

UNIwersYTET PEDAGOGICZNY
im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie
WYDZIAŁ FILOLOGICZNY
INSTYTUT INFORMACJI NAUKOWEJ I BIBLIOTEKOZNAWSTWA
Kierunek – Informacja Naukowa i Bibliotekoznawstwo
Specjalność – nauczycielska



KRZYSZTOF KWIECIEN

METODY I FORMY PRACY Z SENIORAMI W BIBLIOTEKACH
WYBRANE PRZYKŁADY

Praca licencjacka napisana pod kierunkiem
dr Wandy Matras – Mastalerz

Kraków 2012

Spis treści

Wstęp	3
1. Aspekty teoretyczne.....	5
2. „Szkoła @ktywnego Seniora” w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej w Krakowie 15	
2.1. Dane statystyczne.....	15
2.2. Geneza powstania „Szkoły @aktywnego Seniora”	15
2.3. Formy i metody wykorzystane w pracy z seniorami w „S@S”.....	17
2.4. Projekty krajowe i międzynarodowe.....	20
3. „Poniedziałkowy Klub Seniora” w Powiatowej i Miejskiej Bibliotece Publicznej w Wieliczce.....	25
3.1. Początki działalności „Poniedziałkowego Klubu Seniora”.....	25
3.2. Rozwój działań.....	26
3.3. Aktywne Lato Seniora.....	26
3.4. Realizacja projektu Grundtvig	27
3.5. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wieliczce.....	27
4. Wyniki obserwacji	30
4.1. „Szkoła @ktywnego Seniora”.....	30
4.2. „Poniedziałkowy Klub Seniora”	36
Zakończenie	40
Wykaz zdjęć.....	42
Bibliografia	43

Wstęp

„Oby społeczeństwo umiało w pełni docenić ludzi starych, którzy w pewnych częściach świata – mam na myśli zwłaszcza Afrykę – słusznie są darzeni szacunkiem jako «żywe biblioteki» mądrości, strażnicy bezcennego dziedzictwa ludzkiego i duchowego.”

bl. Jan Paweł II (1920 – 2005)

Tematem niniejszej pracy dyplomowej są „Metody i formy pracy z seniorami w bibliotekach. Wybrane przykłady”. Celem pracy jest udowodnienie postawionych przeze mnie tez: Praca z seniorami w bibliotekach jest koniecznością, a nie tylko chwilową modą oraz dialog międzypokoleniowy przynosi korzyści zarówno seniorom, jak i młodszym generacjom. W poszczególnych rozdziałach będę starał się potwierdzić te tezy opisując funkcjonowanie programu i klubu dla seniorów w wybranych przeze mnie bibliotekach.

Chciałbym również podkreślić, że w pracy zawarte będą również opisy metod i form pracy z seniorami poza placówkami bibliotecznymi. Jest to konieczne, ponieważ dzięki temu będę miał możliwość porównania oferty skierowanej do osób starszych między instytucjami kultury. Problemy badawcze zawarłem w formie następujących pytań: Czy organizowanie zajęć dla seniorów w bibliotece ma sens? Co, oprócz lokalu, może zaoferować biblioteka ludziom starszym? Jaki wpływ mają zajęcia na te osoby? W jaki sposób młodzi ludzie mogą przyczynić się do zmiany stylu życia osób starszych? Odpowiedzi na te pytania są bardzo ważne, gdyż pozwolą poprzeć wymienione wcześniej tezy.

W ostatnich latach pojawiły się różne artykuły i materiały pokonferencyjne dotyczące aktywizacji seniorów w bibliotekach, ale wciąż ta wiedza nie jest usystematyzowana w formie zwartej publikacji naukowej. Natomiast, w pracach licencjackich i magisterskich, studenci skupiają się na seniorach jako potencjalnych czytelnikach, lub opisują szczegółowo formy pracy z nimi poza biblioteką (domy „spokojnej starości”, domy kultury itp.).

Wybrane przeze mnie biblioteki to: Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie oraz Powiatowa i Miejska Biblioteka w Wieliczce. W tych instytucjach możemy zaobserwować działalność „szkoły” i klubu dla seniorów. Wybrałem te dwie biblioteki, ponieważ chciałbym również zwrócić uwagę na działania skierowane do osób po pięćdziesiątym roku życia w dużych i mniejszych miastach.

Rok 2012 to Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej, którego celem jest zwrócenie uwagi na wkład seniorów, jaki wnoszą do społeczeństwa. Ten rok tematyczny, ma również zachęcić polityków do podejmowania konkretnych działań na rzecz osób starszych i wspieranie dialogu międzypokoleniowego.¹

Podjąłem się tego tematu, ponieważ interesuję się rolą bibliotek w społeczeństwie. Jako czynny użytkownik kilku krakowskich bibliotek zauważyłem, że osoby starsze często są pomijane, gdyż oferty placówek są głównie skierowane do osób młodych.

Pierwszy rozdział pracy zawiera rozważania teoretyczne. W drugim zostanie omówiona geneza powstania i działalność programu „Szkoła @ktywnego Seniora” w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej w Krakowie. W trzecim rozdziale skupię się na „Poniedziałkowym Klubie Seniora” w Powiatowej i Miejskiej Bibliotece w Wieliczce. W czwartym rozdziale omówię wyniki obserwacji poczynionych podczas wizyt i udziału w zajęciach razem z seniorami.

¹ Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej [online] [dostęp 7 czerwca 2012]. Dostępny w Internecie: <http://europa.eu/ey2012/ey2012main.jsp?catId=970&langId=pl>

1. Aspekty teoretyczne

„Nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu.”

Benjamin Franklin (1706 – 1790)

Zanim przejdę do opisu i analizy poszczególnych bibliotek i ich działalności dla osób starszych, chciałbym się skupić na aspektach teoretycznych. Zaczniemy od definicji i genezy najpopularniejszej formy, czyli klubu seniora w Polsce, w ujęciu dr Zofii Szaroty:

„Jedną z form przeciwdziałania poczuciu osamotnienia, społecznej izolacji i zbędności, a zarazem wspierającymi możliwości intelektualne i twórcze osób starszych są kluby seniora, które w Europie zaczęły powstawać po II wojnie światowej, od lat 60. także w Polsce.”²

Możemy tu zauważyć, że klub seniora nie jest czymś nowym w Europie. Autorka opisuje również jak są zorganizowane:

„Polskie kluby seniora działają w dwóch podstawowych rodzajach placówek zakładowych i środowiskowych. Różnica pomiędzy nimi sprowadza się do tego, że członkami pierwszych są emeryci danego przedsiębiorstwa czy urzędu, natomiast kartę członkowską drugiego posiadają osoby starsze, zamieszkujące tę samą okolicę. Patronat nad placówkami środowiskowymi sprawują organizacje społeczne lub samorządowe, lokalne (np. Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów czy gmina, rada miasta, spółdzielnia mieszkaniowa, parafia itp.), natomiast mecenasem koła emerytów jest zazwyczaj były zakład ich pracy. Kluby, których organizatorem i sponsorem jest Polski Komitet Pomocy Społecznej nastawione są przede wszystkim na działalność opiekuńczą.”³

Bardzo ważne jest to, żeby seniorzy byli członkami jakiejś grupy. Dzięki temu mają „poczucie bezpieczeństwa, przynależności, użyteczności i niezależności.”⁴ Zaspokajana jest również potrzeba kontaktu z drugim człowiekiem. Kluby seniora posiadają również cele, które:

„[...] sprowadzają się do programowania i organizowania różnych form aktywności kulturalnej, fizycznej i społecznej, spędzania czasu wolnego, prowadzenia zajęć z osobami zróżnicowanymi pod względem płci, wieku, stanu zdrowia, wykształcenia i sprawności fizycznej, upowszechniania szeroko rozumianej wiedzy, kształtowania wartości i postaw prospołecznych, kulturalnych i moralnych.”⁵

² Z. Szarota: *Klub seniora jako instytucja kultury*. „Gerontologia Społeczna” 2006, nr 1(1), s. 10.

³ Ibidem.

⁴ Ibidem.

⁵ Ibidem.

Wachlarz działań klubów seniora jest różnorodny. Wśród nich występują między innymi:

„[...] upowszechnienie różnych form kulturalno – oświatowych, kół zainteresowań i hobbistycznych, prelekcji, kursów edukacyjnych, studiów oświatowych (najczęściej z nurtu oświaty bezinteresownej), konkursów z różnych dziedzin wiedzy, propagowanie czytelnictwa poprzez prowadzenie biblioteki, organizowanie konkursów czytelniczych, spotkań autorskich, zapewnienie wypoczynku i rekreacji, działanie na rzecz uprawiania amatorskiej działalności artystycznej, twórczej (np. sekcje plastyczne, literackie, teatralne, kabaretowe, muzyczne, chóry), organizowanie wystaw, wernisaży prac członków klubu, ułatwianie korzystania z oferty instytucji kulturalnych. Ponadto działalność klubowa obejmuje pokazy (np. kulinarne), wspólne oglądanie telewizji, wideo lub slajdów, późniejsze dyskusje, gry towarzyskie, czytelnictwo prasy. W placówkach organizowane są pogadanki i dyskusje na temat zdrowia, higieny, diety, ekologii, prawa (emerytury i renty), bezpieczeństwa. Odbývają się wieczorki towarzyskie, także taneczne, wieczory kolęd (podczas których samotni i biedni otrzymują paczki świąteczne, łamią się opłatkiem wigilijnym). Można grać w szachy, domino, czytać zaprenumerowaną przez klub prasę. Najbardziej aktywni i uzdolnieni członkowie klubów zrzeszają się w amatorskich zespołach artystycznych (pieśni i tańca, kabaretowych, teatralnych) i twórczych. Organizowane są wycieczki krajoznawcze, także autokarowe, pikniki, zwiedzanie muzeów, wyjścia do kina i teatrów.”⁶

Seniorzy będący członkami klubu w sposób samorządny decydują o kierunkach działań klubowych. Koordynatorem jest szef, który pracuje na etacie, bądź społecznie.⁷

Oczywiście klub seniora nie jest jedyną formą aktywizacji ludzi starszych. Podobną funkcję spełnia również program realizowany przez instytucję kulturalną.⁸ Działania programu odbywają się w cyklach, a prowadzący zajęcia z seniorami, robi to w ramach wolontariatu.⁹ Dokładny opis, na czym polegają tego typu działania umieszczone będą w rozdziale drugim.

Anna Wiśniewska i Jerzy Jedliński w *Poradniku dla seniorów-wolontariuszy aktywnie reprezentujących swe środowisko w życiu publicznym* stwierdzili, że:

⁶ Ibidem.

⁷ Ibidem.

⁸ Na przykład program „Szkoła @ktywnego Seniora” realizowany w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej w Krakowie.

⁹ Rozmowa przeprowadzona z panią dr Marią Jedlińską, koordynatorem programu „Szkoły @ktywnego Seniora” w dniu 3.11.2011 r.

„Osoby starsze stanowią coraz liczniejszą grupę w całym społeczeństwie. Średnia długość życia rośnie. Ta tendencja demograficzna jest dla Unii Europejskiej i jej Członków zarówno wyzwaniem, jak i szansą, w obydwu znaczeniach: ilościowym i jakościowym.”¹⁰

Wiąże się to z jakością życia w dzisiejszych czasach. Mamy dostęp do różnego rodzaju leków i prowadzimy bardziej higieniczny tryb życia. Następnie:

„Dyskusja na temat zmian demograficznych i ich konsekwencji spowodowała, że politycy i media zwrócili uwagę na problemy ludzi starszych. Procentowy udział seniorów w społeczeństwie będzie znacznie wzrastał, zarówno w kategoriach bezwzględnych, jak i względnych. Następujące w Europie zmiany społeczne są oceniane negatywnie, czemu towarzyszy obawa o zasoby, wydolność służby zdrowia i emerytury. Nie negując wyzwań, przed jakimi stawia zaawansowany wiek, należy podkreślić pozytywne aspekty zmian demograficznych. Po raz pierwszy w historii tak wielu ludzi starszych ma szansę na opiekę zdrowotną i gwarantowane emerytury.”¹¹

Dlatego też seniorzy dzisiaj doświadczają sprzeczności:

„[...] z jednej strony traktowani jak osoby nieproduktywne i zbędne dla rozwoju gospodarczego, społecznego i kulturalnego. Z drugiej strony ich przywilejem jest zwolnienie z (niemal) wszystkich obowiązków społecznych. Zapomina się o ich kompetencjach, mających kluczowe znaczenie dla rynku pracy. Wielorakie doświadczenia i umiejętności seniorów można wykorzystać również wtedy, gdy są oni już na emeryturze. Według opinii publicznej, w oczach młodszych pokoleń, seniorzy są niemobilni, nieelastyczni, słabi i nie są stanie sprostać zadaniom. Zapomina się przy tym, że wielu z nich jest aktywnych i skutecznie działa aż do zaawansowanego wieku.”¹²

GUS szacuje, że w Polsce, w roku 2020, co czwarty Polak będzie seniorem.¹³

Renata Augustyn i Michał Fijał w swoim artykule stwierdzili:

„Każdego roku ponad 200 tysięcy Polaków przechodzi na emeryturę. Są wśród nich osoby aktywne, w dobrej formie fizycznej i psychicznej. Czują się przywiązani do tradycji, jednak próbują nadążyć za nowoczesnością. Niemała część młodszych seniorów (między 55. a 65. rokiem życia) jest aktywna zawodowo, ich dzieci się usamodzielniały, zyskali zatem więcej czasu dla siebie. Chcą więc i mogą realizować swoje pasje. Starsi seniorzy (po 65. roku życia) spędzają już czas mniej czynnie, często też opiekują się wnukami, nierzadko walczą z chorobami. Deklarują, że wolne chwile spędzają na oczekiwaniu w kolejkach na kolejną wizytę u lekarza.”¹⁴

¹⁰ A. Wiśniewska, J. Jedliński: *Skuteczna partycypacja. Poradnik dla seniorów-wolontariuszy aktywnie reprezentujących swe środowisko w życiu publicznym*. [CD-ROM], Kraków 2008.

