

Aktywność seniorów sposobem przeciwdziałania negatywnym skutkom procesu starzenia się

Streszczenie: Starość jest tym etapem w życiu człowieka, który potocznie kojarzy się ze spadkiem sił, zniedołężnieniem, biedą i biernością. Jest to czasami nawet kilkudziesięcioletni okres w życiu, po którym nie ma już następnego, a jego zakończenie stanowi śmierć. Taka perspektywa nie nastraja optymistycznie i wielu seniorów prezentuje postawę pełną zniechęcenia, pesymizmu i niechęci do jakiejkolwiek działalności w starości. Postawa taka jest przejawem niezdrowego podejścia do życia i nieakceptowania siebie samego. Osiągając wiek emerytalny, ma się przed sobą, statystycznie biorąc, jeszcze wiele lat życia wolnego od rygoru obowiązkowej pracy zawodowej, z których można korzystać zgodnie z własnymi preferencjami, zakładając sprzyjające okoliczności. W Polsce w ostatnich czasach wielu seniorów, dysponując wolnym czasem, pragnie go wykorzystać konstruktywnie i skierować swoje siły i możliwości na działanie twórcze, przynoszące pożytek lub choćby zadowolenie. Takie działania są ze wszelkich miar godne pochwały, przyczyniając się bowiem do zwiększenia aktywności seniorów oraz ich widocznego zaistnienia w przestrzeni społecznej, w pewnym stopniu neutralizując oddziaływanie negatywnego stereotypu starości wśród młodszych członków społeczeństwa.

Słowa kluczowe: Aktywność w starości, inicjatywy seniorskie, działania twórcze

Old people activity – a way of neutralization the negative results of growing old

Summary: The aim of this study is to present the importance of active attitude in senior's life. It is necessary in every age, but in old age it is the most important condition to make one's life fair. There are many seniors' projects in Lublin, which are useful, helpful and interesting, and they help old men to be happy and glad in own old age.

Key-words: Activity in old age, the seniors enterprises, the senior creation

1. Starość – naturalny etap w życiu człowieka

Starzenie się jest jednym z wielu naturalnych procesów występujących w życiu każdego organizmu, w tym także ludzkiego. Pojawia się on nieuchronnie jako kolejny i niestety ostatni zespół zmian w cyklu życiowym jednostki. Proces ten, w porównaniu do wcześniej występujących, a więc: rozwoju, dojrzewania i ustalenia się kilkuletniego optimum fizycznego i psychicznego, wiąże się w większym stopniu z ogólną degradacją organizmu. W związku z tym postrzegany jest powszechnie jako okres uwiadu, niemocy i bierności. Taki obraz starości przekazywany jest kolejnym pokoleniom poprzez funkcjonujący od wielu lat negatywny stereotyp, który jednostronnie podkreśla jedynie ciemne strony „trzeciego wieku”. Starość to etap w życiu człowieka, którego nikt nie wyczekuje z radością ani nadzieją. Kojarzy się ona ze śmiercią i z tego też powodu obarczona jest w potocznym myśleniu dawką melancholii, smutku i przygnębienia. Abstrahując od stereotypu, poprzez obserwację krewnych, znajomych, osób obcych, każdy doskonale zdaje sobie sprawę, że w starości człowiek musi zmierzyć się z licznymi niedogodnościami, postępującą niepełną sprawnością w wielu dziedzinach życia [Kocemba, Kołomyjska: 1989]. Faktem jest, że wraz z upływem lat organizm „zużywa się”, spada odporność na rozmaite negatywne czynniki, przyczyniające się do zwiększenia podatności na pewne schorzenia. W starości częściej, niż na wcześniejszych etapach życia, notuje się zwiększoną zapadalność na choroby krążenia, które w wysokim stopniu przyczyniają się do powstawania inwalidztwa i stanowią pierwszorzędną przyczynę zgonów. Osoby starsze cierpią częściej niż młodzi na schorzenia układu ruchu, a bóle stawów i kręgosłupa ograniczają ich mobilność i możliwość aktywnego życia, nie mówiąc już o obniżaniu poziomu subiektywnie odczuwanej jakości życia. Występowanie niektórych jednostek chorobowych ściśle związane jest też z naturalnym procesem zahamowania produkcji hormonów płciowych przez gonady, a więc z andropauzą i menopauzą. Szczególnie ta ostatnia zwiększa ryzyko wystąpienia np. osteoporozy. Wielu seniorów uskarża się na rozmaite dolegliwości ogólne: często odczuwane zmęczenie, bóle głowy, bezsennaść, nadwrażliwość na bodźce zewnętrzne [Synak, 2002]. W starości osłabieniu ulega zdolność widzenia, słuch bywa przytępiony, pojawiają się zaburzenia równowagi, a czas reakcji ulega wydłużeniu. B. Bień wskazuje na zupełnie obcą mentalnie ludziom młodym kwestię zaburzeń sprawności gryzienia i żucia pokarmów wśród osób starych, spowodowaną utratą uzębienia i pojawieniem się problemów z odżywianiem. [Synak, 2002]. Wszystkie te problemy są ze sobą powiązane i wpływają na ostateczną ocenę starości jako trudnego czasu w życiu. W badaniach prowadzonych przez zespół B. Synaka [2002] w 2000 roku jedynie 17% starszych Polaków oceniało pozytywnie własny stan zdrowia i określało go jako „dobry” lub „raczej dobry”. Jednocześnie 31% respondentów oceniało go jako przeciętny, natomiast ponad połowa badanych (52%) negatywnie określała stan własnego zdrowia. Badania osób wchodzących w wiek emerytalny (a więc stosunkowo młodych seniorów), przeprowadzone pod koniec roku

