατά τη στάθμιση. Με τον τρόπο αυτό, η στάθμιση βελτιώνει την αντιστοίχιση του δείγματος με τις γνωστές πληθυσμιακές κατανομές και επιτρέπει πιο ισορροπημένες πανελλαδικές εκτιμήσεις.

Σε αντίθεση με περιπτώσεις όπου τα βάρη συγκεντρώνονται πολύ στενά γύρω από τη μονάδα, στην παρούσα έρευνα οι αποκλίσεις από το 1 είναι πιο εμφανείς, χωρίς όμως να συνιστούν μεθοδολογικό πρόβλημα. Αντιθέτως, αντανακλούν τη συνειδητή επιλογή σχεδιασμού για αυξημένη κάλυψη της Αττικής και τη μεταγενέστερη προσαρμογή του δείγματος, ώστε να είναι κατάλληλο και για πανελλαδική αναλυτική αξιοποίηση.

3 Ευρήματα της έρευνας με ερωτηματολόγιο

3.1 Χαρακτηριστικά των ατόμων που απάντησαν στο ερωτηματολόγιο

Η πλειοψηφία των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα ήταν γυναίκες (56,8%). Σχεδόν τα μισά άτομα (46,2%) είναι 60–70 ετών και σχεδόν 4 στους 10 (39,3%) 71–80 ετών. Σχεδόν οι μισοί/μισές (47,9%) κατοικούν στην Αττική, και το 96,9% έχουν γεννηθεί στην Ελλάδα.

Δύο στα τρία άτομα (66,6%) είναι έγγαμοι και 21,2% χήρες-χήροι. Τρία στα τέσσερα είναι συνταξιούχοι (77,2%), το 11,3% εργάζονται, και το 9,4% ασχολούνται με τα οικιακά. Από όσους βρίσκονται εκτός αγοράς εργασίας, ένα μικρό ποσοστό (5,9%) εξακολουθούν να εργάζονται, έστω περιστασιακά.

Σχεδόν έξι στα δέκα άτομα (57,1%) δηλώνουν πως αντιμετωπίζουν χρόνια πάθηση ή μακροχρόνιο πρόβλημα υγείας. Τα μισά (49,3%) συμφωνούν πως το συνολικό τους εισόδημα καλύπτει τις βασικές ανάγκες τους (Πίνακας 4).

Πίνακας 4. *Τα βασικά χαρακτηριστικά των ερωτηθέντων*

		Ν	%
Φύλο	Γυναίκα	594	56,8
	Άνδρας	452	43,2
Ηλικία	60-70	483	46,2
	71-80	411	39,3
	80+	152	14,5
Γεωγραφική κατανομή	Αττική	501	47,9
	Βόρεια Ελλάδα	233	22,3
	Κεντρική Ελλάδα	226	21,6
	Νησιά Αιγαίου και Κρήτη	86	8,2
Τόπος γέννησης Ελλάδα	Ναι	1010	96,9
	Όχι	32	3,1
Οικογενειακή κατάσταση	Έγγαμος/η	695	66,6
	Σε χηρεία	221	21,2
	Άγαμος/η	68	6,5
	Διαζευγμένος/η	54	5,2
	Σε σύμφωνο συμβίωσης	5	0,5
Εργασιακή κατάσταση	Συνταξιούχος/α	804	77,2
	Εργάζομαι (ως μισθωτός/ή ή αυτοαπασχολούμενος/η)	118	11,3
	Οικιακά	98	9,4
	Άνεργος/η	18	1,7
	Δεν μπορώ να εργαστώ λόγω προβλήματος υγείας/αναπηρίας	3	0,3
Εργάζονται (έστω περιστασιακά)	Ναι	62	5,9
	Όχι	857	82,1
	ΔΑ	125	12,0
Έχουν χρόνια πάθηση ή μακροχρόνιο πρόβλημα υγείας	Ναι	596	57,1
	Όχι	448	42,9
Το εισόδημα καλύπτει τις βασικές ανάγκες τους	Συμφωνώ απόλυτα	144	13,8
	Συμφωνώ	371	35,5
	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	188	18,0
	Διαφωνώ	190	18,2
	Διαφωνώ απόλυτα	148	14,2
	Δεν γνωρίζω/Δεν απαντώ	5	0,5

3.2 Δραστηριότητες

Ρωτήσαμε τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες στην έρευνα με το ερωτηματολόγιο, πόσο συχνά επιτελούν μια σειρά από δραστηριότητες και συγκεκριμένα:

- Επισκέπτεστε φίλους ή συγγενείς
- Συμμετέχετε σε Λέσχη Φιλίας (ΚΑΠΗ)
- Κάνετε εθελοντική εργασία
- Εκκλησιάζεστε ή συμμετέχετε σε δραστηριότητες που οργανώνονται από την εκκλησία
- Βγαίνετε ή συναντιέστε με άλλους ανθρώπους σε χώρους όπως καφενείο, καφέ ή άλλους χώρους συνάντησης
- Συμμετέχετε σε χορευτική ή θεατρική ομάδα
- Ασχολείστε με χειροτεχνίες (π.χ. ξυλουργική, κέντημα, πλέξιμο)
- Παίζετε κάποιο μουσικό όργανο
- Διαβάζετε βιβλία
- Παρακολουθείτε πολιτιστικές ή αθλητικές εκδηλώσεις (π.χ. συναυλίες, ταινίες, διαλέξεις)
- Παίζετε τάβλι ή επιτραπέζια παιχνίδια με άλλους ανθρώπους
- Κάνετε δουλειές στο σπίτι ή στον κήπο/βεράντα
- Περπατάτε για να κάνετε τις καθημερινές σας δουλειές (π.χ. ψώνια)
- Περπατάτε για άσκηση
- Ασχολείστε με κολύμβηση ή/και άλλες μορφές οργανωμένης άσκησης (π.χ. γυμναστήριο, προγράμματα του Δήμου);

Οι διαθέσιμες απαντήσεις ήταν «Ποτέ», «Σπάνια (1–2 φορές τον μήνα ή σπανιότερα)», «Μερικές φορές (1–2 φορές την εβδομάδα)», «Τακτικά (πάνω από 2 φορές την εβδομάδα)» και «Καθημερινά».

Όπως είδαμε και στη βιβλιογραφική ανασκόπηση, οι υφιστάμενες έρευνες έχουν δείξει τη σημασία της εμπλοκής σε μια σειρά δραστηριοτήτων, και τη συμβολή τους στην ποιότητα ζωής, την ευεξία και την ψυχική υγεία των ατόμων τρίτης ηλικίας. Η συμπερίληψη κοινωνικής, σωματικής, εθελοντικής, οικιακής, ψυχαγωγικής ή άλλης δραστηριότητας εμπλουτίζει εννοιολογικά την κατανόηση της ενεργού γήρανσης, με δραστηριότητες που περιλαμβάνουν αλληλεπιδράσεις με άλλα άτομα, συμμετοχή στην κοινοτική ζωή, κοινόχρηστους χώρους και μορφές παρουσίας που είναι σημαντικές και νοηματοδοτημένες για το άτομο.

Η επεξεργασία των ερωτήσεων για τις δραστηριότητες σχεδιάστηκε σε δύο διαδοχικά επίπεδα. Το πρώτο επίπεδο ήταν περιγραφικό και στόχευε στην αποτύπωση της συνολικής συχνότητας συμμετοχής σε καθεμία από τις επιμέρους δραστηριότητες. Το δεύτερο επίπεδο ήταν αναλυτικό-ερμηνευτικό και στόχευε στη διερεύνηση του κατά πόσο οι μορφές συμμετοχής διαφοροποιούνται ανάλογα με βασικά κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά των ερωτώμενων, δηλαδή την ηλικιακή ομάδα, το φύλο, τη γεωγραφική ομαδοποίηση NUTS1, την οικογενειακή κατάσταση και την κύρια εργασιακή κατάσταση.

Η λογική από το σχεδιασμό του ερωτηματολογίου ήταν ότι οι 15 μεταβλητές δραστηριοτήτων δεν αντιμετωπίζονται ως αποσπασματικές ερωτήσεις, αλλά και ως ενδείξεις ευρύτερων προτύπων καθημερινής συμμετοχής. Για τον λόγο αυτό συνδυάστηκαν αφενός επιμέρους αναλύσεις ανά δραστηριότητα και αφετέρου μια συνθετική ομαδοποίηση των δραστηριοτήτων σε γενικότερες οικογένειες.

Οι λεκτικές κατηγορίες συχνότητας μετατράπηκαν σε διατακτική (ordinal) αριθμητική κλίμακα, προκειμένου να είναι δυνατή η σύγκριση, η σύνοψη και η κατασκευή σύνθετων δεικτών. Η αντιστοίχιση που χρησιμοποιήθηκε ήταν: Ποτέ = 1, Σπάνια = 2, Μερικές φορές = 3, Τακτικά = 4, Καθημερινά = 5. Η κωδικοποίηση αυτή χρησιμοποιήθηκε τόσο για περιγραφικούς δείκτες όσο και για τη σύνθεση ευρύτερων ομάδων δραστηριοτήτων.

Για καθεμία από τις 15 δραστηριότητες κατασκευάσαμε έναν πίνακα κατανομής συχνοτήτων (Πίνακας 5). Η περιγραφική αυτή αποτύπωση επιτρέπει να αναδυθεί η γενική εικόνα της κάθε δραστηριότητας και να διακριθούν όσες είναι ιδιαίτερα διαδεδομένες από τις υπόλοιπες. Η συνολική εικόνα δείχνει ότι το δείγμα των ατόμων εμφανίζει εντονότερη συμμετοχή σε δραστηριότητες που συνδέονται με την καθημερινή λειτουργικότητα, την ήπια κινητικότητα και ορισμένες ατομικές μορφές πολιτισμικής ενασχόλησης, ενώ σαφώς χαμηλότερη συμμετοχή καταγράφεται σε πιο οργανωμένες, συλλογικές ή εξειδικευμένες δραστηριότητες. Οι δραστηριότητες με τη μεγαλύτερη απήχηση είναι οι δουλειές στο σπίτι ή στον κήπο και τη βεράντα, το περπάτημα για καθημερινές δουλειές, το περπάτημα για άσκηση, η ανάγνωση βιβλίων και οι επισκέψεις σε φίλους ή συγγενείς. Η εικόνα αυτή υποδηλώνει ότι οι πιο συνηθισμένες πρακτικές των ερωτώμενων είναι ενσωματωμένες στην καθημερινότητα, δεν απαιτούν απαραίτητα θεσμική οργάνωση και συχνά μπορούν να ασκηθούν είτε ατομικά είτε σε πολύ οικείο κοινωνικό πλαίσιο.

Αντιθέτως, πολύ περιορισμένη συμμετοχή καταγράφεται σε δραστηριότητες όπως η ενασχόληση με κάποιο μουσικό όργανο, η συμμετοχή σε Λέσχη Φιλίας/ΚΑΠΗ, σε χορευτική ή θεατρική ομάδα και η εθελοντική εργασία. Αυτό δείχνει ότι, παρόλο που το δείγμα δεν είναι συνολικά αδρανές, η ενεργοποίηση του πληθυσμού δεν κατανέμεται ομοιόμορφα σε όλες τις διαθέσιμες μορφές συμμετοχής. Οι περισσότεροι/ες συμμετέχοντες/χουσες φαίνεται να προτιμούν πρακτικές οικείες, προσβάσιμες και χαμηλού οργανωτικού κόστους, ενώ οι δραστηριότητες που προϋποθέτουν ένταξη σε ομάδα, τακτική δέσμευση, ειδική υποδομή ή συγκεκριμένο πολιτισμικό κεφάλαιο απευθύνονται σε μικρότερο μόνο τμήμα του κοινού.

Πίνακας 5. *Κατανομή της συχνότητας ενασχόλησης με δραστηριότητες (ποσοστά %)*

	Καθημερινά	Τακτικά	Μερικές φορές	Σπάνια	Ποτέ	ΔΑ
Επισκέψεις σε φίλους/συγγενείς	8,9	22,5	29,0	31,9	7,8	0,1
Λέσχη Φιλίας (ΚΑΠΗ)	0,2	1,8	2,7	5,5	89,8	0,2
Εθελοντική εργασία	3,2	3,2	7,6	11,2	74,9	0,3
Εκκλησία/εκκλησιαστικές δράσεις	1,3	8,2	21,8	27,9	40,7	0,0
Συναντήσεις σε καφέ/χώρους συνάντησης	7,9	21,2	28,4	22,3	20,2	0,0
Χορευτική ή θεατρική ομάδα	0,4	1,8	2,9	3,2	91,8	0,3
Χειροτεχνίες	8,4	8,5	8,3	10,1	64,6	0,0
Μουσικό όργανο	0,7	1,4	0,7	3,9	93,3	0,0
Ανάγνωση βιβλίων	25,7	20,0	16,3	16,7	21,3	0,0
Παρακολούθηση πολιτιστικών/αθλητικών εκδηλώσεων	4,6	16,7	21,4	30,4	26,9	0,1
Τάβλι/επιτραπέζια παιχνίδια	1,9	5,7	9,5	16,8	66,1	0,0
Δουλειές στο σπίτι/κήπο	64,9	16,6	9,1	5,3	4,2	0,1
Περπάτημα για καθημερινές δουλειές	37,4	23,6	15,6	9,9	13,5	0,0
Περπάτημα για άσκηση	31,6	17,7	14,1	14,2	22,5	0,1
Κολύμβηση/οργανωμένη άσκηση	3,8	9,9	8,8	11,8	65,7	0,2

Παράλληλα, ορίσαμε έναν απλό συνοπτικό δείκτη θετικής συμμετοχής. Ως θετική συμμετοχή θεωρήθηκαν οι απαντήσεις «καθημερινά», «τακτικά», και «μερικές φορές». Αντίθετα, ως χαμηλή ή ανενεργή συμμετοχή θεωρήθηκαν οι απαντήσεις «σπάνια» και «ποτέ». Η διάκριση αυτή συμβάλει στην πρακτική ερμηνεία των δεδομένων, επειδή διακρίνει τις δραστηριότητες που έχουν ουσιαστική θέση στη ζωή των ερωτώμενων από εκείνες που είναι περιθωριακές. Επιπλέον, με βάση την παραπάνω κωδικοποίηση υπολογίσαμε για κάθε δραστηριότητα τη μέση τιμή, που λειτουργεί ως συνοπτικό μέτρο έντασης συμμετοχής και χρησιμοποιήθηκε για να καταταγούν οι δραστηριότητες από τις περισσότερο συχνές στις λιγότερο συχνές (Πίνακας 6).

Πίνακας 6. *Θετική συμμετοχή (ποσοστό %), και μέση τιμή της ενασχόλησης με τις διάφορες δραστηριότητες*

Δραστηριότητα	Θετική συμμετοχή	Μέση τιμή (0–5)
Δουλειές στο σπίτι/κήπο	89,8%	4,28
Περπάτημα για καθημερινές δουλειές	77,6%	3,61
Περπάτημα για άσκηση	65,3%	3,27
Ανάγνωση βιβλίων	59,7%	3,04
Επισκέψεις σε φίλους/συγγενείς	60,5%	2,94
Συναντήσεις σε καφέ/χώρους συνάντησης	59,7%	2,82
Παρακολούθηση πολιτιστικών/αθλητικών εκδηλώσεων	44,0%	2,44
Εκκλησία/εκκλησιαστικές δράσεις	32,4%	2,03
Χειροτεχνίες	23,1%	1,79
Κολύμβηση/οργανωμένη άσκηση	21,9%	1,73
Τάβλι/επιτραπέζια παιχνίδια	16,9%	1,61
Εθελοντική εργασία	14,2%	1,50
Χορευτική ή θεατρική ομάδα	4,8%	1,17
Λέσχη Φιλίας (ΚΑΠΗ)	4,7%	1,15
Μουσικό όργανο	3,0%	1,13

3.2.1 Κατηγοριοποίηση των δραστηριοτήτων

Δεδομένου ότι οι ερωτήσεις δεν αναφέρονται απλώς σε μεμονωμένες συνήθειες, αλλά σε συγγενείς τρόπους κοινωνικής και καθημερινής ενεργοποίησης, και μπορούν να θεωρηθούν εκφράσεις ενός γενικότερου προσανατολισμού συμμετοχής —ή ενός προφίλ δραστηριοτήτων (βλ.

π.χ. Morrow-Howell κ.ά. 2014)[48]— κρίθηκε χρήσιμο να δημιουργηθούν ευρύτερες κατηγορίες δραστηριοτήτων. Η ομαδοποίηση βασίστηκε σε μία εννοιολογική-θεωρητική ταξινόμηση με κριτήρια: (i) το είδος της κοινωνικής εμπλοκής που απαιτεί κάθε δραστηριότητα, (ii) το βαθμό εξωστρέφειας, (iii) τον χαρακτήρα της δραστηριότητας ως πολιτιστικής, κοινοτικής, πρακτικής ή σωματικής, και (iv) το κατά πόσο η δραστηριότητα οργανώνεται ατομικά ή συλλογικά. Με αυτή τη λογική διαμορφώθηκαν οι εξής πέντε οικογένειες δραστηριοτήτων.

1. **Κοινωνική εξωστρέφεια:** Στην κατηγορία αυτή εντάχθηκαν δραστηριότητες που προϋποθέτουν ή ενισχύουν την άμεση κοινωνική επαφή και τη συνάντηση με άλλους, και συγκεκριμένα:

   - επισκέψεις σε φίλους ή συγγενείς,
   - έξοδοι/συναντήσεις σε καφενείο, καφέ ή άλλους χώρους συνάντησης,
   - παιχνίδι τάβλι ή επιτραπέζιων παιχνιδιών με άλλους ανθρώπους,
   - συμμετοχή σε Λέσχη Φιλίας/ΚΑΠΗ.

   Η κατηγορία αυτή αποτυπώνει κυρίως την κοινωνική δικτύωση, τη διατήρηση σχέσεων και τη συχνότητα συμμετοχής σε ανεπίσημες ή ημιθεσμικές μορφές κοινωνικότητας.

2. **Πολιτισμική συμμετοχή:** Εδώ εντάχθηκαν οι δραστηριότητες που συνδέονται με την πολιτισμική κατανάλωση ή έκφραση:

   - ανάγνωση βιβλίων,
   - παρακολούθηση πολιτιστικών ή αθλητικών εκδηλώσεων,
   - συμμετοχή σε χορευτική ή θεατρική ομάδα,
   - παίξιμο μουσικού οργάνου.

   Η κατηγορία αυτή αφορά την πολιτιστική καλλιέργεια, την καλλιτεχνική εμπλοκή και την επαφή με συμβολικά ή πολιτιστικά αγαθά.

3. **Κοινοτική/θρησκευτική συμμετοχή:** Στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνονται οι εξής δραστηριότητες:

   - εθελοντική εργασία,
   - εκκλησιασμός ή συμμετοχή σε δραστηριότητες της εκκλησίας.

   Οι δύο αυτές δραστηριότητες συνδέονται με συμμετοχή σε συλλογικές δομές κοινοτικού χαρακτήρα, με στοιχεία κοινωνικής προσφοράς, κανονιστικής ένταξης και σχέσης με θεσμούς τοπικής κοινότητας.

48 Morrow-Howell, N., Putnam, M., Lee, Y. S., Greenfield, J. C., Inoue, M., & Chen, H. (2014). An investigation of activity profiles of older adults. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 69*(5), 809–821.

4. **Δημιουργικές/πρακτικές δραστηριότητες:** Στην κατηγορία αυτή εντάχθηκαν:

   – χειροτεχνίες,
   – δουλειές στο σπίτι ή στον κήπο/βεράντα.

   Κοινό στοιχείο είναι η πρακτική, χειρωνακτική ή δημιουργική ενασχόληση με δραστηριότητες που οργανώνονται κυρίως σε οικιακό ή ημι-ιδιωτικό πλαίσιο.

5. **Κινητικότητα/άσκηση:** Στην κατηγορία αυτή εντάχθηκαν οι εξής δραστηριότητες:

   – περπάτημα για καθημερινές δουλειές,
   – περπάτημα για άσκηση,
   – κολύμβηση ή άλλες μορφές οργανωμένης άσκησης.

   Η κατηγορία κινητικότητα/άσκηση αποτυπώνει τη σωματική κινητικότητα, είτε ως μέρος της καθημερινής λειτουργικότητας είτε ως στοχευμένη μορφή άσκησης και φροντίδας του σώματος.

Για κάθε μία από τις παραπάνω κατηγορίες, και λαμβάνοντας υπόψη πως κάθε κατηγορία εκφράζεται από ένα σύνολο συγγενών δραστηριοτήτων, υπολογίσαμε τον μέσο όρο των απαντήσεων σχετικά με τις δραστηριότητες κάθε κατηγορίας. Έτσι, αφενός αποτυπώνουμε σε έναν μόνο αριθμό τη γενική ένταση συμμετοχής σε μια ευρύτερη γκάμα δραστηριοτήτων, και αφετέρου περιορίζεται η επίδραση τυχαίων διακυμάνσεων που μπορεί να εμφανίζονται σε μια μόνο δραστηριότητα (Πίνακας 7).

Πίνακας 7. *Μέσες τιμές για τις κατηγορίες δραστηριοτήτων*

Κατηγορίες δραστηριοτήτων	Μέση τιμή (1–5)
Δημιουργικές/πρακτικές δραστηριότητες	3,03
Κινητικότητα/άσκηση	2,87
Κοινωνική εξωστρέφεια	2,14
Πολιτισμική συμμετοχή	1,95
Κοινοτική/θρησκευτική συμμετοχή	1,77

Όπως φαίνεται και στον πίνακα, υψηλότερη μέση τιμή εμφανίζουν οι δημιουργικές/πρακτικές δραστηριότητες, κυρίως εξαιτίας της πολύ συχνής ενασχόλησης με δουλειές στο σπίτι και στον κήπο. Ακολουθεί η κινητικότητα/άσκηση, που στηρίζεται κυρίως στο περπάτημα, είτε για καθημερινές μετακινήσεις είτε για άσκηση. Πιο χαμηλά βρίσκονται

η κοινωνική εξωστρέφεια και η πολιτισμική συμμετοχή, ενώ η κοινοτική/θρησκευτική συμμετοχή εμφανίζει τη χαμηλότερη μέση τιμή στο σύνολο, αν και για συγκεκριμένες υποομάδες του πληθυσμού αναδεικνύεται ιδιαίτερα σημαντική. Συνολικά, το προφίλ που προκύπτει είναι εκείνο μιας τρίτης ηλικίας που δεν αποσύρεται από την ενεργό ζωή, αλλά συμμετέχει περισσότερο μέσα από «καθημερινές» και λειτουργικές μορφές δραστηριότητας, παρά μέσα από συλλογικές ή θεσμικά οργανωμένες δράσεις.

3.2.2 Συσχέτιση δραστηριοτήτων με δημογραφικά χαρακτηριστικά

Στο επόμενο στάδιο διερευνήθηκε αν και κατά πόσο οι δραστηριότητες διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα, το φύλο, τον τόπο κατοικίας (σύμφωνα με τη γεωγραφική ομαδοποίηση NUTS1), την οικογενειακή κατάσταση, και την εργασιακή κατάσταση. Η ανάλυση αφορούσε τόσο καθεμιά από τις επιμέρους δραστηριότητες όσο και στις κατηγορίες δραστηριοτήτων. Χρησιμοποιούμε δύο ενδείξεις σημαντικής στατιστικότητας, δηλαδή ένδειξης πως το αποτέλεσμα δεν είναι τυχαίο: την πιθανότητα σφάλματος μικρότερη από 5‰ ($p<0,005$) και δευτερευόντως την πιθανότητα σφάλματος μικρότερο από 5% ($p<0,05$).[49] Όταν μία σχέση είναι μικρότερη από αυτά τα όρια καταγράφεται ως στατιστικά σημαντική, ενώ όταν βρίσκεται κοντά στο όριο αλλά είναι μεγαλύτερη αντιμετωπίζεται ως τάση.

Ηλικία: Η ηλικιακή ομάδα είναι το δημογραφικό χαρακτηριστικό που συνδέεται πιο συστηματικά με τη συμμετοχή στις δραστηριότητες (Πίνακας 8). Οι στατιστικοί έλεγχοι δείχνουν ότι πρόκειται για την ισχυρότερη και πιο διάχυτη πηγή διαφοροποίησης: παρατηρούνται σημαντικές διαφορές σε 12 από τις 15 επιμέρους δραστηριότητες, ενώ και οι πέντε σύνθετες οικογένειες δραστηριοτήτων διαφοροποιούνται στατιστικά σημαντικά μεταξύ των ηλικιακών ομάδων. Αυτό σημαίνει ότι η ηλικία δεν επηρεάζει μόνο κάποιες μεμονωμένες συνήθειες, αλλά διατρέχει συνολικά το πρότυπο συμμετοχής των ερωτώμενων.

Η ομάδα 60–70 ετών εμφανίζει το πιο εξωστρεφές, κινητικό και πολιτισμικά ενεργό προφίλ. Στην ομάδα αυτή καταγράφονται τα

49 Στους πίνακες που ακολουθούν υποδηλώνουμε το πρώτο όριο σημαντικότητας ($p<0,005$) με έντονους (bold) χαρακτήρες, και το δεύτερο όριο σημαντικότητας ($p<0,05$) με πλάγιους χαρακτήρες (italics).

υψηλότερα επίπεδα κοινωνικής εξωστρέφειας, πολιτισμικής συμμετοχής και κινητικότητας/άσκησης. Για παράδειγμα, οι νεότεροι ερωτώμενοι συμμετέχουν περισσότερο σε συναντήσεις σε καφέ ή άλλους χώρους συνάντησης, παρακολουθούν συχνότερα πολιτιστικές ή αθλητικές εκδηλώσεις και δηλώνουν πολύ μεγαλύτερη συμμετοχή σε οργανωμένες μορφές άσκησης. Το εύρημα αυτό είναι κοινωνιολογικά εύλογο: οι ηλικίες 60–70 βρίσκονται συχνά σε μια μεταβατική φάση ανάμεσα στη μέση και στην τρίτη ηλικία, με σχετικά καλύτερη υγεία, μεγαλύτερη κινητικότητα και πιθανώς περισσότερα κοινωνικά αποθέματα και δίκτυα.

Πίνακας 8. *Συσχέτιση των δραστηριοτήτων με τις ηλικιακές ομάδες (ποσοστό % θετικής συμμετοχής)*

Δραστηριότητα	60–70 ετών	71–80 ετών	ανω των 80 ετών	p
Επισκέψεις σε φίλους/συγγενείς	63,3	62,4	46,2	<0.001
Λέσχη Φιλίας (ΚΑΠΗ)	4,3	4,7	6,7	0.458
Εθελοντική εργασία	17,6	14,1	3,8	<0.001
Εκκλησία/εκκλησιαστικές δράσεις	25,8	39,2	35,3	<0.001
Συναντήσεις σε καφέ/χώρους συνάντησης	66,3	57,8	43,9	<0.001
Χορευτική ή θεατρική ομάδα	6,3	4,5	0,6	0.015
Χειροτεχνίες	23,2	25,4	16,5	0.081
Μουσικό όργανο	4,8	2,0	0,0	0.003
Ανάγνωση βιβλίων	64,5	58,5	47,9	0.001
Παρακολούθηση πολιτιστικών/ αθλητικών εκδηλώσεων	51,7	40,1	30,0	<0.001
Τάβλι/επιτραπέζια παιχνίδια	19,2	16,3	10,9	0.053
Δουλειές στο σπίτι/κήπο	90,3	92,2	81,7	0.001
Περπάτημα για καθημερινές δουλειές	79,4	79,8	65,7	<0.001
Περπάτημα για άσκηση	67,4	66,5	55,7	0.025
Κολύμβηση/οργανωμένη άσκηση	26,9	21,6	6,9	<0.001

Η ηλικιακή ομάδα 71–80 ετών διατηρεί αρκετές μορφές ενεργοποίησης, αλλά φαίνεται να μετατοπίζεται ελαφρώς προς ένα πιο ήπιο πρότυπο συμμετοχής ενταγμένο σε στενότερα κοινοτικά πλαίσια. Εδώ αναφέρονται σχετικά υψηλότερες τιμές στην κοινοτική και θρησκευτική συμμετοχή και, σε μικρότερο βαθμό, στις δημιουργικές και πρακτικές δραστηριότητες. Η μεγαλύτερη συμμετοχή σε εκκλησιαστικές δραστηριότητες και το υψηλότερο επίπεδο στον αντίστοιχο σύνθετο δείκτη δείχνουν ότι

σε αυτή την ηλικιακή βαθμίδα η συμμετοχή ενδέχεται να οργανώνεται περισσότερο γύρω από κοινοτικές, εδραιωμένες και πολιτισμικά οικείες μορφές κοινωνικότητας, παρά γύρω από πιο «εξωστρεφείς» ή κινητικές επιλογές.

Η ομάδα άνω των 80 ετών εμφανίζει συστηματικά χαμηλότερη συμμετοχή σχεδόν σε όλες τις οικογένειες δραστηριοτήτων. Η περιορισμένη κοινωνική εξωστρέφεια, η μικρότερη συμμετοχή σε πολιτιστικές δραστηριότητες και η σημαντικά μειωμένη κινητικότητα και άσκηση δείχνουν ότι η προχωρημένη ηλικία λειτουργεί ανασταλτικά ως προς την έκταση και τη συχνότητα συμμετοχής. Το εύρημα αυτό μπορεί να αποδοθεί σε συνδυασμό παραγόντων, όπως η επιδείνωση της φυσικής κατάστασης, οι λειτουργικοί περιορισμοί, η μείωση της αυτονομίας στις μετακινήσεις και η συρρίκνωση των κοινωνικών δικτύων. Με άλλα λόγια, η ηλικία δεν επηρεάζει απλώς το «πόσο» συμμετέχει κανείς, αλλά και το «πώς» και «πού» είναι πιθανότερο να παραμείνει ενεργός.

Φύλο: Το φύλο διαφοροποιεί επίσης ουσιαστικά το προφίλ συμμετοχής, αλλά η επίδρασή του δεν είναι ενιαία. Δεν παρατηρείται δηλαδή ένα απλό σχήμα του τύπου «οι άνδρες συμμετέχουν περισσότερο» ή «οι γυναίκες συμμετέχουν περισσότερο». Αντίθετα, το φύλο οργανώνει διαφορετικές κατηγορίες δραστηριοτήτων και συνδέεται με διαφορετικά μοτίβα ενεργοποίησης. Σημαντικές διαφορές εμφανίζονται σε 9 από τις 15 επιμέρους δραστηριότητες, γεγονός που δείχνει ότι πρόκειται για έναν ισχυρό παράγοντα διαφοροποίησης της καθημερινής πρακτικής (Πίνακας 9).

Πίνακας 9. *Συσχέτιση των δραστηριοτήτων με το φύλο (ποσοστό % θετικής συμμετοχής)*

Δραστηριότητα	Άνδρας	Γυναίκα	p
Επισκέψεις σε φίλους/συγγενείς	61,6	59,0	0.420
Λέσχη Φιλίας (ΚΑΠΗ)	3,9	5,9	0.171
Εθελοντική εργασία	14,3	14,1	0.984
Εκκλησία/εκκλησιαστικές δράσεις	26,3	40,1	<0.001
Συναντήσεις σε καφέ/χώρους συνάντησης	67,2	50,3	<0.001
Χορευτική ή θεατρική ομάδα	3,7	6,1	0.091
Χειροτεχνίες	15,3	32,9	<0.001
Μουσικό όργανο	4,6	1,0	0.002
Διάβασμα βιβλίων	58,1	61,7	0.266

Παρακολούθηση πολιτιστικών/αθλητικών εκδηλώσεων	48,6	38,2	<0.001
Τάβλι/επιτραπέζια παιχνίδια	19,3	13,8	0.023
Δουλειές στο σπίτι/κήπο	86,5	93,9	<0.001
Περπάτημα για καθημερινές δουλειές	80,8	73,5	0.007
Περπάτημα για άσκηση	68,5	61,4	0.020
Κολύμβηση/οργανωμένη άσκηση	21,9	21,9	1.000

Οι γυναίκες εμφανίζουν σαφώς μεγαλύτερη συμμετοχή στις δημιουργικές/πρακτικές και στις κοινοτικές/θρησκευτικές δραστηριότητες. Η πολύ μεγαλύτερη συμμετοχή τους στις χειροτεχνίες και στις εκκλησιαστικές δράσεις υποδηλώνει ένα πρότυπο καθημερινής ενεργοποίησης περισσότερο συνδεδεμένο με οικιακές, χειρωνακτικές και κοινοτικά ενσωματωμένες μορφές συμμετοχής. Αυτό μπορεί να αντανακλά τόσο διαγενεακές κατανομές ρόλων όσο και μακροχρόνια κοινωνικοποίηση σε πρακτικές φροντίδας, οικιακής δημιουργικότητας και κοινοτικής ένταξης. Ειδικά στις παλαιότερες γενιές, τέτοιες πρακτικές δεν είναι απλώς «δραστηριότητες αναψυχής», αλλά συχνά έχουν ιστορικά συνδεθεί με την κοινωνική ταυτότητα των γυναικών.

Οι άνδρες, αντίθετα, εμφανίζουν μεγαλύτερη κοινωνική εξωστρέφεια και εντονότερη συμμετοχή σε δραστηριότητες δημόσιας παρουσίας ή εξόδου από το σπίτι. Η συχνότερη παρουσία τους σε χώρους συνάντησης όπως καφενείο ή καφέ, η μεγαλύτερη συμμετοχή στην παρακολούθηση πολιτιστικών ή αθλητικών εκδηλώσεων, αλλά και τα υψηλότερα ποσοστά στο περπάτημα, είτε για καθημερινές δουλειές είτε για άσκηση, συγκροτούν ένα πιο εξωστρεφές και κινητικό ανδρικό προφίλ. Το πρότυπο αυτό πιθανόν συνδέεται με μεγαλύτερη κοινωνική ορατότητα στο δημόσιο χώρο, διαφορετικές συνήθειες εξόδου και πιθανώς διαφορετικούς τρόπους διαχείρισης του ελεύθερου χρόνου μετά τη συνταξιοδότηση.

Συνολικά, η επίδραση του φύλου φαίνεται να αναπαράγει δύο σχετικά διακριτούς αλλά όχι απόλυτα αντιθετικούς τρόπους ενεργοποίησης: από τη μία πλευρά, ένα περισσότερο πρακτικό, κοινοτικό και χειρωνακτικό γυναικείο πρότυπο, και από την άλλη, ένα περισσότερο δημόσιο, κινητικό και εξωστρεφές ανδρικό πρότυπο. Το κρίσιμο εδώ είναι ότι η έμφυλη διαφοροποίηση δεν αφορά απλώς την ένταση της συμμετοχής, αλλά την ίδια τη μορφή που παίρνει η καθημερινή κοινωνική και πολιτισμική δραστηριοποίηση.

Τόπος κατοικίας: Οι γεωγραφικές διαφοροποιήσεις είναι λιγότερο εκτεταμένες από τις ηλικιακές ή τις έμφυλες, αλλά παραμένουν σαφείς και ουσιαστικές σε συγκεκριμένα πεδία. Στατιστικά σημαντικές διαφορές εμφανίζονται σε 3 από τις 15 επιμέρους δραστηριότητες (Πίνακας 10) και σε 2 από τις 5 κατηγορίες δραστηριοτήτων (Πίνακας 11). Αυτό σημαίνει ότι ο τόπος κατοικίας δεν ανασχηματίζει συνολικά το προφίλ συμμετοχής στον ίδιο βαθμό με την ηλικία ή το φύλο, ωστόσο επηρεάζει ορισμένες πλευρές της συμμετοχής με συστηματικό τρόπο.

Πίνακας 10. *Συσχέτιση των δραστηριοτήτων με γεωγραφική περιοχή (ποσοστό % θετικής συμμετοχής)*

Δραστηριότητα	Αττική	Β. Ελλάδα	Κ. Ελλάδα	Ν. Αιγαίου & Κρήτη	p
Επισκέψεις σε φίλους/συγενείς	61,6	57,9	60,6	63,6	0.693
Λέσχη Φιλίας (ΚΑΠΗ)	3,1	6,1	4,3	7,7	0.150
Εθελοντική εργασία	12,8	11,4	16,0	22,2	0.034
Εκκλησία/εκκλησιαστικές δράσεις	20,2	42,6	37,8	29,8	<0.001
Συναντήσεις σε καφέ/χώρους συνάντησης	59,3	62,4	57,8	58,3	0.691
Χορευτική ή θεατρική ομάδα	5,4	4,0	5,1	3,6	0.769
Χειροτεχνίες	22,6	22,3	21,8	30,4	0.312
Μουσικό όργανο	4,1	2,0	2,1	4,5	0.255
Διάβασμα βιβλίων	67,3	58,2	51,8	59,8	0.001
Παρακολούθηση πολιτιστικών/αθλητικών εκδηλώσεων	44,6	46,4	42,5	38,8	0.529
Τάβλι/επιτραπέζια παιχνίδια	20,9	15,3	12,9	18,7	0.044
Δουλειές στο σπίτι/κήπο	88,5	90,1	90,3	91,4	0.791
Περπάτημα για καθημερινές δουλειές	77,5	81,6	73,0	78,4	0.095
Περπάτημα για άσκηση	60,2	68,6	66,7	69,5	0.088
Κολύμβηση/οργανωμένη άσκηση	25,5	19,3	20,3	21,3	0.221

Η πιο έντονη γεωγραφική διαφοροποίηση αφορά την κοινοτική και θρησκευτική συμμετοχή. Η Αττική εμφανίζει σαφώς χαμηλότερη μέση τιμή σε αυτόν τον δείκτη, ενώ οι υψηλότερες τιμές καταγράφονται στα Νησιά Αιγαίου και στην Κρήτη, αλλά και στη Βόρεια και Κεντρική Ελλάδα. Το μοτίβο αυτό φαίνεται και στο επίπεδο της επιμέρους δραστηριότητας της εκκλησιαστικής συμμετοχής. Πρόκειται για ένα εύρημα που πιθανόν να αντανακλά διαφορετικές τοπικές κουλτούρες κοινωνικής ενσωμάτωσης: στις πιο αστικοποιημένες και ανώνυμες περιοχές, όπως η Αττική, η

θρησκευτική ή κοινοτική ένταξη φαίνεται να είναι ασθενέστερη, ενώ σε περιφερειακά ή νησιωτικά περιβάλλοντα διατηρεί μεγαλύτερη σημασία ως δίκτυο κοινωνικότητας και συλλογικής αναφοράς.

Αντίστροφα, στην πολιτισμική συμμετοχή η Αττική υπερέχει. Η υψηλότερη μέση τιμή στον σύνθετο δείκτη πολιτισμικής συμμετοχής, καθώς και οι υψηλότερες επιδόσεις σε δραστηριότητες όπως η ανάγνωση βιβλίων, παραπέμπουν σε ένα πιο αστικο-πολιτισμικό μοντέλο, όπου η πρόσβαση σε πόρους, ερεθίσματα και υποδομές πολιτισμού είναι ευρύτερη. Το γεγονός ότι η Αττική συγκεντρώνει περισσότερες πολιτιστικές ευκαιρίες, μεγαλύτερη εγγύτητα σε πολιτιστικούς θεσμούς και πιθανώς πληθυσμούς με διαφορετικά μορφωτικά χαρακτηριστικά μπορεί να εξηγεί αυτή τη διαφοροποίηση.