¹¹ Ibidem.

¹² R. Augustyn, M. Fijał: *Senior buszujący w bibliotece*. „Biuletyn EBIB” 2008, nr 7 (98) [dokument elektroniczny] [dostęp 4 listopada 2011]. Dostępny w Internecie: http://www.ebib.info/2008/98/a.php?augustyn_fijal

¹³ Ibidem.

¹⁴ Ibidem.

Ludzie starsi, którzy przechodzą na emeryturę doświadczają „szoku” spowodowanego nadmiarem wolnego czasu. Brak twórczego zajęcia wzmagają stres, wzbudza frustrację, co niekorzystnie wpływa na ich stan zdrowia.¹⁵ Autorzy artykułu zwrócili uwagę również na to, że:

„[...] szybki postęp techniczny wzbudza w starszych osobach lęk, że nie poradzą sobie w powstającym dzisiaj społeczeństwie przyszłości. Wiele osób spośród tej grupy wiekowej ma duże obawy przed podjęciem nauki i czuje się niekomfortowo w sytuacji, kiedy przyznaje, że nie radzi sobie z komputerem czy komórką. Boi się wyśmiania i okazania swojej nieporadności. A przecież nikt z nas nie przychodzi na świat z umiejętnością radzenia sobie z laptopem czy aparatem cyfrowym – tę umiejętność nabywa się w procesie edukacji. Osoby starsze silnie odczuwają lekceważenie ze strony ludzi młodszych, zwłaszcza wtedy, gdy sami występują w roli klientów czy to w bankach, punktach obsługi, czy w bibliotekach. Wykazują dużą ostrożność wobec nowości, a jednocześnie są ciekawi nowych propozycji i możliwości. A przecież, aby korzystać z dobrodziejstw Internetu, nie trzeba mieć specjalistycznej wiedzy – często „do szczęścia” wystarczy przeglądanie stron WWW, obsługa poczty i komunikatorów. Szczęśliwców, którzy mają dobry kontakt z wnukami, chętnymi do pokazania swym dziadkom nowinek technicznych, jest niewielu, część zaś straciła kontakt z wnukami w wyniku fali emigracji zarobkowej ludzi młodych¹⁶. Badania prowadzone w Center on Aging, Health and Humanities na Uniwersytecie Jerzego Waszyngtona pokazały, że starość to najlepszy okres na przekazywanie wiedzy, zwłaszcza w takich dziedzinach, jak redagowanie, prawo, medycyna czy zarządzanie. Wiele organizacji i instytucji wykorzystuje potencjał, jaki tkwi w osobach starszych, organizując szkolenia integracyjne, gdzie młodzi i starsi uczą się od siebie nawzajem.”¹⁷

Ciekawym przedsięwzięciem aktywizacji seniorów na terenie województwa dolnośląskiego był projekt „Aktywny senior w bibliotece XXI wieku” współfinansowany przez Marszałka Województwa Dolnośląskiego i Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Celem tych działań była aktywizacja czytelnicza osób starszych w województwie dolnośląskim oraz wzrost poziomu ich uczestnictwa w kulturze. Projekt zrealizowali pracownicy Fonoteki i Czytelni Dolnośląskiej Biblioteki Publicznej we Wrocławiu w okresie od kwietnia do grudnia 2010 roku.¹⁸

Adresatami projektu były osoby, które poszukiwały nowych aktywnych form spędzania wolnego czasu oraz dolnośląscy bibliotekarze zajmujący się seniorami.

¹⁵ Ibidem.

¹⁶ cyt. za. A. Buniewicz: *Polscy seniorzy i Internet*. [W:] Senior.pl [online] [dostęp 4 listopada 2011]. Dostępny w Internecie: <http://www.egospodarka.pl/20007,Polscy-seniorzy-i-Internet,1,20,2.html>

¹⁷ R. Augustyn, M. Fijał. op. cit.

¹⁸ *Aktywny Senior w Bibliotece XXI wieku. bibliografia zalecająca*. Dolnośląska Biblioteka Publiczna im.T. Mikulskiego. Dolnośląska Biblioteka Publiczna, Wrocław 2010.

Działania projektu były głównie skierowane do użytkowników Dolnośląskiej Biblioteki Publicznej i obejmowały spotkania klubów:¹⁹

- Internetowy e-Klub Seniora (edukacja komputerowa i internetowa)
- Akademia Zdrowego Seniora i Akademia Pamięci (edukacja prozdrowotna)
- Dyskusyjny Klub Książki dla Seniora (edukacja czytelnicza)
- Dyskusyjny Klub Muzyki i Filmu (edukacja kulturalna)

Efektom działań było powstanie bibliografii zalecającej z myślą o bibliotekarzach zajmującymi się seniorami. Dobór literatury dokonywano ściśle pod kątem seniorów, zwracając uwagę na ich zainteresowania i potrzeby. Bibliografia zalecająca Dyskusyjnego Klubu Książki dla seniorów zawiera literaturę biograficzną, dzienniki, pamiętniki, poezję polską, reportaże oraz literaturę podróżniczą.²⁰

1. Bart A., <i>Rewers: nowela filmowa</i> , Warszawa 2009.
2. Dehnel J., <i>Lala</i> , Warszawa 2006.
3. Domosławski A., <i>Kapuściński non-fiction</i> , Warszawa 2010.
4. Eberhardt G., <i>Pisarz dla dorosłych: opowieść o Józefie Mackiewicz</i> , Wrocław 2008.
5. Grochowska M., <i>Jerzy Giedroyc: do Polski ze snu</i> , Warszawa 2009.
6. Holoubek G., <i>Wspomnienia z niepamięci</i> , Warszawa 2009.
7. Iwaszkiewicz J., <i>Listy do córek</i> , Warszawa 2010.
8. Iwaszkiewicz J., <i>Rozmowy o książkach</i> , Warszawa 2010.
9. Kapuściński R., <i>Podróże z Herodotem</i> , Kraków 2007.
10. Kapuściński R., <i>Spacer poranny</i> , Warszawa 2009.
11. Kosińska A., <i>Rozmowy o Miłoszu</i> , Warszawa 2010.
12. Krzemińska E., <i>Nim zakwitną jabłonie: powieść autobiograficzna</i> , Wrocław 2008.
13. Krzyżanowski J., Krzyżanowska M., <i>Według ojca, według matki. Historia rodu</i> , Warszawa 2010.
14. Majewski J., <i>Mała matura</i> , Warszawa 2010.
15. Matywiecki P., <i>Twarz Tuwima</i> , Warszawa 2007.
16. Mrożek S., <i>Baltazar. Autobiografia</i> , Warszawa 2006.
17. Myśliwski W., <i>Traktat o łuskaniu fasoli</i> , Kraków 2006.
18. Olczak-Ronikier J., <i>W ogrodzie pamięci</i> , Kraków 2004.
19. Piławska E., <i>Piszemy wspomnienia</i> , Warszawa 2008.

¹⁹ Ibidem.

²⁰ Ibidem.

20. Różewicz T., <i>Wycieczka do muzeum</i> , Wrocław 2010.
21. Zafón C.R., <i>Cień wiatru</i> , Londyn 2007.
22. Schlink B., <i>Lektor</i> , Warszawa 2009.
23. Signorini Alfonso, <i>Zbyt dumna, zbyt krucha: powieść o Marii Callas</i> , Warszawa 2010.
24. <i>Skąd my tu? Wspomnienia repatriantów</i> , Wrocław 2008.
25. Szejnert M., <i>Czarny ogród</i> , Kraków 2007.
26. Szymborska W., <i>Tutaj</i> , Kraków 2009.
27. Turowska Z., <i>Fotobiografia: Zofia Turowska o Zofii Nasierowskiej</i> , Piaseczno 2009.
28. Turowska Z., <i>Agnieszki: pejzaże z Agnieszką Osiecką</i> , Warszawa 2008.
29. Umberto E., <i>Tajemniczy płomień królowej Loany: powieść ilustrowana</i> , Warszawa 2005.
30. Wrona M., <i>Fryderyk Chopin poeta fortepianu</i> , Warszawa 2010.
31. Zapasiewicz Z., <i>Zapasowe maski</i> , Warszawa 2003

Pozycję 6. i 31. wsparto dodatkowo projekcjami filmów, nawiązującymi do omawianych przez seniorów książek. Natomiast bibliografia zalecająca Dyskusyjnego Klubu Muzyki i Filmu zawierała następujące filmy:²¹

1. <i>Billy Elliot</i> - reż. Stephen Daldry, 2003.
2. <i>Butelki zwrotne</i> - reż. Jan Svěrák, 2007.
3. <i>Chiny w kolorze blue</i> (z kolekcji Planete Doc Review) - reż. Micha X. Peled, 2008.
4. <i>Dotknięcie ręki</i> - reż. Krzysztof Zanussi, 2004.
5. <i>Iris</i> - reż. Richard Eyre, 2001.
6. <i>Jesienna sonata</i> - reż. Ingmar Bergman, cop. 2006.
7. <i>Jeszcze dalej niż północ</i> - reż. Dany Boon, 2008.
8. <i>Kolacja na cztery ręce</i> (przedstawienie teatralne) - reż. Kazimierz Kutz, 2008.
9. <i>Kopia Mistrza</i> - reż. Agnieszka Holland, 2007.
10. <i>Lawendowe wzgórze</i> - reż. Charles Dance, 2005.
11. <i>Mała Moskwa</i> - reż. Waldemar Krzystek, 2008.
12. <i>Muza</i> - reż. Bruce Beresford, 2005.
13. <i>Niech no tylko zakwitną jabłonie</i> (przedstawienie teatralne) - reż. Wojciech Kościelniak, 1999.
14. <i>Rewers</i> - reż. Borys Lankosz, 2010.
15. <i>Różyczka</i> - reż. Jan Kidawa-Błoński, 2010.
16. <i>Super size me</i> - reż. Morgan Spurlock, 2004.
17. <i>Szarada</i> - reż. Stanley Donen, cop. 2008.

²¹ Ibidem.

18. <i>Tatarak</i> - reż. Andrzej Wajda, 2009.
19. <i>Volver</i> - reż. Pedro Almodóvar, 2006.
20. <i>Walc z Baszirem</i> - reż. Ari Folman, 2009.
21. <i>Wiosna, lato, jesień, zima...i wiosna</i> - reż. Kim Ki-duk, 2003.
22. <i>Woźąc panią Daisy</i> - Bruce Beresford, 2002.
23. <i>Złodziej w hotelu</i> - reż. Alfred Hitchcock, cop. 2008.
24. <i>Życie na podsłuchu</i> - reż. Florian Henckel von Donnersmarck, 2006.