2007 wskazują, że mniej niż połowa respondentów w wieku 60-64 r.ż. oceniała własny stan zdrowia jako dobry lub bardzo dobry (łącznie 30%). Wraz z przybywającą liczbą lat życia respondenci częściej oceniali własny stan zdrowia jako przeciętny lub ogólnie zły (zły i bardzo zły) [Szukalski, 2008]. Choroby, ograniczenia sprawności i uciążliwości tym spowodowane są częstym tematem rozmów między ludźmi starszymi, tworzącymi specyficzną zbiorowość, zjednoczoną wspólną niedolą. W większości przypadków ludzie starzy obawiają się nie tyle własnej, nawet ciężkiej choroby, ile konieczności zdania się na czyjąś opiekę i łaskę. Perspektywa osiągnięcia stanu nieradzenia z samoobsługą, wyglądania pomocy innych, jest dla wielu seniorów upokarzającą i trudną do zaakceptowania.

Człowiek starszy, oprócz niezadowolającego stanu zdrowia, musi zaakceptować też zmiany w życiu osobistym, których wolałby uniknąć, np. wdowieństwo, samotność i osamotnienie, opuszczenie przez dzieci domu rodzinnego. Musi też zmierzyć się z poczuciem niepotrzebności, odsunięcia na „boczny tor” wynikającego z zaprzestania pracy zawodowej. W wieku emerytalnym ulegają zerwaniu liczne stosunki międzyludzkie, wynikające z faktu pracy zawodowej, natomiast pozostałe kontakty ulegają zwykle znacznemu zawężeniu do grona najbliższej rodziny, sąsiadów i znajomych. W miejsce aktywności zawodowej nierzadko pojawia się pustka i nadmiar czasu wolnego, z którym nie wiadomo, co zrobić i jak go zagospodarować. Niektórzy seniorzy postrzegają czas po przejściu na emeryturę jako marny substytut poprzedniego czynnego, interesującego i ważnego życia. Takie myślenie nie sprzyja dobremu samopoczuciu i zaakceptowaniu obecnego stanu, przyczynia się do akceleracji procesu starzenia i pojawiania się jej negatywnych skutków.

