



55+

Seniorzy w akcji

NA EMERYTURZE
JESTEM W AKCJI

ŚWIAT
ZMIENIAJĄ
LUDZIE
Z PASJĄ!

www.seniorzywakcji.pl



Seniorzy w akcji

Publikacja została sfinansowana ze środków Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności w ramach programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji” realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”. Patronat medialny nad programem objął portal NGO.pl.

SPIS RZECZY

WSTĘP _____

ŚWIAT ZMIENIAJĄ LUDZIE Z PASJĄ! Prezentacja konkursu „Seniorzy w akcji” _____

SZCZĘŚLIWE 50+ Rozmowa z Jackiem Michałowskim z Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności _____

RAPORT O KAPITALE INTELEKTUALNYM POLSKI _____

SPOKOJNIE, TO TYLKO EMERYTURA, czyli o potrzebie przygotowania się do wielkiej zmiany _____

10 PROJEKTÓW, 10 LIDERÓW 55+ PRZEŁAM

1.

STARYCH DRZEW
SIĘ NIE PRZESADZA

rozmowa
z Janem Płonką
z Zahajek
s. 36

2.

STAROŚĆ TO CZAS
ZWOLNIENIA TEMP
I ODPOCZYNKU

rozmowa
z Danutą Miczulską
z Nowej Soli
s. 48

3.

MŁODZI I STARSI
MÓWIĄ
RÓŻNYMI JĘZYKAMI

rozmowa
z Renatą Kiełbińską
z Lublina
s. 60

4.

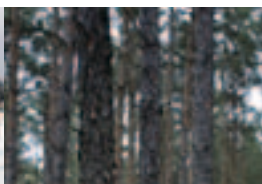
BABCIA SWOJE
PRZEŻYŁA
I WIE NAJLEPIEJ
JAK WYCHOWYWAĆ
WNUKI

rozmowa
z Zofią Zaorską
z Lublina
s. 72

5.

STARSI NIE MAJĄ
FANTAZJI

rozmowa
z Elżbietą Chojak
z Wrocławia
s. 82



20 x SENIORZY W AKCJI, opisy innych projektów _____
ORGANIZATORZY _____

_____ s. 5

_____ s. 6

_____ s. 10

_____ s.13

_____ s. 28

UJEMY STEREOTYPY ZWIĄZANE Z WIEKIEM

6.

STARSI BOJĄ SIĘ
NOWEGO
rozmowa
z Alicją Bernatowicz
z Jeleniej Góry
s. 94

7.

STARSI LUBIĄ
POUCZAĆ,
NIE BUDUJĄ
PARTNERSKICH
RELACJI Z MŁODYMI
rozmowa
z Bogną Stawicką
i Magdaleną Dunaj
z Łodzi
s. 104

8.

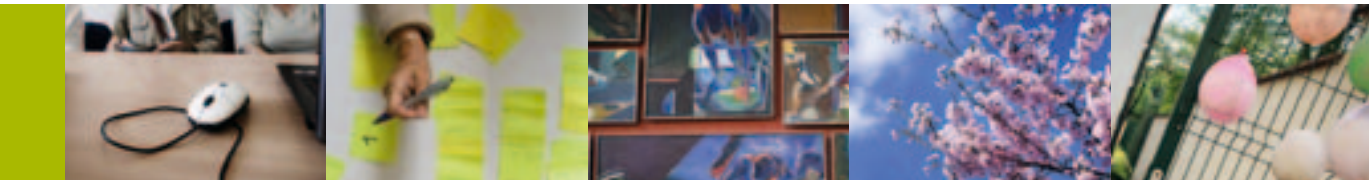
MŁODZI NIE
POTRZEBUJĄ
MISTRZÓW
rozmowa
z Heleną Dobranowicz
z Bielska-Białej
s. 116

9.

STARSI NICZEGO
NOWEGO SIĘ
NIE NAUCZĄ
rozmowa
z Teresą Reimer-
-Rozmarynowską
z Łodzi
s. 126

10.

STARSI SĄ NIE
NA CZASIE
rozmowa
z Grażyną Brylewską
z Krakowa
s. 136



_____ s. 148

_____ s. 166

WSTĘP

„Za starzy, nudni, nie na czasie. Swoje już przeżyli, więc powinni zwolnić tempo i ustąpić miejsca młodym” – takie słowa często kierowane są do osób starszych. Etykiety, które jako społeczeństwo przyklejamy seniorom, sprawiają, że wielu z nich zaczyna o sobie myśleć zgodnie ze stereotypem i zachowywać się tak, jak tego się od nich oczekuje. Osoby, które na emeryturze szukają pomysłów na własny rozwój i aktywność i nie chcą ograniczyć swojego planu dnia do gotowania, oglądania telewizji i opieki nad wnukami – nierzadko spotykają się z reakcjami pełnymi zdziwienia: „Po co ci to! Czy ty zwariowałaś na stare lata”.

Bohaterami tej publikacji są osoby 55+ uczestniczące w konkursie „Seniorzy w akcji”, które w swoich miejscowościach uruchomiły różnorodne przedsięwzięcia angażujące seniorów. W swoich codziennych działaniach przełamują stereotypy wiekowe, przeczą utartym sposobom myślenia o tym, co wypada robić po sześćdziesiątce. Szukają nowych form aktywności dla osób starszych, takich jak chociażby taniec nowoczesny, malowanie graffiti, wolontariat czy tworzenie blogów internetowych. Inicjatywy podejmowane przez animatorów 55+ pokazują, iż seniorzy nie tylko nie są obciążeniem dla społeczeństwa, ale wręcz przeciwnie – angażują się w działania na rzecz innych (czytają bajki dzieciom, pracują z trudną młodzieżą, dbają o wygląd podwórek czy organizują piknik dla mieszkańców osiedla).



Przełamywanie stereotypów, zmiana wizerunku osób starszych jest jednym z ważniejszych celów konkursu „Seniorzy w akcji”. Jesteśmy przekonani, że takie działania są niezbędne, aby osoby starsze stały się bardziej aktywne i otwarte na nowe doświadczenia, a tym samym, aby mogły w pełni realizować się i angażować w życie społeczne.

W konkursie „Seniorzy w akcji” wyszukujemy i wspieramy starszych liderów. Nasz program otwarty jest także na osoby młode, które chcą wspólnie ze starszymi opracować i zrealizować projekt. Ludzi, z którymi pracujemy nie dzielimy ze względu na wiek. Szukamy osób z pasją – nie jest ważne czy taka osoba ma 15, 30, 50 czy 75 lat.

Książka, która trafia w Państwa ręce, przedstawia sylwetki animatorów i działania nagrodzone w pierwszej edycji konkursu „Seniorzy w akcji”. Chcielibyśmy, aby te przykłady dodały odwagi i energii do działania osobom 55+, a także aby zainspirowały młodych do zrobienia czegoś fajnego i pożytecznego wspólnie ze starszymi. Zapraszamy na spotkanie z animatorami 55+, którzy działają z pasją!

BEATA TOKARZ-KAMIŃSKA
koordynatorka konkursu „Seniorzy w akcji”
Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”

ŚWIAT ZMIENIAJĄ LUDZIE Z PASJĄ!

Wiele osób dopiero po przejściu na emeryturę ma czas, aby realizować marzenia i chowane do szuflady pomysły. Konkurs „Seniorzy w akcji” tworzy przestrzeń dla aktywności osób starszych.

„Seniorzy w akcji” to ogólnopolski konkurs dotacyjny realizowany przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” ze środków Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności.

Uruchomiliśmy ten konkurs, aby wykorzystać ogromny potencjał czasu wolnego, wiedzy i życiowego doświadczenia, jakim dysponują seniorzy. Stawiamy na pracę ze starszymi liderami. Szukamy aktywnych osób 55+, które chcą połączyć rozwijanie własnych pasji i zainteresowań z działaniem na rzecz innych.

Dotacje ze środków konkursu są przyznawane na realizację inicjatyw, które angażują osoby starsze do działania na rzecz otoczenia, promują współpracę międzypokoleniową i wolontariat osób starszych.

Wsparcie w ramach konkursu mogą uzyskać przedsiębiorcy, organizacje i instytucje, które chcą zrealizować projekty z wybraną organizacją czy instytucją nienastawioną na zysk, np. UTW, fundacją, stowarzyszeniem, domem kultury, biblioteką albo spółdzielnią mieszkaniową.

Osoby 55+ mogą zgłosić projekt samodzielnie lub we współpracy z osobą do trzydziestego roku życia. Wśród nagrodzonych inicjatyw zdarzają się projekty rodzinne, opracowane wspólnie przez babcię i wnuczkę, matkę i córkę czy ojca i syna. Opracowanie i zarządzanie projektem przez osoby w różnym wieku sprzyja wymianie doświadczeń, sprawia, że indywidualne umiejętności i predyspozycje twórczo się uzupełniają. Ten model współpracy świetnie sprawdza się także przy uruchamianiu działań międzypokoleniowych.

Wśród liderów 55+, z którymi pracujemy, są emerytowani nauczyciele, lekarze, dziennikarze, członkinie Kół Gospodyń Wiejskich, pracownicy jednostek samorządowych, a także emerytowani inżynierowie i górnicy. Tym, co łączy to bardzo zróżnicowane grono osób, jest chęć działania na rzecz otoczenia i rozwijania własnych pasji. Pomysły, z jakimi zgłaszają się na nasz konkurs, są bardzo różne, tak jak odmienne są ich doświadczenia życiowe i zainteresowania (od działań teatralnych i projektów muzycznych, przez prace z dziećmi polegające na zbieraniu wspomnień najstarszych mieszkańców, po rewitalizację zaniedbanych podwórek). Do realizacji każdej z nagrodzonych inicjatyw liderzy 55+ mają za zadanie włączyć osoby starsze.

Promując konkurs „Seniorzy w akcji”, staramy się dotrzeć do osób 55+, które jeszcze nie działają w żadnej organizacji, nie mają doświadczenia w przygotowywaniu wniosku o dotację. Z myślą o takich osobach została opracowana bardzo przyjazna formuła programu. Na pierwszym etapie prosimy o krótki list intencyjny. Autorów najciekawszych zgłoszeń zapraszamy na kilkudniowe warsztaty, podczas których pomagamy dopracować projekt.

Bardzo ważnym elementem programu „Seniorzy w akcji” jest zacieśnianie więzi pomiędzy liderami nagrodzonych projektów, budowanie sieci doświadczonych animatorów 55+. Bliższemu poznaniu się i wymianie doświadczeń sprzyjają nie tylko warsztaty, które organizujemy dla liderów 55+, ale przede wszystkim wizyty studyjne. Uczestnicy konkursu mogą ubiegać się o niewielkie dotacje, które umożliwiają im wzajemne odwiedzanie się i bliższe poznanie inicjatyw realizowanych w różnych miejscowościach objętych programem.

Konkurs „Seniorzy w akcji” w sposób szczególny skierowany jest do Uniwersytetów Trzeciego Wieku. W marcu 2009 roku przeprowadziliśmy warsztaty dla studentów UTW, którzy wykorzystując swoje zainteresowania, chcieliby uruchomić projekt społeczny angażujący do działania słuchaczy UTW i społeczność lokalną.

Wzajęciach wzięło udział 100 osób z 55 Uniwersytetów Trzeciego Wieku z całej Polski. Ponad 30 trenerów i specjalistów z różnych dziedzin pracowało ze studentami UTW przez 5 dni. Warsztaty były świetną okazją do nawiązania kontaktów pomiędzy słuchaczami UTW z całej Polski. Narodziło się wiele projektów!

Zapraszamy do galerii zdjęć z warsztatów prowadzonych w ramach konkursu „Seniorzy w akcji”! Zajrzyj na strony 150-163.

Więcej informacji: WWW.SENIORZYWAKCJI.PL

„SENIORZY W AKCJI” W LICZBACH

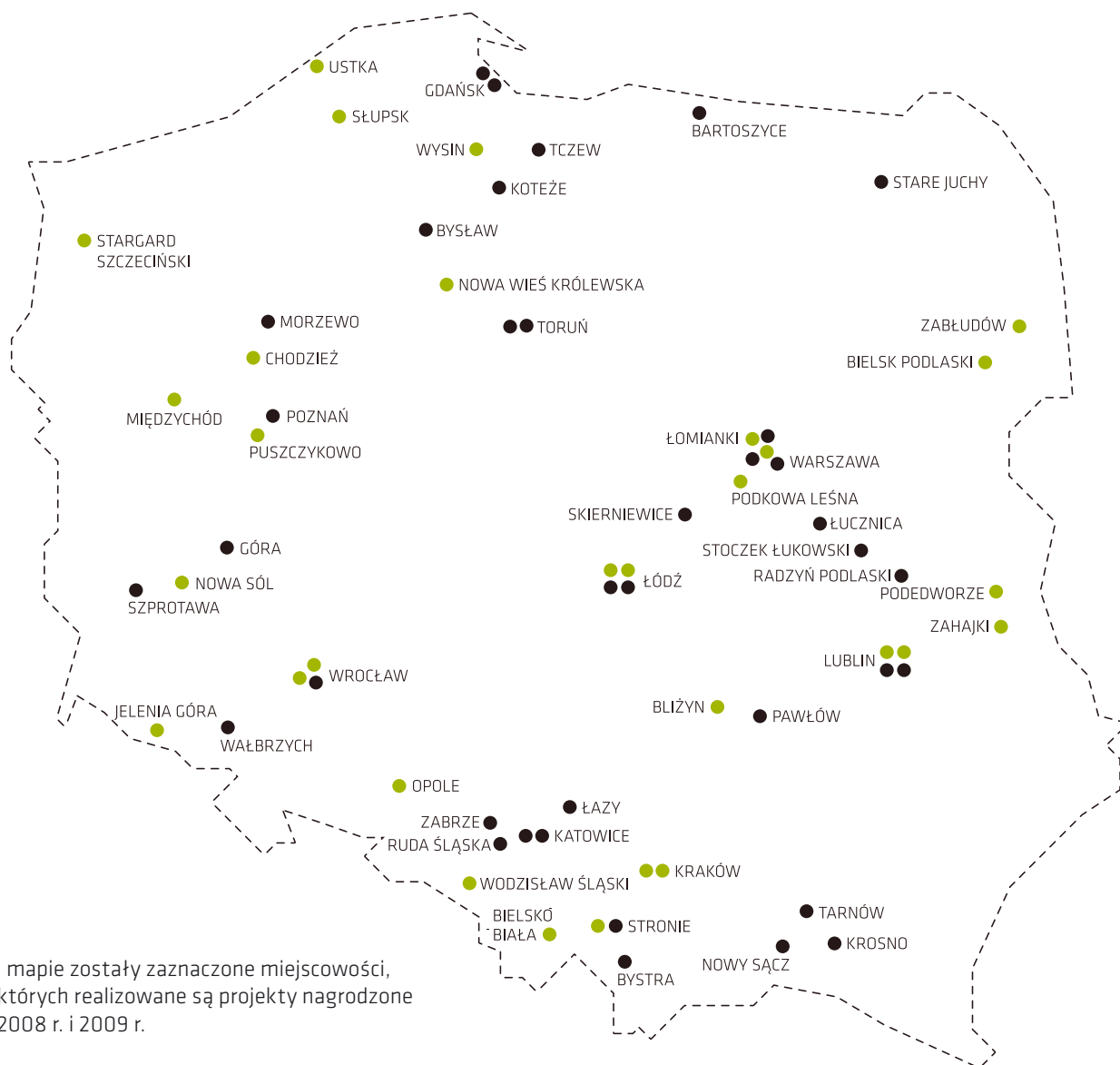
I EDYCJA – W 2008 roku na konkurs wpłynęło 506 listów intencyjnych. Komisja złożona z niezależnych ekspertów wybrała 30 projektów, które zostały dofinansowane na łączną kwotę 500 000 zł. Wysokość przyznanych dotacji wyniosła od 5000 do 20 000 zł. Realizacja nagrodzonych projektów trwała od sierpnia 2008 roku do kwietnia 2009 roku.

W działaniach 30 nagrodzonych projektów bezpośredni udział wzięło 2416 osób, w tym 1271 seniorów. Realizację projektów aktywnie wspierało 140 lokalnych partnerów oraz 441 wolontariuszy, w tym 238 wolontariuszy w wieku 55+. Na temat działań liderów wyróżnionych inicjatyw ukazało się 186 artykułów prasowych, 57 informacji radiowych i 41 audycji telewizyjnych.

II EDYCJA – W 2009 roku na konkurs wpłynęło 446 listów intencyjnych. Komisja złożona z niezależnych ekspertów wybrała 37 projektów, które zostały dofinansowane na łączną kwotę 352 800 zł. Wysokość przyznanych dotacji wyniosła od 5000 do 12 000 zł. Realizacja nagrodzonych projektów ruszyła w sierpniu 2009 roku i potrwa do kwietnia 2010 roku. Dodatkowo przyznano specjalną dotację na realizację modelowego projektu „Szkoła Superbabci i Superdziadka” w Lublinie.

W niniejszej publikacji prezentujemy projekty nagrodzone w I EDYCJI konkursu.

TU DZIAŁAJĄ „SENIORZY W AKCJI” !



Na mapie zostały zaznaczone miejscowości, w których realizowane są projekty nagrodzone w 2008 r. i 2009 r.

● 2008 ● 2009

SZCZĘŚLIWE 50+

O szczęściu na emeryturze, o wspólnocie, o roli i miejscu seniora we współczesnej Polsce opowiada Jacek Michałowski, dyrektor programowy Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności.



> Czy zastanawiał się Pan, co chciałby robić na emeryturze? Czy ma Pan jakieś plany, marzenia odkładane na ten czas? Zupełnie nie wiem. Na emeryturze? Będę dbał o prawnuki!

> To jest coś, co robi Pan dla siebie?

Oczywiście, że dla siebie! Większość rzeczy, jakie robimy na emeryturze, czy kiedy jesteśmy młodzi, robimy dla siebie. Ważne, żeby to, co robimy dla siebie, było zgodne albo przynajmniej niesprzeczne z tym, co dzieje się w kraju i co leży w interesie innych. Optymalnie jeśli łączymy to, co dobre dla nas z tym, co dobre dla innych. Uważam, że człowiek szczęśliwy to taki, który potrafi osiągnąć równowagę i łączyć te rzeczy. Ja na emeryturze chcę być szczęśliwy!

> Dołączenia osobistego rozwoju z działaniem na rzecz innych zachęca konkurs „Seniorzy w akcji”. Co zdecydowało o wyborze takiego kierunku?

Świat, a szczególnie Europa, starzeje się w bardzo szybkim tempie. Polski ten proces nie omija. Co więcej, mamy całe rzesze młodych emerytów. Masowe przechodzenie na wcześniejsze emerytury spowodowało, że w sposób raptowny wzrosła liczba osób, które są w wieku produkcyjnym, a już nie pracują. Raporty „Polska 2030” oraz „Raport o Kapitale Intelektualnym Polski” przygotowane przez zespół Ministra Michała Boniego, bardzo wyraźnie pokazują, że problemem najbliższych lat będzie wzrastająca liczba „niezagospodarowanych” osób powyżej pięćdziesiątego roku życia. Produjemy wielu młodych emerytów, ludzi w sile wieku, mających dużo czasu i kompetencji. Ludzi, którzy mogliby jeszcze wiele zrobić, a w pewnym sensie zostali odstawieni na boczny tor.

> Badania pokazują, że polscy seniorzy są trzykrotnie mniej zaangażowani w życie społeczne niż ich rówieśnicy z Europy Zachodniej. Jako społeczeństwo tracimy coś cennego. Co możemy zrobić, aby te statystyki zmienić?

Kiedy w 2005 roku uruchamialiśmy program skierowany do osób starszych, uznaliśmy, że trzeba pomyśleć o gigantycznej liczbie wolnych godzin, którymi dysponują seniorzy po przejściu na emeryturę. Postanowiliśmy pokazać, że niewykorzystane godziny warto przeznaczyć nie na siedzenie przed telewizorem, ale na to, żeby zrobić coś dla siebie i dla innych. Jak powiedziałem na samym początku, żeby być szczęśliwym i zadowolonym, trzeba zrobić coś dla siebie, dla rodziny, ale też dla społeczeństwa czy świata. Stąd nasz pomysł na włączenie Uniwersytetów Trzeciego Wieku – placówek, które umożliwiają osobisty rozwój – w działania dla innych. Potencjał tego ruchu jest olbrzymi i wciąż rośnie – kiedy zaczynaliśmy nasz program, uniwersytetów było 60, teraz jest już pod 250! To się po prostu w głowie nie mieści!

> Co taki nagły skok może oznaczać?

Oznacza, że ludzie tego potrzebują. Chcą, poza siedzeniem przed telewizorem i zajmowaniem się wnukami, zobaczyć, co się dzieje dookoła, dowiedzieć się tego, czego nie mogli dowiedzieć się wcześniej. Poza tym starsi ludzie mogą i potrafią być niezwykle aktywni, jest w nich duża potrzeba zabawy, radości, śmiechu, a nawet szaleństwa – wszystko to zaś mogą znaleźć w UTW.

> Czasami uniwersytet na nowo socjalizuje...

Starzejąc się, tracimy część dotychczasowych kontaktów. Przystajemy pracować, nie obracamy się już w tym samym środowisku, nasi znajomi i bliscy po prostu odchodzą. Weźmy

za przykład statystyczną słuchaczkę Uniwersytetu Trzeciego Wieku: przechodzi na emeryturę, nie musi zajmować się wnukami, ma dużo czasu, często już jest samotna. Uniwersytet jest dobrym sposobem na wyjście z domu. Oderwanie się od telewizora, sprzątania, gotowania kogoś, kogo już nie ma. Otwiera na poznanie nowych rzeczy, nowych osób i nowych wyzwań.

> Jak to otwieranie na nowe rzeczy zmienia sytuację seniorów?

Po pierwsze, mają ciekawie wypełniony czas. Po drugie, jeśli zobaczą i dowiedzą się więcej, to przekonają się, że ich możliwości po sześćdziesiątce czy siedemdziesiątce są nadal duże. Mogą świadomie oglądać świat, co daje satysfakcję. Idą do muzeum i więcej rozumieją, ponieważ wcześniej chodzili na zajęcia z historii, archeologii czy historii sztuki. Lepsze zrozumienie świata jest warunkiem polubienia go. Daje poczucie umiejscowienia, przybliża w jakimś stopniu do szczęścia. Działanie, kreatywność, poczucie, że mogą coś innym dać, mogą coś zmienić w swoim otoczeniu również jest warunkiem potrzebnym do osiągnięcia szczęścia czy zadowolenia. Dlatego w konkursie „Seniorzy w akcji” zachęcamy ludzi starszych do wykorzystania i dzielenia się z innymi zdobytą wiedzą i posiadanymi umiejętnościami. Jesteśmy przekonani, że aktywność, a nie bierność, kreatywność, a nie konsumpcja, są ważne w życiu każdego człowieka, od małego do dużego, i starszego też!

> Takie podejście zmienia nasze myślenie o ludziach starszych. Zazwyczaj widzimy w seniorach grupę, która korzysta z naszej pomocy. Potrzebuje wsparcia. Więcej bierze, niż daje...

Przełamywanie stereotypów jest ważne. Projekt „Seniorzy w akcji” powstał nie tylko po to, żeby seniorzy konsumowali wiedzę, ale żeby stali się również kreatorami, żeby nie byli przedmiotami edukacji, lecz podmiotami działań,

które *per saldo* dają im nową wiedzę, ale dają im również możliwość zrobienia czegoś dla siebie i swojego otoczenia. Przekształcamy myślenie z odbioru na działanie. Wymaga to oczywiście pracy. Seniorzy w ramach naszego programu dostają szkolenia, uczymy ich, jak opracować i uruchomić projekt społeczny. Warto podkreślić, że wykluczenie i przełamywanie stereotypów, o którym wspomnieliśmy, często dotyczy relacji międzypokoleniowych. Dlatego też w naszych działaniach stawiamy na bliską współpracę starszych z młodymi.

> Konkurs „Seniorzy w akcji” obok współpracy międzypokoleniowej promuje też wolontariat?

Tak. Wolontariat seniorów to dla nas ważna rzecz – cały czas myślimy, że przydałby się też program „Wolontariat Trzeciego Wieku”. Mamy program „Wolontariat studencki”, a przecież studenci UTW są takimi samymi studentami jak inni, dlaczego nie włączyć by ich w „Wolontariat studencki”. Ten pomysł czeka na swój czas.

> W przypadku tej drugiej grupy to chyba trudniejsze?

Starsze osoby mają często poczucie, że przepracowały już tyle lat i na emeryturze chcą odpocząć, korzystać z życia. Mają oczywiście do tego prawo. Warto jednak stworzyć również dla nich alternatywne możliwości. W naszym programie od samego początku pokazujemy takie ścieżki. To nie jest proste. Seniorzy nie mają obowiązku bycia wolontariuszem. Ważne jednak, że mogą. Jesteśmy od tego, żeby pokazywać, że są takie możliwości. Do wolontariatu wiele osób musi dojrzeć, nie każdy nosi go w sobie. Tego można się nauczyć, trzeba w sobie znaleźć chęć, czasami się przełamać. To między innymi jest celem naszego programu.

> Czy są już jakieś sukcesy?

W działaniach 30 projektów nagrodzonych w 2008 roku wzięło udział ponad 1270 seniorów, w tym blisko 240 starszych wolontariuszy: pracowali z dziećmi w świetlicach i w domu dziecka, udzielali pomocy w przychodni dla bezdomnych, w Fundacji ITAKA pomagali szukać ludzi zaginionych. To kropla, która drąży skałę. Ci, którzy złapali bakcyła, będą zarażać innych.

> Czy zauważa Pan inne tendencje, wyzwania, do których trzeba być przygotowanym, o których trzeba i warto mówić?

Mimo wielu sukcesów ostatnich 20 lat mamy jednak trochę słabości. Słabością naszego społeczeństwa jest to, że jeszcze nie potrafimy dobrze opiekować się grupami, które są najsłabsze, czyli grupami narażonymi na wykluczenie. Starsze osoby są z wielu rzeczy wykluczone. Żeby zawałczyć o prawo do bycia równoprawnym członkiem społeczeństwa, seniorzy muszą się zorganizować. Świetnie, jeśli tworzą przy samorządach rady seniorów – organizują się, zajmują określone stanowisko. Prasa to widzi, a radni słuchają, przynajmniej teoretycznie.

> Stąd wynika również potrzeba spotkania i wymiany doświadczeń podczas corocznych konferencji Uniwersytetów Trzeciego Wieku?

Co roku wspieramy ogólnopolskie zjazdy Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Mamy już pierwsze sukcesy. Dwa lata temu powstała Ogólnopolska Federacja Stowarzyszeń UTW, od niedawna działa także Ogólnopolskie Porozumienie UTW. Powoli buduje się reprezentacja tego środowiska. Nie jest to oczywiście proces szybki i łatwy. Jednak żeby forsować duże, dobrze zaadresowane programy, na przykład pomagające seniorom korzystać z internetu czy innych udogodnień cywilizacyjnych, trzeba mieć silną reprezentację wobec władzy centralnej, wobec różnych struktur samorządowych.

> Bycie aktywnym, podejmowanie współpracy, również tej międzypokoleniowej, po prostu nam się opłaca?

Tak, i tu chciałabym powiedzieć o moich marzeniach. Polska z raportu „Polska 2030” Ministra Michała Boniego: nowoczesna, zamożna, dobrze rządzona, bezpieczna, taka, gdzie ludzie ufają sobie nawzajem – to jest takie moje marzenie. To jest wyzwanie, które stoi przede wszystkim przed młodymi. Trzeba się temu przyjrzeć i zastanowić się, czy ta wizja nam odpowiada, czy tę wizję da się zrealizować? To jest też wyzwanie, jakie staje przed starszym pokoleniem. Pokoleniem, które ma więcej czasu i więcej doświadczeń – wie dokładnie, co się stało przez ostatnich 20 lat. Zadaniem starszego pokolenia jest wspomaganie młodych w obserwowaniu i wyciąganiu wniosków na przyszłość. Starsi mogą wskazać, jakie są niebezpieczeństwa, gdzie się kryją problemy, które mogą przeszkodzić w tym, żeby ta wizja na rok 2030 się sprawdziła.

> Powiedział Pan kiedyś, że Fundacja działa nie tyle na rzecz społeczeństwa obywatelskiego, co na rzecz społeczeństwa w ogóle. Społeczeństwa, które w tej chwili mamy. „Seniorzy w akcji” wynikają z takiego właśnie myślenia?

Dokładnie tak. Uważam, że największą wartością są rzeczy wypracowane razem. Dzięki działaniu RAZEM nasze społeczeństwo staje się bardziej obywatelskie. Temu służy nasz program. Bardzo bym chciał, żebyśmy nie zapomnieli o tym, żebyśmy kontynuowali takie myślenie. Podstawową wartością w życiu społecznym jest wspólnota. Podejmowanie ważnych działań i wspólne stawianie czoła nowym wyzwaniom. Marzę, żeby to RAZEM stało się hasłem przewodnim kolejnych 20 lat. Myślę, że bez współpracy młodych i starszych nad myśleniem co dalej nie jest to możliwe. „Seniorzy w akcji” pokazują, jak bardzo jest to potrzebne i skuteczne. To się będzie sprawdzało, mam nadzieję na coraz szerszą skalę.

„Raport o Kapitale Intelktualnym Polski”

Indeks kapitału intelektualnego dla seniorów plasuje Polskę na ostatnim miejscu wśród 16 krajów europejskich, objętych porównaniem. Co zrobić, aby zmienić te ponure statystyki?

Takie pytanie stawiają autorzy „Raportu o Kapitale Intelktualnym Polski” przygotowanego przez Zespół Doradców Strategicznych Prezesa Rady Ministrów Michała Boniego. Raport został opracowany, aby zainicjować debatę publiczną i pomóc w wieloletniej perspektywie rozwijać Polskę jako gospodarkę opartą na wiedzy. Do zmierzenia kapitału intelektualnego Polski¹ użyto skomplikowanego narzędzia statystycznego, złożonego z wielu wskaźników. W raporcie wyniki zaprezentowano z podziałem na grupy wiekowe: dzieci, uczniowie, studenci, dorośli i seniorzy. Fakt, iż polscy seniorzy bardzo słabo wypadają na tle europejskich rówieśników, powinien nas mobilizować do działania. Przyczyn tego stanu rzeczy jest wiele, między innymi:

Niska aktywność zawodowa. Przede wszystkim polscy seniorzy zbyt szybko odchodzą z rynku pracy – średnio w wieku 58 lat. Razem z nimi znika wiedza i doświadczenie, które przez lata zdobywali. W Polsce stopa zatrudnienia osób w wieku 55-64 lata jest o półtora razy niższa niż średnia unijna.

