

Seniorzy  
zależni

---

użyteczne  
rozwiązania  
dla kadr  
kultury

Seniorzy zależni

—

użyteczne rozwiązania  
dla kadr kultury

Seniorzy zależni — użyteczne rozwiązania dla kadr kultury

Redakcja:

Bartek Lis

Magdalena Popławska

Teksty:

Katarzyna Chajbos, Marta Kosińska, Magdalena Kowalska, Bartek Lis, Anna Maria Majchrzycka, Magdalena Popławska, Katarzyna Wala, Nina Woderska, Anna Ziółkowska

Uczestniczki i uczestnik warsztatu wydobywczego:

Katarzyna Chajbos, Daria Gil-Dahlke, Aneta Jędrejko, Bartek Lis, Anna Maria Majchrzycka, Klaudia Nowacka, Magdalena Popławska, Anna Ziółkowska, Agnieszka Żelwetro

Facilitacja warsztatów wydobywczych:

Katarzyna Wala

Mapa:

Bartek Lis

Karty:

Katarzyna Wala

Korekta:

Rafał Koschany

Projekt graficzny i skład:

Bękarty

Wydawca:

Centrum Kultury ZAMEK

ul. Św. Marcin 80/82

61-809 Poznań

e-mail: sekretariat@ckzamek.pl

dyrektorka: Anna Hryniewiecka

Poznań 2020

ISBN 978-83-956168-7-7

Materiały w ramach projektu:

Seniorzy zależni – użyteczne szkolenia dla kadr kultury



POZnań\*

**Ministerstwo  
Kultury  
i Dziedzictwa  
Narodowego**

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury



Utwór na licencji Creative Commons. Uznanie autorstwa – użycie niekomercyjne  
Bez utworów zależnych 3.0 Polska

Spis treści

**Bartek Lis i Magdalena Popławska**

6

## Wprowadzenie

**Bartek Lis**

10

## Instrukcja obsługi

**Marta Kosińska**

14

## Kulturowe konstrukty starości oraz opieki nad osobami starszymi

**Nina Woderska**

20

## Starość czy starości?

**Anna Maria Majchrzycka i Anna Ziółkowska**

26

## Kultura vs instytucje wsparcia seniorów zależnych — jak rozpocząć współpracę?

**Bartek Lis**

32

## Kultura. Po co?

Katarzyna Wala

38

## Animator w pracy z osobą starszą zależną

Katarzyna Chajbos

46

## Badania w projektach senioralnych

Magdalena Popławska

52

## Edukacja jako dialog i działanie

Magdalena Kowalska

56

## Udana komunikacja

Fragmety transkrypcji debaty  
„Seniorzy a uczestnictwo w kulturze podczas pandemii”

60

Biogramy

64

Elementy towarzyszące

Mapa Bartek Lis

Karty Katarzyna Wala

# Wprowadzenie

Publikacja, której lekturę rozpoczynasz, powstała w Centrum Praktyk Edukacyjnych, działającym w ramach Centrum Kultury ZAMEK w Poznaniu. Wśród wartości, które nam przyświecają, znajduje się idea inkluzywności, czyli włączania do każdej aktywności społeczno-kulturalnej wszystkich członków i członkiń społeczeństwa. Zwracamy szczególną uwagę na osoby starsze, również o ograniczonej samodzielności. Zależy nam na tym, aby zgromadzone w tej publikacji refleksje, porady, przykłady i ćwiczenia stały się użytecznymi materiałami dla kadr kultury oraz wszelkich innych osób zainteresowanych współdziałaniem z osobami starszymi zależnymi. Dzięki warsztatom eksperckim, zorganizowanym w czerwcu 2020 roku, z udziałem specjalistek i specjalisty z pola zarówno kultury, jak i zdrowia, możliwe było określenie kluczowych obszarów tematycznych, wymagających pogłębionej analizy w ramach nawiązywania współpracy międzysektorowej. W dalszej części pracy skupiliśmy się na użytecznych rozwiązaniach, skrojonych pod potrzeby animatorów i animatorek rozpoczynających działania z zaangażowaniem osób starszych zależnych i wspierających ich wiedzę z zakresu problematyki starości.

Czytelniczko, Czytelniku – w publikacji znajdziesz artykuły przygotowane przez bardzo doświadczone praktyczki i doświadczonych praktyków animacji społeczno-kulturowej, badaczki i badaczy społecznych, a także uzupełniające je uwagi przygotowane z perspektywy teoretycznej. Wszystkie one omawiają wybrane przez nas tematy/zagadnienia/ aspekty związane z pracą z osobami starszymi zależnymi w obszarze aktywności kulturalno-społecznych. Pomogą Ci one zapoznać się między innymi z tym, jak zmienia się nasze

podejście wobec starości i starzenia się, czym charakteryzuje się narzędziowe podejście do kultury, na czym polega praca animatora kultury w pracy z osobą starszą zależną, w jaki sposób sektory zdrowia i kultury mogą łączyć się ze sobą oraz jak nawiązywać i poszerzać partnerstwa. Publikacja zawiera również omówienia sposobów komunikowania się z osobami starszymi, rozpoznawania ich potrzeb oraz skutecznego na nie odpowiadania. Odnajdziesz w niej refleksje i rady dotyczące tego, w jaki sposób realizować przedsięwzięcia kulturowo-społeczne, aby był to kolektywny proces, uruchamiający potencjały seniorów i seniorek. Ważnym aspektem pracy, do której Cię zapraszamy, jest stała ewaluacja podejmowanych aktywności.

8 Oddzielnym elementem publikacji jest plakat, który w sposób skrótowy, „krok po kroku” przedstawia, jak rozpocząć działania z grupą osób starszych, a także zestaw kart, prezentujących kluczowe aspekty dotyczące problematyki starości i współdziałania z seniorami. Narzędzia te mogą wspomagać Twoją codzienną pracę, przypominać o ważnych kwestiach i naprowadzać na użyteczne rozwiązania.

Jeżeli po zapoznaniu się z treścią tej publikacji oraz dodatkowych materiałów – w tym krótkich filmów instruktażowych, które są dostępne na stronie [cpe.ckzamek.pl](http://cpe.ckzamek.pl) – będziesz chciał/chciała się z nami skontaktować, by porozmawiać na ich temat, to przewidzieliśmy również taką możliwość. Napisz do nas wiadomość – umówimy się na edukacyjną rozmowę telefoniczną.

# Instrukcja obsługi

Obraz przemian demograficznych, które dotyczą zachodnich społeczeństw, można czytać tylko w jeden sposób: starość jest przyszłością. Kontradykcja tego zdania przestaje dziwić, gdy uzmysławiamy sobie, że z każdym rokiem, z każdą dekadą jest wśród nas więcej osób w wieku senioralnym. Statystyki podają, że wydłuża się średnia długość życia, a spadające wskaźniki dotyczące liczby nowonarodzonych istotnie zmieniają strukturę wieku naszych społeczeństw. Także kulturowe i społeczne zmiany – szczęśliwie – sprawiają, że starość staje się coraz bardziej widoczna w przestrzeni publicznej. Mówimy więcej o osobach starszych – dojrzałych dorosłych – nie tylko w kontekście polityki społecznej. Wśród samych edukatorów, pracowników socjalnych czy osób kształtujących różne polityki jest wiele takich, które arbitralnie określiły jako seniorów (osoby w wieku 60/65+). Mamy zresztą nadzieję, że część z Was korzystających z przygotowanych materiałów – należy do tej właśnie społeczności.

## II

Samo dostrzeżenie obecności osób starszych – uznanie ich sprawstwa, podmiotowości, zwrócenie uwagi na potrzeby i kapitały – może być niewystarczające. Seniorzy i seniorki stanowią grupę równie wewnętrznie zróżnicowaną, jak każda inna grupa kategorialna (grupa kategorialna, czyli grupa ludzi wyróżniona ze względu na jakąś cechę wspólną, na przykład wiek, która to cecha wcale nie musi definiować poszczególnych osób, przesądzać o ich tożsamości społecznej lub automatycznie oznaczać występowania pomiędzy tymi jednostkami więzi społecznej). I właśnie zdanie sobie sprawy z tej mnogości postaw, sytuacji życiowych, dodatkowych zmiennych społeczno-demograficznych (jak płeć, poziom sprawności psychofizycznej, sytuacja rodzinna, miejsce pobytu, etc.) staje się niezwykle ważne podczas planowania realizacji działań skierowanych do tej, lub innej, grupy. Chcemy namówić Cię do jak najbardziej „detalicznego” podejścia do seniorów. Zauważenia ich twarzy, usłyszenia osobistych historii, uznania skomplikowanej sytuacji życiowej, która jest typowa dla każdego i każdej niezależnie od wieku.

O seniorach i seniorkach zależnych – czyli osobach o ograniczonej samodzielności, wynikającej na przykład z doświadczanej niepełnosprawności – łatwo zapomnieć. „Ukrycie” w domach – mieszkaniach na wysokich piętrach kamienic bez windy albo ośrodkach pomocy społecznej usytuowanych gdzieś w odległych dzielnicach – przekłada się również na symboliczne, praktyczne wymazywanie tych osób z krajobrazu społecznego. One oczywiście nie znikają, ale niestety wspomniane „ukrycie” przekłada się również na mniejszą uwagę, którą obdarza je większość społeczeństwa. Konstatacja taka – a co

ważniejsze, niezgoda na taki stan rzeczy – stała się ważnym przyczynkiem do rozpoczęcia przez nas działania. Dla nas, jako osób zajmujących się na co dzień problematyką edukacji kulturowej i animacji społecznej, ważnym wyzwaniem stało się ponowne włączenie senierek i seniorów zależnych – ich perspektywy, wrażliwości, kapitałów – do agendy naszych kulturotwórczych, badawczych, edukacyjnych i animacyjnych praktyk.

Centrum Praktyk Edukacyjnych w Centrum Kultury ZAMEK w Poznaniu od 2018 roku stara się włączać tematykę senioralną (w tym głównie związaną z najbardziej niewidoczną grupą starszych osób, czyli tych o ograniczonej samodzielności) do swojej pracy. Na początku powstał projekt „Zamek OTWARTY. Kultura dla seniorów zależnych”, który od tamtego momentu jest nieprzerwanie realizowany. W pierwszym roku polegał przede wszystkim na udostępnianiu różnorodnych aktywności kulturalnych i społecznych podopiecznym instytucji partnerskich (organizacji pozarządowych, domów pomocy społecznej) z uważnością na ich, wcześniej przedyskutowane z samymi zainteresowanymi, potrzeby. Troska o dobry charakter nawiązywanego kontaktu polegała także na zapewnieniu pomocy w dotarciu do siedziby Centrum Kultury ZAMEK (profesjonalny transport) oraz możliwie uważnym konstruowaniu wydarzeń, tak by niwelować trudności architektoniczne, psychologiczne, edukacyjne. Od samego początku badania ewaluacja oraz poszerzanie wiedzy były dla nas niezwykle istotne – w innym wypadku rozwój naszej pracy byłby bardzo utrudniony i niepełny. W 2019 roku powstał ogólnodostępny raport na temat potrzeb kulturalnych osób starszych zależnych, z którym można zapoznać się online. Był to kolejny krok w naszym procesowym podejściu do tematyki osób starszych jako uczestników i współtwórców kultury. W tym samym czasie, także dzięki wnioskowi z realizowanych ewaluacji (tzw. badania w działaniu), powstała edycja „Zamku OTWARTEGO”, w której część wydarzeń odbywała się poza siedzibą Centrum Kultury ZAMEK – u naszych „przyjaciół” mieszkających w dwóch wielkopolskich domach pomocy społecznej. Stanowiło to odpowiedź na postulat, by trafiać z kulturą także do osób starszych, które mimo naszych największych starań „dostępnościowych” nie są w stanie opuścić przestrzeni, w których żyją. W trzecim roku naszej działalności – nie tylko w związku z pandemią covid-19 – uruchomiliśmy program „z dostawą do DOM-u”. Tym razem prawie wszystkie wydarzenia były organizowane blisko osób starszych – w miejscach ich zamieszkania lub dziennego pobytu. W ten sposób udało się nam (we współpracy z organizacjami partnerskimi) dotrzeć nie tylko do „starych” znajomych, ale i spotkać się z dziesiątkami nowych uczestniczek i uczestników.

Tak jak ewoluował i ewoluuje „Zamek OTWARTY”, tak też rozwijają się nasze zainteresowanie i nasza praca z tematem senioralności zależnej. Edukacja, czyli współdziałanie z innymi animatorkami i edukatorami, zawsze była dla zespołu Centrum Praktyk Edukacyjnych ważnym celem i zadaniem. Wraz z projektem „Seniorzy zależni. Użyteczne szkolenia” chcemy kontynuować nasze „zarażanie” instytucji kultury, podmiotów z obszaru polityki społecznej oraz urzędów uważnością na potrzeby osób starszych zależnych. Jesteśmy przekonani, że poszerzenie rozumienia problematyki senioralnej – zwiększenie wiedzy i kompetencji w zakresie pracy z dojrzałymi osobami starszymi w kontekście kultury – może przynieść szereg korzyści dla wielu stron takiego działania.