Πίνακας 11. *Συσχέτιση των κατηγοριών δραστηριοτήτων με γεωγραφική περιοχή (μέσες τιμές)*

Δραστηριότητα	Αττική	Β. Ελλάδα	Κ. Ελλάδα	Ν. Αιγαίου & Κρήτη	p
Κοινωνική εξωστρέφεια	2,128	2,145	2,114	2,206	0.609
Πολιτισμική συμμετοχή	2,030	1,923	1,873	1,921	0.007
Κοινοτική/θρησκευτική συμμετοχή	1,607	1,814	1,870	1,885	<0.001
Δημιουργικές/πρακτικές δραστηριότητες	2,981	3,053	3,016	3,199	0.172
Κινητικότητα/άσκηση	2,911	2,888	2,780	2,955	0.316

Συνολικά, το γεωγραφικό μοτίβο δείχνει ότι η συμμετοχή σε δραστηριότητες στην τρίτη ηλικία δεν είναι ανεξάρτητη από το τοπικό κοινωνικοπολιτισμικό περιβάλλον. Σε μητροπολιτικά περιβάλλοντα φαίνεται να ενισχύεται περισσότερο η πολιτισμική διάσταση, ενώ στην περιφέρεια και στις νησιωτικές περιοχές επιβιώνουν ισχυρότερα κοινοτικά και θρησκευτικά πρότυπα συμμετοχής. Η γεωγραφία, επομένως, δεν μεταβάλλει όλες τις συμπεριφορές, αλλά φαίνεται να καθορίζει το πολιτισμικό και θεσμικό πλαίσιο μέσα στο οποίο ορισμένες μορφές δραστηριότητας γίνονται περισσότερο ή λιγότερο πιθανές.

Οικογενειακή κατάσταση: Η οικογενειακή κατάσταση συνδέεται επίσης με διαφοροποιήσεις, τόσο σε επιμέρους δραστηριότητες όσο και σε σύνθετες κατηγορίες δραστηριοτήτων. Σημαντικές διαφορές καταγράφονται σε 6 από τις 15 δραστηριότητες (Πίνακας 12) και σε όλες

τις κατηγορίες δραστηριοτήτων (Πίνακας 13), γεγονός που δείχνει ότι πρόκειται για παράγοντα με αρκετά ευρεία επίδραση.

Το σημαντικότερο εύρημα αφορά τα άτομα σε χηρεία, τα οποία εμφανίζουν χαμηλότερη κοινωνική εξωστρέφεια και μικρότερη κινητικότητα/άσκηση, αλλά υψηλότερη κοινοτική και θρησκευτική ένταξη. Η χαμηλότερη συχνότητα συμμετοχής σε συναντήσεις σε καφέ ή χώρους συνάντησης και η χαμηλότερη τιμή στον δείκτη κινητικότητας υποδηλώνουν σχετική απόσυρση από μορφές δραστηριότητας που απαιτούν περισσότερο κοινωνικό άνοιγμα ή αυξημένη κινητικότητα. Την ίδια στιγμή, η υψηλότερη συμμετοχή σε εκκλησιασμό και εκκλησιαστικές δράσεις και σε ΚΑΠΗ δείχνει ότι η κοινοτική και θρησκευτική σφαίρα λειτουργεί για τα άτομα αυτά ως σημαντικότερος δίαυλος ένταξης και κοινωνικής παρουσίας. Η χηρεία, με άλλα λόγια, δεν συνδέεται τόσο με μικρότερη δραστηριότητα γενικά, όσο με ανακατεύθυνση της συμμετοχής προς διαφορετικού τύπου δομές.

Πίνακας 12. *Συσχέτιση των δραστηριοτήτων με οικογενειακή κατάσταση (ποσοστό % θετικής συμμετοχής)*

Δραστηριότητα	Άγαμος/η	Έγγαμος/η	Διαζευγμένος/η	Λοιπά/μη δηλωθέν	Σε χηρεία	p
Επισκέψεις σε φίλους/συγγενείς	67,1	62,7	49,0%	26,1	54,2	0.019
Λέσχη Φιλίας (ΚΑΠΗ)	1,5	4,0	0,0%	0,0	10,1	0.002
Εθελοντική εργασία	14,5	15,6	13,0%	0,0	9,9	0.236
Εκκλησία/εκκλησιαστικές δράσεις	29,3	31,8	9,8%	24,2	41,5	<0.001
Συναντήσεις σε καφέ/χώρους συνάντησης	64,1	63,5	58,4%	56,6	45,0	<0.001
Χορευτική ή θεατρική ομάδα	4,5	4,9	10,5%	0,0	3,0	0.269
Χειροτεχνίες	14,9	22,2	25,8%	12,2	28,6	0.154
Μουσικό όργανο	4,5	2,9	5,9%	0,0	2,4	0.668
Διάβασμα βιβλίων	65,7	58,9	73,8%	75,9	57,0	0.175
Παρακολούθηση πολιτιστικών/αθλητικών εκδηλώσεων	47,2	46,2	36,9%	75,9	35,2	0.017
Τάβλι/επιτραπέζια παιχνίδια	18,9	18,7	14,3%	12,0	10,2	0.069
Δουλειές στο σπίτι/κήπο	85,6	90,5	84,4%	79,5	90,0	0.421
Περπάτημα για καθημερινές δουλειές	83,9	77,3	87,7%	80,8	74,1	0.227
Περπάτημα για άσκηση	72,1	66,0	70,8%	63,7	59,5	0.293
Κολύμβηση/οργανωμένη άσκηση	30,6	22,6	26,9%	51,9	14,3	0.006

Οι έγγαμοι εμφανίζουν την μεγαλύτερη κοινωνική εξωστρέφεια σε επίπεδο κατηγοριών δραστηριοτήτων. Αυτό μπορεί να αντανακλά το γεγονός ότι η έγγαμη κατάσταση συνοδεύεται συχνά από πιο σταθερά κοινωνικά δίκτυα, ευκολότερη διατήρηση κοινωνικών επαφών και πιθανόν μεγαλύτερη συμμετοχή σε επισκέψεις, κοινές εξόδους ή ανεπίσημες μορφές κοινωνικότητας. Οι άγαμοι φαίνεται να εμφανίζουν σχετικά μεγαλύτερες επιδόσεις στην κινητικότητα/άσκηση και στις επισκέψεις σε φίλους ή συγγενείς, κάτι που ενδεχομένως υποδηλώνει μια περισσότερο ατομικά οργανωμένη μορφή δραστηριότητας και κοινωνικότητας.

Πίνακας 13. *Συσχέτιση των κατηγοριών δραστηριοτήτων με οικογενειακή κατάσταση (μέσες τιμές)*

Κατηγορία δραστηριοτήτων	Άγαμος/η	Έγγαμος/η	Διαζευγμένος/η	Λοιπά/μη δηλωθέν	Σε χηρεία	p
Κοινωνική εξωστρέφεια	2,152	2,180	2,100	1,771	1,998	0.002
Πολιτισμική συμμετοχή	2,023	1,964	2,063	2,202	1,818	0.007
Κοινοτική/θρησκευτική συμμετοχή	1,809	1,762	1,496	1,459	1,843	0.039
Δημιουργικές/πρακτικές δραστηριότητες	2,805	3,023	2,950	2,635	3,174	0.029
Κινητικότητα/άσκηση	3,136	2,891	3,032	3,125	2,682	0.013

Συνολικά, η οικογενειακή κατάσταση φαίνεται να επηρεάζει όχι μόνο την ένταση της συμμετοχής, αλλά και το κανάλι μέσα από το οποίο οργανώνεται η ενεργή ζωή στην τρίτη ηλικία. Για άλλους η κύρια δίοδος είναι η κοινωνική εξωστρέφεια και η οικογενειακή ή φιλική δικτύωση, για άλλους η κοινοτική και θρησκευτική ένταξη, και για άλλους η περισσότερο ατομική κινητικότητα. Αυτό καθιστά την οικογενειακή κατάσταση σημαντικό ερμηνευτικό παράγοντα της διαφοροποιημένης γήρανσης.

Εργασιακή κατάσταση: Η εργασιακή κατάσταση του δείγματος διαφοροποιεί κυρίως τις πολιτισμικές, κινητικές και πρακτικές διαστάσεις της συμμετοχής. Σημαντικές διαφορές καταγράφονται σε 6 από τις 15 δραστηριότητες (Πίνακας 14) και σε 2 από τις 5 κατηγορίες δραστηριοτήτων (Πίνακας 15). Το εύρημα αυτό δείχνει ότι η σχέση με την αγορά εργασίας, ακόμη και σε μεγαλύτερες ηλικίες, εξακολουθεί να συνδέεται με τον τρόπο οργάνωσης της καθημερινότητας και του ελεύθερου χρόνου.

Όσοι εξακολουθούν να εργάζονται εμφανίζουν τις υψηλότερες τιμές στην πολιτισμική συμμετοχή και στην κινητικότητα/άσκηση. Η μεγαλύτερη

συμμετοχή τους στην παρακολούθηση πολιτιστικών ή αθλητικών εκδηλώσεων και στην οργανωμένη άσκηση δείχνει ένα πιο δραστήριο και εξωστρεφές προφίλ, πιθανόν συνδεδεμένο με καλύτερη λειτουργική κατάσταση, μεγαλύτερη κινητικότητα, εντονότερη παρουσία στον δημόσιο χώρο και ίσως υψηλότερα επίπεδα πόρων ή κοινωνικού κεφαλαίου. Είναι πιθανό η παραμονή στην εργασία να λειτουργεί και ως δείκτης καλής υγείας και αυξημένης ενεργητικότητας.

Πίνακας 14. *Συσχέτιση των δραστηριοτήτων με εργασιακή κατάσταση (ποσοστό % θετικής συμμετοχής)*

Δραστηριότητα	Εργαζόμενος/η	Συνταξιούχος/α	Οικιακά	Λοιπά/μη δηλωθέν	p
Επισκέψεις σε φίλους/συγγενείς	51,5	62,1	62,0	48,5	0.083
Λέσχη Φιλίας (ΚΑΠΗ)	0,7	5,6	4,5	0,0	0.068
Εθελοντική εργασία	20,0	13,8	10,3	9,3	0.157
Εκκλησία/εκκλησιαστικές δράσεις	17,9	34,4	39,2	21,6	<0.001
Συναντήσεις σε καφέ/χώρους συνάντησης	65,9	60,1	50,6	42,6	0.055
Χορευτική ή θεατρική ομάδα	6,8	4,5	2,9	8,5	0.461
Χειροτεχνίες	15,8	22,2	38,3	43,5	<0.001
Μουσικό όργανο	8,7	2,3	0,0	4,2	<0.001
Διάβασμα βιβλίων	60,3	60,2	53,8	60,0	0.736
Παρακολούθηση πολιτιστικών/ αθλητικών εκδηλώσεων	54,5	42,7	39,7	44,8	0.069
Τάβλι/επιτραπέζια παιχνίδια	20,7	16,2	16,7	19,0	0.626
Δουλειές στο σπίτι/κήπο	88,4	89,3	97,6	86,1	0.104
Περπάτημα για καθημερινές δουλειές	81,8	77,1	75,6	75,7	0.634
Περπάτημα για άσκηση	69,1	65,7	54,9	67,1	0.188
Κολύμβηση/οργανωμένη άσκηση	31,6	20,4	19,9	25,0	0.036

Πίνακας 15. *Συσχέτιση των κατηγοριών δραστηριοτήτων με εργασιακή κατάσταση (μέσες τιμές)*

Δραστηριότητα	Εργαζόμενος/η	Συνταξιούχος/α	Οικιακά	Λοιπά/μη δηλωθέν	p
Κοινωνική εξωστρέφεια	2,215	2,138	2,032	2,012	0.146
Πολιτισμική συμμετοχή	2,079	1,941	1,776	1,933	0.004
Κοινοτική/θρησκευτική συμμετοχή	1,707	1,774	1,834	1,586	0.399
Δημιουργικές/πρακτικές δραστηριότητες	2,860	3,008	3,494	3,290	<0.001
Κινητικότητα/άσκηση	3,029	2,864	2,679	3,000	0.095

Η κατηγορία «Οικιακά», αντίθετα, εμφανίζει την υψηλότερη μέση τιμή στις δημιουργικές/πρακτικές δραστηριότητες και πολύ υψηλή συμμετοχή στις δουλειές στο σπίτι ή στον κήπο. Αυτό υποδηλώνει ένα πρότυπο στο οποίο η καθημερινή ενεργοποίηση συγκεντρώνεται περισσότερο στο εσωτερικό της κατοικίας και γύρω από πρακτικές φροντίδας και οικιακής οργάνωσης. Οι συνταξιούχοι βρίσκονται συνήθως σε ενδιάμεση θέση, χωρίς να εμφανίζουν σταθερά ακραίες τιμές, γεγονός που αντανακλά ίσως τη μεγάλη εσωτερική ετερογένεια αυτής της κατηγορίας.

Συνολικά, η εργασιακή κατάσταση φαίνεται να λειτουργεί ως δείκτης διαφορετικών τρόπων ζωής στην τρίτη ηλικία. Η συνέχιση της εργασιακής ένταξης συνδέεται με πιο κινητικά και πολιτισμικά προφίλ, ενώ η οικιακή απασχόληση μετατοπίζει το βάρος προς πρακτικές δραστηριότητες εντός της κατοικίας. Το εύρημα δείχνει πως η σχέση με την εργασία παραμένει κρίσιμος παράγοντας διαμόρφωσης της καθημερινής συμμετοχής ακόμη και μετά τα 60.

Συμπέρασμα: Συνολικά, η ανάλυση δείχνει ότι η συμμετοχή των ατόμων άνω των 60 ετών σε μια σειρά δραστηριοτήτων δεν είναι ομοιογενής ούτε μονοδιάστατη. Αντίθετα, εκδηλώνεται προτίμηση προς δραστηριότητες άμεσα ενσωματωμένες στην καθημερινότητα, όπως οι οικιακές ασχολίες, το περπάτημα και ορισμένες ήπιες μορφές πολιτισμικής ή κοινωνικής ενασχόλησης, ενώ οι πιο οργανωμένες συλλογικές δραστηριότητες παραμένουν περιορισμένες. Από τα δημογραφικά χαρακτηριστικά, η ηλικία αναδεικνύεται ως ο σημαντικότερος παράγοντας διαφοροποίησης, με το φύλο, την οικογενειακή κατάσταση και την εργασιακή κατάσταση να ακολουθούν. Η γεωγραφία επιδρά πιο επιλεκτικά, αλλά παραμένει σημαντική για τη διάκριση μεταξύ κοινοτικού/θρησκευτικού και αστικο-πολιτισμικού προτύπου συμμετοχής. Το βασικό κοινωνιολογικό συμπέρασμα είναι ότι η τρίτη ηλικία δεν συγκροτεί μια ενιαία κατηγορία ως προς τις δραστηριότητες και τη συμμετοχή σε αυτές. Αντίθετα, διαμορφώνονται διαφορετικά προφίλ ενεργοποίησης, τα οποία εξαρτώνται από τη φάση της ηλικίας, το φύλο, τη γεωγραφική θέση, την οικογενειακή κατάσταση και τη σχέση με την εργασία. Αυτό έχει σημασία για τον σχεδιασμό πολιτικών και προγραμμάτων: οι παρεμβάσεις που απευθύνονται στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας είναι πιθανότερο να είναι αποτελεσματικές όταν λαμβάνουν υπόψη αυτές τις διαφοροποιήσεις και δεν αντιμετωπίζουν τον πληθυσμό-στόχο ως ενιαίο και αδιαφοροποίητο σύνολο.

3.2.3 Συμμετοχή σε προγράμματα

Μόνο 75 από τους 1.046 συμμετέχοντες και συμμετέχουσες στην έρευνα (7,2%) δήλωσαν πως παρακολουθούν μαθήματα ή κάποιο πρόγραμμα μάθησης/εκπαίδευσης σε κάποια δομή. Σχεδόν οι μισοί/ές, ωστόσο, γνωρίζουν την ύπαρξη τέτοιων προγραμμάτων (45,3%), και τέσσερα στα δέκα άτομα (43,1%) δηλώνουν πως τα μέσα μαζικής μεταφοράς διευκολύνουν στη μετακίνηση για να συμμετάσχουν σε κοινωνικές, ψυχαγωγικές ή εκπαιδευτικές δραστηριότητες.

Ο μόνος παράγοντας που φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο στην παρακολούθηση αλλά και στη γνώση για την ύπαρξη τέτοιων προγραμμάτων είναι η ηλικία (Πίνακας 16), με τους νεότερους/ες να απαντούν και στα δύο ερωτήματα θετικά σε πολύ μεγαλύτερο ποσοστό σε σύγκριση με τους μεγαλύτερους/ες. Από την άλλη μεριά, ο τόπος κατοικίας φαίνεται πως παίζει σημαντικό ρόλο στη μετακίνηση με τη χρήση μέσων μαζικής μεταφοράς για τη συμμετοχή σε κοινωνικές, ψυχαγωγικές ή εκπαιδευτικές δραστηριότητες, με την επαρχία και κυρίως τα νησιά του Αιγαίου και την Κρήτη να υστερούν σημαντικά έναντι της Αθήνας.

3.3 Κατάσταση υγείας, ικανοποίηση από τη ζωή και συναισθήματα

Η ενότητα αυτή εξετάζει εννέα ερωτήσεις που αφορούν την κατάσταση της υγείας, την υποκειμενική ευημερία, τη συναισθηματική κατάσταση, την αίσθηση προσωπικής αποτελεσματικότητας και τις διαπροσωπικές σχέσεις των ερωτώμενων. Η ανάλυση βασίστηκε σε σταθμισμένα δεδομένα, ενώ οι διασταυρώσεις πραγματοποιήθηκαν με τα ίδια βασικά βιογραφικά χαρακτηριστικά που χρησιμοποιήθηκαν και στις προηγούμενες ενότητες, δηλαδή την ηλικιακή ομάδα, το φύλο, τον τόπο κατοικίας (κατά γεωγραφική ομαδοποίηση NUTS1), την οικογενειακή κατάσταση και την κύρια εργασιακή κατάσταση. Σύμφωνα με την πάγια ερευνητική μεθοδολογία, αντιστρέψαμε τις τιμές για τις αρνητικά διατυπωμένες ερωτήσεις, ώστε οι υψηλότερες τιμές να αντιστοιχούν σε ευνοϊκότερη κατάσταση (Πίνακας 17). Η αντιστροφή επιτρέπει τη διαμόρφωση συγκρίσιμων μέσων τιμών.

Πίνακας 16. *Γνώση και συμμετοχή σε μαθήματα ή προγράμματα εκπαίδευσης. Διασταύρωση με δημογραφικά χαρακτηριστικά (ποσοστά %)*

	60-70	71-80	80+		p
Παρακολουθείτε μαθήματα ή κάποιο πρόγραμμα μάθησης/εκπαίδευσης σε κάποια δομή;	11,2	4,4	2,0		<0,001
Γνωρίζετε αν προσφέρονται τέτοια μαθήματα ή προγράμματα στον Δήμο σας ή στην περιοχή σας;	51,9	41,9	33,8		<0,001
Τα μέσα μαζικής μεταφοράς σας διευκολύνουν να μετακινείστε για κοινωνικές, ψυχαγωγικές ή εκπαιδευτικές δραστηριότητες;	44,6	43,5	37,5		0,303
	Άνδρας	**Γυναίκα**			**p**
Παρακολουθείτε μαθήματα ή κάποιο πρόγραμμα μάθησης/εκπαίδευσης σε κάποια δομή;	6,9	7,4			0,825
Γνωρίζετε αν προσφέρονται τέτοια μαθήματα ή προγράμματα στον Δήμο σας ή στην περιοχή σας;	42,2	47,6			0,091
Τα μέσα μαζικής μεταφοράς σας διευκολύνουν να μετακινείστε για κοινωνικές, ψυχαγωγικές ή εκπαιδευτικές δραστηριότητες;	44,7	41,9			0,387
	Αττική	**Βόρεια Ελλάδα**	**Κεντρική Ελλάδα**	**Νησιά Αιγαίου και Κρήτη**	**p**
Παρακολουθείτε μαθήματα ή κάποιο πρόγραμμα μάθησης/εκπαίδευσης σε κάποια δομή;	9,8	4,3	5,3	4,7	0,018
Γνωρίζετε αν προσφέρονται τέτοια μαθήματα ή προγράμματα στον Δήμο σας ή στην περιοχή σας;	47,5	44,2	42,0	44,2	0,554
Τα μέσα μαζικής μεταφοράς σας διευκολύνουν να μετακινείστε για κοινωνικές, ψυχαγωγικές ή εκπαιδευτικές δραστηριότητες;	54,9	36,6	30,2	26,7	<0,001
	Άγαμος/η	**Έγγαμος/η**	**Διαζευγμένος/η**	**Σε χηρεία**	**p**
Παρακολουθείτε μαθήματα ή κάποιο πρόγραμμα μάθησης/εκπαίδευσης σε κάποια δομή;	7,4	8,2	5,6	4,1	0,209
Γνωρίζετε αν προσφέρονται τέτοια μαθήματα ή προγράμματα στον Δήμο σας ή στην περιοχή σας;	40,3	46,6	52,8	41,2	0,274
Τα μέσα μαζικής μεταφοράς σας διευκολύνουν να μετακινείστε για κοινωνικές, ψυχαγωγικές ή εκπαιδευτικές δραστηριότητες;	56,7	43,2	40,7	39,8	0,104
	Άνεργος/η	**Εργάζομαι**	**Οικιακά**	**Συνταξιούχος/α**	**p**
Παρακολουθείτε μαθήματα ή κάποιο πρόγραμμα μάθησης/εκπαίδευσης σε κάποια δομή;	16,7	13,6	4,1	6,3	0,007
Γνωρίζετε αν προσφέρονται τέτοια μαθήματα ή προγράμματα στον Δήμο σας ή στην περιοχή σας;	33,3	46,6	45,9	45,3	0,768
Τα μέσα μαζικής μεταφοράς σας διευκολύνουν να μετακινείστε για κοινωνικές, ψυχαγωγικές ή εκπαιδευτικές δραστηριότητες;	55,6	42,7	47,4	42,2	0,546

Πίνακας 17. *Κατάσταση υγείας, ικανοποίηση από τη ζωή και συναισθήματα. Ευνοϊκή ή μη κατεύθυνση (ποσοστά) και μέση τιμή (1-5)*

Ερώτηση	Ευνοϊκή κατεύθυνση† (%)	Μη ευνοϊκή κατεύθυνση† (%)	Μέση τιμή
Η υγεία μου περιορίζει τις δραστηριότητες που θα ήθελα να κάνω*	62,3	21,6	3,73
Είμαι ικανοποιημένος/η από τη ζωή μου	65,1	9,4	3,75
Αισθάνομαι χαρούμενος/η τον περισσότερο καιρό	51,4	16,2	3,51
Αισθάνομαι λύπη, θλίψη ή ανησυχία*	52,5	19,5	3,44
Απολαμβάνω πράγματα που μου άρεσαν και παλαιότερα	41,0	35,2	3,05
Μπορώ να οργανώνω και να πραγματοποιώ όσα με ενδιαφέρουν	38,4	37,7	2,98
Αισθάνομαι ότι οι άνθρωποι γύρω μου με σέβονται και με αγαπούν	83,9	4,7	4,19
Έχω στενές σχέσεις με ανθρώπους με τους οποίους νιώθω καλά	83,3	4,2	4,25
Νιώθω συχνά μόνος/η ή αποκομμένος/η από τους άλλους*	80,5	8,1	4,30

* Οι τρεις αρνητικές ερωτήσεις έχουν αντιστραφεί, ώστε μεγαλύτερες τιμές να δηλώνουν θετική (ευνοϊκή) κατεύθυνση
† Ευνοϊκή κατεύθυνση = άθροισμα «πολύ»+«πάρα πολύ». Μη ευνοϊκή κατεύθυνση = άθροισμα «καθόλου»+«λίγο»

Σε γενικές γραμμές, τα αποτελέσματα υποδηλώνουν μια σχετικά θετική αλλά όχι αδιαφοροποίητη εικόνα. Οι ευνοϊκότερες τιμές καταγράφονται στις μεταβλητές που αφορούν την ποιότητα των κοινωνικών σχέσεων: οι ερωτώμενοι τείνουν σε μεγαλύτερο βαθμό να δηλώνουν ότι οι άνθρωποι γύρω τους τους σέβονται και τους αγαπούν, καθώς και ότι διατηρούν στενές σχέσεις με ανθρώπους με τους οποίους νιώθουν καλά. Παράλληλα, η μοναξιά ή το αίσθημα αποκοπής από τους άλλους δεν εμφανίζονται ως κυρίαρχη εμπειρία στο σύνολο του δείγματος. Η διαπίστωση αυτή δείχνει ότι οι κοινωνικοί δεσμοί και τα δίκτυα εγγύτητας παραμένουν βασικό στοιχείο της καθημερινής ζωής στην τρίτη ηλικία.

Μετριασμένη είναι η εικόνα στις μεταβλητές που αφορούν την προσωπική λειτουργικότητα και την υποκειμενική αίσθηση συνέχειας της ζωής. Η ικανότητα οργάνωσης και πραγματοποίησης όσων ενδιαφέρουν το άτομο, καθώς και η αίσθηση ότι εξακολουθεί να απολαμβάνει πράγματα που του άρεσαν και παλαιότερα, εμφανίζουν χαμηλότερες τιμές από εκείνες των διαπροσωπικών σχέσεων. Αντίστοιχα, η κατάσταση της υγείας αναδεικνύεται ως ουσιαστικός παράγοντας περιορισμού, καθώς σημαντικό

τμήμα των ερωτώμενων δηλώνει ότι η υγεία του επηρεάζει αρνητικά τις δραστηριότητες που θα ήθελε να κάνει. Επομένως, η βασική περιοχή ευαλωτότητας δεν φαίνεται να είναι τόσο η κατάρρευση των κοινωνικών δεσμών όσο η σταδιακή συρρίκνωση της λειτουργικής αυτονομίας και της δυνατότητας ενεργητικής εμπλοκής σε επιθυμητές πρακτικές.

Η ηλικία αποτελεί τη σημαντικότερη πηγή διαφοροποίησης. Οι νεότεροι και ειδικότερα η ομάδα 60–70 ετών, εμφανίζουν συστηματικά πιο ευνοϊκές τιμές, ιδίως ως προς τους περιορισμούς υγείας, την ικανότητα οργάνωσης όσων τους ενδιαφέρουν και την απόλαυση δραστηριοτήτων. Αντίθετα, όσοι είναι άνω των 80 ετών παρουσιάζουν περισσότερο επιβαρυμένη εικόνα στα ίδια πεδία. Το εύρημα αυτό είναι συνεπές με τη διεθνή βιβλιογραφία και δείχνει ότι η αύξηση της ηλικίας συνδέεται με εντονότερους λειτουργικούς περιορισμούς και μείωση της αίσθησης προσωπικού ελέγχου, χωρίς ωστόσο να συνεπάγεται κατ' ανάγκην κατάρρευση των κοινωνικών σχέσεων (βλ. ενδεικτικά Bowling 2008,[50] Sixsmith κ.ά. 2014).[51]

Το φύλο διαφοροποιεί επιλεκτικά αλλά ουσιαστικά ορισμένους δείκτες (Πίνακας 19). Οι άνδρες τείνουν να εμφανίζουν υψηλότερες τιμές σε ερωτήσεις που αφορούν τη χαρά, τη χαμηλότερη συναισθηματική επιβάρυνση και, σε έναν βαθμό, την προσωπική αποτελεσματικότητα. Οι γυναίκες, αντίθετα, εμφανίζουν υψηλότερες τιμές σε μεταβλητές που σχετίζονται με την κοινωνική αναγνώριση και την ύπαρξη στενών δεσμών. Η διαφοροποίηση αυτή υποδηλώνει ότι η γήρανση βιώνεται μέσα από έμφυλα διαφοροποιημένες διαδρομές, στις οποίες οι κοινωνικές σχέσεις, οι ρόλοι και οι τρόποι νοηματοδότησης της καθημερινότητας δεν κατανέμονται ομοιόμορφα.

50 Bowling, A. (2008). Enhancing later life: how older people perceive active ageing?. *Ageing and Mental Health, 12*(3), 293–301

51 Sixsmith, J., Sixsmith, A., Fänge, A. M., Naumann, D., Kucsera, C. S. A. B. A., Tomsone, S., ... & Woolrych, R. (2014). Healthy ageing and home: The perspectives of very old people in five European countries. *Social science & medicine, 106*, 1–9

Πίνακας 18. *Ευνοϊκή κατάσταση υγείας, ικανοποίηση από τη ζωή και συναισθήματα, κατά ηλικιακή ομάδα (ποσοστά % απαντήσεων «πολύ» και «πάρα πολύ»)*

Ερώτηση	60–70 ετών	71–80 ετών	Άνω των 80 ετών	p
Η υγεία μου περιορίζει τις δραστηριότητες που θα ήθελα να κάνω*	68,9	60,6	45,7	<0.001
Είμαι ικανοποιημένος/η από τη ζωή μου	63,4	67,7	63,6	0.148
Αισθάνομαι χαρούμενος/η τον περισσότερο καιρό	51,7	51,5	50,4	0.894
Αισθάνομαι λύπη, θλίψη ή ανησυχία*	54,2	51,7	49,3	0.637
Απολαμβάνω πράγματα που μου άρεσαν και παλαιότερα	48,3	37,7	26,7	<0.001
Μπορώ να οργανώνω και να πραγματοποιώ όσα με ενδιαφέρουν	46,5	36,6	17,3	<0.001
Αισθάνομαι ότι οι άνθρωποι γύρω μου με σέβονται και με αγαπούν	81,5	86,3	84,7	0.002
Έχω στενές σχέσεις με ανθρώπους με τους οποίους νιώθω καλά	85,0	82,1	81,0	0.697
Νιώθω συχνά μόνος/η ή αποκομμένος/η από τους άλλους*	79,0	82,4	80,1	0.462

* Οι τρεις αρνητικές ερωτήσεις έχουν αντιστραφεί, ώστε μεγαλύτερες τιμές να δηλώνουν θετική (ευνοϊκή) κατεύθυνση

Πίνακας 19. *Ευνοϊκή κατάσταση υγείας, ικανοποίηση από τη ζωή και συναισθήματα, κατά φύλο (ποσοστά % απαντήσεων «πολύ» και «πάρα πολύ»)*

Ερώτηση	Άνδρας	Γυναίκα	p
Η υγεία μου περιορίζει τις δραστηριότητες που θα ήθελα να κάνω*	64,5	59,5	0.110
Είμαι ικανοποιημένος/η από τη ζωή μου	67,9	61,5	0.037
Αισθάνομαι χαρούμενος/η τον περισσότερο καιρό	54,8	47,2	0.016
Αισθάνομαι λύπη, θλίψη ή ανησυχία*	59,3	44,0	<0.001
Απολαμβάνω πράγματα που μου άρεσαν και παλαιότερα	46,3	34,4	<0.001
Μπορώ να οργανώνω και να πραγματοποιώ όσα με ενδιαφέρουν	41,2	34,9	0.045
Αισθάνομαι ότι οι άνθρωποι γύρω μου με σέβονται και με αγαπούν	80,4	88,3	<0.001
Έχω στενές σχέσεις με ανθρώπους με τους οποίους νιώθω καλά	80,7	86,5	0.016
Νιώθω συχνά μόνος/η ή αποκομμένος/η από τους άλλους*	81,5	79,2	0.389

* Οι τρεις αρνητικές ερωτήσεις έχουν αντιστραφεί, ώστε μεγαλύτερες τιμές να δηλώνουν θετική (ευνοϊκή) κατεύθυνση

Οι γεωγραφικές διαφοροποιήσεις είναι πιο περιορισμένες, αλλά παραμένουν ανιχνεύσιμες σε ορισμένες μεταβλητές, κυρίως σε εκείνες που σχετίζονται με την απόλαυση και την προσωπική αποτελεσματικότητα. Οι υψηλότερες τιμές σε αυτά τα πεδία εντοπίζονται συχνότερα στα Νησιά Αιγαίου και την Κρήτη, ενώ πιο χαμηλές τιμές εμφανίζονται συγκριτικά συχνότερα στην Κεντρική Ελλάδα. Αν και οι διαφοροποιήσεις αυτές δεν είναι τόσο εκτεταμένες όσο οι ηλικιακές, δείχνουν ότι το γεωγραφικό και κοινοτικό πλαίσιο μπορεί να επηρεάζει ορισμένες πτυχές της καθημερινής ευημερίας στην τρίτη ηλικία (Πίνακας 20).

Σημαντικό ρόλο παίζει και η οικογενειακή κατάσταση. Τα άτομα σε χηρεία εμφανίζουν συστηματικά πιο επιβαρυμένη εικόνα, ιδίως στην απόλαυση, στην προσωπική αποτελεσματικότητα και στη μοναξιά. Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι η απώλεια συντρόφου δεν συνδέεται μόνο με συναισθηματική επιβάρυνση, αλλά και με συνολικότερες μεταβολές στην οργάνωση της καθημερινής ζωής και στην αίσθηση νοήματος. Αντίθετα, οι έγγαμοι και, σε ορισμένες μεταβλητές, οι άγαμοι εμφανίζουν ευνοϊκότερες τιμές, αν και οι διαφορές δεν είναι ομοιόμορφες σε όλα τα πεδία.

Πίνακας 20. *Ευνοϊκή κατάσταση υγείας, ικανοποίηση από τη ζωή και συναισθήματα, κατά γεωγραφική περιφέρεια τόπου κατοικίας (ποσοστά % απαντήσεων «πολύ» και «πάρα πολύ»)*

Ερώτηση	Αττική	Βόρεια Ελλάδα	Κεντρική Ελλάδα	Ν. Αιγαίου & Κρήτη	p
Η υγεία μου περιορίζει τις δραστηριότητες που θα ήθελα να κάνω*	65,0	61,4	58,9	65,0	0.411
Είμαι ικανοποιημένος/η από τη ζωή μου	62,1	67,4	65,1	68,7	0.443
Αισθάνομαι χαρούμενος/η τον περισσότερο καιρό	48,2	55,3	50,9	52,7	0.337
Αισθάνομαι λύπη, θλίψη ή ανησυχία*	48,1	54,7	55,2	53,6	0.246
Απολαμβάνω πράγματα που μου άρεσαν και παλαιότερα	45,8	38,3	34,5	50,5	0.005
Μπορώ να οργανώνω και να πραγματοποιώ όσα με ενδιαφέρουν	43,2	35,4	33,8	43,5	0.040
Αισθάνομαι ότι οι άνθρωποι γύρω μου με σέβονται και με αγαπούν	83,4	83,9	83,7	86,1	0.930
Έχω στενές σχέσεις με ανθρώπους με τους οποίους νιώθω καλά	85,8	81,4	80,2	88,4	0.097
Νιώθω συχνά μόνος/η ή αποκομμένος/η από τους άλλους*	77,2	82,3	81,6	83,4	0.273

* Οι τρεις αρνητικές ερωτήσεις έχουν αντιστραφεί, ώστε μεγαλύτερες τιμές να δηλώνουν θετική (ευνοϊκή) κατεύθυνση

Η κύρια εργασιακή κατάσταση διαφοροποιεί επίσης αρκετούς δείκτες. Οι ερωτώμενοι/ες που εξακολουθούν να εργάζονται τείνουν να

εμφανίζουν πιο θετική εικόνα, ιδιαίτερα σε μεταβλητές που συνδέονται με λειτουργικότητα, απόλαυση και προσωπική αποτελεσματικότητα. Το αποτέλεσμα αυτό είναι εύλογο, καθώς η παραμονή στην εργασία σε μεγαλύτερη ηλικία συσχετίζεται συχνά με καλύτερη υγεία, υψηλότερη κινητικότητα και πιο ενεργό καθημερινό ρυθμό. Οι κατηγορίες «Οικιακά» και «Λοιπά/μη δηλωθέν» εμφανίζουν συχνότερα χαμηλότερες επιδόσεις σε ορισμένους δείκτες, ενώ οι συνταξιούχοι καταλαμβάνουν συνήθως μια ενδιάμεση θέση.

Συμπέρασμα: Συνολικά, τα ευρήματα δείχνουν ότι η κατάσταση των ερωτώμενων στους τομείς της υγείας, της ικανοποίησης από τη ζωή, της συναισθηματικής κατάστασης και των κοινωνικών σχέσεων δεν είναι ομοιογενής. Η πιο ανθεκτική περιοχή αφορά τις διαπροσωπικές σχέσεις και την αίσθηση κοινωνικής εγγύτητας, ενώ η πιο εύθραυστη αναφέρεται στην προσωπική λειτουργικότητα, στην απόλαυση και στη σχέση της υγείας με τη δυνατότητα συμμετοχής σε δραστηριότητες. Οι διαφοροποιήσεις ανά ηλικία, φύλο, οικογενειακή και εργασιακή κατάσταση ενισχύουν το συμπέρασμα ότι η γήρανση δεν συγκροτεί ενιαία εμπειρία, αλλά πολλαπλές και άνισα κατανεμημένες εκδοχές καθημερινής ζωής.

Το ουσιαστικότερο συμπέρασμα είναι ότι οι μεταβλητές αυτές δεν αποτυπώνουν μόνο επιμέρους στάσεις ή διαθέσεις, αλλά βαθύτερες συνθήκες της ζωής στην τρίτη ηλικία: τη δυνατότητα συμμετοχής, τη διατήρηση νοήματος, την αυτονομία, την υποκειμενική αίσθηση ελέγχου και την ύπαρξη κοινωνικών πόρων. Από την άποψη αυτή, η ενότητα αυτή λειτουργεί ως κρίσιμος σύνδεσμος ανάμεσα στα βιογραφικά χαρακτηριστικά των ερωτώμενων και στις προτιμήσεις ή στα αιτήματά τους για δραστηριότητες, καθώς αναδεικνύει τις υλικές, ψυχολογικές και σχεσιακές προϋποθέσεις μέσα στις οποίες αυτές οι επιθυμίες διαμορφώνονται.

