

# **Rekreacyjne wykorzystanie czasu wolnego osób starszych na przykładzie mieszkańców miasta Rzeszowa i okolic.**

**Wstęp..... 4**

## **Rozdział 1.**

Terminologia dotycząca wykorzystania czasu wolnego dla celów rekreacyjnych

1.1. Podstawowe pojęcia 5

1.2. Starość, jako kategoria wiekowa w przestrzeni społecznej..... 9

1.3. Rodzaje rekreacji osób starszych..... 12

1.3.1. Pasywne formy spędzania czasu .....12

1.3.2. Aktywne formy spędzania czasu .....14

1.4. Rola turystyki i rekreacji w rozwoju psychofizycznym człowieka..... 17

## **Rozdział 2.**

**Uwarunkowania aktywnego spędzania czasu seniorów w Rzeszowie**

2.1. Charakterystyka ludności..... 20

2.2. Zaplecze rekreacyjne miasta..... 22

2.2.1. Zaplecze umożliwiające rekreacje pasywna..... 22

2.2.2. Zaplecze umożliwiające rekreacje aktywna..... 26

2.3. Kontekst dostępności..... 30

2.3.1. Wiedza osób starszych na temat możliwości rekreacyjnych .....30

2.3.2. Dostępność komunikacyjna do placówek rekreacyjnych Rzeszowa .....31

2.4. Ekonomiczne i funkcjonalne realia zaplecza rekreacyjnego Rzeszowa..... 34

### **Rozdział 3.**

#### **Metodologia i analiza przeprowadzonych badań własnych i ich wyniki**

3.1. Przedmiot i cel badań .....36

3.2. Hipotezy i problemy badawcze .....37

3.3. Teren i organizacja badań .....38

3.4. Metoda, technika i narzędzie badawcze .....39

3.5. Analiza przeprowadzonych badań .....40

**Zakończenie .....47**

**Bibliografia .....49**

**Wykaz tabel .....50**

**Wykaz wykresów .....50**

**Wykaz zdjęć i schematów .....50**

**Streszczenie .....51**

**Załączniki .....52**