

**EDU**  
**KACJA**  
 KRYTYCZNA



# Jak otworzyć KoModę?

Manual pracy mini klubu seniora,  
 umożliwiającego zaangażowanie osób starszych  
 w proces rewitalizacji

Stowarzyszenie Edukacji Krytycznej

Wrocław 2018



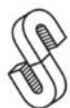
Fundusze  
 Europejskie  
 Wiedza Edukacja Rozwój

POLSKO-AMERYKAŃSKA  
 FUNDACJA WOLNOŚCI



POLISH-AMERICAN  
 FREEDOM FOUNDATION

towarzystwo  
 inicjatyw  
 twórczych



GENERATOR  
 INNOWACJI  
 SIECI  
 WSPARCIA

Unia Europejska  
 Europejski Fundusz Społeczny



## Krok po kroku, czyli co tu znajdziesz?

Po co otwierać KoModę ?	3
Trochę więcej o problemie	4
Ale co właściwie zrobić?	3
Innowacja, czyli właściwie co tu jest nowego?	5
Kto może wziąć udział w tego rodzaju działaniu?	5
Trudności i korzyści dla odbiorców działań	6
Kto poza tym skorzysta z działań?	8
I jeszcze jedna korzyść!	10
„No przecież nie założę wydarzenia na FB”, czyli jak dotrzeć do osób zainteresowanych	10
Wzory pism	12
O czym należy pamiętać, bez czego ani kroku?	15
Jak przeszkolić Listonoszy i czym jest list elektroniczny?	16
Kim są osoby starsze zależne?	16
Jak otwarcie KoMody wpływa na osoby starsze zależne?	17
Czym jest rewitalizacja?	18
Jakich obszarów dotyczy?	18
Rewitalizowane dzielnice	17
Jaki wpływ na rewitalizację ma społeczeństwo obywatelskie (i społeczności lokalne)?	19
Spółeczeństwo obywatelskie i zaangażowanie społeczne	21
Kiedy zaczyna się starość?	21
Ageizm i gerontofobia	25
Starość przemilczana	26
Edukacja do starości	26
Jakie działania można podejmować w KoModzie. Opis działań animacyjnych kierowanych do seniorów aktywnych oraz seniorów zależnych	27
1. Gra integracyjna (inspirowana grami biograficznymi)	28
2. Starość w mediach i w języku	29
3. Karty pracy Listonoszy	34
Szkolenie dla wolontariuszy	51

## Po co otwierać KoModę?

**Ważne jest dla nas, by umożliwić seniorom (szczególnie tym zależnym) udział w życiu obywatelskim i wypowiedanie się na ważne tematy społeczne.** Model, który tu opisujemy, dotyczy rewitalizacji – taka bowiem była potrzeba w miejscu, gdzie działamy. Znajdziesz tu zarówno informacje praktyczne opisane w oparciu o doświadczenie naszego działania na wrocławskim Przedmieściu Oławskim, jak i trochę teorii, przedstawiającej problem szerzej.

Zjawisko ageizmu (wykluczenie ze względu na wiek), przejawiający się m.in. w negatywnym myśleniu seniorów o sobie samych („Jestem za stara, by nosić czerwony kolor”, „Starzy ludzie nie uprawiają sportu”) albo w zachowaniu innych wobec nich (badania pokazują, że bywamy wobec nich mniej uprzejmi i bardziej opryskliwi); w związku z tym nierzadko zdarza się, że takie osoby odsuwają się na drugi plan życia społecznego.

W Polsce wielu seniorów nie zdaje sobie sprawy, że może mieć wpływ na dzielnicę, w której mieszka. Wynika to z różnych czynników. Pierwszym z nich jest kwestia, która w dużym stopniu dotyka całego polskiego społeczeństwa – ogólnej trudności z zaangażowaniem społecznym i podejmowaniem odpowiedzialności za społeczność lokalną. Szczególnie widoczne jest to w miejscach, które muszą zostać poddane rewitalizacji: najczęściej mieszkają w nich osoby starsze, często mniej wykształcone, mniej świadome własnych praw i nieaktywne społecznie.

To, na czym nam zależy najbardziej, to stopniowa zmiana świadomości (wśród samych osób starszych oraz ich otoczenia, a także decydentów) dotyczącej seniorów i starości, i problemów osób w późnej dorosłości. Poza spotkaniami w KoModzie odbywają się też spotkania u seniorów zależnych w domach. Biorą w nich udział młodzi ludzie – listonosze; przebiegają one według określonych scenariuszy ( znajdują się one na końcu tego poradnika).

## Trochę więcej o problemie

Mężczyzna poruszający się na wózku nie ma jak wychodzić z domu, bo, mimo że mieszka na parterze, od jego wysoko osadzonych drzwi do posadzki jest stopień, który należy pokonać. A pani Irenka nie może dotrzeć do nikogo w urzędzie, kto udzieliłby jej informacji na temat planowanych remontów – wszyscy odsyłają ją do formularza internetowego, a ona z sieci nie korzysta. Nasz model skierowany jest do nich: seniorów zależnych, których głos na temat najbliższego otoczenia – domu, dzielnicy czy osiedla – jest słabo słyszalny, a potrzeby często ignorowane.

Bierność w zakresie decydowania o otoczeniu, w którym żyją osoby starsze, może wynikać też z tego, że wielu z nich było wychowanych w okresie, gdy dominowało zarządzanie centralne a w wychowaniu dominowała pedagogika socjalistyczna i głos jednostki nie miał znaczenia. Wynikiem tego osoby starsze często nie uczestniczą w życiu społecznym, przez co są niezauważane i pomijane, nie korzysta się z ich bogatych doświadczeń ani nie uwzględnia się ich potrzeb, decydując o zmianach w przestrzeni. Problem ten dotyczy większości seniorów; a ponieważ wielu z nich nie ma dostępu do Internetu (w tej chwili dla wielu instytucji to główny sposób przekazywania informacji), nie wiedzą o planowanych zmianach.

Konsekwencją wszystkich tych zjawisk jest zniknięcie seniorów – zwłaszcza (w związku z pojawiającą się niepełnosprawnością) seniorów zależnych, z przestrzeni publicznej. I nie mamy tu na myśli przestrzeni jako pojęcia abstrakcyjnego – chodzi o tę najbliższą, jak dzielnica, która wraz z upływem lat jej mieszkańców, może stawać się dla nich ważniejsza niż wcześniej.

Opinii osób starszych zbyt często nie bierze się pod uwagę, ponieważ nie zauważa się tego, że ich głos może być istotnym elementem planowania zmian. Seniorów od innych grup społecznych często odróżnia fakt, że nie umieją oni dochodzić swoich praw i odpowiednio nazwać problemy obserwowane w najbliższym otoczeniu. Osobom planującym zagospodarowanie przestrzeni na pewno łatwiej byłoby podejmować właściwe decyzje, gdyby lepiej znali głosy mieszkańców osiedli, szczególnie osób o specjalnych potrzebach.

## Ale co właściwie zrobić?

Nasz pomysł ma pomóc zaangażować społeczność w proces rewitalizacji. Działania kierujemy do osób starszych, które często nie są uwzględniane w działaniach dotyczących zmian w mieście. Chodzi o włączenie seniorów zależnych w dzielnicowy proces rewitalizacyjny poprzez

stworzenie KoMody – lokalnego klubu seniora, w którym starsi ludzie spotykają się i wspólnie z młodymi generują wiedzę na temat możliwych kierunków rewitalizacji swojej dzielnicy i zmian w miejscu zamieszkania. Ta wiedza zaś zostaje przetransferowana do decydentów po to, by mieli szansę usłyszeć ich głos. W tym celu powstają listy elektroniczne: osoby starsze wypowiadają się na tematy dotyczące dzielnicy, a młodzi to nagrywają. W naszym wypadku to nagrania dźwiękowe, ale może to być wideo lub list tradycyjny na papierze.

KoModa może działać w lokalu komunalnym tymczasowo udostępnionym od miasta na potrzeby seniorów i być prowadzona przez lokalnych liderów liderki i wolontariuszy – młodych ludzi. Dlaczego nazwaaliśmy to miejsce KoMODA? Aby: promować KOegzystencję pokoleń, MODĘ i edukację na temat starości; pozwalać na metaforyczne „wychodzenie z szafy” seniorkom i seniorom; bo uważamy, że w KOMODACH i szufladach w domach znajdują się liczne przepisy babć i dziadków – symbol ich doświadczenia i wiedzy o świecie. Chcemy, aby to seniorzy urządzali miejsca spotkań – mogą oni przynieść kubek, taboret, ozdoby - coś od siebie.

Jedna rzecz, o której warto pamiętać przed przystąpieniem do działań: ich pełne efekty możemy zobaczyć dopiero w przyszłości, nastawmy się na dłuższy proces.

### **Innowacja, czyli co tu właściwie jest nowego?**

Innowację społeczną definiuje się jako nowe działanie społeczne, które ma za zadanie wpływać na jakość życia ludzi: osób, narodów, społeczności. **Innowacyjność może polegać na wprowadzaniu rozwiązań unikalnych lub może wynikać z faktu wdrożenia już znanego rozwiązania, występującego w nowym kontekście społecznym. W naszym wypadku mówimy o wdrożeniu działania w nowym kontekście społecznym:** klub seniora nie ma służyć tylko ludziom starszym; wspólnota, która powstaje w wyniku jego działania, ma mieć siłę, aby jej głos został usłyszany; opinie na tematy ważne dla swojej okolicy mają dotrzeć (jako list elektroniczny) do osób decydujących o rewitalizacji przestrzeni, w której seniorzy i ich sąsiedzi żyją na co dzień. Innowacyjność polega na tym, że działanie przynosi efekty nie tylko w grupie docelowej, dla której zostało zaprojektowane, ale także zmienia (ma na celu zmieniać) sposób myślenia tych, którzy decydują o planowaniu przestrzeni.

Ważne jest też, że działanie odbywa się jak najbliżej miejsca zamieszkania – w lokalach komunalnych, nieużywanych (z których wynajęciem komercyjnym zarządcy mają często problemy), tam gdzie mieszka wiele osób starszych. Lokal może być wykorzystywany tymczasowo, obudzenie energii lokalnej na pewno pomoże w późniejszych etapach znaleźć lokal na stałe, który posłuży jako miejsce spotkań.



Różnego rodzaju instytucje dbają o zaspokajanie podstawowych potrzeb, niezbędnych do funkcjonowania i życia człowieka, np. zapewniają pomoc w codziennych podstawowych czynnościach. Natomiast prawa wynikające z idei demokracji, czyli potrzeby wyższego rzędu, w zasadzie nie są realizowane.

Innowacja ta jest w zasadzie jedyną propozycją, która daje możliwość zaspokojenia tych potrzeb - to pierwsza taka inicjatywa, która pozwala włączyć seniorów w życie publiczne; umożliwia osobom zależnym brać udział w życiu społecznym dzielnicy i okolicy. Wpływa na ich poczucie decyzyjności, co podnosi zarówno ich komfort psychiczny, jak i zwiększa poczucie sprawstwa. Seniorzy mogą znów poczuć się potrzebni. Działanie dotyczy zarówno osób starszych, jak i decydentów, którzy podczas testowania innowacji wielokrotnie przyznawali, że nie uwzględniali potrzeb osób starszych, bo nigdy o tym nie pomyśleli, nie mieli świadomości szkodliwości takiej postawy.

Czyli co tu jest nowego? Włączanie osób starszych w procesy decyzyjne poprzez nagrywanie listów elektronicznych. Tego jeszcze nie było!

### **Kto może wziąć udział w tego rodzaju działaniu?**

KoModa ma pomóc przede wszystkim osobom starszym, które w coraz większym stopniu muszą polegać na wsparciu innych. Są wśród nich tacy seniorzy, którzy ze względów zdrowotnych nie wychodzą z domów i w każdym obszarze życia wymagają wsparcia. Ale są też tacy, którym wystarczy wsparcie w określonym zakresie i wciąż mogą np. udać się na spacer po okolicy czy przyjść na spotkanie do klubu seniora. Nasza innowacja skierowana jest właśnie do nich.

Grupa ta boryka się z problemami zdrowotnymi, ageizem oraz wykluczeniem cyfrowym. Zwłaszcza problemy natury technicznej – nieumiejętność korzystania z Internetu, brak dostępu do niego – uniemożliwiają im udział w decydowaniu o istotnych zmianach zachodzących w otoczeniu. W dobie digitalizacji prawie wszystko odbywa się w Internecie, wliczając w to wszelkie konsultacje społeczne dotyczące rewitalizacji rozmaitych miejsc (a na pewno – informowanie o nich). Ta innowacja nie ma na celu uczenia obsługi komputera, ale ma za zadanie pomóc przekazać informacje pomimo tego wykluczenia cyfrowego.

Udział w niej biorą też aktywne osoby starsze, które mimo późnego wieku nie potrzebują wsparcia, by radzić sobie z codziennością. Trudno bez nich innowację wprowadzić w życie z tego powodu, że znają dzielnicę i mogą znać osoby zależne w sąsiedztwie (bo np. mieszkają w jednej kamienicy). Możliwe, że seniorzy nie znają się i nie mają ze sobą kontaktu. Tak było w naszym przypadku. Teraz nasi seniorzy po prostu bardzo cieszą się, że się poznali, że mogą do siebie

dzwonić lub robić coś wspólnie.

Ważną częścią inicjatywy są wolontariusze – młodzi ludzie, którzy biorą udział w spotkaniach i współorganizują je, są specjalistami od technologii (pomagają seniorom w obsłudze sprzętu podczas oglądania filmów VR czy w nagrywaniu listów elektronicznych). To mogą być studenci (w naszym wypadku były to osoby studiujące pedagogikę, dla których doświadczenie pracy z osobami starszymi może być znaczące w przyszłości zawodowej). Mogą to być po prostu młodzi ludzie, którym zależy na jakości życia w miejscu, gdzie mieszkają.