3.4 Εστίαση στην Αττική

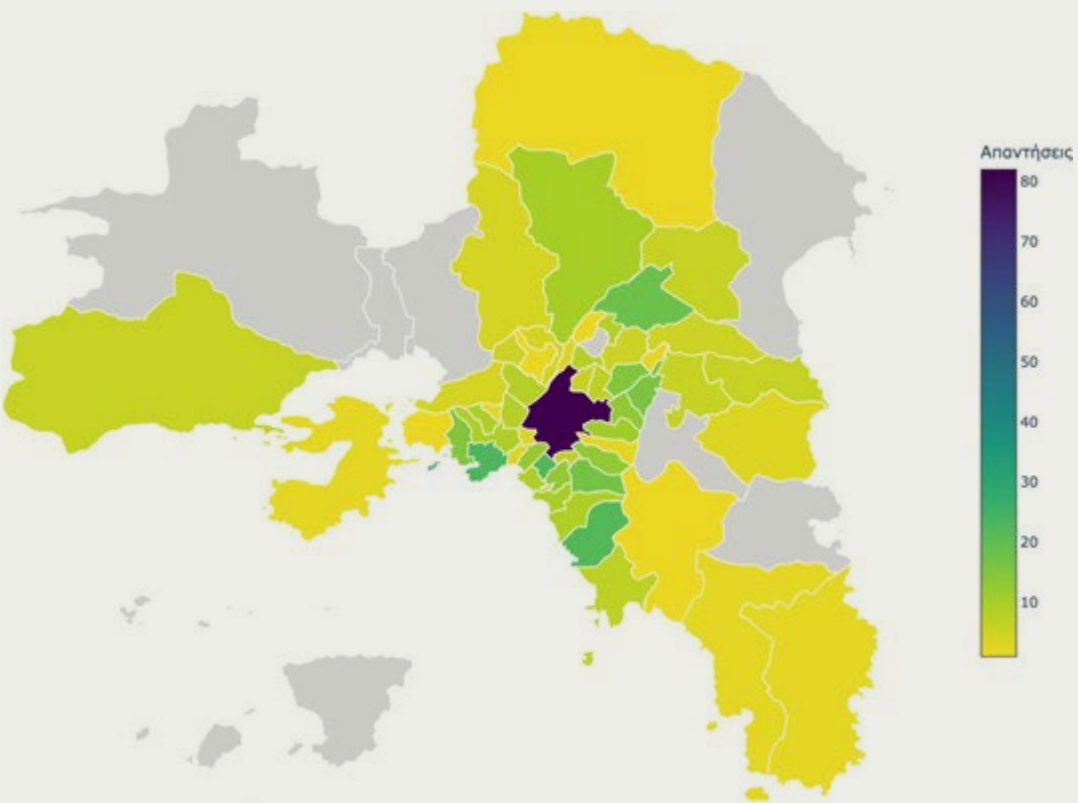
Οι κάτοικοι της Αττικής αποτελούν το αμεσότερο κοινό του ΚΠΙΣΝ, γι' αυτό και —όπως σημειώσαμε— υπερεκπροσωπούνται στο δείγμα της ποσοτικής έρευνας. Πράγματι, 501 ερωτηθέντες δήλωσαν ότι κατοικούν στην Αττική. Η κατανομή τους στις Περιφερειακές Ενότητες της Αττικής παρουσιάζονται στον πίνακα που ακολουθεί (Πίνακας 21 και Διάγραμμα 3).

Πίνακας 21. *Κατανομή ανά Περιφερειακή Ενότητα των απαντήσεων όσων κατοικούν στην Περιφέρεια Αττικής*

Περιφερειακή Ενότητα	Ν	%
Κεντρικού Τομέα Αθηνών	141	28,1
Βόρειου Τομέα Αθηνών	102	20,4
Νότιου Τομέα Αθηνών	101	20,2
Πειραιώς	57	11,4
Ανατολικής Αττικής	44	8,8
Δυτικού Τομέα Αθηνών	32	6,4
Δυτικής Αττικής	10	2,0
Νήσων	4	0,8
Δεν απάντησαν	10	2,0

Λόγω του μικρού αριθμού απαντήσεων από τις Περιφερειακές Ενότητες Δυτικής Αττικής και Νήσων αποκλείσαμε τις απαντήσεις αυτές από την εστιασμένη ανάλυση που ακολουθεί.

Διάγραμμα 3. *Γεωγραφική κατανομή ανά Δήμο των απαντήσεων όσων κατοικούν στην Περιφέρεια Αττικής*



Από την ανάλυση δεν προκύπτουν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις μεταξύ των Περιφερειακών Ενοτήτων. Αντίθετα διαφαίνεται μια εικόνα ήπιας εσωτερικής ομοιογένειας. Στις Περιφερειακές Ενότητες Ανατολικής Αττικής, Νότιου και Δυτικού Τομέα Αθηνών πλειοψηφούν τα άτομα ηλικίας 60–70 ετών, ενώ στον Κεντρικό και Βόρειο Τομέα είναι ενισχυμένη η ομάδα των άνω των 80 ετών. Ωστόσο, η διαφορά αυτή δεν είναι στατιστικά σημαντική (Πίνακας 22). Ακόμη μικρότερες είναι οι διαφοροποιήσεις των ερωτηθέντων ως προς τα υπόλοιπα δημογραφικά χαρακτηριστικά, τις δραστηριότητες που έχουν στο παρόν, την κατάσταση της υγείας τους, τα μέσα από τα οποία ενημερώνονται.

Πίνακας 22. *Ηλικιακή κατανομή ανά Περιφερειακή Ενότητα των απαντήσεων όσων κατοικούν στην Περιφέρεια Αττικής*

Περιφερειακή Ενότητα	60–70	71–80	80+
Ανατολικής Αττικής	59,1	38,6	2,3
Βόρειου Τομέα Αθηνών	40,2	45,1	14,7
Δυτικού Τομέα Αθηνών	50,0	37,5	12,5
Κεντρικού Τομέα Αθηνών	48,2	35,5	16,3
Νότιου Τομέα Αθηνών	57,4	29,7	12,9
Πειραιώς	54,4	36,8	8,8

4 Τι θα πρότειναν: οι απαντήσεις στην ανοικτή ερώτηση

Ρωτήσαμε τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα «Αν διοργανωνόταν ένα πρόγραμμα ή μια δράση/δραστηριότητα για ανθρώπους σαν και σας, τι θα θέλατε να περιλαμβάνει;» Η ερώτηση αυτή κινείται στην ίδια κατεύθυνση με το μέρος εκείνο της βιβλιογραφίας που δίνει προτεραιότητα στις φωνές των ίδιων των ηλικιωμένων, βοηθώντας να αποφύγουμε την επιβολή των ορισμών πάνω στα δεδομένα και να αναζητήσουμε πώς τα ίδια τα άτομα εννοούν την ενεργό διαβίωση, τη συμμετοχή, τη φροντίδα, την αυτονομία, τη μάθηση, τη συντροφικότητα ή ακόμη και την προσεκτική αποδοχή των ορίων τους. Με αυτή την έννοια, οι απαντήσεις δεν περιγράφουν απλώς «δραστηριότητες», αλλά ουσιαστικά διατυπώνουν τη δική τους εκδοχή για το τι θα έκανε τη ζωή τους πιο ουσιαστική, πιο ενδιαφέρουσα, πιο κοινωνική ή πιο υποστηρικτική.

Ακολουθώντας ωστόσο τις υποδείξεις της Ann Bowling (2008),[52] θα πρέπει να διαβάσουμε τις επιθυμητές δραστηριότητες όχι μόνο ως άμεσες ανάγκες αλλά και ως δείκτες των ίδιων των κανόνων με τους οποίους οι άνθρωποι νοηματοδοτούν την ηλικία τους. Παράλληλα, αξιοποιώντας την έννοια των δυνατοτήτων που εισηγούνται οι Stephens, Breheny και Mansvelt (2015)[53] καλούμαστε να προχωρήσουμε πέρα από την ερώτηση αν οι ηλικιωμένοι συμμετέχουν ή όχι, και να εξετάσουμε ποιες δυνατότητες έχουν πραγματικά στη διάθεσή τους για να διατηρούν κοινωνικές σχέσεις, να συνεισφέρουν, να νιώθουν ασφάλεια, να απολαμβάνουν τη ζωή και να διατηρούν αυτονομία.

---

52 Bowling, A. (2008). Enhancing later life: how older people perceive active ageing?. *Ageing and Mental Health, 12*(3), 293–301.

53 Stephens, C., Breheny, M., & Mansvelt, J. (2015). Healthy ageing from the perspective of older people: A capability approach to resilience. *Psychology & health, 30*(6), 715–731.

4.1 «Δεν με ενδιαφέρει»: Η μη απάντηση

Από αυτή την άποψη, είναι καθοριστικό το γεγονός ότι ένας στους τέσσερεις (24,4%) ερωτώμενους δεν απάντησε. Η μη απάντηση πήρε διάφορες μορφές, από τις κλασικές «δεν απαντώ» ή «δεν γνωρίζω» ως τις αποκαλυπτικές «τίποτα» ή «δεν με ενδιαφέρει». Σημαντικό μέρος όσων δεν απάντησαν δήλωσαν πως δεν ενδιαφέρονται ή «τίποτα» (83 και 34 απαντήσεις αντίστοιχα), γεγονός που καλεί σε ανάλυση των χαρακτηριστικών αυτών των ατόμων, την κατανόηση των λόγων που επικαλούνται, και των στοιχείων που τα διαφοροποιούν από το υπόλοιπο δείγμα, υπενθυμίζοντας ταυτόχρονα πως επιλογές που φαινομενικά παραπέμπουν σε αδιαφορία ή ψυχική αποδέσμευση μπορεί να αποτελούν ενεργητικές, συνειδητές και ενδυναμωτικές μορφές διαχείρισης του βίου, όπως έδειξαν οι Clarke και Warren (2007).[54]

Ποιοι παράγοντες φαίνεται να επηρεάζουν την αποφυγή απάντησης; Πραγματοποιήσαμε δυαδική λογιστική παλινδρόμηση (binary logistic regression), με εξαρτημένη μεταβλητή την απάντηση/αποφυγή απάντησης, και ανεξάρτητες μεταβλητές το φύλο, τον τόπο κατοικίας (με γεωγραφική ομαδοποίηση NUTS1), την ηλικιακή ομάδα και την εργασιακή κατάσταση. Η ανάλυση έδειξε πως μόνο η ηλικία ($p = .000$) και ο τόπος κατοικίας ($p = .004$) σχετίζονται με την αποφυγή απάντησης με τρόπο στατιστικά σημαντικό. Συγκεκριμένα, οι κάτοικοι των Νησιών και της Κρήτης παρουσιάζουν πολύ υψηλό ποσοστό αποφυγής απάντησης (38,4% έναντι 20,7% της Αττικής). Ομοίως, όσο αυξάνεται η ηλικία τόσο αυξάνεται αντίστοιχα και η αποφυγή απάντησης στην ανοιχτή ερώτηση (Πίνακας 23). Το ίδιο ισχύει και για τα άτομα που δηλώνουν πως το εισόδημά τους δεν καλύπτει τις βασικές ανάγκες τους ($p = .037$). Η αποφυγή απάντησης, όμως, δεν είναι απαραίτητο να εξαρτάται από τους δημογραφικούς παράγοντες, αφού —όπως είδαμε στη βιβλιογραφική επισκόπηση— ακόμη και επιλογές που φαινομενικά παραπέμπουν σε αδιαφορία ή ψυχική αποδέσμευση μπορεί να αποτελούν ενεργητικές, συνειδητές και ενδυναμωτικές μορφές διαχείρισης του βίου (βλ. Clarke και Warren, 2007).[55] Γι' αυτό το λόγο, εξετάσαμε τη σχέση της αποφυγής απάντησης με τις δραστηριότητες που αναφέρουν πως έχουν τα άτομα

54 Clarke, A., & Warren, L. (2007). Hopes, fears and expectations about the future: what do older people's stories tell us about active ageing?. *Ageing & Society, 27*(4), 465–488.

55 Clarke, A., & Warren, L. (2007). Hopes, fears and expectations about the future: what do older people's stories tell us about active ageing?. *Ageing & Society, 27*(4), 465–488.

του δείγματος. Από την ανάλυση προέκυψε πως όσο πιο συχνά δηλώνεται κάποια δραστηριότητα, τόσο μικρότερη είναι η πιθανότητα να αποφύγουν να απαντήσουν στην ανοιχτή ερώτηση. Οι ισχυρότερες συσχετίσεις εντοπίστηκαν στις εξής δραστηριότητες: Παρακολούθηση πολιτιστικών/αθλητικών εκδηλώσεων, Κολύμβηση/οργανωμένη άσκηση, Συναντήσεις σε καφέ/χώρους συνάντησης, Διάβασμα βιβλίων, Χειροτεχνίες. Επομένως, τα άτομα που είναι πολιτιστικά, κοινωνικά ή σωματικά πιο ενεργά τείνουν επίσης να ανταποκρίνονται περισσότερο στην ανοιχτή ερώτηση.

Πίνακας 23. *Δημογραφικά χαρακτηριστικά όσων απέφυγαν να απαντήσουν στην ανοιχτή ερώτηση*

Μεταβλητή	Κατηγορία	Ν	Ποσοστό άρνησης
Φύλο	Άνδρας	449	27,4%
	Γυναίκα	593	22,4%
Γεωγραφική ομαδοποίηση NUTS1	Αττική	497	20,7%
	Βόρεια Ελλάδα	233	25,3%
	Κεντρική Ελλάδα	226	27,0%
	Νησιά Αιγαίου και Κρήτη	86	38,4%
Ηλικιακή ομάδα	60–70	480	20,0%
	71–80	410	25,4%
	80+	152	36,8%
Κύρια εργασιακή κατάσταση σήμερα	Εργάζομαι (ως μισθωτός/ή ή αυτο-απασχολούμενος/η)	118	22,0%
	Λοιπά/μη δηλωθέν	22	18,2%
	Οικιακά	98	19,4%
	Συνταξιούχος/α	804	25,7%

Ακόμα, η ανάλυση δείχνει ότι τα άτομα που απέφυγαν να απαντήσουν στην ανοιχτή ερώτηση αναφέρουν συστηματικά επιβαρυμένο προφίλ υγείας, χαμηλότερη υποκειμενική ευημερία και εντονότερα αρνητικά συναισθήματα. Ειδικότερα, η ύπαρξη χρόνιας πάθησης, η αίσθηση ότι η κατάσταση της υγείας περιορίζει τις επιθυμητές δραστηριότητες, η εμπειρία μοναξιάς και η αυξημένη λύπη ή ανησυχία συνδέονται με αυξημένες πιθανότητες άρνησης απάντησης. Αντίθετα, η ικανοποίηση από τη ζωή, το αίσθημα χαράς, η διατήρηση της απόλαυσης σε πράγματα που άρεσαν και παλαιότερα, καθώς και η αίσθηση ότι το άτομο μπορεί να οργανώνει και να πραγματοποιεί όσα το ενδιαφέρουν, συνδέονται με

μεγαλύτερη πιθανότητα να προτείνουν περιεχόμενο για ένα πρόγραμμα ή μια δράση/δραστηριότητα για ανθρώπους σαν και τους ίδιους. Συνολικά, τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι η άρνηση απάντησης λειτουργεί ενδεχομένως ως δείκτης γενικότερης λειτουργικής, συναισθηματικής και ψυχοκοινωνικής επιβάρυνσης.

Τέλος, οι λόγοι που επικαλέστηκαν κάποια άτομα που δήλωσαν έλλειψη ενδιαφέροντος για προτάσεις, δείχνουν πως η έλλειψη αυτή δεν σημαίνει και πραγματική αδιαφορία. Σε αρκετές περιπτώσεις η έλλειψη ενδιαφέροντος σχετίζεται με μια σειρά σωματικών, χρονικών, οικονομικών, ψυχολογικών ή βιογραφικών περιορισμών.

4.2 Μορφή vs. περιεχόμενο

Οι ερωτώμενοι/ες απαντούν σε μεγάλο βαθμό σε δύο διαφορετικά επίπεδα: το πρώτο επίπεδο αναφέρεται στη μορφή του προγράμματος ή της δράσης —αναφέροντας π.χ. μαθήματα, διαλέξεις, εκδρομές κλπ.— ενώ το δεύτερο επίπεδο απαντά στο περιεχόμενο —π.χ. μαθήματα ξένων γλωσσών, διαλέξεις για την τρίτη ηλικία κλπ. Καθώς είναι πιθανό τόσο η μορφή όσο και το περιεχόμενο να συναρτώνται με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά ή με τις στάσεις και απόψεις των μελών του δείγματος, θεωρήσαμε πως αξίζει τον κόπο να εντρυφήσουμε βαθύτερα σε αυτά.

Μορφή: Ως προς τη μορφή του προγράμματος ή της δράσης που θα ενδιέφερε τα άτομα του δείγματος, μπορούμε να εντοπίσουμε τις εξής κατηγορίες (Πίνακας 24):

Πίνακας 24. *Μορφές δραστηριοτήτων και προγραμμάτων που θα επιθυμούσαν τα άτομα του δείγματος (οι απαντήσεις μπορεί να περιλάμβαναν περισσότερες από μία μορφές)*

Μορφή προγράμματος/δράσης	N	%
Παρακολούθηση / πολιτιστική-ενημερωτική συμμετοχή	259	24,8
Ενεργητική συμμετοχή / πρακτική δραστηριότητα	232	22,2
Κοινωνική συνεύρεση / ομαδική επικοινωνία	205	19,6
Εκδρομές / εξορμήσεις / μετακινήσεις εκτός χώρου	185	17,7
Μάθηση / επιμόρφωση	172	16,4
Γενικό / μικτό / ασαφές	129	12,3

Συγκεκριμένα, και με τη σειρά ενδιαφέροντος που εξέφρασαν οι ερωτώμενοι/ες, οι κατηγορίες θα μπορούσαν να περιγραφούν ως εξής:

- **Παρακολούθηση / πολιτιστική-ενημερωτική συμμετοχή:** Η συμμετοχή σε αυτή την περίπτωση νοείται κυρίως ως παρακολούθηση ή ακρόαση: διαλέξεις, ομιλίες, παραστάσεις, συναυλίες, ταινίες, παρουσιάσεις.
- **Ενεργητική συμμετοχή / πρακτική δραστηριότητα:** Η έμφαση είναι στην ενεργητική συμμετοχή σε μία δραστηριότητα, στο να κάνει κανείς κάτι έμπρακτα: άσκηση, χορό, χειροτεχνία, κηπουρική, δημιουργικές δραστηριότητες.
- **Κοινωνική συνεύρεση / ομαδική επικοινωνία:** Κεντρικός στόχος είναι η ανάπτυξη της κοινωνικότητας μέσα από την επαφή, τη συζήτηση, την παρέα ή τη συμμετοχή σε ομάδες.
- **Εκδρομές / εξορμήσεις / μετακινήσεις εκτός χώρου:** Έξοδος ή μετακίνηση εκτός του συνήθους χώρου των ατόμων: εκδρομές, ταξίδια, επισκέψεις, περίπατοι.
- **Μάθηση / επιμόρφωση:** Σε αυτή την περίπτωση οι ερωτώμενοι ζητούν οργανωμένη απόκτηση γνώσεων ή δεξιοτήτων, όπως μαθήματα, σεμινάρια, εκπαι-δευτικά εργαστήρια.
- **Γενικό / μικτό / ασαφές:** Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει απαντήσεις οι οποίες δηλώνουν γενικά ενδιαφέρον για δράσεις χωρίς σαφή μορφή ή αναφέρουν ετερόκλητα στοιχεία χωρίς κυρίαρχο μοτίβο. Ενδεικτικές απαντήσεις: «δραστηριότητες», «ψυχαγωγία», «γενικά».

Σε κάθε περίπτωση, οι ερωτώμενοι/ες είχαν την ευκαιρία να αναφέρουν περισσότερες από μία δράσεις ή προγράμματα, αναμειγνύοντας τις παραπάνω κατηγορίες. Συμπερασματικά, τα άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα, επιλέγουν άλλοτε ενεργητικές δραστηριότητες οι οποίες απαιτούν συστηματικότητα και εμπλοκή (ενεργητική συμμετοχή/ πρακτική δραστηριότητα, ή μάθηση/επιμόρφωση), άλλοτε συμμετοχή και επικοινωνία (παρακολούθηση/πολιτιστικήενημερωτική συμμετοχή, ή κοινωνική συνεύρεση/ομαδική επικοινωνία), και άλλοτε σωματική δραστηριότητα και άσκηση (εκδρομές/εξορμήσεις/μετακινήσεις εκτός χώρου, ή ενεργητική συμμετοχή/πρακτική δραστηριότητα).

Περιεχόμενο: Ως προς το περιεχόμενο του προγράμματος ή της δράσης που θα ενδιέφερε τα άτομα του δείγματος, μπορούμε να εντοπίσουμε τις εξής κατηγορίες (Πίνακας 25):

Πίνακας 25. *Περιεχόμενο δραστηριοτήτων και προγραμμάτων που θα επιθυμούσαν τα άτομα του δείγματος (οι απαντήσεις μπορεί να περιλάμβαναν περιεχόμενο από περισσότερες κατηγορίες)*

Περιεχόμενο προγράμματος/δράσης	N	%
Τέχνες / πολιτισμός / ιστορία / γράμματα	215	20,6
Κοινωνική ζωή / κοινότητα / εθελοντισμός	204	19,5
Ταξίδια / φύση / περιβάλλον / τοπικές επισκέψεις	187	17,9
Γλώσσες / γενική μάθηση	167	16,0
Άσκηση / χορός / αθλητισμός	165	15,8
Γενικό / απροσδιόριστο	109	10,4
Υγεία / ψυχική υγεία / ευεξία	82	07,8
Δημιουργικές / χειροτεχνικές / πρακτικές δεξιότητες	55	5,2
Ψηφιακές δεξιότητες / τεχνολογία	37	3,5
Καθημερινές γνώσεις / κοινωνικά θέματα / θρησκεία	34	3,3

- **Τέχνες / πολιτισμός / ιστορία / γράμματα:** Στην ενότητα αυτή περιλάβαμε τις αναφορές στον πολιτισμό, τις τέχνες και την ιστορία. Ενδεικτικές λέξεις που χαρακτηρίζουν αυτή την ενότητα είναι «θέατρο», «μουσική», «κινηματογράφος», «ιστορία», «μουσεία», «βιβλία».
- **Κοινωνική ζωή / κοινότητα / εθελοντισμός:** Περιλαμβάνει αναφορές σε σχέσεις, ομάδα, κοινότητα, διαγενεακή επαφή και εθελοντική προσφορά. Χαρακτηριστικές λέξεις είναι «παρέα», «συζήτηση», «επικοινωνία», «εθελοντισμός».
- **Ταξίδια / φύση / περιβάλλον / τοπικές επισκέψεις:** Η ενότητα αυτή αναφέρεται σε μετακίνηση, φύση, περιβάλλον και επισκέψεις σε τόπους. Ενδεικτικές λέξεις που χαρακτηρίζουν αυτή την ενότητα είναι «εκδρομές», «ταξίδια», «φύση», «περιβάλλον», «επισκέψεις».
- **Γλώσσες / γενική μάθηση:** Η ενότητα αυτή περιλαμβάνει αναφορές σε εκμάθηση γλωσσών ή γενικά αιτήματα γνώσης χωρίς ειδικότερο πεδίο. Χαρακτηριστικές λέξεις είναι μεταξύ άλλων και οι εξής: «γλώσσες», «μαθήματα», «γνώση», «σεμινάρια».
- **Άσκηση / χορός / αθλητισμός:** Εδώ συγκεντρώσαμε τις αναφορές σε σωματική δραστηριότητα και άθληση. Ενδεικτικές λέξεις είναι «άσκηση», «χορός», «γυμναστική», «αθλητισμός».
- **Γενικό / απροσδιόριστο:** Στην ενότητα αυτή περιλάβαμε όσες διατυπώσεις παραμένουν αόριστες, όπως π.χ. «δραστηριότητες», «ψυχαγωγία» κλπ.
- **Υγεία / ψυχική υγεία / ευεξία:** Περιλαμβάνει αναφορές σε υγεία, πρόληψη, ψυχική ενδυνάμωση ή ευεξία. Ενδεικτικές λέξεις που χαρακτηρίζουν αυτή την ενότητα είναι «υγεία», «ευεξία», «διατροφή», «ψυχική υγεία», «μνήμη».
- **Δημιουργικές / χειροτεχνικές / πρακτικές δεξιότητες:** Η ενότητα αυτή συγκεντρώνει αναφορές σε πρακτικές ή δημιουργικές δραστηριότητες και δεξιότητες. Ενδεικτικές λέξεις είναι «χειροτεχνία», «ζωγραφική», «κηπουρική», «μαγειρική».

– **Ψηφιακές δεξιότητες / τεχνολογία:** Αναφορές στη χρήση υπολογιστών, διαδικτύου και ψηφιακών εργαλείων. Ενδεικτικές λέξεις είναι «υπολογιστές», «ίντερνετ», «κινητό», «τεχνολογία».

– **Καθημερινές γνώσεις / κοινωνικά θέματα / θρησκεία:** Περιλαμβάνει αναφορές σε θέματα καθημερινότητας, κοινωνικής ενημέρωσης ή θρησκευτικού ενδιαφέροντος. Ενδεικτικές λέξεις είναι «κοινωνικά θέματα», «θρησκεία», «οικονομία», «δικαιώματα».

Θα πρέπει να σημειωθεί πως όχι μόνο αρκετά άτομα επιλέγουν περισσότερες από μία κατηγορίες περιεχομένου, αλλά και συσχετίζουν διαφορετικές μορφές με τις κατηγορίες αυτές, άλλοτε ενισχύοντας για παράδειγμα την ενεργό συμμετοχή, άλλοτε την πιο ήπια ή παθητική δραστηριότητα κλπ. Σε κάθε περίπτωση, το εύρος των επιλογών είναι αρκετά εκτενές, και δείχνει πόσο σύνθετες είναι οι δραστηριότητες αλλά και οι επιθυμίες των ανθρώπων άνω των 60 ετών, και πόσο πολυπρισματικές θα πρέπει να είναι οι δράσεις και τα προγράμματα που απευθύνονται σε αυτό το ιδιαίτερο κοινό. Να επισημανθεί, μάλιστα, πως υπήρξαν και κάποιοι εξ αυτών που δυσανασχέτησαν με τη διατύπωση «για ανθρώπους σαν και σας», και επισήμαναν πως δεν θεωρούν ότι διαφέρουν από τον γενικό πληθυσμό ή ότι αποτελούν κάποιου είδους μειοψηφία, πολύ δε περισσότερο ευάλωτη ή μειονεκτούσα ομάδα.

4.3 Θεματολογική μοντελοποίηση

Η θεματολογική μοντελοποίηση (topic modeling) είναι μια στατιστική μέθοδος για τον εντοπισμό λέξεων σε ένα σώμα εγγράφων που τείνουν να εμφανίζονται μαζί και, ως εκ τούτου, μοιράζονται κάποιο είδος σημασιολογικής σχέσης (Jockers & Thalken, 2020: 211).[56] Οι αλγόριθμοι οι οποίοι χρησιμοποιούνται στη θεματολογική μοντελοποίηση στηρίζονται σε στατιστικές μεθόδους, που αναλύουν τις λέξεις των πρωτότυπων κειμένων για να ανακαλύψουν τα θέματα που τα διατρέχουν, πώς αυτά τα θέματα συνδέονται μεταξύ τους και πώς αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου (Blei, 2012: 77).[57] Στην ανάλυσή μας στηριχθήκαμε στον αλγόριθμο Latent Dirichlet Allocation (LDA),[58] ο οποίος είναι ο πιο απλός από τους διαθέσιμους αλγόριθμους, αλλά είναι αποτελεσματικός σε μικρά κείμενα όπως αυτά που καλούμαστε να αναλύσουμε. Η βασική παραδοχή του είναι

56 Jockers, M. L., & Thalken, R. (2020). *Text analysis with R.* Cham, Switzerland: Springer International Publishing.

57 Blei, D. M. (2012). Probabilistic topic models. *Communications of the ACM, 55*(4), 77–84.

58 Blei, D. M., Ng, A. Y., & Jordan, M. I. (2003). Latent dirichlet allocation. *Journal of machine Learning research, 3*(Jan), 993–1022.

πως κάθε κείμενο μπορεί να περιλαμβάνει περισσότερα από ένα θέματα, και κάθε θέμα αναγνωρίζεται από τη συχνή συμπαρουσία συγκεκριμένων λέξεων.

Η ανάλυσή μας, που πραγματοποιήθηκε σε γλώσσα προγραμματισμού Python, ανέδειξε τρία θέματα και οι δεκαπέντε συχνότερα εμφανιζόμενες λέξεις ή ζεύγη λέξεων καθενός από αυτά παρουσιάζονται στον Πίνακας 26. Ειδικότερα:

Θ1 — Κοινωνική και πολιτιστική συμμετοχή με ήπιο επιμορφωτικό χαρακτήρα: Αυτό το θέμα φαίνεται να συγκροτείται γύρω από την ανάγκη για κοινωνική επαφή, ευχάριστη συναναστροφή και ταυτόχρονα ήπια πνευματική ή πολιτιστική ενεργοποίηση. Λέξεις όπως συζήτηση, ενημέρωση, καφές, ομιλία και ιστορία δείχνουν ενδιαφέρον για δράσεις στις οποίες η κοινωνικότητα συνδυάζεται με ανταλλαγή απόψεων και γνώσεων. Παράλληλα, οι αναφορές σε θέατρο, κινηματογράφο, ζωγραφική, χορό και ταξίδι φανερώνουν ότι οι συμμετέχοντες δεν αναζητούν μόνο ενημέρωση, αλλά και πολιτιστική εμπειρία και ψυχαγωγία. Πρόκειται, επομένως, για ένα σύμπλεγμα προτιμήσεων που δίνει έμφαση σε ήπιες, ευχάριστες και κοινωνικά προσανατολισμένες δράσεις. Συνολικά, το θέμα αυτό αποτυπώνει μια επιθυμία για δραστηριότητες που ενισχύουν ταυτόχρονα την επικοινωνία, την καλλιέργεια και την ποιότητα ζωής.

Πίνακας 26. *Τα θέματα και οι χαρακτηριστικότερες λέξεις που τους αντιστοιχούν, σύμφωνα με τη θεματολογική μοντελοποίηση (topic modeling)*

Θ1 **Κοινωνική και πολιτιστική συμμετοχή**	**Θ2** **Οργανωμένες εκδηλώσεις**	**Θ3** **Ενεργητική μάθηση**
συζήτηση	εκδρομή	μάθημα
ενημέρωση	εκδήλωση	χορός
καφέ	πολιτιστική	μουσική
θέμα	ομάδα	πολιτιστικό
δραστηριότητα	θεατρική	γυμναστική
ομιλία	παράσταση	εκδρομή
ιστορία	υγεία	υπολογιστής
ταξίδι	σεμινάριο	θέατρο
χορός	άνθρωπος	εκδήλωση
θέατρο	άτομα	εθελοντική
άσκηση	εκπαιδευτικό	φύση
ζωγραφική	ενδιαφέρον	ομάδα
δραστηριότητα	ηλικία	δρώμενα
κινηματογράφος	συνάντηση	γνώση
διάλεξη	παρακολούθηση	χειροτεχνία

Θ2 — Οργανωμένες πολιτιστικές και ομαδικές εκδηλώσεις για μεγαλύτερες ηλικίες: Το δεύτερο θέμα φαίνεται να δίνει μεγαλύτερο βάρος στη συλλογική και οργανωμένη συμμετοχή σε δράσεις με πολιτιστικό και δημόσιο χαρακτήρα. Οι λέξεις εκδρομή, εκδήλωση, πολιτιστική, ομάδα, θεατρική παράσταση και σεμινάριο δείχνουν προτίμηση σε πιο δομημένες παρεμβάσεις, οι οποίες συγκροτούνται ως πρόγραμμα και όχι απλώς ως χαλαρή συνάντηση. Η παρουσία όρων όπως άνθρωπος, άτομα, ηλικία και ενδιαφέρον υποδηλώνει επίσης ότι το θέμα αυτό συνδέεται με δράσεις σχεδιασμένες ειδικά για την τρίτη ηλικία ή με σαφή προσανατολισμό στις ανάγκες αυτής της ομάδας. Κεντρική είναι η ιδέα της συμμετοχής σε πολιτιστικά και εκπαιδευτικά γεγονότα που προσφέρουν κοινή εμπειρία, εξωστρέφεια και αίσθημα ένταξης. Συνεπώς, το θέμα αυτό μπορεί να εκληφθεί ως έκφραση της ανάγκης για συλλογικά, καλά οργανωμένα και κοινωνικά ορατά προγράμματα.

Θ3 — Ενεργητική μάθηση, δημιουργική απασχόληση και ευεξία: Το τρίτο θέμα συνδυάζει έντονα την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων με τη σωματική δραστηριότητα και τη δημιουργική έκφραση. Οι λέξεις μάθημα, υπολογιστής, γνώση δείχνουν καθαρά ενδιαφέρον για επιμορφωτικές δράσεις πρακτικού χαρακτήρα, ιδιαίτερα στον τομέα των ψηφιακών δεξιοτήτων αλλά και εκείνο των ξένων γλωσσών. Ταυτόχρονα, όροι όπως χορός, μουσική, γυμναστική, θέατρο, εκδήλωση και δρώμενα αναδεικνύουν ένα προφίλ πιο ενεργητικής συμμετοχής, όπου η μάθηση δεν είναι μόνο θεωρητική αλλά και βιωματική. Η παρουσία των λέξεων εθελοντική και φύση προσθέτει μια διάσταση κοινωνικής προσφοράς ή σύνδεσης με υπαίθριες, πιο ανοιχτές μορφές δραστηριότητας. Συνολικά, το θέμα αυτό αποτυπώνει μια πιο δυναμική και πολυδιάστατη επιθυμία για δράσεις που κινητοποιούν το σώμα, το πνεύμα και τη δημιουργικότητα.

Όπως είπαμε παραπάνω, η παραδοχή πίσω από τη θεματολογική μοντελοποίηση είναι πως σε κάθε κείμενο μπορεί να περιλαμβάνονται περισσότερα από ένα θέματα, γεγονός που δυσχεραίνει τη συσχέτιση όλων των θεμάτων που περιλαμβάνονται σε κάθε απάντηση με τα κοινωνικοδημογραφικά χαρακτηριστικά των ερωτηθέντων. Γι' αυτό και επιλέξαμε τις απαντήσεις στις οποίες ένα θέμα ήταν κυρίαρχο (dominant topic).[59] Σε πολυωνυμική λογιστική παλινδρόμηση με εξαρτημένη μεταβλητή το κυρίαρχο θέμα εξετάσαμε την επίδραση των δημογραφικών

59 Είτε δηλαδή η απάντηση μπορεί να σχετιζόταν αποκλειστικά με ένα θέμα, είτε αν σχετιζόταν με περισσότερα ένα από αυτά συμμετείχε σε ποσοστό άνω του 60% (π.χ. αν δύο λέξεις σχετίζοταν με το θέμα Θ1 και μία λέξη με το Θ2, τότε η απάντηση κατατασόταν στο Θ1).

μεταβλητών (τόπο κατοικίας κατά NUTS1, υφιστάμενη εργασιακή και οικογενειακή κατάσταση, φύλο και ηλικιακή ομάδα). Καμία από αυτές δεν διαπιστώθηκε πως αποτελεί στατιστικά σημαντικό προβλεπτικό παράγοντα, και μόνο η ηλικία φαίνεται να έχει οριακή επίδραση ($p = 0,053$) πάντως όχι στατιστικά σημαντική. Πράγματι, τα νεότερα άτομα (ηλικίας 60–70 ετών) εμφανίζονται διχασμένα ανάμεσα στην κοινωνική και πολιτιστική συμμετοχή και στην ενεργητική μάθηση, όσα ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα 71–80 προτιμούν τις οργανωμένες εκδηλώσεις, ενώ όσα είναι άνω των 80 ετών κλίνουν σε μεγάλο βαθμό προς την κοινωνική συμμετοχή. Φαίνεται έτσι πως με την ηλικία περιορίζεται η δυνατότητα αλλά και το ενδιαφέρον για ενεργητικές δραστηριότητες, είτε αυτές εστιάζουν σε νέες γνώσεις είτε σε ομαδικές δραστηριότητες.

Θα πρέπει, τέλος, να επισημάνουμε πως όταν εστιάζουμε στην Περιφέρεια Αττικής, οι διαφοροποιήσεις ως προς τις απαντήσεις στην ανοιχτή ερώτηση είναι οριακές μεταξύ των Περιφερειακών Ενοτήτων, γεγονός που δεν δικαιολογεί την περαιτέρω διερεύνησή τους.

5 Ανάλυση προφίλ της τρίτης ηλικίας

5.1 Μεθοδολογική αφετηρία και επιλογή του μοντέλου

Για τη συνθετικότερη αποτύπωση των διαφοροποιήσεων που αναδύονται από το ερευνητικό υλικό, εφαρμόστηκαν τέσσερα εναλλακτικά μοντέλα ομαδοποίησης, τα οποία διαφοροποιούνται ως προς το επίπεδο αφαίρεσης των μεταβλητών που αξιοποιούνται για την περιγραφή των ήδη ασκούμενων δραστηριοτήτων και των προτεινόμενων μορφών ή θεματικών συμμετοχής. Η λογική αυτής της προσέγγισης ήταν ότι η τρίτη ηλικία δεν αποτυπώνεται επαρκώς μέσα από αποσπασματικές σχέσεις ανάμεσα σε δύο μόνο μεταβλητές, αλλά χρειάζεται να την αντιμετωπίσουμε ως πεδίο στο οποίο αλληλοδιαπλέκονται πρακτικές καθημερινής δραστηριότητας, υγεία και ευημερία, επιθυμίες για συμμετοχή και κοινωνικές συνθήκες ζωής.

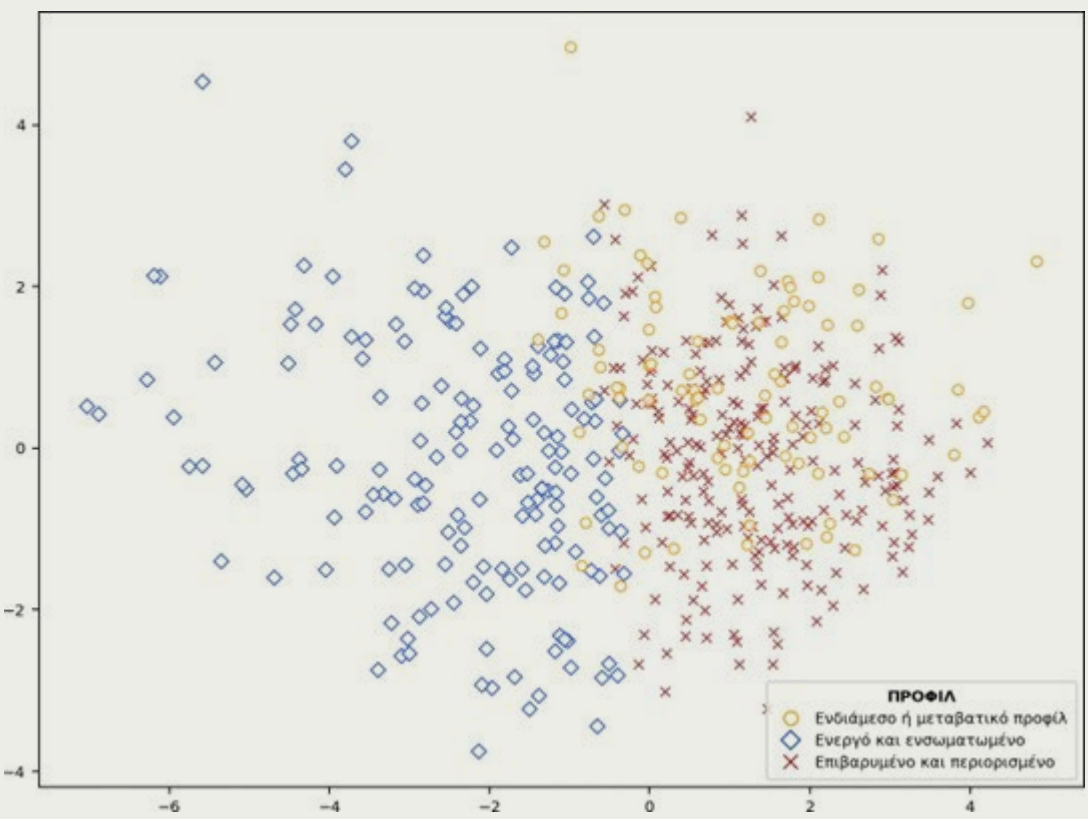
Το μοντέλο που αναδείχθηκε ως το καταλληλότερο για την κύρια ερμηνευτική αξιοποίηση των αποτελεσμάτων συνδυάζει τρεις καίριες διαστάσεις: πρώτον, τις κατηγορίες δραστηριοτήτων που αποτυπώνουν το υφιστάμενο πρότυπο συμμετοχής των ερωτώμενων· δεύτερον, τους δείκτες υγείας και υποκειμενικής ευημερίας· και τρίτον, το κυρίαρχο θέμα (topic) της ανοιχτής ερώτησης, δηλαδή το βασικό θεματικό σχήμα μέσα από το οποίο οι ερωτώμενοι/ες οργανώνουν τις προτάσεις και τις επιθυμίες τους για πιθανές δράσεις. Η επιλογή του μοντέλου δεν στηρίζεται μόνο στην ερμηνευτική συνοχή του, αλλά και στη συγκριτική υπεροχή του έναντι των υπολοίπων μοντέλων για τη διαμόρφωση των τριών συστάδων-προφίλ.