Niska aktywność społeczna. Polacy powyżej pięćdziesiątego roku życia w niewielkim stopniu angażują się w wolontariat, niechętnie także włączają się w działania na rzecz społeczności lokalnej, w sport czy kulturę. Ich zaangażowanie społeczne jest dwu-, trzykrotnie mniejsze niż w krajach Europy Zachodniej i ogranicza się zwykle do najbliższej rodziny – konstatują autorzy raportu.

Zbyt mała aktywność edukacyjna. Zaledwie co siódmy senior korzysta z jakichkolwiek form zdobywania wiedzy. To wciąż dużo mniej niż w Niemczech, Austrii czy krajach skandynawskich. Podstawową rolę odgrywa zaznajamianie osób starszych z nowymi technologiami. W Polsce jedynie 20 procent osób w wieku 55-64 lata korzysta z internetu, podczas gdy w całej UE wskaźnik ten jest dwukrotnie wyższy.

Nienajlepszy stan zdrowia seniorów. Oczekiwana długość życia Polaków w wieku 60 lat jest niższa niż w UE. Zarówno kobiet (o ok. 2 lata), jak i mężczyzn (o ok. 3 lata). Niewątpliwie na gorszy stan zdrowia polskich seniorów ma wpływ wiele wad systemu ochrony zdrowia, takich jak: niewystarczający system finansowania procedur związanych z leczeniem osób starszych, brak dostatecznej liczby lekarzy geriatrów czy zły system szkolenia kadr medycznych – wyliczają autorzy raportu. Negatywny wpływ na stan zdrowia seniorów ma także pasywny tryb życia, spędzanie dużej ilości czasu w domu oraz nieodpowiednia dieta.

Autorzy raportu alarmują, iż Polska bez stworzenia swobodnego paktu społecznego na rzecz aktywizacji seniorów nie utrzyma obecnego tempa rozwoju gospodarczego i będzie systematycznie tracić znaczenie w Europie. Działania służące zwiększeniu aktywności seniorów wymagają równoległych prac w wielu obszarach. Aby możliwy był wzrost aktywności ekonomicznej seniorów, konieczne jest wdrożenie zestawu polityk, które nie będą zachęcały osób starszych do przedwczesnego wychodzenia z rynku pracy, a jednocześnie będą umożliwiały im konkurowanie na tym rynku i zabezpieczały przed dyskryminacją. Większa aktywność edukacyjna seniorów i ich wyższa gotowość do podejmowania pracy są uwarunkowane ich stanem zdrowia. Natomiast na poprawę stanu zdrowia i wzrost poczucia własnej wartości seniorów przekłada się promowanie uczestnictwa seniorów w życiu kulturalnym i społecznym – aktywność w organizacjach, Uniwersytetach Trzeciego Wieku czy klubach środowiskowych.

Opracowano na podstawie „Raportu o Kapitale Intelktualnym Polski”, który jest dostępny na stronie internetowej: www.innowacyjnosc.gpw.pl/kip.

1 Kapitał intelektualny Polski to ogół niematerialnych aktywów ludzi, przedsiębiorstw, społeczności, regionów, instytucji i procesów, które odpowiednio wykorzystane mogą być źródłem obecnego i przyszłego dobrostanu kraju.

CO BĘDZIESZ ROBIĆ NA EMERYTURZE?



Na emeryturze
pojadę w podróż
dookoła świata.









NA EMERYTURZE
BĘDĘ

MIEĆ JESZCZE
MNIEJ CZASU,
NIŻ DZIS !!



A woman with light brown hair, wearing a black top and a dark blue beaded necklace, is smiling and holding a white rectangular sign in front of her chest. The sign has handwritten text in Polish. The background is a plain, light-colored wall.

Na emeryturze
będę jeździć
po mieście na rowerze!

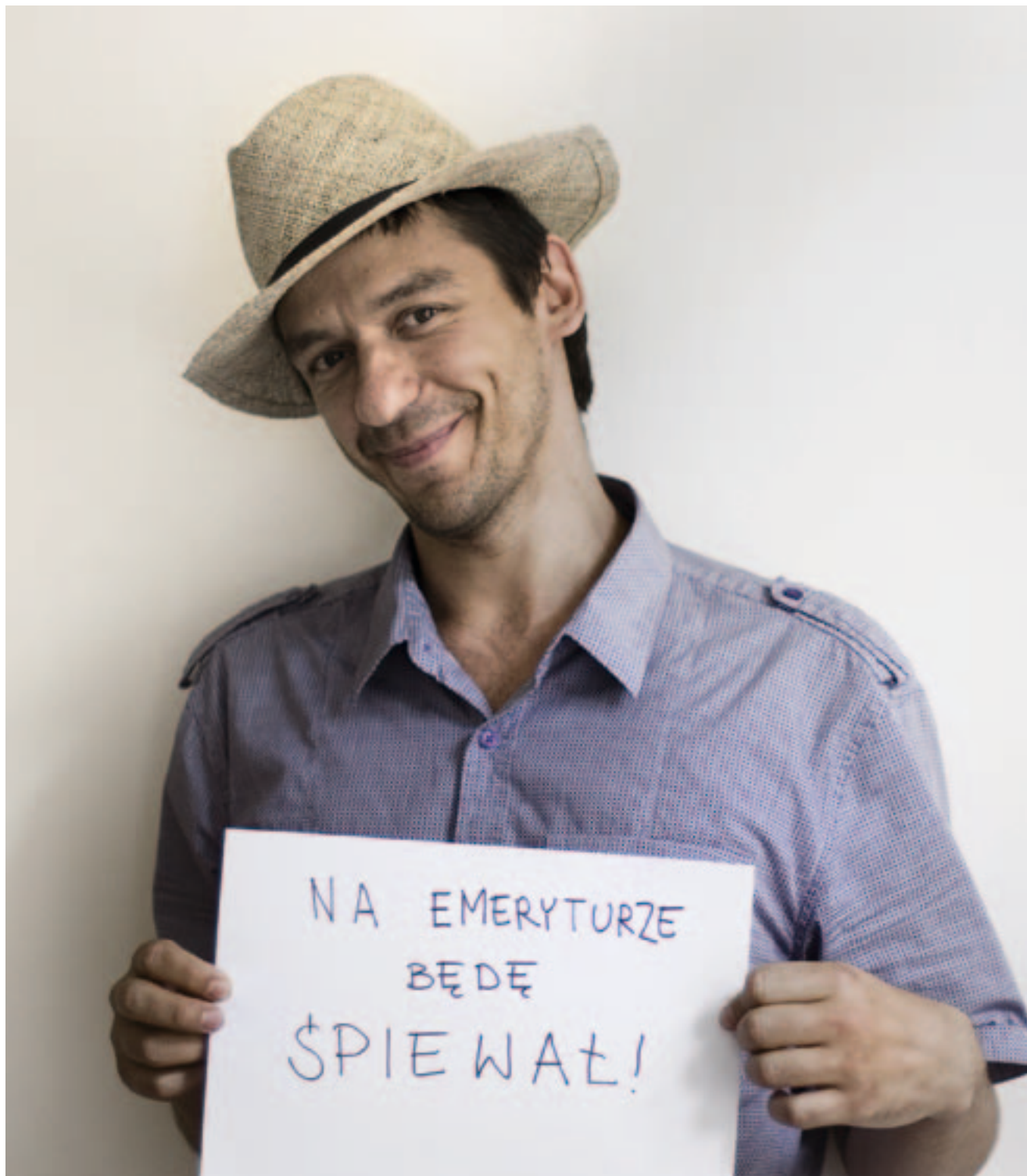


NA EMERYTURZE BĘDĘ
MIAŁA NIEKOŃCZĄCE SIĘ
WAKACJE



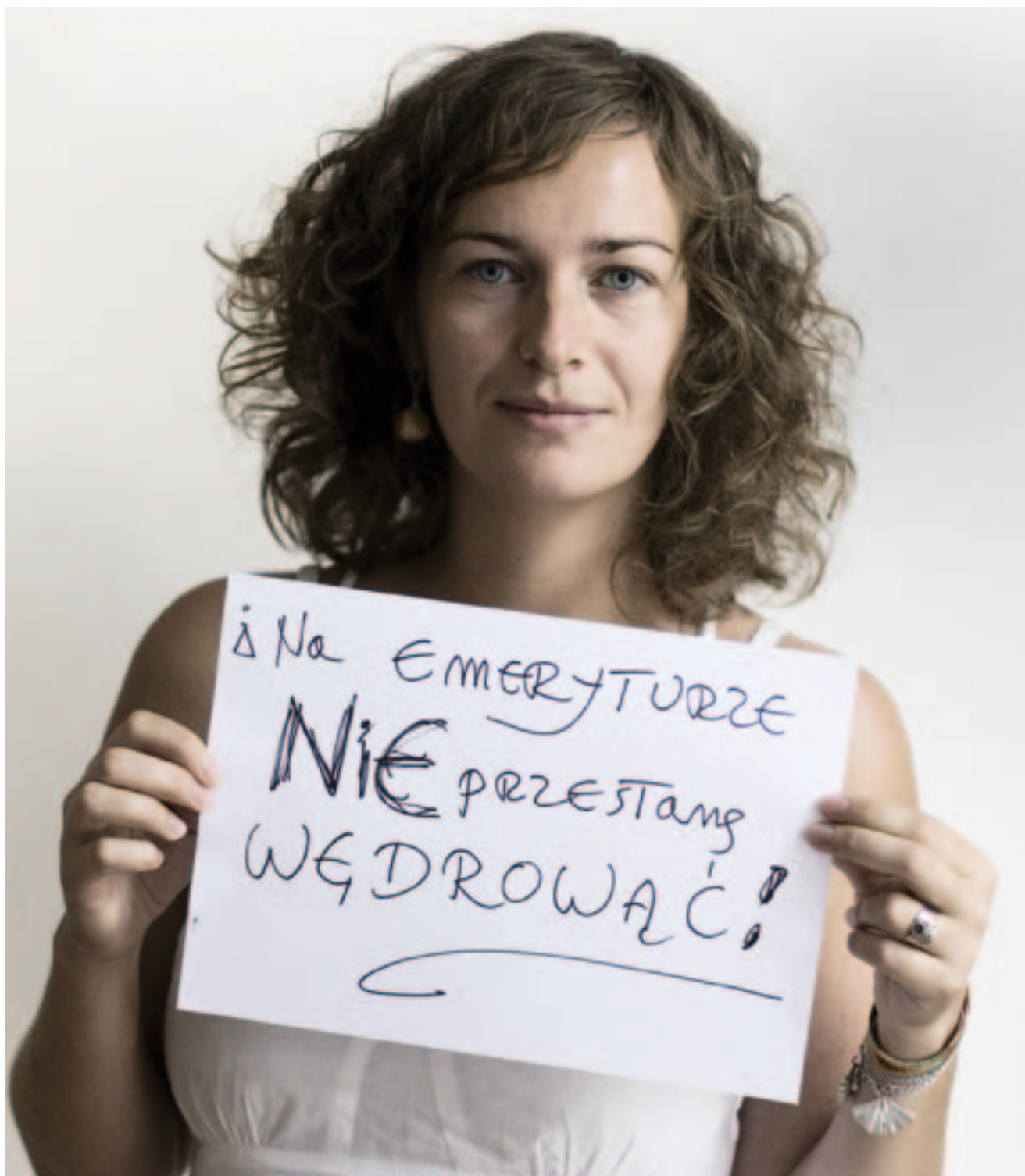


NA EMERYTURZE
BĘDĘ MIAŁA GŁOWĘ
W CHMURZE I NURZAŁA
SIĘ W NATURZE
(RAZ NA DOŁE, RAZ NA
GÓRZE)



NA EMERYTURZE
BĘDĘ
ŚPIEWAŁ!





SPOKOJNIE, TO TYLKO EMERYTURA, czyli o potrzebie przygotowania się do wielkiej zmiany

Do przejścia na emeryturę trzeba się dobrze przygotować. Należy ten okres życia zaplanować, przemyśleć, zaprojektować. Dlaczego? Po co? W jakim celu? Przecież to tylko emerytura. Rzeczywiście, to jedynie emerytura, ale... spędza się na niej średnio dwadzieścia, trzydzieści lat, od siedmiu do jedenastu tysięcy dni. Szkoda by było pozwolić, żeby przeciekły one przez palce. By nie zrobić w ich trakcie niczego cudownego, ambitnego, szalonego, wymarzonego. Dlatego warto planować, by nie tylko każdy dzień, ale i każda godzina bycia na emeryturze dawała nam satysfakcję i energię.

W takim razie powtórzyć należy jeszcze raz pierwsze zdanie: „Do przejścia na emeryturę trzeba się dobrze przygotować”. Z tym zgodzi się mnóstwo osób. Sytuacja zmieni się jednak diametralnie, gdy powyższe stwierdzenie uzupełnimy o jeden niewinny przysłówek „psychologicznie” – „do emerytury trzeba się dobrze przygotować psychologicznie”. W tym wypadku nie będzie już ogólnej zgody. Pojawią się reakcje niedowierzania: „Naprawdę? Przygotować się psychologicznie?”. Reakcje zaprzeczenia: „Psychologicznie? To nie ja! Ja nie potrzebuję żadnego psychologa!”.

Co jest powodem tak skrajnie różnych reakcji, choć nasze zdanie wzbogaciliśmy tylko o jeden wyraz? Pierwszą przyczyną jest fakt, iż dotykamy tutaj jednego z najbardziej rozpowszechnionych stereotypowych podejść, które dominują obecnie wśród Polaków. Myśląc o przygotowaniu do emerytury, odruchowo skupiamy się jedynie na zabezpieczeniu materialnym. Myślimy o sferze finansów. A tymczasem jest to zaledwie wierzchołek góry lodowej, bo

do emerytury trzeba się przygotować także na poziomie mentalnym, psychologicznym czy emocjonalnym. I tu dochodzimy do drugiej przyczyny zdziwienia wyrażanego w reakcji na stwierdzenie, że dobre przygotowanie obejmuje nie tylko nasz portfel, ale też umysł i duszę. O tym się nie dyskutuje, tego się nie podkreśla. Dlaczego? Z wielu powodów. Wymieńmy tylko te najoczywistsze: brakuje specjalistów, którzy by się tego podjęli, brakuje czasu i środków finansowych, a w końcu – uwaga! – odwagi ze strony samych przyszłych emerytów.

Bardzo niechętnie przyznajemy, że przejście na emeryturę to dla nas moment trudny. Nie chcemy tego ujawniać, bo wstyd nam, że sami sobie nie radzimy emocjonalnie. Poza tym nie umiemy mówić o swoich odczuciach, bardzo nam trudno ubrać emocje w słowa. Nie przechodzi nam przez gardło wyznanie: „boję się”. Zamykamy całą tę niepewność w sobie. Przyklejamy uśmiech na twarz i dzielnie brniemy do przodu, choć w środku potrafi kipieć cały nie dający się okiełznać wulkan uczuć. Dodatkowym problemem okazuje się przeświadczenie wielu z nas, że po prostu nie mamy z kim o tym porozmawiać, że nikt nie zrozumie naszych emocji, tym bardziej, że i dla nas samych bywają one niezrozumiałe i sprzeczne.

Właśnie z tych powodów psychologiczne przygotowanie się do emerytury jest tak istotne. Rozpoczęcie odpowiednio wcześniej pozwala nie tylko przyzwyczaić się do myśli, że zostaniemy emerytem. Daje też czas na zastanowienie się, jaką przyszłość chcemy dla siebie zaplanować. To ważne, by mieć plan, pomysł na siebie jako emeryta. Dlaczego? Ponieważ zmiana statusu zawodowego

z poziomu „zawodowo czynny” na poziom – „zawodowo wyłączony” może okazać się dla nas wyjątkowo traumatyczna. Obecne tempo życia i wymagania środowiska pracy sprawiają, że główną osią naszej aktywności bywa właśnie miejsce pracy. To codzienne obowiązki zawodowe i rutyna pracy są w centrum naszego życia. A tu nagle oś ta znika, i to z dnia na dzień. Jeśli się do tego nie przygotowujemy, to istnieje znaczne prawdopodobieństwo, że zmianę tę odbierzemy jako katastrofę i dramat. Zawali się nasz misternie poukładany świat. Może pojawić się przemożne poczucie pustki i bezcelowości. Dlatego właśnie, zawczasu, trzeba przygotować plan alternatywny, scenariusz, który wyciągniemy z szuflady pierwszego dnia emerytury. Tym samym obronimy się przed niepewnością, strachem i zagubieniem. Nowa rzeczywistość nie będzie nam groziła wszechogarniającym chaosem, ponieważ będziemy już mieli gotowe ramy nowych działań.

Ustaliliśmy do tej pory dwie kwestie. Pierwsza – do emerytury trzeba się przygotować emocjonalnie. Druga – przyszły emeryt może sobie sam z tym zadaniem nie poradzić, bo ma problemy ze zrozumieniem i opanowaniem odczuwanych w tym momencie emocji. Pojawia się zatem oczywiste pytanie: gdzie, u kogo szukać pomocy? Rozważmy pierwsze możliwości, jakie przychodzą nam do głowy. U bliskich, czyli członków rodziny lub najbliższych przyjaciół. Teoretycznie jest to doskonałe rozwiązanie – te osoby nas znają, my im ufamy, w końcu mamy ich blisko, łatwo się zatem do nich zwrócić. I tu pojawia się wielkie „ale”. Człowiek ma naturalną skłonność do szukania pomocy wśród najbliższych, kiedy chodzi o problemy codzienne i relatywnie proste. Kiedy jednak przychodzi do spraw wielkich,

życiowych lub kwestii wyjątkowo drażliwych, okazuje się, że mamy ogromny problem, by odkryć się przed najbliższymi. Obawiamy się niezrozumienia, ośmieszenia. Często łatwiej otworzyć się przed osobą obcą. Zatem szukamy dalej. Może zwrócić się po pomoc do kogoś, kogo znamy i kto sam jest już emerytem? Przechodził przez to samo, może zrozumie i nas. Właśnie – może. Pamiętajmy, że odczucia i emocje są sprawą zupełnie indywidualną i to co dla jednego było cudownym remedium na zmiany, dla nas może okazać się zupełnie nieskuteczne. A tymczasem nasz doradca będzie nalegał, że to jedyny, sprawdzony środek, bo przecież w jego wypadku zadziałał.

Czy warto zatem szukać wsparcia wśród bliskich, rodziny i znajomych, a może, ze względu na omówione powyżej kwestie, należy raczej od razu szukać pomocy gdzie indziej? Nie ma tu jednej, prawdziwej w każdej sytuacji odpowiedzi. Wielokrotnie to właśnie mąż, żona, dzieci czy wypróbowany od lat przyjaciel, przed którymi udaje się nam otworzyć i opowiedzieć o własnych wątpliwościach i lękach, okazują się opoką, to te osoby udzielają bezwarunkowego wsparcia, otaczają nas miłością i szacunkiem. Zdarza się jednak i tak, że nie udaje się w najbliższym otoczeniu znaleźć żadnego mądrego doradcy, a sami nie jesteśmy w stanie uporać się z dręczącymi nas pytaniami i niepokojem. Co robić w takich sytuacjach? Warto szukać porady poza najbliższym otoczeniem, choćby u specjalisty, umawiając się na indywidualne spotkania z psychologiem czy też biorąc udział w warsztatach psychologicznych, szczególnie tych, które adresowane są właśnie do świeżo upieczonych emerytów. Takie warsztaty są czasem organizowane przez Uniwersytety Trzeciego Wieku lub inne

organizacje skupiające osoby 50+. Często okazuje się też, że sama możliwość spotkania z grupą rówieśników (np. w UTW, osiedlowym klubie czy innej organizacji) ma dobroczynny wpływ. Również dlatego, że skłania do wyjścia z domu, pozwala na obserwowanie, jak swoje plany realizują inni i daje odwagę i energię do snucia i spełniania własnych marzeń.

Na chwilę wyjdźmy poza granice Polski i przyjrzyjmy się, jak poradnictwo dla przyszłych emerytów wygląda na Zachodzie, głównie w Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych. Po pierwsze okazuje się, że korzystanie z pomocy specjalisty jest bardziej rozpowszechnione. W sytuacji idealnej ze wsparcia psychologa, terapeuty lub doradcy zawodowego specjalizującego się w udzielaniu pomocy w czasie procesu przechodzenia na emeryturę skorzystać można jeszcze w trakcie pracy zawodowej, a umożliwia to sam pracodawca. Pomoc taka przybiera formę incydentalną, czyli nieregularnych spotkań w momencie, gdy sam pracownik odczuje taką potrzebę. Może też jednak być przemyślanym i przygotowanym procesem systematycznych rozmów i pracy ze specjalistą przez dłuższy okres, nawet kilkunastu miesięcy. Wsparcia można również szukać na własną rękę i jest to znacznie łatwiejsze niż w Polsce, ponieważ oprócz całej grupy psychologów i psychoterapeutów istnieje możliwość skorzystania z porad trenera zwanego *coach*. Przy czym jeszcze kilka lat temu był to tak zwany *life coach*, czyli trener zajmujący się poprawą jakości życia ogólnie. Obecnie, niewątpliwie w odpowiedzi na zapotrzebowanie zgłaszane przez samych przyszłych emerytów, pojawili się trenerzy od jakości życia właśnie na emeryturze – tak zwani *retirement coach*. Osoba taka staje się współtucznikiem zmian, uczy, motywuje, tłumaczy, podtrzymuje na duchu, pomaga poznać siebie i zrozumieć swoje emocje. W dzień i w nocy – czasami

dosłownie, ponieważ w nagłym przypadku można się ze swoim coachem kontaktować na przykład telefonicznie – trwa obok swojego podopiecznego aż do chwili, gdy obie strony stwierdzają, że osoba starsza akceptuje bycie emerytem i potrafi odnaleźć się w nowej sytuacji.

Dlaczego w Polsce tak to nie wygląda? Po pierwsze należy chyba podkreślić, że jeszcze tak nie wygląda, bez wątpienia bowiem przyjdzie taki moment, że dogonimy Zachód i będziemy wprowadzać i u nas dobre, sprawdzone wzorce pomocy. Obecnie jednak problem stanowi kilka kwestii. Po pierwsze, dostęp do specjalisty jest w Polsce znacznie trudniejszy – psychologów lub terapeutów jest mniej, a ich usługi są kosztowne. Po drugie – i możliwe, że jest to powód znacznie bardziej istotny – nadal odczuwamy wstyd i dyskomfort na myśl o spotkaniu z psychoterapeutą. Nie jest dla nas naturalne, że w momencie życiowo trudnym, powodującym stres, wymagającym podjęcia istotnych decyzji, szukamy pomocy u specjalisty. Dla Amerykanina jest to oczywiste – terapeuta traktowany jest jak każdy inny lekarz czy doradca, tylko, że nie od ciała, a od duszy i żadnym wstydem nie jest wizyta w jego gabinecie. U nas jeszcze ciągle wzdramy się przed takimi kontaktami. A tymczasem to właśnie tutaj mamy realną szansę na otrzymanie merytorycznego wsparcia.

Rozmawiając z wieloma osobami, które planowały zakończenie kariery zawodowej lub były świeżo upieczonymi emerytami, nieraz spotkałam się z nieśmiało artykułowaną obawą, że nagle – w zasadzie z dnia na dzień – staną się one zupełnie bezużyteczne. Zdarzało się nawet, że moi rozmówcy używali w stosunku do siebie określenia „balast”. Większość z nich zaraz po tym wyznaniu dodawała: „A mam tak wiele pomysłów na to, co można by robić na emeryturze, tak wiele marzeń, które chciało

by się jeszcze zrealizować”. Padały nawet przykłady, ale głos stawał się coraz słabszy, cichł. W końcu z reguły słyszałam słowa: „ale ja już za stary jestem, ale to już za późno... chyba”. To dowód na częsty problem z wprowadzaniem zamiarów w czyn. Utarty stereotyp każe nam myśleć, że pierwszy dzień emerytury to początek końca, że oto wraz z przejściem na emeryturę pozostaje nam jedynie wyczekiwanie na śmierć. A przecież tak nie jest. Trzeba zerwać z myśleniem, że emeryt to osoba, której nie wypada być aktywnym. Jeśli już potrzebne są jakiekolwiek etykiety i porównania, to znacznie lepiej do rzeczywistości przystaje określenie, że emeryt to człowiek w sile wieku. Siłą wieku to słowo klucz. Aktywność i działanie nie są zastrzeżone dla ludzi młodych. Aktywność nas odmładza, dodaje skrzydeł, pozwala mnożyć radości. Przy czym przed osobami, które zakończyły karierę zawodową, otwiera się całe mnóstwo możliwości, na skorzystanie z których w końcu mają oni czas i potrzeba tylko odwagi, by rzucić się do ich eksplorowania. Działalność sportowa, towarzyska, geograficzna, intelektualna, edukacyjna. Nie nućmy zatem pierwszego dnia emerytury popularnej piosenki *Ada, to nie wypada*. Śpiewajmy raczej pełną piersią *Wstawaj, szkoda dnia i Ach, jak przyjemnie*.

Gdzie szukać sfer aktywności? Możliwości działania? Sposobów na realizację marzeń? Okazuje się, że najlepsze jest nasze własne podwórko, czyli lokalne środowisko. To właśnie tutaj wielu emerytów kieruje swoje pierwsze kroki. Dlaczego rozwiązanie to jest tak doskonałe? Po pierwsze, środowisko lokalne jest nam znane, stanowi znacznie łatwiejsze do przyjęcia wyzwanie niż przysłówiowe wypłynięcie w szeroki świat. Po drugie – znamy tu już wiele osób i one znają nas, łatwiej tworzy się grupy i szuka wsparcia, a przecież wiadomo, że razem raźniej. Współdziałanie, w przeciwieństwie do działania w pojedynkę,

daje większe poczucie bezpieczeństwa, przynależności i dodaje też odwagi do podejmowania ryzyka. Po trzecie – w środowisku lokalnym łatwiej poczuć się potrzebnym, ponieważ łatwiej zidentyfikować, jakie są oczekiwania naszych sąsiadów, zazwyczaj bowiem pokrywają się z naszymi. I w końcu po czwarte, i wcale nie najmniej ważne – to na własnym podwórku łatwiej nam odnieść sukces, a ten zmotywuje do kolejnych działań.

Do emerytury trzeba się dobrze przygotować psychicznie – chyba już nikt nie ma wątpliwości, że rzeczywistość tak istotna zmiana tego właśnie wymaga. Ale jak w przypadku każdej zmiany, to od nas zależy, czy będzie ona miała pozytywne, czy negatywne skutki. Najważniejsze to uczynić wszystko, by te wiele lat emeryckiego życia, jakie są przed nami, były... no właśnie jakie? Interesujące? Ciekawe? Spokojne? Aktywne? Szalone? Inspirujące? Satisfakcjonujące? Cudowne? A może rzecz polega po prostu na tym, by pełną piersią zaśpiewać razem z Ewą Bem: „Do przodu żyj, żyj kolorowo, marzenia najbarwniejsze miej”.

AGNIESZKA J. MACKIEWICZ (ur. 1976) jest z wykształcenia specjalistką w sferze zarządzania zasobami ludzkimi i psychologii zarządzania. Pracuje jako niezależna konsultantka do spraw restrukturyzacji i derekrutacji. Interesują ją psychologiczne i społeczne aspekty odejść i zwolnień z organizacji. Autorka poradnika *Oswoić emeryturę. Jak budować życie po pracy* oraz bloga *Psychologicznie o odejściach i zwolnieniach* (www.derekrutacja.bblog.pl).

10 RAD DLA ŚWIEŻO UPIECZONEGO EMERYTA:

A jak **AMBITNE** i **ATRAKCYJNE** plany.

Planuj swoje życie na emeryturze z wyprzedzeniem. Miej marzenia. Zamieniaj je na konkretne plany. Realizuj je konsekwentnie i z energią. Chwal się każdym osiągnięciem.

K jak **KREATYWNOŚĆ** na co dzień.

Nie ograniczaj siebie i nie pozwalaj na to innym. Nie poddawaj się stereotypom. Stawiaj przed sobą ciągle nowe cele, wymyślaj nowe zajęcia, odnajduj nowe zainteresowania. Patrz na życie jak na pasmo stale pojawiających się możliwości i wyzwań. Zapomnij o słowie „rutyna”.

T jak **TOWARZYSKIE**, czyli życie towarzyskie, spotkania, kontakty.

Nie zamykaj się w czterech ścianach. Spotykaj się z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi. Zaufaj innym i pozwól, by dodawali kolorytu Twojemu życiu. Otwórz się na ich pomysły i natchnij ich własnymi ideami.

Y jak **YOGA**, medytacje, chwila dla siebie.

Znajdź w ciągu dnia moment, żeby się zatrzymać, pomedytować, pomodlić, zadumać. Pozwól swojemu umysłowi odpocząć. Rozluźnij ciało. Uspokój galopujące myśli. Zauważ piękno dokoła siebie. Dostrzeż dobro i miłość. Naładuj akumulatory.

W jak **WNUKI**, czyli pełnienie roli babci lub dziadka.

Niech czas spędzany z wnukami będzie powodem do radości. Baw się. Odkryj w sobie dziecko. Przypomnij sobie, jak to jest lepić babki z piasku i malować bez pędzla. Nie pozwól jednak na zredukowanie Cię do roli opiekuna na zawołanie. Niech opieka nad wnukami nie stanie się jedynie przykrym obowiązkiem.

N jak NOWOŚCI i NOWINKI.

Nie obawiaj się nowości, także tych technologicznych, komputerowych czy internetowych. Znajdź cierpliwego nauczyciela i otwórz w swoim życiu nowe okno na świat.

O jak ODWAGA bycia sobą i wyrażania własnych potrzeb.

Masz prawo mieć swoje zdanie. Możesz mieć inny pomysł na siebie, nie musisz podporządkowywać się potrzebom innych. Naucz się zdrowego egoizmu, czyli dbaj o siebie, nie krzywdząc innych.

Ś jak ŚMIECH to zdrowie.

Naucz się dostrzegać zabawne sytuacje. Śmiej się często i szczerze. Także z siebie, swoich gaf czy pomyłek.

Ć jak ĆWICZENIA fizyczne, bo w zdrowym ciele zdrowy duch.

Znajdź taki rodzaj ruchu, który Tobie odpowiada i sprawia Ci przyjemność. Ruszaj się sam lub z przyjaciółmi. Doceń wagę spacerów. Naucz się oddychać pełną piersią – dosłownie.

I OSTATNIA RADA WYNIKAJĄCA Z WSZYSTKICH POPRZEDNICH:

AKTYWNOŚĆ, fizyczna, umysłowa, towarzyska, społeczna.

Aktywność w każdej sferze. Bo aktywny znaczy zdrowszy i szczęśliwszy.

10 PROJEKTÓW, 10 LIDERÓW 55+ PRZEŁAM

UJEMY STEREOTYPY ZWIĄZANE Z WIEKIEM

1.