Wśród innych negatywnych skutków procesu starzenia się wymienia się również poczucie dyskryminacji, marginalizacji i społecznego słamszenia. Seniorzy skarżą się na subiektywnie odczuwane, ale i faktyczne, lekceważenie ze strony urzędników, sprzedawców, pracowników służby zdrowia, wykorzystujących ich niedoświadczenie, brak rozeznania i nieporadność [Bugajska, 2007]. Zauważają nie tylko oznaki braku szacunku i niezrozumienia, ale wręcz niechęć, a czasami wrogość [Halik, 2002]. Ludzie dobiegający 60. roku życia obawiają się negatywnego etykietowania, związanego z wiekiem i ogólnego przypisania im ról społecznych i zadań „najwłaściwszych” dla seniorów. W Polsce pokutuje „odpowiedni” wzorzec człowieka starego: zajmującego się wnukami, działką, spędzającego wiele czasu w kościele, bez reszty poświęcającego się pomocy rodzinie i niczego w zamian nie oczekującego. Z obawy przed środowiskowym potępieniem i negatywnymi ocenami, wielu z seniorów nie podejmuje aktywności innej niż ta „z rozdzielnika”.

2. Znaczenie aktywności w życiu seniora

Istnieje również odmienna postawa ludzi starszych, koncentrujących się na aktywnym udziale w życiu swoich przyjaciół, społeczności lokalnej i szerszym kon-

tekście społecznym. Ludzie ci wykorzystują możliwość, jaką stwarza im znaczna ilość wolnego czasu, w miarę dobry stan zdrowia i okoliczności sprzyjające podejmowaniu różnorodnych zadań, np. ustabilizowana sytuacja materialna, stan zdrowia i perspektywy na przyszłość. Wielu z nich chciałoby wykorzystać czas emerytury na realizację swoich pasji, aktywny udział w długo odkładanym przedsięwzięciu, spełnienie marzenia swojego życia [Zierkiewicz, Łysak, 2005].

Truizmem jest stwierdzenie, że aktywność jest warunkiem nieodzownym udanego, spełnionego życia, niezależnie od liczby przeżytych lat. Szeroko pojęta aktywność, a właściwie aktywna postawa wobec życia, w każdym wieku przyczynia się do rozwoju osobowości, poszerzenia horyzontów myślowych, wzrostu wiary we własne siły i ustalenia samooceny na właściwym poziomie. Czynniki te mają wpływ na konstruowanie pozytywnego obrazu samego siebie i w efekcie lepszego radzenia sobie z różnymi problemami pojawiającymi się w życiu. Osoba aktywna w obliczu trudności nie zasklepia się w sobie, ale – mając w pamięci wcześniejsze, udane akcje radzenia sobie z kłopotami – przyjmuje zjawiające się wyzwania jako naturalną kolej rzeczy. Oczywiście aktywność związana jest przede wszystkim ze stanem zdrowia – im lepszy jego stan (obiektywnie i subiektywnie), tym większa potencjalna mobilność jednostki i więcej możliwości wykorzystania okazji do bycia aktywnym [Kowaleski, 2008].

W literaturze przedmiotu aktywność w odniesieniu do ludzi starszych definiowana jest w szerokim znaczeniu jako czynny udział seniorów w życiu rodzinnym, społecznym, kulturalnym i intelektualnym. [Kromolicka i wsp., 2007]. Aktywność stanowi naturalną potrzebę człowieka i posiada znamiona cechy atawistycznej, decydującej o przetrwaniu w danym środowisku. Jej przeciwieństwo – bierność – wiąże się najczęściej ze stanem chorobowym lub jakimkolwiek zaburzeniem w relacjach ze światem i drugim człowiekiem. W starszym wieku postawa aktywna jest nie tyle pochwalana, co wręcz ukazywana jako niezbędna dla prowadzenia satysfakcjonującego stylu życia. W sytuacji pojawiania się rozmaitych niedostatków, wynikających z upływu kolejnych lat życia, szeroko pojęta aktywność może stać się sposobem niwelowania negatywnych skutków procesu starzenia się i podkreślania istnienia pozytywnych stron starości.

W niniejszym opracowaniu chciałabym zaprezentować niektóre z licznie reprezentowanych inicjatyw seniorskich, realizowanych w ciągu ostatnich kilku lat w Lublinie i okolicach.