## Trudności i korzyści dla odbiorców działań

Na początku seniorzy mogą nie chcieć przychodzić na spotkania, być nieufni wobec nowej inicjatywy. Mogą też bać się wyrazić swoje zdanie z powodu braku wiary w sens takiego działania – tak było w naszym przypadku? Na początku nikt nie chciał mówić o tym, co by zmienił, a tym bardziej – nikt nie chciał być nagrany. Ale nie zraziłyśmy się i zachęciłyśmy ich do wypowiedzenia się ponownie. I za drugim razem nie mieli już oporów. (Wypowiedzi seniorów znajdziesz na profilu facebookowym Przed-Pokoju h 13 – inicjatywy Wrocławskiej Rewitalizacji, <https://www.facebook.com/search/top/?q=przed%20pok%C3%B3j%20h13>).

Jakie korzyści wynikają z uczestnictwa w projekcie? Podczas spotkań, w których biorą udział osoby starsze i młodsze wzmacniają się, czy raczej: budują się sieci społeczne.

Momentem przełomowym było, gdy uczestnicy spotkań, którzy nie znali się wcześniej lub znali tylko z widzenia, zaczęli się między sobą kontaktować i umawiać w KoModzie. Budowanie relacji, zmniejszanie poczucia anonimowości to podwalina pod wzmacnianie społeczności lokalnej. Zintegrowana społeczność pozytywnie wpływa na poziom życia całej dzielnicy i na poczucie przynależności, bezpieczeństwa oraz bycia częścią ważnych wydarzeń. Przyjemnie jest obserwować, jak seniorzy, którzy przychodzą na spotkania do KoMody, naprawdę celebrować ten czas. Jedną z naszych senierek specjalnie na tę okazję zakładała naszyjnik z perełek.

Seniorzy mogą także zadbać o zdrowie i odpoczynek, wpływając na to, w jaki sposób i gdzie będą mogli spędzać czas – a to ma kolosalne znaczenie: obserwowałyśmy jedną z uczestniczek naszego projektu, która – z braku skweru czy parku w dzielnicy siadywała na ławce na przystanku – chciała wyjść z domu, gdzie było za gorąco, ale zdrowie nie pozwala jej na to, by udała się do parku usytuowanego poza dzielnicą. KoModa stała się nowym miejscem spotkań.

Włączenie seniorów do procesu podejmowania decyzji dotyczących inwestycji infrastrukturalnych w ramach programu rewitalizacji może bezpośrednio przyczynić się do zwiększenia ich szans pozostania aktywnymi jak najdłużej – mogą postulować udogodnienia

na klatkach schodowych, dostosowanie wejść do wózków itp.

Z jakimi trudnościami mogą się spotkać wolontariusze? Jedną z nich może być strach przed kontaktem z osobami starszymi (tak, to też przejaw ageizmu; warto to omówić podczas szkoleń z wolontariuszami). Poważną trudnością może być też obawa przed odwiedzaniem seniorów w ich domach. Może pojawić się problem z brakiem czasu.

A jakie będą mieć korzyści? Także i w tym przypadku wartością jest budowanie więzi, relacji w grupie międzypokoleniowej (to niezwykle istotne także dla seniorów) oraz zdobywanie doświadczenia (może w przyszłości: zawodowego).

### **Kto poza tym skorzysta z działań?**

Należy pamiętać jeszcze o dwóch grupach, które osiągną korzyść z tego rodzaju działań: to jednostki miejskie i instytucje zajmujące się rewitalizacją oraz grupy sąsiedzkie.

Urzednicy często nie mają wiedzy o potrzebach osób starszych, brak im doświadczeń w pracy z tą grupą. My w ramach testowania zorganizowaliśmy szkolenia dla decydentów: urzędników, pracowników rewitalizacji, pracowników NGO, aby pokazać im metody pracy z osobami starszymi oraz to, że pomijanie ich w procesie rewitalizacji może nieść negatywne konsekwencje i koszty. Wiele osób mówiło wtedy, że nawet nie zdawali sobie sprawy z faktu, jak ważne jest uwzględnianie potrzeb ludzi starszych i wysłuchanie tego, co myślą. Oczywiście, nie jest Twoim zadaniem szkolenie urzędników, ale przede wszystkim zadbanie, by elektroniczne listy od seniorów trafiły do nich.

Wiemy, że może nie być łatwo uwzględnić potrzeby osób starszych w procesie rewitalizacji, choćby dlatego, że czasem mimo najszczerzych chęci trudno jest w urzędach zmienić sprawdzony od lat sposób pracy, przełamać schemat czy przyzwyczajenia pracy. Trudne może być także nawiązanie kontaktu z seniorami czy przekonanie ich o wartości zaangażowania społecznego.

Ze zmian zachodzących w dzielnicy rewitalizowanej skorzystają też grupy sąsiedzkie, czyli mieszkańcy. Czasem łatwo zapomnieć (albo trudno uświadomić), że tego rodzaju przedsięwzięcia mają ogromny wpływ na społeczność lokalną. O seniorach „robi się głośno” w danym miejscu. Rodzą się więzi między uczestnikami działań; pobudza się energia miejsca – każdy bowiem chce pomóc.

W każdym człowieku tkwi potencjał – często potrzeba, by przyszedł ktoś z zewnątrz i pomógł ten potencjał uwolnić. W przypadku naszego testowania wyglądało to w ten sposób, że gdy tylko Rada Osiedla dowiedziała się o spotkaniach seniorów, zaprosiła grupę do współorganizacji festynu osiedlowego (aktualnie Rada stara się o wsparcie finansowe dla KoMody od jesieni tego



roku!), jedna z senierek poprosiła córkę o prowadzenie gimnastyki dla całej grupy, właścicielka sklepu z odzieżą używaną udostępniła swoje witryny, byśmy tam umieścili plakaty o spotkaniach, przez jakiś czas także w lokalnym barze wisiały plakaty i odbywały się spotkania a pobliska Rewitalizacja Wrocławska dysponuje lokalem, który nam udostępniła na zorganizowanie wieczoru filmowego. Ktoś inny może zorganizować wycieczkę (jesienią), a ktoś ma kontakt do trenera Nordic Walking.

Takie działanie pozwala też... narobić w dzielnicy sporo „dobrego hałasu” o seniorach – oni sami przyznają sobie prawo do bycia seniorami. Inni mieszkańcy zobaczą, że w późnej dorosłości też chce się żyć, mieć aktywności i marzenia.

W tego rodzaju innowacji mówimy o małych, oddolnych zmianach – jako jej autorki wierzymy, że właśnie one najsilniej i najtrwalej wpływają na rzeczywistość.

Oczywiście, należy pamiętać o czasie koniecznym na zmiany – pewne rzeczy zmienią się tu i teraz, świadomość urzędników czy organizacji zmieni się pewnie po upływie jakiegoś czasu (kilka miesięcy, jeśli nie lat), ale od czegoś trzeba zacząć.

Innowacja testowana była w trudnych warunkach – na wrocławskim Przedmieściu Oławskim, w dzielnicy, w której działa jedna organizacja pozarządowa, a nasze Stowarzyszenie było mało rozpoznawalne. Ludzie są nieufni i nienawykli do wspólnych działań. Na początku też niezbyt chętni byli do dzielenia się swoimi opiniami. Jeśli będziesz pracować w podobnej dzielnicy (a dzielnice rewitalizowane mają to do siebie, że nieufność i niechęć mieszkańców do wspólnego działania to typowe jej cechy), prawdopodobnie spotkają Cię podobne trudności. Ważne jest, aby uświadomić sobie to wszystko i wiedzieć, co trudnego może się zadziać. Pokazuje to bowiem, jak bardzo tego rodzaju innowacja jest potrzebna.

## I jeszcze jedna korzyść!

W wielu miastach Dolnego Śląska (a zapewne i Polski) są puste lokale komunalne. Takie lokale można często znaleźć w dzielnicach lub miastach, które czekają na rewitalizację. Trzeba to wykorzystać i zaadoptować je na tymczasowe centra aktywności, blisko miejsc zamieszkałych przez seniorów, by dać przestrzeń na aktywność starszego i młodszego pokolenia. To powoduje, że:

- a. mieszkańcy (zwykle seniorzy), którzy nie mają możliwości uczestnictwa w życiu społecznym, otrzymują miejsce, gdzie mogą wspólnie spędzić czas;
- b. nie niszczej (i nie strasz!) stojące czasem miesiącami puste lokale komunalne; są one wykorzystywane w ciekawy sposób;
- c. władze miast (w niewielkim choć stopniu) otrzymują narzędzie do pracy z osobami starszymi oraz sygnał, że trzeba się przygotowywać na zmiany demograficzne i myśleć o seniorach.

O tym jeszcze nie mówiliśmy wcześniej, ale z czasem gospodyniami i gospodarzami KoMody zostaną seniorki i seniorzy, to oni będą układać wraz z wolontariuszami plan pracy czy zaprojektują wystrój wnętrza i będą dzielić się swoją wiedzą i kompetencjami. Będą także starać się o nowy lokal. Dobrze, jeśli spotkają się ze zrozumieniem i poważnym traktowaniem w urzędzie miasta i będą mieli tam partnera do rozmów.

## „No przecież nie założę wydarzenia na FB”, czyli jak dotrzeć do osób zainteresowanych

W przypadku działań kierowanych do seniorów (zarówno zależnych, jak i aktywnych, bardziej samodzielnych) nie polecamy komunikacji internetowej (może się to wkrótce zmienić, popularność internetu zdaje się rosnać wśród seniorów). Poza tym... w zasadzie wszystkie pomysły mogą się sprawdzić. Jeśli chcesz rozdawać na ulicy cukierki z mini ulotkami lub kwiaty, do których – niczym wizytówki – doczepisz ogłoszenie o spotkaniach – proszę bardzo. Można (choć nie jest to konieczne i my nie korzystałyśmy z tej formy) komunikować o działaniach, korzystając z lokalnej rozgłośni radiowej. Jednak chyba najlepszym, skutecznym i nisko budżetowym rozwiązaniem jest powieszenie plakatów (szczególnie w miejscach znaczących i znanych potencjalnym odbiorcom) i rozdawanie ulotek lub zostawianie ich w sklepach i miejscach usługowych, w których swoje sprawy załatwiają mieszkańcy dzielnicy, a także – w parafiach położonych w miejscu działania – ogłoszenia przeczytane przez księdza często zapewniają liczną frekwencję. Dobrze wejść także w partnerstwo z Radą Osiedla i z innymi miejscami, które są przez osoby starsze

cenione, darzone zaufaniem (może to lokalny warzywniak albo sklep z taną odzieżą, do którego wpadają emeryci, aby poplotkować z ekspedientką); można także powiesić plakat w szkole podstawowej, z której z pewnością dziadkowie i babcie odbierają wnuki.

Warto rozdawać ulotki na ulicach lub zostawić je w najbliższym ośrodku zdrowia. Rozwieszając plakaty bądź rozdając ulotki warto opowiadać, np. ekspedientom, czego dotyczy projekt i co chcesz robić. Znając projekt pracownicy sklepu czy punktu usługowego prześlą informację klientom. Oczywiście, znacznie łatwiej jest, jeśli w danej okolicy działacie już od jakiegoś czasu – wtedy... fama pójdzie sama. Zresztą... istotne jest nawiązanie kontaktu z liderem lokalnym (to może być zaprzyjaźniona seniorka, która zaprosi do projektu następnych uczestników) – rekomendujemy więc starą, znaną od wieków...pocztę pantoflową. Zaproszenie od kogoś, kogo znamy, to jasny komunikat, że warto zainteresować się przedsięwzięciem, bo może być ono wartościowe.

W miastach często organizuje się spotkania mające na celu sprzedaż produktów drożej niż w sklepach. Dlatego treść ulotki musi być przekonująca, ale i konkretna – jak napiszesz, że organizujesz spotkanie dla seniorów, to nie przyjdą, bo pomyślą, że to będzie sprzedaż odkurzaczy. Ach, nie zapomnij o bardzo ważnej kwestii – ze względu na pogarszający się wzrok wielu osób w późnej dorosłości warto materiały promocyjne zapisać wyraźną, dużą czcionką.

I jeszcze jedna ważna sprawa – osoby starsze często się muszą namyślić, czy chcą przyjść albo muszą to sobie uwzględnić w planie dnia (bo może chodzą do lekarza w godzinach spotkań albo odbierają wnuki ze szkoły), dlatego nie zniechęcaj się, jeśli nie przyjdą po pierwszych ogłoszeniach lub wręczeniu ulotek. Może dołączą na kolejne.

Oto wzór ulotki, która trafiła do seniorów i była skuteczna.

## Drodzy Państwo!

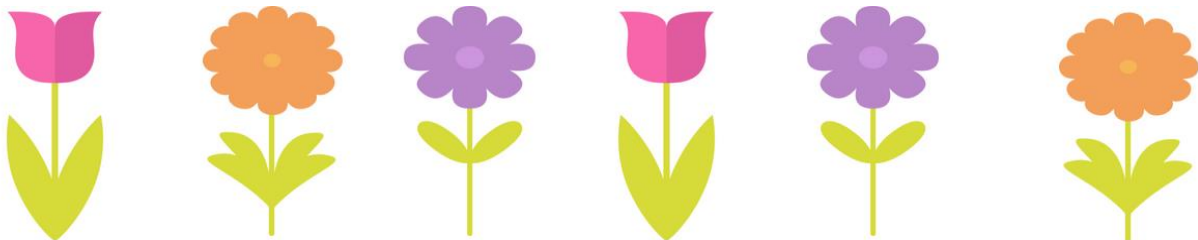
Chcemy założyć na Przedmieściu Oławskim **KLUB SENIORA**. Bez Państwa to się nie uda! Dlatego zapraszamy seniorki i seniorów na spotkania w każdy wtorek.