Kulturotwórcy zyskują kolejną przestrzeń realizacji projektów kulturowych/ społecznych z „nowymi” odbiorcami, dowodząc tym samym nie tylko swojej (i swoich instytucji) społecznej użyteczności (do czego w sumie, jako bardzo często korzystający ze środków publicznych, powinniśmy być zobligowani), ale i rozwijając własny warsztat i poszerzając praktyczne horyzonty. Zyskują także podmioty i instytucje z obszaru zdrowia i polityki społecznej. Kultura jest bardzo ważnym narzędziem w pracy z różnorodnymi grupami. Profesjonalne wsparcie, współpraca z lokalnym, miejskim lub gminnym ośrodkiem kultury może przynieść tylko dobre efekty. Wzrost satysfakcji z pojawiających się niechybnie nowych kontaktów społecznych jest bardzo konkretną korzyścią, którą wynoszą sami seniorzy. Obserwujemy to od trzech lat, pracując konsekwentnie z grupami osób starszych. W końcu, samorządowcy, urzędnicy i urzędniczki, osoby odpowiadające za sprawy społeczne w danej gminie czy danym powiecie, zapoznając się z przygotowanym materiałem, a także korzystając z równolegle realizowanych webinarów i telefonicznych poradników, mogą przekonać się o korzyściach płynących z mariażu sektora kultury i sektora zdrowia. Może stanie się to równie czytelne jak dla nas i wielu instytucji, organizacji i grup nieformalnych działających w Polsce, że praca o charakterze kulturowym, animacyjnym często bardzo konkretnie przekłada się na satysfakcję i dobrostan starszych obywateli i obywaterek. Łączenie kultury z problematyką społeczno-zdrowotną jest zadaniem, które ten podręcznik ma ułatwić.

Pamiętaj, że Centrum Praktyk Edukacyjnych chętnie nawiązuje nowe kontakty z animatorkami i animatorami oraz edukatorkami i edukatorami z całego kraju. Jeśli masz jakieś pytania, przemyślenia, propozycje – odezwij się do nas!



# Kulturowe konstrukty starości oraz opieki nad osobami starszymi

Osoby starsze to grupa bardzo zróżnicowana wewnątrz. Istnieje wiele kryteriów tej niejednorodności: klasowe, ekonomiczne, rasowe, etniczne, płciowe, jednak najczęściej przyjmowanym kryterium charakterystyki osób starszych jest wiek. W badaniach nad starzeniem się funkcjonuje rozróżnienie między seniorami (osoby 60+) a osobami starszymi (80+) lub też pomiędzy trzecim wiekiem (60+) a czwartym wiekiem (85+).

Tak jak trzeci wiek miałby być w tej klasyfikacji czasem spełnienia, licznych aktywności, w tym często także zawodowych, okresem opartym na rozwoju i podejmowanych działaniach edukacyjnych, stanem względnego zdrowia oraz wynikającej z niego niezależności życiowej i samozaradności, tak o wiele mniej optymistycznie prezentuje się w przyjętej perspektywie wizja czwartego wieku. Czwarty wiek miałby być okresem schyłkowym, czasem pogarszającego się stanu zdrowia w związku z wielochorobowością, momentem stopniowego osuwania się w zależność względem innych osób lub instytucji opiekuńczych, okresem coraz bardziej ograniczonych możliwości poznawczych i wynikającej z tego redukcji inicjatyw związanych z rozwojem oraz uczeniem się. Czwarty wiek to zatem – w podobnym ujęciu – czas człowieczeństwa bez podmiotowości, stan zależności od innych.

Tożsamość podmiotów czwartego wieku (grupy systematycznie powiększającej się ze względu na osiągnięcia medycyny, która jest w stanie podtrzymywać względną jakość życia pomimo wielochorobowości) często jest przedstawiana w sposób nie tylko upraszczający, ale też krzywdzący dla osób w podeszłym wieku. Warto więc spojrzeć na tę klasyfikację nie jako na zestaw „faktów”, ale jako na konstruowaną społecznie i kulturowo.

## Opozycja trzeci wiek / czwarty wiek konstruowana kulturowo

1. Uznanie, że czwarty wiek jest ostatnim, schyłkowym okresem życia, opiera się na kulturowej, linearnej, horyzontalnej wizji życia: od narodzin do śmierci.

Wizja ta usuwa w cień inne sposoby patrzenia na ludzką egzystencję, na przykład w perspektywie cyklicznej, procesualnej czy skierowanej na uważną obecność, a nie na nieustanne zmierzanie ku czemuś.

2. Uznanie, że utrata niezależności i samodzielności jest nieunikniona pod koniec życia oraz charakteryzuje jego okres schyłkowy, opiera się na założeniu, że celem ludzkiej egzystencji jest niezależność.

Spojrzenie to pomija okresy choroby, rozmaitych niedyspozycji, utraty pracy, samotności, których doświadczamy w ciągu całego życia i które w różnym stopniu uzależniają nas od wsparcia i pomocy innych. Zależność – niezależność nie są kategoriami funkcjonującymi tylko w perspektywie czasowej (od narodzin do śmierci), ale w różnym natężeniu towarzyszą nam cyklicznie i stanowią stały element ludzkiego doświadczenia.

3. Uznanie, że ograniczenie zdolności poznawczych skutkuje niemożnością podejmowania wyzwań edukacyjnych, a w związku z tym pogorszeniem jakości życia, opiera się na założeniu, że rozwój jednostki w znaczeniu nabywania nowych kompetencji jest jedynym i najważniejszym modelem egzystencji oraz że powinien on przebiegać w sposób linearny.

Towarzyszy temu niewyartykułowane przekonanie, że ograniczone zdolności poznawcze wykluczają doświadczenie edukacyjne. Podejście to eliminuje wiele metod kulturowej edukacji dorosłych, których podstawą są przede wszystkim współżycie, doświadczanie czy interpersonalna relacja.

Podsumowując, tożsamość osób wchodzących w czwarty wiek nie powinna być opisywana jedynie w terminach negatywnych, związanych z kresem, schyłkowością oraz zależnością, ponieważ taki opis zawęży perspektywę funkcjonowania osób starszych w społeczeństwie oraz zamyka wyobraźnię kulturową na nowe, satysfakcjonujące sposoby życia tej grupy.

Warto wciąż poszukiwać nowych i ciekawych sposobów życia w czwartym wieku, wchodzą bowiem w ten wiek nieustannie nowe pokolenia o coraz to innych doświadczeniach. Wyobrażenia na temat tego, jak powinien wyglądać czas czwartego wieku, będą się stale zmieniać: kulturowa wiedza na temat współpracy z osobami starszymi jest więc z definicji systemem dynamicznie zmieniającym się i otwartym.

### Empowerment osób starszych

Warto stosować w odniesieniu do osób starszych rozszerzone rozumienie empowermentu: empowerment nie jest kategorią ulepszania jednostki i przenoszenia jej z poziomu niskich kompetencji wertykalnie – w górę – na poziom wyższy. Szerokie pojęcie empowermentu pokazuje, że niektórych słabości, dysfunkcji nie da się niwelować, że stanowią one element życia, wyposażenia biologicznego lub mentalnego. Ciało w procesie starzenia nie

powinno być odrzucane, negowane, udoskonalane. Należałoby za to podejmować próby jego częściowej przynajmniej akceptacji, godzenia się na jego ograniczone możliwości i poszukiwania alternatywnych sposobów osiągnięcia codziennego dobrostanu.

Zależność – niezależność, poczucie siły – bezsilność, zdrowie – choroba nie są stronami życia opozycyjnymi względem siebie, funkcjonującymi w ramach bardziej ogólnej opozycji młodość – starość, gdzie przechodzenie ku starości miałyby być przechodzeniem w stan zależności, bezsilności i choroby. Raczej towarzyszą nam one w ciągu całego życia, w różnych jego stadiach: żyjąc, nawigujemy pomiędzy nimi nieustannie.

Przypomnijmy sobie stan pandemii: czy ktoś z nas ma za sobą doświadczenie kwarantanny lub nagłej choroby i izolacji, w których z dnia na dzień z osób pracujących, niezależnych i w poczuciu zdrowia staliśmy się całkowicie bezsilni i zależni od innych? Zależność, bezsilność, choroba – to stany przynależne nie tylko do starości, ale elementy całościowego życiowego doświadczenia. Uczymy się z nimi lub pomimo nich funkcjonować, nigdy tak naprawdę z nich nie wychodząc. Opieka i edukacja osób dorosłych starszych jest bardziej ćwiczeniem nawigacji pomiędzy nimi niż wychodzenia z tych stanów.

### Opieka nad osobami starszymi i edukacja

Jakość opieki nad osobami starszymi zależy w takim samym stopniu od systemowych uwarunkowań opieki w danym państwie, od warunków i kształtu kultury organizacyjnej instytucji opieki, jak i od idei oraz wartości wyznawanych przez opiekunów oraz od ich decyzji biograficznych odnośnie do podjęcia tego zawodu. Kluczowa jest wspólnota wartości wyznawanych w danym miejscu pracy.

System opieki jest relacyjnym systemem praktyk, w którym dochodzi do połączenia różnych aktorów społecznych, miejsc i rzeczy. Relacje pomiędzy nimi mają charakter formatywny: wpływają na emocje, systemy wartości, nastawienia poznawcze.

Systemy opieki nad osobami starszymi są systemami szczególnie wrażliwymi: ich struktury odzwierciedlają relacje władzy i są podatne na przenoszenie na swój grunt wszelkich form strukturalnej przemocy. Można w tym kontekście mówić o błędach w systemach opieki (*fallacies of care*), które mogą być

zarówno efektem dobrych intencji, obracających się w krzywdę wobec osób objętych systemem opieki, jak i rezultatem świadomych zaniedbań i zaniedbań o charakterze systemowym.

Działania podejmowane przez kadry kultury, pogłębiające kulturowe kompetencje i wiedzę dotyczącą opieki nad osobami starszymi, mają głęboki sens. Powinny angażować wszystkich aktorów systemów opieki: zarówno osoby starsze, jak i osoby je wspierające. Powinny brać pod uwagę także systemowe uwarunkowania opieki. Aktywności tego rodzaju wzmacniają zaangażowanie, poczucie sensu i wartości pracowników opieki i nie tylko poszerzają ich wiedzę, ale także wyobraźnię dotyczącą możliwych form opieki oraz przeciwdziałają błędom opieki nad osobami starszymi.

### Choroby i dysfunkcje w formach współpracy z osobami starszymi

Wiele charakterystyk i wyobrażeń na temat osób starszych jest społecznie konstruowanych, jednak ograniczenia związane ze starością, wielochorobowością i niepełnosprawnością tworzą różne formy twardej codziennej rzeczywistości nie do pominięcia.

Przebieg poszczególnych chorób wieku późnego nigdy nie jest taki sam u różnych osób: choroba Alzheimera czy demencja zawsze postępują w sposób zaskakujący i nieprzewidywalny, nie pozwalają wybiegać w bardzo odległą przyszłość, a jedynie planować i budować perspektywę najbliższego czasu i szukać rozwiązań możliwych tu i teraz.

Choroba i dysfunkcja jako fakty fizyczne wymagają dużej elastyczności w poszukiwaniu form wsparcia: nie istnieje jedna sprawdzona pula rozwiązań. Edukatorzy i edukatorzy kulturowi (kadry kultury) powinni więc brać pod uwagę w swojej pracy następujące czynniki:

→ Historia chorób i schorzeń wieku późnego ma często nieprzewidywalny charakter, co wymaga dużej elastyczności i otwartości na poszukiwanie nowych rozwiązań we współpracy z osobami starszymi.

→ Należy brać pod uwagę dyskusję, jaka toczy się we współczesnych systemach opieki, dotyczącą sposobu rozumienia i traktowania podmiotów opieki. Uznawanie ich za „podopiecznych” znaczy coś innego, niż traktowanie jako „odbiorców”/„klientów” opieki. W pierwszym wypadku kategoria

„podopieczni” niesie ze sobą szereg konotacji związanych z uczuciami empatii i darczyństwa ze strony opiekunów i mniejszą niezależność podmiotów opieki. W drugim wypadku termin „klient” zakłada mniej personalną relację przy większym zachowaniu niezależności i podmiotowości osób objętych opieką. Podobne różnice można wskazać w formach czasownikowych: formuły „opiekować się” i „współpracować” konotują odmienne relacje w systemach opieki. Świadomość tych różnic może być pomocna w unikaniu błędów opieki (*fallacies of care*): na przykład odczucia empatyczne mogą stanowić ukrytą formę przemocy wobec osób objętych opieką poprzez ich uprzedmiotawianie, uzależnianie od swojej pomocy, nadmierną względem nich nadopiekuńczość.

→ Opiekunowie i współpracownicy osób starszych to często osoby dużo od nich młodsze, reprezentanci innego pokolenia, o odmiennych doświadczeniach, sposobach postrzegania rzeczywistości i realności kulturowej. Współpraca z osobami starszymi jest więc jednocześnie formą komunikacji międzypokoleniowej, a biorąc pod uwagę wspomniane odmienności pomiędzy pokoleniami – jest także często formą komunikacji międzykulturowej. Warto wspierać pracowników opieki w pogłębianiu ich wiedzy i kompetencji w tych zakresach.

→ Opieka nad osobami starszymi ma holistyczny charakter i tak samo należy myśleć o kulturowym wsparciu systemów opieki. Samopoczucie osób starszych zależy od bardzo wielu jawnych oraz ukrytych czynników związanych z ich zdrowiem fizycznym oraz psychicznym, od stanu relacji społecznych, zdolności poznawczych, codziennych zwyczajów, sposobu odżywiania, sytuacji materialnej, itd. We wsparciu osób starszych należy pamiętać o tych wszystkich aspektach i stosować szerokie pojęcie kultury, obejmujące wszelkie praktyki życia codziennego, które pozwalają jednostce być pełnoprawnym uczestnikiem życia społecznego.

→ Wsparcie w zakresie edukacji kulturowej osób starszych także powinno być projektowane holistycznie i obejmować edukację artystyczną (wszelkie formy arteterapii), edukację społeczną, ekonomiczną oraz zdrowotną.

# Starość czy starości?

Starość? Dla jednego będzie to pojawienie się pierwszego siwego włosa, dzień przejścia na emeryturę czy narodzin wnucząt. Nie zdziw się jednak, jeśli usłyszysz od osób, którym wszystko powyższe nie jest obce, że ich to nie dotyczy, ponieważ dla nich starość jest stanem umysłu lub decyzją, której jeszcze nie podjęli.