STARYCH DRZEW SIĘ NIE PRZESADZA

Czy to mądrość życiowa, czy raczej stereotyp, który warto zweryfikować? Myślę, że punkt ciężkości leży na końcu tego stwierdzenia. Jeśli przesadza się te stare drzewa wbrew ich woli i z naruszeniem ich osobistych potrzeb, łamiąc prawo każdego do życia w zgodzie z własnymi przyzwyczajeniami w bezpiecznym, bo dobrze znanym i oswojonym środowisku, to owo stwierdzenie wydaje się słuszne – nie należy przesadzać ani starych drzew, ani nawet młodych, bo się nie przyjmą, nie zakwitną i nie zaowocują.

Jeśli jednak spotykamy się z postawą zaprezentowaną w wywiadzie z dziadkiem zahajkowskim – jak o sobie mówi Jan Płonka, który szukał od lat swojego miejsca, by się w końcu na starość lub raczej na dobre zakorzenie – to nie mamy do czynienia z przesadzaniem, ale z samosiejką, że kontynuować będę ten botaniczny rodzaj przenośni.

Zmiany – choć są niezbędnym warunkiem rozwoju i osiągnięć – są wartością, ale nie dla każdego, nie

zawsze, a już na pewno nie na siłę. Im później dokonywane, tym więcej wymagają od nas zaufania do własnych możliwości, odwagi w podejmowaniu ryzyka, o którą coraz trudniej, energii i niewygasłej potrzeby samorealizacji.

Pytanie najistotniejsze brzmi: jak w starszym wieku zachować lub obudzić drzemiącą w nas potrzebę aktywności, pasji, przydatności i satysfakcji, czegoś na kształt witaminy S? Pan Jan niezwykle szczerze odpowiada na to pytanie, przywołując osobiste doświadczenia: i te traumatyczne – które go kształtowały, i te budujące – dające poczucie sensu i przydatności. Ale odpowiedzi jest więcej – tyle, ilu czytających te słowa. I myślę, że nie tylko o wiek tu chodzi. Ale mogę się mylić, bo mam dopiero 55 + 1.

MARIA PARCZEWSKA, psycholog, kuratorka Laboratorium Edukacji Twórczej, Centrum Sztuki Współczesnej

HISTORIĘ BAJKOWĄ TWORZYMYSZ NA NOWO

Zahajki to mała popegeerowska wieś na Lubelszczyźnie, do której dojeżdża tylko szkolny autobus. Emerytowany instruktor teatru lalkowego, Jan Płonka razem z młodą polonistką, Justyną Łobacz stworzyli teatrzyk lalkowy, w którym w bajkowe postaci wcielają się seniorki – mieszkanki wsi. Grupa teatralna przygotowała inscenizację w postaci wierszowanej bajki o życiu mieszkańców Zahajek.

Przedstawienia poprzedziły warsztaty, w trakcie których seniorki nauczyły się, jak robić lalki. Młodzież przygotowała krótki film instruktażowy, który trafił do lokalnych szkół i organizacji zainteresowanych teatrem lalkowym. Finałem projektu był spektakl wystawiony w wiejskiej świetlicy.

Projekt był realizowany przez Stowarzyszenie Edukacji Regionalnej i Integracji Kultur i Społeczności w Zahajkach. W warsztatach teatralnych i filmowych wzięło udział 21 osób, na premierę spektaklu przybyło ponad 100 mieszkańców.

Każda z nas sama przyozdabiała lalkę, tworzyłyśmy indywidualne postaci. Jedna pani chciała mieć lalkę z długimi warkoczami, inna wybrała włosy z balonami. Ja zrobiłam pieguszkę.

Irena Łobacz (prezesa Stowarzyszenia Edukacji Regionalnej i Integracji Kultur i Społeczności, 52 lata)





Jan Płonka (74 lata) – we wsi Zahajki mieszka od pięciu lat. Jest instruktorem teatru lalkowego, w wolnych chwilach układa rymowane bajki. Dbą o wygląd swojego osiedla, urządzając skalniaki i zakładając rabatki kwiatowe. „Żeby zdrowym być, trzeba coś robić dla drugiego człowieka. Praca dla innych to przedłużenie życia” – zdradza receptę na długowieczność.



Moje miejsce

Długo szukał miejsca dla siebie. Chciał zacząć od nowa. Jan Płonka swoją pasją do teatru, wyobraźnią i witalnością zaraził całą wieś. W Zahajkach znalazł spokój i nowych przyjaciół.

> Dlaczego przeprowadził się Pan z miasta na wieś?

Urodziłem się na wiosce i na wioskę zawsze chciałem wrócić. Jestem góraliem spod Żywca. W mieście powietrza mało, a ja większość życia spędziłem w Opolu. Skoro na stare lata nie potrzebuję lekarza, to mogłem wrócić na wieś. Jako emeryt przeprowadziłem się do Zahajek.

> Nie chciał Pan wrócić w rodzinne strony?

Chciałem, ale akurat nie było mieszkania do kupienia. Skoro tam nie było, to pomyślałem, że gdzie indziej czeka na mnie domeczek. Tak przejechałem od Cieszyna aż do Ustrzyk Dolnych w poszukiwaniu miejsca dla siebie. Patrzę, nie ma mieszkania, to jadę dalej. W ten sposób aż na Podlasie dojechałem. Tu mam wygodne mieszkanie w bloku popegeerowskim.

> Przecież starych drzew się nie przesadza. Miał Pan prawie 70 lat.

Nie jestem stary. Czuję się bardzo młodo. Fizycznie człowiek jest ociężały, ale intelekt ma wciąż sprawny. Umysł i ciało nie idą ze sobą w parze.

> Jak wygląda Pana życie w Zahajkach?

Skromnie żyję. Mało jem, bo im mniej człowiek je, tym jest zdrowszy. Jem kilogram jabłek dziennie. Robię przetwory z warzyw na zimę.

> Jest Pan wegetarianinem?

Nie jem mięsa, czasem tylko śledzika.

> To raczej rzadkość na wsi.

Jestem tu dziwakiem. Wierszyk o sobie nawet napisałem: „Czy jestem pomyłony, czy pozytywnie zakręcony?”. Myślę, że jednak to drugie. Dla mnie nie jest ważne, co ludzie powiedzą. Dla mnie jest istotne, żeby zrobić coś z pożytkiem dla drugiego człowieka.

> Nie czuje się Pan wyobcowany?

Mam dużo kontaktów z ludźmi. Tu ludzie mają czas.

> Pracował Pan w szkolnictwie, był w zarządzie spółdzielni mieszkaniowej. Był Pan nawet krojczym w zakładzie krawieckim...

Przed wszystkim pracowałem jako wychowawca w pogotowiu opiekuńczym. Prowadziłem teatr lalek. Skończyłem kurs dla instruktorów amatorskich teatrów lalkowych w Lublinie. Kurs trwał trzy lata, zajęcia odbywały się w trakcie jednego, wakacyjnego miesiąca. Na zakończenie kursu wystawiłem *Szewczyka Dratewkę* z dziećmi z pogotowia.

> Teatr był formą terapii?

Pomagał mi w pracy. Miałem bardzo dobrze urządzonego scenę lalkową. Chłopcy wspaniale się tam bawili. To były improwizacje życia tych dzieci. Można się było dzięki temu bardzo dużo o nich dowiedzieć. Mnóstwo ważnych tematów wychodziło w trakcie zabawy. Później zrezygnowałem ze szkolnictwa, pracowałem w wielu różnych zakładach, aż zaczęły się trudności. Chorowałem bardzo długo, wtedy też przeżyłem rozwód, zmagalem się z nałogiem alkoholowym. Bardzo przeżywałem rozpad rodziny. Dzisiaj już 29 lat jestem na emeryturze – przedwczesnej, bo mam drugą grupę inwalidzką.

> Jednak poradził Pan sobie ze wszystkim.

Ocalałem. Wyzdrowiałem. Uznałem to za cud, że Pan Bóg mi przedłużył życie. Zrozumiałem jedną rzecz. Tego życia nie wolno mi zmarnować.

> Jak został Pan przyjęty w Zahajkach? Społeczności wiejskie są żyte, łatwo nie przyjmują obcych.

Po przyjeździe zacząłem od zieleni, od skalniaków – żeby tu było czysto, żeby było ładnie. Mieszkańcy nie mogli się na początku nadziwić, kiedy sadiłem rabatki. Wokoło bloku, w którym zamieszkałem, wszystko było zaśmiecone: tu papierek, tam butelka. Denerwowało mnie to. Przyjeżdżali do mnie znajomi z Opola, a ja wstydziłem się im to pokazać. Zacząłem robić porządki. Nawiozłem ziemię, posadziłem rośliny. Wszyscy byli zdumieni, ale po jakimś czasie zaczęli mi pomagać.



> Przestali się dziwić?

Na początku niszczyli moją pracę. Dzieci wyrwały kwiaty, drzewka łamały. Podchodziłem do tego spokojnie i robiłem swoje.

> Długo przekonywał Pan do siebie mieszkańców?

Jak tylko przyjechałem i zacząłem robić skalniak koło śmietniska, ludzie nie mogli zrozumieć, po co to robię, skoro nikt mi za to nie płaci. To mówiłem, że się dotleniam, że to przedłużenie zdrowia i życia. Nie rozumieli. Później mówiłem, że ziemia jest własnością Pana Boga i tu powinno być pięknie, a nie pokrzywy, osty, szkła. Nie docierało. Wtedy zaczynałem już drugi skalniak budować, a oni wciąż: „A po co Pan to robi, czemu Pan sobie nie usiądzie?”. No to wiedziałem już, że nie uwierzą, że dla zdrowia albo na chwałę Pana. Powiedziałem, że królowa angielska ogłosiła konkurs, w którym nagrodą jest wycieczka dookoła świata w jej towarzystwie. Dopiero to chwyciło.

> Dbą Pan o wspólną przestrzeń. Wcześniej każdy dbał tu raczej o swój ogródek...

Żyję dzisiaj, jutro może mnie nie być. To jest takie prozaiczne, a świat jest taki piękny, szeroki. Dla mnie to zaszczyt, że ludzie podziwiają moje dzieła.

> Jakże ma Pan jeszcze plany względem Zahajek?

Jest tu taki mały zespół dzieci, 8-10 maluchów. Chciałbym z nimi z teatrzykiem lalek jeździć po Polsce. Można by też z takim teatrzykiem pojechać na Ukrainę, na Białoruś.

> Na razie pracuje Pan z seniorkami. Robicie razem przedstawienie lalkowe. Łatwo było je zaangażować?

Tu było kiedyś życie artystyczne, był teatr, wystawiali między innymi *Moralność Pani Dulskiej*. Dlaczego to ma nie wrócić? Zrobiłem więc warsztaty. Przyszły babcie. Widzę ich rozwój, zaczynają pięknie akcentować i uczuciowo przeżywać udział w przedstawieniu. A jakie mają piękne głosy! Bardzo się z Panią zżyliśmy. Zastanawiamy się, co robić dalej.

> Jak się udało zjednać seniorki?

Tu zadziałał urok moich lalek. Lalki są piękne. To one urzekły Panie. Dwa lata temu robiłem dzień babci – babcie siadały na tronie i słuchały życzeń od wnuków. Było do tego przedstawienie, w którym występowały cztery pory roku odzwierciedlające cztery etapy życia człowieka. Wtedy

jeszcze Panie trochę się wstydziły, ale w końcu zaczęły wciągać kolejne osoby. Są jeszcze dwie, które chcemy wciągnąć. Mają wątpliwości, ale przyjdą. Mam już nawet pomysł, jak je zachęcić. Teraz planujemy wycieczkę z teatrzykiem do Lublina. To będzie duża atrakcja.

> Do przedstawień pisze Pan własne teksty.

Teraz napisałem wierszyki dla dzieciaczków na dzień babci i dziadka. Dla każdego oddzielnie. Zrobiliśmy specjalnie na tę okazję tron. Dzieci po przedstawieniu deklamowały wierszyki i wręczały je dziadkom, którzy zasiadali na tronie. To honorowe miejsce. Dziadkowie mogli się poczuć wyróżnieni.

> Powstały również bajki.

Zgadza się. Między innymi bajka o biedronce, która przybyła do Zahajek za czasów Mieszka. Przyleciał wróbelek, który chciał ją zjeść. Ale ona powiedziała: „Zobacz ile ja mam kropeczek, jak mnie zjesz, to one zamienią się w szpilki i będą cię kuły. Będziesz miał straszne bóle”. Wróbelek się wystraszył. Nie zjadł biedronki, poleciał. Morał jest taki, że nawet najstarsze na pozór istoty mogą poradzić sobie z silniejszymi. U mnie mali wygrywają sprytem! Piszę także bajeczki o Zahajkach, ale cały czas je poprawiam. Wciąż jestem niezadowolony. Mam niedosyt.

> Znalazł Pan swoje szczęście?

Żyję dniem dzisiejszym. Cieszę się zdrowiem. Chcę coś zrobić dla innych. Dla dzieci. To jest chyba szczęście. Jestem dziadkiem zahajkowskim. To mi się bardzo podoba. Lubię tu być. Tu są piękne widoki. A zapachy jakie! Zapach rumianku, zapach zbóż... Trzeba się cieszyć z drobiazgów.

> Zahajki to Pana dom? Bezpieczna przystań?

Myślę, że tak. Nikt mną tu nie dyryguje. Naprawdę dobrze mi tutaj. Właśnie się urządzam. Lubię mieć w domu rzeczy, które sobie sam robię. Na przykład koło na ścianie ze starej prządky, która miała być spalona. Piękne ramy z tego koła są. Dobrze umieć w niczym coś zobaczyć...

Kontakt:

Stowarzyszenie Edukacji Regionalnej
i Integracji Kultur i Społeczności
Zahajki 21, 22-205 Wyryki
tel.: (082) 591 49 17
e-mail: irenalobacz@op.pl







2.

STAROŚĆ TO CZAS ZWOLNIENIA TEMP I ODPOCZYNKU

Takie myślenie o starości opiera się na błędnym przekonaniu, że starzenie się czy moment przejścia na emeryturę powoduje natychmiastowy spadek poziomu aktywności – jakby ktoś jednym ruchem pokręcił przełączny nas ze stanu „działam” na przysłowiowy stan „spoczynku”. Należy jednak wziąć pod uwagę, że wiele lat życia społecznego, zawodowego i rodzinnego ustala nasz indywidualny poziom aktywności kierowanej ku sobie i ku innym, swoiste zapotrzebowanie na działanie. Przejście na emeryturę nie zmienia tego poziomu, wpłynie jedynie na sfery, w których aktywność tę przejawiamy. To już nie będzie wyłącznie sfera zawodowa. Zaczynamy szukać nowych możliwości, dość naturalnie rozpoczynając zazwyczaj od znanego środowiska lokalnego. Czasami można

mieć wrażenie, że odkrywamy zupełnie nowe światy, które do tej pory były dla nas niedostępne, bo praca zawodowa pochłaniała zbyt dużo czasu i energii. Poznajemy nowych ludzi i oni też stają się źródłem kolejnych inspiracji. Zatem, jeśli ktoś był aktywny w młodości i w wieku dojrzałym, na emeryturze będzie nadal osobą aktywną. Niestety mechanizm ten działa także w drugą stronę. Osoba, która przez całe życie nie wyrobiła w sobie nawyku aktywności, ma mniejsze szanse być aktywnym seniorem czy seniorką.

AGNIESZKA MACKIEWICZ, psycholog zarządzania, autorka poradnika *Oswoić emeryturę. Jak budować życie po pracy*

SENIORZY DZIECIOM

Pani Krystyna przez całe lata pracowała w transporcie, teraz, kiedy już skończyła sześćdziesiątkę, postanowiła przemienić się w belfra z fantazją. Swoje umiejętności wykorzystuje podczas projektu, w którym wolontariusze z Nowosolskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku prowadzą zajęcia dla dzieci z trzech nowosolskich świetlic, w tym dla dzieci niepełnosprawnych.

Ludmiła (emerytowana nauczycielka, prowadzi zajęcia plastyczne): „Wnuki wielu z nas mieszkają z rodzicami w innych miastach. Babciną i dziadkową energią możemy więc wykorzystać podczas spotkań z innymi dziećmi”.

Oprócz plastyki i gotowania 25 seniorów-wolontariuszy zaproponowało dzieciakom wspólne czytanie i inscenizowanie bajek, odkrywanie korzeni swojej rodziny, warsztaty z asertywności, wycieczkę do dworku ze starymi instrumentami muzycznymi w Szybie i zajęcia dziennikarskie.

Projekt był realizowany przez Nowosolski Uniwersytet Trzeciego Wieku. W cyklu kilkumiesięcznych warsztatów i wycieczek wzięło udział 50 dzieci i 25 starszych wolontariuszy.

Im bardziej się usmarują, im więcej polewy i kręcenia ciasta, tym więcej śmiechu!

Krystyna (słuchaczka NUTW)

Lepienie pierogów jest przyjemne. Trzeba zrobić taką ładną falbankę. Wtedy lepiej smakuje.

Ola (9 lat)





Danuta Miczulska (60 lat) – emerytowana nauczycielka informatyki, na Nowosolskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku prowadzi kursy komputerowe i zachęca swoich rówieśników do wolontariatu. Opracowała i koordynowała projekt „Seniorzy dzieciom”. Od czasów studenckich fascynują ją górskie wędrówki. W przerwach między kolejnymi wyprawami znajduje czas na taniec towarzyski.



Pracoholizm emeryta

„Nowi ludzie, nowe wyzwania, sporo obowiązków. Żeby wszystko dokładnie zaplanować, musiałam po raz pierwszy w życiu kupić sobie kalendarz” – tak o swojej emeryturze opowiada Danuta Miczulska z Nowosolskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

> Czy na emeryturze można wreszcie usiąść na kanapie i zająć się odpoczywaniem?

Chyba Pani żartuje. U mnie jest zupełnie odwrotnie.

> Nie czyta Pani zaległych książek. Nie ogląda filmów, na które wcześniej nie było czasu? Przecież wszyscy powtarzają, że właśnie tym zajmą się na emeryturze.

Teraz też nie narzekam na nadmiar czasu. Coś nawet przyznam. Kiedy pracowałam zawodowo, zawsze udawało mi się zaplanować wszystkie obowiązki, mimo że nie miałam kalendarza. Gdy przeszłam na emeryturę, okazało się, że różne zajęcia narosły wręcz w tempie geometrycznym! Aby je okiełznać i o niczym nie zapomnieć, musiałam po raz pierwszy w życiu kupić sobie kalendarz.

> Jest Pani nauczycielką informatyki. Na emeryturę przeszła Pani we wrześniu 2007 roku. Nie bała się Pani tego momentu?

Trudno się do tego przyznać, ale owszem, bałam się. Ba, przez parę lat na samą myśl o emeryturze czułam taki niepokój, że kiedy ktoś pytał, jakie mam plany na emeryturę, w ogóle nie chciałam odpowiadać. Tak jakby ten temat kompletnie mnie nie dotyczył. A przecież dotyczył, tak jak każdego.

> Przygotowywała się Pani jakoś do tej nowej roli?

Długo martwiłam się, jak zniosę tę zmianę. Jestem energiczna i nie chciałam siedzieć na kanapie przed telewizorem. Nie czułabym się wtedy szczęśliwa. Z jednej strony, wiedziałam, że nie zabraknie mi obowiązków, bo mam dom, którym trzeba się zająć – starszych rodziców i pochłoniętego pracą męża. Z drugiej, obawiałam się pustki, która nagle pojawi się w moim życiu w miejscu szkoły. Często rozmawiałam o tym z koleżanką, która odeszła na

emeryturę rok przede mną. Cały czas powtarzała: „Zobaczysz, coś wymyślimy”. Miała rację. Ona zaangażowała się w świetlicę Caritasu, a mi, jeszcze wtedy pracującej, jak z nieba spadł Nowosolski Uniwersytet Trzeciego Wieku. Powstał na wiosnę, w ostatnim roku mojej pracy. Zaczęłam prowadzić tam kursy z informatyki.

> Nowe wyzwanie na sam początek emerytury?

Ludzie, którzy kończą pracę, często obawiają się, że są po prostu za starzy na jakieś nowe doświadczenia. Też się nad tym zastanawiałam. Kiedy pokazałam próbną wersję wniosku dyrektorowi szkoły, stwierdził, że muszę jeszcze nad nią popracować. Ale pomyślałam wtedy: „Dam radę. Przecież tyle razy uczyłam się nowych rzeczy”. Podjęłam wyzwanie, poprawiłam wnioski. Udało się. W pierwszym roku emerytury zaczęłam więc sprawdzać się jako koordynator projektu. Prowadziłam nadal zajęcia komputerowe dla słuchaczy UTW. Tak mi się to spodobało, że postanowiłam działać dalej. Wystartowałam w kolejnym konkursie i znowu mi się powiodło.

> Tym razem projekt dotyczył różnych środowisk.

Wolontariusze z UTW prowadzą teraz warsztaty dla dzieci z trzech świetlic. Są zajęcia plastyczne, kursy gotowania, wspólne powroty do historii, opowiadanie bajek. Ale kiedy już skończy się ten projekt, będę działać nadal. I tak właśnie moja emerytura, której przecież się bałam, zaczęła się kręcić.

> Nie za dużo czasem tego kręcenia się? Ma Pani sporo obowiązków.

Bez „kręcenia się” umarłabym z nudów. Dlatego, mimo że sama nie prowadzę warsztatów dla dzieci, cały czas jestem obok innych wolontariuszy. Pomagam, inspiruję, robię zdjęcia, dokumentuję nasze działania, organizuję wycieczki. I ciągle myślę o następnych akcjach. Mam sporo pomysłów, ale one same nie wystarczą. Potrzebni są jeszcze ludzie, którzy zaangażują się w wolontariat. Nawiązuję więc nowe kontakty, dzwonię do znajomych, pytam, kto chciałby się przyłączyć do naszych akcji. Gdyby okazało się, że jakiś kolejny pomysł wypali, mogę od razu zacząć działać. Czasem czuję się nawet, jakbym na emeryturze robiła kolejne studia – z zarządzania projektem i wolontariuszami.



> Czy to, co robi Pani teraz jest fajniejsze od pracy?

Trudno to porównać. Kiedy uczyłam w szkole, na nic nie było czasu. Rano uczniowie, wieczorem dom z trójką dzieci. Do tego kolejne kursy zawodowe. Studiowałam elektrykę, więc kiedy pod koniec lat 80. do szkół technicznych weszły lekcje informatyki, musiałam się doszkolić. Wtedy komputery wyglądały zupełnie inaczej niż dzisiaj. Podłączało się je do telewizorów. Biegałam więc z tym komputerem do domu, uczyłam się. Komputery zmieniały się, brałam udział w różnych szkolenia z informatyki i było sporo stresu. Potem w latach 90. poszłam nawet na studia podyplomowe z informatyki. Dopiero na emeryturze to się zmieniło.

> I mogła się Pani zająć czymś zupełnie nowym...

Tak. Zaczęłam też pomagać innym, a przy okazji poznawać nowych ludzi. Na przykład na Krystynę, wolontariuszkę z UTW, która prowadzi dla dzieci warsztaty z gotowania, wpadłam dzięki kursom komputerowym dla seniorów. Inaczej pewnie nigdy byśmy się nie spotkały, a okazało się, że Krystyna świetnie dogaduje się z dziećmi. Inny uczestnik naszego projektu przedstawił mi się na zebraniu UTW. Okazało się, że tak naprawdę po raz pierwszy poznaliśmy się jeszcze jako uczniowie podstawówki. Później przez całe życie nie mieliśmy ze sobą kontaktu. Teraz działamy razem.

> W projekcie „Seniorzy dzieciom” zebrała Pani kilkunastu słuchaczy z NUTW, aby poprowadzili zajęcia dla dzieci z trzech nowosolskich świetlic. Trudno zachęcić rówieśników do wolontariatu?

Na początku wcale nie byłam pewna, czy uda mi się uzbierać większą grupę wolontariuszy. Przecież wszyscy mają swoje rodziny, domy, wnuki. Nie wiedziałam, czy będą mieli czas i siłę, żeby pracować z dziećmi. Okazało się, że wystarczyło rzucić pomysł wolontariatu, żeby inni emeryci zaczęli zastanawiać się, jak mogą się przydać. Zebrałam w sumie kilkanaście osób. Są wśród nich emerytowani nauczyciele. Przez całe życie pracowali dla innych i na emeryturze bardzo im tego brakowało. Dlatego chętnie zaangażowali się w projekt. Część wolontariuszy-seniorów dzięki zajęciom z dziećmi na co dzień spełnia się w roli dziadków czy babć. Ich własne dzieci i wnuki mieszkają w innych miastach, czasem nawet zagranicą. Widują się rzadko. A dzieci

ze świetlic potrzebują ciepła, odrobiny babcinej energii albo dziadkowego humoru.

> Wolontariusze i dzieci dobrze się rozumieją?

Potrzeby tych dwóch pokoleń świetnie się uzupełniają. Zajęcia z gotowania, opowiadania bajek czy szukania swoich korzeni okazały się strzałem w dziesiątkę. Starsza miłośniczka kuchni potrafiła doskonale zaspokoić kulinarną ciekawość dzieciaków, których rodzice nie mają czasu na gotowanie i wyjaśnianie im wszystkich intrygujących dla nich spraw dotyczących kuchni. Znaczący historii Nowej Soli zachęcili do szukania korzeni swoich rodzin. Sami też znaleźli słuchaczy dla swoich opowieści, bo okazało się, że dla dzieci to coś szalenie ciekawego, a w domach rzadko się o takich odległych sprawach mówi. Czasem też na dzieci trzeba było znaleźć sposób. Na przykład wolontariuszka prowadząca zajęcia plastyczne podbiła serca dzieci szykując dla nich ciekawe, kolorowe materiały.

> Wolontariusze nie bali się, że są z innego świata niż mali wychowankowie świetlic?

Były takie lęki, ale szybko przysły. Nie chodzi o to, żeby myśleć i zachowywać się tak samo. Trzeba po prostu dobrze się rozumieć. A dzisiejsi emeryci są bardziej nowoczesni niż ludzie kilkadziesiąt lat temu. Wysyłają maile, używają aparatów cyfrowych, rozmawiają z wnukami przez skype'a. Jest u nas na przykład kilkoro panów i pań, którzy zostali wolontariuszami-paparazzi – fotografują wszystkie zajęcia z dziećmi, potem przesyłają zdjęcia na maile. Bywa, że wszyscy mamy zapchane skrzynki! Wolontariusze lubią to robić, a dzieci lubią później oglądać taką dokumentację. Przy okazji jedni i drudzy mogą zacząć międzypokoleniową rozmowę choćby od tematów związanych z fotografią cyfrową czy internetem. Potem łatwiej jest przejść do innych spraw.

> Z czym wolontariusze mają problemy?

Czasem narzekają na brak czasu. Bardzo poważnie podchodzą do zajęć z dziećmi. Przygotowują się, kupują przybory, wymyślają plan spotkania. Zajmuje im to kilka godzin dziennie. Jednak na koniec większość czuje satysfakcję. Przypinają też, że im więcej zajęć, tym więcej można zdziałać. Kiedy nie ma się obowiązków, czas przecieka przez palce.



> Wolontariusze świetnie poradzili sobie z dziećmi.

Część z nich na początku obawiała się też, czy poradzi sobie z opanowaniem kilkunastoosobowej grupki. Niektórzy więc pracują parami albo proszą innych wolontariuszy o pomoc. Dzieciaki czasem rozrabiają, ale kiedy seniorzy widzą ich uśmiechnięte buzie, mówią, że muszą ten wolontariat ciągnąć dalej. Ja też stale powtarzam, że to bardzo fajna sprawa.

> Skąd biorą na to wszystko siłę?

Na emeryturze wreszcie mamy czas, żeby porządnie zadbować o kondycję. Co tydzień razem z innymi słuchaczami UTW chodzimy po lesie z kijkami do nordic walking'u. Raz na miesiąc organizujemy zabawy taneczne. Staramy się też nie zaniedbywać badań lekarskich.

> Jest Pani typem sportsmenki?

Możliwe, bo najwięcej energii do działania daje mi mały nartóg, który został nam z mężem z czasów studenckich – rajdy po górach. Dzisiaj, co prawda wytrzymałość już nie ta, co kiedyś, ale są przecież większe możliwości wyjazdów. Staramy się z tego korzystać i co roku ruszamy w Alpy. Proszę mi wierzyć, wejść o własnych siłach na dwuipółtysięcznik to ogromna satysfakcja. A przy okazji, kiedy człowiek podczas takiej wyprawy od wszystkiego się oderwie, przychodzą mu do głowy pomysły na kolejne działania i projekty. Mój mąż śmieje się nawet, że na emeryturze na dobre dopadł mnie pracoholizm.

> I co Pani na to?

Ja twierdzę, że tu nie chodzi o pracoholizm. To frajda z tego, co się robi i tyle.

Kontakt:

Danuta Miczulska

Nowosolski Uniwersytet Trzeciego Wieku

ul. J. Matejki 29, 67-100 Nowa Sól

tel.: (068) 35 64 963

e-mail: d_miczulska@wp.pl



3.

MŁODZI I STARSI MÓWIĄ RÓŻNYMI JĘZYKAMI

W starszym wieku ubywa czasem energii, szwankuje zdrowie, ale za to mądrość w postaci nagromadzonych w życiu doświadczeń pozawala robić wspaniałe rzeczy. Wiele osób obumiera już za młodu. Lęk, obniżone poczucie własnej wartości każe im zamykać się w schematach, stereotypach pozwalających prosto wytłumaczyć sobie własne niepowodzenia i duchowe lenistwo. Młodzi, którzy nie raz dostali po uszach od starszych, będą mieć ich za zdziwaczałych tetryków albo za osoby beużyteczne i niekreatywne. Starsi będą widzieć w grafciarzach bandytów, a generalnie uważać młodych za niewydarzonych smarkaczy, którzy dopiero życia muszą się nauczyć.

Prawdziwy podział przebiega gdzie indziej. Nie między starszymi a młodszymi. To różnica między osobami nastawionymi na rozwój a tymi, którzy obumierają emocjonalnie, myślowo i duchowo bez względu na wiek. Ta różnica siedzi także wewnątrz każdego z nas. Pani Renacie, bohaterce wywiadu, trzeba pogratulować, że doprowadziła do tego, że seniorzy

otworzyli się na komunikację, a młodzi skrywający głowy w kapturach, po pewnym czasie zaczęli czerpać przyjemność z pomagania osobom tego potrzebującym. To o takich osobach jak pani Renata pisał mistrz Luke Rhinehart w *Księdze kości*: „Filozofia wiąże się z prawdą i konsekwencjami, mądrość zaś dotyczy przenoszenia istot ludzkich z jednego stanu do drugiego. Prawda może być dobrą zabawą, ale często nie ma nic wspólnego z mądrością. Kiedy mistrz zen wali lachą ucznia po głowie, to czyni tak nie dlatego, że walenie ma cokolwiek wspólnego z prawdą, tylko dlatego, że pragnie go jedynie obudzić”. Pani Renata może mistrzem zen nie jest (i nie wali lachą po głowie), ale jej sposoby budzenia rzeczywiście zasługują na szacunek.