**Gdzie?** „Pierogarnia Babuni”, ul. Komuny Paryskiej 96  
**Kiedy?** Każdy wtorek, godz. 16.30-18.00

Najbliższe spotkanie **we wtorek 15.05.2018 r.**  
 Będzie kawa lub herbata i dobre ciasto.  
 Zapraszamy!

**Chętnie odpowiemy na wszelkie pytania:**

Monika Berek 555 222 444  
 Maria Rudnicka 111 333 777



## Wzory pism

Data, miejscowość

Nadawca – Ty

np. Stowarzyszenie Edukacji Krytycznej

Adresat

Zarząd Zasobu Komunalnego

Zwracam się z prośbą o udostępnienie lokalu komunalnego znajdującego się przy placu Zgody 21 we Wrocławiu (dzielnica: Przedmieście Oławskie).

Stowarzyszenie Edukacji Krytycznej planuje podjąć działania na rzecz budowania społeczności lokalnej, a więc – realizować zadania w związku z rewitalizacją miękką, którą stanowi istotny element przywracania zdrowia dzielnicom w kryzysie. W związku z tym lokal ten miałby być wykorzystany na rzecz mieszkających w okolicy osób w późnej dorosłości. Przewidziane jest założenie klubu seniora i – docelowo – pomoc osobom starszym w partycypacji społecznej.

Umożliwienie korzystania z lokalu pomoże seniorom w utrzymaniu aktywności (lub opóźni postępującą zależność), powinno też wpłynąć pozytywnie na całą społeczność i pomóc w procesie rewitalizacji.

Z wyrazami szacunku,



Data, miejscowość

Nadawca – Ty  
Stowarzyszenie Edukacji Krytycznej

Adresat  
Pani Dyrektor  
Szkoły Podstawowej nr 90  
Elżbieta Zając

Zwracam się z prośbą o umożliwienie nieodpłatnego korzystania z sali gimnastycznej w prowadzonej przez Panią szkole w godzinach 17.00-18.00 w piątki w okresie 3.09.2018-31.12.2018.

Jako Stowarzyszenie Edukacji Krytycznej pracujemy z osobami w późnej dorosłości, prowadząc mini centrum opieki dziennej KoModa. Staramy się jak najdłużej utrzymać aktywność osób starszych i opóźnić procesy związane z postępującą się zależnością. W związku z tym na prośbę uczestników spotkań chcemy zorganizować dla nich gimnastykę.

Zwracam się do Pani ze względu na fakt, że prowadzona przez Panią szkoła usytuowana jest w centralnej części dzielnicy, dzięki czemu większość członków KoMody mogłoby uczestniczyć w spotkaniach.

Wierzę, że aktywność osób starszych – dziadków i babć uczniów Pani szkoły – może wpłynąć pozytywnie na jakość życia całej dzielnicy.

Z wyrazami szacunku,

## O czym należy pamiętać, bez czego ani kroku?

*Jeśli nie chcesz, znajdziesz powód. Jeśli zechcesz, znajdziesz sposób...* Pisząc to zdanie, chcemy powiedzieć, że w zasadzie jednym z najistotniejszych czynników jest motywacja lidera. Budując grupę, docierając do osób, które mogą na początku np. nie ufać Twoim planom, na pewno zniechęcisz się kilka razy. To nic.

Niezbędny jest też zespół – obecność młodych osób to naprawdę skarb, przynosi powiew świeżości. Budowanie kręgu międzypokoleniowego jest odwrotnością zamykania się w kręgu osób w jednym wieku.

Zespół powinien zostać przeszkolony (konspekty szkoleń są na końcu tej książeczki); warto dać im też możliwość porozmawiania ze specjalistami (np. psychologami) o obawach przed kontaktem z osobami starszymi.

Bardzo potrzebna jest organizacja pozarządowa lub ktoś, kto będzie mógł zapewnić wsparcie organizacyjne, np. osoba znacząca w danej społeczności (może to być np. urzędnik lub burmistrz czy ksiądz) – chodzi o nawiązanie kontaktów pozwalających np. znaleźć lokal, w którym odbywać się będą spotkania, czy pomoc w pozyskiwaniu i przeszkoleniu wolontariuszy.

Kolejna rzecz, bez której trudno się działa (szczególnie zimą) to lokal – choć niech jego brak nie wyklucza podjęcia działań. Być może, jeśli ktoś będzie realizował innowację w środku lata (lub w wieczory majowe) i będzie dysponował ogrodem (przestrzenią parku), to wystarczy (a uwolniony potencjał społeczny pozwoli na znalezienie lokalu później). Tylko nie zapomnij, by lokal lub ogród były blisko miejsca zamieszkania seniorów. Im bliżej, tym większa szansa, że przyjdą i będą przychodzić regularnie. W naszym wypadku był to dawny sklep warzywny wynajęty tymczasowo od urzędu miasta.

Warto uzbroić się w cierpliwość i być konsekwentnym oraz wypracować pewien określony model organizacyjny (stały dzień, to samo miejsce i niezmienna godzina spotkań). W okresie testowania innowacji musiałyśmy wykazać się sporą dozą cierpliwości, bo trochę czasu zajęło zbudowanie grupy: przez pierwszy etap ponawialiśmy ogłoszenia co tydzień, stale wisiały plakaty, a przed każdym spotkaniem dzwoniłyśmy do seniorów lub wysyłałyśmy do nich SMS-y.

Mając na uwadze to, że osoby starsze zależne i ich opiekunowie nie zawsze chcą brać udział w różnych badaniach, przedsięwzięciach czy projektach, trzeba pamiętać by szanować ich decyzje. Innowacja zakłada pracę z osobami, które otwarcie wyrażą chęć i gotowość do współpracy. Ważne, by jasno i wyczerpująco wyjaśnić uczestnikom, na czym działania polegają. Oczywiście, pamiętaj, by wziąć pod uwagę możliwość, że np. ktoś będzie chciał pozostać anonimowy podczas wyrażania swoich opinii o rewitalizacji, albo nie będzie chciał się w ogóle wypowiedzieć.

## Jak przeszkolić Listonoszy i czym jest list elektroniczny?

O tym, że warto przygotować młodych ludzi do pracy z osobami starszymi, chyba nie musimy nikogo przekonywać. Poza wszystkim to naprawdę ciekawe doświadczenie. Konspekty szkoleń znajdziesz w przygotowanych przez nas materiałach.

Chcemy też powiedzieć kilka słów o tym, czym jest wypracowane przez nas narzędzie – list elektroniczny. Ma on służyć przekazaniu decydentom opinii osób w późnej dorosłości na temat miejsca, w którym żyją. Może to być list zapisany tradycyjnie (spisany na papierze), nagranie dźwiękowe lub dźwiękowo-wizualne.

Przy jego stworzeniu pomagają Listonosze. Docelowo list ma trafić do decydentów – osób, które zajmują się rewitalizacją. Chcesz zobaczyć nasze listy? Umieściliśmy je na profilu facebookowym Przed-Pokoju, który współpracuje z Wrocławską Rewitalizacją. Mogą więc ich treść poznać nie tylko decydenci, ale i po prostu wrocławianie (wyobraź sobie teraz potencjalny zasięg tego materiału!).

List nie jest długi – może trwać 2-3 minuty. Pamiętaj jednak, by spytać seniorów o zgodę na upublicznienie wypowiedzi i wyjaśnij im, gdzie będzie wyświetlany.

## Kim są osoby starsze zależne?

Przyjęliśmy definicję za Towarzystwem Inicjatyw Twórczych „e”, że są to osoby starsze (powyżej 60 roku życia) zależne/niesamodzielne, które nie mogą realizować codziennych potrzeb samodzielnie, a tym samym – wymagają całkowitej lub częściowej pomocy/opieki ze strony osób trzecich w różnych czynnościach życia codziennego, takich jak m.in. kąpanie, korzystanie z toalety, siadanie, przygotowywanie i spożywanie posiłków, ubieranie, samodzielne wyjście z domu np. na spacer, do świetlicy, do lekarza, robienie zakupów, załatwianie spraw w urzędach, wizyta u lekarza, utrzymanie czystości w mieszkaniu etc. Osoby zależne mogą wymagać opieki całodobowej, pomocy kilka razy w ciągu dnia czy też kilka razy w tygodniu w zależności od stopnia niesamodzielności. Zakres czynności, w których potrzebują pomocy, jest także zindywidualizowany: np. osoba z zaawansowaną chorobą otępienną radzi sobie dobrze z higieną, porusza się po domu, ale ze względów bezpieczeństwa nie powinna sama wychodzić z domu, nie może też załatwić spraw w urzędzie. Osobą zależną jest także ktoś, kto po mieszkaniu porusza się sprawnie, ale nie jest w stanie samodzielnie pójść po zakupy czy do świetlicy i potrzebuje transportu/asystenta.

Przyczyną zależności może być wiek, stan zdrowia, niepełnosprawność, choroby otępienne. Sytuacja zależnych osób starszych różnicuje się także w zależności od miejsca i form zamieszkania, wykształcenia. Statystycznie w populacji osób starszych zależność najsilniej występuje w najstarszych grupach wiekowych (po 80.r.z), jednak warto podkreślić, że jest ona ciągłym procesem.

Zależność osoby starszej i związana z nią potrzeba wsparcia ma charakter dynamiczny, zmienia się z wiekiem i stanem zdrowia. Np. osoba w wieku powyżej 75 roku życia dotychczas samodzielnie funkcjonująca, przez kilka miesięcy po wyjściu ze szpitala może wymagać regularnej opieki.

Osamotnienie jest często powiązane z zależnością i nasila się wraz z utratą samodzielności, natomiast sam fakt bycia osobą osamotnioną nie jest równoznaczny z byciem osobą zależną.

### **Jak otwarcie KoMody wpływa na osoby starsze zależne?**

Założeniem jest wsparcie osób zależnych – spowolnienie procesu stawania się zależnym oraz umożliwienie im udziału w procesie rewitalizacji. Osoby te najczęściej spędzają czas w domu, pozamykane w czterech ścianach, nie dlatego, że nie mogą chodzić, ale dlatego, że nie mają powodu, by z niego wychodzić. A ich dzieci – osoby w wieku średnim – są zajęte zawodowo i zaangażowane w wychowanie dzieci albo pozostają na emigracji zarobkowej.

Zwykle to działa tak, że jak zbuduje się społeczność wśród seniorów aktywnych, udaje się dotrzeć do osób zależnych. Dlatego właśnie należy zacząć od założenia KoMody i cierpliwie budować grupę. Praca w nieformalnej atmosferze, przy kawie i ciastkach z pewnością doprowadzi do zbudowania sieci wsparcia i do rozbudzenia wzajemnego zainteresowania mieszkańców danego terenu. KoModa pomoże w opóźnianiu zależności; pozwoli starzeć się w dobry sposób.

*W tej części książeczki znajdziesz trochę informacji teoretycznych, które mogą Ci się przydać.*

## **Czym jest rewitalizacja?**

Rewitalizacja to tyle, co przywrócenie do życia (z łaciny *re-+vita*). Tym pojęciem określa się zespół działań urbanistycznych i planistycznych, koordynowanych przez lokalną administrację samorządową. Ich celem jest korzystne przekształcenie określonego obszaru gminy znajdującego się w stanie kryzysu – rewitalizacja to odpowiedź na konieczność zadbania o teren, na którym występują jednocześnie negatywne zjawiska natury społecznej, takie, jak: ubóstwo, wykluczenie społeczne, bezrobocie, problemy zdrowotne, przestępczość, trudne warunki mieszkaniowe, deficyt usług, niewystarczający poziom uczestnictwa w życiu publicznym i kulturalnym, niski poziom edukacji lub kapitału społecznego czy zanieczyszczone środowisko. Przekształcenie więc dotyczy obszaru społecznego, architektonicznego i ekonomicznego. Inicjuje go i koordynuje samorząd gminny; najistotniejszym celem jest wyprowadzenia za stanu kryzysowego określonych obszarów miast i gmin.

Choć pojęcie to kojarzy się dość negatywnie, rewitalizacja to proces ukierunkowany na rozwój miasta, głównie przez dążenie do przywrócenia jego utraconej integralności. Podejmowane w jej ramach przedsięwzięcia mają na celu odbudowę dobrej jakości życia na tych obszarach, które doświadczyły kryzysu. Jest to ważne o tyle, że choć problemy występują na określonym terenie, spowalniają rozwój całego miasta, w tym jego „zdrowych”, nie obciążonych kryzysem obszarów.

Warto podkreślić, że pojęciem tym określa się wieloletni proces podejmowania spójnych, zintegrowanych działań, związanych z zatrzymaniem rozwoju negatywnych tendencji, przeciwdziałaniem patologiom i wykluczeniu społecznemu oraz poprawą bezpieczeństwa. Trudno nie zauważyć jednak, że takie kompleksowe podejście (myślenie o poprawie jakości infrastruktury i polepszenie bytu wspólnoty) jest rzadko realizowane w praktyce. Obserwacje pokazują, że dotychczasowe prace nad rewitalizacją w różnych miejscach Polski to działania raczej fragmentaryczne, powierzchownie powiązane z celami ekonomicznymi i społecznymi. Najczęściej mianem tym określa się budowanie nowych lokali lub remont, modernizację dawnej zabudowy.