Από μεθοδολογική άποψη, δεν πρόκειται για αιτιώδες μοντέλο με την αυστηρή έννοια του όρου, αλλά για μια διερευνητική προσέγγιση σε αναζήτηση των προφίλ. Στόχος του δεν είναι να αποδώσει γραμμικές

σχέσεις αιτίου-αποτελέσματος, αλλά να εντοπίσει επαναλαμβανόμενα και εσωτερικά συνεκτικά πρότυπα, στα οποία συμπλέκονται η καθημερινή δραστηριότητα, η βιωμένη κατάσταση υγείας και ευημερίας και ο τρόπος με τον οποίο οι ερωτώμενοι νοηματοδοτούν τις επιθυμητές μορφές συμμετοχής. Υπό αυτή την έννοια, το μοντέλο επιτρέπει να μετατοπιστεί η ανάλυση από τις μεμονωμένες διασταυρώσεις μεταβλητών προς μια περισσότερο συνολική τυπολογία μορφών γήρανσης.

Το πρώτο βασικό συμπέρασμα είναι ότι το δείγμα δεν οργανώνεται απλώς σε μια μονοδιάστατη κλίμακα περισσότερο ή λιγότερο ενεργού βίου. Αντίθετα, συγκροτείται σε τρία ευρύτερα προφίλ, τα οποία διαφοροποιούνται ταυτόχρονα ως προς τις υφιστάμενες δραστηριότητες, το επίπεδο υγείας και ευημερίας, και το κυρίαρχο θεματικό σχήμα μέσα από το οποίο αρθρώνονται οι επιθυμητές δράσεις. Αυτή η σύνθετη εικόνα μετατοπίζει την ανάλυση από τη μελέτη μεμονωμένων μεταβλητών στη μελέτη συνολικότερων τρόπων ζωής και συμμετοχής (Πίνακας 27, Διάγραμμα 4).

Διάγραμμα 4. *Τα τρία προφίλ των ατόμων τρίτης ηλικίας*



5.2 Τα προφίλ

5.2.1 Επιβαρυμένο και περιορισμένο προφίλ

Το πρώτο προφίλ, το οποίο αντιστοιχεί στο 31,2% περίπου του σταθμισμένου δείγματος (Weighted N = 321.69), μπορεί να περιγραφεί ως επιβαρυμένο και περιορισμένο. Οι τιμές του σε κρίσιμους δείκτες ψυχοκοινωνικής κατάστασης, όπως η απόλαυση δραστηριοτήτων («απολαμβάνω πράγματα που μου άρεσαν και παλαιότερα»), η ικανότητα οργάνωσης όσων τους ενδιαφέρουν («μπορώ να οργανώνω και να πραγματοποιώ όσα με ενδιαφέρουν»), η χαρά («αισθάνομαι χαρούμενος/η τον περισσότερο καιρό») και η ικανοποίηση από τη ζωή τους, είναι σημαντικά χαμηλότερες από εκείνες των δύο άλλων προφίλ. Η συμμετοχή σε δραστηριότητες που σχετίζονται με κινητικότητα και άσκηση βρίσκεται σε μέτριο προς χαμηλό επίπεδο, και αντίστοιχα υστερούν και στις υπόλοιπες κατηγορίες δραστηριοτήτων έναντι των δύο άλλων προφίλ. Στην ανοικτή ερώτηση σχετικά με προτάσεις για δράσεις και προγράμματα κλίνουν προς το θέμα Θ1, δηλαδή την κοινωνική και πολιτιστική συμμετοχή με ήπιο επιμορφωτικό χαρακτήρα, που δεν ζητά δέσμευση ή συστηματική εμπλοκή και δραστηριοποίηση. Παράλληλα, τέσσερεις στους δέκα δεν απαντούν στην ανοικτή ερώτηση, ή απαντούν πως «δεν τους ενδιαφέρει» να προτείνουν δράσεις και προγράμματα, γεγονός που ενισχύει την αποστασιοποίηση και αυτό που θα μπορούσαμε να χαρακτηρίσουμε ως έναν «κλειστό συμμετοχικό ορίζοντα».

Σε σύγκριση με το ενεργό και ενσωματωμένο προφίλ, βρίσκεται σε σαφώς πιο αδύναμη θέση ως προς την ευρύτερη ενεργοποίηση και τη συνολική ισορροπία δραστηριοτήτων και ευημερίας. Χαρακτηρίζεται από μια περισσότερο κλειστή μορφή συμμετοχικού ορίζοντα. Για τον λόγο αυτό ο όρος «επιβαρυμένο και περιορισμένο» δεν πρέπει να διαβαστεί αποκλειστικά ψυχολογικά ή λειτουργικά, αλλά και ως ένδειξη ενός στενότερου πλαισίου αναφοράς για το τι νοείται ως επιθυμητή ή εφικτή συμμετοχή.

5.2.2 Ενεργό και ενσωματωμένο προφίλ

Το δεύτερο προφίλ, που αντιστοιχεί στο μεγαλύτερο μέρος του σταθμισμένου δείγματος, περίπου 46,5% (Weighted N = 478.99), αποτελεί το ευνοϊκότερο προφίλ του μοντέλου. Τα άτομα που περιλαμβάνει καταγράφουν τις υψηλότερες μέσες τιμές στην απόλαυση

των δραστηριοτήτων όπως και στο παρελθόν, στην ικανότητα οργάνωσης όσων τα ενδιαφέρουν, αισθάνονται συχνά χαρούμενα, και δηλώνουν ικανοποιημένα από τη ζωή τους. Βιώνουν μικρότερους περιορισμούς στις δραστηριότητές τους λόγω υγείας, και αισθάνονται λιγότερο μόνοι ή αποκομμένοι σε σύγκριση με τα δύο άλλα προφίλ. Παράλληλα, η συμμετοχή σε δραστηριότητες που σχετίζονται με κινητικότητα και άσκηση είναι επίσης υψηλή (μέση τιμή 3,18).

Ως προς τις προτάσεις τους για προγράμματα και δράσεις που θα επιθυμούσαν, περίπου ένα στα τέσσερα άτομα δεν απάντησε στην ερώτηση (24,5%) ενώ τα υπόλοιπα είναι διχασμένα, με την πλειοψηφία (51,9%) να προτείνει δράσεις και προγράμματα ενεργητικής μάθησης, δημιουργικής απασχόλησης και ευεξίας (θέμα Θ3), και τα υπόλοιπα να στρέφονται σε δράσεις κοινωνικής και πολιτιστικής συμμετοχής με ήπιο επιμορφωτικό χαρακτήρα (θέμα Θ1).

Το κύριο χαρακτηριστικό αυτού του προφίλ είναι ότι η αυξημένη δραστηριότητα δεν εμφανίζεται απομονωμένα, αλλά συνδυάζεται με ευρύτερη λειτουργικότητα και καλύτερη ψυχοκοινωνική κατάσταση. Δεν πρόκειται απλώς για άτομα που «κάνουν περισσότερα πράγματα», αλλά για άτομα που φαίνεται να έχουν περισσότερους πόρους για να οργανώσουν τη ζωή τους, να απολαμβάνουν όσα κάνουν, να διατηρούν κοινωνικούς δεσμούς και να εκφράζουν τη σχέση τους με την καθημερινότητά τους με περισσότερο θετικό τρόπο. Επομένως, το προφίλ αυτό αποτελεί τη χαρακτηριστικότερη έκφραση ενός ενεργού και κοινωνικά ενσωματωμένου τρόπου γήρανσης.

5.2.3 Ενδιάμεσο ή μεταβατικό προφίλ

Το τρίτο προφίλ, που καλύπτει περίπου 22,2% του σταθμισμένου δείγματος (Weighted N = 228.82), χαρακτηρίζεται ως ενδιάμεσο ή μεταβατικό. Ο πυρήνας του προφίλ του συνδέεται με μια πιο στενή θεματική οργάνωση της ανοιχτής ερώτησης, καθώς το σύνολο των απαντήσεων εγγράφεται στο θέμα Θ2, το οποίο αναφέρεται σε οργανωμένες εκδηλώσεις για μεγαλύτερες ηλικίες. Στις υπόλοιπες μεταβλητές, το προφίλ αυτό έχει να επιδείξει μέσες τιμές που βρίσκονται μεταξύ των δύο άλλων προφίλ, πλησιέστερα προς το ενεργό προφίλ.

Ερμηνευτικά, το προφίλ αυτό φαίνεται να αποτυπώνει μια μεταβατική ζώνη: πρόκειται για άτομα που δεν βρίσκονται στο πιο ενεργό και ενσωματωμένο άκρο, αλλά ούτε και συγκροτούν ένα ακραία επιβαρυμένο

σύνολο. Η συμμετοχή σε δραστηριότητες που σχετίζονται με κινητικότητα και άσκηση βρίσκεται σε μέτριο επίπεδο (μέση τιμή 2,98), ενώ οι δείκτες ψυχοκοινωνικής κατάστασης υποδηλώνουν μικρή μείωση της υποκειμενικής ευημερίας, με διατήρηση των κοινωνικών ή συναισθηματικών πόρων. Από την άλλη μεριά, συγκροτεί ένα πιο ειδικό και περιορισμένο θεματικό μοτίβο στις επιθυμητές δράσεις. Για τον λόγο αυτό προκρίναμε τον όρο «μεταβατικό προφίλ»: περιγράφει μια ομάδα που φαίνεται να κινείται ανάμεσα στην ενεργοποίηση και στην επιβάρυνση, χωρίς να σταθεροποιείται πλήρως σε κανέναν από τους δύο πόλους.

Το προφίλ αυτό μας υπενθυμίζει ότι η τρίτη ηλικία δεν διαιρείται απλώς σε έναν «ευνοϊκό» και ένα «δυσμενή» πόλο. Υπάρχει και μια ενδιάμεση ζώνη, στην οποία τα άτομα διαθέτουν μεν έναν βαθμό συμμετοχής και ενδιαφέροντος, χωρίς όμως η ενεργοποίηση αυτή να είναι τόσο σταθερή ή τόσο ισχυρά εδραιωμένη. Πρόκειται, επομένως, για ένα προφίλ μεταβατικού προσανατολισμού, το οποίο μπορεί να θεωρηθεί κρίσιμο για πολιτικές ή παρεμβάσεις που στοχεύουν στην ενίσχυση της συμμετοχής πριν παγιωθούν πιο περιοριστικές συνθήκες ζωής.

Πίνακας 27. *Τα κύρια χαρακτηριστικά των τριών προφίλ*

Προφίλ	Επιβαρυμένο και περιορισμένο	Ενεργό και ενσωματωμένο	Ενδιάμεσο ή μεταβατικό
% του δείγματος	31,2%	46,5%	22,2%
Κεντρικά χαρακτηριστικά του προφίλ	Δεν απολαμβάνουν δραστηριότητες όπως παλιά | Δεν μπορούν να οργανώνουν και να πραγματοποιούν όσα τους ενδιαφέρουν | Αισθάνονται λιγότερο χαρούμενοι σε σύγκριση με τα υπόλοιπα προφίλ | Περιορισμένη ικανοποίηση από τη ζωή τους | Αρκετά περιορισμένες δραστηριότητες λόγω υγείας	Απολαμβάνουν πράγματα που τους άρεσαν στο παρελθόν | Μπορούν να οργανώνουν και να πραγματοποιούν όσα τους ενδιαφέρουν | Αισθάνονται χαρούμενοι τον περισσότερο καιρό | Ικανοποίηση από τη ζωή | Μικρός περιορισμός δραστηριοτήτων λόγω υγείας	Απολαμβάνουν πράγματα που τους άρεσαν στο παρελθόν | Μπορούν να οργανώνουν και να πραγματοποιούν όσα τους ενδιαφέρουν | Αισθάνονται χαρούμενοι τον περισσότερο καιρό | Ικανοποίηση από τη ζωή
Απολαμβάνω πράγματα που μου άρεσαν και παλαιότερα	1,9	3,6	3,5
Μπορώ να οργανώνω και να πραγματοποιώ όσα με ενδιαφέρουν	1,9	3,6	3,4
Αισθάνομαι χαρούμενος/η τον περισσότερο καιρό	2,6	3,9	3,8
Είμαι ικανοποιημένος/η από τη ζωή μου	2,9	4,1	4,0
Η κατάσταση της υγείας μου περιορίζει τις δραστηριότητες που θα ήθελα να κάνω†	3,0	4,2	4,0
Μοναξιά/αποκοπή†	3,6	4,7	4,4
Λύπη/ανησυχία†	2,8	3,8	3,4
Κινητικότητα/άσκηση	2,3	3,2	3,0
Θέμα (topic) Θ2: Οργανωμένες πολιτιστικές και ομαδικές εκδηλώσεις για μεγαλύτερες ηλικίες	14,8%	0%	100%
Θέμα (topic) Θ1: Κοινωνική και πολιτιστική συμμετοχή με ήπιο επιμορφωτικό χαρακτήρα	53,9%	48,1%	0%
Θέμα (topic) Θ3: Ενεργητική μάθηση, δημιουργική απασχόληση και ευεξία	31,2%	51,9%	0%
Μη απάντηση στην ανοικτή ερώτηση	41,1%	24,5%	0%

† Οι τιμές είναι αντεστραμμένες, ώστε οι μεγαλύτερες τιμές να δηλώνουν θετικότερη κατάσταση

5.3 Σχέση με τους εξωτερικούς παράγοντες

Η ερμηνευτική ισχύς του μοντέλου ενισχύεται περαιτέρω από τη συσχέτισή του με εξωγενείς παράγοντες (Πίνακας 28).

5.3.1 Ηλικία

Η ηλικιακή ομάδα είναι από τους πιο ισχυρούς εξωτερικούς παράγοντες του μοντέλου ($p < 0.001$). Η κύρια τάση είναι σαφής: οι ερωτώμενοι/ες 60–70 ετών συγκεντρώνονται συχνότερα (51,9%) στο ενεργό και ενσωματωμένο προφίλ. Τα άτομα μεταξύ 71 και 80 ετών συνδέονται επίσης περισσότερο με το ενεργό προφίλ, αλλά με χαμηλότερο ποσοστό (43,5%). Αντίθετα, στην ομάδα των άνω των 80 ετών κυριαρχεί (49%) το επιβαρυμένο και περιορισμένο προφίλ. Το ενδιάμεσο ή μεταβατικό προφίλ συμμετέχει σχεδόν ισότιμα στις ηλικίες 60–70 και 71–80, καθώς περίπου το 45–46% των μελών του ανήκει σε κάθε μία από τις δύο αυτές ηλικιακές ομάδες. Αυτό δείχνει ότι η αύξηση της ηλικίας δεν οδηγεί αυτομάτως στο περισσότερο επιβαρυμένο προφίλ, αλλά συνδέεται με μια μετατόπιση από το ενεργό προς ένα πιο ενδιάμεσο και λιγότερο σταθερά ενεργοποιημένο προφίλ. Η εξέλιξη αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική ερμηνευτικά: υποδηλώνει ότι η προχωρημένη ηλικία λειτουργεί κυρίως ως παράγοντας μείωσης της πλήρους ενεργοποίησης και όχι κατ' ανάγκην ως άμεση μετάβαση στο πιο δυσμενές άκρο.

5.3.2 Πηγές ενημέρωσης

Οι πηγές ενημέρωσης εμφανίζονται συνολικά ως κρίσιμο πεδίο διαφοροποίησης των προφίλ. Η ισχυρότερη σχέση καταγράφεται στις διαδικτυακές σελίδες και εφαρμογές ειδήσεων ($p < 0.001$). Τα άτομα που δεν χρησιμοποιούν αυτές τις πηγές ανήκουν ισόποσα τόσο στο επιβαρυμένο όσο και στο ενεργό προφίλ (από 39,7%), ενώ εκείνα που τις χρησιμοποιούν συγκεντρώνονται περισσότερο στο ενεργό προφίλ (51,8%). Παρόμοια εικόνα εμφανίζεται και για την τηλεόραση ($p < 0.001$), τις έντυπες εφημερίδες ($p < 0.001$), καθώς και τις άλλες διαδικτυακές πηγές ($p = 0.005$).

Το γενικό μοτίβο είναι ότι η πιο ενεργή και διαφοροποιημένη σχέση με τα μέσα ενημέρωσης, και ιδιαίτερα με τις διαδικτυακές πηγές, συνδέεται περισσότερο με το ενεργό και ενσωματωμένο προφίλ. Αυτό μπορεί να διαβαστεί ως ένδειξη ότι το πληροφοριακό περιβάλλον λειτουργεί όχι

μόνο ως πρακτική ενημέρωσης, αλλά και ως ευρύτερος δείκτης κοινωνικής, γνωστικής και πολιτισμικής ενεργοποίησης. Το εύρημα σημαίνει ότι τα μέσα εντάσσονται σε ένα γενικότερο πλέγμα πόρων, συνηθειών και ρυθμών ζωής που διαφοροποιεί τα προφίλ.

5.3.3 Οικογενειακή κατάσταση

Η οικογενειακή κατάσταση συνδέεται επίσης ισχυρά με την κατανομή στα τρία προφίλ ($p < 0.001$). Οι άγαμοι, οι έγγαμοι και οι διαζευγμένοι συγκεντρώνονται συχνότερα στο ενεργό και ενσωματωμένο προφίλ, ενώ οι χήροι και χήρες μετατοπίζονται περισσότερο προς το επιβαρυμένο (48%). Το εύρημα αυτό δεν δείχνει τόσο ότι η χηρεία οδηγεί μονοσήμαντα στο πιο επιβαρυμένο προφίλ, αλλά κυρίως ότι επιφέρει τη μετάβαση από το ενεργό προφίλ προς ένα λιγότερο σταθερό σχήμα καθημερινής ενεργοποίησης.

Η εικόνα αυτή υποδεικνύει ότι η απώλεια συντρόφου λειτουργεί περισσότερο ως παράγοντας αποδυνάμωσης της πλήρους ενσωμάτωσης παρά ως αυτόματη κατάρρευση της λειτουργικότητας ή της ευημερίας. Πρόκειται, με άλλα λόγια, για μια πιο σύνθετη μορφή επίδρασης, που φαίνεται να μετατοπίζει τα άτομα προς ένα μεταβατικό και από εκεί προς το επιβαρυμένο προφίλ.

5.3.4 Εργασιακή κατάσταση

Η εργασιακή κατάσταση έχει στατιστικά σημαντική αλλά σαφώς ασθενέστερη σχέση ($p = 0.020$) με την ένταξη των ερωτηθέντων σε ένα από τα τρία προφίλ. Θα πρέπει να υπενθυμίσουμε πως η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων ανήκουν στην κατηγορία των οικονομικά ανενεργών, καθώς μόνο το 11,3% δήλωσαν πως εργάζονται είτε ως μισθωτοί είτε ως αυτοαπασχολούμενοι. Τόσο οι οικονομικά ενεργοί όσο και οι ανενεργοί συγκεντρώνονται περισσότερο στο ενεργό προφίλ. Η επίδραση αυτή είναι σχετικά περιορισμένη σε σύγκριση με την ηλικία, την οικογενειακή κατάσταση και τις πηγές ενημέρωσης. Παρόλα αυτά, δείχνει ότι η διατήρηση ενεργού σχέσης με την εργασία ή με την οικονομικά οργανωμένη καθημερινότητα συνδέεται ελαφρά με το πιο ευνοϊκό προφίλ.

Πίνακας 28. *Παράγοντες που συνδέονται περισσότερο με τα προφίλ*

Παράγοντας	Στατιστικά σημαντική σχέση;	Ένταση σχέσης	Κύριο εύρημα
Διαδικτυακές σελίδες / apps ειδήσεων	Ναι	Σχετικά ισχυρή	Όσοι ενημερώνονται από διαδικτυακές ειδησεογραφικές πηγές ανήκουν στην πλειοψηφία τους στο ενεργό προφίλ
Τηλεόραση	Ναι	Σχετικά ισχυρή	Όσοι ενημερώνονται από την τηλεόραση ανήκουν στην πλειοψηφία τους στο ενεργό προφίλ
Οικογενειακή κατάσταση	Ναι	Μέτρια	Οι χήροι/ες ανήκουν συχνότερα στο επιβαρυμένο, ενώ οι περισσότερες άλλες κατηγορίες τείνουν περισσότερο προς το ενεργό προφίλ
Έντυπες εφημερίδες	Ναι	Μέτρια	Όσοι διαβάζουν έντυπες εφημερίδες ανήκουν συχνότερα στο ενεργό προφίλ
Ηλικιακή ομάδα	Ναι	Μέτρια	Όσοι είναι κάτω των 80 ετών ανήκουν συχνότερα στο ενεργό, ενώ οι άνω των 80 ετών στο επιβαρυμένο προφίλ
Μέσα κοινωνικής δικτύωσης	Ναι	Ασθενής προς μέτρια	Όσοι χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ανήκουν συχνότερα στο ενεργό προφίλ
Γεωγραφική περιοχή (NUTS1)	Ναι	Ασθενής προς μέτρια	Σε όλες σχεδόν τις περιοχές κυριαρχεί το ενεργό προφίλ, αλλά με μικρές διαφοροποιήσεις
Άλλες online πηγές	Ναι	Ασθενής προς μέτρια	Όσοι χρησιμοποιούν άλλες διαδικτυακές πηγές ανήκουν λίγο συχνότερα στο ενεργό προφίλ
Φύλο	Ναι, αλλά ασθενώς	Ασθενής	Άνδρες και γυναίκες εμφανίζουν παρόμοια εικόνα
Ραδιόφωνο	Ναι, αλλά οριακά	Ασθενής	Όσοι ακούν ραδιόφωνο ανήκουν συχνότερα στο ενεργό προφίλ
Οικογένεια / φίλοι ως πηγή ενημέρωσης	Όχι	Πολύ ασθενής	Δεν προκύπτει σαφής διαφοροποίηση μεταξύ των προφίλ
Δεν ενημερώνομαι	Όχι	Πολύ ασθενής	Δεν προκύπτει σταθερή εικόνα, παρότι οι περιπτώσεις «Δεν ενημερώνομαι» κλίνουν προς C2
Εργασιακή κατάσταση	Όχι	Αμελητέα	Δεν φαίνεται ουσιαστική σχέση με την κατανομή στα προφίλ

5.3.5 Φύλο και γεωγραφική περιοχή

Το φύλο ($p = 0.126$) και η γεωγραφική περιοχή του τόπου κατοικίας (σε επίπεδο NUTS1) ($p = 0.170$) δεν εμφανίζονται ως στατιστικά ισχυροί διαφοροποιητικοί παράγοντες στο μοντέλο μας. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχουν κοινωνικές διαφοροποιήσεις κατά φύλο ή περιοχή, αλλά ότι στο συγκεκριμένο μοντέλο και στο συγκεκριμένο επίπεδο αφαίρεσης οι διαφορές αυτές δεν είναι από τις πιο ισχυρές. Με άλλα λόγια, η ηλικία, η οικογενειακή κατάσταση και το πληροφοριακό περιβάλλον φαίνεται να καθορίζουν περισσότερο τη διάρθρωση των προφίλ από ό,τι το φύλο ή η γεωγραφική μακροπεριφέρεια.

5.3.6 Εστίαση στην Περιφέρεια Αττικής

Η επιμέρους διερεύνηση των κατοίκων της Αττικής δείχνει ότι η κατανομή των τριών προφίλ είναι σε γενικές γραμμές ομοιόμορφη μεταξύ των Περιφερειακών Ενοτήτων. Σε όλες τις ενότητες υπερισχύει το ενεργό και ενσωματωμένο προφίλ, ενώ οι αποκλίσεις αφορούν κυρίως μικρές μεταβολές στην αναλογία του επιβαρυμένου ή του ενδιάμεσου προφίλ. Επομένως, στο επίπεδο των Περιφερειακών Ενοτήτων, η Αττική δεν εμφανίζει ισχυρό εσωτερικό χωρικό κατακερματισμό ως προς τους τύπους συμμετοχής και ευημερίας που ανέδειξε το μοντέλο μας.

5.4 Συνολική ερμηνεία

Το μοντέλο που υιοθετήσαμε προσφέρει την πιο πειστική συνολική αποτύπωση των διαφοροποιήσεων στο εσωτερικό του δείγματος. Η υπεροχή του δεν είναι μόνο τεχνική, αλλά και θεωρητική. Συνδέοντας τις κατηγορίες δραστηριοτήτων, την υγεία και ευημερία και το κυρίαρχο θέμα της ανοιχτής ερώτησης, αναδεικνύει ότι η τρίτη ηλικία δεν συγκροτείται ως ένα ενιαίο και ομοιογενές κοινωνικό πεδίο, αλλά ως ένα σύνολο διακριτών προτύπων ζωής, συμμετοχής και νοηματοδότησης.

Το πρώτο μείζον συμπέρασμα είναι ότι το πιο ενεργό προφίλ δεν ορίζεται απλώς από αυξημένη δραστηριότητα, αλλά από τη συνύπαρξη μεγαλύτερης ενεργοποίησης, καλύτερης υποκειμενικής ευημερίας, ισχυρότερης λειτουργικής ικανότητας και πιο ανοιχτού ορίζοντα καθημερινής συμμετοχής. Το δεύτερο συμπέρασμα είναι ότι η επιβάρυνση δεν εκφράζεται μόνο στο ακραίο δυσμενές προφίλ, αλλά και μέσα από

ένα ενδιάμεσο/μεταβατικό πεδίο που λειτουργεί ως ζώνη αποδυνάμωσης της πλήρους ενεργοποίησης. Το ενδιάμεσο προφίλ, επομένως, δεν είναι απλώς μία «μεσαία» ομάδα, αλλά ένα καίριο σημείο στο οποίο φαίνεται να αποτυπώνεται η μετάβαση από την πλήρη συμμετοχή προς μια πιο ασταθή και λιγότερο σαφώς οργανωμένη μορφή καθημερινής ζωής.

Το τρίτο και ίσως σημαντικότερο συμπέρασμα είναι ότι οι εξωτερικοί παράγοντες δεν επηρεάζουν όλα τα προφίλ το ίδιο. Η ηλικία, η οικογενειακή κατάσταση και οι πηγές ενημέρωσης είναι οι βασικοί άξονες διαφοροποίησης. Η προχωρημένη ηλικία και η χηρεία συνδέονται κυρίως με μετακίνηση προς το μεταβατικό και το επιβαρυμένο προφίλ, ενώ η ενεργή και περισσότερο διαφοροποιημένη σχέση με το πληροφοριακό περιβάλλον συνδέεται με το ενεργό και ενσωματωμένο. Το εύρημα αυτό είναι καίριο για το σχεδιασμό πολιτικών και παρεμβάσεων, επειδή δείχνει ότι η ενίσχυση της συμμετοχής δεν είναι μόνο ζήτημα προσφοράς δραστηριοτήτων, αλλά και ζήτημα διατήρησης λειτουργικών, κοινωνικών και γνωστικών πόρων.

Συνολικά, το μοντέλο δείχνει ότι οι πρακτικές δραστηριότητας, η υγεία και η ευημερία, και ο τρόπος με τον οποίο τα άτομα θεματοποιούν τις επιθυμίες τους για συμμετοχή, συγκροτούν ένα ενιαίο και κοινωνικά διαφοροποιημένο πεδίο. Η σημασία του μοντέλου βρίσκεται ακριβώς στο ότι επιτρέπει να περάσουμε από τις επιμέρους διασταυρώσεις σε μια συνολική τυπολογία μορφών γήρανσης.

6 Ποιοτική διερεύνηση μέσω ομάδων εστιασμένης συζήτησης

Οι δύο ομάδες εστιασμένης συζήτησης αναλύθηκαν ως ενιαίο ποιοτικό corpus. Η συζήτηση πλαισιώνεται από την ερευνητική ομάδα ως συνέχεια της ποσοτικής έρευνας και ως μέσο εμβάθυνσης σε ζητήματα που αφορούν τη δραστηριότητα, τη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου, την κοινωνική συμμετοχή, την υγεία, τα εμπόδια της καθημερινότητας και τις προσδοκίες των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας από ενδεχόμενες παρεμβάσεις ή προγράμματα. Τα δύο focus groups που πραγματοποιήθηκαν στις 16/3/26 και 20/3/26 με τη συμμετοχή 17 ατόμων (8 άτομα στις 16/3 και 9 άτομα την 20/3 αντίστοιχα) αφορούν άτομα τρίτης ηλικίας, κυρίως συνταξιούχους ηλικίας περίπου 65 έως 85 ετών, με διαφορετικά κοινωνικά και επαγγελματικά υπόβαθρα, αλλά με κοινό άξονα τη μετάβαση στη ζωή μετά τη συνταξιοδότηση και τον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζονται αυτή την νέα πραγματικότητα. Παρά τις διαφοροποιήσεις στα προφίλ και στο επίπεδο δραστηριότητας των συμμετεχόντων, αναδεικνύεται ένα ενιαίο πλαίσιο εμπειριών, στο οποίο συνυπάρχουν ανάγκες, δυσκολίες αλλά και ορισμένες πηγές ανθεκτικότητας.

Στόχος μας ήταν να αναδειχθούν τα βασικά θεματικά πεδία που επανέρχονται, αλλά και οι σταθεροί τρόποι με τους οποίους οι συμμετέχοντες νοηματοδοτούν τη ζωή μετά τη συνταξιοδότηση. Από την ανάλυση του υλικού προκύπτει ότι η τρίτη ηλικία δεν εμφανίζεται ως ενιαία και ομοιογενής συνθήκη, αλλά συγκροτείται ως ένα πεδίο

εσωτερικά διαφοροποιημένων εμπειριών, στο οποίο η υγεία, η οικογενειακή θέση, η οικονομική κατάσταση, τα δίκτυα πληροφόρησης, οι κοινωνικές σχέσεις και οι δυνατότητες πρόσβασης στις δραστηριότητες διαμορφώνουν διαφορετικούς τρόπους ζωής και διαφορετικούς ορίζοντες συμμετοχής.

6.1 Θεματικά πεδία

6.1.1 Η συνταξιοδότηση ως φάση ανασυγκρότησης και επαναδιαπραγμάτευσης του βίου

Το πέρασμα από την εργασιακή ζωή σε μια νέα φάση καθημερινότητας δεν παρουσιάζεται από τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες στις ομάδες εστιασμένης συζήτησης μονοσήμαντα ως αποχώρηση ή αποστέρηση. Για ορισμένους/ες, η νέα αυτή περίοδος βιώνεται ως ευκαιρία επανασχεδιασμού του χρόνου, αναζήτησης νέων ενδιαφερόντων και ανασυγκρότησης της προσωπικής ταυτότητας. Η Μ., η οποία συνταξιοδοτήθηκε πρόσφατα, αναφέρει: «σε σχέση με τη συνταξιοδότηση έχω αρχίσει να οργανώνω πράγματα, μαθαίνω μια καινούργια ξένη γλώσσα (...). Και γενικά θα προσπαθήσω να κάνω πράγματα, ώστε να μείνω σε δραστηριότητα». Ο Γ., από την άλλη μεριά, ο οποίος είναι συνταξιούχος από το 2018, περιγράφει τη μετάβαση από την αμηχανία της εξόδου από την εργασία στην αναζήτηση και τελικά στην ανασυγκρότηση της νέας καθημερινότητας: «τον πρώτο χρόνο δεν κατάφερα να βρω να κάνω κάτι (...) μετά από λίγο (...) άμα θέλεις και ψάχνεις, βρίσκεις τα πάντα».

Η εκμάθηση ξένων γλωσσών, η ήπια άσκηση, η τέχνη, η συμμετοχή σε εθελοντικές ή πολιτιστικές δραστηριότητες, η μουσική, οι θεατρικές ομάδες και η αυτομόρφωση εμφανίζονται ως πρακτικές που επιτρέπουν στα υποκείμενα να επαναπροσδιορίσουν τον εαυτό τους εκτός εργασιακού πλαισίου. Χαρακτηριστικές είναι οι απαντήσεις αρκετών συμμετεχουσών ότι ασχολούνται με ήπια άσκηση, είτε κολύμβηση στην πισίνα, είτε γυμναστική, είτε εναλλακτικές δραστηριότητες όπως Τάι Τσι, που συνδυάζεται με την ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων στην ομάδα. Άλλες συμμετέχουσες δήλωσαν πως ασχολούνται με τις Τέχνες, και ο Γ. ανέφερε πως είναι εθελοντής στο ΚΠΙΣΝ.

Επομένως, η συνταξιοδότηση δεν αποτελεί αποκλειστικά μια εμπειρία απώλειας, αλλά και περίοδο βιογραφικής επαναδιάταξης. Η επιθυμία για δραστηριότητα στη μεγαλύτερη ηλικία δεν είναι απλά ενας τρόπος

«απασχόλησης», αλλά αναζήτηση συνέχειας, νοήματος και κοινωνικής παρουσίας σε έναν νέο κύκλο ζωής.

6.1.2 Η δραστηριότητα ως ευρύ πεδίο νοήματος

Για τις συμμετέχουσες και τους συμμετέχοντες στις ομάδες εστιασμένης συζήτησης η «δραστηριότητα» δεν περιορίζεται σε οργανωμένα προγράμματα ή επίσημες μορφές συμμετοχής, αλλά αποκτά ευρύτερο περιεχόμενο. Περιλαμβάνει τη φροντίδα των εγγονιών, την υποστήριξη των παιδιών, τη συντήρηση κοινωνικών σχέσεων, την παρουσία στο καφενείο ή στη γειτονιά, το διάβασμα, την καλλιτεχνική έκφραση, την άσκηση, τις εκδρομές, τη βοήθεια προς φίλους σε πρακτικά ή τεχνολογικά ζητήματα, ακόμη και δραστηριότητες που σχετίζονται με τη διαχείριση του σπιτιού ή της οικογενειακής ζωής. Η φροντίδα για τα μέλη της οικογένειας επαναλαμβάνεται σε αρκετές αφηγήσεις και θα τη συναντήσουμε και παρακάτω. Ενδεικτικά, η Α. αναφέρει: «συνεχίζω να φροντίζω όπως φρόντιζα παλαιότερα και τα μεγαλύτερα μέλη της οικογένειας και τώρα την τρίτη γενιά, μετά τους γονείς και την κόρη». Αλλά και η διατήρηση κοινωνικών σχέσεων, ίσως διαφορετικά για τους άντρες και για τις γυναίκες, επίσης αναφέρθηκε. Για παράδειγμα, ο Χ. λέει πως τις πρωινές ώρες βρίσκεται με τους παλιούς συναδέλφους του στο καφενείο, ενώ η Ε. πηγαίνει καθημερινά στην εκκλησία όπου «έχει παρεούλα», αλλά και εκδρομές με το ΚΑΠΗ.

Η συμμετοχή και η δραστηριότητα, όπως βιώνονται και περιγράφονται από τα ίδια τα υποκείμενα, υπερβαίνουν την έννοια της «εξωστρεφούς ενεργοποίησης» και εντάσσονται σε ένα πολύ πιο σύνθετο πεδίο καθημερινών πρακτικών, σχέσεων και μορφών αυτοπροσδιορισμού. Με άλλα λόγια, η δραστηριότητα λειτουργεί ως μορφή νηματοδότησης της ζωής και όχι απλώς ως δείκτης κινητικότητας ή κοινωνικής εξόδου.

6.1.3 Συμμετοχή και περιορισμοί: η απόσταση ανάμεσα στην επιθυμία και στη δυνατότητα

Ένα από τα ευρήματα των ομάδων εστιασμένης συζήτησης είναι ότι η επιθυμία για συμμετοχή παραμένει ισχυρή, αλλά η πραγμάτωσή της δεν είναι αυτονόητα δυνατή. Η ανάλυση των σχετικών αποσπασμάτων δείχνει ότι τα υποκείμενα δεν μιλούν, κατά κανόνα, ως άτομα που δεν ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν, αλλά ως άτομα που συναντούν πραγματικά και συχνά αθροιστικά εμπόδια. Χαρακτηριστική είναι μια

αποστροφή στο λόγο της Α.: «θα ήθελα κι εγώ να μπορώ να πάω ένα ταξίδι, μια εκδρομή και σίγουρα ακόμη και να το προγραμματίσω, κάτι θα συμβεί και θα ακυρωθεί».

Στα εμπόδια περιλαμβάνονται η υγεία, η μειωμένη κινητικότητα, η φροντίδα συζύγων ή άλλων εξαρτημένων μελών της οικογένειας, η οικονομική πίεση, η ακρίβεια, η απόσταση, η δυσκολία μετακίνησης, η ανεπαρκής συγκοινωνιακή σύνδεση, αλλά και η αδυναμία εύρεσης και αξιολόγησης της πληροφορίας. Ο Σ. δίνει ίσως το πιο δραματικό και καθαρό παράδειγμα συσσωρευμένου περιορισμού, όταν λέει ότι από το 2020 που η γυναίκα του παρουσίασε προβλήματα, «δεν έχω ούτε προσωπική ζωή, ούτε τίποτα». Όμως, τα εμπόδια δεν είναι μόνο θεσμικά ή σχετιζόμενα με την υγεία. Η φροντίδα για το σπίτι μπορεί να αποτελέσει εμπόδιο για άλλες δραστηριότητες, όπως λέει η Ε.: «Δεν έχω πολύ χρόνο. Εγώ κάνω δουλειές του σπιτιού. Κάνω πολλές δουλειές στο σπίτι, αυτή τη στιγμή το μυαλό μου είναι εκεί. (...) καθημερινά». Η παράμετρος αυτή αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντική για την ερμηνεία και των ποσοτικών ευρημάτων, καθώς φανερώνει πως η περιορισμένη συμμετοχή ή δραστηριότητα δεν θα πρέπει να αποδίδονται σε απουσία ενδιαφέροντος ή σε ατομική

«παθητικότητα». Το ποιοτικό υλικό δείχνει ότι, σε πολλές περιπτώσεις, πρόκειται για αποτέλεσμα συσσωρευμένων περιορισμών, οι οποίοι τοποθετούν τα άτομα σε μια διαρκή συνθήκη διαπραγμάτευσης ανάμεσα στο τι θα ήθελαν να κάνουν και στο τι τελικά μπορούν να πράξουν.