JACEK JAKUBOWSKI, psycholog, przewodniczący Rady Trenerów Polskiego Towarzystwa Psychologicznego

SENIOR GRAFFITI

Pani Danuta (63 lata) i Grzegorz (18 lat) robią żółtawika, wokół stoją ich znajomi z obu grup wiekowych. W takiej atmosferze powstawało graffiti na osiedlu Skarpa w Lublinie. Inicjatorką akcji była 56-letnia Renata Kiełbińska. Pomagali jej młodzi twórcy graffiti z Europejskiej Fundacji Kultury Miejskiej. Na zajęcia przychodziło kilkanaście osób w wieku od 14 do 76 lat. Pani Renata bała się, że młodzi i starsi się nie dogadają. Teraz wie, że jest to możliwe.

Grupa przez całą zimę trenowała swoje umiejętności, malując graffiti na jednej ze ścian osiedlowego klubu i uczestnicząc w cyklu warsztatów architektoniczno-designerskich. Na wiosnę zajęli się rewitalizacją zaniedbanego placu: posadzili drzewo i zasiali kwiaty, zaprojektowali ławki, pomalowali ścianę, ustawili kosze na śmieci. Podsumowaniem działań był piknik z udziałem ponad 150 mieszkańców. Seniorzy i młodzież postanowili kontynuować współpracę. Zaplanowali już następne akcje artystyczne: będą badać potrzeby mieszkańców osiedla, zajmą się upiększeniem przestrzeni klatek schodowych, zaprojektują i rozlepią wlepki promujące sąsiedzką życzliwość.

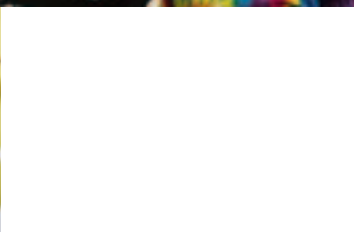
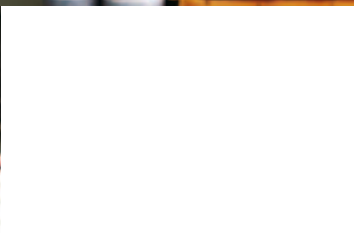
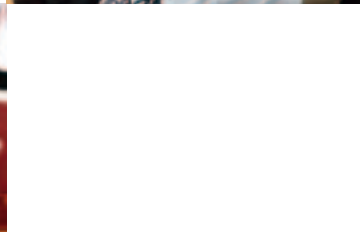
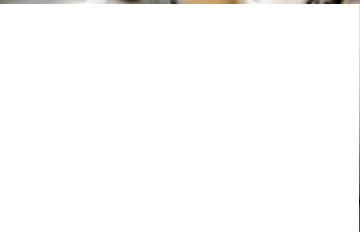
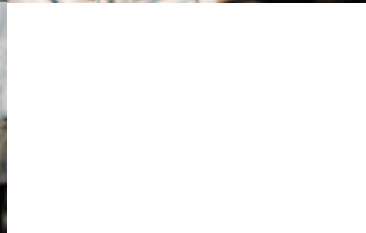
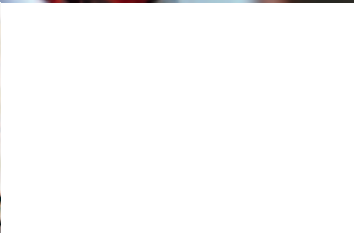
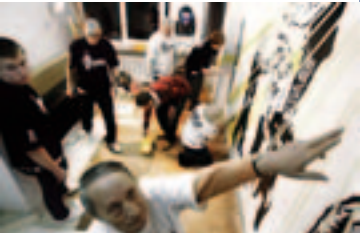
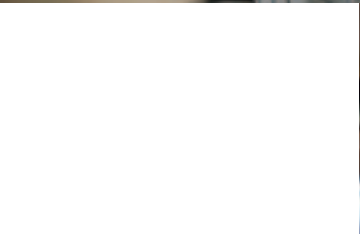
Projekt był realizowany przy wsparciu Spółdzielni Mieszkaniowej Czuby na Osiedlu Skarpa w Lublinie.

Kiedyś malowałem legalnie na ścianie. Podeszła do mnie starsza babka i mówi, że może lepiej bym jakiegoś kwiatka namalował. Nie wytrzymałem i mówię: „Pani, weź pani spreja i se namaluj, jak chcesz kwiatka”, bo już nie wytrzymałem. A tu starsi ludzie wycinają szablony i malują i wszystkim się to podoba. To niesamowite, że jeszcze chce im się rozwijać.

Rusek (22 lata)

Dotąd graffiti kojarzyło mi się z wandalami. Teraz wiem, że to sztuka. Przyszedłem z kolegą Zygmuntem i dajemy sobie radę, a jak nie, to zawsze ktoś pomoże. W końcu pierwsi twórcy graffiti to ludzie w naszym wieku.

Marian (76 lat)





Renata Kiełbińska (56 lat) – z zawodu jest nauczycielem-plastykiem. Pracowała w szkołach różnego typu, a obecnie jest kierownikiem osiedlowego klubu. „Chcę konsekwentnie realizować to, czym się zajmuję od 30 lat, czyli animować lub raczej podrywać ludzi do zrobienia tego, co wydaje się niemożliwe do zrealizowania” – wyznaje. Lubi patrzeć na obrazy Diego Velázqueza.



„Weź pani spreja i narysuj kwiatka”

Renata Kiełbińska wyglądając przez okno swojego klubu, pomyślała: „Chcę mieć kolorowe podwórko!”. Razem z młodymi i starszymi mieszkańcami osiedla namalowała wielkie graffiti. Wszyscy znaleźli coś, co lubią robić razem.

> Pamięta Pani moment, w którym po raz pierwszy pomyślała: „Jestem seniorką?”.

Były dwa takie momenty. Pierwszy raz zaczęłam się nad tym zastanawiać, kiedy moja córka Kasia szła na studia i jednocześnie robiła prawo jazdy. Pomyślałam sobie: mnie też by się przydało i w tajemnicy zapisałam się na kurs. Parę miesięcy później, kiedy miałam prawo jazdy w kieszeni, pojechałam do córki, do Gdańska. Po mieście woziła nas moja siostra, której wcześniej o wszystkim opowiedziałam. W pewnym momencie siostra powiedziała, że nie ma już siły dłużej prowadzić. Niby od niechcenia rzuciłam, że nie ma problemu, że teraz ja mogę i jak gdyby nigdy nic wzięłam kluczyki i siadłam za kierownicą. Kasia była przerażona, gdy zaczęłam wyjeżdżać z parkingu, we wstecznym lusterku zobaczyłam, że pobladła. Miałymy z siostrą niezły ubaw! Wiem, że córka myślała tak, jak mój egzaminator, który spojrzał w papiery, zobaczył, ile mam lat i zapytał z niedowierzaniem: „A co Pani przyszło do głowy w tak późnym wieku?”!

> A drugi raz?

Byłam niedawno na spotkaniu poświęconym przestrzeni publicznej w Lublinie. Jednym z prelegentów był wysoko postawiony przedstawiciel władz miasta, który chwalił się, że jego największym osiągnięciem jest usunięcie z wydziału odpowiadającego za architekturę wszystkich starych ludzi, którzy są niekreatywni i bezużyteczni. Ja i większość osób na sali – wszyscy w wieku przynajmniej średnim – byliśmy zniesmaczeni, ale też rozbawieni, że ktoś może tak myśleć...

> Skończyła Pani studia artystyczne na UMCS-ie i przez lata uczyła plastyki. Od pięciu lat jest Pani kierowniczką w klubie osiedlowym na lubelskiej Skarpie. Czym się Pani tam zajmuje? 1999 rok ogłoszono Rokiem Seniora. Postanowiłam wtedy zorganizować klub aktywnego seniora. Okazało się, że panów niezwykle trudno zaangażować, za to aktywne i chętne do podejmowania nowych wyzwań są kobiety.

> W jaki sposób je Pani zorganizowała?

Udało mi się przekonać ówczesnego kierownika klubu do finansowania tej inicjatywy. Zaczęłam zastanawiać się, jak najlepiej wykorzystać pieniądze. Wymyśliłam bezpłatną wycieczkę do pobliskiego Nałęczowa. Najpierw przez dwa tygodnie stałam na środku osiedla i zachęcałam przechodniów do wyjazdu, rozdając ulotki z informacjami o wycieczce. Okazało się, że autokar, który zorganizowałam, był pełny. Teraz co tydzień w naszym klubie spotyka się około 20 pań. Nie wszystkie przyszły tu same. Danusia na przykład jest mamą dwóch moich uczniów. Na początku nie chciała przyjść, bo była bardzo nieśmiała, obawiała się, że nic nowego nie wniesie. Oczywiście jest wręcz odwrotnie – jej talent kulinarny jest wprost nieoceniony.

> Co robicie podczas spotkań Klubu?

Uczymy się różnych rzeczy, między innymi malowania na filiżankach, z których teraz pijemy herbatę. Znamy zbiory niemal wszystkich muzeów i repertuar teatrów w okolicy, często jeździmy na wycieczki. Przede wszystkim jednak uczymy się budzić w sobie dziecko, pozwalać sobie na rozmaite kaprysy, na które osobno pewnie żadna z nas by się nie zdecydowała, a w grupie zawsze milej. Dobrym przykładem jest próbowanie nowych smaków. Często jest tak, że nie wiemy, jak coś smakuje, ale szkoda nam kupować całe opakowanie, na przykład herbaty yerba mate czy rukoli, żeby to sprawdzić. A gdy jest kilkanaście osób, to zawsze wygląda inaczej. Efekt jest taki, że możemy na sobie polegać. Gdy się dowiaduję, że w Lublinie będzie dobry koncert, to wiem, że kiedy rzucę hasło, mam kilkanaście koleżanek, które będą chciały ze mną na niego pójść. Przecież one też chcą zrobić coś ciekawego. Rozumieją, że starość to okres na realizowanie pomysłów i zachcianek, na które wcześniej nie miało się czasu.



> Zaczęło się od wspólnego picia herbaty, teraz malujecie graffiti z chłopakami z osiedla. Jak do tego doszło? Seniorzy raczej tępią graffiti. Skąd pomysł na projekt i zmianę ról?

W ubiegłym roku nasz Klub organizował Noc Kultury. Chłopaki z Europejskiej Fundacji Kultury Miejskiej, których znam od lat i którzy wtedy malowali graffiti na specjalnie przygotowanej ścianie, zainspirowali mnie do pracy z seniorami. Pomyślałam, że warto ich przekonać, że to także sztuka i że oni mogą ją tworzyć. Dotąd wśród starszego pokolenia pokutowało przekonanie, że graffitiarze to chuligani. Pomysł zakładał zaangażowanie i współpracę grupy międzypokoleniowej. Wiedziałam, że najważniejsze będzie pierwsze wrażenie, że czymś trzeba młodych skusić.

> Czy młodzi i seniorzy mogą znaleźć wspólny język?

Przekonanie, że obie te grupy mówią zupełnie innymi językami to bardzo krzywdzący stereotyp. Może zabrzmiało to dziwnie, ale u nas rozmawia się właściwie o wszystkim, jest dużo żartów. Oczywiście dominuje tematyka graficiarska – jaki dobrać kolor, jak wyciąć szablon. Ale nie tylko. Sporo miejsca zajmuje na przykład szkoła. To o tyle łatwiejsze, że część starszych uczestników zajęć to emerytowani nauczyciele. Nie jest jednak tak, że młodzi, którzy tu przychodzą są grupą przymusów z pobliskiej szkoły. To naprawdę różni ludzie (głównie gimnazjaliści i licealiści). Jest na przykład chłopak, który ma kuratora i bardzo fajnie o tym opowiada.

> I naprawdę nie było żadnych problemów z komunikacją?

Były, ale co ciekawe, raczej po stronie seniorów. Na pierwszym spotkaniu, kiedy każdy miał się przedstawić i powiedzieć parę słów o sobie, starsi na początku wygłaszali oficjalne przemówienia na temat przebiegu swojej kariery zawodowej, ale kiedy zorientowali się, że młodzi mówią o sobie inaczej – swobodnie, przejęli ich sposób i od razu zrobiło się swojsko.

Seniorzy razem z młodzieżą od czasu do czasu coś sobie pichcą w jednej z sal w przerwie między wycinaniem szablonu. Panuje domowa atmosfera...

To prawda. Zresztą to część naszego projektu. Zależało nam, żeby młodzi też się czegoś nauczyli od starszych i żeby odbywało się to w niewymuszony sposób, niejako przy okazji. Przyznaję jednak, że sukces naszego projektu

tkwi również w nazwie. Kto, szczególnie młody, przyszedłby na „warsztaty rękodzieła artystycznego” czy „międzypokoleniowe zajęcia kulinarne”. „Senior graffiti”, choć pewnie oznacza dokładnie to samo, zdecydowanie lepiej brzmi.

> Na tyle dobrze, że kilkanaście osób poświęca na nie piątkowe popołudnie czy wieczór.

Kończymy około 20, więc młodzi mają czas, żeby potem iść na imprezę. Nie zmienia to faktu, że na nasze spotkania przychodzą. Widzę, oczywiście że dla niektórych to spore wyzwanie.

> Dla kogo?

Na przykład dla trzech nastolatków. Są nierozłączni, przez co spóźniają się na każde zajęcia średnio 30-40 minut. Żaden z nich nie wejdzie bez pozostałej dwójki. Potem siedzą i malują razem. Na pierwszych spotkaniach alienowali się, jak mogli. Mieli kaptury zasłonięte na pół twarzy, rzadko do kogo się odzywali. Z czasem i oni się zaangażowali, chętnie pomagają seniorom, którzy niedowidzą lub mają problemy manualne. Zdjęli kaptury. Wiem, że wymagało to od nich przełamania się. Dla większości rówieśników ich „bratanie się ze staruchami” to zwykły obciach – przełamanie presji środowiska wymagało sporej odwagi.

> Ten problem dotyczy również starszej części grupy. Jedna z pań opowiadała, że wśród koleżanek i sąsiadek uchodzi za wariatkę, a gdy kiedyś usłyszała pytanie: „I twoja rodzina pozwala ci chodzić na coś takiego?”, trudno jej było wytłumaczyć, że 58 wiosen na karku ani jej nie ubezwłasnowolnia, ani nie robi z niej małego dziecka. Jak było w Pani przypadku?

Mnie też byłoby trudniej, gdybym nie miała wsparcia ze strony rodziny. Na szczęście moja rodzina, czyli córka i pies, nie tylko popierają to, co robię, ale zdarzało im się przyjąć na nasze zajęcia. Pies w roli maskotki, a Kasia, studentka architektury na Politechnice Gdańskiej, poprowadziła dla nas warsztaty architektoniczne, opracowała ostateczny projekt skwerku, nad którym wspólnie pracujemy – ławki, ścianę do graffiti, kosze...

Zresztą na pierwszych zajęciach powiedziałam do wszystkich uczestników, że w pewnym sensie są buntownikami. Bo mają odwagę przeciwstawiać się wszelkim stereotypom związanym z wiekiem. Co do tego nie mam wątpliwości! Myślę też, że z czasem ich obraz w oczach rodziny



się zmieni. Nasi seniorzy są dumni, że mogą im zaimponować nową, oryginalną umiejętnością. Na pewno sporo na tym zyskują. Wpływa to również na odbiór społeczny tego, co robimy. Zmiana podejścia do graffiti i siebie nawzajem z naszego klubu poszła w świat!

Kontakt:

Renata Kiełbińska

Klub „Między Nami”

ul. Przytulna 4, 20-534 Lublin

tel.: (081) 527 46 48

e-mail: renatakielbinska@wp.pl; info@sm.czuby.lublin.pl





4.

BABCIA SWOJE PRZEŻYŁA I WIE NAJLEPIEJ, JAK WYCHOWYWAĆ WNUKI

Wartość relacji babcie – wnuki jest nie do przecenienia. Babcie kochają wnuki wyjątkową miłością, to ich pomost z dzieciństwem – swoim i swoich dzieci. Słuchając uważnie, zachwycając się najdrobniejszymi sukcesami wnuków, pomagają w budowaniu ich poczucia własnej wartości, tak ważnego w dorosłym życiu.

Mają więcej cierpliwości i wyrozumiałości od rodziców, ale też bywają bezradne wobec niektórych zachowań, potrzeb i pytań wnuków. Potrzebują pomocy,

radę, wskazówki. Dlatego dobra grupa wsparcia dla babć jest skarbem nie tylko dla nich samych, ale także dla wnuków i rodziców. Poproszę o upowszechnienie takich szkół dla babć – już dziś zapisuję się na listę uczniów.

TERESA OGRODZIŃSKA, babcia Mai i Krzysia,
prezes zarządu Fundacji Rozwoju Dzieci im. J.A. Komeńskiego

SZKOŁA SUPERBABCI

Zajęcia wspierające babcie w wychowaniu wnuków to w Polsce zupełna nowość. W szkole stworzonej w Lublinie przez Zofię Zaorską superbabcie poznają ciekawe sposoby na wspólne spędzanie czasu z wnukami. Pod kierunkiem pedagoga, psychologa i supermamy wymieniają doświadczenia na temat rozwoju dziecka. Spotkania i warsztaty są okazją do dyskusji i refleksji na temat: co to znaczy inaczej kochać wnuki niż dzieci i jak utrzymać kontakt z rodzicami w trudnych sytuacjach.

Zofia Zaorska za sukces projektu uważa przełamanie stereotypu biernej babci, opiekunki na rzecz babci twórczo wspierającej rozwój małego dziecka i jednocześnie dbającej o siebie. Superbabcie chodzą razem do teatru, organizują spacer, a nawet zafundowały sobie weekend w SPA. Wszystko po to, aby poczuć się lepiej i zacząć troszczyć się o siebie. „Wszyscy sądzą, że babcia po prostu wie, jak się znaleźć w nowej roli, a to przecież nie takie oczywiste” – mówi liderka projektu i dodaje: „Aby wzmocnić pozycję babć w rodzinach, trzeba najpierw wzmocnić same babcie”.

Projekt był realizowany przy wsparciu Towarzystwa Wolnej Wszechnicy Polskiej – Oddział w Lublinie. W cyklu warsztatów i spotkań (łącznie 110 godzin) wzięły udział 32 babcie.

Człowiek musi się doksztalać, bez względu na wiek. A babcie powinny wiedzieć, jak mądrze obdarowywać wnuki swoją miłością. Dobrze, że wreszcie jest miejsce, gdzie można podzielić się doświadczeniami z innymi babciami.

Halina (59 lat)

Moja babcia jest super! Zna wszystkie najfajniejsze zabawy.

Antek (5 lat)





dr Zofia Zaorska (65 lat) – pedagog i gerontolog, wieloletnia kierowniczka Lubelskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, honorowy prezes Polskiego Stowarzyszenia Pedagogów i Animatorów KLANZA. Autorka warsztatów „Dodać życia do lat” z zakresu pedagogiki zabawy, a także publikacji o tym samym tytule.



Babcie w szkolnej ławce

Dostały po rolce od papieru toaletowego, żeby wykonać z nich zabawki dla wnuków. Przebrały się w kostiumy kąpielowe i wskoczyły do basenu, żeby ćwiczyć aerobik. Przygotowały własną książkę kucharską z ulubionymi przepisami. W Szkole Superbabci pod okiem dr Zofii Zaorskiej uczyły się, jak pomagać rodzinom, nie wyręczając ich z obowiązków i odpowiedzialności za wychowanie dzieci.

> **Dobre kontakty z babcią to rzecz niełatwa. Mamy narzekając czasem, że babcie starają się narzucić im własne zdanie. Uwagają, że swoje przeżyły, więc wiedzą lepiej.**

Oczywiście czasem babcia wtrąca się albo nie akceptuje zachowań rodziców. Jednak z moich obserwacji wynika, że dzisiaj nie jest to aż tak palący problem. Współczesne babcie często wręcz nie chcą się wtrącać. Mają tendencję do odsuwania się na bok. A babci, której nie uda się wypracować bliskiego kontaktu z wnukami, kiedy są małe, trudno będzie to później nadrobić. Po paru latach, gdy spotkają się na przykład z okazji świąt, babcia po prostu nie będzie miała o czym rozmawiać z własnymi wnukami. Widzę sporo starszych kobiet, które odsunęły się od rodziny albo nie udało się im zbudować z nią więzi. Narzekają, że są za rzadko odwiedzane, że nie potrafią się porozumieć z dziećmi. Taka sytuacja jest szczególnie trudna dla samotnych kobiet. Często zaczynają chorować. Też psychicznie. Pojawiają się nerwice, a nawet depresja.

> **Dlaczego tak się dzieje?**

W ciągu ostatnich kilku dekad świat przyspieszył. Styl życia dzisiejszych dorosłych i ich dzieci bardzo różni się od tego, do którego przyzwyczaili się seniorzy. Trudno im za tym nadążyć. To tylko jedna przyczyna. Problem osamotnionych babć jest już bardzo widoczny na zachodzie Europy. Tam, gdzie ludzie żyją na wyższej stopie finansowej,

są świetne, wykształcone opiekunki, dobre przedszkola i żłobki, więc babcia nie jest już tak bardzo potrzebna. Z drugiej strony, ludzie ze starszego pokolenia mogą pozwolić sobie na podróże, fitness, wycieczki. Zajmują się sobą i nie mają czasu dla wnuków. Najmłodszym jednak nadal potrzebny jest kontakt z babcią czy dziadkiem. U nas ten problem dopiero kiełkuje, ale w opowieściach babć już wyczuwam pewną nutę zagubienia. Jeśli czegoś z tym nie zrobimy, będzie coraz gorzej.

> **Kiedyś babciom było łatwiej?**

Kiedy wspominam moją babcię, widzę zapracowaną starszą panią. Prowadzi gospodarstwo domowe, gotuje, szyje, robi na drutach. Miała tyle zajęć w rodzinnym domu, że właściwie cały czas była blisko nas. Dzisiaj wszystko się zmieniło. Nie wkładamy już tyle wysiłku w pracę domową. Rodzice długo siedzą w pracy i nie mają siły na rodzinne spotkania. Babcia jest coraz rzadszym gościem w domu. Ma też dużo więcej obaw o wnuki. Boi się złego wpływu rówieśników czy tego, że dzieci nie poradzą sobie ze szkołą. Jednak często trudno jej w jakikolwiek sposób im pomóc. Kiedyś babcia mogła usiąść z wnukami do lekcji. Dzisiaj moje rówieśnice narzekają, że odpadają już w pierwszych klasach podstawówki! Szkoła uczy inaczej, innych rzeczy i wykorzystuje inne narzędzia, choćby komputery, do których babcie nie zawsze są przyzwyczajone.

> **Jaka jest więc rola babci w takiej rzeczywistości?**

Tak jak kiedyś, babcia powinna pomóc dzieciom odróżniać dobro od zła. To uniwersalna sprawa i nigdy się nie zmienia. Jednak babcia musi być ostrożna. Codziennie sprawy powinna zostawić rodzicom, a jej rolą jest jedynie czasem zaznaczyć swoje zdanie. Może być pewnym głosem rozsądku. Ja na przykład pozwalam sobie czasami na wyrażenie własnej opinii, kiedy wydaje mi się, że rodzice nie dostrzegają zagrożeń, ale staram się robić to z troską, a nie oskarżaniem rodziców i dzieci. Przede wszystkim chcę mieć jednak czas i pomysł na kontakt z dzieckiem.

> **I takich sztuczek babcie uczą się w Szkole Superbabci?**

To jedna z lekcji, które z niej wynoszą. Ale zaczynamy od podstaw. Jedna z moich superbabć powiedziała nawet: „Zanim kobieta będzie dobrą babcią, musi w ogóle dobrze się poczuć sama z sobą”. I o to mi chodzi. Mamy warsztaty



psychologiczne, spędzamy ze sobą sporo czasu, wspieramy się nawzajem. To bardzo ważne, bo starsze kobiety często są w jakiś sposób izolowane przez swoje środowisko. Mąż wymaga od nich, żeby zawsze była w domu, dorosłe dzieci oczekują ciągłej pomocy i wydaje im się, że babcia powinna na przykład zajmować się ich domem. Babcie starają się za wszelką cenę sprostać tym wymaganiom. To naturalne. Ale często nie potrafią znaleźć w tym wszystkim równowagi. Zaczynają się przepracowywać, a potem czują się nieszczeniwi. I bardzo samotne. W Szkole Superbabci znajdują akceptację grupy. Wreszcie mogą się wygadać i poczuć zrozumiane.

> **To wystarczy, żeby dobrze wejść w rolę babci?**

A skąd! Kiedy już będziemy dobrze się czuły, trzeba zacząć pracę nad wieloma umiejętnościami, które przydadzą się podczas spotkań z wnukami. Uczyłyśmy się na przykład tego, jak rozmawiać z dziećmi. Ważne okazały się warsztaty z okazywania emocji. Ćwiczyłyśmy ciekawe formy zabawy, choćby takie jak tworzenie czegoś z niczego, na przykład zabawek z gazet czy rolek od papieru toaletowego. To fajne zadanie zarówno dla nas, jak i dla wnuków, bo dziecko, które samo coś stworzy, ma z tego ogromną satysfakcję. Był również kurs ozdabiania ciast marcepanem i czekoladą. A w sztukę opowiadania bajek wtajemniczali nas specjaliści z grupy Studnia „O”. Organizowałyśmy też zabawy i wycieczki dla naszych wnuków. I nie ukrywam, cały czas dobrze się bawiłyśmy.

> **Co Pani wnuki sądzą o Szkole Superbabci?**

Ostatnio kiedy bawiły się w „Panią Zosię i pieska Kubusia”, mama zapytała dokąd idą. A dzieciaki na to: „Jak to dokąd? Do szkoły superpiesków!”. Mam trójkę wnucząt: roczną Marysię, czteroletnią Zosię i pięcioletniego Kubę. Jeszcze nie wiedzą dokładnie, na czym polegają zajęcia w szkole, ale wszystkie dzieci bez wyjątku lubią, kiedy w szkole babci jest coś ciekawego do zrobienia. Chodzą też chętnie na spotkania i wycieczki z innymi babciami i ich wnukami.

> **Pani jest jednak babcią-profesjonalistką. Przez wiele lat pracowała Pani jako pedagog.**

To prawda, ale profesjonalizm w dziedzinie „bycia świetną babcią” bardzo ciężko jest osiągnąć. Ja też cały czas muszę się uczyć, bo to o wiele trudniejsza rola niż ta, którą

pełni się jako rodzic. Trzeba ułożyć sobie kontakty nie tylko z wnukami, ale i z własnymi dziećmi. Trzeba ciągle się doszkalać, uczyć się poruszania po świecie, w którym żyją wnuki. Trzeba czytać. Ostatnio na przykład zapisałam się z dziećmi do biblioteki. Pomogły mi zajęcia w szkole. Bo skąd niby miałam wiedzieć, które książki polecać teraz najmłodszym? Przecież jest masa nowej literatury, której kiedyś nie było. Ostatnio czytam z wnukami serię książek „Pan Kuleczka” i zwracam uwagę, by rozmawiać o tym, co się czyta.

> **Pomysł spodobał się na tyle, że odzywają się do Pani babcie z różnych miast, które też chciałyby prowadzić taką szkołę.**

Bardzo mnie to zresztą cieszy. Kiedy ruszałam z projektem, nikt nie traktował mnie poważnie. Pamiętam nawet, jak z kilkoma superbabciami poszliśmy do kościoła. Ksiądz publicznie powiedział, że wita uczennice szkoły superbabci. Wszyscy ludzie odpowiedzieli uśmiechem. To częsta reakcja. Dopiero kiedy zaczynam szczegółowo opowiadać, czego się uczymy, jakie mamy potrzeby i jak bardzo zależy nam na tym, żeby po prostu zrozumieć nasze wnuki i być dla nich ciekawymi partnerami, ludzie zaczynają traktować nas poważnie. I my, wszystkie superbabcie, jesteśmy z tego dumne. Chcemy spotykać się nadal i dalej pracować. Kto wie, może w przyszłości dołączą do nas i panowie? Szkoła Superdziadka też by się w Polsce przydała.

Kontakt:

Zofia Zaorska

Towarzystwo Wolnej Wszechnicy Polskiej – Oddział w Lublinie

ul. I Armii Wojska Polskiego 3/24, 20-078 Lublin

tel.: (081) 53 21 227

e-mail: zzaorska@wp.pl; twwp.ol.lutw@gmail.com



5.

STARSI NIE MAJĄ FANTAZJI

Starsi ludzie są delikatniejsi od młodych. Nie rozpychają się łokciami. Nie chcą i często nie muszą już nic manifestować. Żeby poznać takiego człowieka potrzebny jest czas, cierpliwość, a przede wszystkim chęć.

Realizując autorski projekt „Retransmisja”, nauczyłam się, że nie wolno dzielić ludzi na starych i młodych. Niezależnie od wieku można mieć wesołe lub nostalgiczne usposobienie. Być apatycznym albo pełnym pasji. Żyć z fantazją. Podczas „Retransmisji” poznałam siedemdziesięcioletnią kobietę, która stworzyła najmniejsze muzeum w Warszawie, udostępniając zwiedzającym swój duży pokój. Jako historyczka sztuki prowadziła zajęcia artystyczne dla osób w swoim wieku, później zaczęli przychodzić do niej

także młodzi. Kiedy uruchomiła linię zaufania dla seniorów, okazało się, że równie chętnie korzystają z niej zagubione nastolatki. Nasze społeczeństwo nie jest otwarte na seniorów. Brakuje przestrzeni, gdzie różne pokolenia mogłyby się swobodnie spotkać, czuły się dobrze i po prostu mogły lepiej się poznać. Seniorzy nie są wystarczająco widoczni w przestrzeni publicznej. Postrzeganie osób starszych jako ludzi bez fantazji wynika przede wszystkim z faktu, że nie robimy wiele, żeby w nich ją odkryć, a z nieznanomości, niewiedzy rodzą się tylko stereotypy.

MIKA GROCHOWSKA, producentka teatralna, kuratorka, autorka projektów, instalacji i happeningów

NASZE MIEJSCE, NASZA ŁAWECZKA

„Tyle brudu wokół, a można by siedzieć na ławeczce wśród kwiatów. Dlaczego nikt się tym nie zajmie?” – myślała pani Elżbieta Chojak za każdym razem, gdy na rowerze przejeżdżała przez kolejne zaniedbane podwórko. Realizując projekt „Nasze miejsce, nasza ławeczka”, spełniła swoje marzenie i tchnęła życie w trzy zrujnowane i nieprzyjazne place między kamienicami we Wrocławiu.

Siła i zaangażowanie pani Elżbiety pomogły w oczyszczeniu terenów ze śmieci, stworzeniu małych ogródków, zbudowaniu piaskownic i ławek. Podwórko przy bibliotece stało się jej letnim zapleczem, doskonałym miejscem na małe spotkania dla czytelników. W okresie zimowym projekt przeniósł się do Klubu Seniora funkcjonującego na jednym z podwórek. Warsztaty tańca w kręgu oraz śpiewu przerodziły się w cotygodniowe wspólne muzykowanie.