## Jakich obszarów dotyczy?

Rewitalizacja to pojęcie szerokie, obejmuje kompleksowe procesy odnowy w następujących obszarach:

- społecznym – integracja, aktywizacja społeczna mieszkańców, aktywizacja zawodowa, animacja, kultura, edukacja, sport, czas wolny, bezpieczeństwo, warunki mieszkaniowe, społeczeństwo obywatelskie, partycypacja, kapitał społeczny, edukacja, usługi społeczne, inwestycje społeczne, kultura, inkluzja, partnerstwo publiczno–obywatelskie;

- gospodarczym – zachęcanie i zatrzymywanie inwestorów, promocja, specjalizacja i innowacje, usługi komunalne, kierowanie rewitalizacją, partnerstwo publiczno-privatne, instytucje otoczenia biznesu, kapitał ludzki, współpraca, rynek pracy;

- przestrzenno–infrastrukturalnym – budownictwo, planowanie przestrzenne, architektura, transport publiczny, modernizacja infrastruktury, mieszkalnictwo, planowanie przestrzeni, ekologia, obszary zielone w mieście.

## Rewitalizowane dzielnice

Niestety, obraz nie jest zbyt malowniczy. Zwykle takie dzielnice to nie są miejsca, które zapraszają, by spędzić w nich czas. Brak ławeczek, zieleni, knajpek z niedrogą kawą i cichą, przyjemną dla ucha seniora, muzyką. Są za to salony gier, sklepy monopolowe, zaniedbane podwórka (nie chcecie ich widzieć, brr, choć pewnie widok ten znacie) i puste lokale użytkowe. Mieszkańcy takich dzielnic nie mają co robić, przez co się nudzą. A brzydota dookoła tylko budzi zniechęcenie. Do tego wążające się bez celu dzieciaki, matki z dziećmi, których chodzenie na spacer po dzielnicy nie może cieszyć, bo jest tak brzydko; także i osoby starsze nie mają gdzie usiąść, by pobyć niedaleko domu, a jednocześnie na świeżym powietrzu.

## Jaki wpływ na rewitalizację ma społeczeństwo obywatelskie (i społeczności lokalne)?

Czym jest aktywność społeczna? W Encyklopedii PWN (on-line) można przeczytać, że to *wszystkie unormowane społecznie działania jednostek, wykonywane w ramach określonych ról społecznych*. Za cechą aktywności społecznej uznaje się czynny stan danej osoby, który przejawia się w oddziaływaniu na otoczenie przyrodnicze i społeczne. To bardzo szerokie rozumienie aktywności społecznej wyraża się poprzez: pracę zawodową, zdobywanie wiedzy, twórczość, zabawę, uczestnictwo w różnych grupach społecznych. O jej poziomie decydują czynniki

wewnętrzne i zewnętrzne o charakterze psychologicznym, biologicznym i społecznym. Drugie znaczenie aktywności społecznej to praca społeczna, uczestnictwo w rozmaitych działaniach zbiorowych wykraczających poza obowiązki związane z funkcjami zawodowymi i rodzinnymi, zmierzające do realizacji cenionych wartości społecznych. Tak rozumiana działalność społeczna charakteryzuje się dobrowolnością i samorzutnością, bezinteresownością materialną i motywacjami altruistycznymi. Uważa się ją za jeden z przejawów socjalizacji. To także przynależność do różnego typu organizacji społecznych (zinstytucjonalizowana aktywność społeczna).

Im bardziej biernie jest środowisko, tym trudniej przeprowadzić rewitalizację (bo jak ktoś interesuje się tylko swoim najbliższym otoczeniem, rodziną, to nie będzie zajmować się tym, co dzieje się w dzielnicy). Im głębiej bierność jest zakorzeniona, im większe problemy związane z wykluczeniem społecznym, tym bardziej dana ludność i dany obszar podatni są na kryzys.

Rewitalizacja w aktywny sposób ma oddziaływać na społeczność zamieszkującą dany obszar zdegradowany – jako taka wpisuje się w zakres działań polityki społecznej rozumianej jako działalność państwa, samorządu, organizacji pozarządowych ukierunkowana na wyrównywanie drastycznych różnic socjalnych między obywatelami, dawanie im równych szans i chronienie przed skutkami ryzyka socjalnego.

W dzielnicach rewitalizowanych obserwuje się zjawisko wyuczonej bezradności, zmiana, która ma nastąpić, to odbudowanie lub zbudowanie wiary we własną sprawczość. Okazuje się także, że próba aktywizacji tylko tych, którzy w danym środowisku od razu są gotowi z niej korzystać a wyłączenie z działań aktywizujących osób dotkniętych wyuczoną bezradnością pogłębia problem wykluczenia tych osób i podkopuje skuteczność całej aktywnej polityki społecznej, dlatego tak ważne jest, by docierać do osób zależnych.

Najsukuteczniejsze programy polityki społecznej to takie, które sprawią, że obywatelowi będzie bardziej chciało się (i opłacało) pracować niż nie pracować, być aktywnym niż nie. Chodzi o budowanie aktywnych postaw osób i rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji, a więc – o to, by wybierać takie narzędzia aktywizacji społecznej, które będą bardziej skuteczne i efektywne. W tym podejściu liczą się:

- decentralizacja i wzrost znaczenia samorządu lokalnego;
- zasada pomocniczości w organizacji państwa (także w wymiarze ekonomicznym), oznaczająca wzrost rangi trzeciego sektora w polityce społecznej;
- uznanie przez państwo podmiotowości wspólnot lokalnych i znaczenia więzi społecznych dla budowy kapitału społecznego;
- akceptacja postulatu utrzymywania równowagi finansów publicznych oraz ograniczenia redystrybucji funkcji programów socjalnych;

- stosowanie mechanizmu negocjacji zbiorowych, w tym partycypacji i dialogu obywatelskiego, w którym aktywnie uczestniczą organizacje obywatelskie;
- postrzeganie edukacji jako instrumentu inwestowania w kapitał ludzki i budowania społeczeństwa opartego na wiedzy;
- wykorzystanie ekonomii społecznej, zatrudnienia socjalnego i zatrudnienia subsydiowanego dla realizacji pełnego zatrudnienia;
- przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu przez pomoc w podjęciu pracy lub udział w programach integracyjnych /reintegracyjnych;
- podejmowanie działań aktywizujących nie tylko pojedynczych klientów, ale również całych społeczności lokalnych.

## **Spółeczeństwo obywatelskie i zaangażowanie społeczne**

To zaangażowanie i poczucie odpowiedzialności za miejsce wiąże się z podejmowaniem decyzji dotyczących otaczającej okolicy. W mieście nie jest to tak łatwe, jak na terenie własnego ogródka. Ale są sposoby, które to umożliwiają. Przede wszystkim zastanówmy się, po co partycypować? Z bardzo różnych powodów. Bo sprzyja to rozwojowi demokracji lokalnej (poprzez wzmocnienie oddolnych inicjatyw obywatelskich), pobudzeniu i integracji środowisk lokalnych dzięki podejmowaniu wspólnych działań (a to, jak wiemy, jest ważne dla rewitalizacji miejsca). Jest również skutecznym sposobem na rozwiązanie kontrowersyjnych problemów: daje możliwość wysłuchania opinii wszystkich zainteresowanych osób, „rozbrojenia” lokalnych konfliktów i zbudowania kompromisu.

Kto może partycypować? Każdy. Ważna jest jednak wiedza, po co to się robi – jaki cel chce się tym samym osiągnąć. Proces partycypacji obywatelskiej z założenia dotyczy obywateli oraz władz lokalnych. Bardzo często zaangażowane są w niego także organizacje pozarządowe. I, tak jak w naszym przypadku, odgrywają one często rolę inicjatora całego działania oraz pewnego rodzaju pośrednika między dwoma głównymi „aktorami”. Taki model sprzyja wzajemnej komunikacji i pozwala na lepsze uporządkowanie całego procesu.

Jak partycypować? Proces partycypacji (czy konsultacje, czy współdecydowanie) można przeprowadzić, korzystając z bardzo różnych technik i form. Wiele spośród nich pojawia się wciąż jedynie za granicą, choć w Polsce stosuje się coraz więcej nowych rozwiązań. Podstawowe formy są następujące:

**Informowanie** – to najprostsza forma partycypacji, angażuje obywateli w najmniejszym stopniu. Władze informują o decyzjach dotyczących mieszkańców danego terenu. Nie ma tutaj

miejsca na jakikolwiek aktywny wpływ ludzi na kształt podejmowanych przez władzę działań.

**Konsultowanie** – to kolejny stopień na drabinie partycypacyjnej. Mówi się tu o zwiększonym udziale obywateli w prowadzonych działaniach – mają oni możliwość wypowiedzenia się na temat planowanych działań. Osoby uczestniczące w konsultacjach występują w roli „doradców”, których pyta się o zdanie i opinie w konkretnej sprawie. Głosy obywateli są więc rozważane, ale nie ma gwarancji, że zostaną wzięte pod uwagę. Obecnie, ze względu między innymi na regulacje prawne, to jedna z najpopularniejszych form partycypacji obywatelskiej w Polsce.

**Współdecydowanie** – najwyższy stopień partycypacji społecznej. Występuje tu pełne partnerstwo pomiędzy władzą a obywatelami, polega ono na przekazaniu obywatelom części kompetencji (ale i tym samym odpowiedzialności) dotyczących podejmowanych działań i decyzji. (Ta część została opracowana na podstawie strony internetowej Masz głos, <https://www.maszglos.pl/wp-content/uploads/2014/05/Partycypacja-spoeczna.pdf>).

## Kiedy zaczyna się starość?

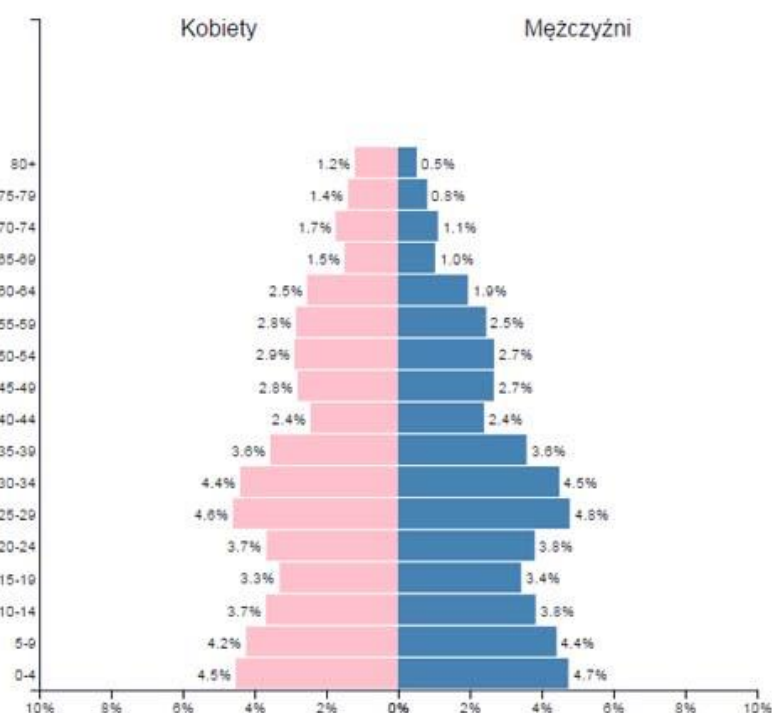
Światowa Organizacja Zdrowia określiła dolną granicę starości na 60. rok życia. Według demografów to ukończony 60. lub 65. rok życia. Na rynku pracy oznacza on ilość lat, która uprawnia do przejścia na emeryturę. W rodzinie uznanie kogoś za przynależnego do trzeciego pokolenia wynika ze struktury wspólnoty i z roli danej osoby w grupie. Jeszcze inaczej granicę między późną dorosłością a starością wyznaczają potrzeby cielesne i cielesność.

O zachodnich społeczeństwach mówi się jako o społeczeństwach starzejących się. Ten proces (zwany rewolucją demograficzną) rozpoczął się w XIX w. w wyniku poprawy warunków i zmiany stylu życia, wzrostu higieny społecznej oraz industrializacji. W jego wyniku zmieniła się struktura ludności. Udział różnych pod względem wieku, a także płci grup przedstawia tzw. piramida demograficzna. Poniżej widać przemiany kilku ostatnich dekad (źródło: [www.populationpyramid.net](http://www.populationpyramid.net))

### Polska ▼

1985

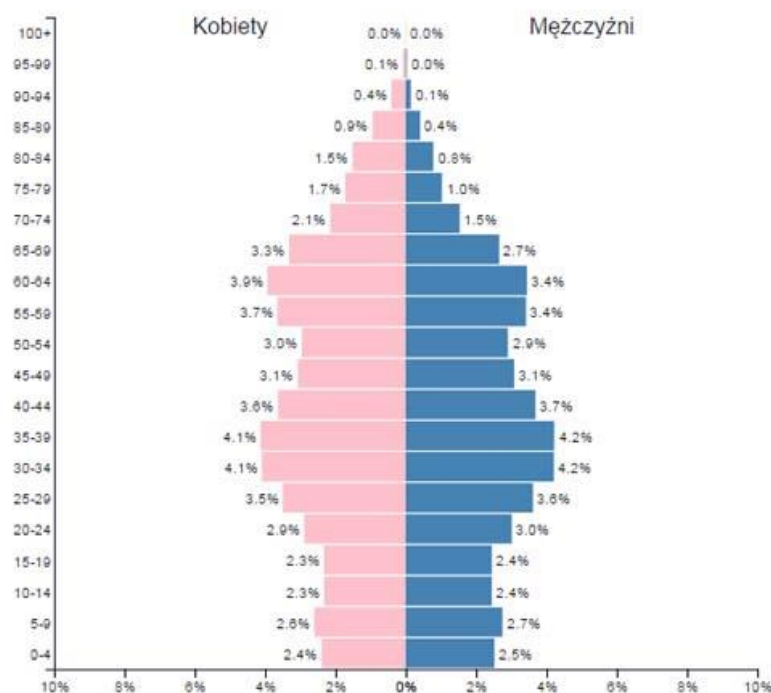
Populacji: **37,486,105**





Polska ▼  
2017

Populacji: **38,563,573**



Spółeczeństwo polskie przekroczyło tak zwany próg zaawansowanej starości demograficznej w 1980 r., gdy udział w nim osób powyżej 65. roku życia wyniósł ponad 10%. W 2003 r. wskaźnik ten wzrósł do 12,8 %, w 2004 – do 13%. Tendencja wzrostowa ma się utrzymywać, by w 2030 r. osiągnąć wartość 29,8% – niemal jedna trzecia społeczeństwa będzie w wieku powyżej 60 lat. Przewiduje się też, że wzrost odsetka osób w starości późnej będzie szybszy niż w starości wczesnej, co spowoduje zwiększanie się subpopulacji osób w późnym wieku i niesprawnych, wymagających stałej opieki domowej lub instytucjonalnej.