6.1.4 Οικογένεια, φροντίδα και ηθική της ευθύνης

Η οικογένεια αναδεικνύεται σε έναν από τους σταθερούς άξονες νοήματος. Ιδιαίτερα οι αναφορές στα εγγόνια είναι εξαιρετικά συχνές και λειτουργούν ως βασικός τρόπος αυτοπαρουσίασης. Οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες μιλούν για τα εγγόνια ως πηγή χαράς, σχέσης, συναισθηματικής επένδυσης και καθημερινού σκοπού. Θα μπορούσαμε να πούμε πως αποτελούν οργανωτικό κέντρο της καθημερινότητας, πηγή νοήματος, αλλά μερικές φορές και υποκατάστατο άλλων μορφών κοινωνικής ζωής. Η Α., για παράδειγμα, αυτοχαρακτηρίζεται ως «μητέρα, χήρα και πολύ γιαγιά» και προσθέτει ότι «έχω ασχοληθεί πάρα πολύ με τα εγγόνια μου». Από την άλλη μεριά, η Ο. παρατηρεί πως τα εγγόνια «δεν με έχουν τόση ανάγκη και μου λείπει αυτό», ένδειξη

πως η σχέση δεν περιορίζεται στη φροντίδα, αλλά αποτελεί και πηγή συναισθηματικού νοήματος.

Ωστόσο, η οικογένεια δεν εμφανίζεται μόνο ως πεδίο χαράς, αλλά και ως πεδίο υποχρέωσης. Η φροντίδα συζύγων με σοβαρά προβλήματα υγείας, η παρουσία κοντά σε ηλικιωμένα ή εξαρτημένα μέλη της οικογένειας, η μέριμνα για τα παιδιά και η συνεχής διαθεσιμότητα προς τους άλλους απορροφούν σημαντικό μέρος του χρόνου και της ενέργειας των συμμετεχόντων. Πέρα από τον Σ. που αναφέραμε παραπάνω, χαρακτηριστική είναι και η αναφορά της Α.: «Συγκατοικώ με την αδερφή μου η οποία είναι πιο μεγάλη και την φροντίζω». Και η Ε. αποτελεί παράδειγμα χρονικής απορρόφησης, όταν λέει για τον εγγονό της: «όλος μου ο χρόνος είναι αφιερωμένος εκεί».

Η οικογένεια, επομένως, συνιστά έναν διττό μηχανισμό: από τη μια πλευρά συγκροτεί βασικό πυλώνα ποιότητας ζωής, από την άλλη πλευρά λειτουργεί ως βασικό πλαίσιο ευθύνης που μπορεί να περιορίζει την εξωστρεφή συμμετοχή. Στην ίδια κατεύθυνση εντάσσεται και ο φόβος που εκφράζεται σε αρκετά σημεία, μήπως στο μέλλον τα ίδια τα άτομα γίνουν βάρος στα παιδιά τους. Η Ο. λέει για το μέλλον: «δεν θέλω να επιβαρύνω τα παιδιά μου», συνδέοντας τον φόβο αυτό με τη δική της εμπειρία φροντίδας της μητέρας της, που «τράβηξε σε μάκρος αυτή η ιστορία και την επιβαρύνθηκα».

Οι διαπιστώσεις αυτές δείχνουν πως οι οικογενειακές σχέσεις στη μεγαλύτερη ηλικία είναι ταυτόχρονα σχέσεις οικειότητας, φροντίδας, ευθύνης αλλά και δυνητικής εξάρτησης.

6.1.5 Η ενημέρωση ως προϋπόθεση συμμετοχής

Ιδιαίτερη βαρύτητα έχει και η παράμετρος της ενημέρωσης για θέματα που τους αφορούν, τόσο σε σχέση με την ευρύτερη επικαιρότητα όσο και σε σχέση με δραστηριότητες, εκδηλώσεις και δυνατότητες συμμετοχής στην πόλη και το άμεσο περιβάλλον τους. Αναφέρουν πληθώρα πηγών πληροφόρησης: τηλεόραση, ραδιόφωνο, έντυπο και ψηφιακό τύπο, newsletters δήμων, facebook, ομάδες ενδιαφερόντων, φίλους, αναζητήσεις στο διαδίκτυο. Χαρακτηριστική περίπτωση πληροφόρησης από πολλά και διαφορετικά μέσα είναι η Β., που αναφέρει πως ενημερώνεται

«Από τον τύπο, τηλεόραση κι αυτά» και, όταν ερωτάται για τα ψηφιακά μέσα, απαντά: «Ναι, τα χρησιμοποιώ όλα, και τα ψηφιακά, προσπαθώ κυρίως από εφημερίδες». Από την άλλη μεριά, η Ο. λέει πως «είμαι

γραμμένη στο Δήμο μου. Μου έρχεται, ας πούμε, ένα newsletter ή οποιαδήποτε ενημέρωση», προσθέτοντας ότι μέσω αυτής της ενημέρωσης παρακολουθεί τις πολιτιστικές δράσεις του Δήμου. Η Μ. επιβεβαιώνει τη σημασία του ψηφιακού τύπου και των συνδρομητικών ψηφιακών εντύπων: «ενημερώνομαι μέσω ίντερνετ, δηλαδή και τις εφημερίδες, βλέπω τις ψηφιακές (...) είμαι συνδρομήτρια σε διάφορα ψηφιακά έντυπα».

Παρά την πληθώρα πηγών πληροφόρησης, επανέρχεται σταθερά η αίσθηση ότι η πληροφορία δεν διαχέεται με τρόπο επαρκώς στοχευμένο, κατανοητό και πρακτικά αξιοποιήσιμο. Η διατύπωση ότι «η πληροφορία δεν έρχεται με αλεξίπτωτο» αποδίδει με χαρακτηριστικό τρόπο το γεγονός ότι η συμμετοχή προϋποθέτει μια ενεργή και συχνά απαιτητική εργασία εντοπισμού, επιλογής και αξιολόγησης της πληροφορίας. Η ενημέρωση αποτελεί κρίσιμη προϋπόθεση της συμμετοχής των ατόμων της τρίτης ηλικίας σε δράσεις, προγράμματα, εκδηλώσεις κλπ. Εκείνα τα άτομα που διαθέτουν χρόνο, ψηφιακές δεξιότητες, κοινωνικά δίκτυα και σχετική αυτοπεποίθηση έχουν σημαντικά μεγαλύτερη δυνατότητα να εντοπίσουν και να αξιοποιήσουν ευκαιρίες συμμετοχής. Αντίθετα, όσα άτομα δεν διαθέτουν αυτά τα εφόδια κινδυνεύουν να μείνουν εκτός, ακόμη και όταν οι ίδιες οι δράσεις είναι τυπικά διαθέσιμες.

6.1.6 Η τεχνολογία ανάμεσα σε δυνατότητα και αποκλεισμό

Η τεχνολογία εμφανίζεται στο υλικό των ομάδων εστιασμένης συζήτησης με αμφίσημο τρόπο. Από τη μία πλευρά, λειτουργεί ως βασική δίοδος ενημέρωσης, κοινωνικής επαφής, αναζήτησης γνώσης και συμμετοχής. Για ορισμένα άτομα, το διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα προσφέρουν —όπως είδαμε παραπάνω— έναν κόσμο διαρκώς προσβάσιμο, ακόμη και όταν υπάρχουν προβλήματα υγείας ή περιορισμένη κινητικότητα. Από την άλλη πλευρά, αρκετοί συμμετέχοντες και συμμετέχουσες δηλώνουν σαφώς ότι δεν έχουν επαρκή άνεση με τις νέες τεχνολογίες, ότι θα ήθελαν μεγαλύτερη βοήθεια ή ότι αντιμετωπίζουν τα ψηφιακά μέσα με καχυποψία λόγω fake news, «σαχλαμάρας» ή αδυναμίας ελέγχου της ποιότητας της πληροφορίας. Μια αποστροφή στο λόγο της Α. είναι χαρακτηριστική: «με έχουν γράψει στο facebook τα παιδιά, οπότε χαζεύω και λίγο και τις δικές τους αναρτήσεις και όποιων δικών τους φίλων (...). Βρίσκω ότι έχει πολλά fake news, πολλή σαχλαμάρα, οπότε αυτό είναι το λιγότερο που μπορώ να ασχοληθώ με τεχνολογία, δεν ξέρω τίποτα άλλο. Κομπιούτερ δεν ξέρω, τα email μου και τα τέτοια είναι πολύ συγκεκριμένα πράγματα που μπορώ

να κάνω. Δεν έχω σχέσεις ιδιαίτερες με την τεχνολογία. Δεν είμαι πολύ σύγχρονη, είμαι πιο παλιού τύπου». Και συμπληρώνει πως «θα ήθελα να είμαι τεχνολογικά λίγο πιο εξελιγμένη», και «δεν έχω πάρει τη σωστή βοήθεια».

Επομένως, δεν μπορούμε να αντιμετωπίζουμε την τεχνολογία μόνο ως εργαλείο ενδυνάμωσης. Λειτουργεί και ως μηχανισμός αποκλεισμού, όταν δεν συνοδεύεται από υποστηρικτικές δομές, από εκπαίδευση, ή από πιο ήπιες μορφές ένταξης των ατόμων στο ψηφιακό περιβάλλον.

6.1.7 Ποιότητα ζωής, υγεία και ανθεκτικότητα

Η ποιότητα ζωής περιγράφεται με τρόπο σαφώς πολυδιάστατο. Η υγεία τίθεται σχεδόν παντού ως πρωταρχική προϋπόθεση, αλλά δεν αρκεί από μόνη της για να αποδώσει την έννοια της καλής ζωής. Στην ίδια έννοια εντάσσονται η ψυχική ισορροπία, η αυτονομία, η παρουσία της οικογένειας, η δυνατότητα κοινωνικής επαφής, η οικονομική ασφάλεια και η αίσθηση ότι μπορεί κανείς να διατηρεί έλεγχο πάνω στην καθημερινότητά του. Ιδιαίτερη σημασία αποκτά εδώ η επανεμφάνιση της γλώσσας της ανθεκτικότητας και της προσαρμογής. Πολλά από τα άτομα που συμμετείχαν αναγνωρίζουν ότι η ζωή γίνεται δυσκολότερη, αλλά ταυτόχρονα παρουσιάζουν τον εαυτό τους ως υποκείμενα που προσπαθούν, που αναζητούν τρόπους να αντέξουν, να συμβιβαστούν, να προσαρμοστούν χωρίς να παραιτηθούν πλήρως.

Το εύρημα αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία, επειδή δείχνει ότι τα ίδια τα υποκείμενα δεν βιώνουν την τρίτη ηλικία αποκλειστικά μέσω της έλλειψης ή της παρακμής. Ακόμη και όταν μιλούν για περιορισμούς, το κάνουν μέσα από μια γλώσσα αξιοπρέπειας, αυτοσυγκράτησης και αγώνα για διατήρηση του εαυτού.

6.1.8 Οικονομική ανασφάλεια και υλικοί όροι συμμετοχής

Οι αναφορές στην οικονομική κρίση, στην ακρίβεια, στις συντάξεις και στο κόστος ζωής είναι συχνές και συστηματικές. Η οικονομική διάσταση δεν εμφανίζεται περιφερειακά, αλλά ως βασικός όρος που καθορίζει τι μπορεί και τι δεν μπορεί να γίνει. Το κόστος των μετακινήσεων, των ταξιδιών, της καθημερινής κατανάλωσης, των θεμάτων υγείας ή της συντήρησης του σπιτιού περιορίζει τις επιλογές και παράγει ένα γενικότερο αίσθημα επιφύλαξης και ανασφάλειας. Οι συμμετέχοντες

δεν μιλούν μόνο για πραγματικές οικονομικές στερήσεις, αλλά και για την ανάγκη να συγκρατούνται, να προνοούν, να μην εξαντλούν τους πόρους τους, ιδιαίτερα υπό τον φόβο μελλοντικών αναγκών υγείας ή φροντίδας.

Η συμμετοχή, επομένως, εμφανίζεται και ως οικονομικά διαμεσολαβημένη πρακτική. Η δυνατότητα να βγει κανείς, να ταξιδέψει, να συμμετάσχει σε πολιτιστικές δραστηριότητες ή ακόμη και να κινηθεί ελεύθερα μέσα στην πόλη εξαρτάται από υλικούς όρους που δεν είναι καθόλου δευτερεύοντες.

6.1.9 Το ΚΠΙΣΝ ως χώρος δυνατοτήτων

Ιδιαίτερη θέση στις συζητήσεις έχει το ΚΠΙΣΝ ως χώρος. Από τη μία πλευρά, αναγνωρίζεται ως τόπος σημαντικών δυνατοτήτων: εθελοντισμός, πολιτιστικές δράσεις, Λυρική Σκηνή, βοτανικός κήπος, περίπατος, μουσικά και καλλιτεχνικά ερεθίσματα, προγράμματα μάθησης και συνάντησης. Από την άλλη πλευρά, η αξιοποίησή του δεν εμφανίζεται ως αυτονόητη. Αναδεικνύονται ζητήματα προσβασιμότητας, συγκοινωνιακής σύνδεσης, απόστασης, παρκαρίσματος, αλλά και ανάγκης για περισσότερο στοχευμένη πληροφόρηση γύρω από δράσεις που αφορούν ειδικά τις ηλικίες αυτές.

Το σημείο αυτό είναι κρίσιμο για την εφαρμοσμένη αξιοποίηση της έρευνας. Η ύπαρξη πλούσιας προσφοράς δραστηριοτήτων δεν αρκεί από μόνη της για να εξασφαλίσει συμμετοχή. Απαιτείται ταυτόχρονα μέριμνα για τη διάχυση της πληροφορίας, για τη μετακίνηση, για τον σχεδιασμό κατάλληλων και ήπιων προγραμμάτων, καθώς και για μορφές συμμετοχής που να είναι πραγματικά συμβατές με τις βιογραφικές και κοινωνικές συνθήκες των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας.

6.1.10 Συμπέρασμα

Συνολικά, η ποιοτική διερεύνηση μέσω των ομάδων εστιασμένης συζήτησης αναδεικνύει ότι η ζωή μετά τη συνταξιοδότηση δεν μπορεί να νοηθεί ως ενιαία κοινωνική κατάσταση ούτε η συμμετοχή ως αυστηρά ατομικό γνώρισμα. Η δραστηριότητα, η ποιότητα ζωής και η κοινωνική ένταξη συγκροτούνται μέσα από μια σύνθετη σχέση ανάμεσα σε επιθυμίες, βιογραφικές διαδρομές, οικογενειακές θέσεις, υγειονομικούς περιορισμούς, οικονομικούς όρους, τεχνολογικές δυνατότητες και υλικές υποδομές. Το ποιοτικό υλικό, συνεπώς, δεν έρχεται απλώς να εικονογραφήσει την ποσοτική ανάλυση, αλλά να της προσδώσει κοινωνική και βιωματική πυκνότητα. Στον πίνακα που ακολουθεί συνοψίζουμε τους

παράγοντες ανησυχίας και αισιοδοξίας που ανέφεραν οι συμμετέχουσες και οι συμμετέχοντες, τις προτάσεις τους για την αντιμετώπιση των προβλημάτων ή την ικανοποίηση των πηγών αισιοδοξίας, και την επιδίωξη, το στόχο αυτών των προτάσεων (Πίνακας 29).

Διάγραμμα 5. *Οι κυρίαρχες έννοιες και συναισθηματικές αναφορές όπως καταγράφηκαν στην διάρκεια των ποιοτικών διερευνήσεων μέσω των ομάδων εστιασμένης συζήτησης*



Πίνακας 29. *Σύνοψη προτάσεων για την αντιμετώπιση παραγόντων ανησυχίας και πηγών αισιοδοξίας όσων συμμετείχαν στις ομάδες εστιασμένης συζήτησης*

ΑΝΗΣΥΧΙΑ			ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ		
Πρόβλημα	**Πρόταση**	**Στόχος**	**Πηγή**	**Πρόταση**	**Στόχος**
Έλλειψη αυτονομίας / ψηφιακός αποκλεισμός	Ψηφιακή εκπαίδευση + υποστήριξη	Αυτονομία	Οικογένεια/εγγόνια	Διαγενεακές δραστηριότητες	Σύνδεση γενεών
Κοινωνική απομόνωση	Ομάδες & επαναλαμβανόμενες δράσεις	Μείωση μοναξιάς	Προσφορά	Δράσεις «χρήσιμου ρόλου»	Αίσθηση αξίας
Οικονομικοί περιορισμοί	Δωρεάν ή χαμηλού κόστους δράσεις	Ισότιμη πρόσβαση	Πολιτιστική συμμετοχή	Επέκταση προγραμμάτων	Ευεξία
Μετά-COVID ανασφάλεια	Ασφαλείς μικρές ομάδες	Εμπιστοσύνη	Δραστηριότητες	Σταθερά (όχι αποσπασματικά) προγράμματα	Σταθερότητα
Υγεία & γήρανση	Συμβουλευτική & προσαρμογή δραστηριοτήτων	Ανθεκτικότητα	Ενεργός τρόπος ζωής	Άσκηση & ευεξία	Υγεία
Έλλειψη ενημέρωσης	Εναλλακτικά κανάλια επικοινωνίας	Συμπερίληψη	Μάθηση	Ομιλίες & κατάρτιση	Πνευματική διέγερση
Πρόσβαση (μετακίνηση/υγεία)	Shuttle, πρόληψη & ενημέρωση	Ασφάλεια	Κοινότητες	Λέσχες ενδιαφερόντων	«Ανήκειν»
Απώλεια & ψυχική επιβάρυνση	Εικαστική ψυχοθεραπεία / πολιτιστική συνταγογράφηση	Ανακούφιση	Συμμετοχή	Βιωματικές δράσεις	Εμπλοκή
Έλλειψη καθοδήγησης	Mentoring & δομημένα προγράμματα	Ενεργοποίηση	Ταξίδια	Senior travel	Εμπειρίες
			Αυτονομία	Ενεργός γήρανση	Ανεξαρτησία

6.2 Τυπολογία συμμετεχόντων

Μετά τη θεματολογική ανάλυση, εξετάσαμε το corpus των ομάδων εστιασμένης συζήτησης ως προς τις κύριες θέσεις υποκειμένου (Davies & Harré, 1990)[60] που αναδύονται στο λόγο των συμμετεχόντων. Η τυπολογία αυτή δεν αντιμετωπίζει τα πρόσωπα ως κλειστές, αμοιβαία αποκλειόμενες κατηγορίες. Αντίθετα, λειτουργεί ως αναλυτικό εργαλείο που επιτρέπει να εντοπιστούν επαναλαμβανόμενοι τρόποι αυτοπαρουσίασης, βίωσης της συνταξιοδότησης και νοηματοδότησης της συμμετοχής, της υγείας, της οικογένειας, της μάθησης και των περιορισμών της καθημερινής ζωής. Με αυτή την έννοια, η τυπολογία δεν υποκαθιστά τα ποσοτικά προφίλ που αναγνωρίσαμε στην έρευνα με ερωτηματολόγιο, αλλά τα εμπλουτίζει ερμηνευτικά, προσδίδοντάς τους βιογραφική, κοινωνική και ηθική πυκνότητα.

Από το ποιοτικό υλικό προκύπτουν ορισμένοι βασικοί τύποι συμμετεχόντων:

1. Ο τύπος των ενεργά αυτοανασυγκροτούμενων, που αντιμετωπίζει τη συνταξιοδότηση ως αφετηρία μιας νέας φάσης ζωής και επιδιώκει να οργανώσει τον χρόνο του γύρω από τη μάθηση, την καλλιέργεια, την άσκηση, τον εθελοντισμό ή τη συμμετοχή σε πολιτιστικές δράσεις.
2. Η φροντίστρια/ο φροντιστής της οικογένειας, της οποίας η καθημερινότητα οργανώνεται πρωτίστως γύρω από τα παιδιά, τα εγγόνια, τον/τη σύζυγο ή άλλα εξαρτημένα μέλη, με αποτέλεσμα η δραστηριότητα να παίρνει κυρίως μορφή οικογενειακής ευθύνης.
3. Ο περιορισμένος αλλά όχι παραιτημένος τύπος, που αναγνωρίζει τα όρια της υγείας, της ηλικίας ή των υποχρεώσεων, αλλά δεν εγκαταλείπει την επιθυμία για κοινωνική ή πολιτιστική ζωή.
4. Ο κριτικά ενημερωμένος τύπος, που δίνει ιδιαίτερη σημασία στην πληροφόρηση, στα μέσα ενημέρωσης, στην αναζήτηση περιεχομένου και στη δυνατότητα να φιλτράρει και να αξιολογεί όσα του προσφέρονται.
5. Ο τοπικά ή συλλογικά ενταγμένος τύπος, ο οποίος οργανώνει τη ζωή του μέσα από ΚΑΠΗ, συλλόγους, εκκλησία, εθελοντικά σχήματα, κοινότητες ενδιαφέροντος ή σταθερά πλαίσια συμμετοχής.
6. Ο ματαιωμένος αλλά διεκδικητικός τύπος, ο οποίος περιγράφει με έμφαση τα δομικά εμπόδια της συμμετοχής —οικονομικά, θεσμικά, συγκοινωνιακά, υγειονομικά— και αποδίδει σαφώς μέρος της δυσκολίας σε εξωτερικούς και συλλογικούς όρους και όχι μόνο στον ίδιο τον εαυτό του.

Η αξία αυτής της τυπολογίας έγκειται κυρίως στο ότι επιτρέπει να αναγνωσθούν τα προφίλ που διακρίναμε στις απαντήσεις

60 Davies, B., & Harré, R. (1990). Positioning: The Discursive Production of Selves. *Journal for the Theory of Social Behaviour, 20*(1), 43–63.

του ερωτηματολογίου, όχι ως στατικές στατιστικές κατηγορίες, αλλά ως συμπυκνώσεις διαφορετικών τρόπων ζωής (Πίνακας 30).

Πίνακας 30. *Συσχέτιση ποιοτικής τυπολογίας και ποσοτικών προφίλ*

Προφίλ	**Ενεργό και ενσωματωμένο**	**Επιβαρυμένο και περιορισμένο**	**Ενδιάμεσο ή μεταβατικό**
Τύποι	Ενεργά αυτο-ανασυγκροτούμενος	Φροντιστής της οικογένειας	Τοπικά ή συλλογικά ενταγμένος
	Κριτικά ενημερωμένος	Περιορισμένος αλλά όχι παραιτημένος	Ματαιωμένος αλλά διεκδικητικός
	Τοπικά ή συλλογικά ενταγμένος*	Ματαιωμένος αλλά διεκδικητικός*	

* Υπό προϋποθέσεις

Το ενεργό και ενσωματωμένο προφίλ, το οποίο στο ποσοτικό σκέλος συγκεντρώνει υψηλότερες τιμές σε δείκτες δραστηριότητας, απόλαυσης, οργάνωσης της ζωής, χαράς και ικανοποίησης, αποκτά μέσω της τυπολογίας σαφέστερο κοινωνικό και βιωματικό περιεχόμενο. Το προφίλ αυτό δεν αποτυπώνει απλώς άτομα με πολλές δραστηριότητες, αλλά άτομα που τείνουν να οργανώνουν ενεργά τη μετάβασή τους σε μια νέα φάση ζωής, να επιζητούν μάθηση και πολιτισμό, να είναι σε θέση να αναζητούν πληροφορία, να εντάσσονται σε ομάδες και να συνδέουν τη συμμετοχή με τη συνέχεια του εαυτού τους. Στο επίπεδο της ποιοτικής τυπολογίας, το συγκεκριμένο προφίλ αντιστοιχεί κυρίως στον ενεργά αυτοανασυγκροτούμενο, στον κριτικά ενημερωμένο και, σε αρκετές περιπτώσεις, στον τοπικά ή συλλογικά ενταγμένο τύπο.

Αντίστοιχα, το επιβαρυμένο και περιορισμένο προφίλ αποκτά σαφέστερη ποιοτική υφή μέσω της τυπολογίας. Στο ποσοτικό επίπεδο, το προφίλ αυτό συγκεντρώνει χαμηλότερες τιμές σε κρίσιμους δείκτες ευημερίας, ικανότητας οργάνωσης και απόλαυσης δραστηριοτήτων, καθώς και εντονότερους περιορισμούς. Στο ποιοτικό υλικό, όμως, η κατηγορία αυτή παύει να είναι ένας αφηρημένος αρνητικός πόλος και μεταφράζεται σε συγκεκριμένους τρόπους βίωσης της καθημερινότητας: φροντίδα εξαρτημένων μελών, προβλήματα υγείας, μειωμένη κινητικότητα, απώλεια κοινωνικών δεσμών, φόβος επιβάρυνσης των παιδιών, οικονομική στενότητα, δυσκολία εξόδου και συνακόλουθη συρρίκνωση του κοινωνικού ορίζοντα. Με αυτή την έννοια, η τυπολογία βοηθά να κατανοηθεί ότι το επιβαρυμένο και περιορισμένο δεν αντιστοιχεί σε έλλειψη

ενδιαφέροντος, αλλά σε μια κατάσταση στην οποία οι περιορισμοί υπερκαθορίζουν τις πραγματικές δυνατότητες συμμετοχής. Εδώ συνδέονται ιδίως ο φροντιστής της οικογένειας, ο περιορισμένος αλλά όχι παραιτημένος τύπος και, σε ορισμένες περιπτώσεις, ο ματαιωμένος αλλά διεκδικητικός τύπος.

Το ενδιάμεσο ή μεταβατικό προφίλ, τέλος, γίνεται μέσω της τυπολογίας περισσότερο εύληπτο ως ζώνη διαπραγμάτευσης και όχι ως απλή μέση τιμή ανάμεσα σε δύο άκρα. Στο ποσοτικό σκέλος, το προφίλ αυτό συγκεντρώνει άτομα που δεν βρίσκονται ούτε στο πλήρως ενεργό και ενσωματωμένο άκρο ούτε στο περισσότερο επιβαρυμένο. Στο ποιοτικό υλικό, αυτή η ενδιάμεση θέση εκφράζεται μέσα από συμμετέχοντες/σες που διατηρούν ενδιαφέροντα, επιθυμία για κοινωνικότητα, κάποια αποθέματα δραστηριοποίησης και σχέση με τη μάθηση ή τον πολιτισμό, αλλά ταυτόχρονα μιλούν για προβλήματα υγείας, απώλειες, μειωμένη εξωστρέφεια, δυσκολίες πρόσβασης και περιορισμούς που απαιτούν συνεχή προσαρμογή. Η τυπολογία φωτίζει έτσι το μεταβατικό προφίλ ως μορφή ζωής που χαρακτηρίζεται λιγότερο από καθαρή αδυναμία και περισσότερο από μια συνεχή προσπάθεια να κρατηθεί κανείς εντός της κοινωνικής ζωής υπό όχι πάντα ευνοϊκές συνθήκες.

Η συνεισφορά της τυπολογίας δεν περιορίζεται, ωστόσο, στη βελτίωση της περιγραφής των τριών προφίλ. Ανατροφοδοτεί το μοντέλο σε θεωρητικό και ερμηνευτικό επίπεδο, αναδεικνύοντας ότι οι ποσοτικές συσχετίσεις ανάμεσα στις δραστηριότητες, την υγεία/ευημερία και τα θέματα της ανοιχτής ερώτησης αποτελούν διαφορετικές διαστάσεις μιας ενιαίας βιωμένης κοινωνικής κατάστασης. Η ποιοτική τυπολογία δείχνει, με άλλα λόγια, ότι πίσω από τη μειωμένη απόλαυση δραστηριοτήτων ή τη μεγαλύτερη αίσθηση περιορισμού δεν κρύβεται μόνο μία χαμηλότερη τιμή, αλλά συγκεκριμένες καθημερινές εμπειρίες φροντίδας, κόπωσης, οικονομικής ανησυχίας, φόβου εξάρτησης ή απώλειας κοινωνικού δικτύου. Και αντίστροφα, πίσω από τη μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή, τη χαρά και την οργανωτική ικανότητα δεν υφίσταται απλώς μια καλύτερη κατάσταση, αλλά συχνά ένα ολόκληρο πλέγμα δεξιοτήτων, δικτύων, συνηθειών και στάσεων που επιτρέπουν σε ορισμένα άτομα να επαναπροσδιορίζουν ενεργά τον εαυτό τους στη φάση μετά τη συνταξιοδότηση.

Από την άποψη αυτή, η τυπολογία λειτουργεί ως γέφυρα ανάμεσα στο ποιοτικό και το ποσοτικό σκέλος της έρευνας. Δεν επιβεβαιώνει μηχανικά τα προφίλ, ούτε τα μεταφράζει σε παραδείγματα. Επιτρέπει

να τα αντιμετωπίσουμε ως κοινωνικά ενσαρκωμένες μορφές γήρανσης, με ιδιαίτερους τρόπους οργάνωσης της καθημερινότητας, της επιθυμίας, της φροντίδας, της σχέσης με τη μάθηση, της επαφής με τους θεσμούς και της διαχείρισης των περιορισμών. Με αυτή την έννοια, η τυπολογία ανατροφοδοτεί το μοντέλο των προφίλ, επειδή το καθιστά περισσότερο εύρωστο ερμηνευτικά.

Συνολικά, η ανάλυση των τύπων συμμετεχόντων ενισχύει αποφασιστικά τη συνολική ερμηνεία του μοντέλου των προφίλ. Δείχνει ότι η διαφοροποίηση μεταξύ τους δεν είναι τεχνική ή τυπική, αλλά αντιστοιχεί σε διαφορετικές θέσεις μέσα στον κοινωνικό και βιωματικό χώρο της μεγαλύτερης ηλικίας. Το ενεργό και ενσωματωμένο, το επιβαρυμένο και περιορισμένο και το ενδιάμεσο ή μεταβατικό προφίλ αποκτούν βάθος, ιστορία και κοινωνικό νόημα.

6.3 Η ποιοτική προσέγγιση ως συμπληρωματική της ποσοτικής ανάλυσης

Η συμβολή των ομάδων εστιασμένης συζήτησης δεν εξαντλείται στην επιβεβαίωση ή την απλή εικονογράφηση των ποσοτικών ευρημάτων. Αντίθετα, το ποιοτικό υλικό επιτρέπει να αποκαλυφθούν πλευρές της εμπειρίας των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας που το ερωτηματολόγιο, εκ των πραγμάτων, αποτυπώνει μόνο έμμεσα ή σε χαμηλότερο βαθμό ερμηνευτικής πυκνότητας. Καθώς οι ομάδες εστιασμένης συζήτησης οργανώθηκαν εξαρχής ως συνέχεια της ποσοτικής έρευνας και ως μέσο βαθύτερης κατανόησης των αναγκών, των επιθυμιών και των εμποδίων που σχετίζονται με τη δραστηριότητα, την κοινωνική συμμετοχή και την ποιότητα ζωής, λειτουργούν συμπληρωματικά προς το ερωτηματολόγιο, φωτίζοντας το κοινωνικό και βιωματικό υπόστρωμα των στατιστικών προτύπων.

Πρώτον επιβεβαιώνουν ότι η συμμετοχή δεν αποτελεί απλώς ατομικό χαρακτηριστικό ή αποτέλεσμα προσωπικής προτίμησης, αλλά διαμορφώνεται μέσα σε ένα σύνθετο πλέγμα σχέσεων, υποχρεώσεων και περιορισμών. Έτσι, ενώ μέσα από το ερωτηματολόγιο καταγράψαμε εάν κάποιος συμμετέχει σε ορισμένες δραστηριότητες, καθώς και το επίπεδο υποκειμενικής ευημερίας ή λειτουργικών περιορισμών, το ποιοτικό υλικό αναδεικνύει τον τρόπο με τον οποίο αυτές οι διαστάσεις αλληλοσυνδέονται στην καθημερινότητα: η φροντίδα συζύγων ή εγγονιών,

η ευθύνη απέναντι στην οικογένεια, ο περιορισμός των κοινωνικών δικτύων, οι βιογραφικές απώλειες, η οικονομική αβεβαιότητα και η κατάσταση της υγείας λειτουργούν αθροιστικά, και παράγουν διαφορετικούς ορίζοντες δυνατότητας και αδυναμίας. Με αυτή την έννοια, οι ομάδες εστιασμένης συζήτησης καθιστούν σαφές ότι η μικρότερη συμμετοχή ή η μεγαλύτερη επιβάρυνση δεν πρέπει να ερμηνεύονται ως έλλειψη ενδιαφέροντος, αλλά ως αποτέλεσμα συγκεκριμένων κοινωνικών και βιωματικών συνθηκών. Δεύτερον, το ποιοτικό υλικό φωτίζει το περιεχόμενο της ίδιας της έννοιας της δραστηριότητας. Οι ομάδες εστιασμένης συζήτησης έδειξαν πως η δραστηριότητα δεν περιορίζεται στη συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα ή δημόσιες εκδηλώσεις. Περιλαμβάνει επίσης την οικογενειακή φροντίδα, την ενασχόληση με τα εγγόνια, τη στήριξη φίλων, την ατομική μελέτη, το διάβασμα, την καλλιέργεια ενδιαφερόντων, την καθημερινή κοινωνικότητα, ακόμη και πρακτικές που θα μπορούσαν να εμφανιστούν ως ιδιωτικές ή αόρατες σε μια ποσοτική προσέγγιση. Έδειξαν, έτσι, πως η έννοια της δραστηριότητας είναι για τα υποκείμενα μια ευρύτερη υπαρξιακή και κοινωνική συνθήκη, πολύ ευρύτερη από ό,τι επιτρέπει να φανεί ένας τυπικός κατάλογος.

Τρίτον, οι ομάδες εστιασμένης συζήτησης αποκαλύπτουν με ιδιαίτερη σαφήνεια τον καθοριστικό ρόλο της πληροφόρησης και της πρόσβασης στην πληροφορία. Η ποσοτική έρευνα είχε ήδη δείξει πως οι πηγές ενημέρωσης διαφοροποιούν σημαντικά τα προφίλ του δείγματος και συνδέονται με διαφορετικές μορφές συμμετοχής και ενσωμάτωσης. Το ποιοτικό υλικό επιτρέπει να κατανοηθεί σε βάθος αυτό το εύρημα, δείχνοντας ότι το πρόβλημα δεν είναι μόνο ποιες πηγές χρησιμοποιούνται, αλλά και αν η πληροφορία φτάνει στο κοινό της εγκαίρως, αν είναι επαρκώς στοχευμένη στα άτομα τρίτης ηλικίας, αν μπορεί να αξιολογηθεί και αν συνοδεύεται από τις απαραίτητες προϋποθέσεις και δεξιότητες για να μετατραπεί σε πραγματική συμμετοχή. Οι συμμετέχοντες περιγράφουν ένα περιβάλλον υπερπληροφόρησης, στο οποίο γίνονται πολλά, αλλά δεν είναι πάντα σαφές πώς θα τα μάθει κανείς, πώς θα ξεχωρίσει τι του ταιριάζει και πώς θα κινητοποιηθεί για να συμμετάσχει. Επιβεβαιώνουν έτσι τη διαπίστωση πως η πληροφόρηση δεν αποτελεί ουδέτερη συνθήκη, αλλά βασικό μηχανισμό κοινωνικής ένταξης ή αποκλεισμού.

Τέταρτον, το ποιοτικό υλικό καθιστά ορατές τις ηθικές και συναισθηματικές διαστάσεις της ποιότητας ζωής, οι οποίες στο ερωτηματολόγιο αποτυπώνονται κυρίως μέσω δεικτών ικανοποίησης, χαράς, μοναξιάς, περιορισμού ή ικανότητας οργάνωσης της ζωής.

Στις ομαδικές συζητήσεις, αυτοί οι δείκτες αποκτούν συγκεκριμένο νόημα: η ποιότητα ζωής συνδέεται με την υγεία, αλλά και με την αυτονομία, τη διατήρηση της αξιοπρέπειας, τη μη επιβάρυνση των παιδιών, την ύπαρξη σταθερών ανθρώπινων δεσμών, την αίσθηση συνέχειας του εαυτού και την ικανότητα να αντέχει κανείς τις δυσκολίες χωρίς να παραιτείται. Ιδίως η γλώσσα της ανθεκτικότητας και της προσαρμογής αναδύεται έντονα, δείχνοντας ότι οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες σε αυτές δεν αυτοπεριγράφονται ως παθητικοί δέκτες περιορισμών, αλλά ως υποκείμενα που προσπαθούν να διαχειριστούν δημιουργικά ή αξιοπρεπώς τη νέα φάση της ζωής τους. Αυτή η διάσταση δύσκολα μπορεί να αποδοθεί με την ίδια πληρότητα μέσα από τυποποιημένες κλίμακες.

Πέμπτον, οι ομάδες εστιασμένης συζήτησης αναδεικνύουν τον τρόπο με τον οποίο τα υποκείμενα νοηματοδοτούν τα ίδια τη συμμετοχή. Το ποιοτικό υλικό δείχνει ότι η συμμετοχή δεν εκλαμβάνεται απλώς ως «έξοδος από το σπίτι» ή ως ένας αριθμός δραστηριοτήτων, αλλά ως ο τρόπος να διατηρείται κανείς ενεργός, χρήσιμος, σε σχέση με άλλους, συνδεδεμένος με ένα ενδιαφέρον, μια ομάδα, μια δεξιότητα ή μια συνέχεια στα όσα έκανε στην πορεία του βίου. Για ορισμένους συμμετέχοντες, η συνταξιοδότηση αναδεικνύεται ως στιγμή ανασυγκρότησης· για άλλους, ως περίοδος προσαρμογής σε νέους περιορισμούς· για άλλους, ως στιγμή επανασύνδεσης με ενδιαφέροντα που η εργασία είχε αφήσει στο περιθώριο. Αυτές οι διαφοροποιήσεις επιτρέπουν να κατανοηθεί γιατί τα ίδια ποσοτικά επίπεδα δραστηριότητας ενδέχεται να αντιστοιχούν σε πολύ διαφορετικές βιωματικές πραγματικότητες.

Έκτον, οι ομάδες εστιασμένης συζήτησης προσδίδουν ιδιαίτερη σαφήνεια στους υλικούς και θεσμικούς όρους της συμμετοχής, ειδικά σε σχέση με την πρόσβαση σε χώρους και προγράμματα. Δείχνουν τι σημαίνει αυτό σε πρακτικό επίπεδο: μετακίνηση, συγκοινωνίες, παρκάρισμα, απόσταση, κόστος, έλλειψη κατάλληλης διασύνδεσης, αδυναμία εύρεσης κατάλληλης πληροφορίας. Ιδιαίτερα στην περίπτωση του ΚΠΙΣΝ, οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν τον πλούτο των προσφερόμενων δράσεων, αλλά επισημαίνουν ταυτόχρονα πως η προσφορά δεν διασφαλίζει αυτόματα την ισότιμη συμμετοχή. Χρειάζεται μεσολάβηση, ενημέρωση, προσβασιμότητα και δραστηριότητες σχεδιασμένες με μεγαλύτερη μέριμνα για τις ανάγκες και τους ρυθμούς ζωής των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας.

Τέλος, οι ομάδες εστιασμένης συζήτησης συνεισφέρουν στη διατύπωση κατευθύνσεων για την πρακτική αξιοποίηση των ευρημάτων της έρευνας με ερωτηματολόγιο, δείχνοντας τι θα μπορούσε να λειτουργήσει ως ουσιαστική παρέμβαση: πιο ήπιες και συμμετοχικές μορφές δράσης, λέσχες ανάγνωσης, συζητήσεις, άσκηση προσαρμοσμένη στις δυνατότητες της ηλικίας, τεχνολογική υποστήριξη, καλύτερη στοχευμένη ενημέρωση, αλλά και μεγαλύτερη μέριμνα για τους πρακτικούς όρους πρόσβασης. Με αυτή την έννοια, δεν λειτουργούν ως ερμηνευτικό συμπλήρωμα της ποσοτικής ανάλυσης, αλλά και ως εργαλείο μετάφρασης των ευρημάτων σε εφαρμόσιμες προτάσεις.