Powstało wiele ujęć i prób zdefiniowania tego pojęcia. Warto zwrócić uwagę na kilka z nich. Pamiętaj jednak, że oprócz poniższych definicji istnieją także potoczne wyobrażenia i konstrukty, na które wpływ mają indywidualne doświadczenia, wiedza (także zafałszowana) i przekonania ludzi. Każda jednostka może mieć własne wyobrażenie tego, czym i jaka jest starość.

## Wiek kalendarzowy, biologiczny, a może stan umysłu? Definicja starości

Obecnie nauka zajmująca się obserwacją człowieka w okresie jego późnej dorosłości, czyli gerontologia, i naukowcy (gerontolodzy) ujmują starość jako nieuchronny, powszechny, długotrwały, zróżnicowany i wielopłaszczyznowy proces, który zachodzi zarówno w wymiarze biologicznym, psychologicznym, jak i społecznym. Współczesne rozumienie tego procesu wskazuje, że to sam człowiek ma na niego pośredni wpływ oraz że nie bez znaczenia są również czynniki społeczne, uwarunkowania ekonomiczne, biologiczne, psychologiczne, ekologiczne, historyczne czy kulturowe.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) dzieli okres starości człowieka na trzy etapy: starość wczesną, która zaczyna się wraz z osiągnięciem 60 roku życia, późną (od 75 r.ż.) oraz długowieczność (od 90 r.ż.). Oznacza to, że mówiąc o seniorach, mówimy o osobach żyjących w dwóch, a nawet trzech generacjach!

Niezwykłe obrazowe porównania dokonała Aleksandra Laudańska, wskazując, iż „w Polsce żyje więcej osób w wieku 60+ niż dzieci i młodzieży. To ogromna, ponad 9-milionowa grupa liczniejsza niż wszyscy mieszkańcy Austrii. Ludzi w przedziale wiekowym 50-59 jest aż 5 milionów – niewiele mniej niż mieszkańców Danii. Polscy «silverzy» mogliby zasiedlić tereny sąsiadujących ze sobą Słowacji i Austrii, nie zostawiając miejsca dla ludzi poniżej pięćdziesiątki”<sup>1</sup>.

1. A. Laudańska, *Jak odnieść sukces w komunikacji z pokoleniem silver*, <https://www.pr-manager.pl/artykul/jak-odniesc-sukces-w-komunikacji-z-pokoleniem-silver> [dostęp: 28.11.2020].

## Współczesne wzorce starzenia się

Cennego rozróżniania dokonała także Edyta Bonk. W wyniku przeprowadzonych badań wyróżniła cztery wzorce starzenia się, które oparte zostały na aktywności i stopniu samodzielności seniorów. Autorka nie wartościuje żadnego stylu, natomiast wskazuje, iż utrata samodzielności może spowodować zmianę jednego stylu starzenia się na inny:

→ Wyemancypowani (aktywni-samodzielni) – do tej podgrupy należą częściej seniorzy najmłodszy, najzdrowszy i w najlepszej kondycji fizycznej. Poszukują sposobów spędzania czasu, budowania relacji, przecierają nowe szlaki w jesieni życia.

→ Domocentryczni (nieaktywni-samodzielni) – to podgrupa seniorów samodzielnych o względnie dobrym stanie zdrowia. Skoncentrowani są na życiu domowym i wartościach rodzinnych. Najczęściej mieszkają ze swoimi bliskimi i od nich otrzymują największe wsparcie. Preferują domowy tryb życia, bierne spędzanie czasu wolnego. Rzadziej funkcjonują w przestrzeniach przeznaczonych dla seniorów – klubach, stowarzyszeniach czy instytucjach kultury.

→ Podopieczni (aktywizowani-niesamodzielni) – kolejną podgrupę stanowią seniorzy zależni funkcjonalnie od opiekunów. Pozostają aktywni lub są aktywizowani w ramach zajęć organizowanych przez rodzinę czy różne instytucje prosenioralne.

→ Więźniowie czwartego piętra (nieaktywni-niesamodzielni) – tę grupę cechuje brak aktywności i niesamodzielność. Osoby starsze w tej grupie najczęściej chorują, są w najłabszej kondycji fizycznej i stąd często bywają „uwięzieni” w swoich domach, pokojach czy łóżkach<sup>2</sup>.

### Senior zależny – od kogo, od czego?

Jak sądzisz – czy w Polsce jest więcej placówek oferujących seniorom możliwość edukacji, czy tych świadczących usługi opiekuńcze?

2. E. Bonk, *Współczesne wzorce starzenia się*, dostęp: <https://epale.ec.europa.eu/pl/blog/wspolczesne-wzorce-starzenia-sie> [dostęp: 28.11.2020].

Szacuje się, iż obecnie w kraju funkcjonuje ponad 600 uniwersytetów trzeciego wieku, podczas gdy domów pomocy społecznej jest w przybliżeniu 800, a komercyjnych placówek opieki całodobowej blisko 500! Jednostki te stanowią jedną z instytucjonalnych form pomocy dla osób nie w pełni samodzielnych, które z powodu wieku, chorób (m.in. otępiennych) lub niepełnosprawności nie mogą samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu. W tej chwili już prawie milion osób wymaga wsparcia i biorąc pod uwagę, iż Polska jest jednym z najszybciej starzejących się państw w Europie, liczba ta będzie niestety rosła.

Czy wiesz, że ponad 80% niesamodzielnych seniorów pozostaje pod opieką rodziny, a najczęściej ich opiekunami są współmałżonkowie oraz dzieci? Zdecydowana większość tych osób to kobiety, które (za przyjętą definicją WHO) same są we wczesnym etapie starości lub za chwilę w ten okres wejdą...

### Ageizm, ableizm... skąd biorą się te stereotypy?

*Jeśli odrzucimy stereotypy „nudnej starości” i „szalonej młodości”, to okazuje się, że jesteśmy w głębi serca i ducha bardzo podobni.*

[Stanisław, uczestnik projektu „Seniorzy w akcji”<sup>3</sup>]

Brak próby zrozumienia starości czy też jej złożoności skutkuje powstawaniem stereotypów i dyskryminacją interesującej nas grupy wiekowej. Skutkuje niekiedy infantylizowaniem działań dla niej przeznaczonych czy kierowaniem propozycji jedynie do jej damskiej części. Choć dane wskazują, iż faktycznie kobiety statystycznie żyją dłużej od mężczyzn, to daleko nam do wizji świata z kultowej *Seksmisji*. Warto także i do panów wyjść z propozycją aktywności oraz rozwoju.

Walka ze stereotypami (takimi jak ageizm czy ableizm) to krok do równego traktowania seniorów, zapewnienia im bezpiecznego, godnego życia i doświadczania starości w możliwie najbardziej satysfakcjonujący sposób.

3. *Seniorzy w akcji. Świat zmieniają ludzie z pasją*, red. U. Engelmayer, Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”, Warszawa 2017, s. 15.

Ageizm (od ang. *age* – wiek, wym. 'ejdżyzm') to proces systematycznego tworzenia stereotypów i dyskryminowania ludzi ze względu na ich wiek. Termin ten został użyty po raz pierwszy w 1969 roku, a za jego autora uznaje się amerykańskiego lekarza Roberta Butlera. Przeciwnością ageizmu jest adultyzm, czyli dyskryminacja skierowana w stronę młodych.

Ableizm (z ang. *ableism, able* – będący w stanie coś zrobić, wym. 'ejblizm') to z kolei przekonanie, że osoby z niepełnosprawnościami są gorsze i stoją niżej w hierarchii wartości niż osoby pełnosprawne. Wszystkie te przekonania zmierzają do nierównego traktowania osób z niepełnosprawnościami.

Nie można osadzić tematyki starości w jednej, określonej narracji. Dla osób chcących (współ)pracować z pokoleniem silver (nazwa zaczerpnięta od koloru włosów) może stanowić to utrudnienie, a nawet wywoływać początkowo frustrację, kiedy na większość pytań otrzyma się odpowiedź: „to zależy”. W efekcie jednak próba zrozumienia fenomenu tego okresu ludzkiego życia, a właściwie zaakceptowania jego niejednorodności i indywidualnego wymiaru, umożliwi odrzucenie stereotypów i ułatwi podjęcie takich działań, które będą wspierać osoby starsze w pomyślnym i godnym przeżywaniu tego czasu.

# Kultura vs instytucje wsparcia seniorów zależnych

## — jak rozpocząć współpracę?

Jednym z zadań instytucji wsparcia seniorów zależnych, oprócz zaspokajania podstawowych potrzeb związanych z niesamodzielnością, jest także dostarczenie im dostępu do szeroko rozumianej aktywności społecznej, w tym także kulturalnej. Mimo tego, potrzeby osób starszych zależnych w zakresie dostępu do kultury nie są powszechnie uświadamiane ani realizowane. Na deprivację potrzeb kulturalnych narażeni są szczególnie seniorzy pozostający w opiece domowej.

Seniorzy są dużą i niejednorodną grupą społeczną, której heterogeniczność dotyczy wielu aspektów, w tym: statusu społecznego i rodzinnego, stanu zdrowia i zdolności psychofizycznych. Jeśli planujesz realizację działań na rzecz osób starszych zależnych, powinny one uwzględniać stan ich zdrowia i zdolności poznawcze, a także być dostosowane do ich realnych potrzeb i możliwości. Warto, abyś brał także pod uwagę obecne i przeszłe zainteresowania seniora, jego styl i historię życia – zwłaszcza osób żyjących z demencją. Jeśli oprzesz swoje działania na tych elementach, z pewnością ułatwisz seniorowi „wejście” w proponowaną aktywność.

### 27

Im senior słabszy i bardziej zależny, tym mocniej należy skupić się na obserwacji jego niezaspokojonych potrzeb. Pamiętaj, że taka osoba powinna mieć zaspokojone swoje podstawowe potrzeby (fizjologiczne, bezpieczeństwa, przynależności, uznania), nim będzie gotowa na pełny udział w działaniach dotyczących uczestnictwa w kulturze – jej odbioru i tworzenia. Planowane przez Ciebie działania kulturalne mogą uwzględniać możliwe do zaspokojenia potrzeby seniorów zależnych, co powinno otworzyć ich na lepszy odbiór kultury i zaangażowanie w jej świat.

Jak możesz to zrobić?

- poprzez działania uwzględniające na przykład posiłki;
- realizując działania w środowisku znanym seniorowi / bezpiecznym – dostosowanym do jego potrzeb, a także uwzględniającym uczestnictwo opiekuna;
- poprzez działania realizowane w formie grupowej – budujące poczucie przynależności i więzki międzyludzkie.

Ważne jest, aby seniorzy wiedzieli, co i kiedy będzie się działo oraz jaki jest cel wybranych zajęć/działań.

## Co możesz zrobić, by Twoja instytucja kultury wspierała osoby starsze o ograniczonej samodzielności?

Jeśli dostrzegasz potrzebę takiego wsparcia, to przebyłeś już połowę drogi. Teraz musisz udać się dalej, poznać inne instytucje, które wspierają seniorów, by wspólnie z nimi znaleźć najlepsze rozwiązania i dotrzeć do możliwie największej liczby zainteresowanych. Poniżej przedstawiona jest tabela, która może pomóc w mapowaniu potencjalnych partnerów. Obejmuje ona różne formy działań skierowanych do osób starszych zależnych, w odniesieniu do wybranych form organizacyjnych.

Forma organizacyjna	Zakres działania/wsparcia
<b>WSPARCIE INSTYTUCJONALNE</b>	
Domy pomocy społecznej dla osób niesprawnych, seniorów i dla osób przewlekle chorych	<p>Usługi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– bytowe: zamieszkanie, wyżywienie, odzież, obuwie, utrzymanie czystości;</li> <li>– opiekuńcze: pomoc w czynnościach życiowych, pielęgnacja, pomoc w załatwianiu spraw osobistych;</li> <li>– wspomagające i edukacyjne: terapia zajęciowa, rehabilitacja, psychoterapia, praca socjalna, umożliwienie zaspokojenia potrzeb religijnych i kulturalnych, stymulowanie kontaktów ze środowiskiem i rodziną, organizacja świąt i uroczystości, umożliwienie udziału w imprezach kulturalno-turystycznych.</li> </ul>
Prywatne domy opieki	<p>Zakres usług zależy od wykupionego pakietu.</p> <p>Podstawowy zakres obejmuje usługi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– bytowe: miejsce pobytu, wyżywienie, utrzymanie czystości;</li> <li>– opiekuńcze i pielęgnacyjne: pomoc w czynnościach życiowych.</li> </ul> <p>Dostęp do dodatkowych usług i aktywności (np. rehabilitacji) najczęściej wiąże się z dodatkową opłatą.</p>
Rodzinne domy pomocy dla osób wymagających wsparcia z racji wieku	<p>Opieka opiekuńczo-bytowa dla grupy 3-8 osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– pomoc w czynnościach życiowych, pielęgnacja i opieka higieniczna, pomoc w korzystaniu ze świadczeń opieki zdrowotnej, pomoc w załatwianiu spraw osobistych i zakupie rzeczy osobistych, kontakt z otoczeniem, organizacja czasu wolnego.</li> </ul>
Zakłady opiekuńczo-lecznicze (ZOL)	<p>ZOL – opieka lekarska i pielęgnarska dla osób wymagających długotrwałego leczenia i pielęgnacji poza szpitalem, które ze względu na zły stan zdrowia i trudną sytuację rodzinną nie mogą przebywać w domu.</p>

Zakłady pielęgnacyjno-opiekuńcze (ZPO) – ZPO – opieka pielęgnacyjna, opiekuńcza, rehabilitacyjna, dietetyczna i farmakologiczna dla osób wymagających długotrwałych zabiegów pielęgnacyjnych, niemożliwych do wykonania w domu.