3. Inicjatywy seniorów w Lublinie

Lublin jest miastem ludzi młodych. Corocznie naukę podejmuje wielotysięczna rzesza uczniów i studentów, mieszkańców samego Lublina, ale także pochodzących z terenu makroregionu lubelskiego. Wśród studentów licznie reprezentowani są mieszkańcy innych, często odległych województw, głównie dzięki możliwości stu-

diowania na uczelni katolickiej, cieszącej się niezmiennie wysoką popularnością. Wiele propozycji skierowanych jest zatem do młodej klienteli, np. sektor rozrywkowy i usługowy. Wydawałoby się zatem, że osobom starszym trudno jest znaleźć interesujące dla siebie propozycje. Na szczęście tak nie jest, w rzeczywistości, dla ludzi starszych przygotowywane są co roku inicjatywy, zarówno te realizowane od lat, jak i zupełnie nowe, w których swój udział ma także młodzież. Podkreślić także należy, że autorstwo licznych przedsięwzięć należy do samych ludzi starszych, mających na względzie własne cele, ale także pragnących zainteresować swoją działalnością rówieśników.

Najbardziej znaną propozycją skierowaną do starszych mieszkańców Lublina i okolic, przejawiających zainteresowania intelektualne, jest Lubelski Uniwersytet Trzeciego Wieku. Powstał on w 1985 roku i w pierwszym roku funkcjonowania zapisanych na zajęcia było 200 osób. W roku 1991 Uniwersytet podpisał z rektorami lubelskich publicznych wyższych uczelni umowę o współpracy i do dzisiaj funkcjonuje pod patronatem rektorów UMCS, KUL, Uniwersytetu Przyrodniczego, Uniwersytetu Medycznego i Politechniki Lubelskiej. Pozostaje pod bezpośrednią opieką naukową, dydaktyczną i organizacyjną Towarzystwa Wolnej Wszechnicy Polskiej. W swoim działaniu LUTW wspierany jest przez prezydenta Miasta Lublin, przewodniczącego Rady Miejskiej i wojewodę lubelskiego. Do stałych współpracowników zaliczają się również: Muzeum Lubelskie z siedzibą na Zamku, Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. H. Łopacińskiego, Wojewódzki Ośrodek Kultury, prężnie działający Osiedlowy Dom Kultury LSM, i Zespół Domów Dziennego Pobytu [<http://www.umcs.lublin.pl>].

Zgodnie z założeniami statutu LUTW to placówka, która propaguje wśród emerytów, rencistów i osób w wieku przedemerytalnym wartościowy sposób życia, opierający się na możliwości rozwoju zainteresowań, czynnym wypoczynku i aktywności społecznej. Z tych ambitnych planów Uniwersytet wywiązuje się znakomicie, na co wskazuje rosnąca z roku na rok liczba chętnych do uczestniczenia w proponowanych zajęciach. W zdecydowanej większości przypadków słuchaczami LUTW są osoby posiadające średnie lub wyższe wykształcenie, a więc stanowiące swoistą elitę intelektualną wśród seniorów. Ważną kwestią jest też konieczność finansowego partycypowania w kosztach zajęć, przez co dla wielu osób starszych propozycje LUTW znajdują poza zasięgiem ich możliwości. Uniwersytet funkcjonuje w cyklu roku akademickiego: zajęcia zaczynają się w październiku i kończą w czerwcu roku następnego. Od roku akademickiego 2005/2006 jako *novum* wprowadzono „rok wstępny” – okres adaptacyjny dla chętnych do studiowania w latach następnych. W ramach roku wstępnego prowadzone są zajęcia w mniej licznych grupach, za to w większym wymiarze godzin, kładące nacisk na aktywizację, samodzielne działania edukacyjne, lepiej przygotowujące do dalszego zdobywania wiedzy. Wśród zajęć przewidzianych na rok wstępny znajdują się: wykłady dotyczące zagadnień z różnych gałęzi wiedzy, głównie humanistycznych; jedno seminarium do wyboru z wiedzy o kulturze, przyrodnicze i medyczno-psychologiczne, wykłady

i ćwiczenia z cyklu „Blżej współczesności”, mające na celu przygotowanie seniorów do radzenia sobie np. z wyzwaniami technologicznymi współczesności oraz zajęcia integracyjne [<http://www.umcs.lublin.pl>].