Internetowy e-Klub Seniora był kursem dla osób po sześćdziesiątym roku życia, które wcześniej nie miały styczności z komputerem, a chciałyby opanować podstawy jego obsługi. Uczestników dobierano na podstawie rozmowy kwalifikacyjnej i ankiety potwierdzającej umiejętności, zainteresowania i motywacje uczestników. Na kursie uczono seniorów pisania i formatowania tekstów, pobierania grafiki z Internetu, zakładania poczty elektronicznej oraz odbierania i wysyłania e-maili. Uczestnicy kursu uzyskali umiejętność wyszukiwania informacji w Internecie, wysyłania kartek elektronicznych, tworzenia folderów, czytania prasy on-line i obsługi katalogu bibliotecznego Aleph. Ćwiczenia opierały się na następującej literaturze:²²

1. Born G., <i>Internet. Łatwy start dla seniorów</i> , Poznań 2007.
2. Born G., <i>Komputer. Łatwy start dla seniorów</i> , Poznań 2007.
3. Born G., <i>Notebook. Łatwy start dla seniorów</i> , Poznań 2007.
4. Gajewski P., <i>Komputer dla seniora: kurs od podstaw: jak korzystać z komputera i Internetu</i> , Warszawa 2010.
5. Jaronicki A., <i>Komputer dla seniorów</i> , Warszawa 2010.
6. <i>Komputer i laptop. Samouczek za dychę dla dinozaurów</i> , Warszawa 2010.
7. Krawczyński E., <i>Komputer PC dla seniorów</i> , Gliwice 2008.
8. Krzymowski B., <i>Komputer - notebook (laptop) - netbook. Poradnik dla seniorów młodych</i> , Warszawa 2007.
9. Krzymowski B., <i>Komputer dla seniora: dla nieinformatyków</i> , Warszawa 2009.
10. Krzymowski B., <i>Zanim kupisz pierwszy komputer - mini samouczek dla nieinformatyków</i> , Warszawa 2006.
11. Muir N.C., <i>Komputer dla seniorów. Informatyka dla bystrzaków</i> , Gliwice 2009.
12. Pikoń K., <i>ABC Internetu</i> , Gliwice 2006.
13. Price M., Price S., <i>Internet dla seniorów</i> , Katowice 2008.

²² Ibidem.

14. Price S., <i>Komputer dla seniorów</i> , Katowice 2008.
15. Romowicz A., <i>Mój pierwszy komputer</i> , Gliwice 2006.
16. Sherman J., <i>Postawy obsługi komputera</i> , Warszawa 2002.
17. Sławik M., <i>Podstawy obsługi komputera dla każdego</i> , Chorzów 2007.
18. Sokół M., <i>Internet: ćwiczenia praktyczne</i> , Gliwice 2007.
19. Sokół M., <i>Podstawy obsługi komputera. Ilustrowany przewodnik</i> , Gliwice 2005.
20. Wróblewski P., <i>ABC komputera</i> , Gliwice 2007.

Akademia Zdrowego Seniora i Akademia Pamięci skupiała się na edukacji prozdrowotnej osób starszych. Wykorzystano artykuły z czasopism bieżących prenumerowanych przez Dolnośląską Bibliotekę Publiczną.²³

- Akademia Pamięci (Najważniejsze publikacje i artykuły w bibliografii opracowane przez Aleksandrę Jagielską – trenerkę prowadzącą spotkania):

1. Amen D., <i>Zadbaj o mózg</i> , Poznań 2007.
2. Hannaford C., <i>Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł: podstawy kinezylogii edukacyjnej</i> , Warszawa 1998.
3. MacDonald M., <i>Mózg: nieoficjalny podręcznik</i> , Gliwice 2009.
4. <i>Naucz się pamiętać</i> , „Zdrowie Seniora” 2010, nr 9, s. 8-9.
5. Ognik P., <i>Neuropsychologiczny model pamięci</i> , W: <i>Elementy psychologii klinicznej</i> , pod red. B. Waligóry, Poznań 1998, s. 27-39.
6. Richard A., Hrachowy M.D., <i>Elektroencefalografia</i> , W: <i>Sekrety neurologii</i> , red. A. Loren, M.D. Rolak, Wrocław 2008.
7. Seevan-Schreiber D., <i>Zdrowiej! Pokonaj lęk, stres i depresję</i> , Szczecin 2009.
8. Thibault L., <i>Dieta dla mózgu</i> , Łódź 2005.
9. <i>Trening dla szarych komórek</i> , „Zdrowie Seniora” 2010, nr 4, s. 18.
10. <i>Zapamiętaj na długo!</i> , „Zdrowie Seniora” 2010, nr 6, s. 12-13.

- Akademia Zdrowego Seniora (Bibliografia zalecająca z podziałem na tematykę zajęć):

Piękni w każdym wieku

1. Cieplak M., <i>Kosmetyki inspirowane zabiegami anti-aging</i> , „Vita” 2010, nr 2, s. 30-32.
2. Cieplak M., <i>Obudź się młodsza!</i> , „Vita” 2010, nr 2, s. 36-37.
3. Cieplak M., <i>Pożegnanie z suchą skórą</i> , „Vita” 2010, nr 4, s. 30-31.

²³ Ibidem.

4. Dziędzielewska A., <i>Odmlodzone spojrzenie</i> , „Dobre Rady” 2010, nr 4, s. 30-31.
5. Gregorczyk K., <i>Domowa fabryka kosmetyków</i> , „Claudia” 2010, nr 2, s. 44-47.
6. Gwiazda K., <i>Dłonie miękkie jak aksamit</i> , „Vita” 2010, nr 2, s. 34-35.
7. Leszczyńska K., <i>Salon SPA w mojej łazience</i> , „Dobre Rady” 2010, nr 1, s. 30-31.
8. <i>Sekrety dobrego demakijażu</i> , „Claudia” 2010, nr 3, s. 46-47.

Jak dostrzec barwy życia bez względu na wiek

1. Brylska D., <i>Psychika w potrzasku</i> , „Medycyna dla Ciebie” 2009, nr 11, s. 24-26.
2. Brylska D., <i>Uśmiechnij się do życia</i> , „Medycyna dla Ciebie” 2009, nr 10, s. 24-26.
3. <i>Pokonać depresję</i> , „Medycyna dla Ciebie” 2009, nr 3, s. 28-29.
4. Zawadzka K., <i>Pożegnać smutek</i> , „Polska Gazeta Wrocławska” 2010, nr 49, dod. „Poradnik pacjenta” s. II.

Seniorze, odżywiaj się zdrowo

1. <i>Dieta na całe życie</i> , „ABC Apteki” 2010, nr 3, s. 10.
2. <i>Licencja na odchudzanie</i> , „Zdrowie Seniora” 2010, nr 1, s.10-11.
3. Mrozowski T., <i>Jeść i dobrze trawić</i> , „ABC Apteki” 2010, nr 3, s. 6-7.
4. Szukała D., <i>Odchudzanie pod kontrolą</i> , „Medycyna dla Ciebie” 2010, nr 2, s. 12-13.

Cukrzyca

1. <i>Cukier pod kontrolą</i> , „Zdrowie Seniora” 2010, nr 1, s. 20-21.
2. <i>Fakty i mity o cukrzycy</i> , „Zdrowie Seniora” 2010, nr 5, s. 18-19.
3. Jarosz A., <i>O krok od cukrzycy</i> , „Zdrowie” 2010, nr 7, s. 38-39.

Fizjoterapia neurologiczna – dla kogo? Jaka?

1. Lenkiewicz M., <i>Udaremnić udar</i> , „Żyjmy Dłużej” 2010, nr 6, s. 21-23.
2. <i>Stwardnienie rozsiane - objawy, przebieg i leczenie</i> , [W:] <i>Biomedical</i> [online] [dostęp 07 października 2010] Dostępny w Internecie: http://www.biomedical.pl/zdrowie/stwardnienie-rozsiane-objawy-przebieg-leczenie-235html

Opieka domowa nad osobą starszą z zaburzeniami pamięci

1. Skorstad S., <i>Opieka nad starszą osobą</i> , „Żyjmy Dłużej” 2010, nr 8, s. 27-29.
2. Skorstad S., <i>Opiekunowie</i> , „Żyjmy Dłużej” 2010, nr 10, s. 46-4.

Jak być asertywnym

1. Gutek A., <i>Nienaruszalne granice</i> , „Sens” 2010, nr 6, s. 92-94.
2. Lubelska K., <i>Co nas obraża i jak protestujemy. Nie bo nie</i> , „Polityka” 2000, nr 10, s. 86-87.

Przedstawiona prze mnie bibliografia opracowana przez wrocławskich bibliotekarzy i trenerów seniorów jest według mnie bardzo uniwersalna – stanowi cenną wskazówkę przy opracowywaniu autorskich zajęć z osobami starszymi. Ponadto, na końcu tego zestawienia znajduje się spis artykułów z czasopism bibliotekarskich, opisujące przykłady działań dla seniorów w bibliotekach z całej Polski. Bibliografia ta nie jest kompletna, gdyż nie uwzględnia całości piśmiennictwa o tej tematyce. Zawiera jedynie istotne artykuły opublikowane w latach 2005 – 2010.²⁴

²⁴ Ibidem.

2. „Szkoła @ktywnego Seniora” w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej w Krakowie

„Starość jest okresem, gdy kończą się obowiązki, gdy kończą się rozterki miłosne i światopoglądowe, gdy kończy się walka i można w spokoju przyzwyciężyć przeżyte konsumować życie.

I można tak jak za młodu cieszyć się wiosną, słońcem, zapachem kwitnącego bzu i muzyką, i widokiem tych, których się kocha.”

Nadzieja Drucka (1898–1986)

2.1. Dane statystyczne

Użytkownikami bibliotek publicznych w 56% stanowią osoby młode – dzieci, młodzież szkolna, studenci i dorośli do pięćdziesiątego roku życia. Natomiast pozostałe 44% to ludzie po pięćdziesiątym rokiem życia, czyli seniorzy. Do tej grupy zaliczamy zarówno osoby aktywnie zawodowo oraz osoby po osiemdziesiątce. Jak możemy tu zauważyć, między seniorami jest różnica w posiadanym doświadczeniu ponad jednego pokolenia.²⁵

W Krakowie jest wiele miejsc i instytucji, które pomagają w aktywizacji osób starszych. Do nich zaliczamy Uniwersytety Trzeciego Wieku działające przy krakowskich uczelniach oraz kluby seniora. Oczywiście nie można tutaj pominąć roli bibliotek. Biblioteka to nie tylko miejsce dla ludzi młodych – to miejsce dla wszystkich bez względu na wiek. Prawie „każda biblioteka może się pochwalić grupą osób starszych, będącymi regularnymi czytelnikami.”²⁶ Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie wyszła naprzeciw osobom starszym realizując razem z Towarzystwem Polsko – Niemieckim program „Szkoła @ktywnego Seniora”. Jest to przykład unikalnej w skali Polski długoterminowej współpracy organizacji pozarządowej i instytucji kultury.²⁷

2.2. Geneza powstania „Szkoły @aktywnego Seniora”

„Szkoła @ktywnego Seniora” to innowacyjny i autorski program skierowany do ludzi starszych. Pomysł na tego typu działalność powstał w 2007 roku przez

²⁵ E. Skoczkowa: *Koncepcja działań bibliotek publicznych na rzecz osób starszych i niepełnosprawnych*. [online] [dostęp 4 maja 2012]. Dostępny w Internecie: <http://www.znak.org.pl/biblioteka/?sciezka-seniorzy,19>

²⁶ E. Skoczkowa. op. cit.

²⁷ Na podstawie rozmowy przeprowadzonej z panią dr Lidią Marią Jedlińską, koordynatorem programu „Szkoły @ktywnego Seniora” w dniu 3.11.2011 r.

Towarzystwo Polsko – Niemieckie, które razem z Regionalnym Centrum Integracji Społecznej Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Krakowie (Od 1 marca 2012 roku RCIS zostało włączone do nowego Działu Edukacji, Nauki i Badań) realizują założenia tego programu. Potrzeba działań na rzecz seniorów w bibliotece wynika z postępu technologicznego i pojawienie się wielu młodych użytkowników (głównie studentów). Te czynniki spowodowały spadek aktywności osób starszych w bibliotece. Konieczne były działania, które zachęciłyby seniorów do powrotu do biblioteki.²⁸

Z inicjatywy byłego dyrektora Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Krakowie, Artura Paszko, powstało Regionalne Centrum Integracji Społecznej w 2006 roku. Na początku działalności zajmowano się głównie mniejszościami narodowymi (Romowie), w późniejszym czasie zaczęto się skupiać również na integracji społecznej osób starszych. Do celów centrum należała przede wszystkim „organizacja i zapewnienie zaplecza informacyjnego dla osób i grup zagrożonym wykluczeniem społecznym.”²⁹ Do takich grup oprócz mniejszości narodowych i etnicznych należą również osoby niepełnosprawne, imigranci, i seniorzy³⁰. Regionalne Centrum Integracji Społecznej zbierało informacje o grupach, pomagało im w kwestiach prawnych, jak i również realizowało projekty edukacyjne z zakresu tolerancji, i polityki antydyskryminacyjnej. Oprócz pomocy, do celów centrum należała również edukacja w kwestii integracji społecznej i popieranie postaw tolerancyjnych wobec inności.³¹

Od 2007 roku wspólnie z Towarzystwem Polsko – Niemieckim w Krakowie, Regionalne Centrum Integracji Społecznej zaczęło realizować program „Szkoła @ktywnego Seniora.”³² Najpierw było to bezpłatne kursy komputerowe, mające na celu alfabetyzację cyfrową osób starszych. Z powodu dużego zainteresowania tego typu kursami, zaczęto organizować również inne bezpłatne zajęcia dla seniorów.³³

²⁸ Ibidem.