Nie dość, że wydłuża się przeciętne trwanie życia ludzkiego, to systematycznie wzrasta liczba osób po 65. roku życia, szczególnie grup najstarszych. Przemianie ulega też jakość życia. Na początku lat 70. XX w. w Stanach Zjednoczonych zauważono wyraźną zmianę w kondycji sześćdziesięcio- i siedemdziesięciolatków: wiek biologiczny i psychiczny nie zgadzał się z wiekiem metrykalnym a stan zdrowia tych ludzi był dużo lepszy niż niegdysiejszych starców. Pomimo problemów z cholesterolem, słuchem lub ciśnieniem, ich ciała były tak zdrowe i pełne wigoru jak ciała czterdziesto- bądź pięćdziesięcioletnich dorosłych. To nie jest zjawisko jednostkowe – dotyczy całego pokolenia, dlatego określa się je sformułowaniem „nowa starość”.

Szacuje się, że na ziemiach historycznie polskich na przełomie XIX i XX w. osiągnięta długość życia wynosiła niewiele ponad 34 lata i była jedną z najniższych w Europie. Na początku XX w. wydłużyła się do około 42 lat. W okresie po II wojnie światowej, w latach 1952-1953,

osiągnęła już 58,6 roku dla mężczyzn i 64 lata dla kobiet, by od lat 70. do 90. utrzymywać się na poziomie około 70 lat. W roku 2017r. średnia długość życia mężczyzn zamieszkujących w miastach wynosiła 74,4 lata, kobiet natomiast 81,1. Sytuacja mieszkańców wsi była trochę gorsza, ponieważ mężczyźni żyli średnio 73,3 lat, a kobiety tak samo jak w miastach, średni wiek wynosił 81,1 lat. W roku 2017r. najdłużej żyli mieszkańcy województwa: podkarpackiego, małopolskiego, pomorskiego, a najkrócej mieszkańcy łódzkiego, warmińsko-mazurskiego i śląskiego.

## Ageizm i gerontofobia

Z wydłużaniem się życia łączy się także problem ageizmu (wiekizm, ang. *ageism*). To, wynikający z przekonania, że z powodu wieku jedna grupa jest lepsza od innej, zespół uprzedzeń, stereotypów i praktyk dyskryminacyjnych, który wykorzystuje kategoryzowanie na grupy – podstawę stanowi wiek i przypisywanie cech charakterystycznych członkom grup. Dostęp do dóbr społecznych w nich (np. praca) podlega kontroli. Podstawą tworzenia się stereotypu może być skojarzenie wieku ze słabym zdrowiem.

Mówi się o ageizmie w odniesieniu do innych i w odniesieniu do siebie. Od innych uprzedzeń – rasizmu, seksizmu itp. – różni się od nich z dwóch powodów. Przede wszystkim klasyfikacja do grupy wiekowej to rzecz zmienna, a inne czynniki: rasa, płeć, są zazwyczaj stałe i nie ulegają zmianie. Po drugie, nikt nie uniknie tego, że w pewnym momencie się zestarzeje, chyba że umrze w młodym wieku. Ageizm budowany jest przez trzy wzajemnie warunkujące się elementy: krzywdzący stosunek wobec starych ludzi, późnego wieku i procesu starzenia się; praktyki dyskryminacyjne w stosunku do starych ludzi oraz działania instytucjonalne i polityczne utrwalające stereotypy.

Uprzedzenie ze względu na wiek dotyczy głównie grupy ludzi w późnym wieku. To wyraz myślenia, że ktoś jest za stary do wykonywania danej czynności. Niegdyś starsze kobiety ubierały się na ciemno lub czarno i barwy te znaczyły, że danych osób już w społeczeństwie NIE MA, „znikały” za sprawą ubioru. Dziś także wielu spraw starym ludziom wciąż nie wypada, np. uprawiać sportu (to czynność zarezerwowana dla młodych) czy okazywać uczuć w sposób żywiołowy. Przejawami ageizmu są również stwierdzenia, że ktoś jest za młody do wykonywania określonego zawodu, ignorowanie pomysłów dzieci lub lekceważenie ich uczuć.

Natomiast gerontofobia to strach przed ludźmi starymi. Objawia się jako deprecjacja starości, czasem też jako wrogi do starych ludzi stosunek. Towarzyszą jej przekonania typu: człowiek stary jest chory, niezdolny do współzawodnictwa, opuszczony, samotny, bezradny, niepotrzebny, słaby oraz działania polegające na wcześniejszym przenoszeniu na emeryturę ludzi

starzejących się

Jak te zjawiska przejawiają się w codzienności? To może być gorsze traktowanie osób starych: błędne wydawanie reszty, wpychanie się w kolejkach, impertynencje, wyzwiska oraz działania niezamierzone powodujące wykluczenie lub utrudniające funkcjonowanie, wynikające z braku znajomości potrzeb ludzi starych, np.: za mała czcionka w pismach urzędowych lub gazetach; stosowany przez instytucje zawiły, niejasny język, brak krzeseł w poczekalniach urzędów, za wysokie schody w publicznych miejscach.

## Starość przemilczana

Ageizm można też obserwować w zachowaniu decydentów, który przejawia się w nieuwzględnianiu potrzeb wielkiej grupy społecznej, jaką są seniorzy, w planowaniu przestrzeni publicznej i w braku systemowych rozwiązań przewidzianych dla społeczeństwa starzejącego się (np. w dokumentach strategicznych miast i gmin na Dolnym Śląsku dla młodych ludzi planuje się rozbudowywać boiska szkolne i myśli się o możliwości zagospodarowania czasu wolnego; zaś poza stwierdzeniem faktu, że gmina liczy 30% osób w późnej dorosłości nie pojawiają się żadne propozycje działań). Dodatkowo zjawisko ageizmu w zachowaniu pracowników instytucji lub urzędów przejawia się w tym, że wielu z nich nie bierze pod uwagę faktu, że opinie osób starszych mogą być źródłem wartościowej wiedzy o kierunkach rozwoju miasta i dzielnicy.

## Edukacja do starości

Z tego powodu tak ważna jest edukacja do starości, czyli uświadamianie zarówno młodym, jak też i starym ludziom, jak ważne jest przygotowanie do starości, zaplanowanie jej. W końcu do starości przygotowujemy się przez całe życie – niech to będzie proces świadomy, skoro może ona trwać nawet 20 lat życia. Edukacja do starości ważna jest zarówno z perspektywy jednostki (istotne, aby każdy z nas wiedział, jak ważna jest aktywność, sport czy zdrowe odżywianie dla dobrego starzenia się), ale też z perspektywy osób decydujących – sami mogą nie wiedzieć, jak bardzo ważne jest uwzględnianie potrzeb osób starszych w planowaniu przestrzeni czy działań miasta.

## Jakie działania można podejmować w KoModzie? Opis działań animacyjnych kierowanych do seniorów aktywnych oraz seniorów zależnych.

*Zamieściliśmy tu materiały, które mogą być przydatne podczas spotkań z seniorami. U nas ogromnym zainteresowaniem cieszyło się spotkanie o tabuizowaniu starości i obrazie starego człowieka w mediach.*

Zachęcamy do tego, by organizować spotkania odpowiadające na potrzeby seniorów. Najlepiej kiedy to seniorzy i seniorki decydują o tym, co dzieje się podczas spotkań. To może być – w miarę możliwości – wspólne gotowanie albo wieczerek poezji. My na początek postawiliśmy na spotkania nt. starości i rewitalizacji. I na wzajemne poznanie się.

### 1. Gra integracyjna (inspirowana grami biograficznymi)

Gra jest bardzo prosta. Na planszy (korzystałyśmy z planszy, która znajduje się na końcu podręcznika) są obrazki – symbole (można interpretować je dość szeroko i dowolnie). Każdy uczestnik rzuca kostką i pokonuje trasę – posuwa się o tyle oczek, ile wyrzucił na kostce. Każdy, w miarę otwartości i chęci, opowiada o skojarzeniach związanych z danym rysunkiem i, oczywiście, z jego życiem.

Do zabawy potrzebne są:

- plansze A4 w liczbie równej liczbie uczestników spotkania,
- kostki do gry w liczbie równej liczbie uczestników spotkania,
- pionki – tyle, ilu uczestników gry
- albo: jedna duża plansza i jedna kostka, pionki w ilości równej liczbie uczestników spotkania.

*My zdecydowałyśmy się mieć kilka plansz i kilka kostek do gry ze względów organizacyjnych – nie wiedziałyśmy, ile osób przyjdzie na pierwsze spotkanie, a nie miałyśmy warunków technicznych, by rozłożyć dużą i dobrze widoczną dla każdego planszę.*

Symbole można interpretować następująco:

- dzieci – rodzeństwo, dzieci, wnuki,

- słońce – każdy może powiedzieć to, co uważa za interesujące lub jest dla niego ważne w danej chwili,
- tańczące warzywa – ulubione warzywo, owoc, potrawa, a może hobby związane z tym,
- pies – mój stosunek do zwierząt, moje ulubione zwierzę itp. itd.
- nuty na pięciolinii – skojarzenia związane z muzyką (ulubiony muzyk, ulubiona piosenka, może doświadczenia związane z muzyką, najciekawszy koncert),
- rodzina – o zwyczajach, tradycjach, wspólnym świętowaniu,
- piłka – aktywność fizyczna, a może o byciu kibicem?,
- traktor – doświadczenia zebrane w dzieciństwie na wsi, wspomnienia podróży autostopem, a może coś całkiem innego?,
- mała w fotelu – mój czas wolny,
- kubek i pączek – co lubię robić dla przyjemności,
- budynek kościoła – ważne miejsca, może stosunek do religii (ale trzeba pamiętać, że nie każdy i nie zawsze będzie chciał o tym mówić), ciekawe, zwiedzone miejsca,
- kwiaty w doniczce – ulubione kwiaty, czas z przyrodą, podróże w góry, działka
- kamienice – mój dom.

Oczywiście to tylko pewna propozycja. Być może osoby biorące udział w spotkaniu będą miały własny pomysł na odczytanie tych symboli – to nawet lepiej. Seniorzy mają tak bogate doświadczenia, że gra może okazać się znacznie bardziej interesująca niż pierwotnie zakładaliśmy. Warto obserwować uczestników spotkania, by nie zmuszać ich do mówienia o tym, co jest dla nich nieprzyjemne, ale pozwolić dzielić się, tym co chcą.

Czas trwania takiej gry zależy od liczby uczestników spotkania i ich otwartości. Nie należy nikogo poganiać, ale też warto pilnować, by się nikt za bardzo nie rozgadywał, optymalnie – 1 h – 1,5 h.

## 2. **Starość w mediach i w języku**

Jedno ze spotkań warto poświęcić tematowi starości w mediach i w języku i problemie braku osób starszych w mediach, by zastanowić się, jaki to ma wpływ na rzeczywistość.

Na takie spotkanie warto przygotować:

- przykłady reklam, w których występują starsi ludzie (zbiór przykładowych można znaleźć na końcu tej książeczki; w Internecie są filmy reklamowe, które uatrakcyjnią spotkanie – wtedy należy pamiętać o sprzęcie do ich wyświetlenia),
- przykłady słów, które stosuje się do opisywania starości (w tej części książeczki).

To spotkanie niech będzie rozmową o tym:

- jaką starość widzimy w mediach (spostrzeżenia, obserwacje seniorów)?
- jak przedstawiany jest stary człowiek w reklamie, w telewizji? czy w ogóle widzimy seniorów w prasie, jeśli tak, jakich?
- jakie są odczucia osób w późnej dorosłości w związku z tym?
- jakimi słowami mówimy o starości w języku?

### Trochę teorii – jak to jest z (nie)mówieniem o starości w Polsce?

W dawnej słowiańszczyźnie słowa *starość*, *starzec* kojarzyły się z szacunkiem, dostojeństwem i wynikały z ważnej roli osób starszych w społeczeństwie. W wieku dwudziestym, kiedy spełniło się marzenie ludzkości o długim życiu, słowa te mają negatywne konotacje: zużycie, nieaktualność, nieadekwatność. O ostatnim etapie życia nie mówi się w sposób neutralny. Wynika to zapewne z faktu, że choć żyjemy dłużej, nie znaczy, że starzejemy się w zdrowiu. Późna dorosłość wciąż niesie ze sobą pewne ograniczenia i utrudnienia.