### WSPARCIE ŚRODOWISKOWE

Domy dziennego pobytu – środowiskowe domy samopomocy (ŚDS), dzienne domy pomocy społecznej (DDPS), ośrodki prowadzone przez organizacje pozarządowe, m.in. w ramach rządowych programów wsparcia (np. Senior +, Senior – WIGOR)	<p>Oferują zróżnicowany zakres wsparcia, np.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– opieka i pomoc w czynnościach życiowych, w załatwianiu spraw osobistych i urzędowych;</li> <li>– zajęcia usprawniające ruchowo i/lub poznawczo;</li> <li>– zagospodarowanie czasu wolnego;</li> <li>– pomoc w kontaktach z placówkami służby zdrowia;</li> <li>– pomoc i wsparcie psychologiczne;</li> <li>– działania wspomagające: umożliwienie realizacji potrzeb kulturalnych, rekreacyjnych, towarzyskich, turystycznych, kontaktu ze środowiskiem społecznym.</li> </ul> <p>Szczegółowy zakres ich działania zależy od zasobów lokalowych i kadrowych, a także od sposobu i źródła finansowania danej jednostki.</p>
Regionalne/miejskie/gminne ośrodki pomocy społecznej – usługi opiekuńcze	<p>Rodzaj, forma i zakres odpowiednie do zdiagnozowanych potrzeb.</p> <p>Pomoc w formie domowych i środowiskowych usług opiekuńczych dla osób z niepełnosprawnościami, chorych krótkoterminowo lub przewlekle, osób starszych i samotnych, wymagających wsparcia w codziennym funkcjonowaniu.</p> <p>Zakres i standard usług mogą być różne w różnych miejscach Polski, obejmują m.in.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– opiekę higieniczną nad seniorem i jego otoczeniem;</li> <li>– zapewnienie, w miarę możliwości, kontaktów podopiecznego z otoczeniem;</li> <li>– różne formy pomocy finansowej;</li> <li>– inne specjalistyczne usługi opiekuńcze.</li> </ul>
Opiekunowie rodzinni	<p>Główny, nieformalny filar systemu opiekuńczego państwa. To zazwyczaj współmałżonkowie lub dorosłe dzieci (50+), odpowiedzialni za realizację wszystkich potrzeb swojego bliskiego.</p> <p>Często osamotnieni w opiece – brak jest dostępnego wsparcia, brak wiedzy o dostępnym wsparciu lub wsparcie jest niewystarczające.</p>



Sieć wsparcia sąsiedzkiego i inne nieformalne systemy wsparcia	Głównie wsparcie społeczne, towarzyszące i opiekuńcze, ograniczone do grupy najbliższych sąsiadów. Najczęściej dotyczy tych potrzeb, których senior nie jest w stanie samodzielnie zaspokoić ze względu na niesprawność: zakupy, posiłki. Konkretny rodzaj wsparcia uzależniony jest od wcześniejszej partycypacji jednostki w danej grupie społecznej.
Organizacje pozarządowe	Różne formy wsparcia społecznego, środowiskowego, usług opiekuńczych, asystenckich, wsparcia materialnego i finansowego, np.: – usługi usprawniające i treningowe w warunkach domowych i stacjonarnych; – dowóz posiłków do domów; – wsparcie wolontariuszy; – wsparcie edukacyjne i informacyjne dla opiekunów osób starszych; – usługi w zakresie funkcjonowania codziennego (sprzątanie, pranie, zakupy); – pomoc w zakresie funkcjonowania i załatwiania spraw poza domem; – grupy wsparcia społecznego w środowisku lokalnym, np. „telefon zaufania” dla seniora; – różne formy zajęć dodatkowych, rozwijających pasje i zainteresowania; – zorganizowane formy opieki dziennej lub całodobowej; – usługi asystenckie w miejscu zamieszkania; – mieszkania wytchnieniowe.
Opieka prywatna domowa	Zakres uzależniony od umowy między stronami.

Opisane formy wsparcia mogą być realizowane przez samorządy, organizacje pozarządowe czy też osoby fizyczne.

We wszystkich wyżej wymienionych instytucjach i organizacjach mogą być prowadzone działania z zakresu kultury dla osób starszych o ograniczonej samodzielności. Właśnie te działania stają się zwykle okazją do podjęcia szerszej współpracy i sieciowania się instytucji kultury z podmiotami wspierającymi seniorów. Jakkolwiek większość osób pracujących w systemie opieki nad osobami zależnymi stara się włączać aktywności kulturowe do swojej pracy z podopiecznymi/mieszkańcami, to należy pamiętać, że animacja kultury

nie jest ich pierwszą przestrzenią kompetencji. Warto wesprzeć te osoby i podmioty swoimi animacyjnymi i edukacyjnymi umiejętnościami. Możliwe płaszczyzny współpracy tak naprawdę zależą od Twoich pomysłów i zasobów lokalnego środowiska.

Jeśli zależy Ci na długofalowej współpracy z instytucją wspierającą, określcie – wspólnie – cele i zasady takiej kooperacji, wyznaczcie też koordynatora dla każdej ze stron. Na początku korzystaj z oficjalnych ścieżek. Zaproś rodziny do przedstawienia swoich potrzeb i zaangażuj je we wspólne projektowanie działań. Twoje działania mogą stać się częścią systemu opieki wytchnieniowej, jeśli tylko uwzględnisz potrzeby seniorów zależnych i ich opiekunów, na przykład odciążenie faktycznego opiekuna seniora na czas zajęć lub zapewnienie mu równoległych zajęć.

Nie zniechęcaj się, przedstaw konkretny pomysł, bądź elastyczny, korzystaj z wiedzy i doświadczenia partnerów. Twoja chęć współpracy i wzmocnienia sektora zdrowia i spraw społecznych z pewnością zostanie dostrzeżona – z korzyścią dla wszystkich stron i samych osób starszych.

# Kultura.

---

## Po co?

---

Zwykliśmy podchodzić do tematu kultury z nabożnością. W szkole, w domu i pewnie w jeszcze kilku innych miejscach przekazano nam takie jej rozumienie, które oznacza, że kultura jest przestrzenią doświadczeń estetycznych, „wysokich”, wymagających specjalnego przygotowania i posiadania odpowiednich kompetencji. Nie dziwi zatem, że tak wielu i wiele z nas czasami wyklucza się z uczestnictwa w kulturze uznając, że na przykład „nie rozumie” sztuki, „nie zna się” lub że nie ma na nią czasu.

Tymczasem podział na tak zwaną kulturę wysoką i niską już dawno został zakwestionowany. Poszerzamy nasze rozumienie uczestnictwa w kulturze i choć nadal może ono oznaczać przeżywanie sztuki (w teatrze, w kinie, w galerii), to jednak szczęśliwie zrobiło się też miejsce na innego typu aktywności. Czy wędkowanie, pielenie w ogródku, malowanie graffiti, rozwiązywanie krzyżówek albo kawa wspólnie wypita z koleżanką, podczas której to czynności rozmawia się „o życiu”, mogą być uznane również za uczestnictwo w kulturze? Jasne! Dla animacyjnej i edukacyjnej praktyki warto przyjąć jak najszersze rozumienie kultury. Głównym celem nie powinno być zatem zrozumienie artystki/artysty lub właściwe odczytanie utworu muzycznego, literackiego czy plastycznego (jeśli przy okazji taki edukacyjny aspekt się wydarza – to bardzo dobrze), lecz spotkanie z drugim człowiekiem. Zawiazanie relacji, kontakt z innymi, społeczna sytuacja, podczas której zachodzi wymiana doświadczeń, uśmiechów, poglądów na życie.

Warto przyjąć taką perspektywę podczas uruchamiania programu działań z osobami starszymi zależnymi. Zejść z tego „wysokiego C” – co, jeszcze raz to napiszmy, nie oznacza, że wspólne oglądanie koncertu Filharmoników Berlińskich będzie czymś złym! Nie, absolutnie nie – ważne jednak, by i przed takim wydarzeniem, i po nim było miejsce na zawiązywanie innych interakcji: plotki, wspomnienia czy... marudzenia.

Namawiamy do narzędziowego podejścia do kultury i wszystkich wiążących się z nią aktywności. Używajmy spektaklu teatralnego czy spotkania ze sztuką współczesną w taki sam sposób, jak „używa się” sobotniego grilla na działkach. Sytuacje, przedmioty, wydarzenia mieszczące się w pudełku z napisem KULTURA mają również charakter edukacyjny, rozwijający, relaksujący – i są doskonałymi „rekwizytami” do budowania wspólnoty. Seniorzy poprzez doświadczanie kultury, w tym tej, która odbywa się poza ich miejscem pobytu, mogą przypomnieć sobie dawno zapomniane aktywności. Być może zrezygnowali z nich, bo ktoś im powiedział, że to nie jest już wiek na... dyskusowanie o poezji?

Przestrzeń aktywności kulturalnych, właściwe jej sformatowanie, może być również bardzo cennym narzędziem czasowego wyłączenia „zależności”, o której często mówimy w tym poradniku. Stan ograniczonej samodzielności – silnie powiązany z różnego rodzaju dysfunkcjami natury fizycznej i psychologicznej – może wielu osobom doskwierać, być „niewygodnym”. Jeśli jednak głębiej się zastanowić nad potencjałem uczestnictwa w kulturze, możliwymi jego formami, można dojść do wniosku, że przecież nie musi (nie powinno) ono oznaczać tylko biernego, pasywnego odbioru, polegającego na tym, że ktoś (prowadzący/prowadząca) jest sprawnym, aktywnym przewodnikiem, a ktoś inny (senior/seniorka) zaledwie uczącym się, wykonującym polecenia „biorcą”. Zawsze należy podchodzić do osób starszych (w tym mniej samodzielnych) jak do wciąż aktywnych, potencjalnie współtworzących świat osób. Wykorzystaj zasoby kulturowe osób starszych, ich doświadczenie i wiedzę, by mogły z niej także skorzystać podczas planowanego spotkania. By mogły opowiedzieć siebie, podzielić się swoim doświadczeniem i stać współtwórcami kultury.

#### Kilka przykładów

→ Pierwszy rok realizacji projektu „Zamek OTWARTY” zakończył się odsłonięciem w przestrzeni otwartej Centrum Kultury ZAMEK w Poznaniu wystawy zatytułowanej „Małe historie”. Przez kilka tygodni Joanna Morawiecka i Agnieszka Maciejewska spotykały się ze starszymi mieszkańcami stolicy Wielkopolski, pytając ich o wspomnienia z pierwszych lat zamieszkiwania w Poznaniu. Powstała z tego ciekawa opowieść o dorastaniu, pierwszych randkach, życiu „bez lodówek” albo pierwszej podróży samolotem. Miłość, przyjaźń, zabawy w piątkowe wieczory – to wszystko przecież działo się także dekady temu. Możliwość podzielenia się tymi wspomnieniami – czasami słodkimi, innym razem gorzkimi – stanowiła dla uczestniczek i uczestników ważny moment tworzenia czegoś, co potem było udostępnione innym osobom. Słuchowiska i fotografie były tłumnie oglądane przez odwiedzających poznański Zamek.

→ Czy można wciągnąć seniorki i seniorów w warsztaty, które dotyczą... muzyki klubowej? Oczywiście. Zgromadzeni i zgromadzone bardzo chętnie uczyli się puszczania muzyki DJ-skiej z wykorzystaniem starych, winylowych płyt. Szereg klasycznych utworów znali ze swojej młodości. Ich delikatne „zmasterowanie” i zmiksowanie z innymi utworami muzycznymi nadało im drugie życie. Wśród uczestników warsztatu brylował dziewięćdziesięcioletni

pan Kazimierz, który nie tylko przyniósł „swoją” dyskotekową muzykę na pen-drivie, ale również dzielił się swoją wiedzą na temat takich zespołów, jak ABBA czy BONEY M. Spotkanie zburzyło wiele stereotypów na temat tego, jak może wyglądać realizacja wydarzeń kulturalnych ze starszymi osobami.

→ Innym razem – bazując na pewnym stałym, łączącym różne pokolenia, rytuale picia kawy – zorganizowaliśmy w Centrum Kultury ZAMEK warsztaty parzenia kawy. Doświadczona baristka pokazywała różne współczesne sposoby przygotowywanie „małej czarnej”. Ponownie – nowa wiedza, możliwość użycia drippera czy chemexa, zasmakowania naparu z kenijskich czy meksykańskich ziaren współgrały z wielkim doświadczeniem starszych uczestników. Pani Elżbieta nie tylko przypominała opowieści z czasów PRL-u, kiedy to o dobrą kawę nie było tak łatwo, ale też wyjaśniała, dlaczego w poprzednim systemie wietnamska kawa, inaczej niż dzisiaj, nie należała do rarytasów.

→ O efektywnym współtworzeniu programu wydarzeń kulturalnych – włączaniu do aktywności i wspomnianym już wyżej „zawieszaniu zależności” – świadczą jeszcze dwa przykłady. Uczestniczki i uczestnicy warsztatów kulinarnych nie tylko smakowali i testowali produkty/posiłki (żywieniowe tematy, warsztaty gastronomiczne – zawsze bardzo się podobają starszym osobom, zresztą nie ma tutaj żadnej różnicy, czy ma się 15 lat, czy 70), ale również mogli podzielić się swoimi recepturami i praktykami związanymi z kiszeniem warzyw i robieniem zapraw. Prowadząca spotkanie zapisała nowymi przepisami niejedną kartkę.

→ „Zamek OTWARTY z dostawą do DOM-u” trafił także do pani Mirosławy. Seniorka niegdyś uczyła gry na fortepianie, teraz nie ma już możliwości, by uczęszczać do filharmonii. No cóż, skoro tak, to „filharmonia” przysłała do niej. Koncert młodej wiolonczelistki zorganizowany na małym metrażu w bloku przyniósł wiele przyjemności nie tylko tej starszej kobiecie, ale również nam samym. Pod koniec blisko stuletnia gospodyni zagrała nam mini koncert na swym pianinie. Nie byłoby tego i innych przykładów współpracy, gdybyśmy nie dostrzegli w seniorach i seniorkach osób twórczych – ludzi głodnych kontaktu z drugim człowiekiem.