Συνολικά, οι ομάδες εστιασμένης συζήτησης προσθέτουν στο ερωτηματολόγιο τη σχέση ανάμεσα στους δείκτες και στη βιωμένη εμπειρία. Αναδεικνύουν το κοινωνικό, βιογραφικό, συναισθηματικό και θεσμικό υπόστρωμα των ποσοτικών προτύπων και επιτρέπουν να αναγνωστούν οι διαφοροποιήσεις του δείγματος όχι ως αφηρημένες κατηγορίες, αλλά ως άνισες μορφές ζωής, συμμετοχής και γήρανσης.

7 Καλές πρακτικές Μουσείων και Πολιτιστικών Οργανισμών

Τα ευρήματα της έρευνας μας σχετικά με τις δραστηριότητες, τη συμμετοχή και την ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία ανέδειξαν μεταξύ άλλων, τη σημασία της πολιτιστικής συμμετοχής για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων τρίτης ηλικίας, καθώς και την ανάγκη για δομημένες και προσβάσιμες δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου. Στο πλαίσιο αυτό, η διερεύνηση καλών πρακτικών από πολιτιστικούς οργανισμούς, τόσο στην Ελλάδα όσο και διεθνώς, συμβάλλει στην κατανόηση των τρόπων με τους οποίους οι ανάγκες αυτές μπορούν να μεταφραστούν σε εφαρμόσιμες δράσεις.

Η λογική που διέπει το παρόν κεφάλαιο συναρτάται με την αναζήτηση καλών πρακτικών που ανταποκρίνονται σε ανάγκες, ή επιθυμίες που εκφράστηκαν από τον πληθυσμό του δείγματος της ποσοτικής έρευνας καθώς και από τα 17 άτομα που έλαβαν μέρος στη διεξαγωγή των δύο ομάδων εστιασμένης συζήτησης. Ένα από τα πλέον συνεκτικά ευρήματα είναι η ανάγκη και επιθυμία συμμετοχής σε πολιτιστικές δραστηριότητες γεγονός που επιβεβαιώνεται από τη διεθνή εμπειρία. Δηλαδή, η πολιτιστική συμμετοχή αναγνωρίζεται διεθνώς ως βασικός πυλώνας της ενεργού και υγιούς γήρανσης, συμβάλλοντας τόσο στη γνωστική ενδυνάμωση όσο και στη βελτίωση της ψυχικής υγείας και της κοινωνικής ένταξης των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας (World Health Organization, 2015). Η έννοια της δημιουργικής γήρανσης (creative ageing), όπως αναπτύχθηκε από τον Gene D. Cohen (2006), τονίζει ότι η δημιουργικότητα αποτελεί διαρκή ανθρώπινη ικανότητα, η οποία μπορεί να ενισχυθεί μέσα από τη συμμετοχή σε καλλιτεχνικές και πολιτιστικές δραστηριότητες. Παράλληλα, η αξιοποίηση της τέχνης

σε άτομα με γνωστικές διαταραχές, όπως αναδεικνύεται από την Anne Basting (2009), επιβεβαιώνει τον θεραπευτικό και κοινωνικό της ρόλο.

Φαίνεται ότι στο πλαίσιο αυτό, καλές πρακτικές αναδεικνύονται από τις δραστηριότητες των μουσείων σε εθνικό και διεθνές επίπεδο, δεδομένου ότι τα μουσεία μετασχηματίζονται σε ενεργούς κοινωνικούς οργανισμούς, αναπτύσσοντας πρακτικές που ενισχύουν τη συμμετοχή των ατόμων άνω των 65 ετών. Στην ελληνική εμπειρία, το **Ίδρυμα Βασίλη & Ελίζας Γουλανδρή** αποτελεί χαρακτηριστικό παράδειγμα καινοτομίας. Η εφαρμογή *Museum Adventure* αξιοποιεί στοιχεία παιχνιδοποίησης και πολυαισθητηριακής εμπειρίας, ενισχύοντας τη γνωστική και συναισθηματική λειτουργία των συμμετεχόντων μέσω quiz και ηχητικών ξεναγήσεων. Παράλληλα, η δράση *Στο Μουσείο με άλλα... γυαλιά* μεταφέρει τη μουσειακή εμπειρία εκτός του φυσικού χώρου, προσφέροντας εικονικές περιηγήσεις και δημιουργικές δραστηριότητες σε γηροκομεία και δομές φροντίδας. Επιπλέον, το πρόγραμμα *Ξεφυλλίζοντας την Τέχνη* συνδυάζει λογοτεχνία και εικαστικές τέχνες, ενισχύοντας την αφήγηση και τη φαντασία.

Αντίστοιχα, το **Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης** υλοποιεί δράσεις που εστιάζουν στην κοινωνική διάσταση της πολιτιστικής συμμετοχής, δηλαδή στην ανάγκη όπως αυτή εκφράστηκε πολλαπλώς τόσο από το δείγμα των ατόμων της ποσοτικής έρευνας όσο και από τα άτομα που συμμετείχαν στις δύο ομάδες εστιασμένης συζήτησης. Αυτή η καλή πρακτική που ενισχύει την κοινωνική αλληλεπίδραση των ατόμων της τρίτης ηλικίας στην Ελλάδα είναι η λειτουργία των Λεσχών Φιλίας, οι οποίες προσφέρουν οργανωμένες επισκέψεις και ξεναγήσεις σε συνεργασία με τον Δήμο Αθηναίων.

Η ψυχική υγεία αποτελεί επίσης σημαντικό παράγοντα που επηρεάζει τις διαφορετικές εκφάνσεις της ζωής των ατόμων τρίτης ηλικίας, διαμορφώνοντας τόσο την κοινωνικοποίηση όσο και την επιθυμία συμμετοχής. Οι επιδράσεις αυτές εκτείνονται ευρύτερα, επηρεάζοντας τη λειτουργία των τομέων της προστασίας και της κοινωνικής ευημερίας. Σε αυτήν την οπτική και προοπτική τα εργαστήρια ευεξίας επιχειρούν να προάγουν τη δημιουργική έκφραση και τη συναισθηματική ενδυνάμωση, ενώ το πρόγραμμα *Το Ευ Ζην στα άτομα 60+* εντάσσεται στο πλαίσιο της πολιτιστικής συνταγογράφησης, συνδέοντας την τέχνη με την ψυχική υγεία.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας στις 10 Οκτωβρίου 2022, πραγματοποιήθηκε webinar με αντικείμενο τη σύνδεση πολιτισμού και ψυχικής υγείας, στο οποίο συμμετείχε ο Υφυπουργός Πολιτισμού και Αθλητισμού Νικόλας Γιατρομανωλάκης, σηματοδοτώντας την εισαγωγή της έννοιας της πολιτιστικής συνταγογράφησης στον δημόσιο διάλογο στην Ελλάδα (Υπουργείο Πολιτισμού και Αθλητισμού, 2022).[61] Στο πλαίσιο αυτό παρουσιάστηκε το διεθνές μοντέλο που αναδεικνύει τον ρόλο των τεχνών στην πρόληψη και θεραπευτική υποστήριξη της ψυχικής υγείας, ακόμη και σε περιπτώσεις όπως η νόσος Αλτσχάιμερ και η αναπηρία (World Health Organization, 2019).[62] Το 2023 ξεκίνησε η πιλοτική εφαρμογή του προγράμματος από το Υπουργείο Πολιτισμού, με τη δημιουργία συνεργασιών μεταξύ πολιτιστικών φορέων και δομών ψυχικής υγείας και την υλοποίηση δράσεων όπως θεατρικά εργαστήρια, μουσικοθεραπεία και εικαστικές παρεμβάσεις (ΥΠΠΟΑ, 2023),[63] ενώ το 2024 χαρακτηρίστηκε από την επέκταση και εδραίωση αυτών των δράσεων, με διεύρυνση της γεωγραφικής κάλυψης, αύξηση της συμμετοχής και ενίσχυση της διεπιστημονικής συνεργασίας, οδηγώντας παράλληλα στην καταγραφή των πρώτων ερευνητικών δεδομένων για την αποτελεσματικότητά τους (Fancourt & Finn, 2019).[64] Το 2025 αποτέλεσε κομβικό έτος αξιολόγησης και σχεδιασμού, καθώς ολοκληρώθηκαν οι βασικές πιλοτικές φάσεις, αναπτύχθηκαν ψηφιακά εργαλεία και τέθηκαν οι βάσεις για τη σύνδεση με την ηλεκτρονική συνταγογράφηση (ΗΔΙΚΑ Α.Ε., 2025),[65] σηματοδοτώντας τη μετάβαση προς τη διαμόρφωση δημόσιας πολιτικής. Από το έτος 2026 μάλιστα καταγράφεται η πρώτη ουσιαστική θεσμική ενσωμάτωση, καθώς επαγγελματίες ψυχικής υγείας αποκτούν τη δυνατότητα παραπομπής σε πολιτιστικές δράσεις μέσω συστημάτων συνταγογράφησης, γεγονός που υποδηλώνει τη μετάβαση της πολιτιστικής συνταγογράφησης από πιλοτική καινοτομία σε αναδυόμενο εργαλείο δημόσιας υγείας (Υπουργείο Πολιτισμού, 2026).

Στην ανάγκη/επιθυμία δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου με έμφαση στην δημιουργική απασχόληση συμβάλλουν κάποιες καλές πρακτικές που υλοποιούνται από το **Μουσείο Βορρέ** όπως για παράδειγμα το πρόγραμμα *Traces of Memory,* το οποίο περιλαμβάνει εκπαιδευτικά

61 https://www.culture.gov.gr/el/Information/SitePages/view.aspx?nID=4386&utm

62 https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289054553?utm

63 https://greece20.gov.gr/politistiki-syntagografisi-xekina-to-ereynitiko-programma/?utm

64 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553773/?utm

65 https://hub.uoa.gr/politistiki-syntagografisi-stin-ellada-apo-tin-erevna-stin-politiki-ygeias/?utm_source=chatgpt.com

εργαστήρια κεραμικής και χαρακτικής για άτομα άνω των 65 ετών. Μέσω της επαφής με αντικείμενα της λαογραφικής συλλογής και της προσωπικής δημιουργίας, οι συμμετέχοντες και συμμετέχουσες ενεργοποιούν τη μνήμη και ενισχύουν την αίσθηση ταυτότητας.

Στο πλαίσιο διερεύνησης καλών πρακτικών στον διεθνή χώρο οι οποίες θα μπορούσαν να μεταφερθούν στην ελληνική πραγματικότητα εντοπίσαμε κάποια προγράμματα τα οποία εξειδικεύουν πολιτιστικές υπηρεσίες για άτομα με νόσο Alzheimer και τους φροντιστές τους όπως είναι το πρόγραμμα *Meet Me at MoMA* του **Museum of Modern Art** το οποίο αποτέλεσε μία από τις πρώτες συστηματικές μουσειακές παρεμβάσεις. Το πρόγραμμα βασίζεται στη μέθοδο της οπτικής σκέψης (Visual Thinking Strategy), η οποία ενθαρρύνει την ενεργή παρατήρηση, τον διάλογο και την προσωπική προσέγγιση των έργων τέχνης.

Ένα άλλο επιτυχημένο παράδειγμα αποτελεί το πρόγραμμα *House of Memories* του **National Museums Liverpool,** το οποίο συνιστά επίσης ένα ιδιαίτερα σημαντικό παράδειγμα διασύνδεσης του πολιτισμού με τον τομέα της υγείας, καθώς προσφέρει εξειδικευμένη εκπαίδευση και πρακτικά εργαλεία σε επαγγελματίες υγείας και φροντιστές ατόμων με άνοια. Μέσω της αξιοποίησης πολυαισθητηριακών «βαλιτσών μνήμης», καθώς και της ψηφιακής εφαρμογής *My House of Memories,* επιδιώκεται η ενίσχυση της ανάκλησης αναμνήσεων και η διευκόλυνση της επικοινωνίας. Ένα άλλο εύρημα που καταγράφηκε στα δυο σκέλη της εμπειρικής μας διερεύνησης, τόσο στην ποσοτική έρευνα όσο και στις ομάδες εστιασμένης συζήτησης είναι η ανάγκη της διαγενεακής αλληλεπίδρασης των ατόμων τρίτης ηλικίας με τις νεώτερες γενιές. Σε αυτήν την οπτική, το μουσείο **Rijksmuseum** της Ολλανδίας, αξιοποιεί ψηφιακά παιχνίδια και γρίφους που ενισχύουν τη διαδραστική μάθηση και τη συνεργασία, προωθώντας τη διαγενεακή συμμετοχή. Μια άλλη δραστηριότητα του **Βρετανικού Μουσείου** (British Museum) προάγει επίσης την ανάγκη συμμετοχής των ηλικιωμένων μέσω της συμμετοχής του στο δίκτυο *Age Friendly Museums Network,* το οποίο αναπτύσσει δράσεις και συνεργασίες για την ενίσχυση της συμμετοχής των ηλικιωμένων.

Το ζήτημα της εύκολης πρόσβασης αποτελεί άλλο ένα σημαντικό εύρημα της έρευνας μας το οποιο επηρεάζει και καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την ανάπτυξη δραστηριοτήτων και εν τέλι τη συμμετοχή των ηλικιωμένων ατόμων σε προγράμματα και εκδηλώσεις. Μια καλή πρακτική είναι αυτή του **Μουσείου του Λούβρου** (Louvre Museum), το οποίο προσφέρει

θεματικές ξεναγήσεις για άτομα της τρίτης ηλικίας, οργανωμένες ομαδικές επισκέψεις και προσβάσιμες διαδρομές, προσαρμοσμένες στις ανάγκες των επισκεπτών. Αντίστοιχα, η αγγλική **Tate Modern** υλοποιεί προγράμματα δημιουργικής γήρανσης, συμμετοχικά εργαστήρια και *quiet sessions*, διαμορφώνοντας ένα πιο φιλικό και ήρεμο περιβάλλον για ευαίσθητες ομάδες. Τέλος, το Ισπανικό Εθνικό Μουσείο — **Museo Nacional del Prado** προσφέρει προγράμματα δια βίου μάθησης, θεματικές ξεναγήσεις και ειδικές ώρες δωρεάν εισόδου, ενισχύοντας την προσβασιμότητα και τη συνεχή εκπαίδευση.

Στην ελληνική εμπειρία, τα ψηφιακά παιχνίδια και οι διαδικτυακές ξεναγήσεις μέσω Zoom του **Ιδρύματος Βασίλη & Ελίζας Γουλανδρή** διευρύνουν τη συμμετοχή και πέρα από γεωγραφικούς περιορισμούς ενώ τα προγράμματα ΚΑΠΗ και δομές φροντίδας του μουσείου **Κυκλαδικής Τέχνης** απευθύνονται επίσης σε άτομα περιορισμένης κινητικότητας.

Τα παραπάνω παραδείγματα καλών πρακτικών αναδεικνύουν ότι τα μουσεία μπορούν να λειτουργήσουν πλέον ως χώροι ενεργού συμμετοχής και κοινωνικής ένταξης. Οι δράσεις που αναπτύσσονται ενσωματώνουν στοιχεία δημιουργικότητας, εκπαίδευσης, υγείας και κοινωνικής αλληλεπίδρασης, συμβάλλοντας ουσιαστικά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας. Παράλληλα, επιβεβαιώνεται η στενή σύνδεση μεταξύ πολιτιστικής συμμετοχής και των ευρύτερων διαστάσεων της ενεργού γήρανσης, όπως αυτές αναλύθηκαν στις προηγούμενες ενότητες.

Η ανάλυση των παραπάνω πρακτικών καταδεικνύει ότι οι πολιτιστικοί οργανισμοί μπορούν να λειτουργήσουν ως βασικοί φορείς ενίσχυσης της ενεργού γήρανσης, μέσα από στοχευμένες, συμμετοχικές και διαθεματικές δράσεις. Με βάση τόσο τα ερευνητικά ευρήματα όσο και τα διεθνή παραδείγματα, διαμορφώνονται στη συνέχεια προτάσεις που μπορούν να εφαρμοστούν στο ελληνικό πλαίσιο.

8 Πολιτιστικοί οργανισμοί, ενεργός γήρανση και κατευθύνσεις για το ΚΠΙΣΝ

8.1 Η διεθνής βιβλιογραφία για τον ρόλο των πολιτιστικών οργανισμών στην τρίτη ηλικία

Η διεθνής βιβλιογραφία συγκλίνει στην άποψη ότι οι πολιτιστικοί οργανισμοί δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται στενά ως φορείς παραγωγής και διάθεσης πολιτιστικού περιεχομένου, αλλά ως θεσμοί που μπορούν να συμβάλουν ουσιαστικά στη διαμόρφωση των όρων μιας καλής ζωής στις μεγαλύτερες ηλικίες. Η μετατόπιση αυτή συνδέεται με μια ευρύτερη αναθεώρηση του τρόπου με τον οποίο προσεγγίζεται η γήρανση. Αντί να νοείται αποκλειστικά ως βιολογική φθορά, λειτουργικός περιορισμός ή πεδίο αυξημένης ανάγκης φροντίδας, η γήρανση προσεγγίζεται όλο και περισσότερο ως σύνθετη κοινωνική, πολιτισμική και πολιτική διαδικασία, στην οποία η συμμετοχή, η ευημερία, η αυτονομία, η ασφάλεια, η κοινωνική ένταξη και η ποιοτητα ζωής αποτελούν αλληλένδετες διαστάσεις.

Σε αυτό το πλαίσιο, η πολιτιστική συμμετοχή αποκτά κεντρική θέση. Η βιβλιογραφική επισκόπηση της παρούσας έκθεσης δείχνει ότι οι τέχνες, ο πολιτισμός και η δημιουργική εμπλοκή των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας συνδέονται με κοινωνική σύνδεση, αίσθηση νοήματος, ψυχική και γνωστική ενεργοποίηση, αυτοεκτίμηση και ευρύτερα με την ποιότητα ζωής.

Η συμμετοχή αυτή δεν αφορά απλώς την «απασχόληση» του ελεύθερου χρόνου, αλλά τη συνέχιση ή και ανανέωση της κοινωνικής παρουσίας, της ταυτότητας και των μορφών έκφρασης μετά τη συνταξιοδότηση. Από αυτή την άποψη, οι πολιτιστικοί οργανισμοί μπορούν να λειτουργήσουν ως χώροι όπου οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας δεν εμφανίζονται μόνο ως κοινό, αλλά και ως φορείς εμπειρίας, γνώσης, καλλιτεχνικής παρουσίας και δημιουργίας.

Η ίδια βιβλιογραφία, ωστόσο, επισημαίνει ότι η συμμετοχή αυτή δεν είναι αυτονόητη ούτε ισότιμα κατανεμημένη. Η πρόσβαση στις πολιτιστικές και ευρύτερες κοινωνικές δραστηριότητες επηρεάζεται από το φύλο, την κοινωνική τάξη, το μορφωτικό και πολιτισμικό κεφάλαιο, την υγεία, την ύπαρξη ή την απουσία κοινωνικών δικτύων, τη σχέση με τις νέες τεχνολογίες, τη γειτονιά, τις μετακινήσεις, την προσβασιμότητα των χώρων, αλλά και από ηλικιακά στερεότυπα και αποκλεισμούς. Το κρίσιμο ερώτημα, επομένως, δεν είναι μόνο ποιο περιεχόμενο προσφέρει ένας οργανισμός, αλλά και ποιοι άνθρωποι μπορούν πράγματι να το προσεγγίσουν, να το οικειοποιηθούν και να το εντάξουν στην καθημερινότητά τους. Με αυτή την έννοια, η συμμετοχή δεν εξαρτάται μόνο από την ύπαρξη δράσεων, αλλά και από τις υλικές, κοινωνικές και συμβολικές προϋποθέσεις πρόσβασης σε αυτές.

Παράλληλα, η βιβλιογραφία για τη δια βίου μάθηση και την εκπαίδευση ενηλίκων της τρίτης ηλικίας δείχνει ότι η μάθηση αποτελεί βασικό άξονα ψυχικής ευεξίας, κοινωνικής συμμετοχής και διατήρησης της αυτονομίας και όχι απλά περιφερειακή διάσταση της ενεργού γήρανσης. Η παρακολούθηση μαθημάτων, η επιμόρφωση, η ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων, οι ομάδες συζήτησης, οι πιο ήπιες μορφές γνωστικής ενδυνάμωσης και γενικότερα η συνέχιση της μαθησιακής διαδρομής συνδέονται με την αίσθηση ότι η ζωή δεν περιορίζεται σε μια διαχείριση απωλειών, αλλά εξακολουθεί να περιλαμβάνει αναζήτηση, πρόοδο, περιέργεια και προσωπική ανάπτυξη. Οι πολιτιστικοί οργανισμοί, επομένως, μπορούν να λειτουργήσουν όχι μόνο ως τόποι κατανάλωσης πολιτισμού, αλλά και ως πλαίσια δια βίου μάθησης, όπου η γνώση, η πολιτιστική εμπλοκή και η κοινωνική συνάντηση συναντιούνται.

Ιδιαίτερη σημασία έχει, τέλος, η περισσότερο κριτική κατεύθυνση της βιβλιογραφίας, που υπενθυμίζει ότι η ενεργός ή υγιής γήρανση δεν πρέπει να μετατρέπεται σε κανονιστικό πρότυπο, σύμφωνα με το οποίο κάθε ηλικιωμένος πολίτης οφείλει να είναι συνεχώς δραστήριος, εξωστρεφής και παραγωγικός. Οι πιο γόνιμες θεωρητικές προσεγγίσεις

μετατοπίζουν τη συζήτηση από το πόσο ενεργός είναι κάποιος στο σε ποιο βαθμό έχει πραγματικά τη δυνατότητα να κάνει όσα ο ίδιος θεωρεί σημαντικά. Από αυτή την οπτική, οι πολιτιστικοί οργανισμοί μπορούν να προσφέρουν πολύ περισσότερα από δράσεις: μπορούν να διαμορφώνουν δυνατότητες συμμετοχής, δηλαδή να μειώνουν εμπόδια, να αναγνωρίζουν την εσωτερική διαφοροποίηση των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας και να δημιουργούν περιβάλλοντα όπου διαφορετικές μορφές γήρανσης μπορούν να βρουν θέση, ρυθμό και νόημα.

8.2 Το ΚΠΙΣΝ και η Τρίτη Ηλικία

Η συστηματική ανάγνωση των επίσημων κειμένων και απολογισμών του ΚΠΙΣΝ που είναι αναρτημένα στον ιστότοπό του, δείχνει ότι το Κέντρο Πολιτισμού συγκροτεί τον δημόσιο λόγο του γύρω από μια πολύ ισχυρή και επαναλαμβανόμενη βασική αρχή: το ΚΠΙΣΝ παρουσιάζεται πρωτίστως ως ανοιχτός δημόσιος χώρος, με ελεύθερη πρόσβαση, που απευθύνεται σε όλους. Η διατύπωση αυτή εμφανίζεται ήδη στο εταιρικό υλικό, όπου το ΚΠΙΣΝ ορίζεται ως δημόσιος χώρος στον οποίο όλοι έχουν ελεύθερη πρόσβαση και ο καθένας μπορεί να συμμετέχει σε πλήθος πολιτιστικών, εκπαιδευτικών, αθλητικών και ψυχαγωγικών δράσεων, ενώ η αποστολή του οργανισμού συνδέεται με τον εμπλουτισμό της ζωής των επισκεπτών και την προώθηση μιας πιο ισότιμης, βιώσιμης και συνεκτικής κοινωνίας. Στον ίδιο τόνο κινούνται και οι μεταγενέστεροι απολογισμοί, όπου το ΚΠΙΣΝ περιγράφεται ως χώρος «ανοιχτός για όλους», «χωρίς αποκλεισμούς», που «ανήκει σε όλους» και αγκαλιάζεται από «όλους».

Επομένως, κεντρικός στόχος του ΚΠΙΣΝ, στο επίπεδο της επίσημης αυτοπαρουσίασης, δεν είναι μια συγκεκριμένη κοινωνική ομάδα αλλά η καθολικότητα του δημόσιου χώρου. Το ΚΠΙΣΝ δεν αυτοπαρουσιάζεται ως φορέας που απευθύνεται σε επιμέρους κοινά, αλλά ως θεσμός που υπερβαίνει τις στενές κατηγοριοποιήσεις και διαμορφώνει ένα περιβάλλον γενικής πρόσβασης, πολιτιστικής συμμετοχής, μάθησης, ευεξίας και κοινωνικής συνάντησης. Στο επίπεδο της στρατηγικής επικοινωνίας, ο Οργανισμός επενδύει σε μια εικόνα οικουμενικότητας, δημόσιου χαρακτήρα και συμπερίληψης.

Ωστόσο, αυτή η καθολική γλώσσα δεν σημαίνει ότι όλα τα κοινά εμφανίζονται με την ίδια ένταση ή με τον ίδιο βαθμό ορατότητας. Αντίθετα, η ανάγνωση των απολογισμών δείχνει ότι ορισμένες ομάδες

αποκτούν σαφέστερη και συστηματικότερη παρουσία από άλλες. Ιδιαίτερα έντονα αναδεικνύονται οι μαθητές, τα σχολεία, τα παιδιά και οι οικογένειες, που εμφανίζονται σταθερά σε πολλές ενότητες των απολογισμών, τόσο ως αποδέκτες εκπαιδευτικών προγραμμάτων όσο και ως βασικοί δείκτες κοινωνικού αποτυπώματος. Τα αριθμητικά δεδομένα για σχολικές επισκέψεις, σχολικά προγράμματα και συμμετοχή μαθητών επανέρχονται διαρκώς, υποδηλώνοντας ότι το σχολικό και παιδικό κοινό αποτελεί έναν από τους πιο σταθερά αναγνωρίσιμους πυλώνες της στρατηγικής του οργανισμού.

Αντίστοιχα, ιδιαίτερη ορατότητα αποδίδεται στους νέους, είτε μέσα από τα προγράμματα πρακτικής άσκησης για άτομα ηλικίας 18–35 ετών, είτε μέσα από νεότερες πρωτοβουλίες όπως το Youth Council, είτε γενικότερα μέσα από τη σύνδεση του ΚΠΙΣΝ με την ανάπτυξη δεξιοτήτων, τη μαθησιακή εμπειρία, την εθελοντική συμμετοχή και τη νεανική εξωστρέφεια. Σε ορισμένα κείμενα, η νεότητα εμφανίζεται μάλιστα όχι απλώς ως ένα ακόμη κοινό, αλλά ως σημαντικό πεδίο επένδυσης για το μέλλον του οργανισμού και της κοινωνίας.

Εξίσου ισχυρό είναι το ενδιαφέρον για Άτομα με Αναπηρία και, ευρύτερα, η χρήση της γλώσσας της προσβασιμότητας. Στα επίσημα κείμενα του ΚΠΙΣΝ, και ιδίως από το 2021 και μετά, η προσβασιμότητα εμφανίζεται ως ρητός άξονας της ταυτότητάς του. Οι αναφορές σε ειδικά σχεδιασμένες ξεναγήσεις, συμμετοχή ειδικών σχολείων, πολυαισθητηριακές εμπειρίες, ακουστική ή οπτική περιγραφή και ειδικές υπηρεσίες προσβασιμότητας δείχνουν ότι το πεδίο αυτό έχει αποκτήσει σημαντική θέση στο λόγο του οργανισμού. Η μελέτη επιδράσεων του 2022, που λειτουργεί σε πιο στρατηγικό επίπεδο, δίνει ιδιαίτερη έμφαση στην ένταξη «those of all backgrounds, and those with disabilities», παρουσιάζοντας το ΚΠΙΣΝ ως «παράδειγμα συμπερίληψης παγκόσμιας κλάσης» (world paradigm of inclusion).

Σε αυτό το πλαίσιο, η θέση των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας παρουσιάζει ενδιαφέρον. Οι ηλικιωμένοι δεν απουσιάζουν από τα επίσημα κείμενα, αλλά η παρουσία τους είναι ασύμμετρη και μεταβαλλόμενη. Δεν αποτελούν διαχρονικά μία από τις πιο σταθερά κατονομασμένες, κεντρικά προβεβλημένες ομάδες-στόχο. Η ορατότητά τους αλλάζει ανάλογα με το είδος του κειμένου, τη χρονική στιγμή και τη γλώσσα γύρω από την οποία οργανώνεται η κάθε περίοδος του απολογιστικού λόγου. Σε ορισμένα σημεία, και ιδίως στον Απολογισμό 2019, οι μεγαλύτερες ηλικίες εμφανίζονται με τρόπο σαφή, καθώς το εύρος του κοινού περιγράφεται

ρητά και περιλαμβάνει «βρέφη, οικογένειες, έφηβους, ενήλικες, άτομα 65+, Άτομα με Αναπηρία». Η διατύπωση αυτή δείχνει πως το ΚΠΙΣΝ, τουλάχιστον σε εκείνη τη φάση, αναγνωρίζει τις μεγαλύτερες ηλικίες ως διακριτή κατηγορία κοινού και όχι απλώς ως μέρος του γενικού κοινού. Παράλληλα, αναφέρονται και ειδικότερες εκπαιδευτικές ή ψηφιακές δράσεις για ηλικίες άνω των 65, γεγονός που ενισχύει την εικόνα μιας πιο άμεσης ηλικιακής στόχευσης. Σε άλλες περιπτώσεις, όμως, ιδίως στα νεότερα και πιο στρατηγικά κείμενα, οι μεγαλύτερες ηλικίες μάλλον απορροφώνται μέσα στο λόγο (discours) της καθολικής πρόσβασης ή ενσωματώνονται σε ειδικότερες, περισσότερο λειτουργικές κατηγορίες. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί ο Απολογισμός 2022, όπου η τρίτη ηλικία υποδηλώνεται στη δράση του «Περίπατου για ανθρώπους με προβλήματα μνήμης σε συνεργασία με την Εταιρεία Alzheimer Αθηνών». Η παρουσία των ηλικιωμένων στο επίσημο αφήγημα δεν εξαφανίζεται, αλλά μετατοπίζεται: από τη γλώσσα της γενικής ηλικιακής κατηγορίας προς τη γλώσσα της προσβασιμότητας, της μνήμης, της φροντίδας και της ειδικής κοινωνικής στήριξης. Η μετατόπιση αυτή είναι σημαντική, και δείχνει ότι οι μεγαλύτερες ηλικίες αντιμετωπίζονται στα επίσημα κείμενα με δύο κυρίως τρόπους: Ο πρώτος, ως μέρος του καθολικού κοινού που έχει πρόσβαση στον χώρο, στις δράσεις και στον δημόσιο χαρακτήρα του οργανισμού. Ο δεύτερος, ως ειδικό κοινό συγκεκριμένων δράσεων, κυρίως όταν συντρέχουν ζητήματα μνήμης, προσβασιμότητας, υγείας ή υποστήριξης. Αυτό, όμως, σημαίνει ότι σπανιότερα εμφανίζονται στον επίσημο λόγο ως αυτόνομη, συνεκτική και σταθερά προβεβλημένη κοινωνική κατηγορία με σαφές στρατηγικό προφίλ, αντίστοιχο με εκείνο που συναντάμε π.χ. για τα σχολεία ή τα ΑμεΑ.

Με άλλα λόγια, τα επίσημα κείμενα φαίνεται να περιλαμβάνουν τις μεγαλύτερες ηλικίες περισσότερο με έμπρακτο παρά με συστηματικά διακηρυγμένο στρατηγικό τρόπο. Υπάρχουν δράσεις που τις αφορούν, υπάρχουν ορισμένες ρητές αναφορές, υπάρχουν και περιπτώσεις ειδικού σχεδιασμού. Όμως, στο επίπεδο της κεντρικής αυτοπαρουσίασης του οργανισμού, η τρίτη ηλικία δεν καταλαμβάνει πάντα θέση ανάλογη με άλλες κατονομασμένες ομάδες. Αυτό μπορεί να ερμηνευτεί με δύο τρόπους: Ο πρώτος, περισσότερο θετικός, είναι ότι το ΚΠΙΣΝ ακολουθεί μια συνειδητή στρατηγική μη κατηγοριοποίησης, επιλέγοντας να προβάλλει πρωτίστως τον καθολικό χαρακτήρα του δημόσιου χώρου. Από αυτή την οπτική, η απουσία ηλικιακής επισήμανσης δεν σημαίνει αποκλεισμό, αλλά αντιθέτως ένταξη των μεγαλύτερων ηλικιών στο ίδιο το κανονικό σώμα του κοινού, χωρίς στιγματισμό ή υπόνοια ηλικιακού

ρατσισμού.[66] Τα κείμενα άλλωστε επιμένουν σταθερά ότι ο χώρος είναι «για όλους», «χωρίς αποκλεισμούς», «ανοιχτός και φιλόξενος».

Ο δεύτερος, περισσότερο κριτικός, τρόπος ανάγνωσης είναι ότι οι μεγαλύτερες ηλικίες παραμένουν λιγότερο ορατές στον επίσημο λόγο. Δηλαδή, ενώ υπάρχουν πραγματικές δράσεις που τις αφορούν, ο οργανισμός δεν τις κατασκευάζει πάντοτε ως μία από τις κεντρικές στρατηγικές του κοινότητες. Αυτό γίνεται περισσότερο αισθητό αν λάβουμε υπόψη τόσο τη δική μας έρευνα όσο και τις δράσεις που απευθύνονται σε άτομα ηλικίας άνω των 60 ή των 65 ετών, που δείχνουν ότι στην πράξη υπάρχει ένα σχετικά πλούσιο και διακριτό πεδίο παρεμβάσεων για την τρίτη ηλικία. Αν λοιπόν το πεδίο αυτό δεν αποτυπώνεται πάντα με ανάλογη σαφήνεια στα επίσημα κείμενα ταυτότητας και απολογισμού, τότε μπορούμε να μιλήσουμε για μια ασυμμετρία ανάμεσα στην προγραμματική πράξη και στην επικοινωνιακή αυτο-παρουσίαση. Από ερευνητική άποψη, αυτή η ασυμμετρία υποδηλώνει ότι το ΚΠΙΣΝ συγκροτεί την εικόνα του πρωτίστως ως καθολικός πολιτιστικός και δημόσιος θεσμός και δευτερευόντως ως φορέας στοχευμένων ηλικιακών παρεμβάσεων. Οι ηλικιωμένοι εντάσσονται στο όραμα του οργανισμού μέσα από γενικότερες κατηγορίες συμπερίληψης ή μέσα από ειδικά προγράμματα που δεν οδηγούν πάντοτε σε μια σταθερή, κεντρική, ονομασμένη στρατηγική για την τρίτη ηλικία.

8.3 Προγράμματα που προσφέρονται στο ΚΠΙΣΝ

Υπό αυτό το πρίσμα, το ΚΠΙΣΝ αποτελεί μια ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα περίπτωση, καθώς δεν ξεκινά από μηδενική βάση. Όπως προκύπτει από τον κατάλογο δράσεων που αφορά άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών (Πίνακας 31), στο Κέντρο Πολιτισμού έχει ήδη αναπτυχθεί ένα αξιόλογο πεδίο παρεμβάσεων που συνομιλεί ουσιαστικά με τις βασικές κατευθύνσεις της διεθνούς βιβλιογραφίας.

Ενδεικτικά, δράσεις που πραγματοποιούνται ή πραγματοποιήθηκαν στο ΚΠΙΣΝ είναι και οι εξής:

66 Αξίζει να θυμηθούμε εδώ ότι ορισμένοι από τους συμμετέχοντες στην έρευνα με ερωτηματολόγιο εξέφρασαν την αντίθεσή τους στη διατύπωση της ανοικτής ερώτησης, όπως π.χ.: ««σαν και μένα»; δεν νοιώθω οτι ανηκω σε μια μειοψηφία που χρειάζεται ιδιαίτερη μεταχείρηση».

«Αεί Διδασκόμενοι: Δράσεις για 65+»[67]
Η σειρά δράσεων του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΚΠΙΣΝ) «Αεί Διδασκόμενοι: Δράσεις για 65+», υποδέχεται ομάδες σε διαδραστικές εμπειρίες μάθησης, μέσα από βιωματικές δραστηριότητες, με επίκεντρο το παιχνίδι, την εξερεύνηση και τη δημιουργία. Οι συμμετέχοντες/συμμετέχουσες εξερευνούν τον κόσμο της τέχνης, της μουσικής, της επιστήμης, της βιωσιμότητας και ανακαλύπτουν νέους τρόπους έκφρασης και συνεργασίας. Στόχος του προγράμματος είναι η ενίσχυση της αίσθησης κοινότητας και η δια βίου μάθηση, αποδεικνύοντας ότι στη γνώση δεν υπάρχουν περιορισμοί.

Τα εργαστήρια υλοποιούνται για οργανωμένες ομάδες ενηλίκων, όπως ΚΑΠΗ, Λέσχες Φιλίας, Συλλόγους, και περιλαμβάνουν:

- «Σώματα σε Κίνηση»
- «Σταμπωτά Υφάσματα – Ζωντανεύοντας την Παράδοση»
- «Ιστορίες από το Πάρκο Σταύρος Νιάρχος»
- «Δημιουργώντας Ανάγλυφες Ιστορίες με Πηλό»
- «Σπάμε τα Στερεότυπα: Η Ηλικία Δεν Είναι Όριο!»
- «Let's Get Loud! Αναπτύσσουμε επικοινωνιακές δεξιότητες ως Ενεργοί Πολίτες!»
- «Διάβαση, σε συνεργασία με το Ίδρυμα Ευγενίδου»
- «Εικαστικά Εργαστήρια»
- «Εργαστήριο Τρισδιάστατης Εκτύπωσης (3D Printing)»

Εθνική Λυρική Σκηνή: «Χορωδία 65+»[68]
Όπως αναφέρει η μαέστρος της χορωδίας Δήμητρα Παπασταύρου, «η χορωδία απευθύνεται σε γυναίκες και άντρες που έχουν κλείσει τα 65 τους χρόνια και θέλουν να μοιραστούν τη χαρά της μουσικής. Γι' αυτούς που έχουν μια κρυφή επιθυμία να πειραματιστούν με διαφορετικά ακούσματα –γνώριμα ή άγνωστα. Γι' αυτούς που θέλουν να ενώσουν τις φωνές τους με τους άλλους. Γι' αυτούς που έχουν την ανάγκη να τραγουδήσουν. Γι' αυτούς που νιώθουν πως ήρθε η ώρα ν' ακουστούν».