„Kobiety się o wiek nie pyta” – mówi znane sformułowanie. To nietaktowne, obraźliwe. Anna Dąbrowska, językoznawczyni pisząca o tabu, mówi, że „jest rzeczą szczególnie znaną, że w społeczeństwach o wysokim poziomie cywilizacji, w których przeciętna długość życia jest stosunkowo duża, unika się mówienia o starości”. W społeczeństwie coraz silniej działa tabu starości, która z przedmiotu dumy przeobraziła się w przedmiot zagrożenia, dlatego w języku pojawiają się rozmaite sposoby unikające nazywania wprost tego okresu życia, co pozwala zredukować strach. Starość stała się tabu.

Aby ją – *starość* – określić, stosowane są zwroty: *wiek: starszy, podeszły, zaawansowany, emerytalny, poprodukcyjny, późny, dojrzały, trzeci, czwarty, pewien, dostojny, sędziwy, złoty, wiek matuzalowy/matuzalemowy; wiek odpoczynku*. Zwykle więc łągodzimy to określenie i aby powstrzymać skojarzenia negatywne, opisując ją jako okres w jakiś sposób ekskluzywny (bo złoty, dostojny, czwarty – trzeba być swoistym bogaczem, by osiągnąć ten wiek).

O starym człowieku, któremu niejako zabrakło już młodości, grzecznie można powiedzieć,



że nie jest (już) młodzieniaszkiem, nie jest w pełni sił lub jest zmęczony życiem. Znowu więc łagodzone jest stwierdzenie o byciu starym, opisuje się brak innej cechy zamiast nazywania wprost wieku. Ktoś jest *młody duchem* i nie wygląda na swój wiek/swoje lata - w takich określeniach kryje się komplement, pochwała, którą możemy odczytać „dobrze jest nie wyglądać staro”, wniosek z tego jest więc taki, że niedobrze jest wyglądać zgodnie ze swoim wiekiem metrykalnym. Mówi się, że *starość jest stanem umysłu*. Stary człowiek – przewrotnie – może być młody, *młodością trzecią* lub *młodością nie pierwszą*, lub *trzecią młodością*. Z dostojnością, mądrością, zdrowiem, aktywnością oraz nowoczesnością kojarzy się coraz powszechniej używane w znaczeniu *starzec* słowo *senior* (łac.), choć żaden słownik nie notuje jeszcze tego znaczenia, są inne: 1. najstarszy wiekiem członek rodziny lub rodu, najstarszy wiekiem lub stażem członek jakiegoś zespołu, 2. zawodnik w wieku odpowiednim do uprawiania danej dyscypliny sportowej, 3. w Polsce dzielnicowej: najstarszy z Piastów, któremu mieli podlegać książęta poszczególnych dzielnic; w prawie lennym: feudał sprawujący opiekę nad uzależnionym od niego wasalem.

Czasem starość określa się w sposób nieomal poetycki za pomocą związków wyrazowych takich, jak: *jesień życia*, *schyłek życia*, *wieczór*, *zierzch życia* czy *conradowska smuga cienia*; stosowane są też nazwy neutralnie: *późna dorosłość*, *późna dojrzałość*, *lata podeszłe*, *późniejsze lata życia*, *życie po...* (*sześćdziesiątce*).

Wdzięcznym i ciekawym zjawiskiem w języku jest opisywanie bardzo starych ludzi za pomocą deminutywów: stosuje się sufiksy: *-ek*, *-ka* (*dziad-ek*, *bab-ka*) i *-usz-*, *-k-*, *-ecz-*, *-ka-* (*staruszek*, *staruszka*, *staruszczyk*, *starowinka*, *babinka*). Wywołuje to, potwierdzone przez badania medyczne, wrażenie zmniejszania się człowieka w wyniku procesów starzenia się: kurczenie ciała i zniekształcenia w układzie kostno-stawowym.

Warto wspomnieć, że język polski stosuje dwie strategie retuszowania wieku. Pierwsza z nich to używanie stopnia wyższego przymiotnika dla określenia niższego wieku: *stara kobieta* jest od *starszej kobiety* starsza – stopień wyższy przyjmuje znaczenie odmienne od podstawowego. Druga z nich pozwala określić osobę pięćdziesięcioletnią, w zależności od sytuacji: albo jako kogoś w *średnim wieku*, albo jako kogoś *jeszcze całkiem młodego*.

Dobre wychowanie i wstydlivość powodują, że określenia związane ze starością staramy się złagodzić za pomocą eufemizmów, aluzyjnie lub żartobliwie, np.: łysiejący mężczyzna to człowiek, który ma *wysokie czoło*, *luki dyplomatyczne* lub *dużo miejsca do całowania*; Bolesław Prus w jednej z powieści powiedział, że bohaterowi *czoło przerosło ciemną i doszło do białego kołnierzyka*. Wstydliwą sprawą jest sztuczna szczeka, o której Polacy mówią, że mają *zęby państwowe*, co jest analogią do określeń *przedsiębiorstwo prywatne* lub *państwowe*. Podobnie rzecz ma się w kwestii siwizny – eufemistycznie określenia to: *srebrny*, *biały* (*biały jak mleko/ śnieg*)

*przyprószony siwizną, szron na skroniach, mieć „pasemka naturalne”*; cery osoby starszej może być: *pergaminowa, dojrzała, pokryta siatką zmarszczek*.

Warto wspomnieć o jeszcze jednym zjawisku: w wyniku traktowania starych ludzi jako kulturowo obcych pojawia się problem sposobu zwracania się do nich. Zaobserwowano, że w kontaktach z osobami starszymi, pojawia się **naduprzejmość** – przesadna układność młodszych rozmówców przy jednoczesnym dostosowaniu intonacji, tempa i tonu wypowiedzi do stereotypowego wyobrażenia o starszych interlokutorach, stosowanie zdań krótszych i prostszych, wolniejsze i głośniejsze mówienie. Drugie zjawisko - zaobserwowane w domach spokojnej starości - nazywa się „**mowa-do-dzieci**”, analogiczne do sposobu, w jaki dorośli zwracają się do dzieci. Syntagmy są proste, więcej jest niż w zwykłej wypowiedzi zdań pytających, powtórzeń, rozkazników i zdrobnień. W miejsce zaimków osobowych (*ja, ty*) wstawiane są imiona (*Ania zje śniadanie, Ola przyniesie świeżą bieliznę*). Cechą charakterystyczną jest też stosowanie 1. os. l. mn. zamiast 2.os. l. poj. (*pójdziemy, zrobimy*, a nie: *pójdiesz, zrobisz*). Podwyższony ton głosu oraz zróżnicowanie intonacji nadają tej mowie specyficzne brzmienie. Personel stosuje ją do podopiecznych, nigdy – do siebie nawzajem.

### Co wynika z nieobecności osób starszych w mediach?

Czasy, w których żyjemy, to czasy kultu ciała i młodości. Ceni się piękno, gibkość, witalność, tak typowe dla początkowego okresu życia. Młodość traktuje się jako wartość samą w sobie, a nie jako naturalny okres przejściowy między dzieciństwem a dojrzałością.

Konsekwencją jest ucieczka od starości – ludzie nie chcą się starzeć a społeczeństwo udaje, że ta nie istnieje. Jest brzydka, niemedialna, źle się sprzedaje – nie mówi się więc o niej, stopniowo usuwa się ją z dyskursu publicznego i przenosi w sferę prywatną. Media, wytwarzając informację, konstruują wzorce dla odbiorców. Brak starości w środkach masowego przekazu to brak wzorców osobowych dla ludzi dojrzałych i starszych, autorytetów, z którymi mogliby się utożsamiać. W wyniku tego osoby starsze stają się niepopularne, obce, niepożądane. Tym samym zachodzi proces, który Edyta Zierkiewicz, pedagogka, nazwała unieobeczeniem podwójnie znaczącym: osoby, których nie ma w przekazie medialnym, stają się wyobcowane dla społeczeństwa i same dla siebie. Nie można ich zaakceptować, bo – zgodnie z komunikatem medialnym - nie nadają się do tego:

Badania wykazują, że boimy się stygmatu starości, której zapach niepokoju i która kojarzy się z narzekaniem, postawą roszczeniową, chorobami oraz niedołęstwem. Można powiedzieć, że starość jest brzydka, a, jak dowodzą psycholodzy społeczni, ludzie wolą ludzi ładnych: chętniej

się z nimi zadają i są bardziej zainteresowani tym, co mają do powiedzenia; szybciej też zdecydują się, by im pomóc. Zbigniew Nęcki w książce o znaczeniu atrakcyjności w relacjach interpersonalnych pisze: „Wiele uwagi poświęca się w życiu codziennym swojemu wyglądowi fizycznemu. Ma on bez wątpienia duże znaczenie w kształtowaniu postaw i zachowań. Reguła dobre jest piękne często bywa zmieniana w regułę piękne jest dobre i na tej podstawie osobom pięknym, zarówno kobietom, jak i mężczyznom, przypisuje się lepsze cechy niż osobom niezbyt urodziwym.”

### 3. Karty pracy Listonoszy

Przygotowałyśmy Karty pracy Listonoszy – podpowiedzi jak współpracować z seniorami zależnymi w ich domach.

## Spotkania Listonoszy z osobami starszymi

### Kim jest Listonosz?

Nie wiemy, czy na co dzień widzisz się ze swoją Babcią albo Dziadkiem. Bez względu na to, zależy nam, abyś wizytę u osoby starszej zależnej traktował/-a jak wizytę u swojej ukochanej Babci lub u ukochanego Dziadka. Przygotowaliśmy dla Ciebie kartę pracy. Nie jest to dokument, którego poszczególne punkty należy zrealizować, odhaczyć. Ma pomóc podczas spotkania z osobą zależną czuć się komfortowo, zarówno Tobie, jak i jej.

### Kim jest są osoby starsze w projekcie?

Odwiedzasz osobę w późnej dorosłości. Odwiedzasz ją, bo jest osobą zależną, czyli z jakiegoś powodu nie może w pełni samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu. Może to być całkowita zależność, ale może to być też zależność częściowa – np. niemożność umycia okien we własnym domu (z powodu postępującej osteoporozy). Mimo problemów fizycznych dalej chce być aktywna i mieć wpływ na otaczającą ją rzeczywistość.

### Jakie są Twoje zadania?

Twoim zadaniem jest pomóc osobie starszej wpłynąć na otaczającą rzeczywistość.

Dlatego przychodzisz, by porozmawiać, jesteś dla seniora swoistym mostem ze światem na zewnątrz, listonoszem, który przynosi listy z dzielnicy.

Twoim zadaniem jest rozmawiać z osobą starszą, słuchać o tym, o czym chciałaby porozmawiać, ale także zachęcać ją do zapoznania się z listami z dzielnicy oraz filmem VR i do korzystania z najnowszych technologii, do spotkania z innymi seniorami w klubie seniora (o ile jest taka możliwość) - do aktywności.

## **Konspekt nr 1 Jakość życia dzielnicy**

### **czas spotkania 60 min.**

#### **Po co się spotykacie (jaki jest cel spotkania)?**

- Aby senior/ka mógł/ mogła powiedzieć, czy lubi swoją dzielnicę, czy nie (być może nie chce wychodzić z domu z jakiegoś konkretnego powodu?)
- Aby uświadomić sobie, jak bardzo potrzeba naszego zainteresowania, by rzeczywistość się zmieniała – tej rzeczywistości nie zmienia „oni”, ktoś. Jest szansa, że mamy na nią wpływ – to trzeba wiedzieć.
- Aby rozbudzić zainteresowanie tym, co dzieje się w okolicy.

#### **Co może się zdarzyć (przykładowy plan spotkania)?**

Zapytaj, od kiedy senior/ka mieszka w danej dzielnicy i co w niej lubi a czego nie.

Pokaż jeden z filmów – listów, które pokazują, co dzieje się w dzielnicy.

Zapytaj co o tym sądzi.

Porozmawiajcie o tym, czy widzi różnicę między życiem w mieście a życiem na wsi, albo teraz a kiedyś, czy coś się mogło zmienić, dlaczego mogło dojść do kryzysu w dzielnicy?

Porozmawiajcie o tym, czym jest rewitalizacja. Czy jest ona potrzebna w miejscu, w którym Twój rozmówca mieszka?

#### **Ważne informacje**

Zorientuj się, jak przebiega proces rewitalizacji w dzielnicy. Jakie działania są podejmowane i planowane, jak można się włączyć, czy prowadzone są konsultacje.

#### **Pamiętaj, aby ze sobą mieć następujące rzeczy:**

- Film z życia dzielnicy nagrany przez seniorów z centrum opieki dziennej (z KoMody) i sprzęt, na którym go możesz pokazać (laptop, tablet itp.),
- Mapę rewitalizacji,
- Informacje o tym, jak przebiega proces rewitalizacji w dzielnicy (plany, terminy, osoby).

### Co powinieneś/ powinnaś umieć?

2. wiedzieć, czym jest rewitalizacja
3. wiedzieć, co dzieje się w okolicy, by uzupełnić opowieścią filmiki (jeśli będzie taka potrzeba)

### Czego nauczy się osoba starsza

- poszerzy swoją wiedzę na temat tego, czym jest rewitalizacja
- dowie się, co dzieje się w najbliższej okolicy



## Twoje wnioski

Opis przebiegu spotkaniach

.....

.....

.....

Co było przyjemne, zarówno dla Ciebie, jak i dla osoby starszej?

.....

.....

.....

Co było trudne, zarówno dla osoby starszej?

.....

.....

.....

Co mogłoby sprawić przyjemność osobie, z którą się spotkałem/am  
(więc warto o tym pamiętać następnym razem)

.....

.....

.....

Pozostałe spostrzeżenia

.....

.....

.....