# Animator w pracy z osobą starszą zależną

Czym praca z seniorami różni się od (współ)działania z innymi grupami? Dla każdej doświadczonej animatorki / każdego doświadczonego animatora jasne jest, że choć na podstawowym poziomie działania animacyjne – korzystające z narzędzi kulturowych – pozwalają na ożywianie i integrowanie społeczności, to jednak każda z grup (np. dzieci, młodzież, rodziny, dorośli, osoby z niepełnosprawnościami, seniorzy) wymaga nieco innego podejścia.

## Narzędzia kulturowe w pracy z osobami starszymi zależnymi

Jak wynika z badań, seniorzy są grupą, która w największym stopniu doświadcza różnych form wykluczenia i samowykluczenia z oferty kulturowej<sup>1</sup>. Jak staramy się pokazać, w szerokim rozumieniu kultury mieszczą się ważne narzędzia pracy z osobami w różnym wieku, także z osobami z doświadczeniem zależności czy demencji.

Podejmując się pracy z tą grupą, warto pamiętać, że senior nie jest dzieckiem. Bardzo poważnym błędem popełnianym podczas tworzenia oferty dla senierek i seniorów jest infantylizowanie działań – zarówno pod względem formy, jak i treści. Nierzadko można zaobserwować zwracanie się do osób dojrzałych jak do małych dzieci, na przykład stosowanie zdrobnień, opieranie oferty na zabawie, upraszczanie lub unikanie trudnych tematów. Jest to działanie niezgodne ze współczesną wiedzą na temat procesów starzenia, utrwalające negatywne stereotypy dotyczące starości. Ludzie starsi nie są mniej inteligentni niż młodzi. Wraz z upływem lat zmienia się struktura inteligencji, jednak rzadko obniża się jej ogólny poziom. Oferty przeznaczone dla osób starszych bardzo często bazują także na wyobrażeniach i czynnościach kojarzonych z kulturową rolą babci i dziadka (np. szydełkowanie, pieczenie ciast, opowiadanie historii dotyczących przeszłości). Choć dla części odbiorców takie działania mogą być atrakcyjne, należy wziąć pod uwagę, że oferty kierowane do osób starszych – w tym osób starszych zależnych – mogą i powinny wykraczać poza repertuar stereotypowych założeń.

Działania skierowane do osób starszych zależnych powinny realizować ideę edukacji dorosłych. Łaciński źródłosłów pojęcia edukacji odnosi się nie tylko do „wychowywania kogoś”, ale także „zabierania ze sobą”, „wyprowadzania”, „wplywania”. Tym samym działania, o których mowa, nie muszą wiązać

1. Por. raport z 2012 roku: [http://www.wpek.pl/pi/91036\\_1.pdf](http://www.wpek.pl/pi/91036_1.pdf).

się z „wkuwaniem na pamięć” czy zdobywaniem kolejnych stopni edukacji. Zamiast tego mogą być również podróżą, w ramach której osoby starsze są konfrontowane z nowymi tematami, sytuacjami, miejscami. Ważną rolę odgrywa tutaj szeroko rozumiana kultura, stanowiąca istotne narzędzie w pracy z osobami starszymi. Podczas (współ)pracy z osobami starszymi i starszymi zależnymi nie należy unikać trudnych treści lub tematów, takich jak śmierć, seksualność, cielesność, polityka. Zdaniem Agnieszki Żelwetro, dobre samopoczucie nie powinno być głównym celem działań proponowanych osobom starszym zależnym; zdziwienie, zaciekawienie, zaskoczenie – podobnie jak bliskość innych ludzi – to także czynniki wspierające neurogenezę (ang. *neurogenesis* – dosłownie oznacza „narodziny neuronów”).

### Wyzwania związane z pracą z osobami starszymi zależnymi

Środowisko osób starszych zależnych jest niezwykle złożone i zróżnicowane. W najszerszym rozumieniu określenia „senior”/„seniorka” dotyczą osób znajdujących się w bardzo różnych sytuacjach życiowych, posiadających odmienne doświadczenia, cechujących się innym stanem zdrowia czy zakresem sprawności fizycznej. Do grupy tej należą zarówno osoby sprawne, aktywne i pełne inicjatywy, jak i wycofane, doświadczające chorób demenetywnych, niesamodzielne – a także rozmaite „typy” osób, które znajdują się między tak określonymi biegunami. W wielu instytucjach kultury nie brakuje aktywnych, zdrowych i zaangażowanych seniorów. Dużo większym – stąd też często pomijanym – wyzwaniem jest włączenie do działań osób w różny sposób zależnych, niesprawnych, wycofanych. Trudność polega nie tylko na tym, aby stworzyć ofertę lub projekt przeznaczony dla osób starszych zależnych. Równie ważne jest odpowiednie przygotowanie instytucji i zespołu do pracy z osobami doświadczającymi różnych form zależności i wykluczenia. Poniżej znajduje się kilka wskazówek dla animatorów, które pozwolą lepiej przygotować się do zadania, jakim jest włączenie osób starszych zależnych do działań instytucji kultury.

→ Oferta to relacja

Niezależnie od tego, czy realizowany projekt jest długi, zaplanowany na lata, czy stanowi jednorazową inicjatywę – jego realizacja oznacza dla animatora i instytucji wejście w relację z grupą, która w bardzo dużym stopniu doświadcza wykluczenia, w tym także samowykluczenia. Osoby starsze zależne, które doświadczają izolacji, mogą być nieufne, między innymi wskutek samotności. Stąd zarówno podjęcie nowej relacji, jak i skorzystanie z oferty nie jest dla

nich łatwe i wiąże się z adekwatnym przygotowaniem. Również zakończenie projektu wymaga odpowiedniego zaplanowania (osoby starsze mogą się przywiązać). To, co dla animatora może stanowić jeden z wielu projektów, dla seniora może być ważnym wydarzeniem, na które czeka się cały tydzień. Nie oznacza to, że podejmując pracę z seniorami zależnymi, koniecznie musimy myśleć o projektach wieloletnich, ważne jednak, aby nasze projekty miały wyraźne i czytelne dla uczestników ramy. Podczas tworzenia projektu należy zatem zaplanować dość dokładnie, jak seniorzy będą rekrutowani do projektu, w jaki sposób będą o nim informowani. Istotne jest także odpowiednie zaplanowanie „odświętnego” zakończenia działań. Tam, gdzie to możliwe, warto pomyśleć o projektach dla osób zależnych w kategorii szerszego procesu włączania ich w działania instytucji – można angażować ich także w inne elementy oferty, tak aby po zakończeniu danego projektu ponownie nie zniknęli z radarów instytucji.

→ Animator kulturowy to nie terapeuta

Pojęcie terapii odnosi się do aktywności łączącej różne dyscypliny nauki i medycyny oraz działania społeczne. Choć działania animacyjne, szczególnie takie, które wykorzystują narzędzia kulturowe, mogą w dużej mierze przypominać prace z obszaru terapii czy arteterapii, warto poczynić między nimi wyraźne rozróżnienie. Zadaniem animatorki/animatora jest przede wszystkim włączenie seniorów do społeczności niezależnie od ich stanu zdrowia, wzmacnianie ich podmiotowości oraz twórcze wykorzystanie ich potencjałów. Animator może pracować z osobami doświadczającymi depresji czy demencji, nie może jednak brać na siebie odpowiedzialności za leczenie tego rodzaju chorób. W sytuacji, gdy w grupie pojawią się osoby doświadczające kryzysów psychicznych lub innych trudności, warto skontaktować się ze specjalistami pracującymi w tym zakresie z osobami starszymi oraz skonsultować stosowane narzędzia pracy.

→ Pamiętajmy o opiekunach rodzinnych osoby starszej zależnej

Nieformalni opiekunowie i opiekunki starszych osób zależnych wspierają na co dzień swoich krewnych, przyjaciół i sąsiadów. Ich pomoc obejmuje zarówno sferę emocjonalną, jak i codzienne czynności. Szacuje się, że w Polsce żyje około 2 milionów opiekunek i opiekunów osób starszych zależnych. W przeważającej mierze nieformalną pracę opiekuńczą wykonują kobiety w wieku 50-69 lat, zajmujące się rodzicem lub teściem. Zazwyczaj nie korzystają one z trudno dostępnego, rozproszonego i niewystarczającego wsparcia publicznego, często nie wspierają ich też pozostali członkowie rodziny.

Opiekunowie rodzinni to grupa, która często poświęca swoje zdrowie i potrzeby na rzecz opieki nad osobą starszą zależną. W ramach organizacji działań przeznaczonych dla osób zależnych warto pamiętać o tej grupie – na przykład zaplanować dla nich osobne zajęcia, które odbywają się równolegle do tych kierowanych do osób starszych zależnych. Tego rodzaju wsparcie – uwzględniające społeczne środowisko odbiorców instytucji – wpisuje się w ideę opieki wytchnieniowej.

→ Uważność na potrzeby i potencjały

Ważnym zadaniem dla zespołów chcących pracować z osobami starszymi zależnymi są diagnoza i badania potrzeb grup, które będą uczestniczyć w planowanych działaniach. Temat ten jest wielokrotnie podnoszony w niniejszej publikacji – to kluczowy element w budowaniu wartościowych projektów i oferty. Celem diagnozy jest nie tylko określenie głównych problemów czy ograniczeń, z jakimi mierzą się osoby starsze, ale także ich potencjałów. O seniorach, szczególnie o osobach zależnych i doświadczających demencji, myśli się często przez pryzmat braków i ograniczeń, w praktyce jednak także osoby w głębokiej demencji mają swoje potencjały. Podczas tworzenia projektu warto zapytać o pasje, zainteresowania, ulubione zajęcia, doświadczenia życiowe i zawodowe osób, które mają wziąć w nim udział. Jeśli będzie to możliwe, należy także skorzystać z możliwości rozmowy z członkami rodziny czy przyjaciółmi, którzy dobrze znają daną osobę. Warto potraktować zebrane informacje jako punkt wyjścia do tworzenia działań i wspólnych aktywności. Oferowanie zajęć bez uwzględnienia zainteresowań i potrzeb uczestników może prowadzić do sytuacji kłopotliwych (frustracja, inne oczekiwania, zaniżony lub zawyżony poziom trudności zajęć, niezrozumienie celu).

→ Określenie celów i narzędzi pracy

Przed podjęciem inicjatyw kierowanych do seniorów należy zastanowić się nad celami, jakie chcemy zrealizować w projekcie, przede wszystkim – jaką dokładnie zmianę w życiu zaangażowanych do działań osób starszych zależnych chcemy wywołać (i dlaczego). To istotne, aby poza celami, jakie chcemy zrealizować jako instytucja lub organizacja (na przykład realizacja idei inkluzji), mieć na uwadze potrzeby i perspektywę samych uczestników. W tym przypadku celem działań skierowanych do seniorów może być zaferowanie im dobrze spędzonego czasu, przełamanie samotności, włączenie do społeczności, ale także edukacja i otwieranie na nowe tematy i sytuacje. Ważne, aby zarówno animator/animatorka, jak również instytucja, w ramach

której działają, jasno określili i uzasadnili cele związane z tworzeniem oferty dla osób starszych zależnych – ułatwi to sprecyzowanie narzędzi i metod pracy z tymi grupami.

→ Koalicja wokół projektów

W ramach decyzji o podjęciu pracy z osobami starszymi zależnymi trzeba uwzględnić znaczenie współpracy i wzajemnego wsparcia. Jako animator nie działaj sam – jeśli to możliwe, postaraj się stworzyć sieć wsparcia wokół swojego projektu. Ważne jest zadbanie o partnerstwa, które pomogą w dotarciu do osób starszych zależnych (np. instytucje opiekuńcze, MOPS, kościół, rady osiedla, Centra Aktywności Lokalnej, spółdzielnie mieszkaniowe), w zapewnieniu transportu i wsparcia logistycznego (np. urząd miasta, urząd dzielnicy, sponsorzy), które także dadzą wsparcie merytoryczne i psychologiczne (np. gerontolodzy, terapeuci i psycholodzy pracujący w instytucjach opiekuńczych).

Mapowanie partnerstw

Zapisz nazwy wszystkich instytucji działających na rzecz seniorów w Twojej miejscowości czy na Twoim osiedlu. Zaznacz te, które mają bezpośredni kontakt z seniorami zależnymi i mogą pomóc dotrzeć do tych osób. Sprawdź, czy w Twojej okolicy są instytucje, podmioty, organizacje, które mogą wesprzeć Cię logistycznie i merytorycznie. Zanim zaczniesz działać, skontaktuj się z nimi i zorientuj się, czy możliwa jest współpraca między Wami.

→ Praca z wewnątrznie zróżnicowaną grupą

Zróżnicowanie seniorów jako grupy odbiorców jest widoczne w każdej skali. Osoby zaproszone do projektu będą zmagać się z różnymi ograniczeniami, będą miały też różne potencjały. Dotyczy to zarówno stopnia sprawności intelektualnej i fizycznej, jak i stanu psychicznego, sytuacji społecznej, rodzinnej czy materialnej. Stąd tak ważne jest stworzenie warunków, które pozwolą każdej osobie uczestniczyć w zajęciach / w projekcie na miarę swoich możliwości. Realizacja tej zasady wymaga analizy i skutecznego niwelowania ewentualnych barier, na które mogą natrafić osoby starsze zależne o różnym stanie sprawności fizycznej i intelektualnej. Oferowane zadania powinny mieć różne stopnie trudności lub warianty dla osób bardziej i mniej sprawnych – dzięki temu każda z nich będzie mogła spróbować swoich sił, a jednocześnie – na tyle, na ile to możliwe – nie doświadczy poczucia zagubienia, frustracji czy zależności od innych.