W trakcie zajęć na latach następnych uczestnicy otrzymują indeksy i zobowiązani są do zaliczania przewidzianych programem zajęć. Daje to namiastkę życia studenckiego i poczucie przynależności do wielkiej rzeszy studiujących w Lublinie. Program zajęć przewiduje jako pierwsze wykłady audytoryjne, dostępne dla wszystkich słuchaczy LUTW, zgodnie z zainteresowaniami, pogrupowane w cykle: cykl wykładów ogólnych, dotyczących zagadnień z nauk humanistycznych, cykl wiedzy o zdrowiu, propagujący wiedzę o funkcjonowaniu organizmu ludzkiego i możliwości zapobiegania chorobom, ze szczególnym uwzględnieniem specyfiki wieku starszego, oraz cykl wiedzy o przyrodzie, ukazujący zagadki świata roślin i zwierząt. Drugą grupą zajęć stanowią edukacyjne zespoły zainteresowań, przeznaczone dla niewielkiej liczbiebnie zbiorowości słuchaczy. Zaliczają się do nich: zespół wiedzy o sztuce, propagujący szeroko pojętą historię sztuki za pomocą wykładów, wycieczek do interesujących obiektów zabytkowych; zespół spotkań ze sztuką, przybliżający twórczość i sylwetki znanych twórców kultury, szczególnie z regionu lubelskiego; zespół literacki, dzięki któremu słuchacze mają możliwość zapoznać się z dokonaniem współczesnej literatury polskiej i światowej, spotkania te dają także możliwość zaprezentowania własnej twórczości słuchaczy; zespół historyczny, grupujący osoby zainteresowane głównie historią najnowsza Polski i świata; zespół plastyczny, dzięki któremu uczestnicy mogą rozwijać posiadane umiejętności artystyczne i doskonalić je pod kierunkiem specjalisty; chór, skupiający wszystkich lubiących i umiejących śpiewać, zespół psychologii na co dzień, prezentujący osiągnięcia psychologii przydatne w codziennym życiu; zespół obsługi komputera i korzystania z Internetu oraz zespół ćwiczeń pamięci, w którym prowadzone są zajęcia mające na celu usprawnienie procesów myślowych i zdolności zapamiętywania. Trzecią grupą zajęć stanowią zespoły wzmacniania sprawności fizycznej, propagujący aktywny wypoczynek i zajęcia pomagające zachować ogólną, dobrą kondycję fizyczną: zespół ruchu przy muzyce, zespół pływania, zespół gimnastyczny, zespół turystyczny i zespół rowerowy. Kolejną grupą zajęć proponowanych słuchaczom są lektoraty 3 języków zachodnioeuropejskich: angielskiego, niemieckiego i francuskiego. Ich celem jest doskonalenie wcześniej zdobytych umiejętności bądź zdobywanie ich od podstaw. Zajęcia odbywają się w grupach 15 osobowych i na trzech różnych poziomach zaawansowania. Inne formy działalności to duszpaństwo akademickie słuchaczy LUTW oraz organizowane dla chętnych wakacyjne spotkania słuchaczy [<http://www.umcs.lublin.pl>].

Lubelski Uniwersytet Trzeciego Wieku cieszy się od wielu lat niesłabnącą popularnością i co roku przybywa chętnych do uczestniczenia w zajęciach. W pierwszym roku istnienia LUTW grupował 200 osób, w bieżącym roku akademickim słuchaczami Uniwersytetu jest około 1600 osób, z czego ponad połowa w Lublinie, a pozostali w 7 filiach w regionie. LUTW przedstawia seniorom bogaty wybór nie-

tuzinkowych propozycji, służących nie tylko wypełnianiu wolnego czasu, ale przede wszystkim ustawicznemu rozwojowi, możliwemu także w wieku podeszłym.