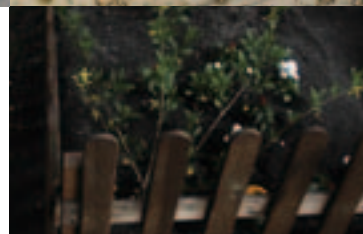
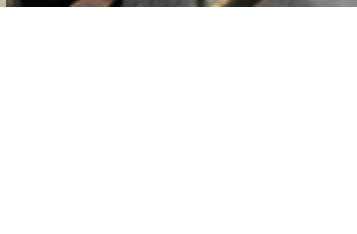
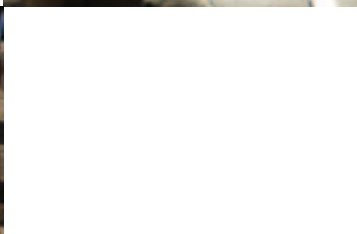
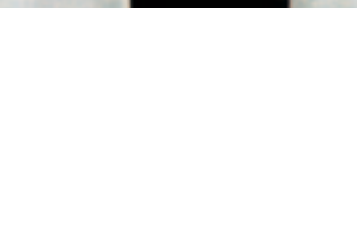
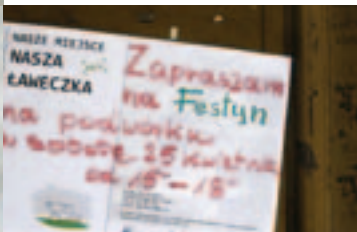
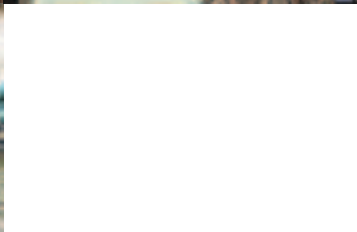
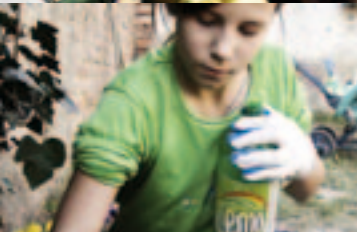
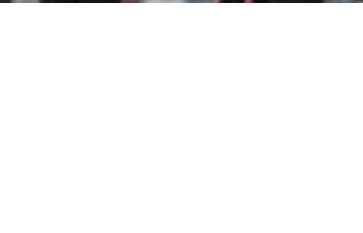
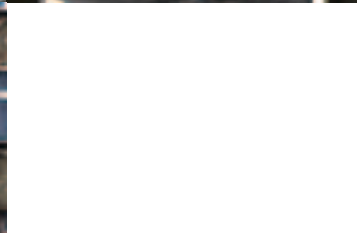
Projekt był realizowany przy wsparciu Miejskiej Biblioteki Publicznej we Wrocławiu, wzięło w nim udział ponad 150 mieszkańców Wrocławia w różnym wieku, w tym 73 seniorów.

Lubimy z mężem dbać o ten nasz podwórkowy ogródek. Gdy wyglądam z okna, to się cieszę, że tak mamy ładnie na podwórku.

Wiesława (67 lat)

Robienie tego podwórka to była fajna zabawa! Jest ładnie i zrobiliśmy to sami! Kiedyś to by zaraz zniszczyli. Teraz nie zniszczą, bo my o to dbamy!

Wojtek (8 lat)





Elżbieta Chojak (59 lat) – pracuje jako bibliotekarka w dużej wypożyczalni książek w centrum Wrocławia. Opracowała i koordynowała projekt „Nasze miejsce, nasza ławeczka”. Lubi podróżować, robić zdjęcia, rozmawiać z ludźmi i pracować w ogrodzie. Ma dwoje dorosłych dzieci. Na emeryturze chce nauczyć się języka angielskiego.



Pani Ławeczka

Elżbieta Chojak przemierza Wrocław na rowerze. Kieszenie ma pełne nasion kwiatów. Rozrzuca je na opuszczonych miejskich klombach i poboczach. Potem, jeżdżąc tą trasą, z zadowoleniem obserwuje, jak wyrastają z nich nasturcje albo len.

> Rozstaje się Pani czasem ze swoim rowerem?

Od dziesięciu lat prawie nigdy. Jeżdżę nim wszędzie, do pracy, rodziny, na zakupy. Najchętniej w nocy, wtedy jeździ się najprzyjemniej. Nie ma chyba takiej rzeczy, której nie mogłabym zabrać ze sobą na rowerze. Na festyn wieńczący projekt przywiozłam na багаżniku 12 litrowych butelek wody, 8 dwulitrowych kartonów soku i całą masę misek i talerzyków. Wcześniej często można mnie było zobaczyć z łopata albo grabiami przywiązany do ramy.

> Skąd u Pani żyłka ogrodnicza?

Pojawiła się dosyć niedawno. Mimo że wychowywałam się w dzielnicy willowej, gdzie pod oknem rosły piękne rośliny, nigdy nie miałam swojego ogródka. Kilka lat temu jedna z czytelniczek biblioteki, w której pracuję, zaproponowała nam jabłka ze swojego ogródka, więc poszłam do niej w odwiedziny. Po jabłkach były gruszki, po gruszkach śliwki, a na wiosnę pani Czesia użyczyła mi kilku grządek. Posadziłam cukinię i pietruszkę. Cztery lata spędziłam z panią Czesią w ogródku. Właśnie wtedy zaczęłam zbierać nasiona kwiatów. Do niczego mi nie były potrzebne, ale chowałam je po kieszeniach i torebkach. Tak mnie kusiły, że w końcu zaczęłam je rozrzucać na opuszczonych miejskich klombach, na poboczach. Potem, jeżdżąc tą trasą, z zadowoleniem zauważałam, że wyrosły z nich nasturcje i len. Zawsze mi było przykro, że tyle jest zaniedbanych miejsc w naszym mieście. Tak sobie myślałam, że na emeryturze będę pojawiać się na podwórkach z łopatką w ręku i namawiać: „Posadźmy tutaj coś, będzie ładniej”. Do emerytury pozostał mi jeszcze rok, ale gdy usłyszałam o konkursie „Seniorzy w akcji”, pomyślałam, że nie ma na co czekać i się zgłosiłam.

> Sama jest Pani bibliotekarką. Liczyła Pani początkowo, że ławeczki powstaną blisko bibliotek i że na wrocławskie podwórka wróci gwar sąsiedzkich pogaduszek?

Marzyłam, żeby przywrócić zwyczaj, który jeszcze widać w małych miasteczkach i na wsi. Pomyślałam o starszych ludziach, którzy nie są już tak sprawni jak kiedyś. Taka ławeczka mogłaby być dla nich pretekstem, żeby wyjść z domu. Usiąść, porozmawiać i poobserwować otaczający świat.

> Ile podwórek wzięła Pani pod swoją opiekę?

Trzy. Dwa małe i jedno ogromne. Przyczyniłam się do powstania dwóch piaskownic, dwóch płotków, trzech ogródków, czterech ławek i jednego graffiti. To graffiti wyszło kapitalnie. Chodziło o to, żeby rozjaśnić trochę ponure podwórko na tyłach jednej z bibliotek. Do tej pory ściana służyła panom do załatwiania potrzeby po spożyciu piwa. Chciałam zmienić jej funkcję. Chciałam, żeby była do oglądania. I jest! Graffiti rozświetliło zaułek i odczytyło panów dawnych zachowań. Pod ścianą znajduje się podest, naturalna scena. Planujemy z kierowniczką biblioteki przemienić podwórko w letni salon biblioteczny, zorganizować tam koncerty, odczyty, spotkania z czytelnikami. Oprócz tego powstał ogródek, którym opiekuje się jedna z mieszanek – pani Stefania. Często u niej bywam na pogawędkach.

> Projekt zaowocował również znajomościami?

Oczywiście. Na drugim podwórku poznałam wspaniałą społeczniczkę – panią Henrykę. Od roku gospodynię osiedlowego Klubu Seniora, w którym organizowałam zimowe warsztaty. Uczyliśmy się integracyjnych tańców w kręgu oraz piosenek turystycznych i ogniskowych. Udział w naszych spotkaniach brały osoby starsze. Jako zespół seniorów z gitarą wystąpiliśmy nawet w lokalnej telewizji. Klub odwiedzam do dzisiaj, spotykamy się dwa razy w tygodniu, żeby pośpiewać. Jak przejdę na emeryturę na pewno się zapiszę.

> Na tym podwórku ogródek istniał już od kilku lat. Potrzebne było jedynie ogrodzenie. Ławek nie ma do tej pory...

Proponowałam ławki, ale mieszkańcy nie chcieli się zgodzić.

> Dlaczego?

Ludzie boją się, że ławki zostaną natychmiast zajęte przez lokalnych pijaczków. Pani Henryka, która wraz z mężem opiekuje się tym ogródkiem, zdecydowanie odmówiła.



Zresztą nie tylko ona. Początkowo zgłosiły się do mnie kierowniczkę sześciu bibliotek. Po tygodniu pięć zrezygnowało. „Ławki przyciągają element, ci, którzy piją na murkach, będą teraz rozsiadać się przy naszych ogródkach” – usłyszałam.

> „Chcę razem z Państwem zmienić wygląd Waszego podwórka. Proponuję, żebyśmy razem zastanowili się, jak to zrobić. Może zacząć od sprzątnięcia, może najważniejsza jest piaskownica albo ławeczka, albo ogródek kwiatowy, o który będą dbały dzieci” – tak apeluje Pani do mieszkańców wybranych podwórek na rozdawaną przez siebie ulotkę. Nie bała się Pani?

Nie. Zdecydowałam, że chcę to zrobić i wzięłam się do pracy. Zaczęłam właśnie od ulotek o projekcie. W ciągu dwóch dni wręczyłam ich 195. Rozwieszałam plakaty, zwoływałam narady. Zdawałam sobie sprawę z tego, że nie będzie lekko, że ktoś może pomyśleć: „Rozdaje ulotki, bo chce coś sprzedać albo coś wcisnąć”. Wręczając je, prosiłam tylko, żeby mieszkańcy zapoznali się z ich treścią i uprzedzałam, że będę się na podwórku pojawiać przez najbliższe miesiące.

> I co mieszkańcy na to?

Administrator jednego z podwórek powiedział, że wyciął wszystkie ławki, bo tego życzyli sobie mieszkańcy. Na największym podwórku, gdzie jest około piętnastu klatek na plenerowe spotkanie organizacyjne przyszło tylko dziesięciu dorosłych i grupa dzieci. W dorosłych miałam małe wsparcie. Zaangażowały się głównie dzieci. Zaczęliśmy od sprzątnięcia terenu pod piaskownicę, ławki i ogródek. Rozdawałam rękawiczki i worki foliowe, do których trafiały butelki, psie kupy, nieżywe gołębie. Liczyłam na to, że znajdzie się ktoś, kto postawi ogrodzenie, zrobi piaskownicę. Wyobrażałam sobie, że zabiorę się za to mieszkańcy, tatusiowie, dziadkowie, wujowie. Niestety, nikt nie palił się do pomocy. Ostatecznie musiałam wynająć małą firmę, która zrobiła ogrodzenie i piaskownicę. Wzdłuż muru posadziłam malwy i 15 krzaczków winobluszczu, szybko rośnie, klei się do muru, jesienią ma piękne czerwone liście. Jak się tu pojawiłam, tłumaczyłam mieszkańcom, że ich podwórko nieprędko doczeka się prawdziwego remontu. Mówiłam im: „Wykorzystajcie mój zapał i zrobmy zmianę razem. Teraz!”.

> Dlaczego się nie zaangażowali?

Wiele osób myśli, że to obowiązek administracji. Poza tym,

nie widzą, że podwórko jest brzydkie, bo zawsze takie było. Ku swej naiwności myślałam, że mój projekt wywoła epidemię dbania o podwórko, temat trafił do gazet, radia. Ale zmiana wymaga czasu. Cieszę się, że mimo wszystko znaleźli się ludzie, którzy opiekują się teraz tymi enklawami. Na dużym podwórku dzieci same dbają o porządek, a wzdłuż muru kwitną malwy i słoneczniki. Po drugiej jego stronie, w istniejącym już ogródku, również zbudowaliśmy piaskownicę. Mieszkańcy zamykają ten skrawek na kłódkę, ale przynajmniej udało się teren powiększyć.

> Najtrudniej było na trzecim, największym podwórku...

Dzisiaj wiem, że powinienam skupić się tylko na nim. Mieszkańcy należą do różnych światów: Romowie, bezrobotni, średnia klasa na dorobku, która zamieszkała w plombie. Dla mnie to jedno duże podwórko, a dla mieszkańców ich terenem jest tylko to, co jest przed ich bramą. Nie wchodzi na obszar bramy obok, nie kłaniają się sobie, coś o sobie wiedzą, ale nie są znajomymi.

> Nie żałowała Pani nigdy swojej decyzji? Co dało Pani zabranie się za te podwórka?

Nie wyobrażam sobie życia tylko dla siebie i zajmowania się wyłącznie swoimi przyjemnościami. Oglądanie seriali w domu nie jest dla mnie. Poza tym, na tych podwórkach znalazłam kilkanaście osób, z którymi naprawdę się zaprzyjaźniłam. Życie towarzyskie, poznawanie nowych ludzi jest dla mnie bardzo ważne. I nie jest to jedynie przywilej młodości! Przyjaźnie można nawiązywać niezależnie od wieku. Nie boję się momentu przejścia na emeryturę, zawsze coś dla siebie wymyślę.

> Na pewno ma Pani już jakiś plan?

Chcę wyruszyć w świat. Kiedy będę na emeryturze i gdy mój czternastoletni jamnik mnie opuści, zrobię zlecenie w banku zapłaty za czynsz, mieszkanie zostawię dzieciom i wyjadę na podbój świata. Na początek autostopem do Grecji.

Kontakt:

Elżbieta Chojak

Miejska Biblioteka Publiczna we Wrocławiu

ul. Sztabowa 98, 53-310 Wrocław

tel.: (071) 36 46 974 do 76

e-mail: golachojak@wp.pl; mbp00@biblioteka.wroc







6.

STARSI BOJĄ SIĘ NOWEGO

Starsze osoby mogą mieć obawy związane ze stosowaniem nowych technologii. Wynika to z kilku powodów. W przeciwieństwie do dzieci mają większą świadomość, że używając sprzętu w niewłaściwy sposób, mogą go uszkodzić. Dla seniorów nowe technologie mogą być trudne w użyciu, ponieważ nie wpisują się w ich dotychczasowe doświadczenia. Dobrym przykładem tego typu zjawiska jest korzystanie z telefonów komórkowych, które w Polsce pojawiły się nieco później niż pierwsze komputery, ale zostały szybciej oswojone. Stało się tak dlatego, że każdy mógł odwołać się do wcześniejszych doświadczeń związanych z telefonem analogowym. Podobnie rzecz się ma w wypadku komputera – starszym osobom łatwiej jest opanować posługiwanie się klawiaturą niż myszką. Korzystając z klawiatury, mogą bowiem sięgnąć po doświadczenia związane z używaniem maszyny do pisania, gdy tymczasem zasada, zgodnie z którą działa myszka, jest nowa i bardziej abstrakcyjna.

Myślę jednak, że najważniejszym powodem, dla którego seniorzy niechętnie sięgają po nowe technologie, jest brak motywacji i wiedzy na temat możliwości wykorzystania ich w codziennym życiu. W mniejszym stopniu na tę sytuację wpływa także strach przed nieznanym. Uważam, że osoby starsze mają takie same jak młodzi kompetencje i możliwości posługiwania się nowymi technologiami w codziennym życiu. Warto starszych zachęcać i wspierać w nauce nowych technologii, pamiętając, że proces uczenia się (ze względu na wyżej wymienione okoliczności) przebiega w odmienny sposób niż u młodszych pokoleń. Nauka i międzypokoleniowa wymiana wiedzy jest konieczna na tym i innych polach naszego życia.

DOMINIK BATORSKI, socjolog, adiunkt w Interdyscyplinarnym Centrum Modelowania Matematycznego i Komputerowego na Uniwersytecie Warszawskim

RAZEM – AKTYWNI I TWÓRCZO

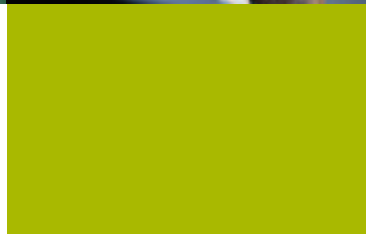
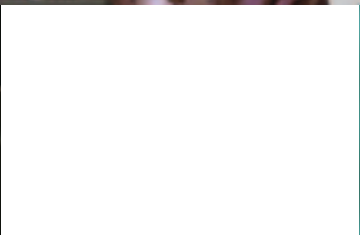
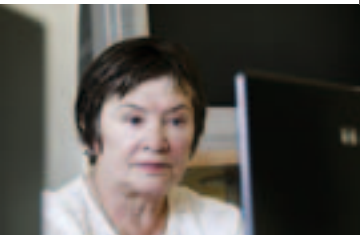
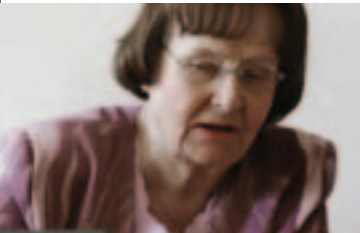
Mają założony adres mailowy. Niektórzy szykują się do zakupów przez internet. Na pierwszych zajęciach dostali pendrivy. Potem przynosili na nich swoje prace, bo kolejną częścią projektu były warsztaty fotograficzne. Grupa jeździła w plener. Powstało kilkaset zdjęć. Później wszyscy uczyli się, jak je cyfrowo przetworzyć. W poznawaniu nowych technologii wsparli seniorów licealiści, którzy świetnie odnajdują się w świecie internetu, telefonów komórkowych, aparatów cyfrowych i odtwarzaczy mp3.

Słuchacze Akademii III Wieku w Jeleniej Górze oprócz nowych technologii poznawali tajniki psychologii. Na zajęciach dyskutowali o postawach życiowych i modelach starości. Dużą popularnością cieszyły się również warsztaty florystyczne oraz aerobik. Zaproponowane formy aktywności w sposób szczególny zostały skierowane do młodych emerytów, którym trudno odnaleźć się w nowej dla nich sytuacji.

Projekt był realizowany przy wsparciu Parafii Polskiego Autokefalicznego Kościoła Prawosławnego św. Piotra i Pawła w Jeleniej Górze.

Dzięki kursowi komputerowemu mogę
teraz zapisywać swoje wiersze i je
drukować!

Hanna (82 lata)





Alicja Bernatowicz (72 lata) – uwielbia podróże, była pilotem wycieczek zagranicznych. Doskonale zna rosyjski i esperanto. Czytanie literatury w obcych językach sprawia jej przyjemność. Jest członkiem Rady Słuchaczy Akademii III Wieku w Jeleniej Górze.



Alicja w krainie marzeń

Pani od zadań specjalnych. Nie ma dla niej rzeczy niemożliwych. Weszła pod Annapurnę w wieku 65 lat. Uczy się obsługi komputera. Jest ciągle w ruchu. Alicja Bernatowicz potrafi czerpać z życia całymi garściami. Swoją energią dzieli się z innymi.

> Widzę, że ma Pani multimedialny telefon. Kiedy kupiła sobie Pani pierwszą komórkę?

Pierwszy kontakt z takim telefonem miałam około roku 1997. Pracowałam w Amwayu i sprzedawałam komórki. Swoją mam od 5 lat. Pierwszą dostałam używaną od znajomych. Szybko opanowałam podstawy i potem uczyłam syna, jak wysłać SMS-y. MMS-ów wtedy jeszcze nie było. Teraz kupiłam iphona, bo chciałam mieć telefon z większym ekranem i dostępem do internetu. Mój wnuk aż piszczał, kiedy go zobaczył.

> Komputer też Pani ma?

Mam, dostałam po wnuku. Ale potrzebuję do niego jeszcze drukarkę i internet. Po kursie, który odbył się w ramach realizowanego przez nas projektu, już wiem, że trzeba będzie kupić laptopa – żeby się cała ta wiedza nie zmarnowała. Może nareszcie uda mi się skontaktować mailowo ze znajomymi z sieci.

> Starsi ludzie boją się komputera, jak udało się Pani przekonać kolegów do udziału w projekcie?

Dużo wcześniej o tym rozmawialiśmy. Zdecydowaliśmy razem, że warto spróbować. Instruktor, która prowadziła dla nas zajęcia, poświęcała nam wiele uwagi. Tłumaczyła wszystko w bardzo przystępny sposób. Zresztą po warsztatach kilka Pań kupiło sobie laptopy lub uruchomiło komputery stacjonarne w domu. Korzystają z internetu. Robią i drukują zdjęcia. Świat się dla nich otworzył, poszerzył w jakiś sposób. Przełamały w sobie strach przed nowym i tym, że nie poradzą sobie ze współczesną technologią. Teraz wiedzą, jak z niej korzystać. Piszą do siebie maile, odsuwają od siebie samotność, pogłębiają zainteresowania. Surfują w poszukiwaniu ciekawostek. Ja też chętnie to robię.

> Pani po prostu lubi wyzwania.

Bardzo. Lubię ryzyko. Gdy miałam 65 lat pojechałam w Himalaje, podeszliśmy pod Annapurnę. Ja oczywiście byłam najstarsza w grupie, ale później się okazało, że byłam wabikiem – gdy ktoś miał wątpliwości, organizatorka mówiła: „Co nie dasz rady? Moja ciocia ma 65 lat i jedzie, a ty czterdziestolatka nie masz siły?”. Potem wszyscy chcieli wiedzieć, co to za ciocia. Weszliśmy na 3600 metrów. Męczyłam się bardziej niż inni, częściej odpoczywałam, ale miałam satysfakcję. W Nepalu spędziliśmy 17 dni. Zaliczyłam też dwudniowy rafting.

Zawsze byłam obieżyświatem. Gdy w wieku 48 lat przeszłam na wcześniejszą emeryturę, od razu zrobiłam kurs pilotażu i przewodnictwa i całe lata 80. jeździłam. Dużo przebywam w towarzystwie ludzi w różnym wieku. Nie potrafię rozmawiać o chorobach i wnukach. Zwiedziłam Związek Radziecki, Uzbekistan, Tadżykistan, Kazachstan i tak zwane demoludy. Grosze dostawałam, ale pozwiedzałam. Na Zachód zaczęłam jeździć dopiero dzięki esperantystom.

> Jak się zaczęła przygoda z esperantem?

Przez miłość.

> Żeby się porozumieć?

Żeby zaimponować. On był Polakiem, znanym esperantystą. Pierwszy raz pojechałam z nim na Węgry. Przed wyjazdem uczyłam się miesiąc, więc zostałam rzucona na głęboką wodę. Gdy wróciłam, pomyślałam: jak to, ja nie umiem? I zaczęłam się uczyć. Poszło mi na tyle gładko, że w niedługim czasie zostałam korektorką i sekretarzem redakcji w piśmie esperanckim. Weszłam w esperanto reto, czyli sieć esperancką, która polegała na tym, że oferujesz swoją kanapę i w zamian możesz skorzystać z noclegu u kogoś. W taki sposób zobaczyłam Niemcy, Hiszpanię, Belgię, Francję.

> Pracowała Pani także w studium nauczycielskim i na Akademii Ekonomicznej, gdzie prowadziła Pani lektorat języka rosyjskiego. Mając 42 lata, zdecydowała się Pani odmienić swoje życie...

Znudziło mi się to wszystko. Postanowiłam coś zmienić. Zapałam się na Uniwersytet Warszawski na podyplomowe studium z informacji naukowej i technicznej. Pracę



dyplomową pisałam o roli inteligencji technicznej w Polsce. Przeprowadzałam wywiady z inżynierami, ciekawiło mnie to, bo mieli inną mentalność niż nauczyciele. Po tych studiach całkowicie zmieniłam zawód i rozpoczęłam pracę w biurze projektów, zorganizowałam tam ośrodek informacji naukowej. Ostatnie dwa lata byłam kierownikiem wychowania w sanatorium dziecięcym. Potem, po przemianach weszłam w biznes.

> Czym się Pani zajęła?

Początkowo miałam otworzyć sklep z bronią, ale nie udało się sprowadzić towaru. Stanęło na sexshopie. Zaopatrzyliśmy się w Poznaniu, pan przygotował nam cały zestaw produktów. Musiałam się uczyć, co jest do czego. Ostatecznie okazało się, że facet wcisnął nam towar, który u niego nie schodził.

> Jak sobie Pani radziła?

Kiedyś weszła pani i zapytała: „A co to za wałeczki?”. Zaczęłam tłumaczyć, że to jest takie coś, z czego kobieta może skorzystać, kiedy jest samotna. Na co ona krzyknęła: „Tfu!”. Otworzyła drzwi i zaczęła wrzeszczeć: „Ludzie, burdel w Szklarskiej nauczycielka otworzyła!”. Próbowaliśmy sklep przebranzowić, kupowałam minerały, a sex chowałam pod ladę. Jednocześnie jeździłam z wycieczkami. W końcu właścicielka wypowiedziała nam lokal. Teraz siostrzenica zatrudniła mnie w sklepie z kryształami i minerałami.

> Całe życie w pracy?

Nie wyobrażam sobie, żeby mogła siedzieć w oknie i nic nie robić. Tak długo jak będę na chodzie, muszę działać. Muszę coś robić.

> No tak, zajęć Pani nie brakuje...

Dużo działałam w Akademii III Wieku i przynajmniej dwa trzy razy w roku przygotowuję wycieczki. Do Niemiec, do Szwajcarii, do Pragi, do Wiednia. Dużo wcześniej jeździłam do Rumunii. Zeszłego lata namówiłam koleżankę na wyjazd, bo strasznie byłam ciekawa, jak tam teraz jest. Niestety trzy lata temu przeszłam zawał. Wtedy okazało się, że mam też inne dolegliwości. Zaczęła obowiązywać zasada: mierz siły na zamiary! Wiele lat ćwiczyłam taichi, ale w ubiegłym roku przestałam. Kiedyś jeździłam nawet na spotkania z chińskim mistrzem do Włoch.

> I pewnie nadal ma Pani wiele marzeń?

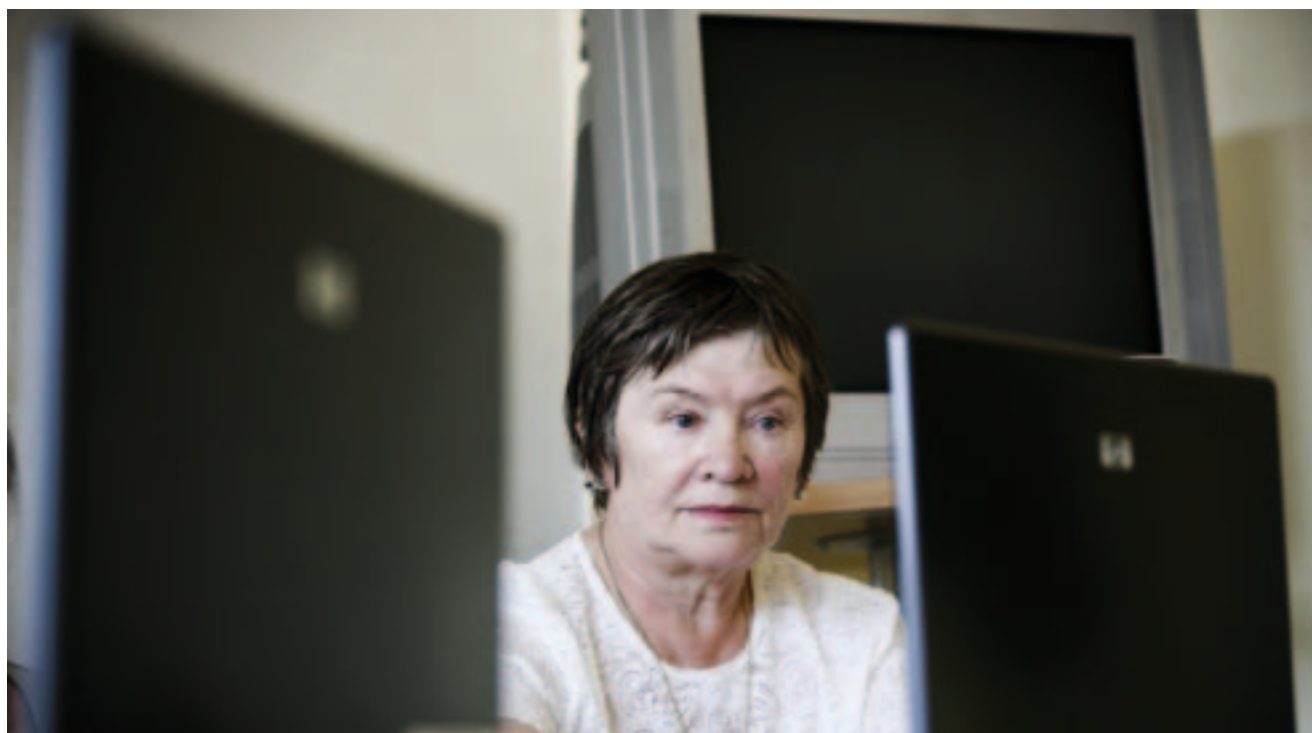
Chciałabym zobaczyć Japonię i Skandynawię. Marzenie o nurkowaniu w Morzu Czerwonym zrealizowałam całkiem niedawno. Pierwszy raz byłam na rafach koralowych. Na samym początku przeżyłam przykrą przygodę, wypadek. Zobaczyłam rybkę pod wodą, chciałam ją dotknąć, wyciągnęłam rękę i ona tam została. Wypadł mi bark, który miałam kilka lat temu wybity. Zawołałam siostrzenicę, jakoś dopłynęliśmy do brzegu. Ona chciała wołać lekarza. W końcu zebrałam się w sobie i sama go nastawiłam. Siostrzenica unieruchomiła mi rękę i dalej nurkowałam. Pięknie było...

> Tyle w Pani pogody ducha.

Jestem niepoprawną optymistką i altruistką; już mi nawet nie jest z tym dobrze, ale nie potrafię nie pomagać innym. Nawet mi zwracają uwagę, że za dobra chcę być dla innych. Na warsztatach psychologicznych, które odbyły się w ramach projektu, pani psycholog przestrzegała przed postawą „ja wszystko wiem najlepiej”. To bardzo ważne. Moja główna zasada to nie pouczać. Mam nadzieję, że mi to wychodzi.

Kontakt:

Akademia III Wieku w Jeleniej Górze
ul. Piłsudskiego 35, 58-500 Jelenia Góra
tel.: (075) 649 41 61
e-mail: michsad@wp.pl



7.