²⁹ J. Woźniakiewicz: *Regionalne Centrum Integracji Społecznej*. Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie. [online] [dostęp 4 maja 2012]. Dostępny w Internecie: <http://www.rajska.info/dla-czytelnikow/regionalne-centrum-integracji-spolecznej.html>

³⁰ Ibidem.

³¹ Ibidem.

³² Na podstawie rozmowy przeprowadzonej z panią dr Lidią Marią Jedlińską, koordynatorem programu „Szkoły @ktywnego Seniora” w dniu 3.11.2011 r.

³³ Ibidem.



Fot. 1. Szkolenie dla seniorów, 2010 r.

2.3. Formy i metody wykorzystane w pracy z seniorami w „S@S”

Działalność „Szkoły @ktywnego Seniora” zorganizowana jest wokół trzech modułów: „ICT³⁴ Senior w świecie nowych technologii”, „Senior w świecie kultury i sztuki”, „Senior świadomym i pełnoprawnym obywatelem”. Każdy z nich obejmuje obszar zainteresowań i potrzeb seniorów.³⁵

Pierwszy moduł wymieniony przeze mnie obejmuje zakres szkoleń dotyczących nowych technologii. Seniorzy aktywnie uczą się posługiwać komputerem i korzystać z Internetu. Zdobywają również wiedzę niezbędną w poruszaniu się po środowisku informacyjnym. Warto również zwrócić uwagę na sposób realizacji tego modułu – kursy prowadzone są przez młodych pracowników biblioteki. Nawiązuje się dzięki temu dialog międzypokoleniowy, niezbędny do sprawnej komunikacji między seniorami a młodszymi generacjami. Poprzez zaangażowanie pracowników biblioteki rozwijany jest bardzo skutecznie wolontariat pracowniczy, dając młodym ludziom szansę na podniesienie swoich kwalifikacji i zapobieganie „wypaleniu zawodowemu”.³⁶ Założeniem modułu jest nie tylko nauka obsługi komputera i Internetu, ale również wykorzystanie tej wiedzy w praktyce, w celu rozwoju swoich zainteresowań (kontakt z rówieśnikami przez Facebook’a, edycja zdjęć, dokumentów tekstowych). To

³⁴ Skrót od „Information and communications technology.”

³⁵ L. M. Jedlińska: *Biblioteki kreatorami przyszłości. Nowatorskie rozwiązania Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Krakowie w stymulowaniu aktywności osób starszych*. „Biuletyn EBIB” 2008, nr 7 (98) [dokument elektroniczny] [dostęp 4 listopada 2011]. Dostępny w Internecie: <http://www.ebib.info/2008/98/a.php?jedlinska>

³⁶ Na podstawie rozmowy przeprowadzonej z panią dr Lidią Marią Jedlińską, koordynatorem programu „Szkoły @ktywnego Seniora” w dniu 3.11.2011 r.

oczywiście nie wszystko: uczestnicy „Szkoły @aktywnego Seniora” posiadają własną grupę na portalu społecznościowym Facebook, w której wymieniają się swoimi poglądami, zdjęciami i ciekawymi informacjami znalezionymi w Internecie.³⁷



Fot. 2. Szkolenie dla seniorów, 2010 r.

Kolejny moduł ma na celu rozwijać pasję tworzenia u ludzi starszych. Wśród uczestników spotkań „Szkoły @aktywnego Seniora” jest duża grupa osób posiadająca niezwykle talenty artystyczne i manualne.³⁸ Z potrzeby tworzenia, co jest to naturalną cechą każdego człowieka, zaczęto działania w sferze kulturalnej ludzi starszych. Program „Szkoła @aktywnego Seniora” zapewnia zaplecze do tworzenia i poznawania kultury oraz aktywizacji, rozwijania pasji i zainteresowań. Seniorzy mogą również wymieniać ze sobą doświadczenia związane z tą sferą. Dowodem na twórczą aktywność uczestników „Szkoły @aktywnego Seniora” są publikacje wydawane wspólnie przez Wojewódzką Bibliotekę Publiczną w Krakowie i Towarzystwo Polsko – Niemieckie w Krakowie. W nich zamieszczone są prace seniorów, będące efektem spotkań w ramach „Szkoły @aktywnego Seniora”. Działalność artystyczna seniorów to przede wszystkim pisanie wierszy, tekstów prozatorskich, fotografia i malarstwo. Powstał również zespół wokalny – taneczny S@S, w którym to, głównie uczestniczki, mogą realizować swoją pasję śpiewania. Pomimo, że jest to grupa amatorska, cieszy się

³⁷ Ibidem.

³⁸ *Młodość w mądrości przemijania*. Praca zbiorowa uczestników „Szkoły @aktywnego Seniora”. Pod red. Haliny Stefańskiej-Bursztyńskiej i Wandy Matras-Mastalerz. Towarzystwo Słowaków w Polsce, Kraków 2008.

niezwykłą popularnością również poza biblioteką. Świadczy o tym wiele zaproszeń na gościnne występy do różnych klubów seniora.³⁹



Fot. 3. Sekcja artystyczna przy pracy.



Fot. 4. Zespół wokally – taneczny S@S, 2011 r.

Trzeci moduł ma na celu edukację obywatelską osób starszych. Głównym celem jest wzrost aktywności obywatelskiej środowiska seniorów poprzez stworzenie ramowego programu szkoleń oraz uzyskanie odpowiedniego zainteresowania, i wsparcia ze strony władz publicznych. Związku z tym organizowane są odpowiednie warsztaty, seminaria i wykłady zarówno dla seniorów jak i ich trenerów.⁴⁰

³⁹ Na podstawie rozmowy przeprowadzonej z panią dr Lidią Marią Jedlińską, koordynatorem programu „Szkoly @ktywnego Seniora” w dniu 3.11.2011 r.

⁴⁰ L. M. Jedlińska: *Biblioteki kreatorami przyszłości. Nowatorskie rozwiązania Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Krakowie w stymulowaniu aktywności osób starszych*. „Biuletyn EBIB” 2008, nr 7 (98) [dokument elektroniczny] [dostęp 4 maja 2012]. Dostępny w Internecie: <http://www.ebib.info/2008/98/a.php?jedlinska>

Jako przykład przytoczę wykład, który odbył się 25 października 2011 roku. Tematem wystąpienia pana doktora Piotra Dardzińskiego było inwestowanie na giełdzie. Seniorzy mogli dowiedzieć się wielu cennych informacji jak podstawowa terminologia giełdowa, zasady rozsądnego inwestowania na giełdzie, a także praktyczne wskazówki dla osób, które chcą rozpocząć swoją przygodę z inwestowaniem giełdowym.

2.4. Projekty krajowe i międzynarodowe

Projekty krajowe zrealizowane w ramach „Szkoły @aktywnego Seniora” to „Szkoła @aktywnego Seniora – S@S: edukacja dla kultury” dofinansowany przez województwo małopolskie w ramach konkursu „Mecenat Małopolski” i „S@S: senior buszujący w Sieci” dofinansowany przez Fundusz Inicjatyw Obywatelskich (Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej RP). „Głównym celem projektów była aktywizacja osób starszych w dziedzinie kultury i sztuki przy wykorzystaniu metod ICT. Realizowane były głównie poprzez warsztaty, wykłady i kursy komputerowe. Na bazie metod ICT osoby starsze – pod czujnym okiem pracowników krakowskich uczelni – pracowali nad wykorzystaniem własnych subiektywnych przeżyć, biografii w szerszym kontekście.”⁴¹

Oprócz projektów krajowych, realizowane były również projekty międzynarodowe: „ICT and Inter – Generation Communication” (2007 – 2009), „SEVIR – Senior Volunteers in Interest Representations” (2007 – 2008), „TeachNET – learning and teaching with seniors and youth” (2009 – 2011), „HEuRIT(AGE)” (2009 – 2011). Wszystkie te projekty były finansowane przez Komisję Europejską w ramach Programu Partnerskiego Grundtviga „Uczenie się przez całe życie”.⁴²

Pierwszy z nich „ICT and Inter – Generation Communication” był projektem nastawionym na edukację osób starszych w dziedzinie nowych technologii (ICT). Koordynatorem projektu były Czechy, a oprócz Polski udział w projekcie wzięły takie kraje jak Finlandia, Francja i Niemcy. Celem przedsięwzięcia była pomoc w poszerzaniu wiedzy i umiejętności posługiwania się komputerem, wymiana doświadczeń z tym związane i wspieranie dialogu międzypokoleniowego. W ramach projektu odbyło się sześć spotkań w miastach krajów partnerskich: w Pradze, Selb, Paryżu, Helsinkach, Monachium i Krakowie, na których dzielono się doświadczeniami

⁴¹ Ibidem.

⁴² Ibidem.

odnośnie szkolenia seniorów. Wszystkie pomysły zostały zebrane i przedstawione w formie multimedialnej w ramach podsumowania spotkań.⁴³ Rezultatem działań tego projektu była:

- Komputerowa olimpiada seniorów – akcja na skalę europejską.
- Międzynarodowe spotkanie seniorów w Krakowie pod patronatem TVP Kraków i Dziennika Polskiego.
- Organizacja I Międzynarodowej Konferencji: „Seniorzy w Nowoczesnym Społeczeństwie Europejskim – nowe technologie w aktywizacji osób starszych” w Krakowie.
- Wymiana doświadczeń i materiałów szkoleniowych między trenerami – studentami z Czech.
- Powstanie dwóch książek napisanych przez seniorów: *Młodość w mądrości przemijania* oraz *Kraków w oczach Seniorów*.⁴⁴



Fot. 5. *Młodość w mądrości przemijania* – praca zbiorowa uczestników „Szkoly @ktywnego Seniora”.

Drugi projekt „SEVIR – Senior Volunteers in Interest Representations”, który był koordynowany przez Niemcy, miał na celu „Wygenerowanie instrumentów pozwalających na stworzenie mechanizmu prowadzącego do aktywnego udziału

⁴³ Na podstawie rozmowy przeprowadzonej z panią dr Lidią Marią Jedlińską, koordynatorem programu „Szkoly @ktywnego Seniora” w dniu 3.11.2011 r.

⁴⁴ „Szkola @ktywnego Seniora” – strona domowa [online] [dostęp 4 maja 2012]. Dostępny w Internecie: <http://www.sas.tpnk.org.pl/>

seniorów i ich reprezentacji w życiu publicznym w krajach europejskich oraz na integrację tego środowiska. Zaangażowanie seniorów w życie społeczne ma się opierać na wzięciu ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SIEBIE.”⁴⁵ Wynikiem tego projektu było powstanie pierwszych w Polsce podręczników dla trenerów i seniorów – wolontariuszy chcących zająć się edukacją obywatelską wśród starszego pokolenia Polaków. Wykorzystano przy tym doświadczenie kilku państw europejskich. Podręczniki ukazały się w pięciu wersjach językowych i są dostępne on-line na stronie projektu: <http://www.sevir.eu/>⁴⁶

Trzeci projekt „TeachNET – learning and teaching with seniors and youth”, który również był koordynowany przez Niemcy i skierowany nie tylko w stronę seniorów, ale również do młodych ludzi – nauczycieli. Celem projektu było „wypracowanie specjalnej oferty edukacyjnej dla nauczycieli prowadzących zajęcia z seniorami i dostosowane do uczestników grupy docelowej oryginalne metody ćwiczeń, oraz indywidualne wsparcie w trakcie nauki, które spowodowało skuteczniejsze opanowanie przez nich wiedzy, jak i również wspieranie młodych nauczycieli w planowaniu i prowadzeniu szkoleń oraz opracowaniu skutecznych metod treningowych będących rezultatem współpracy seniorów i trenerów.”⁴⁷ W projekcie razem z Polską udział wzięły takie kraje jak Finlandia i Francja.