67 https://www.snfcc.org/episkepsi/aei-didaskomenoi-draseis-gia-atoma-65/

68 https://www.nationalopera.gr/isn/item/1128-xorodia-65

Πίνακας 31. Ενδεικτικές δράσεις στο ΚΠΙΣΝ που απευθύνονται σε άτομα τρίτης ηλικίας

Έτος	Φορέας Διοργάνωσης	Τίτλος Δράσης	Διάρκεια	Περιγραφή	Σημειώσεις
2018–Σήμερα	ΚΠΙΣΝ	Αεί Διδασκόμενοι	Επαναλαμβανόμενοι κύκλοι εργαστηρίων (1.5 ώρα)	Εκπαιδευτικό πρόγραμμα που καλύπτει θέματα όπως η αρχιτεκτονική του ΚΠΙΣΝ η κλιματική αλλαγή η φύση και η δημιουργία fanzine. Αποτελεί προσαρμογή σχολικών προγραμμάτων για την τρίτη ηλικία.	Για άτομα 65+. Περιορισμένος αριθμός 20 συμμετοχών ανά τμήμα.
2019–Σήμερα	Εθνική Λυρική Σκηνή	Χορωδία 65+	Ετήσιοι κύκλοι (π.χ. Νοέμβριος–Μάιος)	Μια χορωδία ειδικά για άτομα άνω των 65 ετών. Συνδυάζει τη μουσική πράξη με τον λόγο στοχεύοντας στην κοινωνικοποίηση την ανάπτυξη συναισθηματικών δεσμών και την επαφή με τον κόσμο της όπερας.	Δωρεάν συμμετοχή. Δεν απαιτούνται προηγούμενες μουσικές γνώσεις. Τα μέλη συμμετείχαν και σε παραστάσεις της ΕΛΣ.
2020–Σήμερα	ΚΠΙΣΝ	Μαθήματα Υπολογιστών & Ενίσχυση Μνήμης μέσω Η/Υ	Κύκλοι των 12 μαθημάτων (1 ώρα/μάθημα)	Μαθήματα για αρχάριους χρήστες που επιθυμούν να μάθουν τις βασικές λειτουργίες των υπολογιστών πλοήγηση στο διαδίκτυο και χρήση email παράλληλα με ασκήσεις για τη νοητική ενδυνάμωση μέσω υπολογιστή.	Απευθύνεται σε άτομα 65+. Έως 16 άτομα ανά τμήμα με τη βοήθεια εθελοντών του ΚΠΙΣΝ.
2020–Σήμερα	ΚΠΙΣΝ (Σχεδιασμός–Υλοποίηση: Αναγέννηση & Πρόοδος)	Άσκηση & Μνήμη/ Άσκηση & Υγεία	Επαναλαμβανόμενα μαθήματα (50 λεπτά/μάθημα)	Πρόγραμμα νοητικής και σωματικής άσκησης στον Στίβο του ΚΠΙΣΝ για την ενδυνάμωση των κινητικών λειτουργιών. Λειτουργεί και ως πρόληψη αλλά και ως βοήθημα για άτομα με ήπια/μέτρια διαταραχή μνήμης.	Για άτομα 60+. Ελεύθερη συμμετοχή με ηλεκτρονική προεγγραφή και σειρά προτεραιότητας. Έως 8–10 συμμετοχές ανά τμήμα.
2022	Εθνική Λυρική Σκηνή	Όπερα «Μέσα Χώρα»	8 Ιουλίου–13 Ιουλίου 2022	Μια νέα όπερα του Άγγελου Τριανταφύλλου που πραγματεύεται το ζήτημα της μοναξιάς του γήρατος και των εύθραυστων οικογενειακών σχέσεων στην τρίτη ηλικία.	Επί σκηνής βρέθηκαν διακεκριμένοι τραγουδιστές ερμηνευτές 65+ καθώς και τα μέλη της Χορωδίας 65+ της ΕΛΣ.

Πίνακας 31. ***(συνέχεια)*** *Ενδεικτικές δράσεις στο ΚΠΙΣΝ που απευθύνονται σε άτομα τρίτης ηλικίας*

Έτος	Φορέας Διοργάνωσης	Τίτλος Δράσης	Διάρκεια	Περιγραφή	Σημειώσεις
2022–Σήμερα	ΚΠΙΣΝ & Εταιρεία Alzheimer Αθηνών	Περίπατος στο Πάρκο: Μνήμη και Αισθήσεις	Επαναλαμβανόμενες συναντήσεις (60 λεπτά)	Ένας δημιουργικός περίπατος στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος που θέτει σε λειτουργία την αφή την οσμή την όραση και την ακοή. Αποτελεί εργαλείο πρακτικής νοητικής ενδυνάμωσης.	Απευθύνεται σε άτομα 65+ που θέλουν να ενισχύσουν τη μνήμη τους. Συμμετοχή με προεγγραφή.
2023–Σήμερα	ΚΠΙΣΝ & Εταιρεία Alzheimer Αθηνών	Alzheimer Festival — Δωρεάν Τεστ Μνήμης	Ετήσιο Φεστιβάλ 1–2 ημερών (π.χ. Σεπτέμβριος)	Στο πλαίσιο του πολυθεματικού φεστιβάλ για την άνοια που περιλαμβάνει ομιλίες και ενημέρωση πραγματοποιούνται δωρεάν προληπτικά τεστ μνήμης σε ειδικά διαμορφωμένα περίπτερα.	Απευθύνεται σε άτομα άνω των 60 ετών. Ελεύθερη είσοδος.
2024	Εθνική Λυρική Σκηνή	Prima Βόλτα	Κύκλος συναντήσεων	Καλλιτεχνικό και εκπαιδευτικό πρόγραμμα που προσκαλεί τους συμμετέχοντες σε ένα νοσταλγικό παιχνίδι όπου η μουσική το θέατρο και οι μνήμες του παρελθόντος μπλέκονται σε μια γιορτή.	Απευθύνεται αποκλειστικά σε ενήλικες 65+.
2025	ΚΠΙΣΝ (σε συνεργασία με Startagers)	Ομάδα Περιπάτου (Παγκόσμια Ημέρα Τρίτης Ηλικίας)	1 Οκτωβρίου 2025 (10:00–13:00)	Μια οργανωμένη βόλτα γνωριμίας και άσκησης στους εξωτερικούς χώρους του ΚΠΙΣΝ με περπάτημα στο ρυθμό του καθενός. Στόχος είναι η καταπολέμηση της μοναξιάς και η ενίσχυση της κοινωνικότητας.	Έως 100 άτομα. Απαραίτητη η τηλεφωνική ή ηλεκτρονική κράτηση θέσης (δωρεάν).

«Ενίσχυση της Μνήμης μέσω Ηλεκτρονικών Υπολογιστών»[69]
Το πρόγραμμα προσφέρει έναν ευχάριστο και δημιουργικό τρόπο ενεργοποίησης του νου, ιδανικό για άτομα που βρίσκονται σε πρώιμα στάδια άνοιας, αλλά και για όσους επιθυμούν να διατηρούν το μυαλό τους δραστήριο και σε εγρήγορση. Μέσα από διαδραστικές εφαρμογές, ασκήσεις και παιχνίδια στον υπολογιστή, οι συμμετέχοντες και συμμετέχουσες γνωρίζουν πρακτικούς τρόπους για να ενισχύσουν τη μνήμη και τις νοητικές τους δεξιότητες.

«Άσκηση και Μνήμη»[70]
Ένα πρόγραμμα νοητικής και σωματικής άσκησης το οποίο απευθύνεται σε άτομα ηλικίας 60+ που αντιμετωπίζουν ήπιας έως μέτριας βαρύτητας διαταραχή της μνήμης ή/και άλλων γνωστικών λειτουργιών, αλλά και σε άτομα της ίδιας ηλικιακής ομάδας που θέλουν να ασκηθούν νοητικά σε επίπεδο πρόληψης, σε εσωτερικό χώρο.

«Άσκηση και Υγεία»
Σκοπός του προγράμματος είναι η ανάδειξη της σωματικής άσκησης ως μέσο πρόληψης και θεραπείας. Οι συμμετέχοντες, με την καθοδήγηση εξειδικευμένων καθηγητών Φυσικής Αγωγής του Τμήματος Αθλητικής Αριστείας – Sports Excellence, έχουν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν ένα πρόγραμμα αερόβιας άσκησης με κύριο στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της κίνησης και της λειτουργικότητας τους και τον περιορισμό διαφόρων συμπτωμάτων, όπως πόνους, μη φυσιολογικό εύρος κίνησης και ανισορροπίες μέσα από κινήσεις του σώματος.

«Περίπατος στο Πάρκο Σταύρος Νιάρχος: Μνήμη και Αισθήσεις»[71]
Πώς μυρίζουν τα φυλλώματα της λεβάντας; Τι ήχους παράγουν τα δάχτυλά μας όταν αγγίζουμε τα πλήκτρα του μεταλλόφωνου; Πώς το φως μπορεί να μας οδηγήσει σε διαδραστικές διαδρομές και να ξυπνήσει τις αισθήσεις μας; Το ΚΠΙΣΝ σε συνεργασία με την Alzheimer Athens διοργανώνουν ένα δημιουργικό, ψυχαγωγικό περίπατο για ανθρώπους άνω των 65 ετών που θέλουν να ενισχύσουν

69 https://www.snfcc.org/event/enischysi-tis-mnimis-meso-ilektronikon-ypologiston-2026-2/
70 https://www.snfcc.org/event/askisi-kai-mnimi-17/
71 https://www.snfcc.org/event/mnimi-kai-aisthiseis-2026/

τη μνήμη τους. Τα καλέσματα σε περίπατο εμπλουτίζονται, καθώς οι ξεναγήσεις στο μεσογειακό περιβάλλον και στους χώρους του Πάρκου θα εμπνέουν ασκήσεις διπλού έργου: Ένα πλήρες πρόγραμμα νοητικής και σωματικής ενδυνάμωσης που θέτει σε λειτουργία την αφή, την οσμή, την όραση, την ακοή τους.

Εθνική Λυρική Σκηνή: «Prima Βόλτα»[72]
Καλλιτεχνικό βιωματικό πρόγραμμα για ενήλικες 65+.
Το πρόγραμμα πραγματοποιείται στις Λέσχες Φιλίας Αγίου Παύλου, Ακαδημίας Πλάτωνος, Λαμπρινής, Γκύζη, Κυψέλης και Αγίου Αρτεμίου, όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται ιστορίες από τις γειτονιές τους, ανασυνθέτουν μνήμες μέσα από φωτογραφίες, τραγουδούν γνώριμους σκοπούς και ανακαλύπτουν νέες μελωδίες. Με εργαλεία βγαλμένα από τον κόσμο της όπερας και του μουσικού θεάτρου και με όχημα τις φωνές, τις εικόνες και τις εμπειρίες των συμμετεχόντων, το Prima Βόλτα υφαίνει ξανά το νήμα ανάμεσα στο χθες και το σήμερα και μετατρέπει κάθε συνάντηση σε μια μικρή γιορτή —γεμάτη τραγούδι, συγκίνηση, μνήμες και προπόσεις για το μέλλον.

Πίσω από τις παραπάνω δράσεις μπορούμε να αναγνωρίσουμε τρεις επιμέρους άξονες ενασχόλησης με τα άτομα τρίτης ηλικίας:

- Ένας πρώτος άξονας αφορά τη δια βίου μάθηση και τη γνωστική ενδυνάμωση. Δράσεις όπως οι Αεί Διδασκόμενοι, τα Μαθήματα Υπολογιστών & Ενίσχυση Μνήμης μέσω Η/Υ και συναφή προγράμματα δείχνουν ότι το ΚΠΙΣΝ αντιμετωπίζει τους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας ως ενεργούς συμμετέχοντες σε διαδικασίες μάθησης, εξοικείωσης με την τεχνολογία, εξάσκησης της μνήμης και καλλιέργειας ενδιαφερόντων. Η επιλογή αυτή απαντά σε μια από τις πιο σταθερές κατευθύνσεις της βιβλιογραφίας: ότι η μάθηση στην τρίτη ηλικία δεν είναι συμπληρωματική, αλλά κεντρική διάσταση της κοινωνικής ένταξης, της ψυχικής ευεξίας και της αυτονομίας.
- Ένας δεύτερος άξονας αφορά τη δημιουργική και καλλιτεχνική συμμετοχή. Και οι δράσεις της Εθνικής Λυρικής Σκηνής, όπως η Χορωδία 65+, η Prima Βόλτα και άλλες πρωτοβουλίες φανερώνουν μια λογική σύμφωνα με την οποία οι μεγαλύτερες

72 https://www.nationalopera.gr/ekpaideusi-koinonia/ekpaideutikes-koinonikes-draseis-els/65/item/7651-prima-volta

ηλικίες δεν τοποθετούνται μόνο απέναντι από τη σκηνή ή το καλλιτεχνικό γεγονός, αλλά μπορούν να αποτελέσουν οι ίδιες μέρος του. Η αξία αυτών των δράσεων δεν εξαντλείται στην ψυχαγωγία. Παράγουν κοινωνική σύνδεση, αίσθηση συμμετοχής, δημιουργική έκφραση και μια μορφή δημόσιας αναγνώρισης που είναι ιδιαίτερα σημαντική σε ένα κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο η τρίτη ηλικία συχνά αντιμετωπίζεται στερεοτυπικά ως περίοδος υποχώρησης και όχι ως φάση δημιουργικής συνέχειας.[73]

— Ο τρίτος άξονας αφορά την ήπια σωματική και αισθητηριακή ενεργοποίηση. Δράσεις όπως οι Περίπατοι στο Πάρκο, οι ομαδικές διαδρομές που συνδέουν κίνηση, μνήμη και αισθητηριακή εμπειρία, ή δράσεις που συνδυάζουν άσκηση και υγεία, δείχνουν ότι το ΚΠΙΣΝ αξιοποιεί τον χώρο του όχι μόνο ως σκηνή πολιτισμού, αλλά και ως πεδίο εμπειρίας, παρουσίας και κίνησης. Η σημασία αυτού του άξονα είναι διπλή: αφενός συνδέει την κινητικότητα, τη λειτουργική αυτονομία και τον δημόσιο χώρο με την ποιότητα ζωής, αφετέρου ανταποκρίνεται άμεσα σε ευρήματα της παρούσας έρευνας, όπου η κίνηση, ο περίπατος, οι ήπιες μορφές άσκησης και οι προσβάσιμες δραστηριότητες εμφανίζονται ως σημαντικές επιθυμίες και ανάγκες των μεγαλύτερων ηλικιών.

Τέλος, ιδιαίτερη σημασία έχουν οι δράσεις που σχετίζονται με την πρόληψη, τη μνήμη, την άνοια και τη σύνδεση πολιτισμού και φροντίδας. Οι συνεργασίες με φορείς όπως η Εταιρεία Alzheimer, τα σχετικά φεστιβάλ και οι δράσεις πρόληψης ή ελέγχου μνήμης δείχνουν ότι το ΚΠΙΣΝ κινείται προς μια ολιστική προσέγγιση, στην οποία πολιτισμός, μάθηση, υγεία, φροντίδα και κοινωνική σύνδεση μπορούν να συναντηθούν. Αυτό είναι ίσως ένα από τα πιο ενδιαφέροντα χαρακτηριστικά της φυσιογνωμίας του ΚΠΙΣΝ: η δυνατότητα να λειτουργήσει ως ενδιάμεσος χώρος ανάμεσα στον πολιτισμό, την εκπαίδευση, την ευεξία και την κοινωνική συμμετοχή. Συνολικά, το ΚΠΙΣΝ φαίνεται να έχει ήδη συγκροτήσει ένα πολυδιάστατο αλλά ακόμη όχι πλήρως συστηματοποιημένο οικοσύστημα δράσεων για μεγαλύτερες ηλικίες. Η ύπαρξη αυτής της βάσης είναι πολύ σημαντική.

73 Η Εθνική Βιβλιοθήκη δεν προσφέρει προγράμματα αποκλειστικά για τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα. Προσφέρει, ωστόσο, προγράμματα που μέσα από την ανάγνωση και τις προσωπικές αφηγήσεις δημιουργούν αφορμές έκφρασης και κοινωνικοποίησης των ατόμων τρίτης ηλικίας.

Το ζητούμενο είναι περισσότερο η εμβάθυνση, η καλύτερη εσωτερική σύνδεση και η πιο σαφής στρατηγική στόχευση αυτών των δράσεων.

8.4 Τι ζητούν οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες στην έρευνα

Η παρούσα έρευνα δείχνει ότι η σχέση των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας με τις δραστηριότητες, τη μάθηση, την κοινωνική ζωή και την ποιότητα ζωής δεν μπορεί να αποδοθεί μέσα από έναν ενιαίο τύπο κοινού. Από την ποσοτική έρευνα αναδείχθηκαν τρία διακριτά προφίλ: ένα επιβαρυμένο και περιορισμένο, ένα ενεργό και ενσωματωμένο και ένα ενδιάμεσο ή μεταβατικό. Η διαφοροποίηση αυτή είναι κομβική, γιατί δείχνει ότι το κοινό της τρίτης ηλικίας δεν συγκροτείται από μία ενιαία κατηγορία αναγκών και προσδοκιών, αλλά από διαφορετικές μορφές βίου, διαφορετικά επίπεδα υγείας και ευημερίας, διαφορετικές σχέσεις με τη δραστηριότητα και διαφορετικά περιθώρια συμμετοχής.

Το στοιχείο αυτό ενισχύεται και από την ποσοτική ανάλυση των ηλικιακών ομάδων. Τα άτομα ηλικίας 60–70 ετών εμφανίζονται πιο κοντά σε μορφές κινητικότητας, εξωστρέφειας, μάθησης και πολιτιστικής αναζήτησης. Τα άτομα της ενδιάμεσης ηλικιακής ομάδας (71–80 ετών) διατηρούν σημαντικά αποθέματα συμμετοχής, αλλά συχνά με μεγαλύτερη ανάγκη οργάνωσης, ρυθμού και πλαισίου. Τέλος, τα άτομα ηλικίας άνω των 80 ετών συνδέονται περισσότερο με ήπιες μορφές κοινωνικής επαφής, στήριξης και προσβασιμότητας. Αυτό σημαίνει ότι η ηλικία έχει σημασία, αλλά όχι με γραμμικό τρόπο· δεν πρόκειται για μια απλή πτώση από το ενεργό στο μη ενεργό, αλλά για μια αλλαγή των όρων, των ρυθμών και των μορφών της συμμετοχής. Η ποιοτική διερεύνηση μέσω των ομάδων εστιασμένης συζήγησης προσφέρει τη δυνατότητα για μια κρίσιμη εμβάθυνση. Οι συμμετέχοντες/σες δεν περιγράφουν τη δραστηριότητα με στενό ή θεσμικό τρόπο. Η δραστηριότητα περιλαμβάνει τη φροντίδα των εγγονιών, την υποστήριξη της οικογένειας, τις κοινωνικές σχέσεις, την παρουσία στη γειτονιά, το καφενείο, το διάβασμα, τη μάθηση, τις τέχνες, την άσκηση, τις εκδρομές, ακόμη και τη βοήθεια προς φίλους σε πρακτικά ή τεχνολογικά ζητήματα. Με αυτή την έννοια, αυτό που ζητούν οι μεγαλύτερες ηλικίες δεν είναι απλώς προγράμματα, αλλά τρόπους να διατηρούν τη ζωή τους σε κίνηση, με νόημα, με σχέσεις και με έναν βαθμό αυτονομίας.

Παράλληλα, οι ομάδες εστιασμένης συζήτησης έδειξαν ότι η επιθυμία για συμμετοχή είναι συχνά ισχυρότερη από τη δυνατότητα πραγματοποίησής της. Οι συμμετέχοντες/σες δεν μιλούν κυρίως ως άνθρωποι που δεν ενδιαφέρονται, αλλά ως άνθρωποι που ενδιαφέρονται, όμως βρίσκονται αντιμέτωποι με αθροιστικά εμπόδια: προβλήματα υγείας, φροντίδα συζύγων ή άλλων μελών της οικογένειας, οικονομική πίεση, αβεβαιότητα, έλλειψη χρόνου, συρρίκνωση κοινωνικών δικτύων, τεχνολογικά όρια, αλλά και πρακτικά ζητήματα πρόσβασης, όπως η συγκοινωνιακή σύνδεση, η απόσταση ή η δυσκολία μετακίνησης. Όπως έχουμε ήδη παρατηρήσει, η προσφορά δράσεων δεν αρκεί από μόνη της για να εγγυηθεί τη συμμετοχή, αν δεν συνοδεύεται από πραγματικούς όρους προσβασιμότητας και στοχευμένη ενημέρωση. Ένα ακόμη εύρημα της παρούσας έρευνας είναι ότι η μάθηση, η πολιτιστική συμμετοχή και η κοινωνική συνάντηση εμφανίζονται σταθερά ως επιθυμητά πεδία, αλλά όχι με τον ίδιο τρόπο για όλους. Για ορισμένους, αφορούν νέες δεξιότητες, ξένες γλώσσες, τεχνολογία ή ήπια εκπαίδευση. Άλλοι ενδιαφέρονται κυρίως για κοινωνική συνεύρεση, μικρές ομάδες, εκδρομές, συζητήσεις ή δραστηριότητες με πιο άμεσο βιωματικό χαρακτήρα. Για άλλους, τέλος, το κρίσιμο δεν είναι το περιεχόμενο καθαυτό, αλλά η δυνατότητα να νιώσουν ότι μπορούν να συμμετέχουν χωρίς πίεση, χωρίς έκθεση, χωρίς υπερβολικές απαιτήσεις και χωρίς να αισθάνονται πως αυτές οι δράσεις και τα προγράμματα αυτά δεν απευθύνονται σε «ανθρώπους σαν και αυτούς», πως είναι «για τους άλλους».

Με αυτή την έννοια, τα ευρήματα της έρευνας δεν συνοψίζονται στο αίτημα για «περισσότερες δράσεις», αλλά οδηγούν σε ένα πιο σύνθετο αίτημα: για διαφοροποιημένες, προσβάσιμες, ήπιες, κοινωνικά αναγνωρίσιμες και πραγματικά εφικτές μορφές συμμετοχής, που να λαμβάνουν υπόψη την εσωτερική διαφοροποίηση της τρίτης ηλικίας.

8.5 Τι θα μπορούσε να κάνει το ΚΠΙΣΝ

Με βάση τη βιβλιογραφία, τα ευρήματα της έρευνας και την υφιστάμενη εμπειρία του οργανισμού, οι κατευθύνσεις για το ΚΠΙΣΝ δεν αφορούν τόσο την αύξηση του αριθμού των δράσεων, όσο τη διαμόρφωση μιας συνεκτικής στρατηγικής για τη συμμετοχή των μεγαλύτερων ηλικιών, η οποία θα συνδυάζει περιεχόμενο, προσβασιμότητα, υποστήριξη και θεσμική στόχευση.

8.5.1 Εμβάθυνση και διαφοροποίησης των υφιστάμενων δράσεων

Σε επίπεδο περιεχομένου, το ΚΠΙΣΝ φαίνεται να έχει ήδη αναπτύξει έναν σημαντικό πυρήνα παρεμβάσεων, αλλά θα μπορούσε να τον εμβαθύνει και να τον διαφοροποιήσει περισσότερο. Η έρευνα δείχνει ότι οι μεγαλύτερες ηλικίες δεν αναζητούν μόνο εκδηλώσεις παρακολούθησης, αλλά και σταθερά πλαίσια συμμετοχής. Αυτό σημαίνει ότι θα ήταν σκόπιμο να ενισχυθούν:

- κύκλοι δια βίου μάθησης με σταθερότητα και συνέχεια,
- μικρές ομάδες συζήτησης, ανάγνωσης ή δημιουργικής γραφής,
- ομάδες ήπιας και τακτικής άσκησης με κοινωνικό χαρακτήρα,
- εργαστήρια τέχνης και πολιτισμού για αρχάριους,
- προγράμματα ψηφιακής ενδυνάμωσης,
- δράσεις για μνήμη, και αφηγήσεις ζωής.

Η έμφαση εδώ δεν θα πρέπει να δίνεται μόνο στο τι, αλλά και στο πώς προσφέρεται. Οι μεγαλύτερες ηλικίες φαίνεται πως ανταποκρίνονται καλύτερα σε δράσεις που χαρακτηρίζονται από διάρκεια, επανάληψη, χαμηλό κατώφλι εισόδου (δηλαδή δεν θέτουν απαιτήσεις και προϋποθέσεις για τη συμμετοχή), σταθερό πλαίσιο και αίσθηση ομάδας. Η εμπειρία δείχνει ότι οι αποσπασματικές μορφές παρέμβασης ή εκείνες που έχουν χαρακτήρα εκδήλωσης (event-like) δύσκολα θεμελιώνουν σταθερή σχέση με αυτό το κοινό.

8.5.2 Στήριξη της συμμετοχής

Σε ένα δεύτερο επίπεδο μπορούμε να σκεφτούμε τη στήριξη της συμμετοχής ανεξάρτητα από το περιεχόμενο των προσφερόμενων προγραμμάτων. Η έρευνα έδειξε ότι συχνά το βασικό πρόβλημα δεν είναι η έλλειψη ενδιαφέροντος, αλλά το γεγονός ότι η συμμετοχή προσκρούει σε εμπόδια πρόσβασης, ενημέρωσης και οργάνωσης της καθημερινότητας. Επομένως, το ΚΠΙΣΝ θα μπορούσε να επενδύσει περισσότερο σε μια λογική διευκόλυνσης της συμμετοχής.

Αυτό περιλαμβάνει, πρώτα απ' όλα, στοχευμένη ενημέρωση. Οι μεγαλύτερες ηλικίες δεν χρειάζονται απλώς περισσότερη πληροφορία, αλλά πιο αναγνωρίσιμη, πιο σαφή και πιο στοχευμένη πληροφορία. Θα μπορούσε, για παράδειγμα, να συγκροτηθεί ένα σταθερό κανάλι επικοινωνίας ειδικά για άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών, με σαφέστερη

εικόνα για το τι προσφέρεται, σε ποιους απευθύνεται, τι βαθμό δυσκολίας έχει, πώς δηλώνει κανείς συμμετοχή και πώς φτάνει στον χώρο.

Δεύτερον, χρειάζεται μεγαλύτερη μέριμνα για την πρώτη συμμετοχή. Πολλές φορές το δυσκολότερο βήμα δεν είναι να συνεχίσει κανείς μια δράση, αλλά να νιώσει ότι μπορεί να ενταχθεί σε αυτήν χωρίς να αισθανθεί αμηχανία. Το ΚΠΙΣΝ θα μπορούσε να αναπτύξει καθαρότερες διαδρομές πρώτης επαφής: ξεναγήσεις γνωριμίας, εισαγωγικές συναντήσεις, μικρές δοκιμαστικές συμμετοχές, ενδιάμεση υποστήριξη από προσωπικό ή εθελοντές.

Τρίτον, το ζήτημα της πρόσβασης δεν θα πρέπει να θεωρείται εξωτερικό ή δευτερεύον. Διαπιστώσαμε πως η μετακίνηση, η απόσταση και η αίσθηση δυσκολίας στη μετάβαση προς το ΚΠΙΣΝ επηρεάζουν ουσιαστικά τη σχέση αρκετών ανθρώπων με τον χώρο. Επομένως, μεγαλύτερη προβολή των υφιστάμενων λύσεων μετακίνησης, καλύτερη ενημέρωση για τη διαδρομή, ενδεχόμενες συνεργασίες με δήμους, ΚΑΠΗ ή τοπικές δομές, ακόμη και μορφές σύνδεσης με τις γειτονιές, θα μπορούσαν να μειώσουν το αίσθημα ότι το ΚΠΙΣΝ είναι ένας πολύτιμος αλλά όχι πάντοτε εύχρηστος χώρος για το συγκεκριμένο κοινό.

Τέταρτον, το αίτημα για διατήρηση και επανάληψη των δράσεων. Τα άτομα που συμμετείχαν, και ιδίως στις ομάδες εστιασμένης συζήτησης, εξέφρασαν την επιθυμία για διατήρηση και δυνατότητα επανάληψης των δράσεων. Η διατήρηση σημαίνει τη βεβαιότητα ότι ένα πρόγραμμα που προσφέρεται τη μία χρονιά θα συνεχίσει να προσφέρεται και τις επόμενες. Το αίτημα αυτό σχετίζεται αφενός με τη διατήρηση της ικανοποίησης που αντλούν οι συμμετέχοντες από το πρόγραμμα και των ωφελειών που απολαμβάνουν, αλλά και, αφετέρου, με τη διατήρηση των κοινωνικών σχέσεων τόσο με τους εκπαιδευτές/facilitators όσο και με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας —και έχουμε δείξει σε διάφορα σημεία της παρούσας έκθεσης πόσο σημαντική είναι η ανάπτυξη και η διατήρηση κοινωνικών δεσμών για τα άτομα της τρίτης ηλικίας. Ομοίως, η δυνατότητα επανάληψης σχετίζεται με την έκπτωση της μνήμης, με την ανάγκη υπενθύμισης γνώσεων και δεξιοτήτων που έχουν αποκτηθεί στο παρελθόν αλλά δεν εξασκούνται συστηματικά στην καθημερινότητα των ατόμων, και με την ικανοποίηση της επίτευξης στόχων που σε προηγούμενους κύκλους απαιτούσαν μεγαλύτερη προσπάθεια εκ μέρους τους. Το αίτημα, που διατυπώθηκε για παράδειγμα σε σχέση με τα προγράμματα εκπαίδευσης στη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών και διαδικτύου, αφορά τη δυνατότητα επανάληψης κύκλων μαθημάτων για τους οποίους το

άτομο αισθάνεται πως έχουν αφήσει κενά. Παράλληλα, η ταχεία εξέλιξη στους τομείς αυτούς, σε συνδυασμό με την εντεινόμενη ψηφιοποίηση και πλατφορμοποίηση του δημόσιου βίου και των παρεχόμενων υπηρεσιών, προκαλεί την ανάγκη για μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και μικρότερη εξάρτηση από νεότερα μέλη της οικογένειας. Τέλος, η αίσθηση πως διαθέτουν πια τις βασικές γνώσεις για να εξελιχθούν και να ανταποκριθούν με μεγαλύτερη επάρκεια στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν, αυξάνει το αίσθημα «ροής» (flow) (Csikszentmihalyi 2013, Csikszentmihalyi, Abuhamdeh & Nakamura 2014),[74] την απόλαυση, και συνεπώς διαμορφώνει μία συνθήκη περαιτέρω διατήρησης της συμμετοχής και της δραστηριοποίησης για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, κάτι που είναι τελικά και το ζητούμενο της ενεργού και υγειούς γήρανσης.

8.5.3 Συγκρότηση μιας ολιστικής στρατηγικής για την τρίτη ηλικία

Το τρίτο επίπεδο αφορά τη συνολική θεσμική φυσιογνωμία του οργανισμού. Το ΚΠΙΣΝ έχει τη δυνατότητα να κινηθεί πέρα από τη λογική των μεμονωμένων καλών πρακτικών και να αναδειχθεί σε κόμβο δημιουργικής, συμμετοχικής και συμπεριληπτικής γήρανσης. Αυτό σημαίνει ότι θα μπορούσε να συνδέσει με μεγαλύτερη σαφήνεια τον πολιτισμό, τη μάθηση, την ήπια άσκηση, την πρόληψη και ευεξία, την ψηφιακή υποστήριξη, και τη διευκόλυνση της συμμετοχής σε ένα ενιαίο στρατηγικό πλαίσιο για τις μεγαλύτερες ηλικίες.

Μια τέτοια στρατηγική δεν θα αντιμετώπιζε το κοινό αυτό ως ενιαίο ή στερεοτυπικό, αλλά ως πολλαπλό και εσωτερικά διαφοροποιημένο. Θα αναγνώριζε ότι υπάρχουν άτομα ενεργά και ενσωματωμένα, άλλα που βρίσκονται σε μεταβατικό στάδιο και άλλα περισσότερο επιβαρυμένα και περιορισμένα. Αυτό θα επέτρεπε να σχεδιάζονται διαφορετικές διαδρομές συμμετοχής: περισσότερο εξωστρεφείς και δημιουργικές για τους

74 Το αίσθημα της ροής είναι αυτό που μας κάνει να θέλουμε να συνεχίσουμε μια δραστηριότητα, ή γενικότερα να συνεχίσουμε να προσπαθούμε. Το αίσθημα ροής επιτυγχάνεται με την εξισορρόπηση ανάμεσα στις δυνατότητες/ικανότητες του ατόμου και τις δυσκολίες που καλείται να αντιμετωπίσει για την επιτυχή ολοκλήρωση μιας δραστηριότητας. Όταν οι δυσκολίες είναι κατώτερες των δυνατοτήτων, το άτομο «βαριέται» και δεν συνεχίζει, ενώ όταν είναι ανυπέρβλητες το άτομο αργά ή γρήγορα εγκαταλείπει την προσπάθεια. Όταν όμως οι δύο αυτές παράμετροι ισορροπούν, όταν η δυσκολία είναι αρκετή ώστε να προκαλεί τη συνέχιση της προσπάθειας, το άτομο αισθάνεται ικανοποίηση και συνεχίζει. Την εκλαϊκευμένη αυτή κεντρική ιδέα της ροής, όπως την περιέγραψε ο Μ. Csikszentmihalyi (π.χ. 2013, 2014) αξιοποιούν κατά κόρον οι σχεδιαστές παιχνιδιών προκειμένου να διασφαλίσουν τη διατήρηση του ενδιαφέροντος των παικτών.

πρώτους, ήπιες και υποστηρικτικές για τους δεύτερους, χωρίς ιδιαίτερες προϋποθέσεις και με έμφαση στην προσβασιμότητα για τους τρίτους.

Το σημαντικό εδώ είναι ότι το ΚΠΙΣΝ, ακριβώς επειδή συνδυάζει πολιτισμό, εκπαίδευση, δημόσιο χώρο, πράσινο, συνεργασίες, καλλιτεχνικά ιδρύματα και δυνατότητες κοινωνικής παρουσίας, μπορεί να παίξει ρόλο πολύ ευρύτερο από αυτόν ενός παραδοσιακού πολιτιστικού οργανισμού. Μπορεί να λειτουργήσει ως πιλοτικός χώρος ολιστικής προσέγγισης της συμμετοχής στη μεγαλύτερη ηλικία, όπου πολιτισμός, ευημερία και κοινωνική σύνδεση δεν χωρίζονται αυστηρά μεταξύ τους.

8.6 Συμπέρασμα

Η σύνθεση βιβλιογραφίας, εμπειρικής έρευνας και υφιστάμενων δράσεων οδηγεί στο συμπέρασμα ότι το κρίσιμο ζητούμενο για την τρίτη ηλικία δεν είναι να προσφέρονται περισσότερες δραστηριότητες, αλλά να διαμορφωθούν ρεαλιστικοί, προσβάσιμοι και κοινωνικά ουσιαστικοί όροι συμμετοχής. Οι πολιτιστικοί οργανισμοί μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο σε αυτή την κατεύθυνση, υπό την προϋπόθεση ότι δεν θα αντιλαμβάνονται τη σχέση τους με τις μεγαλύτερες ηλικίες αποκλειστικά ως παροχή περιεχομένου, αλλά και ως δημιουργία υποστηρικτικών πλαισίων συμμετοχής, μάθησης, αναγνώρισης και κοινωνικής παρουσίας.

Το ΚΠΙΣΝ διαθέτει ήδη σημαντικά πλεονεκτήματα προς αυτή την κατεύθυνση: πλούσιο χώρο, ισχυρό θεσμικό αποτύπωμα, συνδυασμό πολιτισμού και δημόσιου χώρου, συνεργασίες με διαφορετικούς φορείς και μια ήδη διαμορφωμένη βάση δράσεων για μεγαλύτερες ηλικίες. Η πρόκληση για το επόμενο βήμα δεν είναι απλώς η ποσοτική διεύρυνση αυτών των δράσεων, αλλά η πιο συστηματική ενοποίησή τους σε μια στρατηγική που θα αναγνωρίζει την εσωτερική διαφοροποίηση της τρίτης ηλικίας, θα μειώνει τα εμπόδια πρόσβασης και θα ενισχύει τις πραγματικές δυνατότητες συμμετοχής. Με αυτή την έννοια, το ΚΠΙΣΝ, πέρα από χώρος στον οποίο γίνονται πράγματα για άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, μπορεί να λειτουργήσει και ως χώρος όπου οι μεγαλύτερες ηλικίες μπορούν να βρουν θέση, ρυθμό, νόημα και αναγνωρίσιμη σχέση με τον πολιτισμό, τη μάθηση, την ευεξία και τη συλλογική ζωή.

8.6.1 Και μία πρόκληση για το μέλλον

Ένα αντικείμενο που δεν έχει ερευνηθεί και δεν έχει απασχολήσει τη διεθνή βιβλιογραφία ούτε σε θεωρητικό επίπεδο, είναι οι ανάγκες για διαρκή εκπαίδευση και υποστήριξη όσων εργάζονται σε προγράμματα με άτομα τρίτης ηλικίας. Όπως διαπιστώσαμε, τα άτομα τρίτης ηλικίας αντιμετωπίζουν ποικίλα θέματα σωματικής και ψυχικής υγείας, περιορισμένης κοινωνικής ζωής, κοινωνικών και οικονομικών προβλημάτων κλπ. Ενώ υπάρχει εκτενής έρευνα σχετικά με το ψυχικό κυρίως φορτίο που φέρουν οι φροντιστές ηλικιωμένων ατόμων, και της υποστήριξης που απαιτείται προκειμένου να συνεχίσουν το έργο τους, άλλες ομάδες όπως οι εκπαιδευτές/facilitators προγραμμάτων έχουν μείνει στο περιθώριο. Η επαγγελματική κατάρτισή τους στο αντικείμενο της δράσης θεωρείται επαρκής για να τους προστατέψει και η εμπειρία τους εκλαμβάνεται ως επαρκής αντίσταση (resilience) στην ψυχολογική πίεση, χωρίς κάτι τέτοιο να είναι αυτονόητο. Εκτιμούμε πως σε επόμενο στάδιο το ΚΠΙΣΝ και το Longevity Hub θα μπορούσαν να ερευνήσουν σε βάθος τις ανάγκες σε διαρκή επιμόρφωση και ψυχολογική υποστήριξη υπαλλήλων και συνεργατών που εργάζονται στα προγράμματα τα οποία απευθύνονται σε άτομα τρίτης ηλικίας, είτε αντιμετωπίζουν προβλήματα μνήμης, Alzheimer, άλλα προβλήματα υγείας, είτε όχι. Οι συζητήσεις στα focus groups έδειξαν τις πολλαπλές επιβαρύνσεις που αντιμετωπίζουν ακόμη και υγιή άτομα τα οποία συμμετέχουν ενεργά στις δράσεις του ΚΠΙΣΝ, και τις οποίες καλούνται να αντιμετωπίσουν οι συνεργάτες των προγραμμάτων. Παράλληλα, απαιτείται μια εστιασμένη βιβλιογραφική έρευνα και αναζήτηση καλών πρακτικών, που θα συμπληρώνει, θα εμβαθύνει και θα εμπλουτίζει την προσφορά του ΚΠΙΣΝ.

9 Γενικά Συμπεράσματα

Η παρούσα έρευνα για λογαριασμό του Κέντρου Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος ανέδειξε τη σύνθετη σχέση μεταξύ της τρίτης ηλικίας, της ποιότητας ζωής και της αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου στο σύγχρονο ελληνικό πλαίσιο. Τα ευρήματα, τόσο από την ποσοτική όσο και από την ποιοτική διερεύνηση, συγκλίνουν στην ανάδειξη της ανάγκης για ενεργητικές μορφές συμμετοχής, οι οποίες υπερβαίνουν την παθητική κατανάλωση δραστηριοτήτων και ενισχύουν τη δημιουργικότητα, την κοινωνική αλληλεπίδραση και την αίσθηση του ανήκειν.