STARSI LUBIĄ POUCZAĆ, NIE BUDUJĄ PARTNERSKICH RELACJI Z MŁODYMI

Kiedyś osoba starsza była uosobieniem wiedzy i mądrości życiowej, symbolem wielowiekowej ciągłości tradycji, pamięci zbiorowej. Dziś, zwłaszcza w Polsce przechodzącej tak burzliwy skok cywilizacyjny, osoby starsze postrzegane są – szczególnie przez młodych ludzi – jako te, które lubią pouczać innych, ale ich wiedza nie przystaje do dzisiejszej rzeczywistości, a widzenie świata jest kompletnie nieużyteczne. „Co oni mogą wiedzieć o życiu, jeśli nie znają komórki, komputera i internetu” – tak o starszych myśli wielu młodych. Starsi zaś myślą: „Ci młodzi nie znają prawdziwego życia, bo siedzą w wirtualnym świecie internetowo-komputerowym”. Młodzi ludzie w oczach starszych postrzegani są często stereotypowo, jako osoby bez zasad, bez wartości czy pasji, bez szacunku dla wiedzy i doświadczeń innych. Takie wzajemne postrzeganie się młodych i starszych wzmacnia

nieufność i zniechęca do wzajemnych kontaktów. Przykład Bogny i Magdy, ale także dziesiątki innych przykładów wspólnych międzypokoleniowych działań, pokazują, że to obustronne widzenie młodych i starych jest nieprawdziwe. Pomaga to zrozumieć wspólną pasję, hobby. Wtedy znikają uprzedzenia i pojawia się współdziałanie. Starsi odkrywają, że młodzi także mają swoje zainteresowania i wartości, młodzi, że warto słuchać rad starszych. Współpracy pokoleń sprzyja także, co wyraźnie widać w wypowiedziach Magdy i Bogny, życzliwość i otwartość na innych ludzi, które notabene przydają się niezależnie od wieku.

TOMASZ SCHIMANEK, polityk społeczny,
Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce

BABCIA NADAJE

Piszą wiersze i bajki. Uczą się, jak promować swoją twórczość. Grupa 20 babć stworzyła własną, otwartą dla innych, przestrzeń aktywności, w której pożytkują swój potencjał, doświadczenie i mądrość. Kobiety na warsztatach literackich pod okiem pisarki uczyły się pisać i opowiadać bajki. W trakcie trwania projektu powstało 200 utworów. Najciekawsze bajki i opowiadania zostały wydane w formie publikacji.

Babcie zdobyły także cenną wiedzę w zakresie organizacji wydarzeń promocyjnych: samodzielnie przeprowadziły cykl wizyt w przedszkolach, gdzie prezentowały dzieciom własne bajki i opowiadania. Wielkim finałem projektu był Festiwal Otwarty Kobiet Aktywnych FOKA, panie przygotowały specjalnie na tę okazję bajki dla dorosłych. O kontynuacji projektu zdecydowały same uczestniczki warsztatów. Chcą, aby do grupy babć piszących dołączyły babcie uzdolnione plastycznie i muzycznie i stworzyły zespół „Łatających babć”. Seniorki będą wystawiać bajkowe przedstawienia dla dzieci w łódzkich szpitalach, przedszkolach, placówkach opiekuńczych, ale także spektakle dla seniorów w domach opieki.

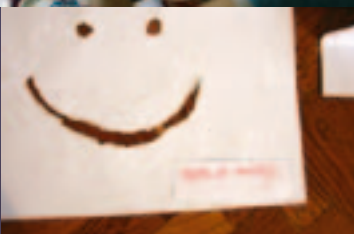
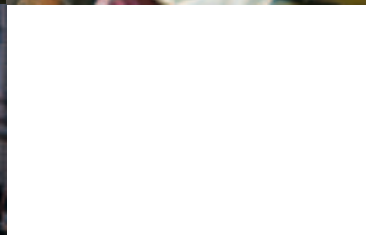
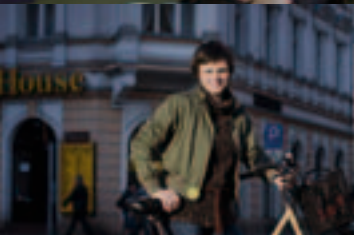
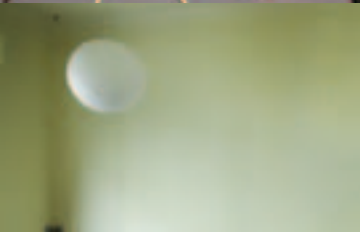
Projekt był realizowany przez Stowarzyszenie kobiety.lodz.pl.

Moje bajki dla dorosłych mówią o doświadczeniu. Przesiewam marzenia przez sito wspomnień – to, co zostaje, jest najważniejsze. Często są to drobne codzienne rzeczy, które okazują się równie istotne, jak przenoszenie gór, za które się braliśmy, kiedy byliśmy młodzi.

Urszula (56 lat, uczestniczka)

Chcemy, żeby panie były samodzielne. Pracujemy tak, żeby miały świadomość, że to, co robią, to są ich wybory.

Bogna (59 lat, trenerka)





Bogna Stawicka (59 lat) – szefowa Stowarzyszenia kobiety.lodz.pl. Sama zbliża się do wieku emerytalnego, ale nie wyobraża sobie zwolnienia tempa. Podkreśla, że dla dobrego samopoczucia potrzebuje aktywności, spotkań z ludźmi, sukcesów i poczucia bycia potrzebną.

Magdalena Dunaj (29 lat) – Łódź nazywa miastem kobiet. Wspólnie z Bogną stara się inspirować inne panie do rozwoju i odkrywania swoich pasji. Lubi czytać i dyskutować o książkach. Zajmuje się promocją portalu kobiety.lodz.pl.



Rymowane marzenia

Obie są trenerkami i feministkami. Prowadzą portal www.kobiety.lodz.pl. Bogna Stawicka i Magda Dunaj zaprosiły łódzkie babcie do pisania bajek.

> Funkcjonuje przekonanie, że osobom w różnym wieku trudno jest się porozumieć, szczególnie jeśli dotyczy to wspólnej pracy. Czy w Waszym wypadku tak właśnie było?

Bogna Stawicka: Skąd! U nas nie było o tym mowy. Magda jest osobą otwartą, pełną energii. Z nią żadne stereotypy nie mają szans!

Magda Dunaj: Taka nieufność względem siebie wynika z postaw obu osób – młodszej, która neguje to, że ktoś może wiedzieć więcej i braku przekonania starszej, że młodzi też dużo umieją i warto ich słuchać. Sama na początku tak myślałam, szczególnie kiedy zdawało mi się, że dużo umiem...

> Ale to się zmieniło...

M.D.: W pewnym momencie zobaczyłam, że brakuje mi tego, co ma Bogna – spokoju i optymizmu przy załatwianiu różnych spraw. Miałam wrażenie, że ona nie dostrzega pewnych problemów. Okazało się, że wszystko widzi, tylko wie, że to minie i że jutro świat się nie skończy. Gdy ja widzę tragedię, to Bogna zachowuje spokój i ja jestem w stanie jej zaufać. Tego się nauczyłam. To mi było bardzo potrzebne.

> Dobrze się uzupełniacie.

M.D.: Kluczem do naszej współpracy jest wspólny cel. Przyszłam do Stowarzyszenia i powiedziałam, że chodzę do kobiet. Chciałam je pokazywać i promować. Idea tej działalności jest dla mnie bardzo ważna.

B.S.: Z Magdą łączy nas chęć pracy na rzecz kobiet. Wspieranie ich rozwoju i pokazywanie ich siły. Od 15 lat pracuję w obszarach związanych z kobietami. Zobaczyłam, że nawet małe wsparcie dane kobietom, sprawia, że potrafią brać sprawy w swoje ręce.

> Wspólny cel, ale różne osobowości, temperamenty. Chyba nie zawsze się zgadzacie?

M.D.: Czasem nie od razu udaje nam się porozumieć. Musimy dłużej pogadać. Ale dobrze, że to się zdarza. Rozmowa jest najważniejsza, bez niej nic nie wychodzi.

B.S.: Mamy różne mapy myśli. To normalne. Z moim małżonkiem też mam inną. To wcale nie wynika z wieku, ale z osobowości. Gdybyśmy myślały identycznie, to byłoby banalnie i nudno. Rozmawiamy o tym, co nas różni.

> Wygląda to jak idealna partnerska relacja.

B.S.: (śmiech) Magda wyczuwa, jeśli coś u mnie się chwieje i szybko to uzupełnia, ja robię to samo.

M.D.: Dobrze się rozumiemy, choć patrzymy na życie z różnych perspektyw.

B.S.: Każdy jest inny i chwala mu za to. Magda jest inna niż ja i z tego korzystam. Ona ma inną wiedzę, w innym momencie kończyła studia. Ja już odchowałam dzieci. Mamy różne doświadczenia.

> Jak zaczęła się Wasza współpraca?

B.S.: Pracujemy razem od dwóch lat. Pewnego dnia Magda pojawiła się w Stowarzyszeniu zadowolona, optymistyczna, powiedziała, że chciałaby coś robić. Do nas zawsze przychodziły kobiety i mówiły, że może by się w coś zaangażowały, bo im w życiu nie wychodzi. Zdziwiłam się, kiedy przyszła osoba, która nie mówi: „mi się nie udało”. Okazało się, że jest po studiach, ma pracę, ma faceta. Zaczęłam się zastanawiać, czego ona tu szuka? Trochę jej nie dowierzałam na początku.

> Czego szukała osoba, której wszystko wychodzi?

M.D.: Po studiach zaczęłam pracować w trybie 8-godzinnym i pomyślałam sobie, że tak nie dam rady. Trzeba mieć coś innego, co jest też pasją. Byłam pewna, że chcę robić coś dla kobiet. Szukałam, szukałam. Jestem po teatrologii, pisałam pracę o stosunkach damsko-męskich w komediach Fredry. Od dawna byłam blisko tematów kobiecych – robiłam głównie projekty szkoleniowe. Znalazłam portal, napisałam i poszłam spotkać się z Bogną. Szybko zobaczyłam duże możliwości.



> Jaki charakter ma Wasza współpraca?

M.D.: Pracujemy na rzecz portalu jako wolontariuszki. Charakter naszej współpracy najlepiej widać w genezie naszego projektu i tworzeniu Festiwalu FOKA.

> Jaka jest geneza Festiwalu?

M.D.: Stwierdziłyśmy, że musimy wypromować kobiety. Zaczęłyśmy poważnie się zastanawiać, jak to zrobić. Chciałyśmy wykorzystać sławne kobiety, które opowiedzą o sobie innym. Pomyślałyśmy, że fajnie byłoby zrobić z nimi wywiady.

B.S.: Od słowa do słowa narodził się pomysł na Festiwal Otwarty Kobiet Aktywnych (FOKA).

> FOKA to impreza kończąca Wasz wspólny projekt „Babcia nadaje”.

B.S.: To zakończenie projektu, pomyślane jako szersza inicjatywa niż „Babcia nadaje”. Prezentują się kobiety z biznesu, samorządu, twórcynie i nasze babcie. Wszystkie równie ważne. Miałyśmy wcześniej w projekcie dwa inne, bardziej kameralne wydarzenia, w pierwszym babcie były głównymi aktorkami, opracowały spektakl dla dzieci. Druga impreza „Odlotowe bajki zimowe” adresowana była do wszystkich zainteresowanych. Tu mogły przyjść też osoby zaproszone przez media. W trzecim wydarzeniu, FOCE – babcie prezentowały się na równi z innymi znanymi łodziankami.

> Kto pracował przy organizacji Festiwalu? To duże wydarzenie. Miałyście dodatkowe wsparcie?

B.S.: Pracowałyśmy razem z paniami. Babcie świetnie sprawdziły się jako współorganizatorki. Chodziło o to, żeby nauczyć je przygotowywać większe imprezy, które promują ich twórczość. Ostatnie dwa miesiące projektu pracowały nad logistyką całego wydarzenia. Próbowały swoich sił jako specjalistki od promocji: biegały do radia, telewizji, jedna zorganizowała patronat medialny „Dziennika Łódzkiego”.

> Czy seniorki miały doświadczenie w tym obszarze? Kto właściwie włączył się do projektu?

M.D.: Przyszły panie, które przez 50 lat zajmowały się domem i wychowaniem dzieci i takie, które były aktywne już wcześniej. Łączyło je to, że wszystkie zajmowały się jakąś

formą pisania. Wspólna była potrzeba tworzenia.

B.S.: Tylko jedna z osób nigdy wcześniej nie pisała. Przyszła dla towarzystwa. Oniemiała, kiedy zobaczyła, że tworzy wiersze. Powiedziała mi któregoś dnia: „Słuchaj, jadę rowerem i wiersz na mnie napada. Jadę, a go mówię!”. To było dla niej prawdziwe odkrycie.

> O czym piszą? Co babcie mają do przekazania?

B.S.: Piszą dla wnuków. Piszą o kobiecości. Teraz tworzą cykl o Łodzi.

M.D.: Bajki dla dzieci są w dużej mierze dydaktyczne. Utworzy dla kobiet – często wzruszające. Gdy panie odczytały mi swoje wiersze przed FOKĄ, popłakałam się.

> Co było w nich poruszającego?

M.D.: Bardzo prawdziwe i ważne spostrzeżenia. Osobiste, piękne i dobre literacko. Każda autorka na Festiwal ułożyła do swojego wiersza pytania i zadania, o których rozmawiały z odbiorcami. Można było dyskutować, komentować, zmienić zakończenie wiersza. Autorki dzięki temu przepracowały też jakieś rzeczy w sobie.

Pojawia się refleksja nad poczuciem obowiązku, które w nich drzemie. Nagle budzi się myślenie, że nie muszą. Jak chcą, to mogą. Jak się przechodzi na emeryturę, a wciąż trzeba wypełniać jakieś role, to musi to być smutne. Panie odkryły, że mogą postępować i myśleć inaczej. Dostrzegły nowe pole do wolności i życia.

> Udział w projekcie musiał być dużym przeżyciem dla babć. Czy dzięki niemu pojawiły się nowe pomysły na siebie?

B.S.: Jak panie się zorientowały, że nie będziemy ich ciągnąć za uszy, same się zorganizowały, podzieliły na cztery zespoły i wyznaczyły sobie zadania: przygotowanie audycji na dzień matki, odwiedzanie przedszkoli, domów dziecka, pisanie wierszy o Łodzi i wierszy dla seniorów. Wyłoniły się aż cztery koordynatorki różnych akcji.

> Będą działać po zakończeniu projektu?

B.S.: Tak. Pomimo tego, że skończyły się warsztaty, to one się spotykają co wtorek. Same sobą zarządzają.

> Projekt wyszedł naprzeciw ich potrzebom?

B.S.: Myślę, że tak. Teraz babcie chcą realizować własny projekt w ramach „Seniorów w akcji” – planują założyć



agencję eventową dla seniorów: pisanie bajek, śpiewanie, malowanie. Powstały nawet dwa konkurencyjne projekty. Chcą zrobić też projekt, w którym babcie śpiewają rocka i nagrywają utwory ze swoimi tekstami.

M.D.: Najważniejsze jest to, że zrodziła się w nich świadomość projektowa. My ich do niczego nie chcieliśmy namawiać, przytrzymać siłą.

> Podkreślenie usamodzielniania się babć. Podejmowanie przez nie suwerennych decyzji. Czy właśnie podporządkowanie było problemem?

B.S.: Głównym problem starszych kobiet jest to, że nie znajdują dla siebie odpowiednich form aktywności. Nie mają informacji albo pieniędzy.

M.D.: Wzmacniamy kobiety poprzez stwarzanie okazji do spotkań, sieciowanie.

> Siedzenie w domu wynika z braku pieniędzy?

B.S.: Nie tylko. Również z braku odwagi. Kobiety nie chcą wychodzić same do kina. Teraz chodzą po kilka, tworzą grupę.

M.D.: Kobiety socjalizuje się do roli matki, kiedy dzieci wychodzą z domu – pozostaje pustka. Zostają bez celu, bez niczego. Jesteś matką Polką, a jak przestajesz nią być, to znikasz w społeczeństwie, nie ma cię. Jesteś skazana na niebyt społeczny. Wpadasz w błędne koło ścierania kurzu.

> Ale większość z nich jest babciami, to też forma matkowania.

M.D.: Babcią się bywa. Nie da rady być nią 24 godziny na dobę. Moment bycia babcią się opóźnia, coraz więcej z tych kobiet czeka na wnuki, jeszcze ich nie ma.

Pojawia się też problem starości, bo o niej się nie mówi i nikogo nie uczy. Jest wyłącznie próba eksploatacji do samego końca, a starsze osoby się temu poddają, żeby udowodnić, że ja jeszcze mogę. Trudno znaleźć rozwojowe formy aktywności dostosowane do wieku.

> Projekt mówi także sporo o Was...

B.S.: My też mamy biografie! (śmiech). Mam fajnego męża. Magda ma świetnego faceta i przeżyła właśnie obronę doktoratu.

> Wszystko świetnie poukładane!

B.S.: Samo się poukładało, ja nic nie robiłam, żeby się ułożyło (śmiech). Trafiło mi się. Magda też mi się trafiła!

Kontakt:

Stowarzyszenie kobiety.lodz.pl

Al. Kościuszki 48, 90-427 Łódź

tel.: (042) 636 18 50

e-mail: biuro@kobiety.lodz.pl



8.

MŁODZI NIE POTRZEBUJĄ MISTRZÓW

Instytucja mistrza ma długą historię. Średniowieczni twórcy byli rzemieślnikami, służącymi kościołowi lub dworowi. Norymberczyk Wit Stwosz został nazwany artystą dużo później przez historyków sztuki. Do słynnych mistrzów ściągali czeladnicy niejednokrotnie z dalekich stron. Historia zna wiele przykładów wielkich postaci, na których los wpływ decydujący miała osoba profesora. Osobisty kontakt z mistrzem jest o wiele cenniejszy niż fakt uczęszczania na tę czy inną uczelnię. Z całą skromnością muszę tu napisać, że kilkoro słuchaczy Warszawskiej Szkoły Fotografii wybrało tę szkołę ze względu na moją osobę. Oczywiście pojawiają się głosy, że w dzisiejszym szybko zmieniającym się świecie młodzi nie szukają mistrzów, nie chcą patrzeć wstecz, nie chcą naśladować.

Jednak każdy młody człowiek potrzebuje osoby dojrzałej, która może go czegoś nauczyć, zainspirować, wobec której może się świadomie buntować. Projekt „Bakcyle” pani Heleny Dobranowicz pokazuje ponadczasowość relacji międzypokoleniowych. Młodzież znajduje tu sposoby komunikacji przez język sztuki, który jest często skuteczniejszy niż język powierzchownej codzienności, stymuluje szczerą dyskusję. A starszy artysta czerpie inspiracje od młodych, razem z nimi szuka odpowiedzi na kluczowe pytania.

TADEUSZ ROLKE, artysta fotografik, prekursor polskiej fotografii reportażowej

„BAKCYLE”, CZYLI MŁODZIEŻ I ARTYŚCI

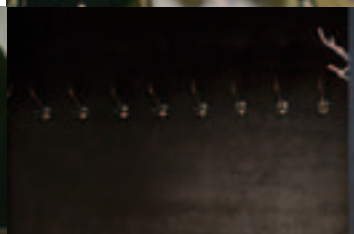
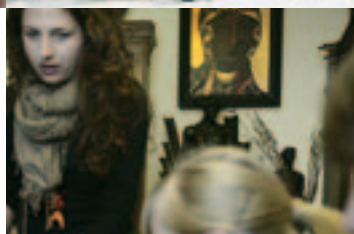
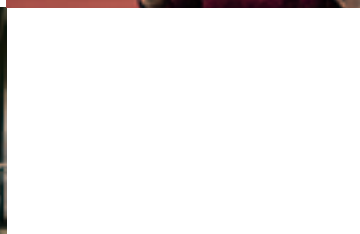
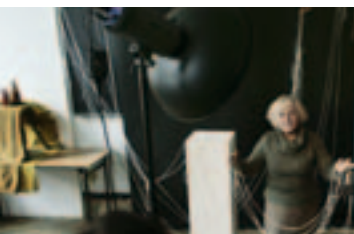
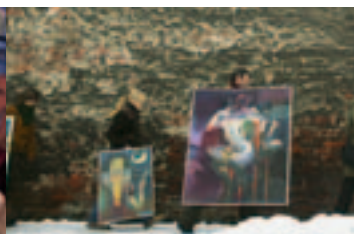
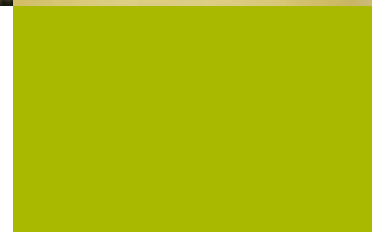
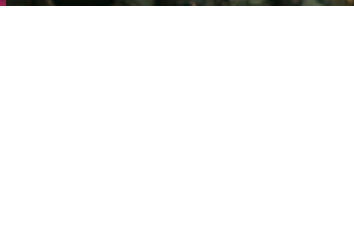
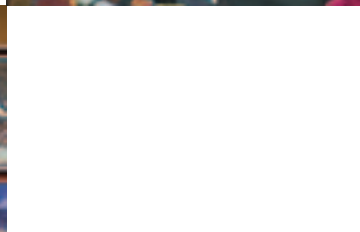
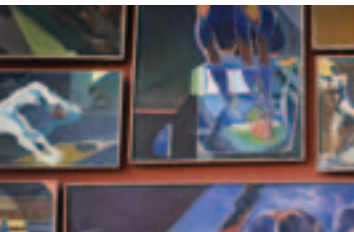
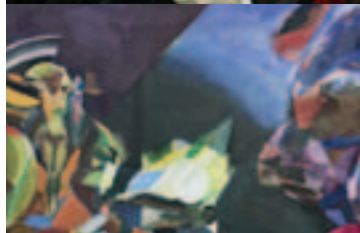
Helena Dobranowicz zaprosiła do współpracy dojrzałych artystów i uczniów z Zespołu Szkół Plastycznych w Bielsku-Białej. Udział w projekcie był dla młodzieży okazją do refleksji nad własną drogą twórczą i warsztatem. Młodzi ludzie spotykali się z artystami w ich pracowniach: malarstwa, tkaniny i rzeźby. Przeprowadzili wywiady, sfotografowali i opisali dzieła oraz pomogli zorganizować wystawy prezentujące dorobek starszych twórców.

Bielscy artyści pokazali swoje prace w nowym kontekście. Wystawy prezentowane były w niebanalnych miejscach: aptece, przedszkolu, sieni zabytkowej kamienicy, na poczcie, w zakładzie optycznym, w gminie żydowskiej i na rynku starego miasta. Starsi twórcy zyskali również wymierną korzyść w postaci katalogu wystawy i cyfrowego zapisu swojego dorobku.

Projekt był realizowany przy wsparciu Galerii Bielskiej BWA.

Nie umiem na razie odnaleźć swojego stylu w malarstwie. Po rozmowach z malarką Teresą Gołdą-Sowicką uświadomiłam sobie, że tak naprawdę będę go szukać przez całe życie. Całe życie będę wybierać też, w jakiej formie pracuję. To było dla mnie bardzo motywujące. Zrozumiałam ponadto, jak trzeba walczyć o to, żeby naprawdę stać się artystką.

Sabina (18 lat)





Helena Dobranowicz (59 lat) – z zawodu jest historykiem sztuki. Dużo fotografuje: architekturę, przyrodę, sytuacje niecodzienne i niezwykłych ludzi. Píše scenariusze i realizuje imprezy, które łączą różne gatunki sztuki: plastykę, taniec, muzykę i poezję. Każdego roku jeździ na warsztaty tańców dworskich do Krakowa. Na co dzień tańczy w bielskiej szkole salsy.



Artystą jest się zawsze

Helena Dobranowicz miała 57 lat, kiedy postanowiła zrobić pierwszy w swoim życiu performance. Opozycjonistka. Krytyk sztuki. Uważa, że pozytywna energia jest zaraźliwa i dlatego postanowiła zaszczepić ją innym.

> Lubi Pani opowiadać o malarstwie, o życiu artystów. Robi to Pani w nietypowy sposób.

W specjalnie uszytych kostiumach prowadzę wykłady o twórczości Rembrandta, Witkacego czy Wyspiańskiego. Na 400-lecie urodzin Rembrandta obiecałam, że przywiozę do Bielska-Białej po raz pierwszy dzieła holenderskiego mistrza. I to było coś. Do tego zaplanowałam występy zespołu, który pokazał tańce z XVII wieku. Udało się. Oprowadzałam po wystawie, prezentowałam film i komentowałam grafiki, występując w kostiumie. Mam kryzę, którą uszyłam z 12 metrów materiału. Teraz jest trochę kłopot, bo złapała mnie w niej burza, kiedy byłam na Wawelu na festiwalu tańców dworskich.

> Jaką rolę pełni sztuka w Pani życiu?

Dla mnie sztuka jest ideowa i tylko takiej szukam. Młode pokolenie kuratorów pokazuje często inną sztukę, która mnie złości. Sztuka to jest porozumienie pozawerbalne, to coś, co otwiera człowiekowi duszę, pozwala tańczyć i daje wielką radość.

> Czy w projekcie „Bakcyle” sztuka buduje porozumienie?

W działaniach, które animuję, chcę łączyć ludzi. Trochę bałam się, że mój pomysł nie zainteresuje młodych. Tymczasem okazało się, że Igną do niego. Sami wybierali i opisywali dzieła starszych artystów zaproszonych do projektu. Umawiali się na dodatkowe spotkania, szukali kontaktu. Zajmowali się tym, co ich inspirowało. Dzięki sile sztuki nawiązywali porozumienie.

> Dlaczego wybrała Pani międzypokoleniową formułę projektu?

Mam w projekcie profesjonalnych twórców, w tym kilku profesorów. Ludzi, których można było zobaczyć jedynie w sytuacjach oficjalnych. Zależało mi na tym, żeby młodzi, która dopiero wybiera swoją profesję, mogła poznać ich życie twórcze i prywatne.

Chciałam, aby przez pryzmat doświadczeń spełnionych artystów młodzi ludzie ocenili własne szanse. Zdecydowali, czy pozostać przy sztuce, bo wbrew pozorom życie artysty nie jest łatwe. Nie wystarczy sam talent.

> Łatwo było zaangażować twórców, którzy nie wystawiali od wielu lat?

Było to ciekawe wyzwanie. Twórca przekazuje swoje doświadczenia tylko wtedy, gdy się z nim obcuje. Póki artyści są na afiszu, trwają. Potem wszyscy o nich zapominają. Dzięki projektowi niektórzy twórcy znów odzyskali głos i zobaczyli zachwyt publiczności.

> Czy zaproszeni artyści znali swoją twórczość i siebie nawzajem przed projektem?

To są profesjonalni artyści, skończyli Akademię Sztuk Pięknych. Wszyscy należą do Związku Artystów Plastyków, którego działalność została zwieszona w stanie wojennym, nie można było wspólnie wystawiać. W latach 90. tego rodzaju stowarzyszenia przestały być dotowane przez państwo, więc straciły ekonomiczne podstawy funkcjonowania. Życie związkowe podupadło.

> Czyli przestali się spotykać?

Niektórzy nie widzieli się od 15 lat. Odnowili przyjaźnie dopiero teraz. Takich rodzinnych spotkań na pewno im brakowało.

> Spotykaliście się w niecodziennych sytuacjach.

Bardzo ważna była dla mnie zmiana kontekstu. Wydaje się, że artysta to ktoś nieosiągalny. Chciałam pokazać, że jest inaczej. Wspólnie z młodzieżą spędziliśmy czas w ich pracowniach. Razem siadaliśmy przy stole, żeby posilić się i porozmawiać. Z bliska poznaliśmy otoczenie, w którym żyją i tworzą. Dojrzały twórcy protestują, gdy zalicza się ich do seniorów. To pomyłka! Oni są nadal artystami i już.



> Czy młodzi ludzie chcą słuchać starszych twórców?

Słuchają, ale także sami siebie poznają. Na przykład dwie osoby dzięki spotkaniom z Andrzejem Łabińcem doszły do wniosku, że powinny wybrać inny kierunek studiów, poza Akademią Sztuk Pięknych. Angelikę i Basię zainteresował wątek judaistyczny w obrazach Czesława Wieczorka. Skupiły się na tematyce żydowskiej podczas wywiadu, wybierając obrazy na wystawę i organizując wernisaż.

> Czego szukała młodzież podczas tych spotkań?

Młodzi pytali o wszystko, co ich interesowało: o tajemnice warsztatowe, o wybór tematu, o koleje życia. Szukali także potwierdzenia tego, co sami robią. Przynosili swoje prace do korekty. Pytali o zdanie. Dla nich to są autorytety.

> Czyli słuchają?

Młodzi szukają rad, choć często nie mówią o tym wprost. Mówię im: „zobaczcie, musicie dokonywać wyborów, musicie inwestować w siebie”.

> Pomaga Pani rodzić się talentom?

Nie, talenty tkwią w nas. Ja tylko odkrywam, w jaki sposób szlifować ten kamień, by świecił niczym brylant. Podpowiadam, którą drogą iść, aby nie zgubić celu. Rozwinąć to, co najcenniejsze.

> Czy starsi też wychodzą poza jakieś schematy?

Łamię stereotypy, że w pewnym wieku odchodzi się na emeryturę, aby odpocząć i co najwyżej powspominać. Oni są ciągle aktywni – malują, rzeźbią, projektują, reżyserują. Robią to znakomicie. Ale prawdziwe spełnienie przychodzi wówczas, gdy artysta publicznie pokazuje swoje dzieła, budzi emocje.

> W takim razie z tych spotkań skorzystali także dojrzały artyści.

Spotkania były dla nich pewnego rodzaju powrotem do życia publicznego. Młodzież wykonała zdjęcia i każdy artysta otrzymał płytę z elektronicznym zapisem swoich prac. Taka dokumentacja to dla nich duża korzyść. Sami w większości nie używają komputerów.

> Co projekt dał Pani?

Energię, która wyzwala się dzięki dobrym relacjom z ludźmi. Energia jest zwrotna. Jeśli robisz to, co lubisz i spotykasz się z akceptacją, to cię napędza. Jeśli jej brak – opadasz z sił. Z kim przestajesz, takim się stajesz. Lubię przebywać z ludźmi, z którymi się wzajemnie inspirujemy.

Kontakt:

Helena Dobranowicz
Galeria Bielska BWA
ul. 3 Maja 11, 43-300 Bielsko-Biała
tel.: (033) 812 58 61
e-mail: dobranowicz@op.pl



9.

STARSI NICZEGO NOWEGO SIĘ NIE NAUCZĄ

Stereotyp „w starości za późno jest na naukę” został już dawno obalony – świadczy o tym i liczba Uniwersytetów Trzeciego Wieku, i liczba słuchaczy tych instytucji. Przyswajanie wiedzy w późniejszym wieku może następować nieco wolniej, ale podejrzewam, że satysfakcja wynikająca z jej opanowania jest nawet większa niż w młodości. Naukę ułatwia także doświadczenie życiowe i fakt, że ten wysiłek podejmowany jest nie z obowiązku, ale dla własnego rozwoju i przyjemności. Każdy obowiązek nałożony na siebie dobrowolnie jest łatwiejszy do wypełnienia.