## Jakość życia dzielnicy - teoria

## Rewitalizacja – pamiętasz?

Rewitalizacja to tyle, co przywrócenie do życia (z łaciny *re-+vita*). Koncepcja rewitalizacji dotyczy polityki miejskiej. To odpowiedź na konieczność zadbania o tereny zurbanizowane, na których występują jednocześnie negatywne zjawiska natury społecznej (ubóstwo, wykluczenie społeczne, bezrobocie, problemy zdrowotne, przestępczość, trudne warunki mieszkaniowe, deficyt usług, niewystarczający poziom uczestnictwa w życiu publicznym i kulturalnym, niski poziom edukacji lub kapitału społecznego czy zanieczyszczone środowisko) – wyprowadzenie z kryzysu określonego terenu. Inicjuje go i koordynuje samorząd gminny; najistotniejszym celem jest właśnie wyprowadzenie ze stanu kryzysowego określonych obszarów miast i gmin. Choć pojęcie to kojarzy się dość negatywnie, rewitalizacja to proces ukierunkowany na rozwój miasta, głównie przez dążenie do przywrócenia jego utraconej integralności. Podejmowane w jej ramach przedsięwzięcia mają na celu odbudowę dobrej jakości życia na tych obszarach, które doświadczyły kryzysu i cechują się występowaniem dotkliwych i skumulowanych problemów społecznych, ekonomicznych czy przestrzennych. Problemy te, choć występują na określonym terenie, spowalniają rozwój całego miasta, w tym jego „zdrowych”, nie obciążonych kryzysem obszarów.

Warto podkreślić, że pojęciem tym określa się wieloletni proces podejmowania spójnych, proces, w czasie którego podejmowane są zintegrowane działania związane z zatrzymaniem rozwoju negatywnych tendencji, przeciwdziałaniem patologiom i wykluczeniu społecznemu oraz poprawą bezpieczeństwa. Obejmują nie tylko kwestie architektoniczne (a przynajmniej nie powinny) – gdyby tak było, można by porównać takie działania do nakładania makijażu osobie chorej.

## Wspólnota lokalna jako miejsce zmian

Pamiętasz, jak na szkoleniu mówiliśmy o tym, że częstym problemem w miejscach rewitalizowanych jest nie tylko zniszczona przestrzeń, ale przede wszystkim ludzie, którzy sobie nie ufają zwykle i którzy traktują się jako obcy, zajmują się tylko tym, co dotyczy ich bezpośrednio (np. rodzina, własne mieszkanie), a nie interesuje ich nic, co wspólne, są też

zwykle mało aktywni? Problem zaufania społecznego w Polsce jest bardzo duży. I między innymi ten problem jest widoczny w dzielnicach rewitalizowanych, których mieszkańcy dodatkowo borykają się z różnorodnymi rodzajami wykluczenia społecznego (dla przypomnienia, przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu to jedno z ważnych zadań rewitalizacji, wiąże się z naciskiem na aktywizację i integrację mieszkańców). Na szkoleniu też mieliśmy refleksję, że im bardziej dzielnica dotknięta jest zniszczeniem, kryzysem, tym mniej silna jest w niej społeczność lokalna. Stąd też wniosek, że aby wesprzeć proces rewitalizacji, odradzania wspólnoty, trzeba włożyć dużo energii w to, by ludzie zaczęli zauważać się, ufać sobie, wspólnie działać, spotykać się.... a to zauważanie się z czasem zaczyna rodzić poczucie przynależności do danego miejsca i odpowiedzialności za nie. A jak ktoś lubi miejsce, w którym mieszka, i traktuje jako swoje, to raczej podniesie paperek z ziemi niż coś zniszczy... Dlatego tak ważne jest odbudowywanie wzajemnego zaufania, zainteresowania tym, co dzieje się dookoła.

## **Bibliografia**

- A. Wojnarowska, *Rewitalizacja zdegradowanych obszarów miejskich. Przykłady praktyczne*, Łódź 2011.
- K. Janas, W. Jarczewski, W. Wańkowicz, *Model rewitalizacji miast*, Kraków 2010.
- Przykłady rewitalizacji miast*, red. A. Muzioł-Węclawowicz, Kraków 2010.
- J. Przywojska, *Rewitalizacja miast. Aspekt społeczny*, Łódź 2016.
- Założenia polityki rewitalizacji Polski*, red. Z. Ziobrowski, Kraków 2010.

## Konspekt nr 2 Opowieść o przeszłości dzielnicy czas spotkania 60 min.

### Po co się spotykacie (jaki jest cel spotkania)?

Twoim zadaniem jest zachęcić osobę starszą do opowiedzenia historii dzielnicy/ miejsca, w którym mieszka.

Warto opowiedzieć o tym, jak ważna jest historia, jej poznawanie, mówienie o niej; istotne jest pokazanie, że to właśnie osoby starsze są jednymi z nielicznych specjalistów, znawców, którzy mogą powiedzieć o swojej dzielnicy.

### Co może się wydarzyć?

1. Możesz zacząć od nagrania historii, jeśli wiesz, że osoba starsza jest na to gotowa.
2. Możesz też powiedzieć (jeśli czujesz, że to pomoże, ale wtedy – najlepiej przed opowieścią) o tym dlaczego jest ona ważna.
3. A może Twoi rozmówcy znajdą zdjęcia z dzielnicy i Ci je pokażą?

### Ważne informacje

Pamiętaj, by przygotować się do spotkania: pewnie historia miejsca nie będzie opisana i trudno będzie ją przeczytać w książkach lub w Internecie (wszak po to zbieramy opowieści, by te unikatowe informacje zdobyć!). Na pewno jednak warto zapoznać się z życiem dzielnicy oraz przygotować sobie pytania, by w razie czego ułatwić ich zadawaniem przebieg rozmowy.

Zanim zadasz pierwsze pytanie, musisz odpowiednio ustawić sprzęt (kamerę lub dyktafon).

Warto pamiętać, że na początku sprzęt nagrywający może rozpraszać i krępować rozmówców. Postaraj się zrobić wszystko, by szybko o nim zapomnieli i mieli wrażenie, że rozmawiają tylko z Tobą. Utrzymuj z nim kontakt wzrokowy, uważnie słuchaj, okazuj

zrozumienie, potakuj. Jednocześnie pamiętaj, że wszystko się nagrywa – warto, by reakcje były w miarę możliwości niewerbalne.

Pamiętaj też o trzech najważniejszych zasadach:

- Pozwól mówić!
- Nie przerywaj!
- Słuchaj uważnie!

### **Pamiętaj, aby ze sobą mieć następujące rzeczy**

1. dyktafon,
2. baterie (jeśli decydujesz się na nagranie w telefonie, weź ze sobą ładowarkę i upewnij się, że jest w nim wystarczająca ilość pamięci na godzinną, a może nawet dłuższą, rozmowę),
3. może uda ci się mieć kamerę (przed rozmową zapytaj rozmówcę, czy zgodzi się na wypowiedź przed kamerą, czasem osoby starsze łatwiej decydują się, by nagrać swój głos)?
4. Jeśli przygotowałaś/ przygotowałeś pytania, nie zapomnij notesu, w którym są zanotowane.

### **Co powinieneś/ powinnaś umieć?**

- obsłużyć sprzęt do nagrywania
- wymienić w nim baterię :)
- znać (mieć choć podstawowe wiadomości) o okolicy, o której mówicie

### **Czego nauczy się osoba starsza**

- opowieść pozwoli Jej/ Jemu na nowe spojrzenie na swoje życie

# Twoje wnioski

Opis przebiegu spotkaniach

.....  
.....  
.....

Co było przyjemne, zarówno dla Ciebie, jak i osoby starszej?

.....  
.....  
.....

Co było trudne, zarówno dla osoby starszej?

.....  
.....  
.....

Co mogłoby sprawić przyjemność mojemu rozmówcy (więc warto o tym pamiętać następnym razem)

.....  
.....  
.....

Pozostałe spostrzeżenia

.....  
.....  
.....

Opowieść o przeszłości dzielnicy – teoria



Mówienie o sobie może być ważne – dlaczego? Spróbujmy przyjrzeć się temu z dwóch perspektyw.

### **Historia mówiona - czym jest, dlaczego jest ważna?**

Historia mówiona (*oral history*) to taki nurt badania historii, który polega na zbieraniu od świadków historii – osób, które doświadczyły wydarzeń historycznych – opowieści o tych wydarzeniach, z ich perspektywy. To mogą być osoby, które brały udział w walkach opozycji w PRL, mniejszości etniczne, jak Macedończycy w Polsce, czy osoby głuche, których historii trudno byłoby szukać w podręcznikach do historii. Taki świadek spotyka się z przedstawicielem instytucji zajmującej się badaniem historii mówionej i opowiada o przeszłości. Na podstawie nagrań świadków historii rekonstruowany jest dany okres w dziejach (jednym z ciekawych przedsięwzięć z tego zakresu było odtworzenie dziejów turystyki górskiej w Polsce i historii uczelni wrocławskich, zajmował się tym wrocławski Ośrodek „Pamięć i Przyszłość”).

Historia mówiona więc ważna jest z perspektywy historyków. Ale nie tylko.

### **Jak ją można wykorzystać - czyli autobiografia jako element tworzenia tożsamości i poznawania siebie**

W andragogice (subdyscyplinie pedagogiki zajmująca się kształceniem dorosłych) od kilku lat dostrzega się, jak, w kontekście tożsamości, ważne jest mówienie o sobie i swojej przeszłości. Dlatego też pedagogika czerpie z opowieści człowieka o sobie, patrzy na nią z perspektywy wpływu opowieści na jakość życia jednostki.

W tym kontekście mówi się o biografizmie lub o biograficznym uczeniu się. Wiąże się to z kwestią tworzenia narracji o swoim własnym życiu, a narrację tę rozumie się jako retrospektywiczne tworzenie znaczenia, nadawanie kształtu przeszłym doświadczeniom lub ich porządkowanie (Susan Chase). Schemat narracyjny przedstawia pewne zdarzenia z życia człowieka, związki przyczynowo-skutkowe między nimi oraz relacje czasowo-przestrzenne. Badania pokazują, że jeśli ktoś podejmie się opowieści o swoim życiu, to można mówić, że ma wysoką samoświadomość. Ale też podjęcie decyzji o opowieści i opowiedzenie historii

dotyczącej własnego życia tę świadomość zwiększa. Taka opowieść może też pomóc w wykorzystaniu własnych doświadczeń do budowania dobrostanu psychicznego i ponownej konfrontacji z zastaną rzeczywistością (a jak mówiono podczas szkolenia dla wolontariuszy, osiągnięcie pełni, spokoju i zgody ze sobą to jedno z ważniejszych zadań późnej dorosłości, bardzo pomaga w przeżywaniu starości i przygotowaniu się do śmierci, a to ważna perspektywa o której też, pracując z osobami starszymi, musimy pamiętać).

## Znawca historii – specjalista od dzielnicy

Twoi rozmówcy zapewne mieszkają w swojej dzielnicy od wielu lat. Wiedzą o historii dzielnicy dużo. Pamiętają, gdzie były jakie sklepy, przedszkola czy biblioteki, gdzie co niedzielę ustawiały się kolejki do cukierni po lody. Nie tylko: na pewno pamiętają ludzi, którzy tę dzielnicę tworzyli, wspólne doświadczenia i zwyczaje (może np. kiedyś wszyscy siadali na jednym podwórku wieczorami i spędzali tam razem czas?), ważne wydarzenia (np. na wrocławskim Przedmieściu Oławskim była Powódź Tysiąclecia). Warto zbierać informacje o tym, jak wyglądało życie dzielnicy kiedyś i to kilku powodów: bo to może pomóc osobom starszym inaczej spojrzeć na siebie i swoje otoczenie, pozwoli poznać pewnie nieznaną historię miejsca (niewielu historyków zajmuje się badaniem przeszłości zniszczonych dzielnic czy zapomnianych miejscowości) – mogą więc mieć istotny wpływ jako specjaliści na poznawanie przeszłości.

Co poza tym? Poza tym opowiadanie o przeszłości i poznawanie jej pozwala młodym ludziom poznawać korzenie miejsca, w którym żyją. A przez to im będzie się lepiej żyć, łatwiej im będzie określić swoją własną tożsamość (może nie zawsze o tym pamiętamy, ale to naprawdę ważne: znać historię miejsca, w którym się mieszka! Wyobraź sobie, że mieszkasz w robotniczej dzielnicy i po latach odkrywasz, że tam, gdzie dziś jest skwerek, niegdyś był dworek i dlatego rośnie właśnie w tym obszarze uznawany za eleganckie drzewo miłorząb chiński, a w miejscu, gdzie dziś stoi pusty plac, dawniej była synagoga – w tej samej dzielnicy robotniczej!). Także naprawdę rola seniorów jest tutaj nie do przecenienia.

## Źródła



Ośrodek „Karta”,  
 Ośrodek „Brama Grodzka Teatr NN”,  
 Muzeum Powstania Warszawskiego,  
 Centrum Historii Zajezdnia/ Ośrodek „Pamięć i Przyszłość”,  
 Narodowe Centrum Kultury.  
 Oral History Association  
 Oral History Society  
 Instytut Yad Vashem

## Konspekt nr 3 Aktualna sytuacja w dzielnicy czas spotkania 60 min.

### Po co się spotykacie (jaki jest cel spotkania)?

1. Aby zobaczyć, jakie są możliwości decydowania o najbliższej okolicy przez jej mieszkańców.
2. Aby zachęcić osoby starsze do wypowiedzenia się na temat tego, co chcieliby poprawić w swoim miejscu.