→ Sukcesy i porażki

Jak można określić, na czym polega sukces w pracy z osobami starszymi zależnymi? W tym wypadku nie ma jednego, uniwersalnego wyznacznika. O sukcesie projektu mogą świadczyć rzeczy zupełnie niepozorne – uśmiech na twarzy osoby, która zazwyczaj się nie uśmiecha, przywołane nieoczekiwane wspomnienie, wzbudzenie zaciekawienia, znalezienie tematu do rozmowy, który zintegrował grupę. Sukcesem może być każda sytuacja, w której seniorzy dobrowolnie wyszli z domu, aby znaleźć się wśród innych ludzi, nawiązać kontakt, przełamać samotność. Nawet jeśli praca z seniorami – a zwłaszcza z osobami starszymi zależnymi – wiąże się z doświadczeniem trudnych emocji, nie należy ich odczytywać w kategorii porażki. Będzie nią raczej sytuacja, w której – realizując projekt – zapominamy o samych odbiorcach (ich potrzebach, potencjałach i ograniczeniach) oraz traktujemy ich jedynie jako środek do osiągnięcia własnych celów czy uzyskania zakładanych wskaźników.



# Badania w projektach senioralnych

Projektując działania z udziałem osób starszych, zaglądamy czasem do publikacji o tematyce senioralnej, przyglądamy się dobrym przykładom, by dowiedzieć się, jakie metody pracy sprawdzają się z tą grupą uczestników i uczestniczek. Jak jednak przedstawia się sprawa diagnozowania potrzeb i innych badań? Czy warto je robić także w tym przypadku, a jeżeli tak, to w jaki sposób? W tym krótkim poradniku prezentujemy najważniejsze, podstawowe informacje.

## Jakie badania realizujemy zwykle w projektach społecznych?

Na potrzeby zwięzłego wyjaśnienia najlepiej uporządkować je w ramach trzech kategorii:

### 1. Badania rozpoczynające, otwierające właściwe działania projektowe

Diagnoza – tak najczęściej nazywany jest ten rodzaj badań. W jej ramach sprawdzamy, jakie potrzeby mają osoby, które będą uczestniczyć w naszych działaniach, w jakich aktywnościach chętnie biorą udział, a także co jest dla nich codzienną trudnością lub zmartwieniem.

Przykłady:

- zbieranie informacji na temat preferowanej tematyki warsztatów;
- informacja na temat najbardziej uciążliwych codziennych obowiązków;
- mapowanie senioralnych instytucji pomocowych w okolicy.

### 2. Badania realizowane w toku działań projektowych

Są to wszystkie działania, które polegają na sprawdzaniu, czy uczestnicy projektu czują się komfortowo i czy początkowe cele są rzeczywiście realizowane.

Przykłady:

- indywidualne rozmowy z uczestnikami teatralnych grup międzypokoleniowych;
- konsultacje z partnerami projektu;
- wewnętrzne konsultacje grupy projektowej.

### 3. Badania podsumowujące, kończące właściwe działania projektowe

Wspomniane badania to inaczej ewaluacja projektu. Pozwalają one zakończyć go z odpowiedziami na pytania: czy osiągnięto zakładane cele?; co było największą wartością projektu?; jak projekt wpłynął na uczestników i uczestniczki?

Przykłady:

- rozmowa na temat mocnych i słabych stron projektu podczas spotkania podsumowującego z uczestnikami i uczestniczkami;
- indywidualne rozmowy telefoniczne;
- rozmowa na temat tych momentów w projekcie, które zapamiętane zostały najlepiej.

#### Po co robić badania w projektach senioralnych?

##### Oczywiste – aby wiedzieć!

Bezpośrednim celem jest tutaj przede wszystkim wiedza: na temat uczestników i uczestniczek naszych działań oraz stopnia realizacji założonych sobie celów. Po pierwsze, decydując się na diagnozowanie potrzeb seniorów i senierek, dowiadujemy się o ich nawykach, ulubionych aktywnościach, aktualnych zainteresowaniach, doskwierających problemach; rzeczach, które są im obojętne oraz których nie znoszą. Poprzedzając swoje działania rzetelną diagnozą, mamy pewność, że odpowiadamy na realne (bo sprawdzone, przeanalizowane) potrzeby seniorów i senierek. Po drugie, monitorując proces projektowy i realizując ewaluację wieńczącą nasze działania, zbieramy informację zwrotną, która służy za najlepszą rekomendację dla dalszych działań projektowych przede wszystkim z tą konkretną grupą seniorów i senierek. Jeżeli jednak wspomniane podsumowanie przeprowadzimy w sposób odpowiednio szeroki, pozwoli nam ono sformułować wnioski na ogólniejszym poziomie i ułatwi działania z innymi grupami seniorskimi w przyszłości.

##### Mniej oczywiste – aby tworzyć silne relacje!

Poza uzyskaniem pakietu informacji prowadzenie badań ma szereg innych, bardzo istotnych zalet, które pozwolą w pełny i odpowiedzialny sposób zrealizować działania społeczne. Warto zwrócić uwagę przynajmniej na trzy.

Po pierwsze, rozpoczynając działania od diagnozowania potrzeb odbiorców i odbiorczyń, wydłużamy czas wspólnych rozmów i spotkań, a także

zwiększamy intensywność naszej relacji. Nie zapraszamy bowiem dopiero na samo wydarzenie (warsztaty rękodzielnicze, seans filmowy, itp.), ale poznajemy się w daleko bardziej prywatnych i sprzyjających temu poznaniu warunkach. Co więcej, jeżeli proces diagnozy prowadzimy za pomocą rozmów (o tym więcej w części poświęconej narzędziom), istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że w tym samym czasie realizujemy jedną z potrzeb naszych uczestników i uczestniczek: potrzebę komunikacji z drugim człowiekiem. Wiele osób starszych mieszka w pojedynkę i brakuje im kontaktu z innymi.

Po drugie, pytając uczestników i uczestniczki o zdanie i potrzeby, zyskujemy ich zaufanie, że rzeczywiście nam na nich zależy. Warto także wziąć pod uwagę fakt, że osoby starsze chętnie korzystają z oferty, do których przywykły, a także włączają się w działania osób lub podmiotów, które znają lub które zostały im polecone. Podczas spotkań i rozmów diagnostycznych poznajemy się i dzięki temu zwiększamy potencjalne zainteresowanie seniorów udziałem w projekcie.

Po trzecie (i w konsekwencji do opisanych wyżej zjawisk), realizując projekty społeczne na podstawie badań, zwiększamy wiarygodność „marki” – budujemy dobrą opinię naszego podmiotu, naszej instytucji czy nas samych wreszcie. Dzięki temu możemy liczyć na to, że uczestnicy i uczestniczki chętnie polecą działania, w których wzięli udział, znajomym i sami wpiszą nas na listę swoich ulubionych inicjatyw.

#### Jak robić badania w projektach senioralnych?

W teczce badacza społecznego znaleźć można wiele narzędzi – w tym krótkim poradniku skupimy się na takich, które są najbardziej dostosowane do grupy osób starszych i nie wymagają profesjonalnego doświadczenia badawczego. Myśląc o przygotowaniu konkretnych narzędzi, które pozwolą nam zrealizować badania, kierujemy się przede wszystkim zasadą priorytetu rozmowy i spotkania.

##### **Zrezygnujmy z ankiety**

Wypełnianie nawet krótkiego kwestionariusza może być problemem dla osoby starszej (kłopoty z odczytaniem zbyt małej czcionki, trudność ze zrozumieniem polecenia, problem z pisaniem). Dodatkowo, przygotowanie dobrych, użytecznych badawczo pytań jest zadaniem dla profesjonalnych badaczy. Zamiast ankiety proponujemy seniorom i seniorkom krótką

rozmowę (wywiad). Przygotujmy wcześniej pytania i słuchajmy uważnie: wtedy dodatkowe pytania nasuną się same.

### Spotkajmy się w grupie

Chęć do uczestnictwa w badaniu jest wprost proporcjonalna do atrakcyjności sytuacji badawczej. Zadbajmy zatem, by badanie mogło być po prostu pretekstem do spotkania (towarzyskiego) – dobrym rozwiązaniem będzie przeznaczenie części zaplanowanego czasu na cele *stricte* badawcze, a reszty na integrację we wspólnym gronie. Dodatkowym atutem prowadzenia rozmowy w większej grupie jest możliwość konfrontacji różnych postaw i opinii – dzięki niej zdobędziemy więcej informacji. Organizując spotkanie w grupie osób, które są jednocześnie uczestnikami i uczestniczkami projektu, możemy się lepiej poznać (jeżeli dopiero zaczynamy działanie) lub wzmocnić powstałe relacje (jeżeli je kończymy).

### Zadbajmy o to, by dobrze się rozumieć

Często będzie tak, że osoby koordynujące projekt oraz osoby starsze dzieł będzie spora bariera wiekowa, która nierzadko wiąże się z odmiennym postrzeganiem świata (intuicjami, skojarzeniami, wyobrażeniami). Dlatego też w ramach prowadzonych badań powinniśmy zadbać o to, by nasze pytania skutecznie trafiały do uczestników i uczestniczek. Dużym ułatwieniem może być pokazanie filmów czy zdjęć, a także wspólny spacer – w ten sposób zwiększamy szansę na porozumienie. Mówimy wtedy bowiem o konkretnym (a nie wyobrażonym) osiedlu czy lokalnym wydarzeniu, co pozwoli na formułowanie uprawnionych wniosków (na przykład na temat preferencji formuły osiedlowego pikniku).

### Badania w projekcie – na co się przygotować?

Prowadząc działania połączone z badaniami, najpewniej będziemy mierzyć się z różnymi trudnościami. Spróbujmy wyjść im naprzeciw z konkretnymi rozwiązaniami.

### Elementy badania jako części harmonogramu

Wpiszmy na stałe do harmonogramu wszystkie działania badawcze. Nie zakładajmy, że diagnozę zrobimy po prostu przed rozpoczęciem konkretnych działań albo ewaluację „jak już wszystko się skończy” – w rzeczywistości porwie nas wir obowiązków i badań nie zrealizujemy.

### Sojusznicy

Podczas sprawdzania, kim są uczestnicy i uczestniczki, możemy potrzebować wsparcia: osób, które pomogą do nich się zbliżyć (polecą rozmowę z nami, będą nam podczas niej towarzyszyć). Szukajmy – między innymi – wśród towarzyskich mieszkańców okolicy, klubów i kół seniora, rad osiedla.

### Otwarta głowa

Kiedy pytamy o potrzeby i opinię, bierzemy odpowiedzialność za to, że każda z odpowiedzi, którą usłyszymy, będzie przez nas przyjęta. To ryzyko, które podejmujemy, by działać w oparciu o rzeczywistość, a nie nasze wyobrażenia o niej. Próbujmy otwierać się na nowe pomysły, używajmy różnych metod pracy i narzędzi, by przerwać rutynę i pomimo dużego doświadczenia wciąż mieć kontakt z naszymi uczestnikami i uczestniczkami.

### Oceniamy projekt, nie osoby

Mimo iż wydaje się to oczywiste, zdarza się zapomnieć o tym, że ewaluacja przeprowadzonych działań dotyczy ich właśnie, a nie wprost naszych kompetencji i doświadczenia. Dlatego też, po przeprowadzonym działaniu, spróbujmy przyjrzeć się mu z dystansu i z otwartością wysłuchać refleksji uczestników i uczestniczek.

# Edukacja jako dialog i działanie

Gdy myślimy o edukacji kulturowej w kategoriach emancypacyjnych, wówczas przywołać możemy (m.in. za Karoliną Starego) znaczenie kolektywnego dialogu i działania, odnajdywania połączeń między indywidualnym doświadczeniem a otoczeniem społecznym, kulturowym czy przyrodniczym. Rolą animatora jest w tym kontekście praca nad wytwarzaniem tego, co wspólne. Zastanów się, dla przykładu, w jaki sposób kryzys klimatyczny łączy się z codziennymi doświadczeniami osób starszych. Może warto stworzyć okazję do wymiany opinii na ten temat – pomiędzy młodymi osobami zainteresowanymi ochroną klimatu oraz seniorami praktykującymi miejskie spacery wśród zieleni. W jaki sposób doświadczają oni środowiska przyrodniczego w danym sezonie, roku, na przestrzeni lat? Jak oceniają zmiany klimatu? W jaki sposób na ich codzienność wpływają fale upałów, które stanowią szczególne zagrożenie zdrowotne dla osób starszych? W których punktach różne perspektywy nakładają się na siebie, a w których są odmienne? Ważna byłaby facylitacja tej międzypokoleniowej komunikacji, tak aby dyskusja nie odnosiła się do stereotypów, opierała się natomiast na uznaniu różnorodnych doświadczeń i sposobów opisywania rzeczywistości.

## 53

Definiując rolę animatora jako mediatora, podkreślamy (m.in. za Paulo Freirem) znaczenie dialogu, który obejmuje konkretne, otaczające nas zjawiska i problemy społeczne, a także różnorodne fascynacje, troski i dylematy. Animator pośredniczy, oferuje pomoc, inicjuje, organizuje. Jego dialogowy sposób pracy motywuje innych do angażowania się w procesy grupowe, do współtworzenia wykorzystywanych metod i narzędzi. Z kolei sprawczość, która przypisywana jest edukacji o charakterze emancypacyjnym, wiąże się z zaangażowaniem w życie społeczne, z kolektywnym oddziaływaniem na otoczenie i przekształcaniem go dla wspólnych korzyści. Oznaczać to może, na przykład, przełożenie wniosków na temat konsekwencji zmian klimatu, wypracowanych podczas debat czy warsztatów, na codzienne funkcjonowanie instytucji, organizacji lub społeczności, w której działasz.