Aktywni emeryci mają czas zajęty do ostatniej minuty. Pomoc rodzinie, prowadzenie własnego gospodarstwa domowego, wreszcie rozwój własnej osobowości to niełatwe wyzwania. Na tym większy szacunek zasługują ci, którzy je podejmują, traktując wiek poprodukcyjny nie jako czas, gdy przydatność człowieka w grupie spada, ale jedynie zmienia się jej charakter.

PROF. DR HAB. PIOTR BŁĘDOWSKI, prezes Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego, wykładowca Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie

JAPONIA: LUDZIE, KRAJOBRAZY, KULTURA

Seniorzy z Łódzkiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku imienia Heleny Kretz pod wodzą Teresy Riemer-Rozmarynowskiej zorganizowali interaktywne warsztaty dla młodzieży na temat kultury Japonii. Do prowadzenia zajęć zaprosili swojego nauczyciela języka japońskiego Senseja Masakatsu Yoshidę, znanego w Polsce propagatora kultury Kraju Kwitnącej Wiśni i autora popularnego podręcznika origami. Zajęcia odbywały się w czasie ferii zimowych w Zespole Szkół Sportowych w Aleksandrowie Łódzkim. Uczestniczyło w nich około 30 uczniów. Przez pięć dni poznawali podstawowe japońskie zwroty, uczyli się kaligrafii (każdy musiał wykaligrafować słowo „wiosna”), origami, oglądali filmy dotyczące kultury japońskiej (sport, szkoła). Furorę, oprócz sztuk walki, zrobił pokaz parzenia herbaty przeprowadzony przez ubrane w tradycyjne kimono rodowite Japonki. Ciekawym doświadczeniem kulinarnym było wspólne robienie i degustacja sushi. Na zakończenie zajęć młodzież przygotowała widowisko pt. *Wizyta u japońskiej babci* (wg scenariusza jednej z senierek).

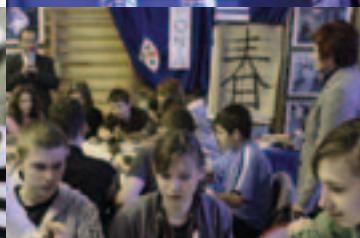
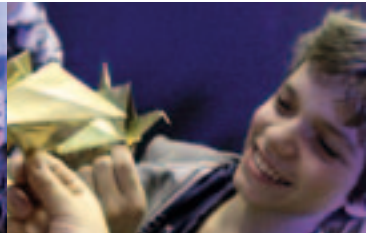
Dzięki warsztatom, oprócz wiedzy o Japonii, uczniowie z Aleksandrowa zyskali także świadomość, że świat seniorów może być fascynujący. Zwłaszcza jeśli w wolnych chwilach zgłębiają tajniki języka i kultury obcego kraju leżącego na drugim końcu świata.

Na początku trochę się dziwiliśmy, co robią na warsztatach starsze panie, ale gdy zobaczyliśmy, jak się angażują, z jakim entuzjazmem dopingują walki kendo, byliśmy spokojni: nudziarsko nie będzie!

Tomek (17 lat, uczeń)

Nie stracimy entuzjazmu i zapału w podejmowaniu kolejnych wyzwań. Będziemy dalej wspólnie działać. Nie chcemy marnować naszej „wczesnej starości”

Czesław Miksa (wolontariusz, 55+)





Teresa Riemer-Rozmarynowska (71 lat) – starosta Sekcji Kultury Japońskiej Łódzkiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Chce dzielić się swoją wiedzą i zamiłowaniem do kultury Dalekiego Wschodu. Przewodziła zajęcia o Japonii dla młodzieży z Gimnazjum w Szczawinie koło Zgierza i w Aleksandrowie Łódzkim. W praktyce realizuje zasadę głoszącą, że uczyć się można w każdym wieku, także będąc na emeryturze.



Bo lepiej późno niż wcale!

O trudnym przejściu na emeryturę. Fascynacji krajem Kwitnącej Wiśni i zdrowym egoizmie po 55 roku życia opowiada Teresa Riemer-Rozmarynowska

> Myślałam, że będzie Pani ubrana w kimono.

Nie mam kimona, bo do noszenia go trzeba mieć bardzo szczupłą figurę. Ale mam japonki – prawdziwe, ręcznie robione. Nie chodzę w nich. Zbyt małe wyszły, ale ważne, że je mam. Sama zrobiłam.

> Jak to?

Zrobiłam je podczas zajęć poświęconych kulturze japońskiej, na które uczęszczam od 12 lat. Oprócz poznawania japońskich powiedzeń czy aforyzmów uczymy się także praktycznych rzeczy. Takich jak kaligrafia, parzenie herbaty czy plectenie japoniek.

> Co fascynuje Panią w Japonii?

W Japonii byłam dwukrotnie – w 1971 roku i równo 20 lat później, w 1991 roku. Żeby tej małej tradycji stało się za dość, planuję wybrać się tam w 2011 roku. Teraz to będzie zupełnie inna wycieczka. Po pierwsze, dlatego że poprzednie były służbowe – podczas jednej z nich poznawałam specyfikę maszyn, miała kupić je fabryka, dla której pracowałam. Po drugie, znam już japońską kulturę i wiem, że jest niesamowita – począwszy od języka i alfabetu, przez literaturę, poezję, na rytuałach, takich jak parzenie herbaty, skończywszy. Z koleżankami z zajęć postanowiłyśmy, że pojedziemy z naszym Sensejem Masakatsu Yoshidą, rodowitym Japończykiem, który uczy nas kultury i języka swojego kraju.

> Sensei prowadził także zajęcia, które zorganizowałyście w szkole w Aleksandrowie Łódzkim.

Gdy zastanawiałam się, co mogłabym zrobić w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku dla kolegów z mojego pokolenia i dla lokalnej młodzieży, od razu pomyślałam o naszym

Senseju i o tym, jak od lat przekazuje nam swoją pasję do zgłębiania kultury japońskiej. Z koleżankami z UTW uznaliśmy, że to świetny temat dla gimnazjalistów, którzy w ferie często cierpią na brak atrakcji. Pojawiła się myśl, by zorganizować warsztaty kultury japońskiej w szkole w małej miejscowości, nie w rodzinnej Łodzi, gdzie na uczniów pozostających w domu czeka wiele propozycji. Na początku trochę bałyśmy się, że młodzież nie będzie zainteresowana, ale po pierwszym dniu, po drugim, gdy chętnych było nawet więcej, niż planowałyśmy – wszelkie wątpliwości zniknęły. To był dobry pomysł. Od razu złapałyśmy doskonały kontakt z dziećmi, które na zajęciach były niesłuchanie aktywne i skoncentrowane. Po trzech wspólnie spędzonych dniach mogliśmy nawet zamienić parę słów po japońsku!

> Czy emerytura to nie jest zbyt późny moment na naukę języka i to jeszcze tak trudnego?

Gdybym uczyła się japońskiego przez 12 lat, czyli tyle co teraz, ale w dzieciństwie, postępy byłyby większe. W moim wieku człowiek gorzej opanowuje wymowę czy zapamiętuje gramatykę i nowe słówka. Nie jest to jednak niemożliwe. Po prostu nasz Sensei musi mieć więcej cierpliwości niż w wypadku swoich młodych studentów, bo często coś zapominamy. Nadrabiamy za to pilnością. Kiedyś przez parę tygodni gościłam u siebie Japonkę i nie miałam większych problemów ze swobodnym porozumieniem się z nią.

> Jak trafiła Pani do sekcji kultury i języka japońskiego na Łódzkim Uniwersytecie Trzeciego Wieku?

Na emeryturze opiekowałam się wnukiem. Gdy on poszedł do szkoły stwierdziłam, że ja też powinnam. Na UTW ściągnęła mnie koleżanka – poczta pantoflowa to najlepszy sposób rekrutacji. Oprócz japońskiego uczestniczę w zajęciach gimnastycznych, śpiewam w chórze i jeżdżę na wycieczki bliższe i dalsze z naszą sekcją turystyczną. Od paru lat pracuję w zarządzie UTW, a poza Uniwersytetem jestem także przewodniczącą zarządu wspólnoty mieszkaniowej.

> Skąd ma Pani siłę na te wszystkie aktywności?

Zaktywizowałam się dopiero na emeryturze, wcześniej nie działałam właściwie nigdzie. Ale wtedy też dużo gorzej się czułam. Właściwie ciągle byłam chora, pod stałą opieką kardiologa. Początek mojej emerytury to był koszmar.



> Dlaczego? Przecież większość ludzi czeka na ten moment z upragnieniem.

Nie ja. Może dlatego, że zostałam emerytką z dnia na dzień. W 1991 roku pracowałam jako szefowa laboratorium w jednym z zakładów tekstylnych w Łodzi. W tej branży to był najgorszy czas. Mój dyrektor cały czas kazał mi zwalniać i zwalniać, a ja tego w żaden sposób nie potrafiłam. Dlatego zamiast zwalniać innych, zwolniłam sama siebie, a właściwie koleżanka uświadomiła mi, że przysługuje mi wcześniejsza emerytura, nie wahałam się ani chwili i po prostu skorzystałam z tej możliwości. O wiele za wcześniej – w końcu miałam tylko 53 lata. Potem zresztą mocno tę decyzję odchorowałam.

> Jak zorganizowała sobie Pani emeryturę?

Zajmowałam się wnuczką. Spędzałam z nią cztery dni w tygodniu. To na początku było spore wyzwanie: tak zorganizować mu dzień, by był czas na zabawę, na przyjemności, ale też, żeby robił coś pożytecznego. Od początku ustaliłam z rodzicami Maćka, że środy mam dla siebie. Wtedy na przykład spotykałam się z koleżankami.

> Od jednej z nich dowiedziała się Pani o Uniwersytecie Trzeciego Wieku.

Tak, i kiedy wnuk poszedł do szkoły, stwierdziłam, że może ja też pójść. Tak trafiłam na Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku imienia Heleny Kretz. W 1997 roku nie była to tak wielka instytucja jak teraz, ale już wtedy wybór zajęć był spory. Zapisalam się na gimnastykę oraz na zajęcia z języka i kultury japońskiej. Wspominałam swoje dwa wyjazdy do Kraju Kwitnącej Wiśni i nie wahałam się ani chwili.

> Jak wygląda Pani zwykły dzień?

Właściwie nie mam na nic czasu. Oprócz moich aktywności związanych z UTW i wspólnotą mieszkaniową, regularnie chodzę do filharmonii. Często zabieram na przedpołudnia w filharmonii mojego młodszego wnuczka Adasia, ale nie opiekuję się nim na co dzień. Z czasem doszłam do tego, że całkowite poświęcanie swojej starości wnukom wcale nie jest zdrowe. Chociażby dlatego, że gdy one dorastają w naturalny sposób porzucają babcię i ona zostaje na lodzie. Taki zdrowy egoizm jest na starość szczególnie potrzebny. Dla wielu starszych ludzi emerytura to siedzenie w domu i czekanie na listonosza. To straszne, zwłaszcza gdy

pomyśli się, że to naprawdę szmat czasu, zwykle niewiele mniej niż młodość. Dlatego warto ten okres maksymalnie dobrze wykorzystać, zrobić to, na co nie miało się czasu wcześniej.

Kontakt:

Teresa Riemer-Rozmarynowska

Łódzki Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Heleny Kretz

ul. Traugutta 18 pok. 412, 90-113 Łódź

tel.: (042) 632 11 93

e-mail: lutw@wp.pl; teresa.riemer@vp.pl



10.

STARSI SĄ NIE NA CZASIE

Starsi ludzie nie są na czasie? Nigdy bym na taki pomysł nie wpadła. Nie mam zwyczaju dzielić ludzi ze względu na wiek. Na czasie się jest lub nie. Znam zarówno młodych, jak i starych ludzi, którzy nie mają wielu zainteresowań, nie śledzą uważnie zmieniającej się dookoła nich rzeczywistości. Modnym, zaangażowanym w życie, aktywnym się po prostu jest lub nie. Należę do grupy ludzi ciekawskich i jestem taka

odkąd sięgam pamięcią. *Generation gap* czy jak ktoś woli – brak dobrej komunikacji między pokoleniami powoduje, że stereotypy, takie jak ten, znajdują swoich zwolenników.

BARBARA HOFF, projektantka mody,
założycielka firmy odzieżowej „Hoffland”

PAPIEROWE WARIACJE

Fundacja WyspArt z Krakowa zaprosiła seniorów wraz z wnukami do udziału w międzypokoleniowych zajęciach teatralnych i warsztatach czerpania papieru. Uczestnicy nauczyli się wytwarzania papieru z siana, słomy, liści kukurydzy z dodatkiem polnych kwiatów i kolorowych liści. Powstały książeczki, papeterie, abażury, przestrzenne rzeźby.

W trakcie spotkań teatralnych seniorzy przygotowali impresję muzyczno-ruchową na podstawie elementów z baśni afrykańskich. Starsze panie wystąpiły na scenie w własnoręcznie przygotowanych maskach.

Wizyta studentów z Tanzanii w ramach zajęć teatralnych, wykład i pokaz parzenia zielonej herbaty w Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha przeniosły uczestników warsztatów w nowe rejony świata. Zajęcia artystyczne rozbudziły w starszych ludziach chęć samorozwoju, pokazały, w jaki sposób przełamać rutynę w życiu.

Możliwość uczestniczenia w warsztatach z wnukami pozwoliła na zbudowanie nowej płaszczyzny między pokoleniami. Największym sukcesem okazał się spektakl i wernisaż papierowych prac, na który uczestnicy zaprosili swoje rodziny. Babcia na afiszu teatralnym czy na wystawie rzeźb z papieru to nie lada wydarzenie. Jest się czym pochwalić!

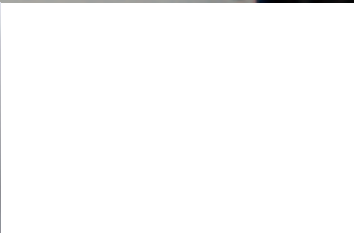
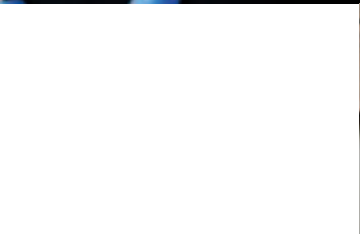
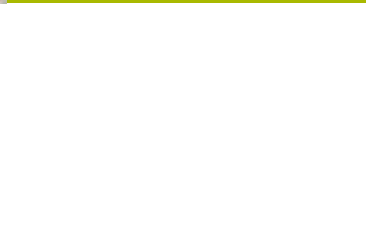
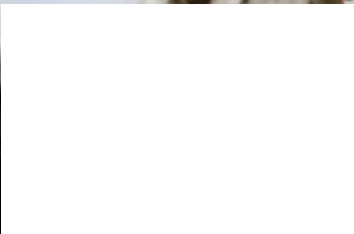
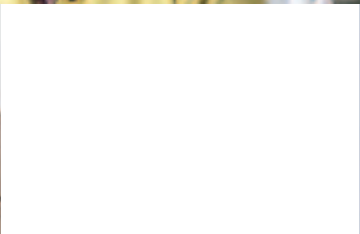
Projekt był realizowany przy wsparciu Fundacji WyspArt z Krakowa. W warsztatach artystycznych wzięło udział 30 osób: seniorzy i ich wnuki.

Panie były bardzo zaangażowane w pracę, ale zaobserwowałam, że wymieniały się też numerami komórek i planowały kontynuację znajomości.

Grażyna Brylewska (59 lat)

Nie sądziłam, że w tym wieku odkryję w sobie nową pasję. To odmienienia, odmładza. Nawet moja wnuczka powiedziała ostatnio, że „do twarzy mi z tą sztuką”.

Halina (67 lat)





Grażyna Brylewska (59 lat) – artystka, profesor na Wydziale Sztuki Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie. Współtworzyła krakowską Galerię BB. Kuratorka sztuki. Członek Rady Programowej Muzeum Papiernictwa w Dusznikach Zdroju i dwukrotnie Rady Programowej Międzynarodowego Triennale Tkaniny w Łodzi. W 2009 roku realizowała projekt „Papierowe wariacje”.



Przez sztukę do zmiany

Świetnie ubrana. Odważna. Z pomysłem na siebie. Wykładowczyni sześciu przedmiotów artystycznych. „Lubię próbować nowych rzeczy. Eksperymentować” – tłumaczy Grażyna Brylewska i dodaje: „Ważne, żeby być na czasie!”.

> Co się zmieniło w Pani życiu po pięćdziesiątce?

Przeczytałam gdzieś, że w Polsce kobiety po pięćdziesiątce są niewidoczne. Opowiedziałam o tym bratu, a on na to odparł: „Ciebie to trudno nie zobaczyć” (śmiech). Jeśli to prawda, to pocieszająca. Jakoś nie mogę przestawić się na bardziej poważny strój. Strzyże mnie mój były uczeń, stylistka fryzur i sąsiad. Ostatnio w jakiejś kobiecej gazecie przeczytałam, że proste włosy i grzywka nie przystoją kobiecie po czterdziestce, rozśmieszyło mnie to do łez. Ubieram się dla siebie. Zupełnie mnie nie obchodzi, co ktoś o tym sądzi oraz czy nadążam za modą, czy nie. Ja robię modę sama dla siebie. Po pięćdziesiątce pojawiły się tylko pewne dolegliwości zdrowotne. Ale podeszłam do tego zupełnie bez hysterii. Czasem sama jestem zdziwiona, jak sobie przypominę, ile mam lat.

> Czego oczekuje od starszych osób nasze społeczeństwo?

Najlepiej żeby się opiekowały wnukami. W projekcie doskonale sprawdził się pomysł, by uczestniczki przychodziły na zajęcia ze swoimi wnukami, bo będąc przy nich, jednocześnie robiły coś dla siebie. Z opieki nad wnukami nie można robić psiego obowiązku. Jednocześnie kobiety łatwo dają się wcisnąć w ten stereotyp, bo zwalnia je z innych rzeczy.

> Jakich?

Na przykład z samorozwoju. To ciekawe, jak agresywne potrafią być starsze panie. Wszystko z frustracji. Nie mają zbyt łatwego życia. Gdy bywałam u znajomych zagranicą, zawsze mnie urzało, że goście na przyjęciach byli różnicowani wiekowo. Obok 20-latki stała 55-latka, sąsiadka z naprzeciwka, wszyscy się znali i byli na „ty”. Albo, że na urodziny czy imieniny zaprasza się jednocześnie rodziców i przyjaciół. U nas starsze osoby są separowane. Tam

wprowadza to zupełnie inny klimat. Sąsiadka, która ma 70 lat może być twoją koleżanką.

> Warsztaty, które Pani zainicjowała miały spełniać taką funkcję integracyjną? Pokazywać, że można robić coś razem bez względu na różnice wieku?

Tak. Panie przychodziły na zajęcia ze swoimi wnukami albo młodszymi koleżankami, czasem z córkami sąsiadek. W warsztatach wziął udział także jeden pan – wielki miłośnik papieru, introligatorstwa i książek w ogóle. Świetnie odnalazł się w grupie, bo – jak mówił – „w domu ma dobre relacje z kobietami”.

> Podczas zajęć uczestnicy zdobywali i szlifowali umiejętności artystyczne. Uczyli się jednocześnie pracy w zespole.

To się rozgrywało na kilku płaszczyznach. Przede wszystkim nie wszyscy radzili sobie w ten sam sposób na kolejnych etapach tworzenia papieru. Zdarzało się, że ktoś pracował inaczej, w swoim rytmie. Potrzebował pomocy, rady, inna osoba tej pomocy udzielała, bo była zręczniejsza. Grupa wspierała się nawzajem. Zawiązały się znajomości. Kiedy jedna z pań nie mogła uczestniczyć w kilku kolejnych spotkaniach, jej sześciolatnia wnuczka wcale nie chciała rezygnować z warsztatów. Zaczęła przychodzić do przyszywanych babć. Była wesoła, rezolutna, panie się nią opiekowały, a ona sobie świetnie w tej nowej sytuacji poradziła.

> „Papierowe wariacje” były pełne takich nowych sytuacji, nowych wyzwań. Wizyta w pracowni malarskiej, Muzeum Manggha, w teatrze, spotkanie z afrykańskimi studentami...

Chciałam zachęcić wszystkich do konfrontowania się z nowym. Byłam zaskoczona, kiedy podczas wyprawy do Mahgghi okazało się, że tylko jedna z pań była tam wcześniej sama. W warsztatach brali udział wspaniali, wykształceni ludzie. Zauważyłam, że w Polsce edukacja dotycząca korzystania ze sztuki jest bardzo potrzebna. Muzea się zmieniają, są bardziej otwarte, intermedialne, interaktywne. Warto przekonywać, że kultura i sztuka są dla każdego.

> Czy podczas trwania projektu zaobserwowała Pani jakąś zmianę w uczestnikach?

Myślę, że takim ważnym momentem był spektakl oparty na tradycyjnych afrykańskich bajkach, w którym wystąpiły seniorki, a później spotkanie i podwieczorek przygotowany przez studentów z Tanzanii. Przedstawienie opowiadało



o stosunku społeczności afrykańskiej do osób starszych. Panie podczas podwieczorku zadawały trafne pytania, były zainteresowane i ciekawe egzotycznej kultury. Widziałam, że to był moment, w którym zupełnie się otworzyły. Teraz, po zakończeniu warsztatów same zaczęły szukać kolejnych kursów. Zobaczyły, jaka wartość drzemie w tym, że ma się grupę odniesienia. Powtarzam, że dobrze mieć wokół siebie ludzi, z którymi można się spełnić w działaniu.

> Dlaczego zdecydowała się Pani na pracę na uczelni?

Przez parę lat byłam studentką Magdaleny Abakanowicz. Miałam zostać jej asystentką, ale wyszłam za mąż. Mieszkałam w Krakowie i nie mogłam się przenieść z powrotem do Poznania. Przez wiele lat byłam niezwiązana etatem, co w nowej sytuacji gospodarczej stało się dłużej niemożliwe. W pięćdziesiątym roku życia dostałam pierwszą posadę. Poszłam do sekretarki, a ona bierze mnie na bok, i szepcze, że jakbym przeszła na wcześniejszą emeryturę, to by mi się bardziej opłacało. Myślała, że ja całe życie pracowałam na uczelni. Jak jej powiedziałam, że dopiero zaczynam, to patrzyła na mnie jak na UFO.

> Jednak udało się...

Miałam na szczęście dorobek artystyczny, wzięłam udział w ponad 300 wystawach, dlatego zostałam adiunktem. Potem była habilitacja, a niedawno zostałam profesorem uczelnianym. Teraz brakuje mi doktorantki, żeby zostać profesorem tytularnym. Koledzy się pytają: „Czemu ty się tak spieszysz?”. „Gdybyś zaczął 20 lat później, też byś się spieszył” – odpowiadam. Uczę dopiero dziesiąty rok, ale to specyficzny rodzaj edukacji. Jak nauczyć kogoś malować? Zresztą ja różne rzeczy robię. Uczę sześciu przedmiotów. To nie jest normalne (śmiech).

> Jakich?

Malarstwa, intermediiów, prowadzę pracownię papieru. Uczę też w szkole mody. Tam mam bardzo trudne zadanie, to prywatna szkoła, druga po Łodzi. Studenci przychodzą bez egzaminów, mam ich setkę w czterech grupach i setkę na zaocznych w pierwszym semestrze. Muszę im namieścić w głowie, żeby zapomnieli, co to jest krój spódniczki, otworzyli się na inne myślenie i zastanowili, czy to na pewno studia dla nich. Uczę ich o płaszczyznach, strukturach. W drugim semestrze jest ich o połowę mniej. Bardzo trudne zadanie.

> Czyli jest Pani od zadań specjalnych.

Tańczę, śpiewam, recytuję (śmiech). Ale bardzo się z tego cieszę, bo mam wrażenie, że nadążam za zmianami, które w sztuce następują nie tak jak kiedyś co dziesięć lat, ale co pięć. Ostre tempo. Nasz eksportowy socjolog Zygmunt Bauman mówi, że kto nie nadąży, ten odpadnie. Ja przynajmniej rejestruję te zmiany. Moje pokolenie nie wszystko może przyjąć, ale przynajmniej śledzę pewne mechanizmy, które się pojawiają. Jestem ostatnia, która mówi: „oni nic nie wiedzą”. Jeśli tak zwani seniorzy nie chcą się nic dowiedzieć o młodszym pokoleniu, to mają poczucie, że jest ono z innego świata.

> Teraz młodzi żyją inną literaturą, innym kinem?

No tak i nie mogę się odwoływać do tego, co za moich czasów było absolutnym kanonem, na przykład do Felliniego, Bergmana. Ja nie będę z umiłowaniem oglądać horrorów japońskich, ale obejrzałam dwa, żeby wiedzieć w czym rzecz. A moja córka ogląda wszystkie. To pokolenie żyje czymś innym. Wie co innego.

> Łatwo nadążyć?

Nie robię tego programowo. Myślę, że wynika to z ciekawości. Jak ktoś nie jest ciekawy, to się nie dowie.

> Co pomaga w kontakcie z młodszymi?

Wystarczy spróbować ich zrozumieć, troszkę poznać ich świat. Często właśnie niezrozumienie wywołuje agresję. Niektórzy moi koledzy patrzą ze zdziwieniem, że u mnie na zajęciach jeden maluje klasycznie, a drugi popkulturowo. A ja chcę, żeby oni komentowali swój świat po swojemu, bo ten świat jest naprawdę inny. To ma być ich język, a nie mój. Najbardziej mnie wkurza, jak ktoś trzyma się kurczowo tego, co było modne, gdy on był młody. Mój mąż ciągle puszcza Rolling Stones, a ja już nie mogę ich słuchać. „A kiedyś lubiłaś!” – mówi. Ja zaś na to odpowiadam: „Tak, ale to było 30 lat temu!”.

Kontakt:

Grażyna Brylewska

Fundacja WyspArt

Al. J. Słowackiego 46/31, 30-018 Kraków

tel.: 602 692 369

e-mail: fundacja@wyspart.pl







20 x SENIORZY W AKCJI, opisy innych projektów

„ZIELONE RĘKAWICZKI”

Słuchacze Usteckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i uczniowie ze Szkoły Podstawowej nr 2 połączyli siły i pomysły w działaniach promujących ekologię. W trakcie warsztatów plastycznych zaprojektowali logo projektu, a na zajęciach krawieckich uszyli lniane torby na zakupy. Pod kierunkiem aktorów z Teatru Władca Lalek ze Słupska przygotowali spektakl zachęcający do postawy ekologicznej. Wspólnie ze służbami komunalnymi stworzyli plenerowe miejsce spotkań dla mieszkańców Ustki – w pobliżu lasu i szlaku rowerowego, niedaleko plaży (posprzątane zostały śmieci, utwardzono grunt i zasiano trawę, powstały siedziska i miejsce na ognisko). 22 kwietnia, w Dniu Ziemi odbyła się uroczysta premiera spektaklu połączona z paradą uliczną – wspólnym przemarszem dzieci, seniorów i aktorów do nowopowstałego miejsca plenerowych spotkań. Spektakl przygotowany w ramach projektu zdobył nagrodę Grand Prix na Juwenaliach III Wieku organizowanych przez Fundację Ave w Warszawie.

Kontakt:

Barbara Paszkiewicz, animatorka projektu
Ustecki Uniwersytet Trzeciego Wieku – ŻYJ KOLOROWO
e-mail: bpaszkiewicz@interia.pl

„SPOTKANIE W CZASOPRZESTRZENI – DIALOG MIĘDZY GENERACJAMI”

Na projekt złożył się cykl zajęć warsztatowych poświęconych wspomnieniom i biografiom dwóch pokoleń: seniorów i młodzieży. Uczestnicy zajęć: studenci Instytutu Pedagogiki i słuchacze Wrocławskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku spotykali się, aby porozmawiać o swoich przeżyciach i wspomnieniach. Dyskutowano o ulubionych miejscach, smakach i zapachach miasta, dzieciństwie, portretach osób znaczących, ważnych podróżach, muzyce i o ulubionych filmach. Warsztaty prowadzone były metodą biograficzną, wykorzystującą fotoreportaż, dramę, gry komunikacyjne, a także zabawę autobiograficzną opracowaną przez Duccio Demetrio. W trakcie trwania warsztatów powstał filmowy reportaż ze wspólnej pracy seniorów i studentów. Plansze ze zdjęciami i wycinkami biografii uczestników projektu przedstawione zostały w formie wystawy zatytułowanej „Archiwum Biografii”.

Kontakt:

Luba Jakubowska-Malicka, animatorka projektu
Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie
Wrocławskim
e-mail: l.jm@wp.pl; utw@dawid.uni.wroc.pl

„SZUKAJ Z NAMI”

Codziennie ktoś wychodzi z domu i z różnych powodów do niego nie wraca. ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych pomaga bliskim osoby zaginionej przetrwać trudne chwile. Młody zespół Centrum postanowił zaprosić do współpracy aktywnych seniorów z Warszawy. Rekrutacja wolontariuszy została starannie przeprowadzona – odbyły się rozmowy kwalifikacyjne umożliwiające rozpoznanie umiejętności i oczekiwań seniorów. Wybrana grupa 13 wolontariuszy (spośród 80 osób chętnych) wzięła udział w intensywnym, wyjazdowym szkoleniu połączonym z integracją z wolontariuszami i pracownikami organizacji. Efektem tak zaplanowanych działań jest trwała współpraca grupy wolontariuszy 50+ z Fundacją. Seniorzy wsparli różne działy ITAKI (zespół poszukiwań i identyfikacji, dział prawny i porad socjalnych, dział administracji i fundrisingu). Oprócz szkoleń związanych ze specyfiką działania Fundacji wolontariusze wzięli także udział w kursie obsługi komputera i korzystania z internetu, który ułatwił im późniejszą pracę.

Kontakt:

Lucyna Kicińska i Nina Wojciechowska, później Zuzanna Ziajko i Teresa Niewójt, animatorki projektu
ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych
e-mail: itaka@itaka.org.pl

„ZIELONY ZAKĄTEK”

Dzięki inicjatywie studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku Międzychód zazielenił się. W wybranych punktach miasta pojawiło się kilka kwiatowych klombów przygotowanych i zaprojektowanych przez seniorów. Zanim jednak wiosną zakwitły kwiaty, słuchacze UTW regularnie odwiedzali przedszkola, gdzie opowiadali o pielęgnacji kwiatów, czytali dzieciom bajki o roślinach i organizowali zajęcia plastyczne. Słuchacze UTW zasadzili i wyhodowali rośliny balkonowe, które podczas święta „Powitania Wiosny” przekazali przedszkolakom w ramach akcji „Mój pierwszy kwiatek”. Pozostałe kompozycje kwiatowe trafiły do szkół, przychodni i innych lokalnych instytucji. Dużą popularnością cieszyły się otwarte wykłady, podczas których wszyscy zainteresowani dowiedzieli się, jak dbać o różne gatunki roślin, mogli także zdobyć praktyczne informacje z zakresu ekologii.