Realizacja tych celów obejmowała seniorów, nauczycieli i organizacje (w przypadku Polski – biblioteki). Wynikiem działań była:

- Organizacja spotkań międzynarodowych.
- Wdrożenie nowych metod nauczania.
- Organizacja III i IV Międzynarodowej Komputerowej Olimpiady Seniorów.
- Przeprowadzenie seminariów dla seniorów w celu promowania idei „kształcenia ustawicznego”.
- Przeprowadzenie seminariów dla bibliotekarzy Województwa Małopolskiego z zakresu promocji „Szkoły @ktywnego Seniora” jako

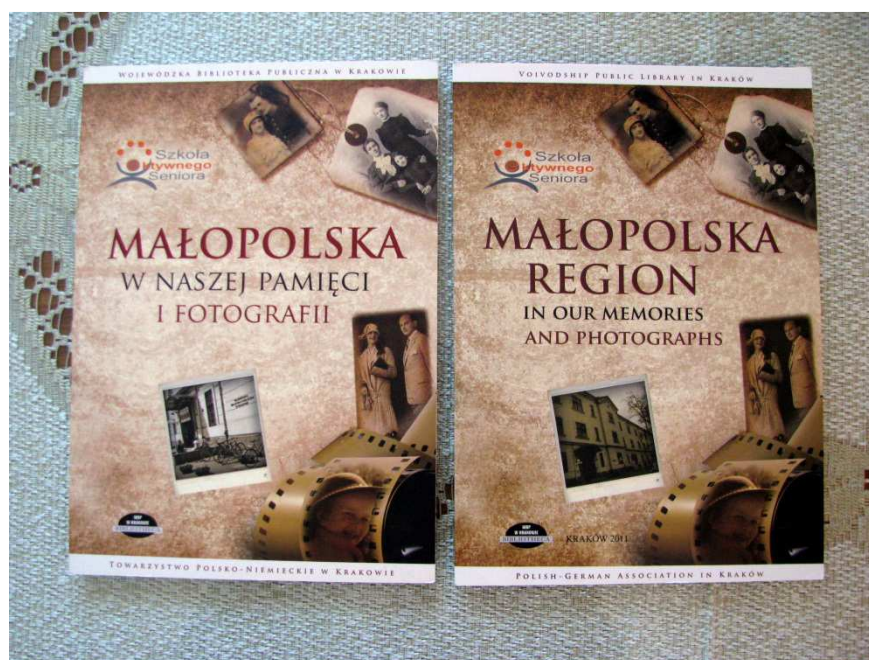
⁴⁵ Ibidem.

⁴⁶ Ibidem.

⁴⁷ Ibidem.

dobrej praktyki oraz poszerzenia wiedzy z metod pracy z osobami starszymi.

- Przygotowanie do druku książki *Małopolska w naszej pamięci i fotografii* redagowanej przez uczestników „Szkoły Aktywnego Seniora” (w wersji polskiej i angielskiej).
- Organizację II Międzynarodowej Konferencji „Seniorzy w Nowoczesnym Społeczeństwie Europejskim: nowe technologie – moda czy konieczność”.⁴⁸



Fot. 6. *Małopolska w naszej pamięci i fotografii* (wersja polska i angielska).

Czwartym projektem był *HEuRIT(AGE)*. Realizacja tego projektu rozpoczęła się od specjalnej wizyty przygotowawczej zorganizowanej przez Towarzystwo Polsko – Niemieckie w Krakowie. W tym spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele krajów biorących w udział w projekcie: Belgia, Czechy, Cypr, Francja, Portugalia, Węgry, Wielka Brytania, Włochy oraz Polska. Koordynatorem projektu była Belgia. „Głównym celem projektu „Heurit(AGE)” było ocalenie od zapomnienia indywidualnych wspomnień, wydarzeń, losów ludzi, umacnianie europejskiej tożsamości. Archiwizacja

⁴⁸ Ibidem.

zebranych materiałów opierała się o nowe technologie. Działania były prowadzone w ścisłej współpracy z seniorami.”⁴⁹



Fot. 7. Partnerzy HEuRIT(AGE) w Parlamencie Europejskim (1 lipca 2011 r.).

Jak można zauważyć, realizacja projektów międzynarodowych przyniosła wiele korzyści nie tylko dla seniorów, ale również dla ich trenerów. Biblioteka staje się w ten sposób miejscem dialogu międzypokoleniowego i międzykulturowego. Seniorzy mogli dzięki tym projektom spotkać się wirtualnie (przez Skype’a) i realnie ze swoimi rówieśnikami z innych krajów europejskich. Ponadto projekty te uzyskały wyróżnienie i uznanie przez Narodową Agencję za przykład dobrej praktyki. Wyniki działań w ramach projektów zmuszają do refleksji nad sposobami pracy z seniorami.

⁴⁹ Ibidem.

3. „Poniedziałkowy Klub Seniora” w Powiatowej i Miejskiej Bibliotece Publicznej w Wieliczce

„Każdy, kto przestaje się uczyć jest stary, bez względu na to, czy ma 20 czy 80 lat. Kto kontynuuje naukę pozostaje młody. Najwspanialszą rzeczą w życiu jest utrzymywanie swojego umysłu młodym.”

Henry Ford (1863 – 1947)

3.1. Początki działalności „Poniedziałkowego Klubu Seniora”

Od 1945 roku w Wieliczce funkcjonuje Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna. Główna siedziba znajduje się na ulicy Żwirki i Wigury, ok. 450 metrów od dworca PKP. Biblioteka posiada również 8 filli i współpracuje z czterema bibliotekami znajdującymi się na terenie powiatu wielickiego.⁵⁰

Od 2009 roku w Bibliotece Głównej w Wieliczce zostały podjęte działania na rzecz seniorów. Z inicjatywy bibliotekarzy powstały warsztaty komputerowe „Z komputerem za pan brat” skierowane dla osób po 50 – tym roku życia. Głównym założeniem była nauka korzystania z komputera i Internetu, jak i również pokazanie biblioteki, jako miejsca otwartego na ludzi w każdym wieku. Najważniejszą cechą tych zajęć było to, że były one bezpłatne i prowadzili je bibliotekarze w ramach wolontariatu, dzieląc się z seniorami swoją wiedzą, i doświadczeniem. Warsztaty pomagały seniorom oswoić się z nowoczesnymi technologiami i pomóc im w nabywaniu podstawowych umiejętności obsługi komputera. Zajęcia miały także na celu: przełamanie barier związane z nowoczesną technologią, wyzwolenie i rozwój kreatywności osób starszych, oraz zastosowanie nabytych umiejętności w praktyce.⁵¹

Pierwsza edycja warsztatów „Z komputerem za pan brat” odbyła się wiosną 2009 roku. Od tego czasu zajęcia organizowane są w dwóch edycjach – wiosennej i jesiennej. Każda kolejna edycja cieszy się coraz to większą popularnością wśród seniorów. Jesienią 2011 roku biblioteka zakończyła szóstą edycję i przygotowywane są kolejne. Stworzony został harmonogram spotkań, skrypty dla prowadzących, zestawy ćwiczeń, informacji i testów dla seniorów biorących udział w zajęciach. Warsztaty zaczęli również prowadzić wolontariusze (młody chłopak, drugim jest senior, który brał udział w jednej z pierwszych edycji). Rezultatem zajęć „Z komputerem za pan brat”

⁵⁰ Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce – strona domowa [online] [dostęp 10 kwietnia 2012]. Dostępny w Internecie: <http://www.biblioteka.wieliczka.eu/pl>

⁵¹ A. Czarnota-Bajorek: *Biblioteka dla seniora, czyli co senior w bibliotece może...* [artykuł nieopublikowany znajdujący się w posiadaniu pani A. Czarnoty-Bajorek].

była wygrana reprezentantki w komputerowej olimpiadzie seniorów, w której Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce wzięła udział dzięki współpracy z Wojewódzką Biblioteką Publiczną.⁵²

3.2. Rozwój działań

Kolejnym etapem rozwoju działań, było wprowadzenie nowych form pracy z seniorami. Tak powstał Klub Aktywnego Seniora, do którego przystąpili uczestnicy warsztatów komputerowych oraz ich znajomi, przyjaciele i rodzina. Pierwsze spotkanie odbyło się w maju 2010 roku. Celem klubu jest zapełnienie wolnego czasu osobom starszym, integracja społeczna i edukacja dorosłych. Przez cały rok prowadzone są zajęcia w kilku blokach. Oczywiście w dalszym ciągu prowadzony jest cykl zajęć doszkalających z obsługi komputera i Internetu. Ponadto pojawiły się cykle warsztatów na temat fotografii, rękodzielnictwa i spotkania – wykłady na tematy zgłaszane przez seniorów według ich potrzeb np.: Z rzecznikiem praw konsumenta. Senior sam sobie wybiera zajęcia, w których chce brać udział. Warsztaty prowadzone są przez bibliotekarzy, instytucje współpracujące z biblioteką oraz kompetentne osoby.⁵³

Klub Aktywnego Seniora wspierał również inicjatywy wychodzące od klubowiczów. Jednym z takich działań było zorganizowanie spotkania z jedną z senierek na temat losów Polaków na Węgrzech w czasie II wojny światowej. Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce włączyła się również w unijną kampanię społeczną, na celu której było zachęcenie seniorów do korzystania z Internetu. W ramach akcji „Tydzień z Internetem 2011” w marcu odbyło się spotkanie „Rozmowa? – Bezcenna” – czyli jak skorzystać z komunikatora internetowego – relacja z tego spotkania została nagrodzona w konkursie „Pomyszkuj w bibliotece” przeprowadzonym w ramach europejskiego „Tygodnia z Internetem 2011”, którego koordynatorem w Polsce była Fundacja Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego, realizująca Program Rozwoju Bibliotek.⁵⁴

3.3. Aktywne Lato Seniora

W wakacje (lipiec 2011) Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce zrealizowała akcję „Aktywne Lato Seniora”. Był to projekt, który powstał we współpracy z Gminą Wieliczka oraz Centrum Edukacyjno – Rekreacyjnym „Solne

⁵² Ibidem.

⁵³ Ibidem.

⁵⁴ Ibidem.

Miasto”⁵⁵ w Wieliczce. Głównym założeniem projektu było stworzenie dla osób starszych oferty ciekawego i aktywnego spędzenia czasu wakacyjnego. Seniorzy przez okres dwóch miesięcy korzystali z wykładów w każdy poniedziałek na tematy związane z ich sferą zainteresowań: Zdrowie, uroda, podróże, oraz mieli możliwość korzystania bezpłatnie z oferty Centrum Edukacyjno – Rekreacyjnym „Solne Miasto”: Basenu, siłowni, ścianki wspinaczkowej i masażu. Przez całe wakacje z programu skorzystało około 100 seniorów. „Aktywne Lato Seniora” cieszyło się tak dużym zainteresowaniem, że akcja ta została przedłużona do końca 2011 roku. W ten oto sposób Klub Aktywnego Seniora został przemianowany na Poniedziałkowy Klub Seniora. Obecnie osoby starsze, co poniedziałek, korzystają z wykładów ze specjalistami z różnych dziedzin oraz z bezpłatnego basenu. Poniedziałkowy Klub Seniora będzie dalej kontynuowany, poszerzając stopniowo swoją ofertę.⁵⁶

3.4. Realizacja projektu Grundtvig

Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce, podobnie jak Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie, przystąpiła do realizacji projektu w ramach programu Grundtvig⁵⁷ „Uczenie się przez całe życie”. Zakończenie tych działań przewidziane jest na lipiec 2013 roku. W ramach tego projektu, który ma na celu zacieśnienie więzi międzypokoleniowej, organizowane są szkolenia przyczyniające się do zwiększenia motywacji ludzi starszych do poznawania nowych rzeczy. Poprzez naukę, zabawę i wspólne działania promowana jest idea szacunku i zrozumienia między pokoleniami. Działania obejmą również rozwój metod wirtualnych: Utworzenie na Facebook’u grup „Babcia na Facebook’u”, „Dowiedz się z babcią”. Ponadto zorganizowane zostaną regionalne spotkania „Dowiedz się w Dniu Babci”, które włączą się w działania inne organizację pracujące z osobami starszymi. Relacje z tych spotkań zamieszczone będą na serwisie YouTube.

3.5. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wieliczce

Poniedziałkowy Klub Seniora nie jest jedyną formą aktywności seniorów w Wieliczce. Przy Stowarzyszeniu Absolwentów i Przyjaciół Liceum Ogólnokształcącego im. Jana Matejki w Wieliczce funkcjonuje Uniwersytet Trzeciego

⁵⁵ Ibidem.