Przemyśl koncepcję cyklu wydarzeń, które odbywałyby się w nawiązaniu do zagadnienia, jakim jest rytm życia. Weź pod uwagę te czynności, na które brakuje nam czasu, oraz te, którym poświęcamy go w nadmiarze. Wspólnie z osobami w różnym wieku mógłbyś/mogłabyś przyrzeć się społeczno-kulturowym wymiarom czasu; porozmawiać o jego sposobach wartościowania i odczuwania. Pomyśl również nad zaproszeniem do dyskusji artystów i artystek, a także osób naukowo analizujących takie zagadnienia, jak *slow life*.

Znaczenie czynnika, jakim jest czas, ujawnia się szczególnie w ramach budowania nowych relacji z osobami starszymi. Rozwijanie takich relacji to proces, zakładający stopniowe otwieranie się na drugą osobę, wieloetapowe uczenie się od siebie. Z kolei wnioski z badań nad potrzebami kulturalnymi seniorów zależnych (Centrum Kultury ZAMEK, Poznań 2019) wskazują na oczekiwania, aby wydarzenia kulturalne organizować w sposób zapewniający spokojny, nieśpieszny odbiór, a także z troską o ciągłość kontaktów – choćby poprzez utrzymywanie stałych dni i godzin spotkań.

Rola animatora kultury obejmuje spojrzenie na sieci połączeń i zależności, odnosi się do złożonych relacji społecznych. W pracy z seniorami warto mieć zatem na uwadze osoby i instytucje wspierające, bliskich, rodzinę czy też społeczności lokalne, w których dana osoba funkcjonuje. Możesz odnaleźć przestrzeń, w której, na przykład, wybrzmiały doświadczenia związane z pracą emocjonalną, jaką wykonują formalni opiekunowie, dbający zarówno o zdrowie i sprawność, jak i komfort oraz zadowolenie seniorów. Pamiętaj również o fizycznej przestrzeni, w której toczy się codzienne życie – jeżeli to możliwe, to właśnie senior czy seniorka może oprowadzić Cię po osiedlu i wskazać ulubione oraz ważne miejsca. Twoją rolą przy tej okazji będzie dbałość o odpowiednią organizację takiego spaceru: o przerwy na odpoczynek na ławce lub dodatkową pomoc wolontariusza.

Istotne są także formalne i nieformalne sieci, w których Ty jako animator czy animatorka funkcjonujesz, w tym materialne i niematerialne zasoby, jakie one oferują. Dzięki współpracy z instytucją kultury możesz, na przykład, uzyskać dostęp do profesjonalnego sprzętu umożliwiającego rejestrację wypowiedzi osób starszych bądź archiwalnych fotografii, które zachęcić mogą do wspomnień. Weźmy jako inny przykład współdziałanie w ramach inicjatyw ekologicznych i społecznościowych: ograniczenia wynikające z trwającej pandemii uwydatniły znaczenie zieleni w mieście oraz terenów dostępnych, otwartych, towarzyszących zamieszkiwaniu – parków, skwerów, ogródków przydomowych i działkowych. Są to miejsca, po których osoby starsze mogą spacerować i do których mogą dostać się piechotą; w których oddychają czystszym powietrzem i gdzie są w stanie odpocząć w cieniu drzew. Jako animatorzy i animatorki możemy takie przestrzenie tworzyć w ramach działających instytucji kultury lub zdrowia – poprzez zakładanie przy tych ośrodkach ogrodów społecznych. Wsparcie instytucjonalne zapewnić może stabilne ramy działania, w tym grunt, z którego można swobodnie korzystać, czy też dostęp do zaplecza technicznego, ale także zaangażowanie profesjonalnego zespołu,

osadzonego w środowisku lokalnym. Wszystko to służy utrzymywaniu bujnych ogrodów, wymagających odpowiedzialnego, systematycznego dbania o glebę, rośliny, plony – oraz społeczność wokół nich zgromadzoną. Zgodnie z założeniami hortiterapii, ogrody społeczne mogą wspomagać rehabilitację, między innymi stymulując zmysły wzroku, słuchu i dotyku (na potrzeby osób starszych warto zaplanować tzw. podniesione grządki). Motywują też do ruchu oraz wprowadzają w życie rytm związany z procesami przyrodniczymi. Definiowane są jako przestrzenie do eksperymentowania i uczenia się, a także miejsca integracji międzypokoleniowej i międzykulturowej – jednakże założenia te spełniać się mogą dopiero we wspólnym działaniu ogrodników.

Zapoznaj się z różnymi przykładami ogrodów społecznych tworzonych przy instytucjach (np. przy Służewskim Domu Kultury w Warszawie) lub w ramach działania organizacji pozarządowych (np. poznańskiego Stowarzyszenia Kolektyw Kąpielisko). Założeniem warszawskiego Wspólnego Ogrodu jest uprawa owoców, warzyw i ziół w mieście, a także działania edukacyjno-animacyjne; organizowane w nim warsztaty obejmują takie tematy, jak kompostowanie, gromadzenie wody deszczowej czy wypiekanie chleba. Można założyć, że są to zagadnienia, o których niejedna osoba starsza mogłaby wiele powiedzieć.

Wiedza i doświadczenie starszych pokoleń w Polsce opisywane są przez badaczy jako zakorzenione między innymi w rzeczywistości PRL-u, która wymagała szeregu strategii radzenia sobie z gospodarką niedoboru. Współcześnie można przez to odnosić się do wybranych praktyk seniorów z perspektywy zrównoważonego gospodarowania lokalnymi/domowymi/dostępnymi zasobami i czerpać od nich tę „cichą” wiedzę na temat tego, jak przetwarzać żywność czy też jak uprawiać rośliny metodami przyjaznymi środowisku.

# Udana komunikacja

Najważniejszym elementem w udanej komunikacji z seniorami i seniorkami są narzędzia oraz kanały, jakie wykorzystujemy, aby dotrzeć z informacją do adresatów naszych działań. Jest to szczególnie ważny aspekt, gdy myślimy o seniorach i seniorkach zależnych – osobach, które nie korzystają cyklicznie z wydarzeń społeczno-kulturalnych w okolicy miejsca zamieszkania z różnorodnych powodów: choroby, ograniczonych usług transportu lokalnego, braku lub niewystarczającego dostępu do internetu, niewiedzy na temat istniejącej oferty. Powodzenie w realizacji projektów prosenioralnych zależy od uzupełniania się kilku filarów:

1. Kanały komunikacji – warto uwzględnić różnorodne, dostępne lokalnie kanały. Doskonale wiemy, że najskuteczniejszy jest komunikat i kontakt bezpośredni, jednak gdy nie mamy możliwości dotarcia do potencjalnych zainteresowanych, szczególnie tych, którzy mieszkają w mocno rozproszonej odległości, należy przeanalizować i wykorzystać inne dostępne kanały, takie jak lokalna prasa lub radio, biblioteka, broszury i gazetki wydawane przez urząd gminy/miasta lub sołectwo. Warto wykorzystywać możliwie jak najwięcej kanałów komunikacji, aby zasięg oddziaływania był zadowalający. Dobrym pomysłem na pozyskanie beneficjentów i beneficjentek jest cykliczna rubryka w gazecie lub krótka, ale regularna audycja radiowa (może to być projektem samym w sobie, zakładając, że będziemy poruszać tematy aktualne i ważne dla społeczności senioralnej). Warto uwzględnić też możliwość dostarczania listów intencyjnych do skrzynek najstarszych mieszkańców, z jednoczesnym zaproszeniem do współpracy sołectwa oraz rad osiedli. Efektywność wykorzystania zróżnicowanych kanałów komunikacji możliwe jest dzięki partnerom lokalnym.

57

Przeanalizuj broszurę, którą wydaje w Twojej miejscowości urząd, biblioteka lub spółdzielnia mieszkaniowa. Zastanów się, w jaki sposób możesz działania swojej instytucji promować za pośrednictwem tego medium. Z kim warto porozmawiać, aby przejść od pomysłu do realizacji (publikacji, utworzenia rubryki tematycznej)?

2. Partnerzy w komunikacji (sieciowanie) – siłą w działaniu jest współpraca i wzajemne zaangażowanie, dlatego warto w społeczności lokalnej znaleźć podmioty, instytucje i osoby, które wzmocnią nas w staraniach. Pierwsze kroki, zarówno w kontekście poznania potrzeb społeczności lokalnej, jak i wsparcia w promocji warto kierować do władarzy, to jest wójta, burmistrza, starosty czy sołtysa. Partnerstwo w działaniu zakłada, że każda ze stron

realizuje swoje potrzeby, korzystając z wzajemnych zasobów. Nieoceniona w partnerstwach lokalnych jest rola organizacji pozarządowych (NGO). Sieciowanie, czyli wzajemne kontakty oparte na wymianie informacji i zaangażowaniu, jest pomocne na kilku płaszczyznach:

- znajomość środowiska lokalnego (diagnoza potrzeb);
- wykorzystanie potencjału lokalnych NGO do pozyskiwania środków finansowych ze źródeł publicznych, skupienie podmiotów działających na rzecz środowiska senioralnego;
- badania i ewaluacja działań na rzecz najstarszych mieszkańców jako wsparcie dla samorządów przy tworzeniu programów i form pomocy adekwatnych do potrzeb.

Zastanów się: do kogo w pierwszej kolejności zgłaszasz się w swojej miejscowości, gdy chcesz porozmawiać o problemie, z którym przyszli do Ciebie seniorka (która na przykład chce pojechać na warsztaty do GOK oddalonego o 12 km od miejsca zamieszkania) lub senior (który chciałby uczestniczyć w warsztatach online, ale nie potrafi skorzystać z internetu w swoim smartfonie). Czy masz pomysł, co zrobić, aby takie zgłoszenia/interwencje spowodowały włączenie wymienionych osób w zajęcia?

3. Sposoby komunikacji – podstawą dotarcia do osób w wieku senioralnym są dobrze skonstruowany komunikat, notatka prasowa czy wypowiedź. Należy pamiętać, aby język był prosty, a komunikat czytelny. Przekazujemy przede wszystkim informację, która budzi poczucie bezpieczeństwa u osoby czytającej: kto jest organizatorem, gdzie odbędzie się spotkanie, czy obowiązują zapisy i odpłatność – oraz telefon kontaktowy. Komunikat w formie drukowanej lub obrazowej powinien być skonstruowany w sposób umożliwiający swobodne przeczytanie, to znaczy należy pamiętać o odpowiedniej wielkości liter oraz kolorystyce, która nie rozmywa się, jest wyraźna, kontrastowa.

Przypomnij sobie plakat/ulotkę projektu, który kierowany był do osób w wieku senioralnym lub grupy międzypokoleniowej – czy dzisiaj miałyby one taką samą formę i szatę graficzną? Jeśli tak, to wspaniale, jeśli nie, co można by zmienić?

4. Zaangażowanie międzypokoleniowe – w przełamaniu ograniczeń związanych z brakiem aktywności poza domem oraz obawami dotyczącymi bariery wieku pomóc mogą inicjatywy międzypokoleniowe oraz wewnątrzpokoleniowe (młodzi – starzy, starzy 60+ – starzy 90+). Relacje międzypokoleniowe

najczęściej rozpoczynają się już w rodzinie oraz środowisku sąsiedzkim, warto zatem wykorzystać ten potencjał dwojako:

- informacja (nośnicy/nośniczki docierający do seniorów i senierek zależnych przebywających w domach);
- realizacja (współuczestnicy/czki projektów dla zróżnicowanej grupy wiekowej, w tym docierający do domów w formie wolontariatu towarzyszącego).

Poszukaj: kto w twojej miejscowości ma wiedzę w zakresie finansowania działań senioralnych i międzypokoleniowych? Zaloguj się bezpłatnie na platformie dotacyjnej [www.witkac.pl](http://www.witkac.pl) i sprawdź, jakie konkursy dla NGO są ogłaszane na terenie twojego województwa i jak możesz wesprzeć w procesie pozyskiwania środków lokalne środowisko?

5. Bazowanie na potencjale (osobowym i lokalnym) – w ramach zachęcania osoby starszej do aktywności warto poznać jej zainteresowania i je wykorzystać, na przykład: jeśli ma psa – zaproponować wspólny spacer z wolontariuszami, jeśli maluje – włączyć ją w projekt, który może realizować w domu, a zaprosić wraz z rodziną i sąsiadami na wystawę prac, jeśli lubi szydełkować lub piec – zaangażować wolontariuszy lub innych seniorów/seniorki w spotkania domowe.

Należy pamiętać o potencjale miejsc, jakimi są, szczególnie w małych miejscowościach, biblioteki. To idealna przestrzeń do kolportażu materiałów promujących działania, ale także szansa na zrealizowanie wspólnego projektu „wypożycz książkę sąsiadowi”, w ramach którego możemy aktywować najbliższe otoczenie osób zależnych i zachęcać do dostarczania książek do domu. Takie działanie jest zaczątkiem kolejnych projektów.

Inspiracje: Wejdź na stronę Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „e” (<http://pomysly.e.org.pl>) i znajdź pomysł na działanie, który możesz wdrożyć w swojej społeczności. Zastanów się, jakie spośród wymienionych powyżej filarów możesz wykorzystać, a które wymagają jeszcze wzmocnienia. W projekt chcesz włączyć seniorów i seniorki niewychodzących z domu, zmodyfikuj więc propozycje, uwzględniając ich potrzeby.

Dobre praktyki: Wyszukaj poniżej wymienione projekty, zapoznaj się z nimi i zastanów, który z nich wydaje się być ciekawą formą do realizacji w Twoim środowisku lokalnym oraz wsparcia działań Twojej instytucji: Telefon serdeczności – Poznań, Kwiatek serdeczności – Krobia, Centrum Inicjatyw Senioralnych we Wronkach.