Ιδιαίτερη σημασία αποδίδεται στον ρόλο της πολιτιστικής συμμετοχής, η οποία αποτελεί βασικό μηχανισμό ενίσχυσης της ψυχικής ευεξίας και της κοινωνικής ένταξης. Η πρόσβαση σε πολιτιστικές δραστηριότητες, όπως τα μουσεία, τα εργαστήρια τέχνης και οι ομαδικές δραστηριότητες, συνδέεται με τη βελτίωση της αυτο-εκτίμησης, τη διατήρηση των γνωστικών λειτουργιών και τη μείωση της κοινωνικής απομόνωσης. Τα ευρήματα επιβεβαιώνουν ότι η συμμετοχή στον πολιτισμό δεν αποτελεί ομοιογενή πρακτική, αλλά διαφοροποιείται σημαντικά ανάλογα με κοινωνικά, δημογραφικά και χωρικά χαρακτηριστικά. Οι διαφορετικές ανάγκες, επιθυμίες και δυνατότητες των ατόμων συγκροτούν διακριτά πρότυπα συμμετοχής, γεγονός που αναδεικνύει την ανάγκη για στοχευμένες και ευέλικτες προσεγγίσεις.

Η ανάλυση των προφίλ επέτρεψε να αναδυθούν διακριτά πρότυπα, στα οποία αποτυπώνονται διαφορετικοί τρόποι οργάνωσης της καθημερινότητας, της συμμετοχής, της κοινωνικής ένταξης και της σχέσης με την ποιότητα ζωής. Από την ανάλυση προκύπτει πως οι διαφορές στην ένταση της δραστηριοποίησης δεν είναι μόνο ποσοτικές, αλλά βαθύτερες διαφοροποιήσεις στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα συνδέουν τις πρακτικές τους με το νόημα, την επιθυμία και τη δυνατότητα δράσης.

Παράλληλα, η ανάλυση έδειξε ότι τα εμπόδια στη συμμετοχή δεν περιορίζονται σε ατομικούς παράγοντες, αλλά συνδέονται σε σημαντικό βαθμό με θεσμικές και οργανωτικές παραμέτρους, όπως η

προσβασιμότητα, οι οικονομικοί περιορισμοί, η έλλειψη ενημέρωσης και οι περιορισμένες υποδομές. Τα εμπόδια αυτά υπογραμμίζουν την ανάγκη για στοχευμένες παρεμβάσεις πολιτικής και την ανάπτυξη συμπεριληπτικής στρατηγικής.

Με ανάλογο τρόπο, οι απαντήσεις στην ανοιχτή ερώτηση για δράσεις και προγράμματα που θα επιθυμούσαν, δεν αποτελούν απλά έναν κατάλογο δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου. Μέσα από τις μορφές και τα περιεχόμενα των απαντήσεών τους εκφράζονται βαθύτερες ανάγκες για κοινωνική σύνδεση, πολιτιστική συμμετοχή, οργανωμένη παρουσία σε συλλογικούς χώρους, μάθηση, επιμόρφωση, ανανέωση της καθημερινότητας, αλλά και για αναγνώριση, ασφάλεια και διατήρηση νοήματος. Ομοίως, η ποιοτική έρευνα έδειξε πως η έννοια της δραστηριότητας όπως την κατανοούν τα ίδια τα άτομα τρίτης ηλικίας, δεν περιορίζεται στα οργανωμένα προγράμματα ή στις επίσημες μορφές συμμετοχής, αλλά περιλαμβάνει ένα ευρύτερο φάσμα καθημερινών πρακτικών, σχέσεων, ευθυνών και διαδρομών νοήματος. Και ακόμη, ότι η επιθυμία για συμμετοχή συχνά προσκρούει σε αθροιστικά εμπόδια: ζητήματα υγείας, έλλειψη μετακίνησης ή πληροφόρησης, οικονομική επιφύλαξη, ψηφιακή αβεβαιότητα, οικογενειακές υποχρεώσεις φροντίδας και, σε ορισμένες περιπτώσεις, διάχυτη αίσθηση ότι οι ευκαιρίες για συμμετοχή δεν απευθύνονται πραγματικά στους ίδιους.

Η ανάλυση καλών πρακτικών από πολιτιστικούς οργανισμούς στην Ελλάδα και διεθνώς επιβεβαιώνει ότι η ενσωμάτωση της τέχνης και του πολιτισμού σε δράσεις για την τρίτη ηλικία μπορεί να έχει πολλαπλά οφέλη. Οι πρακτικές αυτές δείχνουν τις προϋποθέσεις για την ενίσχυση της συμμετοχής της τρίτης ηλικίας στον πολιτισμό: την ανάπτυξη συμμετοχικών και συμπεριληπτικών μοντέλων, την προσαρμογή των δράσεων σε διαφορετικά επίπεδα ικανοτήτων και ενδιαφερόντων, και τη διασύνδεση του πολιτισμού με ευρύτερα πεδία της κοινωνικής πολιτικής. Αναδύεται, έτσι, η ιδιαίτερη σημασία της διατομεακής συνεργασίας μεταξύ πολιτισμού, υγείας και κοινωνικής φροντίδας, και η ανάγκη για ανάπτυξη καινοτόμων, συμμετοχικών και προσαρμοσμένων προγραμμάτων.

Συνολικά, η παρούσα έκθεση επιβεβαιώνει ότι η κοινωνικοποίηση και η πολιτιστική συμμετοχή των ηλικιωμένων δεν αποτελεί μόνο ζήτημα ατομικής επιλογής, αλλά και αποτέλεσμα των διαθέσιμων ευκαιριών και των θεσμικών πλαισίων που τη διαμορφώνουν. Η ενίσχυσή της συνδέεται με την ανάγκη για μια περισσότερο συμπεριληπτική προσέγγιση στον σχεδιασμό των πολιτιστικών πολιτικών και υπηρεσιών, η οποία θα

αναγνωρίζει τα άτομα τρίτης ηλικίας ως ενεργούς και δημιουργικούς κοινωνικούς δρώντες.

Η γνώση που προκύπτει από την έρευνα, σε συνδυασμό με τους θεωρητικούς προβληματισμούς και τις καλές πρακτικές, επιτρέπουν σε έναν οργανισμό που από την αρχή της λειτουργίας του έδειξε ενδιαφέρον για τα άτομα της τρίτης ηλικίας, ανέπτυξε προγράμματα και δράσεις που τα αφορούσαν άμεσα ή έμμεσα, αλλά δεν έχει διαμορφώσει μια ρητή και —κυρίως— διαχρονική στρατηγική που θα οργανώνει αυτές τις παρεμβάσεις, με ρητά διατυπωμένους και μετρήσιμους στόχους, να ολοκληρώσει το σύνθετο αυτό έργο.

Βιβλιογραφία

- Barnett, D. W., Barnett, A., Nathan, A., Van Cauwenberg, J., Cerin, E., & Council on Environment and Physical Activity (CEPA) — Older Adults working group. (2017). Built environmental correlates of older adults' total physical activity and walking: a systematic review and meta-analysis. *International journal of behavioral nutrition and physical activity, 14*(1), 103.
- Barslund, M., von Werder, M., & Zaidi, A. (2019). Inequality in active ageing: evidence from a new individual-level index for European countries. *Ageing & Society,* τ.39 (3),σελ. 541–567.
- Basting, A. (2009). *Forget memory: Creating better lives for people with dementia.* Johns Hopkins University Press.
- Boudiny, K. (2013). 'Active ageing': from empty rhetoric to effective policy tool. *Ageing & Society, 33*(6), 1077–1098.
- Boulton-Lewis, G. M. (2010). Education and learning for the elderly: Why, how, what. *Educational gerontology, 36*(3), 213–228.
- Boulton-Lewis, G. M., Buys, L., & Lovie-Kitchin, J. (2006). Learning and active ageing. *Educational gerontology, 32*(4), 271–282.
- Bowling, A. (2008). Enhancing later life: how older people perceive active ageing?. *Ageing and Mental Health, 12*(3), 293–301.
- Bowling, A., & Stafford, M. (2007). How do objective and subjective assessments of neighbourhood influence social and physical functioning in older age? Findings from a British survey of ageing. *Social science & medicine, 64*(12), 2533–2549.
- Brooke, E. (2022). *Creative ageing and the arts of care: reframing active ageing.* Emerald Group Publishing.
- Caliński, T., & Harabasz, J. (1974). A dendrite method for cluster analysis. *Communications in Statistics — Theory and Methods, 3*(1), 1–27.
- Chacur, K., Serrat, R., & Villar, F. (2022). Older adults' participation in artistic activities: a scoping review. *European Journal of Ageing, 19*(4), 931–944.
- Cheng, L., Chen, X., Yang, S., Cao, Z., De Vos, J., & Witlox, F. (2019). Active travel for active ageing in China: The role of built environment. *Journal of transport geography, 76,* 142–152.
- Csikszentmihalyi, M. (2013). *Flow: The psychology of happiness.* Random House.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2014). Flow. In *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi* (pp. 227–238). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Clarke, A., & Warren, L. (2007). Hopes, fears and expectations about the future: what do older people's stories tell us about active ageing?. *Ageing & Society, 27*(4), 465–488.

- Cohen, G. D. (2006). *The creative age: Awakening human potential in the second half of life*. HarperCollins.
- Davies, D. L., & Bouldin, D. W. (2009). A cluster separation measure. *IEEE transactions on pattern analysis and machine intelligence,* (2), 224–227.
- Davies, B., & Harré, R. (1990). Positioning: The Discursive Production of Selves. *Journal for the Theory of Social Behaviour, 20*(1), 43–63.
- Elliott, J., Gale, C. R., Parsons, S., Kuh, D., & HALCyon Study Team. (2014). Neighbourhood cohesion and mental wellbeing among older adults: a mixed methods approach. *Social Science & Medicine, 107,* 44–51.
- Eurofound (2018). *European Quality of Life Survey 2016*. Publications Office of the European Union.
- Fernández-Mayoralas, G., Rojo-Pérez, F., Martínez-Martín, P., Prieto-Flores, M. E., Rodríguez-Blázquez, C., Martín-García, S., ... & Forjaz, M. J. (2015). Active ageing and quality of life: factors associated with participation in leisure activities among institutionalized older adults, with and without dementia. *Ageing & mental health, 19*(11), 1031–1041.
- Forsman, A. K., & Nordmyr, J. (2017). Psychosocial links between internet use and mental health in later life: a systematic review of quantitative and qualitative evidence. *Journal of Applied Gerontology, 36*(12), 1471–1518.
- Foster, L., & Walker, A. (2013). Gender and active ageing in Europe. *European Journal of Ageing, 10*(1), 3–10.
- Foster, L., & Walker, A. (2015). Active and successful ageing: A European policy perspective. *The gerontologist, 55*(1), 83–90.
- Goulding, A. (2018). The role of cultural engagement in older people's lives. *Cultural Sociology, 12*(4), 518–539.
- Jakubowska, A., Kłosiewicz, E., & Mękarski, M. (2015). Changing the image of elderly people in Poland: the senior citizen as an important audience member and creator of culture. *ENCATC Journal of Cultural Management and Policy, 5*(1), 53–66.
- Kovačić, S., Pivac, T., Solarević, M., Blešić, I., Cimbaljević, M., Vujičić, M., ... & Ćurčić, N. (2024). Let us hear the voice of the audience: Groups facing the risk of cultural exclusion and cultural accessibility in Vojvodina province, Serbia. *Universal Access in the Information Society, 23*(4), 1595–1611.
- Levasseur, M., Lussier-Therrien, M., Biron, M. L., Raymond, É., Castonguay, J., Naud, D., ... & Tremblay, L. (2022). Scoping study of definitions of social participation: update and co-construction of an interdisciplinary consensual definition. *Age and ageing, 51*(2), afab215.
- Michael, Y. L., Green, M. K., & Farquhar, S. A. (2006). Neighborhood design and active ageing. *Health & place, 12*(4), 734–740.
- Minichiello, V., Browne, J., & Kendig, H. (2000). Perceptions and consequences of ageism: views of older people. *Ageing & Society, 20*(3), 253–278.
- Morrow-Howell, N., Putnam, M., Lee, Y. S., Greenfield, J. C., Inoue, M., & Chen, H. (2014). An investigation of activity profiles of older adults. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 69*(5), 809–821.

- Moulaert, T., & Biggs, S. (2013). International and European policy on work and retirement: Reinventing critical perspectives on active ageing and mature subjectivity. *Human relations, 66*(1), 23–43.
- Narushima, M., Liu, J., & Diestelkamp, N. (2018). Lifelong learning in active ageing discourse: Its conserving effect on wellbeing, health and vulnerability. *Ageing & Society, 38*(4), 651–675.
- Plouffe, L., & Kalache, A. (2010). Towards global age-friendly cities: Determining urban features that promote active ageing. *Journal of urban health, 87*(5), 733–739.
- Ribeiro, O., Teixeira, L., Araújo, L., Rodríguez-Blázquez, C., Calderón-Larrañaga, A., & Forjaz, M. J. (2020). Anxiety, depression and quality of life in older adults: trajectories of influence across age. *International journal of environmental research and public health, 17*(23), 9039.
- Rousseeuw, P. J. (1987). Silhouettes: a graphical aid to the interpretation and validation of cluster analysis. *Journal of computational and applied mathematics*, 20, 53–65.
- Rudnicka, E., Napierała, P., Podfigurna, A., Męczekalski, B., Smolarczyk, R., & Grymowicz, M. (2020). The World Health Organization (WHO) approach to healthy ageing. *Maturitas, 139,* 6–11.
- Sixsmith, J., Sixsmith, A., Fänge, A. M., Naumann, D., Kucsera, C. S. A. B. A., Tomsone, S., ... & Woolrych, R. (2014). Healthy ageing and home: The perspectives of very old people in five European countries. *Social science & medicine, 106,* 1–9.
- Stenner, P., McFarquhar, T., & Bowling, A. (2011). Older people and 'active ageing': Subjective aspects of ageing actively. *Journal of health psychology, 16*(3), 467–477.
- Stephens, C., Breheny, M., & Mansvelt, J. (2015). Healthy ageing from the perspective of older people: A capability approach to resilience. *Psychology & health, 30*(6), 715–731.
- Walker, A. (2002). A strategy for active ageing. *International social security review, 55*(1), 121–139.
- Walker, A., & Maltby, T. (2012). Active ageing: A strategic policy solution to demographic ageing in the European Union. *International journal of social welfare, 21,* S117–S130.
- Webber, S. C., Porter, M. M., & Menec, V. H. (2010). Mobility in older adults: a comprehensive framework. *The gerontologist, 50*(4), 443–450.
- Windle, G., Joling, K. J., Howson-Griffiths, T., Woods, B., Jones, C. H., Van de Ven, P. M., ... & Parkinson, C. (2018). The impact of a visual arts program on quality of life, communication, and well-being of people living with dementia: a mixed-methods longitudinal investigation. *International psychogeriatrics, 30*(3), 409–423.
- World Health Organization (2015). *World report on ageing and health*. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789241565042
- Xu, C., & Ye, J. (2026). Factors influencing older adults' participation in community volunteering service in China: a logistic regression and fsQCA perspective. *Scientific Reports*.
- Yung, E. H., Conejos, S., & Chan, E. H. (2016). Social needs of the elderly and active ageing in public open spaces in urban renewal. *Cities, 52,* 114–122.

Διαδικτυακές Πηγές

- https://share-eric.eu/
- https://goulandris.gr/en/about/65-plus?utm_
- https://cycladic.gr/en/koinonikaprogrammata/programmata-gia-ano-ton-65/?utm
- https://www.vorresmuseum.gr/
- https://www.moma.org/visit/accessibility/meetme/
- https://www.rijksmuseum.nl/en/whats-on/families-children/family-game
- https://www.britishmuseum.org/learn/schools/age-friendly-museums
- https://www.louvre.fr/en/visit/accessibility
- https://www.museodelprado.es/en/learn
- https://www.liverpoolmuseums.org.uk/house-of-memories
- https://flourishinglives.org/tate-exchange-showcase-events/?utm

Παράρτημα Α: Ερωτηματολόγιο

Κοινωνική συμμετοχή και ποιότητα ζωής στις μεγαλύτερες ηλικίες

Καλησπέρα/μέρα σας,

Αυτήν την περίοδο, το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών (ΕΚΚΕ), σε συνεργασία με το Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος, πραγματοποιεί μια έρευνα με θέμα την καθημερινή ζωή, τις δραστηριότητες, τη συμμετοχή και την ποιότητα ζωής των ανθρώπων μεγάλης ηλικίας.

Στόχος της έρευνας είναι να καταγραφούν εμπειρίες, απόψεις και ανάγκες που αφορούν την καθημερινότητα, τις κοινωνικές σχέσεις, τις δραστηριότητες και την πρόσβαση σε υπηρεσίες και δράσεις, ώστε τα ευρήματα να αξιοποιηθούν στον σχεδιασμό προσβάσιμων πολιτιστικών, αθλητικών, κοινωνικών και εκπαιδευτικών προγραμμάτων, δράσεων και υπηρεσιών για άτομα τρίτης ηλικίας και στην ενίσχυση της ενεργούς γήρανσης.

Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις, μας ενδιαφέρει αποκλειστικά η δική σας εμπειρία και άποψη. Μπορείτε να παραλείψετε οποιαδήποτε ερώτηση δεν επιθυμείτε να απαντήσετε και να διακόψετε τη συνέντευξη οποιαδήποτε στιγμή.

Παρακαλούμε θερμά να διαθέσετε λίγο χρόνο και να απαντήσετε στις ερωτήσεις που ακολουθούν. Οι απαντήσεις σας είναι ανώνυμες, εμπιστευτικές και θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς, σύμφωνα με τον Γενικό Κανονισμό για την Προστασία Δεδομένων (GDPR) και τον Κώδικα Ηθικής και Δεοντολογίας του ΕΚΚΕ.

Screening Ερωτώμενου/ης

Αρχικά θα θέλαμε κάποια βασικά κοινωνικοδημογραφικά στοιχεία:

[Dem02] **Παρακαλώ πείτε μου το έτος γέννησής σας***

Μόνο ακέραιες τιμές μπορούν να εισαχθούν σε αυτό το πεδίο.
Παρακαλώ γράψτε την απάντησή σας εδώ:

[Dem01] **Φύλο:***

Επιλέξτε μια από τις παρακάτω απαντήσεις
Παρακαλώ επιλέξτε μόνο ένα από τα παρακάτω:

- Άνδρας
- Γυναίκα
- Άλλο
- Δεν γνωρίζω/Δεν απαντώ

[Dem03] **Σε ποιο νομό της Ελλάδας κατοικείτε αυτή τη στιγμή;***

Επιλέξτε μια από τις παρακάτω απαντήσεις
Παρακαλώ επιλέξτε μόνο ένα από τα παρακάτω:

- Αθηνών, Ανατολικής Αττικής, Δυτικής Αττικής, Πειραιά (Νομαρχία)
- Αιτωλοακαρνανίας
- Αργολίδας
- Αρκαδίας
- Άρτας
- Αχαΐας
- Βοιωτίας
- Γρεβενών
- Δράμας
- Δωδεκανήσων
- Έβρου
- Ευβοίας
- Ευρυτανίας
- Ζακύνθου
- Ηλείας
- Ημαθίας
- Ηρακλείου
- Θεσπρωτίας
- Θεσσαλονίκης
- Ιωαννίνων
- Καβάλας
- Καρδίτσας
- Καστοριάς
- Κέρκυρας
- Κεφαλληνίας
- Κιλκίς
- Κοζάνης
- Κορινθίας
- Κυκλάδων
- Λακωνίας
- Λάρισας
- Λασιθίου
- Λέσβου
- Λευκάδας
- Μαγνησίας
- Μεσσηνίας
- Ξάνθης
- Πέλλας
- Πιερίας
- Πρέβεζας
- Ρεθύμνου
- Ροδόπης
- Σάμου
- Σερρών
- Τρικάλων
- Φθιώτιδας
- Φλώρινας
- Φωκίδας
- Χαλκιδικής
- Χανίων
- Χίου
- Δεν απαντώ

Α. Καθημερινές δραστηριότητες και κοινωνική συμμετοχή

[Α1] Θα σας διαβάσω μια σειρά από δραστηριότητες.
Για καθεμία από αυτές, θα ήθελα να μου πείτε πόσο συχνά την κάνετε συνήθως ή αν δεν την κάνετε ποτέ.*
Παρακαλώ επιλέξτε την κατάλληλη απάντηση για κάθε στοιχείο:

Α – Ποτέ
Β – Σπάνια (1–2 φορές τον μήνα ή σπανιότερα)
Γ – Μερικές φορές (1–2 φορές την εβδομάδα)
Δ – Τακτικά (πάνω από 2 φορές την εβδομάδα)
Ε – Καθημερινά
Ζ – Δεν γνωρίζω/ Δεν απαντώ

	Α	Β	Γ	Δ	Ε	Ζ
Επισκέπτεστε φίλους ή συγγενείς						
Συμμετέχετε σε Λέσχη Φιλίας (ΚΑΠΗ)						
Κάνετε εθελοντική εργασία						
Εκκλησιάζεστε ή συμμετέχετε σε δραστηριότητες που οργανώνονται από την εκκλησία						
Βγαίνετε ή συναντιέστε με άλλους ανθρώπους σε χώρους όπως καφενείο, καφέ ή άλλους χώρους συνάντησης						
Συμμετέχετε σε χορευτική ή θεατρική ομάδα						
Ασχολείστε με χειροτεχνίες (π.χ. ξυλουργική, κέντημα, πλέξιμο)						
Παίζετε κάποιο μουσικό όργανο						
Διαβάζετε βιβλία						
Παρακολουθείτε πολιτιστικές ή αθλητικές εκδηλώσεις (π.χ. συναυλίες, ταινίες, διαλέξεις)						
Παίζετε τάβλι ή επιτραπέζια παιχνίδια με άλλους ανθρώπους						
Κάνετε δουλειές στο σπίτι ή στον κήπο/βεράντα						
Περπατάτε για να κάνετε τις καθημερινές σας δουλειές (π.χ. ψώνια)						
Περπατάτε για άσκηση						
Ασχολείστε με κολύμβηση ή/και άλλες μορφές οργανωμένης άσκησης (π.χ. γυμναστήριο, προγράμματα του Δήμου);						

[A2] Θα σας διαβάσω κάποιες προτάσεις.
Θα ήθελα να μου πείτε αν ισχύουν ή όχι για εσάς.*
Παρακαλώ επιλέξτε την κατάλληλη απάντηση για κάθε στοιχείο:

	Ναι	Όχι	Δεν γνωρίζω / Δεν απαντώ
Έχω αρκετές ευκαιρίες να συναντώ ανθρώπους στη γειτονιά μου			
Διοργανώνονται συχνά εκδηλώσεις σε σημεία στα οποία έχω πρόσβαση			
Ενημερώνομαι για εκδηλώσεις που με ενδιαφέρουν			
Μου δίνεται η ευκαιρία να έρχομαι σε επαφή και επικοινωνία με νεότερους ανθρώπους			

[A3] Με ποια μέσα μετακινείστε συνήθως;
(Πολλαπλές απαντήσεις)*
Παρακαλώ επιλέξτε όλα όσα ισχύουν:

- Αυτοκίνητο / Μηχανή (IX)
- Μέσα μαζικής μεταφοράς
- Ταξί
- Ποδήλατο
- Με τα πόδια
- Δεν μετακινούμαι καθόλου
- Δεν απαντώ
- Άλλο:

[A4] Τώρα θα σας διαβάσω τρεις σύντομες ερωτήσεις σχετικά με μαθήματα ή προγράμματα μάθησης.
Για καθεμία, απαντήστε μου "Ναι" ή "Όχι".*
Παρακαλώ επιλέξτε την κατάλληλη απάντηση για κάθε στοιχείο:

	Ναι	Όχι	Δεν απαντώ
Παρακολουθείτε μαθήματα ή κάποιο πρόγραμμα μάθησης/εκπαίδευσης σε κάποια δομή;			
Γνωρίζετε αν προσφέρονται τέτοια μαθήματα ή προγράμματα στον Δήμο σας ή στην περιοχή σας;			
Τα μέσα μαζικής μεταφοράς σας διευκολύνουν να μετακινείστε για κοινωνικές, ψυχαγωγικές ή εκπαιδευτικές δραστηριότητες;			

Β. Ενημέρωση, καθημερινή ασφάλεια και εμπειρίες στην κοινωνία

[B1] Τώρα θα σας κάνω τρεις σύντομες ερωτήσεις σχετικά με τη χρήση συσκευών και την πρόσβαση στο διαδίκτυο. Για καθεμία, απαντήστε μου "Ναι" ή "Όχι".* Παρακαλώ επιλέξτε την κατάλληλη απάντηση για κάθε στοιχείο:

	Ναι	Όχι	Δεν γνωρίζω/ Δεν απαντώ
Χρησιμοποιείτε υπολογιστή ή laptop;			
Χρησιμοποιείτε κινητό τηλέφωνο τύπου smartphone;			
Έχετε πρόσβαση στο διαδίκτυο;			

[B1a] Γενικά από ποιες πηγές ενημερώνεστε συνήθως; (γενικά όχι μόνο για πολιτικά/πολιτιστικά/κτλπ.) Παρακαλώ επιλέξτε όλα όσα ισχύουν:

- Τηλεόραση
- Εφημερίδες (έντυπες)
- Ραδιόφωνο
- Από οικογένεια/φίλους
- Μέσα κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Facebook, TikTok, Instagram)
- Διαδικτυακές σελίδες ή εφαρμογές μέσων ενημέρωσης
- Άλλες διαδικτυακές πηγές (εκτός κοινωνικών δικτύων και blogs)
- Δεν ενημερώνομαι
- Δεν γνωρίζω / Δεν απαντώ
- Άλλο:

[B1b] Γενικά από ποιες πηγές ενημερώνεστε συνήθως; (γενικά όχι μόνο για πολιτικά/πολιτιστικά/κτλπ.)* Παρακαλώ επιλέξτε όλα όσα ισχύουν:

- Τηλεόραση
- Εφημερίδες (έντυπες)
- Ραδιόφωνο
- Από οικογένεια/φίλους
- Δεν ενημερώνομαι
- Δεν γνωρίζω / Δεν απαντώ
- Άλλο:

[B3] Τώρα θα σας διαβάσω δύο προτάσεις. Θα ήθελα να μου πείτε αν σας έχει συμβεί.* Παρακαλώ επιλέξτε την κατάλληλη απάντηση για κάθε στοιχείο:

	Ναι	Όχι	Δεν γνωρίζω / Δεν απαντώ
Μερικές φορές ακούω αρνητικά σχόλια για την ηλικία μου.			
Έχω υποστεί άδικη μεταχείριση ή διάκριση λόγω ηλικίας.			

[B5] Σε ποιον βαθμό συμφωνείτε με την ακόλουθη πρόταση:
"Το εισόδημά μου καλύπτει τις βασικές μου ανάγκες."
(Η ερώτηση αφορά τη γενική αίσθηση επάρκειας, όχι ακριβή ποσά)*
Παρακαλώ επιλέξτε την κατάλληλη απάντηση για κάθε στοιχείο:

Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Συμφωνώ	Συμφωνώ απόλυτα	Δεν γνωρίζω / Δεν απαντώ

Γ. Υγεία, λειτουργικότητα και ευημερία

[Γ1] Έχετε κάποια χρόνια πάθηση ή μακροχρόνιο πρόβλημα υγείας (δηλαδή κάτι που διαρκεί ή αναμένεται να διαρκέσει πάνω από 6 μήνες);*
Παρακαλώ επιλέξτε μόνο ένα από τα παρακάτω:

- Ναι
- Όχι
- Δεν απαντώ

Θα μπορούσε να αφορά: Καρδιολογικό/κυκλοφορικό, Αναπνευστικό, Μυοσκελετικό (π.χ. αρθρίτιδα, μέση, γόνατα), Σακχαρώδη διαβήτη/μεταβολικό, Νευρολογικό ή και κάτι άλλο.

[Γ2] Τώρα θα σας διαβάσω μερικές προτάσεις για την υγεία και την καθημερινότητά σας. Για καθεμία, πείτε μου σε ποιον βαθμό ισχύει για εσάς, από το 1 που σημαίνει «Καθόλου» έως το 5 που σημαίνει «Πάρα πολύ».*
Παρακαλώ επιλέξτε την κατάλληλη απάντηση για κάθε στοιχείο:

	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ	Δεν γνωρίζω / Δεν απαντώ
Η κατάσταση της υγείας μου περιορίζει τις δραστηριότητες που θα ήθελα να κάνω.						
Είμαι ικανοποιημένος/η από τη ζωή μου.						
Αισθάνομαι χαρούμενος/η τον περισσότερο καιρό.						
Αισθάνομαι λύπη, θλίψη ή ανησυχία.						
Απολαμβάνω πράγματα που μου άρεσαν και παλαιότερα.						
Μπορώ να οργανώνω και να πραγματοποιώ όσα με ενδιαφέρουν.						
Αισθάνομαι ότι οι άνθρωποι γύρω μου με σέβονται και με αγαπούν.						
Έχω στενές σχέσεις με ανθρώπους με τους οποίους νιώθω καλά.						
Νιώθω συχνά μόνος/η ή αποκομμένος/η από τους άλλους.						

[B4] Αν διοργανωνόταν ένα πρόγραμμα ή μια δράση/δραστηριότητα για ανθρώπους σαν και σας, τι θα θέλατε να περιλαμβάνει; Παρακαλώ γράψτε την απάντησή σας εδώ:

Κοινωνικοδημογραφικά στοιχεία

[Dem04] Έχετε γεννηθεί στην Ελλάδα;*
Παρακαλώ επιλέξτε μόνο ένα από τα παρακάτω:

- Ναι
- Όχι
- Δεν απαντώ

[Dem04a] Σε ποια χώρα γεννηθήκατε;*
Παρακαλώ επιλέξτε μόνο ένα από τα παρακάτω:

- Αλβανία
- Αίγυπτος
- Αρμενία
- Αυστραλία
- Βουλγαρία

- Γαλλία
- Γερμανία
- Γιουγκοσλαβία
- ΕΣΣΔ
- ΗΠΑ
- Καναδάς
- Κύπρος
- Νότια Αφρική
- Ρουμανία
- Δεν απαντώ
- Άλλο

[Dem08] Ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;*
Παρακαλώ επιλέξτε μόνο ένα από τα παρακάτω:

- Άγαμος/η
- Έγγαμος/η
- Διαζευγμένος/η
- Σε σύμφωνο συμβίωσης
- Σε χηρεία
- Δεν απαντώ

[Dem05] Ποια είναι σήμερα η κύρια εργασιακή σας κατάσταση;
Παρακαλώ επιλέξτε μόνο ένα από τα παρακάτω:

- Εργάζομαι (ως μισθωτός/ή ή αυτοαπασχολούμενος/η)
- Συνταξιούχος/α
- Άνεργος/η
- Οικιακά
- Δεν μπορώ να εργαστώ λόγω προβλήματος υγείας/αναπηρίας
- Δεν απαντώ
- Άλλο

[Dem06] Αυτή την περίοδο, κάνετε κάποια αμειβόμενη εργασία, έστω και περιστασιακά;*
Παρακαλώ επιλέξτε μόνο ένα από τα παρακάτω:

- Ναι
- Όχι
- Δεν απαντώ

[Dem06a] Τι είδους εργασία είναι κυρίως; (μία απάντηση)*
Παρακαλώ επιλέξτε μόνο ένα από τα παρακάτω:

- Μισθωτός/ή πλήρους απασχόλησης
- Μισθωτός/ή μερικής απασχόλησης
- Αυτοαπασχολούμενος/η
- Περιστασιακή/ευκαιριακή εργασία

- Οικογενειακή επιχείρηση χωρίς σταθερό ωράριο
- Δεν απαντώ
- Άλλο

[Dem07] Ποια ήταν η κύρια εργασιακή σας κατάσταση στη διάρκεια της ζωής σας;*
Παρακαλώ επιλέξτε μόνο ένα από τα παρακάτω:

- Αυτοαπασχολούμενος/η ή επιχειρηματίας (με δική σας δουλειά/επιχείρηση)
- Αγρότης/αγρότισσα ή κτηνοτρόφος (ως κύρια απασχόληση)
- Μισθωτός/ή στον ιδιωτικό τομέα
- Μισθωτός/ή στο Δημόσιο
- Οικιακά (χωρίς αμειβόμενη εργασία)
- Δεν εργάστηκα ποτέ σε αμειβόμενη εργασία
- Εργασία σε οικογενειακή επιχείρηση (με ή χωρίς τυπική αμοιβή)
- Δεν απαντώ
- Άλλο

[Dem09a] Σε ποια Περιφερειακή Ενότητα της Αττικής κατοικείτε αυτή τη στιγμή;*
Παρακαλώ επιλέξτε μόνο ένα από τα παρακάτω:

- Κεντρικού Τομέα Αθηνών
- Βόρειου Τομέα Αθηνών
- Δυτικού Τομέα Αθηνών
- Νότιου Τομέα Αθηνών
- Ανατολικής Αττικής
- Δυτικής Αττικής
- Περιφερειακή Ενότητα Πειραιώς
- Περιφερειακή Ενότητα Νήσων
- Δεν απαντώ

[Dem09nison] Δήμος:* Παρακαλώ επιλέξτε μόνο ένα από τα παρακάτω:

- Δήμος Αγκιστρίου
- Δήμος Αίγινας
- Δήμος Κυθήρων
- Δήμος Πόρου
- Δήμος Σαλαμίνας
- Δήμος Σπετσών
- Δήμος Τροιζηνίας
- Δήμος Ύδρας
- Δεν απαντώ

[Dem09peiraios] Δήμος:* Παρακαλώ επιλέξτε μόνο ένα από τα παρακάτω:

- Δήμος Κερατσινίου-Δραπετσώνας
- Δήμος Κορυδαλλού
- Δήμος Νίκαιας-Αγίου Ιωάννη Ρέντη
- Δήμος Πειραιώς
- Δήμος Περάματος
- Δεν απαντώ

[Dem09kentrikos] Δήμος:* Παρακαλώ επιλέξτε μόνο ένα από τα παρακάτω:

- Δήμος Αθηναίων
- Δήμος Βύρωνος
- Δήμος Γαλατσίου
- Δήμος Δάφνης-Υμηττού
- Δήμος Ζωγράφου
- Δήμος Ηλιουπόλεως
- Δήμος Καισαριανής
- Δήμος Νέας Φιλαδέλφειας-Νέας Χαλκηδόνας
- Δεν απαντώ

[Dem09voreios] Δήμος:* Παρακαλώ επιλέξτε μόνο ένα από τα παρακάτω:

- Δήμος Αγίας Παρασκευή
- Δήμος Αμαρουσίου
- Δήμος Βριλησσίων
- Δήμος Κηφισίας
- Δήμος Λυκόβρυσης-Πεύκης
- Δήμος Μεταμορφώσεως
- Δήμος Νέας Ιωνίας
- Δήμος Παπάγου-Χολαργού
- Δήμος Πεντέλης
- Δήμος Φιλοθέης-Ψυχικού
- Δήμος Χαλανδρίου
- Δεν απαντώ

[Dem09ditikos] Δήμος:* Παρακαλώ επιλέξτε μόνο ένα από τα παρακάτω:

- Δήμος Αγίας Βαρβάρας
- Δήμος Αγίων Αναργύρων-Καματερού
- Δήμος Αιγάλεω
- Δήμος Ιλίου
- Δήμος Περιστερίου
- Δήμος Πετρουπόλεως
- Δήμος Χαϊδαρίου
- Δεν απαντώ

[Dem09notios] Δήμος:* Παρακαλώ επιλέξτε μόνο ένα από τα παρακάτω:

- Δήμος Αγίου Δημητρίου
- Δήμος Αλίμου
- Δήμος Γλυφάδας
- Δήμος Ελληνικού-Αργυρούπολης
- Δήμος Καλλιθέας
- Δήμος Μοσχάτου-Ταύρου
- Δήμος Νέας Σμύρνης
- Δήμος Παλαιού Φαλήρου
- Δεν απαντώ

[Dem09anatoliki] Δήμος:* Παρακαλώ επιλέξτε μόνο ένα από τα παρακάτω:

- Δήμος Αχαρνών-Θρακομακεδόνων
- Δήμος Βάρης-Βούλας-Βουλιαγμένης
- Δήμος Διονύσου
- Δήμος Κρωπίας (Κορωπί)
- Δήμος Λαυρεωτικής
- Δήμος Μαραθώνος
- Δήμος Μαρκόπουλου-Μεσογαίας
- Δήμος Παιανίας
- Δήμος Παλλήνης
- Δήμος Ραφήνας-Πικερμίου
- Δήμος Σαρωνικού
- Δήμος Σπάτων-Αρτέμιδος
- Δήμος Ωρωπού
- Δεν απαντώ

[Dem09DytikiAttiki] Δήμος:* Παρακαλώ επιλέξτε μόνο ένα από τα παρακάτω:

- Δήμος Ασπροπύργου
- Δήμος Ελευσίνας
- Δήμος Μάνδρας-Ειδυλλίας
- Δήμος Μεγαρέων
- Δήμος Φυλής (Άνω Λιόσια, Ζεφύρι, Φυλή)
- Δεν απαντώ

Σας ευχαριστούμε πολύ για τον χρόνο σας και για τις απαντήσεις σας.

Η συμβολή σας είναι ιδιαίτερα σημαντική για την έρευνα και μας βοηθά να κατανοήσουμε καλύτερα τις εμπειρίες και τις ανάγκες των μεγαλύτερων ανθρώπων στην καθημερινή τους ζωή.

Σας ευχόμαστε καλή συνέχεια και σας ευχαριστούμε και πάλι για τη συμμετοχή σας.

Παραρτημα Β: Άξονες Ομάδων Εστιασμένης Συζήτησης

1. Σύντομη αυτοπαρουσίαση των συμμετεχόντων/σών
2. Πώς ενημερώνεστε για πράγματα που σας αφορούν; Έχετε διαπιστώσει εμπόδια στην πληροφόρηση;
3. Τα τελευταία χρόνια με την οικονομική κρίση και την πανδημία η κοινωνική ζωή έχει αλλάξει σημαντικά. Ωστόσο πόσο περισσότερο έχει αλλάξει η κοινωνική σας δραστηριότητα μετά τα 60; Σας λείπει κάτι; Πως θα μπορούσε να αντιμετωπιστεί αυτή η έλλειψη; Τι έχει αλλάξει περισσότερο τα τελευταία χρόνια;
4. Τι λογής εμπόδια αντιμετωπίζετε στην κοινωνική σας δραστηριότητα; Πως τα ξεπερνάτε —αν τα ξεπερνάτε; Είχαντε περισσότερες δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου πριν την ηλικία των 60 ή πριν τη συνταξιοδότηση; Πόσο άλλαξαν ή προσαρμόστηκαν οι δραστηριότητες και γιατί;
5. Τι σημαίνει για εσάς «καλή ποιότητα ζωής» σε αυτή τη φάση; Τι την ενισχύει και τι τη δυσκολεύει περισσότερο;
6. Τι θα έπρεπε να γίνει για να βελτιωθεί η ζωή των ανθρώπων άνω των 60;
7. Τι σκέφτεστε ότι θα μπορούσε να κάνει το ΚΠΙΣΝ για ανθρώπους σαν και εσάς;

ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ
Κρατίνου 9 και Αθηνάς,
Πλατεία Κοτζιά, 105 52 Αθήνα
+30 210 7491674

Κέντρο Πολιτισμού Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος
Λ. Συγγρού 364, 17674 Καλλιθέα
info@snfcc.org | (+30) 216 8091000
SNFCC.org