Inną propozycją skierowaną do seniorów, organizacyjnie, merytorycznie i duchowo związaną z LUTW, jest Lubelskie Centrum Aktywizacji Seniorów, utworzone w 2002 r., dzięki inicjatywie działaczy Towarzystwa Wolnej Wszechnicy Polskiej, LUTW i Fundacji Samaritanus z Warszawy. Jest to placówka wychodząca naprzeciw osobom o nieco innym profilu potrzeb i zainteresowań, niż słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Swoją działalność Centrum kieruje głównie do seniorów o nieco niższym statusie wykształcenia, przejawiających znikomą aktywność społeczną, nie posiadających rozbudzonych potrzeb intelektualnych i kulturalnych, oraz takich, którzy nie radzą sobie w zadowalający sposób z różnorodnymi problemami życia codziennego. Osoby te potrzebują na co dzień kierownictwa i doradztwa, ponieważ czują się niekompetentne, niepewne i zagubione w obliczu np. formalnych wymogów ze strony rozmaitych instytucji. Centrum nie tylko fachowo pomaga osobom potrzebującym, ale także stara się wyrobić w nich minimum samodzielności wobec wyzwań i problemów oraz ograniczyć często przejawianą postawę roszczeniową i tzw. wyuczoną bezradność. Działalność Centrum, zgodnie z założeniem, skupia się na przeciwdziałaniu izolacji społecznej, poczuciu osamotnienia wśród ludzi starszych, ich postępującej apatii i bezradności. W tym celu proponuje im różnorodne formy aktywności intelektualnej, fizycznej, religijnej, społecznej, zgodnie z zainteresowaniami i preferencjami uczestników. Poza tym, równie ważna jest działalność doradczą Centrum, służąca pomocą wolontariuszy-specjalistów w danej dziedzinie (np. adwokatów, notariuszy, radców prawnych, doradców finansowych, lekarzy, itd.). Część doradców występuje też w charakterze rzeczników osób potrzebujących, nie potrafiących lub niezdolnych z innych względów osobiście załatwić swoich spraw, np. w banku, urzędach, instytucjach pomocowych i placówkach medycznych. Doradztwo i rzecznictwo świadczone jest w Centrum bezpłatnie, co jest ogromnie ważne dla wielu uczestników tej instytucji, często cierpiących z powodu ubóstwa i borykających się z problemami materialnymi. Inną sferą działalności Centrum jest uczestnictwo w klubach o różnorodnym profilu, oferującym swoim członkom rozrywkę, mile i pożytecznie spędzony czas oraz motywowanie do rozwijania zainteresowań umysłowych i kulturalnych. Lubelskie Centrum Aktywizacji Seniorów kieruje swoje propozycje do odmiennego i teoretycznie szerszego grona odbiorców, nie „zagospodarowanego” przez LUTW, a więc stanowi niejako uzupełnienie czy rozszerzenie jego działalności [<http://www.umcs.lublin.pl>, zakładka LUTW].

Oprócz tych najbardziej znanych, niejako sztandarowych inicjatyw seniorskich, w Lublinie rozwijanych jest wiele innych projektów osób pomysłowych, pragnących robić coś pożytecznego, interesującego, niekonwencjonalnego, jednym słowem – być aktywnym w starości. Niektóre z nich proponują tradycyjne, cieszące się niezmienną popularnością zajęcia, jak np. wspólne muzykowanie, śpiewanie i taniec, zajęcia plastyczne i rękodzielnicze, wspólne gawędy i wspomnianie, tworzenie kro-

nik i pamiątek, spotkania towarzyskie, spacery i wycieczki. Inne znajdują zupełnie nowe, oryginalne, a czasami zaskakujące formy działań, zwykle nie będące udziałem ludzi w trzecim wieku.

Placówką zorientowaną na propozycje tradycyjne jest Wojewódzki Ośrodek Kultury w Lublinie. Jedną z wielu funkcjonujących w Ośrodku sekcji jest Ruch Seniorski, zajmujący się animacją przedsięwzięć kulturalnych w wykonaniu osób w wieku starszym: organizuje cykliczne imprezy takie, jak: Wojewódzki Przegląd Rękodzieła i Twórczości Plastycznej Seniorów i Osób Niepełnosprawnych, promujący twórczość seniorów w zakresie haftu, koronkarstwa, dziewiarstwa, korzenio- i metaloplastyki oraz ceramiki; Wojewódzki Przegląd Artystyczny Ruchu Seniorów, prezentujący dokonania zespołów wokalnych i muzycznych, recytatorów i śpiewaków; Jesienny Przegląd Twórczości Artystycznej Seniorów, przeznaczony dla zespołów wokalnych z akompaniamentem i bez, zespołów muzycznych, chórów, soliistów, duetów, kabaretów, recytatorów oraz autorskich prezentacji własnych tekstów [<http://www.wok.lublin.pl/seniorstore>].