Kontakt:

Krzysztof Grzegorzczuk, animator projektu
Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Międzychodzie
e-mail: krzysztof@ogrodywodne.pl;
utw.miedzychod@wp.pl





„DYWO LUDŹKIE W KRAINIE RUMIANKU”

Mieszkańcy Hołowna w rumianku dostrzegli szansę na rozwój i promocję wsi. Uruchomili wiejskie SPA, w którym do zabiegów wykorzystuje się właśnie rumianek, założyli też międzypokoleniowy zespół obrzędowy „Rumenok”.

Metodą na zbliżenie do siebie osób w różnym wieku stały się żniwa, wieczorne śpiewanie na ławeczkach i ganeczkach, wykopki połączone z pieczeniem ziemniaków i śpiewem nostalgicznych pieśni. W długie jesienne i zimowe wieczory mieszkańcy gromadzili się przy dawnych pracach gospodarskich (darcie pierza, prządkę), spotkania urozmaicały opowiadanie baśni i legend oraz przygotowywania do obrzędu hohoty – noworocznego chodzenia po domach. Studenci z Wydziału Artystycznego UMCS z Lublina wspólnie z seniorami i młodzieżą opracowali tablice z lokalnymi nazwami ulic. Ważnym elementem działań były badania nad lokalną gwarą, prowadzone we współpracy ze studentami i naukowcami z Uniwersytetu Warszawskiego oraz młodzieżą z pobliskiego liceum. Projekt zakończył Festiwal Gwary połączony z promocją publikacji *Oj pujud ja w horodec*, zbioru pieśni i przyspiewek w gwarze wschodniego pogranicza. W Krainie Rumianku dzieją się rzeczy niezwykle, wyjątkowe – w lokalnej gwarze mówi się o nich „dywo ludźkie”.

Kontakt:

Aniela Halczuk, animatorka projektu
Stowarzyszenie na rzecz Aktywizacji Mieszkańców
Polesia Lubelskiego
e-mail: anielahalczuk@wp.pl; warzewo@op.pl

„KROWA TO, CZY ŻUBR?”

Józef Żuchowski, wolontariusz Domu Dziecka nr 2 w Stargardzie Szczecińskim zachęcił swoich kolegów i koleżanki z Uniwersytetu Trzeciego Wieku do realizacji cyklu wyjazdów i warsztatów dla dzieci z domu dziecka. Motywem przewodnim zajęć były zwierzęta. Wizyta w ZOO, obserwowanie żubrów, orłów i dzików w Wolińskim Parku Narodowym, wyprawa do Wioski Hobbitów w Sierakowie Słowińskim – to tylko część atrakcji, jakie czekały na uczestników projektu. Wrażenia przywiezione z wycieczek zostały uwiecznione w pracach plastycznych przygotowanych wspólnie przez dzieci i seniorów. Prace, a także zdjęcia z wycieczek zaprezentowano na specjalnej wystawie połączonej z aukcją. W trakcie trwania projektu na UTW przeprowadzone zostały otwarte wykłady na temat wolontariatu i potrzeb dzieci znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej.

Kontakt:

Józef Żuchowski, animator projektu
Uniwersytet Trzeciego Wieku w Stargardzie
Szczecińskim
e-mail: ziut1212@wp.pl; utw@utw.stargard.pl

„Z WIDZA I OBSERWATORA ZMIENI SIĘ W AKTORA”

Międzypokoleniowa grupa z Wielkopolski – Poznań, Puszczykowa i Lubonia – pod okiem projektantki ubioru i reżysera teatralnego przygotowała widowisko *Teatr mody według Bambrów*. W trakcie warsztatów z zakresu psychologii, zajęć plastycznych, nauki gry na bębnach i spotkań teatralnych uczestnicy wybrali najciekawsze historie, wspomnienia o Bambrach, które później stały się kanwą scenariusza spektaklu. Równolegle powstawały stroje inspirowane kulturą i ludowością Bambrów. To właśnie one stanowiły jeden z najbarwniejszych elementów kultury wsi bamberskiej. Spektakl został zaprezentowany podczas obchodów 35-lecia Muzeum im. Arkadego Fiedlera.

Kontakt:

Krystyna Fiedler, animatorka projektu
Fundacja im. A. Fiedlera
e-mail: fiedlerkrysta@poczta.onet.pl

„KLAPS – FILMOWA PODKOWA”

Jak najlepiej opisać współczesną rzeczywistość? Robiąc film. KLAPS to warsztaty filmowo-fotograficzne, które dały mieszkańcom Podkowy i okolic okazję do opowiedzenia o własnej miejscowości. Pod opieką merytoryczną prof. Michała Bogusławskiego, dziennikarza, nestora polskiej telewizji i filmu dokumentalnego mieszkańcy nakręcili etiudy filmowe. Bogata twórczość profesora została zaprezentowana w trakcie plenerowej imprezy „Od Małych Ojczyzn do Europy Ojczyzn”. W ramach projektu uruchomione zostały spotkania klubu filmowego. Raz w miesiącu seniorzy i uczniowie z lokalnych szkół mogli oglądać filmy, po projekcji był też czas na dyskusję z zaproszonymi gośćmi – autorytetami z branży filmowej i bohaterami filmów dokumentalnych.

Kontakt:

Anna Łukasiewicz, animatorka projektu
Stowarzyszenie Związków Podkowień – Otwarty
Uniwersytet Trzeciego Wieku „Pokolenia” w Podkowie
Leśnej
e-mail: Piotr.lukasiewicz@wp.pl;
uniwersytet@podkowalesna.pl





„TRANSFERY – WOLONTARIAT MEDYCZNY LEKARZY SENIORÓW”

Autorzy projektu postanowili zainteresować emerytowanych lekarzy wolontariatem w Przychodni Lekarskiej dla Ludzi Bezdomnych i Ubogich prowadzonej przez Stowarzyszenie Lekarze Nadziei. Włączenie starszych lekarzy w działania Przychodni umożliwiło międzypokoleniową współpracę i wymianę doświadczeń z młodymi lekarzami i studentami medycyny. W trakcie projektu prowadzona była intensywna kampania informacyjna skierowana do starszych lekarzy (w prasie ukazały się ogłoszenia, wydawane były ulotki, organizowano spotkania). Uruchomiony został Punkt Konsultacyjny dla osób zainteresowanych wolontariatem, 13 osób (lekarze, pielęgniarki, personel medyczny), które zdecydowały się na wolontariat, zostały przeszkolone i wprowadzone w swoje obowiązki.

Kontakt:

Błażej Chmielewski (później Kazimierz Rajda),
Czesław Żurowski, animatorzy projektu
Stowarzyszenie Lekarze Nadziei, Oddział Kraków
e-mail: medaid@sln.org.pl

„MÓJ NOWY DOM – WSPOMNIENIA SŁUPSKICH OSADNIKÓW”

Słuchacze Słupskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku zgromadzili wspomnienia najstarszych osadników, którzy przybyli do Słupska po zakończeniu działań wojennych z różnych krańców Polski oraz spoza jej terenów. Chcieli w ten sposób ocalić historie mieszkańców od zapomnienia, a przede wszystkim zapoznać młodzież z nieznanymi im faktami z życia Słupska i ich własnych rodzin. Osoby, które w latach 40. i 50. osiedliły się w Słupsku mogły wziąć udział w konkursie literackim na najciekawiej opisane wspomnienia. Na podstawie prac nadesłanych na konkurs powstał scenariusz przedstawienia teatralnego, a potem spektakl. Historie pierwszych osadników Słupska, wraz ze starymi zdjęciami zebranymi w trakcie trwania konkursu, zostały opracowane i wydane w formie książki. Spektakl przygotowany przez uczestników projektu został zaprezentowany w sali Słupskiego Ośrodka Kultury, w teatrze „Rondo”.

Kontakt:

Urszula Wyrwa, animatorka projektu
Słupski Uniwersytet Trzeciego Wieku
e-mail: uw4255@wp.pl; sutw@o2.pl

„MAŁA KSIĘGA OPOWIEŚCI”

Wodzisławski Uniwersytet Trzeciego Wieku zorganizował warsztaty międzypokoleniowe, w których wzięło udział 15 słuchaczy WUTW i 22 dzieci z Przedszkola nr 15 w Wodzisławiu Śląskim. Wspólne działania poprzedziły spotkania przygotowujące seniorów do pracy z małymi dziećmi, prowadzone przez trenerów Śląskiego Centrum Kreatywności i Przedsiębiorczości. Przez kilka miesięcy osoby 55+ i dzieci widywały się regularnie na warsztatach twórczych: literackich i plastycznych. Podczas zajęć powstawały prace plastyczne, bajki i opowiadania. Efektem jest ładnie wydana *Mała księga opowieści* – zbiór bajek, opowiadań i wspomnień. Tekstom towarzyszą rysunki przedszkolaków. Projekt zakończyła promocja książeczki. W trakcie wieczoru zaproszeni goście, a wśród nich prof. Jerzy Buzek, czytali opowiadania stworzone przez seniorów i dzieci.

Kontakt:

Anna Wilkus, animatorka projektu
Wodzisławski Uniwersytet Trzeciego Wieku
e-mail: awilkus@wshe.lodz.pl

„SMS? ... A MOŻE POCZTÓWKA?”

W dwudziestotysięcznej Chodzieży, nazywanej przed wojną Szwajcarią Wielkopolski, można wybrać się na spacer nad jezioro, wyruszyć w podróż szlakiem rowowym, poszusować po stoku na nartach, powłóczyć się po malowniczych uliczkach... trudno jednak znaleźć ładne pocztówki, które oddawałyby urok tego miasta. Maria Orłowska i Danuta Drzewiecka-Piechowiak postanowiły to zmienić. Grupa seniorów przemierzyła miasteczko z aparatami i sfotografowała najciekawsze miejsca. Młodzi, niepełnosprawni artyści pomogli przemienić zebrane fotografie w poetyckie kolaże. Uczestnicy projektu namówili swoje rodziny i przyjaciół do odszukania fotografii pokazujących przedwojenną Chodzież. Wspólnie zaprojektowali 24 pocztówki i kalendarz. Na zakończenie projektu zorganizowano wystawę pocztówek, której towarzyszyła akcja zachęcająca mieszkańców Chodzieży do pisania i wysyłania widokówek.

Kontakt:

Maria Orłowska i Danuta Drzewiecka-Piechowiak,
animatorki projektu
Stowarzyszenie na Górze
e-mail: na_gorze@wp.pl; camomillad@wp.pl





„WERNIKS, COŁNEK I WISINKA”

W Nowym Odrowążku i Kopciach mieszkają jedne z nielicznych tkaczek w województwie świętokrzyskim. Na tradycyjnych poziomych krosnach robią piękne ludowe tkaniny – chodniki i kilimy. Seniorki przeprowadziły dla dzieci i młodzieży cykl warsztatów artystycznych nawiązujących do lokalnych tradycji tkackich. Działania twórczyń ludowych wsparli etnografowie z Muzeum Wsi Kieleckiej. Uczestnicy zajęć zobaczyli tradycyjne narzędzia, zostali wprowadzeni przez panie w tajniki kolejnych etapów powstawania lnianych tkanin. Seniorzy poznali natomiast nowe techniki artystyczne – malarstwo olejne, fotografię i film. Prawdziwą atrakcją był Turniej Tkacki. Zwyciężyła rodzina, która utkała najdłuższą tkaninę w wyznaczonym czasie. Uczestnicy projektu mieli także okazję bliżej zapoznać się z zagadnieniami sztuki współczesnej, w tym celu wybrali się do Kielc, do Biura Wystaw Artystycznych i na wykład do Liceum Sztuk Plastycznych. Projekt zakończyła wystawa powstałych prac przygotowana wspólnie przez młodzież, dzieci i seniorów.

Kontakt:

Leokadia Okła, Bernadeta Urban, animatorki projektu
Stowarzyszenie RDEST
e-mail: ula_jedrzej@op.pl

„MŁODZIEŻ 55+”

Bez znajomości nowych technologii ani rusz. „Niedługo nie będzie można załatwić najprostszej sprawy w urzędzie czy w banku bez znajomości obsługi komputera i internetu” – twierdzą zgodnie seniorzy z Domu Dziennego Pobytu Magda-Maria w Opolu, pomysłodawcy projektu. Seniorzy przez kilka miesięcy poznawali tajniki komputera i internetu, korzystając ze wsparcia uczniów ze szkoły TAK prowadzonej przez Towarzystwo Alternatywnego Kształcenia. Młodzi i starsi wspólnie stworzyli edukacyjne prezentacje, przygotowali wystawę zdjęć i dyskutowali o wizerunku osoby starszej. W ramach projektu zorganizowano warsztaty trenerskie dla seniorów znających podstawy obsługi komputera i internetu. Przeszkoleni trenerzy z sukcesem uczyli nowych technologii inne osoby starsze. Najbardziej aktywni uczestnicy wzięli udział w warsztatach budowania stron www i jak prawdziwi dziennikarze stworzyli stronę opolskisenior.pl.

Kontakt:

Jadwiga Prasał, animatorka projektu
Towarzystwo Alternatywnego Kształcenia z Opola
e-mail: prasalina@gmail.com; szkola@tak.opole.pl

„FOTOMONTAŻ”

Fotomontaż to cykl spotkań, podczas których młodzież i seniorzy poznawali nowoczesne techniki fotograficzne. Pod okiem zawodowych fotografów młodzi nauczyli seniorów obsługi aparatów cyfrowych. Seniorzy podzielili się z młodymi swoją wiedzą na temat Bielska Podlaskiego i jego historii. Inspiracją do opowiadania o rodzinnej miejscowości były fragmenty rzeczywistości zatrzymane w kadrach odnalezionych w albumach starszych mieszkańców miasta. Dzieci i seniorzy wyruszyli w plener w poszukiwaniu ujęć z dawnych fotografii. Przygotowali rekwizyty i scenografię pozwalającą odtworzyć przeszłość miasta – tak powstały fotograficzne żywe obrazy. Uczestnicy warsztatów stworzyli objazdowe atelier fotograficzne, gdzie na tle stylizowanych ekranów portretowali wszystkich chętnych. Akcję zakończył multimedialny pokaz zdjęć i wydanie DVD ze zbiorem fotografii.

Kontakt:

Halina Nazaruk, Jerzy Wojciech Sołub,
animatory projektu
Stowarzyszenie Dziedzictwo Podlasia
e-mail: jeztez@poczta.fm; halina.nazaruk@wp.pl;
sdp@podlasie.org

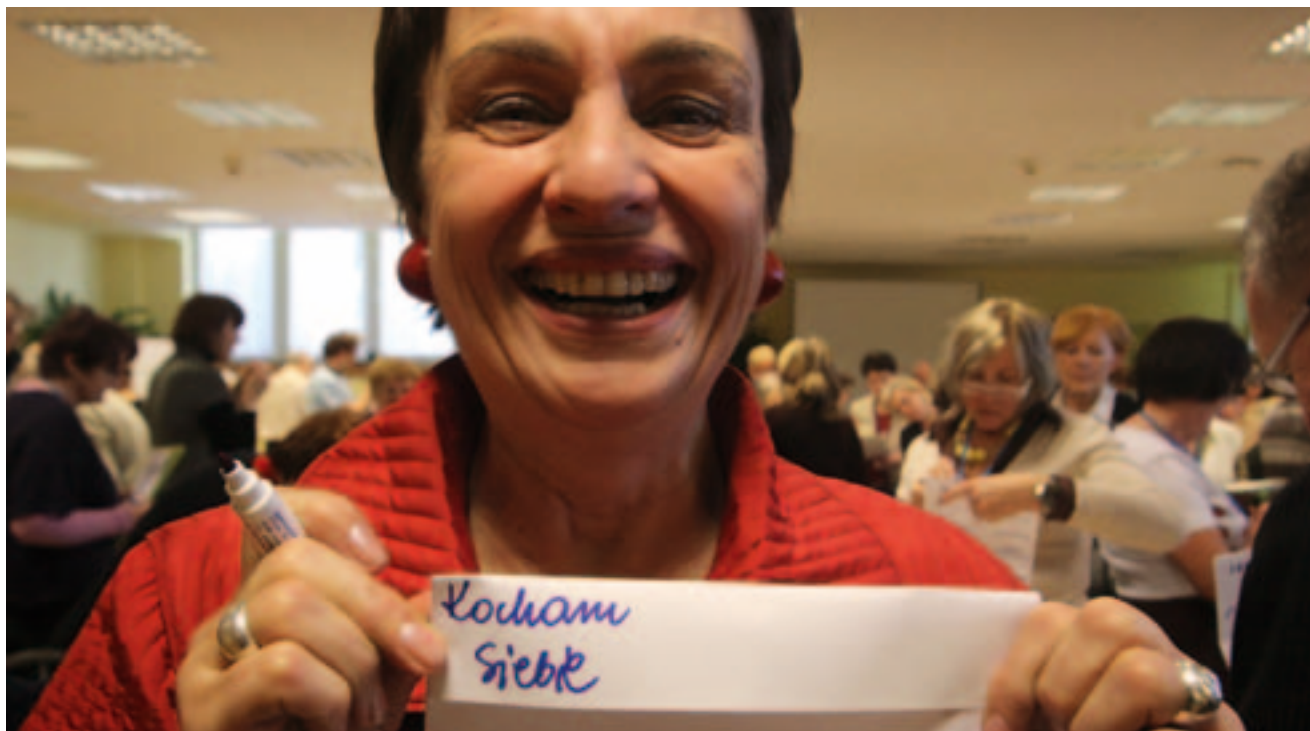
„OD 3 DO....93”

Mieszkańcy wsi z terenu gminy Zabłudów na Podlasiu zaangażowali się w powołanie wiejskiego, wielopokoleniowego teatru obrzędowego. Dzieci, młodzież, dorośli i seniorzy wzięli udział w warsztatach artystycznych i etnograficznych. Dzieci wykonały lalki na warsztatach lalkowych. Kobiety razem z kapelą ludową przypomnieli mieszkańcom prawie już zapomniane ludowe pieśni. Miłośnicy kuchni widywali się na spotkaniach kulinarnych, aby wspólnie przygotowywać regionalne specjały. Wspólne działania doprowadziły do wystawienia międzypokoleniowego przedstawienia.

Kontakt:

Barbara Gawrońska, animatorka projektu
Stowarzyszenie Bardzo Aktywna Wieś „BARWA”
e-mail: dorgaba@poczta.onet.pl;
stowarzyszeniebarwa@wp.pl





„POZNAJ PÓKIŚ JESZCZE MŁODY, CO DOSTAJESZ OD PRZYRODY...”

„Chciałybyśmy, żeby warzywa nie były zmorą dzieciństwa” – żartują pomysłodawczynie międzypokoleniowego cyklu warsztatów poświęconych ekologii i zdrowemu odżywianiu. Zajęcia poprowadziły panie z Koła Gospodyń Wiejskich, Klubu Seniora „Spragnieni jutra” i osoby prowadzące gospodarstwa agroturystyczne. Dzieci, młodzież, ale także ich rodzice, poznali tajniki produkcji ekologicznej żywności: wyrabiali masło, ser, przygotowywali świeże soki. Nauczyli się rozpoznawania i wykorzystywania ziół i grzybów rosnących na beskidzkich łąkach. Ręcznie ozdobili słoiki na przetwory, które przygotowali wspólnymi siłami. Ziamą działania przeniosły się do kuchni, gdzie panie z Koła Gospodyń Wiejskich zdradziły dzieciom przepisy na lokalne przysmaki. Wszyscy chętni wzięli udział w nietypowej lekcji historii w prywatnym muzeum narzędzi rolniczych i odwiedzili lokalne gospodarstwa ekologiczne. Uczestnicy przygotowali broszurę, w której podzielili się zdobytą wiedzą z innymi mieszkańcami.

Kontakt:

Bernadeta Łuczak, Maria Gębala, animatorki projektu
Gminny Ośrodek Kultury w Stryszowie z siedzibą w Stroniu
e-mail: makowska1@wp.pl

„SALON KOBIET 50 PLUS PROPONUJE”

W Łomiankach grupa aktywnych pań 50+ zorganizowała dla kobiet otwarty kurs samoobrony i asertywności. We współpracy z policją, strażą miejską i przedstawicielami władz lokalnych opracowana została łomiankowska mapa miejsc niebezpiecznych. Drugą propozycją salonu były zajęcia poświęcone poznaniu zasad gry edukacyjnej *cashflow*, wprowadzającej graczy w zagadnienia ekonomiczne. Po warsztatach zorganizowany został turniej o tytuł najlepszego inwestora. Panie z Salonu Kobiet czynnie zaangażowały się w organizację rodzinnego festynu w pobliskim Burakowie.

Kontakt:

Elżbieta Juźwiak, animatorka projektu
Dom Kultury w Łomiankach
e-mail: elajuz@poczta.onet.pl

„DRD – CZYLI TEATR POKOLEŃ W WYSINIE”

Wokół Stowarzyszenia Małej Szkoły w Wysinie powstał teatr pokoleń. Stworzyli go dzieci, rodzice i dziadkowie oraz przyjaciele Małej Szkoły. Na początku uczestnicy projektu spotykali się, aby porozmawiać o historii miejscowości i losach jej mieszkańców. Seniorzy wcielili się w rolę opowiadaczy, a rodzice i dzieci w artystyczny sposób utrwaliли usłyszane opowieści. Na kolejne spotkania zaproszony został reżyser teatralny. Uczestnicy warsztatów poznali tajniki recytacji, kultury słowa, ruchu, tańca i śpiewu. Wszyscy chętni mogli włączyć się w prace nad spektaklem: napisać teksty lub zaprojektować stroje i scenografię. Spektakl powstał dzięki wspólnym staraniom młodszych i starszych mieszkańców Wysina.

Kontakt:

Wanda Kwiatkowska, animatorka projektu
Stowarzyszenie Małej Szkoły w Wysinie
e-mail: malawysinka@wp.pl

„NOWOWIEJSKIE KRÓLEWSKIE GRY I ZABAWY”

Autorki projektu postanowiły zachęcić mieszkańców swojej wsi do pracy nad publikacją pt. *Nowowiejskie królewskie gry i zabawy*. Grupa młodzieży przeprowadziła wywiady ze starszym pokoleniem na temat dawnych gier i zabaw. Młodzi reporterzy chcieli ustalić, czy na terenie ich gminy były jakieś niespotykane w innych rejonach zabawy. Zaproszeni do projektu specjaliści pomogli młodym ludziom uporządkować zebrany materiał. W trakcie międzypokoleniowych warsztatów artystycznych powstały ilustracje do książki. Pomysły na gry zostały zaprezentowane podczas wielopokoleniowego pikniku. Wtedy też mieszkańcy Nowej Wsi Królewskiej poznali dawne zabawy oraz spróbowali opracować własne, międzypokoleniowe, niepowtarzalne gry.

Kontakt:

Zuzanna Matyjas, Elżbieta Wiśniewska,
animatorki projektu
Stowarzyszenie „Jesień Życia” w Nowej Wsi Królewskiej
e-mail: zuzannamatyjas@wp.pl

Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”

Chcemy tworzyć świat, w którym ludzie z pasją działają dla siebie i dla innych.

Od 2002 roku realizujemy projekty społeczno-kulturalne w całej Polsce. Pracujemy z młodymi ludźmi, animatorami kultury, pracownikami organizacji pozarządowych i domów kultury, nauczycielami i artystami oraz seniorami. W naszych przedsięwzięciach sztuka staje się narzędziem społecznej zmiany. Prowadzimy działania, które pozwalają uczestnikom odkryć własne pasje i uczą ich twórczego myślenia. Naszym celem nie jest tylko zwiększenie kompetencji kulturowych uczestników, ale przede wszystkim stymulacja aktywności i odpowiedzialności za miejsce, w którym żyją. Przygotowujemy młodych ludzi, animatorów kultury i seniorów do uruchamiania własnych projektów. Wydajemy publikacje, organizujemy pokazy filmowe i wystawy. Zabieramy głos w sprawach dotyczących animacji i rozwoju kultury w Polsce.

Prowadzimy działania ogólnopolskie. W naszych projektach dotacyjnych wspieramy inicjatywy: młodych ludzi („Młodzi menedżerowie kultury” (pięć edycji, ponad 80 projektów) i seniorów („Seniorzy w akcji”, 67 projektów), promujemy działania na rzecz tolerancji („Dla tolerancji” realizowane wspólnie z Fundacją im. S. Batorego, 77 projektów). Pomagamy młodym ludziom zrealizować pierwsze filmy dokumentalne („Przedszkole Filmowe” realizowane wspólnie z Mistrzowską Szkołą Andrzeja Wajdy). Inspirujemy do badania lokalnej tożsamości („Polska 8/18”, „Aby – film, fotografia i teatr na wsi”).

Produkujemy książki oraz filmy promujące tematykę społeczną i dobre praktyki działań w sferze kultury.

Inicjujemy działania, których celem jest wzrost zaangażowania obywateli w życie publiczne - przede wszystkim w obszarze kultury. („ZOOM na domy kultury” oraz „RE-ANIMATOR” - program skierowany do animatorów kultury w Warszawie).

Ożywiamy przestrzeń kulturalno-społeczną Warszawy. Prowadzimy „Animatornię”, która łączy w sobie osiem różnych działań z obszaru sztuki społecznie zaangażowanej. Zapraszamy mieszkańców stolicy do spotkania z fotografią, filmem i designem (min.: „Migawki”, „Kino Filmów Dokumentalnych”, „Bajkowanie”, „Pracownia Design”).

Towarzystwo stale rozwija się i zmienia razem z nami: realizujemy projekty, które wynikają z naszych pasji i obserwacji świata wokół. Jesteśmy wierni ważnym dla nas wartościom: autentyczności, wysokiej jakości propozycji i czerpaniu satysfakcji z naszych działań.

Kontakt:

Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”
ul. Mokotowska 55/50
00-542 Warszawa
tel.: (22) 627 46 41, (22) 396 55 16
www.e.org.pl

Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności

W 2010 roku Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności obchodzi 10-lecie działalności.

Celem Fundacji jest działanie na rzecz umacniania społeczeństwa obywatelskiego, demokracji i gospodarki rynkowej w Polsce, w tym wyrównywania szans rozwoju indywidualnego i społecznego, a jednocześnie wspieranie procesów transformacji w innych krajach Europy Środkowo-Wschodniej.

W programach Fundacji dominują działania edukacyjne, służące przede wszystkim wyrównywaniu szans edukacyjnych dzieci i młodzieży z terenów wiejskich i małych miast, a także wzmacnianie i pobudzanie energii obywatelskiej zwłaszcza w miejscach wymagających szczególnego wsparcia. Fundacja jest zaangażowana również w inicjatywy mające na celu dzielenie się polskimi doświadczeniami w zakresie transformacji z innymi krajami regionu.

Od 2005 roku w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku” Fundacja wspiera działania związane z edukacją i aktywizacją społeczną seniorów. Częścią Programu jest m.in. Konkurs „Seniorzy w akcji” oraz coroczne konferencje ruchu UTW.

Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności została założona w USA przez Polsko-Amerykański Fundusz Przedsiębiorczości (PAFP). W roku 2000 Fundacja otworzyła Przedstawicielstwo w Polsce i rozpoczęła działalność programową. PAFW finansuje swoją działalność z przychodów funduszu wieczystego, którego źródłem są środki otrzymane z Polsko-Amerykańskiego Funduszu Przedsiębiorczości.

Dotychczas PAFP przekazał do funduszu wieczystego Fundacji 250 mln USD. Od roku 2000 Fundacja przeznaczyła na swoje programy ponad 70 mln USD. Zdecydowana większość tych środków posłużyła sfinansowaniu ponad 6 500 lokalnych projektów oraz blisko 18 000 stypendiów.

Kontakt:

Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności
Przedstawicielstwo w Polsce
ul. Dobra 72, 00-312 Warszawa
tel.: (22) 828 43 73, fax: (22) 828 43 72
www.pafw.pl

TEKSTY:

Karolina Domagalska, Maja Gawrońska,
Milena Rachid-Chehab, Marta Trakul, Karolina Pluta,
Beata Tokarz-Kamińska

REDAKCJA:

Paulina Capała, Beata Tokarz-Kamińska

KOREKTA:

Anna Twardziak

ZDJĘCIA:

Agnieszka Rayss i Jan Brykczyński (Sputnik Photos)
oraz Piotr Bernaś, Paulina Capała, Wojciech Jargiło,
Krzysztof Kuczyk, Krzysztof Pacholak, Bartek Sawka,
Jacek Wajszczak

FOTOEDYCJA:

Paulina Capała

PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD:

Ola Mirecka

NAKŁAD:

1200 egz.

DRUK:

Chromapress

ISBN:

978-83-929833-1-6

© Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”, Warszawa 2009

DZIĘKUJEMY:

Za udział w sesjach zdjęciowych do książki dziękujemy uczestnikom programu oraz Eli Kadenaci (zdjęcie na okładce), a także Agnieszce Pajączkowskiej, Aleksandrowi Oniszhowi, Anuli Jochym, Krzysztofowi Pacholakowi, Dorocie Borodaj, Jankowi Gronkiewiczowi, Joannie Erbel, Ani Iwaniuk, Kasi Sawko, Patrykowi Zakrockiemu, Zuzie Sikorskiej i Czarli Bajce.

ZESPÓŁ PROGRAMU SENIORZY W AKCJI:

Beata Tokarz-Kamińska – koordynacja
Marta Białek-Graczyk – konsultacja
Karolina Pluta, Ela Kadenaci, Anula Jochym – współpraca
Lidia Korecka – wolontariat

KONTAKT:

konkurs@seniorzywakcji.pl

„Ponieważ żyjemy w otoczeniu, które próbuje z nas starych zrobić głupich, brzydkich, nudnych i bezbronnych. Jeśli uda nam się zmienić to otoczenie, odkryjemy własne piękno. Będziemy nosić siwe włosy jak korony, zmarszczki jak order, będziemy nosić ubrania pasujące do nas – modę ekstrawagancko-powściągliwą, która będzie harmonizowała z odcieniem naszych włosów, naszą skórą i postawą. Będziemy znowu stąpać dumnie po świecie, który będzie również naszym światem. Światem, gdzie twarz starego człowieka wzbudza podziw. Ponieważ szczyt piękna osiągną będzie w szczycie wieku, a nie gdzieś w połowie drogi na ten szczyt.”

ESTHER VILAR, *Starość jest piękna. Manifest przeciwko kultowi młodości*, Warszawa 2008: Agencja Dramatu i Teatru „ADiT”

ORGANIZATORZY:

towarzystwo
inicjatyw
twórczych



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

PATRONAT:

ngo.pl