⁵⁶ Ibidem.

⁵⁷ Program ten szczegółowo został omówiony w rozdziale I.

Wiek. Posiada on formułę stowarzyszenia otwartego, w którym zajęcia dydaktyczne i inne imprezy dostępne są zarówno dla Członków SAIPILOW jak również dla innych seniorów zrzeszonych w organizacjach społecznych czy też środowiskowych. Każda osoba starsza, która chce uczestniczyć w zajęciach musi wypełnić odpowiedni formularz uczestnictwa, uiścić jednorazową opłatę w wysokości 100 zł za semestr oraz dodatkowe opłaty za inne dodatkowe kursy organizowane przez UTW (np.: język obcy, zajęcia ruchowe). Opłaty za dodatkowe kursy ustalane są przez Zarząd UTW przed rozpoczęciem roku akademickiego.⁵⁸

Każdy ze słuchaczy dostaje indeks, w którym zbiera wpisy za uczestnictwo w zajęciach. Na roku wybierany jest również Starosta, Wicestarosta i dwóch dodatkowych członków, którzy stanowią Radę Słuchaczy i pełnią funkcję doradcą wobec Zarządu UTW, realizują wnioski słuchaczy, biorą udział w ustalaniu planów działalności UTW, zwołują zebrania, rozpatrują i rozstrzygają sprawy członków dotyczących nieprzestrzegania regulaminu studiów i innych sporów w czasie uczestnictwa na studiach UTW. Kadencja Rady Słuchaczy trwa jeden rok akademicki, który trwa od października do czerwca i składa się z dwóch podzielonych przerwą międzysemestralną semestrów: zimowego – od października do stycznia i letniego od lutego do czerwca.⁵⁹

Do obowiązków słuchacza należy aktywne uczestnictwo w zajęciach, terminowe wnoszenie opłat za fakultatywne zajęcia i kursy w ramach UTW, przestrzeganie zasad współżycia społecznego i koleżeńskiego oraz obyczajów akademickich. Przed rozpoczęciem każdego semestru Zarząd UTW podaje szczegółowy program zajęć w formie załącznika do regulaminu studiów.⁶⁰

Nad merytoryczną stroną działalności UTW czuwa Rada Programowa, której skład zatwierdza Zarząd. Do obowiązków Rady należy dbałość o wysoki poziom merytoryczny zajęć, przygotowanie i zatwierdzanie programów zajęć, współpraca z Zarządem UTW w zakresie realizacji jego zadań.⁶¹

Wykłady i dyskusje plenarne odbywają się w blokach tematycznych: ekonomia, filozofia, prawo i nauki społeczne, aktualne wydarzenia polityczne, (zagadnienia z zakresu świadczeń społecznych, prawa rodzinnego, spadkowego, pozycji seniorów

⁵⁸ Szczegółowy regulamin studiowania w Uniwersytecie Trzeciego Wiek działającym przy Stowarzyszeniu SAIPILOW w Wieliczce. [dokument elektroniczny]. Dostępny w Internecie: <http://www.wieliczka.pl/lo/dokumenty/u3w/regulamin.doc>

⁵⁹ Ibidem.

⁶⁰ Ibidem.

⁶¹ Ibidem.

w życiu rodzinnym, społecznym i politycznym), ochrona zdrowia, profilaktyka zdrowotna, propagowanie zdrowego stylu życia z uwzględnieniem zdrowego modelu żywienia, zdrowia psychicznego, cywilizacje świata, historia, religioznawstwo, kultura i sztuka, problematyka współczesnego świata i integracji europejskiej.⁶²

Każdy słuchacz, który ukończy rok akademicki (musi być przynajmniej na 75% wszystkich wykładów), dostaje dyplom będące świadectwem uczestnictwa w zajęciach UTW.⁶³

Poniedziałkowy Klub Seniora i Uniwersytet Trzeciego Wieku w Wieliczce cieszą się ogromną popularnością wśród osób starszych. Często uczestnicy Poniedziałkowego Klubu Seniora chodzą na UTW i na odwrót.

⁶² Ibidem.

⁶³ Ibidem.

4. Wyniki obserwacji

„Ludzie, którzy przyjmują swoją starość, nie robiąc z niej problemu, są młodszy od tych, którzy chcą za wszelką cenę zachować swoją młodość.”

Antoni Kępiński (1918 – 1972)

4.1. „Szkoła @ktywnego Seniora”

Od listopada 2011 roku osobiście uczestniczę w niektórych zajęciach organizowanych przez „Szkołę @ktywnego Seniora”. Wspólnie z seniorami brałem udział w cotygodniowych zajęciach tańca w kręgu, sekcji redakcyjnej, okolicznościowych wykładów i występów grupy artystycznej S@S. Była to forma obserwacji czynnej.

Bardzo ciekawe i godne uwagi są wtorkowe zajęcia z tańca w kręgu. Ta forma ruchu jest bardzo przyjazna seniorom, gdyż nie wymaga wysokiej sprawności fizycznej i ruchowej. Tańce w kręgu oparte są na bardzo prostych, powtarzających się krokach. Ruchy nie muszą być wykonywane perfekcyjnie – chodzi tutaj przede wszystkim o integrację z grupą i akceptację swoich niedoskonałości.



Fot. 8. Zajęcia z tańca w kręgu.

W dniu 20 marca 2012 roku przeprowadziłem wywiad z panią mgr Mają Strzelecką, prowadzącą zajęcia tańca w kręgu z seniorami. Przedstawiony został punkt widzenia osoby młodej, prowadzącej już przez rok zajęcia z osobami starszymi.⁶⁴

⁶⁴ Wywiad przeprowadzony z panią mgr Mają Strzelecką w dniu 20.03.2012 r.

Jak to się stało, że zajęła się Pani tańcem? Ma Pani jeszcze jakiś dodatkowy zawód?

„Tańczyłam odkąd poznałam, co znaczy dla mnie "wytańczyć emocje", ale tylko dwa lata uczyłam się tańca współczesnego, reszta, różne techniki nic stałego. Z zawodu jestem pedagogiem – terapeutą. Choreoterapią zajmuję się od 2004 roku dla siebie, a parę lat temu, zaczęłam także szkolenia w zakresie zdobycia certyfikatu instruktora tańca terapeutycznego.”

Od kiedy Pani prowadzi zajęcia z seniorami w „Szkole @ktywnego Seniora”?

„Od wiosny tamtego roku.”[2011]⁶⁵

Czy praca z seniorami daje Pani satysfakcję? Jak ocenia Pani swoją pracę z nimi?

„Myślę, że przynosi ona obopólne owoce - osobiście uwielbiam z nimi tańczyć. Grupa staje się coraz liczniejsza, osoby przychodzą, pomimo że to tylko godzina, rozwijają swoją sprawność ruchową, koordynację.”

Co Pani sądzi o seniorach uczestniczących w zajęciach?

„Znam ich tylko poprzez taniec, ale wiem, że taniec sprawia im radość, wszyscy są sympatyczni, otwarci, pomocni, każdy najmniejszy niuans w moim zachowaniu jest przez nich dostrzegany, są bardzo wrażliwi.”

Czy program zajęć jest autorski? Czy to jest stricte choreoterapia, czy tylko jej elementy?

„To jeden z elementów choreoterapii, czasem zwracam uwagę w trakcie tańca na pewne sytuacje, układy, po to aby osoby nie skupiały się tylko na samych krokach. Tańce w kręgu, mają tę cechę, że stawiają każdego na równi. Energia i uwaga płynie po kręgu, nikt nie jest poza nim. Stanowi integrację własnych ruchów i ruchów grupowych.”

Czy Pani prowadzi zajęcia z seniorami w innych klubach/instytucjach, a może w innej bibliotece?

„Prowadzę zajęcia z osobami z chorobą onkologiczną i ich wspierającymi. Również z kobietami i matkami, z ich niemowlętami oraz dziećmi.”

⁶⁵ Przyp. aut.

Pani osobiste refleksje na temat zajęć z seniorami.

„Wtorek jest moim ulubionym dniem tygodnia, bo zaczyna się od chwili z osobami, które cieszą się na mój widok i ja też się cieszę.”

Rozmawiałem również z seniorami uczestniczącymi w tańcu. Jedna z pań podzieliła się ze mną swoimi spostrzeżeniami na temat tych zajęć. Stwierdziła, że „taniec w kręgu pozwolił jej odzyskać utracony wdzięk. Uruchamia sferę wyobraźni i daje odwagę, aby poczuć się młodo. Ćwiczy giętkość, lekkość w codziennym życiu, ułatwia komunikację („otwiera” i ośmiela seniorów).”⁶⁶ Pomimo, że zajęcia trwają tylko godzinę, to po nich wszyscy uczestnicy (razem ze mną) czuli się zadowoleni, weseli i szczęśliwi.

Zaraz po tańcu w kręgu odbywają się zajęcia z sekcji redakcyjnej. Na nich seniorzy spotykali się i przygotowywali wspólnie materiał do książek, o których już wcześniej wspominałem. Potem były to spotkania, na których rozmawiali i dyskutowali na różne tematy. Obecnie seniorki w ramach tej sekcji przygotowywały się do Międzypokoleniowego Ringu Literackiego w ramach projektu dofinansowanego ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego „Zapomniana książka”.⁶⁷ 24 kwietnia 2012 roku w ringu udział wzięły dwie grupy: uczennice Liceum Ogólnokształcącego nr 27 w Krakowie i Zespołu Państwowych Szkół Plastycznych (również w Krakowie) oraz panie ze „Szkoły @ktywnego Seniora”. Tematem dyskusji była literatura dla dziewcząt w oparciu o lektury: *Godzina pąsowej róży* oraz *Szkoła narzeczonych* Marii Krüger, i *Tabliczka marzenia* Haliny Snopkiewicz.⁶⁸ Rozmowa była bardzo ciekawa, według mnie stanowiła idealny przykład dialogu międzypokoleniowego.

W ramach cyklu „PodróżujeMY” zorganizowano wykład jednej z uczestniczek na temat Parku Narodowego Yellowstone. To spotkanie cieszyło się wielkim zainteresowaniem zarówno ze strony seniorów jak i ludzi młodych.

Sekcja artystyczna skupia seniorów, którzy wspólnie wykonują różne rzeczy z papieru, bibuły i materiału. Ta „plastyczna” aktywność jest również pretekstem do

⁶⁶ Na podstawie rozmowy przeprowadzonej z jedną z uczestniczek „Szkoły @ktywnego Seniora”, w dniu 20.03.2012 r.

⁶⁷ *Zapomniana książka*. Telewizja Polska SA. [online] [dostęp 4 maja 2012]. Dostępne w Internecie: <http://www.tvp.pl/krakow/patronaty/zapomniana-ksiazka/6959039>

⁶⁸ Będkowska, Agnieszka. *Ring Literacki*. Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie. [online] [dostęp 4 maja 2012]. Dostępny w Internecie: <http://www.rajska.info/wydarzenia/992-ring-literacki.html>

wspólnej rozmowy. W ramach tej sekcji działa również zespół wokalny – taneczny, o którym wcześniej już wspominałem. Dodam, że na występy tych pań przychodzi duża liczba osób, co świadczy o wielkiej popularności. Członkinie zespołu łamią wszelkie stereotypy pokazując innym, że człowiek może cieszyć się życiem również w późnym wieku.

Jako przykład na to, że „Szkoła @ktywnego Seniora” pozytywnie wpływa na jej członków, przytoczę refleksje pani Barbary Jastrzębiec – Myszkowskiej:

„Spotykamy się tylko raz w miesiącu, to niewątpliwie zbyt rzadko. Bo cóż można dowiedzieć się o innych, dać się poznać i być poznany. A jednak jest to możliwe. Mamy sobie coś do powiedzenia, że życie to dla nas pasja, a możliwości czasowe czynią nas aktywnymi i rozwijającymi swoje zainteresowania, swoje możliwości twórcze.”⁶⁹

„To dobrze poznawać innych, ciekawych świata ludzi, którzy chcą nawet przez ten krótki czas być ze sobą. Zastanawiam się dlaczego piszę w liczbie mnogiej? Myślę, że z tęsknoty za wspólnotą i to wspólnotą ukierunkowaną intelektualnie. Bo nic tak nie wzmaga uważności jak drugi człowiek. To on jest naszym nauczycielem, drogowskazem i darem. Istotne jest, by z tego źródła czerpać i nieustająco się rozwijać.”[...]”⁷⁰

„Dobro wspólnoty wyłania się również wówczas, gdy ma grunt, podglebie i cechy bezinteresowności. Ta dobro wyłania się także wtedy, gdy istnieje osoba/osoby posiadające umiejętności prowadzenia grupy. Miałyśmy szczęście, bo właśnie takie osoby nami kierują, Wydobywają nas zapasy naszych umiejętności, inspirują, zachęcają, uczą zapamiętywać. Mądrość i fachowość zawsze jest w cenie, a wyczucie, taktowność dopełnia miarę.”⁷¹

„Cieszę się, że spotkałam grupę @ktywnego Seniora. Grupę, w której akceptujemy się wzajemnie i szanujemy. To pomaga żyć, daje nadzieję i zaufanie do świata i ludzi.”[...]”⁷²

W twórczości literackiej uczestników Szkoły @ktywnego Seniora można zauważyć różnorodność tematów, które poruszają seniorzy: przemijanie, wiara, natura, wspomnienia, tradycja. Poniżej przedstawię przykłady twórczości poetyckiej:

⁶⁹ *Młodość w mądrości przemijania*. Praca zbiorowa uczestników Szkoły @ktywnego Seniora. Pod red. Haliny Stefańskiej-Bursztyńskiej i Wandy Matras-Mastalerz. Kraków: Towarzystwo Słowaków w Polsce, 2008, s. 37.