Niekonwencjonalną propozycją aktywizującą i dokształcającą wszystkich aktualnych i przyszłych dziadków i babci jest Szkoła Super Babci i Super Dziadka, założona przez dr Zofię Zaorską i działająca od października 2009 r. Celem zajęć w Szkole jest merytoryczne przygotowanie babć i dziadków do opieki nad wnukami, którzy często działają instynktownie, ale wykazują potrzebę pogłębienia wiedzy na temat np. zdrowego odżywiania dzieci, udzielania pierwszej pomocy, organizowania im interesujących i pożytecznych zabaw, sposobów wychowania, umiejętności nawiązywania z wnukami właściwych, serdecznych relacji. Zajęcia w Szkole nie mają charakteru wykładów, podczas których przekazywana jest sucha wiedza naukowa, ale są to spotkania zaprzyjaźnionych osób, pragnących podzielić się posiadanym doświadczeniem, zdobytymi informacjami, chęcią uaktualnienia swoich wiadomości. Słuchacze spotykają się także na wspólnych wycieczkach, spacerach i pływalni.

Od 2006 roku pod patronatem firmy UPC Polska realizowany jest projekt społeczny o nazwie „Akademia e-Seniora”. W 11 pracowniach w całej Polsce, także w Lublinie, prowadzone są szkolenia dotyczące obsługi komputera i korzystania z Internetu, które mogą przyczynić się do stopniowej niwelacji problemu marginalizacji technologicznej osób starszych. Wiadomo jest, że większość osób posługujących się komputerem i korzystających z Internetu to osoby młode i względnie młode, natomiast przeważająca część populacji seniorów nie potrafi obsługiwać komputera, najczęściej ze względu na brak możliwości lub okazji do podjęcia takiej nauki. Nie znaczy to, że osoby starsze nie potrzebują takiej wiedzy, świadczy o tym z roku na rok powiększająca się liczba chętnych w naborach na kolejną edycję szkoleń. Zajęcia trwają 16 godzin zegarowych, oprócz nich przewidziane są przez organizatorów dodatkowe konsultacje. Uczestnictwo w kursie jest odpłatne – kursant zobowiązany jest wnieść niewielką opłatę (ok. 40 zł), symboliczną w porównaniu do cen

standardowych kursów, prowadzonych przez inne placówki – zob. szerzej [<http://www.akademiaeseniora.pl>].

Ostatnią inicjatywą, którą chciałabym zaprezentować, jest wyjątkowy projekt „Senior Graffiti”, zrealizowany w lubelskiej dzielnicy Czuby na osiedlu Skarpa, na przełomie 2008 i 2009 roku przez grupę połączonych sił seniorów i młodzieży, zainspirowanych przez Renatę Kielbińską, animatorkę kultury i koordynatorkę projektu. Przedmiotem działania był zdewastowany skwer osiedlowy, nieprzydatny i straszący swoją brzydotą. Cel akcji był podwójny: po pierwsze – odnowić plac i doprowadzić go do stanu używalności, po drugie – doprowadzić do spotkania pokolenia młodych i pokolenia starszych, mających nawzajem o sobie nienajlepsze mniemanie, posługujących się negatywnymi stereotypami, uniemożliwiającymi porozumienie. Autorka projektu pisze: „, od 10 lat pracuję z seniorami – a właściwie z seniorami – i spotykam się z nimi m.in. po to, by robić rzeczy, na które dotychczas nie było w życiu czasu i których robić nie wypadało. Seniorzy nie chcą zamykać się w getcie swojego wieku; wolą naturalny świat wielopokoleniowy. (...) Obecnie opiniami i potrzebami osób w wieku emerytalnym zazwyczaj nikt się nie przejmuje. Usunięci na boczny tor życia nie znajdują możliwości działania, nawet jeśli wcześniej byli aktywni i wiele chcieli wokół siebie zmienić. (...) Młodzież postrzega seniorów jako pokolenie nieatrakcyjne, a seniorzy nie dostrzegają w młodzieży żadnych pozytywnych cech, najczęściej skupiając się na krytyce ich powierzchowności i zachowań. Z jednej strony, seniorom brak miejsca, obszaru, gdzie mogliby przekazać swoje doświadczenia, a z drugiej, dzieci i wnuki nie za bardzo chcą korzystać z wiedzy seniorów, bo nie wiedzą, do czego mogłaby się im przydać. To rodzi frustracje i odruch wycofywania się osób starszych z życia społecznego” [Kielbińska, 2009].