# Fragmenty transkrypcji debaty

# Seniorzy a uczestnictwo w kulturze podczas pandemii

Fragmenty transkrypcji debaty „Seniorzy a uczestnictwo w kulturze podczas pandemii”, która odbyła się 12 maja 2020 roku, z udziałem: Mileny Bajer (Wawerskie Centrum Kultury w Warszawie), Marty Białek-Graczyk (Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”), Bartka Lisa (Centrum Praktyk Edukacyjnych w Centrum Kultury ZAMEK w Poznaniu) i Doroty Piwowarczyk (Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT – Brama Poznania); prowadzenie: Agnieszka Maciejewska (Stowarzyszenie Na Tak).

**Bartek Lis:** [...] to jest moment, w którym należy krytycznie podejść do swojego funkcjonowania w polu kultury, jako instytucja, jako NGO, jako grupa nieformalna i *over and over*, czy też ciągle, stale powtarzać to pytanie: po co jestem, tak, jako instytucja? Po co jest instytucja kultury? I nagle właśnie w takich momentach krytycznych, kryzysowych, jak ten, powinniśmy odnaleźć w końcu tę odpowiedź, że jesteśmy po to, żeby budować relacje pomiędzy ludźmi, albo sobie o tym przypominać, bo szczęśliwie coraz więcej z nas sobie to uświadamia. I tak długo, jak ta relacja jest budowana, i ona jest mocna na tyle, że ten senior, seniorka pozostają z instytucją i znajdują tam coś dla siebie, niekoniecznie musi być to najnowszy film Sorrentiniego, tylko może to być herbata czy ciastko zjedzone i plotki przy gazecie – to jest szansa, że potem będziemy wędrować wspólnie. To pierwsza rzecz. A druga – to raz jeszcze o tej instytucji kultury, która przede wszystkim dla mnie, może to też zboczenie, przepraszam za to słowo, socjologiczne, jest po to, żeby wzmacniać relacje pomiędzy ludźmi i zapewnić taki miękki, fajny plaster, taką otulinę wobec tych kryzysowych momentów: tak że może nie jest fajnie, bo stoimy w długich kolejkach albo nie możemy wejść tam, gdzie zwykle wchodziliśmy, ale jest ten telefon, ktoś dzwoni, ktoś o mnie dba.

**Marta Białek-Graczyk:** Znam wśród tych inicjatyw senioralnych, które wspieramy, dziesiątki bardzo prostych form kontaktu. Po prostu telefon, po prostu rozmowa przez balkon, rozmowa przez płot. Upieczenie bułek i zanieśenie ich sobie, przyniesienie ziół, żeby można je zasadzić i później pokazać, jak urosły. To są czasem bardzo, bardzo proste formy kontaktu, które wydaje mi się, że w tej sytuacji pełnią właśnie najważniejszą funkcję, czyli podtrzymują pewną społeczność wokół instytucji czy organizacji. Pokazują tym uczestnikom i uczestniczkom, że są dla nas ważni.



Agnieszka Maciejewska: W waszych słowach ciągle przewija się telefon. To narzędzie, o którym mówiliśmy, tak jak gazeta papierowa, że już przeszło do historii, okaże się takim narzędziem, bez którego w zasadzie nie mogliśmy do wielu osób w tej chwili dotrzeć [...].

---

Dorota Piwowarczyk: [...] może to jest moment, w którym właśnie, skoro seniorki, seniorzy nie mogą do nas dotrzeć, my dotrzemy do nich z jakimś pakietem kultury. Może to jest też dobry moment, żeby instytucje kultury działające w mieście się po prostu zjednoczyły i współpracowały ze sobą przy tworzeniu takiego pakietu. Takiej dosłownie tytki kultury, która trafi do seniorek, seniorów, żeby ta oferta była jak najbardziej różnorodna, żeby każdy mógł znaleźć w niej też coś dla siebie [...].

---

Marta Białek-Graczyk: [...] zobaczyłam seniorów, seniorki, którzy nawzajem namawiają się na pisanie, napisanie wspomnień, pamiętników, zapisywanie refleksji. Pisanie listów do przyjaciół, których być może teraz nie wyślemy, bo na pocztę nie pójdziemy, no ale jednak musimy poświęcić energię i czas. Reaktywacja bardzo analogowej czynności, która akurat dla funkcji poznawczych i mózgu osób starszych jest fenomenalnym też ćwiczeniem, więc nawet można takich analogowych rozwiązań poszukać w aktualnej sytuacji.

---

Bartek Lis: [...] zastanawiam się nad takimi działaniami, roboczo ukułem przed momentem, patrząc właśnie przez okno, formułę „działania przezokienne”. Czyli format stary jak świat. Tak, że coś się wydarza na podwórku, coś, co z bezpiecznej odległości, w bezpiecznym dystansie można z balkonu pooglądać, zaobserwować, czy to różnego rodzaju występy muzyczne, czy też nawet plenerowe pokazy filmowe [...] one nie są już tylko dedykowane seniorom, tylko mają potencjał integrujący różne grupy wokół tej samej aktywności [...].

---

Marta Białek-Graczyk: Zwróćcie uwagę, jak wiele jest inicjatyw, które polegają na dostarczeniu seniorom, seniorkom posiłków, tak? Czy zakupów. Jest to jakaś forma sieci, które działają, może się możemy podłączyć z jakąś naszą przesyłką do tych istniejących form? Wydaje mi się, że [poprzez] takie rozejście się i sprawdzenie, co już działa, możemy się pozytywnie zaskoczyć [...].

---

Marta Białek-Graczyk: Jesteśmy w naprawdę szczególnej sytuacji i też dajmy sobie prawo i prawo osobom starszym do tego, aby decydowały o poziomie swojej aktywności. Niektórzy naprawdę w tym konkretnym czasie swoją energię koncentrują na jakichś swoich wewnętrznych potrzebach, swojej potrzebie przetrwania, zadbania o bezpieczeństwo [...] żeby ta narracja o aktywności nie stała się narzędziem jakiejś takiej symbolicznej – było nie było – przemocy. Myślę, że prawo do decydowania o poziomie swojej aktywności, swojego zaangażowania, jest też bardzo, bardzo ważne. Pamiętajmy, że różne osoby chcą uczestniczyć na różnym poziomie i że jeżeli ktoś stoi na balkonie i spogląda, to nie znaczy, że mniej uczestniczy niż ten, który sam współtworzył to przedstawienie.

---

Bartek Lis: To nie jest pierwszy kryzys, to nie jest ostatni kryzys, który mamy. Takie sytuacje będą się powtarzały, takie lub inne, z tych lub innych powodów. Niech to będzie dla nas jakiś poligon, żeby coś przeciwzyć, coś przemyśleć, coś przekombinować, coś poszerzyć w naszym myśleniu, doprosić kolejną grupę, pomyśleć o jakichś innych narzędziach i formatach [...].

---

## dr Katarzyna Chajbos

Socjolożka i etnolingwistka; doktorka nauk społecznych. Wierzy, że rozwój dokonuje się przez interakcję, dlatego zawsze szuka okazji, by pracować w zespole. Badaczka w Centrum Praktyk Edukacyjnych w Centrum Kultury ZAMEK w Poznaniu oraz sieci Latających Socjologów i Animatorów Kultury Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”. Doradza i szkoli z metod diagnozy społeczności lokalnych oraz pracy z nimi, a także z metod ewaluacji działań społecznych. Koordynatorka projektów badawczych z zakresu kultury, życia codziennego i emocji. Współpracuje przede wszystkim z instytucjami kultury i organizacjami pozarządowymi. Kuratorka projektów z zakresu edukacji kulturowej, koordynatorka Poznańskiego Programu Edukacji Kulturowej.

## dr hab. Marta Kosińska

Prof. UAM, kulturoznawczyni, animatorka i edukatorka kulturowa, badaczka edukacyjna, ewaluatorka projektów z zakresu edukacji kulturowej, współpracownica Centrum Praktyk Edukacyjnych przy Centrum Kultury ZAMEK w Poznaniu, koordynatorka projektów z zakresu edukacji kulturowej, ambasadorka ds. edukacji kulturowej dorosłych EPALE: Elektronicznej Platformy na Rzecz Uczenia się Dorosłych w Europie.

## Magdalena Kowalska

Socjolożka, absolwentka psychogerontologii, łączy wieloletnie doświadczenie pracy w administracji samorządowej i sektorze pozarządowym. Inspiruje do działania grupy senioralne, pracując jako specjalistka ds. koordynacji animacji senioralnej w poznańskim Centrum Inicjatyw Senioralnych. Współtworzy „Wildecki Klub Senioralny – Schron Trzeciego Wieku” w Schronie Kultury Europa, budując ofertę opartą na innowacyjnych inicjatywach międzypokoleniowych, w tym międzypokoleniowe lekcje języka migowego i spacerów cyfrowe. Inicjatorka i autorka projektu „Piątkowski Krąg Kobiet”, skierowanego na budowanie tożsamości lokalnej i realizowanego we współpracy ze Stowarzyszeniem Fyrtel.

## dr Bartek Lis

Socjolog i badacz społeczny, animator kultury i edukator związany z Centrum Praktyk Edukacyjnych w Centrum Kultury ZAMEK w Poznaniu, autor tekstów oraz artykułów naukowych i popularyzatorskich. Od 2012 roku współpracownik Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę” jako badacz, ewaluator i szkoleniowiec. W latach 2012-2017 kurator projektów społecznych w Muzeum Współczesnym Wrocław. Pomysłodawca i realizator w CK ZAMEK projektów/

cyklów edukacyjnych „Zamek OTWARTY. Kultura dla i z seniorami zależnymi”, „Sztuka w ciemno”, „Nie widać” oraz „(nie)nowe publiczności”. Zajmuje się m.in. edukacją obywatelską, rozwojem publiczności (*audience development*), tematyką „niewidocznych niepełnosprawności”, „senioralnej zależności”, wykorzystywaniem sztuki w edukacji i praktyce społecznej, udostępnianiem oferty instytucji kultury dla osób z niepełnosprawnościami.

#### Anna Maria Majchrzycka

Magister pedagogiki o specjalności gerontologia, licencjat z pedagogiki opiekuńczo-wychowawczej z terapią pedagogiczną, terapeutka zajęciowa. Ukończyła liczne kursy i szkolenia: z zakresu opieki nad seniorami, certyfikowany kurs metody Montessori Senior, komunikacji z osobą starszą, mediacji, komunikacji alternatywnej, arteterapii, pracy z biografią. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy terapeutycznej z osobami starszymi zależnymi, także jako terapeutka w ośrodku dziennego pobytu dla seniorów. Współzałożycielka i wiceprezeska Fundacji PETRA senior. Autorka i trenerka szkoleń z zakresu opieki i wsparcia osób starszych niesamodzielnych. Edukatorka. Wiceprzewodnicząca KDO przy Pełnomocniczce Prezydenta Miasta Poznania ds. polityki równościowej.

#### Magdalena Popławska

Edukatorka, animatorka, badaczka, doktorantka na Wydziale Socjologii UAM. Prowadziła działania z zakresu edukacji kulturowej m.in. w Galerii Miejskiej Arsenał i Estradzie Poznańskiej. Od 2019 roku współpracuje z Centrum Praktyk Edukacyjnych w Centrum Kultury ZAMEK w Poznaniu. Wspiera ewaluację projektów animacyjnych realizowanych z udziałem osób starszych. W 2019 roku wraz z zespołem badawczym Centrum Praktyk Edukacyjnych realizowała jakościowe badania potrzeb kulturalnych seniorów zależnych, organizowane przez CK ZAMEK. W 2020 roku, również we współpracy z Zamkiem, współtworzyła projekt „Sztuka w ciemno”, włączający różnorodne grupy osób, w tym osoby niewidome i niedowidzące, a także osoby starsze zależne, do pogłębionego doświadczania sztuki.

#### Katarzyna Wala

Badaczka jakościowa, antropolożka kulturowa, facylitatorka. Projektuje i realizuje badania jakościowe, w tym diagnozy społeczne, konsultacje społeczne i ewaluacje. Prowadzi także szkolenia i warsztaty o tematyce senioralnej. W latach 2017-2018 metodyczka ds. badań i ewaluacji w projekcie „Generator Innowacji. Sieci wsparcia”, który był realizowany w ramach Programu

Operacyjnego: Wiedza, Edukacja, Rozwój i dotyczył tworzenia innowacji społecznych skierowanych do osób starszych zależnych i opiekunów rodzinnych. Od 2018 roku pracuje jako Qualitative Design Researcher w hub:raum – Inkubatorze Technologicznym Deutsche Telecom.

#### dr Nina Woderska

Doktor nauk społecznych w zakresie pedagogiki. Animatorka działań wolontaryjnych i prosenioralnych. Dzięki połączeniu pracy samorządowca oraz realizatora projektów w organizacjach pozarządowych wszechstronnie działa na rzecz integracji międzypokoleniowej i aktywizacji społecznej seniorów. Autorka publikacji naukowych i popularnonaukowych. Pracuje również jako wykładowca uczelniany. Chętnie dzieli się wiedzą nie tylko ze studentami, lecz także z młodzieżą, seniorami, pracownikami korporacji czy osadzonymi w zakładach karnych. Cały czas poszukuje nowych inspiracji i zawodowych wyzwań. Ambasadorka EPALE.

#### Anna Ziółkowska

Magister pedagogiki o specjalności pedagogika zdrowia, absolwentka studiów podyplomowych z gerontologii, terapeutka zajęciowa, dodatkowo ukończyła liczne kursy i szkolenia: kurs opiekuna osoby starszej i niepełnosprawnej, certyfikowany kurs metody Montessori Senior, kurs pracy z grupą metodą warsztatową, komunikacji z osobą starszą. Posiada doświadczenie w pracy terapeutycznej z osobami starszymi zależnymi w ośrodku dziennego pobytu dla seniorów. Edukatorka – autorka i trenerka szkoleń z zakresu opieki i wsparcia osób starszych niesamodzielnych. Współzałożycielka i prezeska Fundacji PETRA senior. Kierowniczką Senioralnego Domu Krótkiego Pobytu PETRA.