⁷⁰ Ibidem.

⁷¹ Ibidem.

⁷² Ibidem.

Awa Gabor *Wiara*⁷³

Kiedy mnie już nie będzie... będę wszędzie
W środku tęczy, we mgle i tam, gdzie mnie nigdy
nie było...
Będę wiatrem w koronach czerwonego buka
i strumieniem w otchłani czasu.
Będę szukać ludzi w poświęceniu księżycy
i trzymając za rękę Michała Anioła
Ujrzę całe piękno świata... i
Będę wszędzie, kiedy mnie już
nie będzie...

Maria Gawlik *Łąki*⁷⁴

Łąki zielone
Mniskami zazłoczone
I Jabłonie całe pobielone
Kto temu oprze się?
Po co?
 Łąki zielone
 Mleczkami pobielone
 Dmuchałkami upstrzone
 Późne dojrzewanie
 Rozwój
Maki czerwone
Przydroża ozdobione
Zielenią łąk i zbóż rozgonione
Młodzieńczą budzą moc
We mnie

Dorota Małgorzata Satoła *Podarunki dla Jezuska*⁷⁵

Nastrój podniosły
Święta, tuż, tuż
dziwią się nawet w Stajence osły,
że Boże Dziecię w żłobie leży już.
Maryja – Matka z troską Dziecię otula,
a Józef godnie piastuje.
Pastuszkowie z Aniołkami
kolędy i pastorałki Panu grają
a Trzej Królowie dary swe składają.
A co my – Polacy Jezuskowi przynosimy?
tylko nasze troski i kłopoty...
oraz narzekania na świat cały...?
Warto więc pomyśleć, bracia mili,
abyśmy się przemienili –
ofiarując może –
wszystko co uraduje Dzieciątko Boże:
Pogodzone rodziny, zażegnane waśnie
A to miejsce w tym wierszu
Jest dla Ciebie właśnie...

⁷³ Ibidem, s. 16.

⁷⁴ Ibidem, s. 13.

⁷⁵ Ibidem, s. 12.

Awa Gabor *Wspomnienia z Kołobrzegu*⁷⁶

Chłodny dzień sprawił, że plaża opustoszała
Spaceruję po wilgotnym piasku
Wyhaftowanym śladami mew,
Nitkami po odchodzących falach,
Kolorowymi kamykami i muszelkami...
Orzeźwiający powietrze pachnie obietnicą
Letniego wypoczynku.
Nadchodzi szarość wieczoru i choć słońce
Jeszcze czuwa, niebawem rozpali swoje rydwany ognia,
I odejdzie szybko w dal... hen
Na drugą stronę
Dać światło wstającym...
Życiodajna Boża lampa...
Jego praca nigdy się nie kończy...

Małgorzata Renata Paluch *Mała chmurko*⁷⁷

Wyjmując wnętrze na ręce
Liczę obłoki, rozcieram popiół
i płynę
Płynę do Ciebie
Mała chmurko
Wiatr rozdmuchuje Twoje splątane
Paranoją włosy
Prostuje stopy zakrzywione
I nie wiesz
Nie wiesz, że
różowością zepsuta
samotnością zwariowana
pędzisz zachłystując się przestrzenią
i nie chcesz wiedzieć
dalej
nie chcesz wiedzieć, że
wieczorem siądę na dywan bezludny
uniesie mnie z prawdą
i usnę w marzeniach
pospiesznych
niespełnionych
i
niebylejakich.

Zacytowane przeze mnie wiersze w pełni oddają tematykę rozważań seniorów. Poziom tekstów jest niezwykle różnorodny. Przejawia się w nich tęsknota za minionymi czasami, jak i również opis codzienności i refleksji nad teraźniejszością.

Od czerwca 2012 roku będzie realizowany nowy program dofinansowany z Funduszu Inicjatyw Obywatelskich. Nosi on nazwę „Radość (z) tworzenia w Szkole @ktywnego Seniora”. W ramach tego projektu przewidziane jest stworzenie za pomocą metod ICT przez seniorów kalendarza „Szkoly @ktywnego Seniora” na 2013 rok.

⁷⁶ Ibidem, s. 17.

⁷⁷ Ibidem, s. 18.

Poprzedzone to będzie licznymi wycieczkami po Krakowie z przewodnikiem. Więcej informacji na temat tego projektu pojawi się pod koniec maja 2012 roku na stronie programu „Szkoła @ktywnego Seniora”.

4.2. „Poniedziałkowy Klub Seniora”

W Powiatowej i Miejskiej Bibliotece Publicznej w Wieliczce obserwowałem działania „Poniedziałkowego Klubu Seniora”. Niestety ze względu na odległość od mojego miejsca zamieszkania nie mogłem często odwiedzać tam seniorów. Osobiście uczestniczyłem w dwóch wykładach, które odbyły się w Centrum „Solne Miasto”, porozmawiałem z dwiema paniami odnośnie ich refleksji na temat „Poniedziałkowego Klubu Seniora” oraz z panią dyrektorką PiMBP w Wieliczce.

Co poniedziałek o godzinie 16 odbywają się wykłady dla seniorów. Ze względu na ilość osób przychodzących na zajęcia, odbywają się one w specjalnej sali wykładowej w Centrum „Solne Miasto”. Od 9 stycznia 2012 roku wieliccy seniorzy mieli okazję uczestniczyć w następujących wykładach:⁷⁸

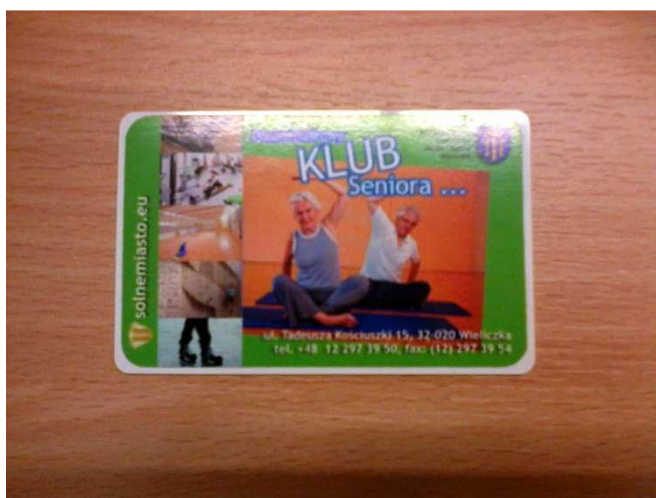
- 9 stycznia 2012 – „Wpływ stylu życia na zdrowie człowieka” – Magdalena Stefańska, licencjonowana pielęgniarka.
- 16 stycznia 2012 – „Miasto Żywiec” – dr Barbara Munk.
- 23 stycznia 2012 – „Jak rozpoznać świętego? Legendy i przedstawienia w sztuce najważniejszych świętych chrześcijańskich” – dr Monika Kamińska, archeolog, historyk sztuki UJ.
- 30 stycznia 2012 – „Literatura japońska” – Katarzyna Nowak, wicedyrektor Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha w Krakowie.
- 6 lutego 2012 – „Zczytaj się zdrowo. Książki na receptę, receptą na życie” – dr Wanda Matras – Mastalerz, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie.
- 13 lutego 2012 – „Największe kradzieże i fałszerstwa dzieł sztuki” – Monika Kamińska, pracownik naukowy Uniwersytetu Jagiellońskiego.

⁷⁸ Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce – strona domowa [online] [dostęp 11 czerwca 2012]. Dostępny w Internecie: <http://www.biblioteka.wieliczka.eu/pl>

- 20 lutego 2012 – „Badania archeologiczne w okolicach Wieliczki” – Radosław Czerniak, Archeologiczna Pracownia IN SITU
- 12 marca 2012 – „Bądź sprawny przez całe życie. Gimnastyka mózgu i ciała. Metody zapobiegania chorobie Alzheimera” – dr Wanda Matras – Mastalerz, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie.
- 19 marca 2012 – „O Bożym Narodzeniu i Wielkanocy” – Monika Kamińska, pracownik naukowy Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- 26 marca 2012 – „Przemiany w urbanistyce Wieliczki w latach 1772 – 1918” – Danuta Krzysztofek, pracownik Muzeum Żup Krakowskich w Wieliczce.
- 2 kwietnia 2012 – „Dieta dojrzałego umysłu” – dr Wanda Matras – Mastalerz, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie.
- 16 kwietnia 2012 – „Place i fontanny Rzymu” – dr Marcin Szyma, Instytut Historii Sztuki UJ
- 23 kwietnia 2012 – „Jak wyglądał prehistoryczny grzebień, czyli o przedmiotach codziennego użytku znajdujących podczas badań archeologicznych” – Monika Kamińska, pracownik naukowy Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- 7 maja 2012 – „Mam pomysł na siebie... Metody aktywizacji poprzez działanie” – Wanda Matras – Mastalerz, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie.
- 14 maja 2012 – „Od Sahary do Madrytu” – miesiąc miodowy z plecakiem – Magdalena i Marcin Musiałowie.
- 21 maja 2012 – „Co, jak i dlaczego budowano już pięć tysięcy lat temu? Tajemnice megalitów” – Monika Kamińska, pracownik naukowy Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- 28 maja 2012 – „Podróże po Chinach związane z Kung Fu” – Sabina Goraj-Chabowska i Tomasz Chabowski, Szkoła Sztuk Walki Kung Fu "Lung".
- 4 czerwca 2012 – Ciąg dalszy podróży po Chinach z Kung Fu w tle – Sabina Goraj-Chabowska i Tomasz Chabowski, Szkoła Sztuk Walki Kung Fu "Lung".

- 11 czerwca 2012 – „Myślenie pozytywne warunkiem zdrowia, czyli dlaczego warto być optymistą?” Wanda Matras – Mastalerz, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie.

Dzięki powyższej liście można zauważyć, że wykłady prowadzone są przez pracowników naukowych Uniwersytetu Jagiellońskiego, Uniwersytetu Pedagogicznego oraz innych wykwalifikowanych osób, co czyni te zajęcia jeszcze bardziej atrakcyjnymi dla seniorów. Po każdym wkladzie, na początku miesiąca, seniorzy dostają specjalną kartę wstępu na atrakcje Centrum: zajęcia z jogi, tańca, tai – chi oraz basen. Karta pozwala na cztery wejścia (cztery poniedziałki w miesiącu).



Fot. 9. Karta wstępu na aktywne zajęcia po wykładzie.

Po wykładach rozmawiałem również z przypadkowymi seniorami, uczestnikami spotkań „Poniedziałkowego Klubu Seniora.” Panie jednogłośnie stwierdziły, że wykłady bardzo im się podobają. Jedna z nich powiedziała, iż wykłady „Poniedziałkowego Klubu Seniora pozwalają jej przenieść się wyobraźnią w inne miejsca, dowiedzieć się o wielu ciekawych rzeczach, o których wcześniej nie wiedziałam i to wszystko za darmo.”⁷⁹

„Poniedziałkowy Klub Seniora” w Powiatowej i Miejskiej Bibliotece Publicznej w Wieliczce jest kolejnym przykładem aktywizacji seniorów. Pomimo funkcjonowania tego klubu w małej miejscowości, to cieszy się on ogromną popularnością wśród ludzi

⁷⁹ Na podstawie rozmowy przeprowadzonej z jedną z uczestniczek wykładów „Poniedziałkowego Klubu Seniora”, w dniu 16.04.2012 r.

starszych. Biblioteka w Wieliczce stanowi wzorowy przykład instytucji kultury dbającej o swoich użytkowników w każdym wieku.