W efekcie kilkumiesięcznego współdziałania grupy młodzieży i seniorów mieszkających na osiedlu, prac projektowych i realizacji poszczególnych etapów przedsięwzięcia, powstało *opus magnum* ich autorów: odnowiony, a właściwie zupełnie nowy i inny od dotychczasowego, plac mający służyć odpoczynkowi wszystkich mieszkańców osiedla, składający się z części „sportowej”, „artystyczno-kulturalnej”, „ogrodniczej”, z wielką szachownicą z kostki brukowej, będącą jednocześnie widownią przed sceną, na której można rozpiąć ekran na czas projekcji filmowej. Oprócz obiektywnego efektu, jakim jest nowy plac osiedlowy, wielkim zyskiem tego przedsięwzięcia jest nawiązanie współpracy i porozumienia między przedstawicielami dwóch tak odległych w dzisiejszych czasach pokoleń. Obie grupy osób miały możliwość spotkać się, poznać nawzajem i zweryfikować swoje poglądy. Młodzi i starzy mieli możliwość uczestniczyć w czymś, czego sens wspólnie dostrzegali, za co czuli się odpowiedzialni i co stało się ich wspólnym dziełem [<http://www.kulturaenter.pl>]. Należałoby tylko pogratulować pomysłu i odwagi oraz zachęcić do kolejnych tego typu interesujących przedsięwzięć. Na szczęście z roku na rok podobnych inicjatyw przybywa i seniorzy w Lublinie „mają, co robić”.

Literatura

- Bień B., 2002, *Opieka zdrowotna i pomoc w chorobie* [w:] B. Synak (red.), *Polska starość*, Wyd. UG, Gdańsk
- Halik J. (red.), 2002, *Starzy ludzie w Polsce. Społeczne i zdrowotne skutki starzenia się społeczeństwa*, Warszawa
- Kielbińska R., 2009, *Niezgoda buduje. „Senior Graffiti” – rewitalizacja placu*, „Kultura Enter. Miesięcznik Wymiany Idei”, październik, numer dostępny na <http://www.kulturaenter.pl>
- Kocemba J., Kołomyjska G., 1989, *Gerontologia*, Kraków
- Kosior M., 2007, *Kontakty międzypokoleniowe a postrzeganie seniorów przez ludzi młodych* [w:] B. Bugajska (red.), *Życie w starości*, Szczecin
- Kościńska E., 2007, *Aktywność seniorów* [w:] B. Kromolicka, B. Bugajska, K. Seredyńska (red.), *Pomoc i opieka w starości*, Szczecin
- Król M., 2005, *Tożsamość kobiet starszych w kontekście uwarunkowań makro- i mikrostrukturalnych* [w:] E. Zierkiewicz, A. Łysak (red.), *Starsze kobiety w kulturze i społeczeństwie*, Wrocław
- Moździerz K., Salamon J., 2008, *Aktywność seniorów skupionych w Uniwersytecie Trzeciego Wieku i Klubie Inteligencji Katolickiej* [w:] J. T. Kowaleski, P. Szukalski (red.), *Pomyślne starzenie się w perspektywie nauk społecznych i humanistycznych*, Łódź
- Szukalski P., 2008, *Stan zdrowia Polek i Polaków na przedpolu starości* [w:] P. Szukalski (red.), *To idzie starość. Postawy osób w wieku przedemerytalnym. Raport z badań*, Warszawa
- Zierkiewicz E., Łysak A. (red.), 2005, *Starsze kobiety w kulturze i społeczeństwie*, Wrocław
- <http://www.umcs.lublin.pl> (zakładka Uniwersytet Trzeciego Wieku)
- <http://www.wok.lublin.pl/seniorstore>
- <http://www.akademiaeseniorek.pl>