Ukazując metody i formy pracy z seniorami w wybranych przeze mnie bibliotekach, możemy zauważyć liczne podobieństwa. Związane jest to z potrzebami seniorów w XXI wieku jak np.: nauka obsługi komputera, telefonu komórkowego oraz konta bankowego online. Na myśl przychodzi również pytanie: jakie będą formy pracy z przyszłymi seniorami, z tymi, co „wychowali się z komputerem”? Myślę, że to tak diametralnie się nie zmieni, gdyż postęp technologiczny następuje bardzo szybko. Obserwując również ilość seniorów uczęszczających na zajęcia do bibliotek, dochodzę do wniosku, iż działania oferowane przez księżnice są potrzebne, nawet konieczne. Zdarza się, że na jedno miejsce na kurs komputerowy przypada 7 seniorów. Związane to jest z ograniczoną liczbą komputerów w bibliotece.

Zakończenie

„Starość nie jest dla mnie więzieniem, w którym siedzi się w odosobnieniu, lecz balkonem, z którego widać dalej.”

Marie Luise Kaschnitz (1901 – 1974)

Pisanie niniejszej pracy dyplomowej było dla mnie wielkim wyzwaniem i zupełnie nowym doświadczeniem. Dzięki czynnej obserwacji miałem okazję uczestniczyć w dialogu międzypokoleniowym i poznać ciekawych ludzi. Uzyskałem również odpowiedzi na pytania, które sformułowalem jako cele tej pracy: organizowanie zajęć dla seniorów w bibliotece jest bardzo potrzebne, gdyż tego typu akcje przyciągają starszych czytelników i stanowią dobrą reklamę dla biblioteki. Poza tym, podczas spotkań międzypokoleniowych seniorzy mogą nauczyć się nowych rzeczy od młodzieży i na odwrót. Natomiast biblioteka może zapewnić ludziom starszym nie tylko lokal, ale również aktywne wsparcie pracowników. Zajęcia organizowane dla seniorów pozytywnie wpływają na ich samopoczucie oraz „popychają” do działania i aktywnego życia. Nawiązują się nowe znajomości, przyjaźnie (może nawet i miłości?). Dzięki ciekawym wykładom seniorzy mogą ciągle się rozwijać, a to opóźnia proces starzenia.

Nie ukrywam, że przed przystąpieniem do pisania niniejszej pracy miałem obawy w postaci stereotypów powielanych przez społeczeństwo. Kiedy zacząłem uczestniczyć w zajęciach „Szkoły Aktywnego Seniora” oraz wykładach „Poniedziałkowego Klubu Seniora” moje myślenie o osobach starszych diametralnie się zmieniło. Poznałem wielu seniorów „cieszących się życiem”, posiadających niezwykle zainteresowania i pasje. Mity i stereotypy o seniorach zostały obalone.

Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie oraz Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce to nie jedyne biblioteki podejmujące się aktywizacji seniorów. Podobne działania możemy zaobserwować chociażby w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Chrzanowie i w Publicznej Bibliotece w Zielonkach (filia w Przybysławicach). Ze względu na charakter niniejszej pracy dyplomowej, ograniczyłem swoje pole badawcze do placówek, które były najbliżej mojego miejsca zamieszkania i uważam je za wzorowe na polu działalności dla seniorów.

Zaprezentowane przeze mnie działania Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Krakowie oraz Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Wieliczce w aktywizacji osób starszych podkreślają jak wielką rolę ma do spełnienia biblioteka.

To nie tylko zapewnienie miejsca, ale również wsparcie w postaci zaangażowania wolontariuszy, którzy pracują z seniorami. Wciąż rosnąca liczba uczestników „Szkoły @ktywnego Seniora” i „Poniedziałkowego Klubu Seniora” obrazuje nam jak bardzo potrzebne są takie działania. W związku z tym rolą biblioteki we współczesnym społeczeństwie jest bycie „iskrą zapalną”, która popycha do aktywności swoich dojrzałych użytkowników. Aktywny senior nie myśli o swoich niedoskonałościach związanych z wiekiem, tylko cieszy się życiem i ma poczucie akceptacji społecznej.

Na koniec chciałbym serdecznie podziękować następującym osobom: pani dr Lidii Marii Jedlińskiej za wielką pomoc i wsparcie w pisaniu pracy licencjackiej, pani mgr Mai Strzeleckiej za pokazanie, czym jest „magia tańca”, pani dyrektor mgr Agacie Czarnocie – Bajorek, bibliotekarzom Powiatowej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Wieliczce za pomoc i udostępnienie materiałów do pracy, oraz przede wszystkim chciałbym podziękować seniorom ze „Szkoły @ktywnego Seniora” i Poniedziałkowego Klubu Seniora, którzy udowodnili, że starość nie jest „chorobą” a tylko nowym etapem w życiu człowieka, który może wciąż się realizować i bez obaw patrzeć w przyszłość.

Wykaz zdjęć

1. Szkolenie dla seniorów, 2010 r., s. 17. Źródło: Zdjęcie udostępnione przez dr Lidię Marię Jedlińską.
2. Szkolenie dla seniorów, 2010 r., s. 18. Źródło: Zdjęcie udostępnione przez dr Lidię Marię Jedlińską.
3. Sekcja artystyczna przy pracy, s. 19. Źródło: Zdjęcie udostępnione przez dr Lidię Marię Jedlińską.
4. Zespół wokalny – taneczny S@S, 2011 r., s. 19. Źródło: Zdjęcie udostępnione przez dr Lidię Marię Jedlińską.
5. *Młodość w mądrości przemijania* – praca zbiorowa uczestników „Szkoły @ktywnego Seniora”, s. 21. Źródło: Opracowanie własne.
6. *Małopolska w naszej pamięci i fotografii* (wersja polska i angielska), s. 23. Źródło: Opracowanie własne.
7. Partnerzy HEuRIT(AGE) w Parlamencie Europejskim (1 lipca 2011 r.), s. 24. Źródło: Zdjęcie udostępnione przez dr Lidię Marię Jedlińską.
8. Zajęcia z tańca w kręgu, s. 30. Źródło: Zdjęcie udostępnione przez dr Lidię Marię Jedlińską.
9. Karta wstępu na aktywne zajęcia po wykładzie, s. 39. Źródło: Opracowanie własne.

Bibliografia

Książki:

1. *Aktywny Senior w Bibliotece XXI wieku. Bibliografia zalecająca.* Dolnośląska Biblioteka Publiczna im. Tadeusza Mikulskiego. Dolnośląska Biblioteka Publiczna, Wrocław 2010. ISBN 978-83-88685-24-8.
2. *Małopolska w naszej pamięci i fotografii.* Praca zbiorowa uczestników „Szkoły @ktywnego Seniora”. Pod red. Katarzyny Tobolewskiej. Towarzystwo Słowaków w Polsce. Kraków, 2011. ISBN 978-83-60100-33-2.
3. *Młodość w mądrości przemijania.* Praca zbiorowa uczestników Szkoły @ktywnego Seniora. Pod red. Haliny Stefańskiej – Bursztyńskiej i Wandy Matras – Mastalercz. Towarzystwo Słowaków w Polsce. Kraków, 2008. ISBN 978-83-7490-185-7.

Publikacje elektroniczne:

1. Wiśniewska Anna, Jedliński Jerzy: *Skuteczna partycypacja. Poradnik dla seniorów -wolontariuszy aktywnie reprezentujących swe środowisko w życiu publicznym.* [CD-ROM], Kraków 2008.
2. Wiśniewska Anna, Jedliński Jerzy: *Umiejętności niezbędne do partycypacji. Poradnik do kształcenia szkolących seniorów do aktywności obywatelskiej.* [CD-ROM], Kraków 2008.

Artykuły z gazet i czasopism:

1. *Babcia na Facebooku, dziadek na You Tube.* „Dziennik Polski. Tygodnik Wielicki” 2011, nr 229.
2. *Biblioteki rosną w siłę! To już centra kultury.* „Dziennik Polski. Tygodnik Wielicki” 2011, nr 304.
3. Górka Anna: *Aerobik i wykłady dla seniora.* „Gazeta Krakowska” 2011, nr 162.
4. Górka Anna: *Seniorzy śmigają po Internecie.* „Gazeta Krakowska” 2010, nr 103.
5. Jedlińska Lidia Maria: *Spółeczny wymiar działalności nowoczesnej biblioteki.* „Es.O.Es” 2007, nr 3.
6. *Już 100 seniorów należy do klubu.* „Dziennik Polski. Dziennik Wielicki” 2011, nr 174.

7. *Opowiedz nam swoją historię.* „Dziennik Polski. Dziennik Wielicki” 2011, nr 16.
8. *Pomarańczowa Akademia w bibliotekach.* „Dziennik Polski. Dziennik Wielicki” 2011, nr 8.
9. *Powstanie drugi UTW.* „Dziennik Polski. Tygodnik Wielicki” 2011, nr 211.
10. *Seniorki reprezentowały Wieliczkę.* „Dziennik Polski. Dziennik Wielicki” 2011, nr 202.
11. *Seniorzy nie boją się komputera.* „Dziennik Polski. Dziennik Wielicki” 2011, nr 72.
12. *Seniorzy poznają Afrykę.* „Dziennik Polski. Dziennik Wielicki” 2011, nr 221.
13. Szarota Zofia: *Klub seniora jako instytucja kultury.* „Gerontologia Społeczna” 2006, nr 1(1).
14. *W Wieliczce stawiają na aktywnych seniorów.* „Dziennik Polski. Dziennik Wielicki” 2010, nr 282.
15. *Wystartował Klub Seniora.* „Dziennik Polski. Dziennik Wielicki” 2010, nr 111.
16. *Z komputerem za pan brat już po raz siódmy.* „Dziennik Polski. Dziennik Wielicki” 2012, nr 45.
17. *Z komputerem za pan brat.* „Dziennik Polski. Dziennik Wielicki” 2010, nr 293.

Artykuły z czasopism elektronicznych:

1. Augustyn Renata, Fijał Michał: *Senior buszujący w bibliotece.* „Biuletyn EBIB” 2008, nr 7 (98) [dokument elektroniczny] [dostęp 4 listopada 2011]. Dostępny w Internecie: http://www.ebib.info/2008/98/a.php?augustyn_fijal
2. Jedlińska Lidia Maria: *Biblioteki kreatorami przyszłości. Nowatorskie rozwiązania Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Krakowie w stymulowaniu aktywności osób starszych.* „Biuletyn EBIB” 2008, nr 7 (98) [dokument elektroniczny] [dostęp 4 maja 2012]. Dostępny w Internecie: <http://www.ebib.info/2008/98/a.php?jedlinska>

Artykuły nieopublikowane:

1. Czarnota – Bajorek Agata: *Biblioteka dla seniora, czyli co senior w bibliotece może...* [artykuł nieopublikowany znajdujący się w posiadaniu A. Czarnoty – Bajorek].

WWW:

1. Będkowska Agnieszka: *Ring Literacki*. Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie. [online] [dostęp 4 maja 2012]. Dostępny w Internecie: <http://www.rajska.info/wydarzenia/992-ring-literacki.html>
2. Europejski Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej [online] [dostęp 7 czerwca 2012]. Dostępny w Internecie: <http://europa.eu/ey2012/ey2012main.jsp?catId=970&langId=pl>
3. Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce – strona domowa [online] [dostęp 11 czerwca 2012]. Dostępny w Internecie: <http://www.biblioteka.wieliczka.eu/pl>
4. Redakcja czas-seniora.pl. *Stereotypy dotyczące seniorów* [online] [dostęp 4 maja 2012]. Dostępny w Internecie: <http://www.czas-seniora.pl/?p=1596>
5. SEVIR Senior volunteers in interest representations – strona domowa [online] [dostęp 4 maja 2012]. Dostępny w Internecie: <http://www.sevir.eu/>
6. *Szkoła @ktywnego Seniora* – strona domowa [online] [dostęp 4 maja 2012]. Dostępny w Internecie: <http://www.sas.tpnk.org.pl/>
7. Woźniakiewicz Jerzy: *Regionalne Centrum Integracji Społecznej*. Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie. [online] [dostęp 4 maja 2012]. Dostępny w Internecie: <http://www.rajska.info/dla-czytelnikow/regionalne-centrum-integracji-spolecznej.html>
8. *Zapomniana książka*. Telewizja Polska SA. [online] [dostęp 4 maja 2012]. Dostępne w Internecie: <http://www.tvp.pl/krakow/patronaty/zapomniana-ksiazka/6959039>