### Co może się zdarzyć (przykładowy plan spotkania)?

1. Pokaż film ukazujący życie dzielnicy. Jeśli osoba, z którą się spotykasz, nie ma problemów z chodzeniem, zaproponuj jej spacer.
2. Opowiedz o formach, jakie można wykorzystać, by wypowiedzieć swoje zdanie.
3. Zapytaj, co chciałby/ chciałyby zmienić w dzielnicy.
4. Opowiedz o pomysłe nagrania elektronicznego listu, który zostanie przekazany osobom zajmującym się rewitalizacją.
5. Jeśli osoba starsza będzie gotowa – nagraj list.

### Ważne informacje

- Warto zaplanować spacer - pamiętaj, możesz zwrócić się do szefów projektu z prośbą o umożliwienie transportu.

- Przygotuj się do nagrania listu – dowiedz się, do kogo można zwrócić się w Twojej okolicy w sprawie konsultacji społecznych.

### **Pamiętaj, aby**

1. mieć kamerę lub dyktafon
2. sprawdzić pogodę przed spacerem :)

### **Co powinieneś/ powinnaś umieć?**

- nagrywać (na kamerę lub dyktafon)
- znać formy uczestnictwa społecznego i dlaczego to jest ważne
- wiedzieć, gdzie warto się przejść po okolicy

### **Czego nauczy się osoba starsza**

4. jakie są formy uczestnictwa społecznego
5. w jaki sposób może wypowiedzieć się na tematy dotyczące okolicy, w której żyje

# Twoje wnioski

Opis przebiegu spotkaniach

.....  
.....  
.....

Co było przyjemne, zarówno dla Ciebie, jak i dla osoby starszej?

.....  
.....  
.....

Co było trudne, zarówno dla Ciebie jak i dla osoby starszej?

.....  
.....  
.....

Co mogłoby sprawić przyjemność mojemu rozmówcy (więc warto o tym pamiętać następnym razem)

.....  
.....  
.....

Pozostałe spostrzeżenia

.....  
.....  
.....

Partycypacja społeczna - jak?

To zaangażowanie i poczucie odpowiedzialności za miejsce wiąże

się z podejmowaniem decyzji dotyczących otaczającej okolicy. W skali miasta nie jest to tak łatwe, jak na terenie własnego ogródka. Ale są sposoby, które to umożliwiają. Jakie?

**Informowanie** – to najprostsza forma partycypacji, angażuje obywateli w najmniejszym stopniu. Władze informują o decyzjach dotyczących mieszkańców danego terenu. Nie ma tutaj miejsca na jakikolwiek aktywny wpływ ludzi na kształt podejmowanych przez władzę działań.

**Konsultowanie** – to kolejny stopień na drabinie partycypacyjnej. Mówi się tu o zwiększonym udziale obywateli w prowadzonych działaniach – mają oni możliwość wypowiedzenia się na temat planowanych działań. Osoby uczestniczące w konsultacjach występują w roli „doradców”, których pyta się o zdanie i opinie w konkretnej sprawie. Głosy obywateli są więc rozważane, ale nie ma gwarancji, że zostaną wzięte pod uwagę. Obecnie, ze względu między innymi na regulacje prawne, to jedna z najpopularniejszych form partycypacji obywatelskiej w Polsce.

**Współdecydowanie** – najwyższy stopień partycypacji społecznej. Występuje tu pełne partnerstwo pomiędzy władzą a obywatelami, polega ono na przekazaniu obywatelom części kompetencji (ale i tym samym odpowiedzialności) dotyczących podejmowanych działań i decyzji.

To jeszcze kilka kwestii.

**Kto może partycypować?** Każdy. Ważna jest jednak wiedza, po co to się robi – jaki cel chce się tym samym osiągnąć. Proces partycypacji obywatelskiej z założenia dotyczy obywateli oraz władz lokalnych. Bardzo często zaangażowane są w niego także organizacje pozarządowe. I, tak jak w naszym przypadku, odgrywają one często rolę inicjatora całego działania oraz pewnego rodzaju pośrednika między dwoma głównymi „aktorami”. Taki model sprzyja wzajemnej komunikacji i pozwala na lepsze uporządkowanie całego procesu.

**Jak partycypować?** Proces partycypacji (czy konsultacje, czy współdecydowanie) można przeprowadzić korzystając z bardzo różnych technik i form. Wiele spośród nich pojawia się wciąż jedynie za granicą, choć w Polsce stosuje się coraz więcej nowych rozwiązań.

**Po co?** Z bardzo różnych powodów. Bo sprzyja to rozwojowi demokracji lokalnej (poprzez wzmocnienie oddolnych inicjatyw obywatelskich), pobudzeniu i integracji



środowisk lokalnych (a to, jak wiemy, jest ważne dla rewitalizacji miejsca). Jest również skutecznym sposobem na rozwiązanie kontrowersyjnych problemów: daje możliwość wysłuchania opinii wszystkich zainteresowanych osób, „rozbrojenia” lokalnych konfliktów i zbudowania kompromisu (opracowane na podstawie strony internetowej Masz głos, <https://www.maszglos.pl/wp-content/uploads/2014/05/Partycypacja-spooleczna.pdf>).

Ponieważ nie zawsze starsi ludzie mają doświadczenie lub odwagę, by mówić władzom o swoich spostrzeżeniach o otaczającej ich rzeczywistości (bo jak dorastali, nie ceniono tego, by ktoś wypowiadał swoje zdanie), staramy się zbierać ich głos nagrany (video lub dźwięk) i taki list multimedialny dostarczyć decydującym.

## Bibliografia

*Co to są konsultacje społeczne*, Portal Organizacji Pozarządowych, [dostęp:] <http://poradnik.ngo.pl/co-to-sa-konsultacje-spoeczne>

I. Pietraszko-Furmanek, *Partycypacja społeczna w środowiskach lokalnych*, Kraków 2012, [dostęp:]

[https://repozytorium.ka.edu.pl/bitstream/handle/11315/7002/Partycypacja%20spo%C5%82eczna%20w%20%C5%9Brodowiskach%20lokalnych\\_Iga%20Pietraszko-Furmanek\\_2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repozytorium.ka.edu.pl/bitstream/handle/11315/7002/Partycypacja%20spo%C5%82eczna%20w%20%C5%9Brodowiskach%20lokalnych_Iga%20Pietraszko-Furmanek_2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

*Komunikacja i partycypacja społeczna*, red. J. Hausner, Kraków 1999, [dostęp:] [http://www.msap.uek.krakow.pl/doki/publ/LGPP\\_Komunikacja\\_i\\_partycypacja\\_spoeczna.pdf](http://www.msap.uek.krakow.pl/doki/publ/LGPP_Komunikacja_i_partycypacja_spoeczna.pdf)

*Konsultacje społeczne, czyli decyzji wraz z mieszkańcami*, strona internetowa Miasta Stołecznego Warszawa, [dostęp:] <https://konsultacje.um.warszawa.pl/o-konsultacjach>

*Partycypacja publiczna. O uczestnictwie obywateli w życiu wspólnoty lokalnej*, red. A. Olech, Warszawa 2011, [dostęp:] <http://www.isp.org.pl/uploads/pdf/893974012.pdf>

## Konspekt nr 4

**Nowoczesne technologie a udział w życiu dzielnicy**  
**czas spotkania 60 min.**

## Po co się spotykacie (jaki jest cel spotkania)?

- Żeby dać możliwość obcowania z nowoczesnymi technologiami,
- a tym samym – przełamać (zacząć przełamywać) lęk przed nimi.
- Żeby pokazać film z życia dzielnicy w technice Virtual Reality.

## Co może się zdarzyć (przykładowy plan spotkania)?

1. Zachęć do obejrzenia filmu VR (w naszym przypadku: „Przedmieście Oławskie”).
2. Porozmawiajcie o wrażeniach po filmie.
3. Warto pokazać, jak wygląda obsługa smartfonu lub laptopa (oglądanie filmów, nagrywanie, pokazanie, jak to robić samodzielnie); w miarę możliwości pokazać, jak obsługiwać nagrywanie, odtwarzanie, robienie zdjęć (zachęcamy do fotografowania tego, co widać przez okno, może osoby starsze zdecydują się wyjść na dwór i fotografować okolicę?).

## Ważne informacje

1. Zorientuj się, gdzie w najbliższej okolicy organizowane są kursy obsługi komputera dla seniorów.
2. Sprawdź – może seniorzy mają w domu komputer, tylko nie wiedzą, jak z niego korzystać, nie rozumieją, „co tam im wyskakuje” itp. - być może jesteś w stanie pomóc?

## Pamiętaj, aby ze sobą mieć następujące rzeczy

- laptop i Internet (przenośny)
- sprzęt VR, wiedzę, jak obsłużyć go, jak wyemitować film

## Co powinieneś/ powinnaś umieć?

wiedzieć, jak wyemitować film VR (warto przećwiczyć kilkakrotnie na sobie)

umieć wytłumaczyć w prosty sposób obsługę (w podstawowym zakresie) smartfonu lub laptopa

## Czego nauczy się osoba starsza

jest szansa, że przełamie strach przed nowoczesną technologią

nauczy się podstawowych funkcji w smartfonie, laptopie (w zależności od decyzji i chęci uczenia się)

robić fotografie telefonem

# Twoje wnioski

Opis przebiegu spotkaniach

.....  
.....  
.....

Co było przyjemne, zarówno dla Ciebie, jak i dla osoby starszej?

.....  
.....  
.....

Co było trudne dla osoby starszej?

.....  
.....  
.....

Co mogłoby sprawić przyjemność mojemu rozmówcy (więc warto o tym pamiętać następnym razem)

.....  
.....  
.....

Pozostałe spostrzeżenia

.....  
.....  
.....

Rola ludzi starszych w społeczeństwie - pamiętasz?

Jaka jest sytuacja ludzi starych w społeczeństwie XXI w.? Margaret Mead, antropolożka badająca różne typy kultur, wyjaśnia ich fenomen. Zauważa zależność przemian, które zaszły w minionych wiekach, i relacji między pokoleniami. Mówi o trzech typach kultur:

- postfiguracywnej – takiej, w której dzieci uczą się od rodziców. Zmiany zachodzą wolno i są trudne do zauważenia. Ponieważ życie wnuków i dziadków odbywa się według takiego samego wzoru, młodzi ludzie oczekują, że spotka ich to, czego doświadczyli rodzice. Jedyne sposoby ukształtowania pomyślnego losu dziecka należą do tradycji, którą starsi przekazują młodym wraz z poczuciem ciągłości. To z kolei zapewnione jest przez żywą obecność trzech pokoleń. W przeszłości życie trwało znacząco krócej a wczesna umieralność sprawiała, że życie ojca kończyło się często przed zawarciem związku małżeńskiego przez najstarszego syna. Niewielu było reprezentantów najstarszego pokolenia, więc żyjący pradziadkowie oraz dziadkowie stanowili rzadkość. Trzeba dodać, że długo i zdrowo żyli przede wszystkim ludzie stojący na szczycie hierarchii społecznej: ich sprawność, doświadczenie, energia budziły respekt zarówno dla ludzi starych, jak i dla samej starości, która była postrzegana jako proces naturalny, oczekiwany, pożądany. Szacunek wynikał też z prostego faktu wartościowania tego, co rzadkie oraz powszechnie niespotykane. Bez istnienia pokolenia trzeciego nie ma kultur postfiguracywnych. Starcy są strażnikami dotychczasowego porządku.

Kultura kofiguracywna - tego rodzaju wspólnoty pojawiają się sporadycznie; nie ma przykładów przekazywania tej formy kultury z pokolenia na pokolenie. Biorąc początek z rozpadu systemu postfiguracywnego spowodowanego kataklizmem, dziesiątkującym całą ludność, na przykład: pojawienie się nieznanymi dotąd technologii, osiedlenie w nowym kraju lub podbój starego kraju; w wyniku czego starsi zmuszeni są przekazywać dzieciom wartości inne niż własne. W takich lub tym podobnych sytuacjach przykład starszych traci znaczenie. (Przykładem zaistnienia kofiguracywności w kulturze Zachodu jest bunt młodzieży w latach 60. i 70. XX w.)

Kultura prefiguracywna jest zjawiskiem wyjątkowym – jej istnienie obserwujemy współcześnie. W związku z nagłymi i całościowymi przemianami sposobów komunikacji, podróżowania, pozyskiwania energii, nie ma właściwie nigdzie takiego pokolenia starszych, które przeżyło to, czego doświadczają dzieci i którego zakres wiedzy byłby taki,

jak młodszego pokolenia. To dorośli uczą się od swego potomstwa, m. in. radzenia z technologiami. Wywołuje to we wszystkich wątpliwości i niepewność, konieczność poszukiwania przez młodych sposobów funkcjonowania i izolację starszego pokolenia. Niesie to dosyć oczywiste implikacje dla postrzegania starości: starzy, sami niepewni, nie do końca radzący sobie z otaczającą ich rzeczywistością, nie są już autorytetami dla młodych ludzi, nie są w stanie na podstawie własnego doświadczenia wraz z nimi szukać sposobów pokonania współczesnych problemów.

## Wykluczenie cyfrowe i strach przed nowoczesnymi technologiami

Wśród osób starszych łatwo zauważyć strach przed nowoczesnymi technologiami: często to ten strach jest barierą, która utrudnia podjęcie decyzji o używaniu komputera. Nie sprzyja także tempo rozwoju i konieczność nabywania nowych umiejętności obsługi. Coraz częściej najnowsze rozwiązania techniczne nie służą już tylko celom prywatnym (komunikacja z najbliższymi, rozrywka), czy pracy zawodowej (która emerytów zazwyczaj i tak nie dotyczy), ale pojawia się w przestrzeni publicznej (we wrocławskiej komunikacji miejskiej pojawiły się ostatnio nowoczesne, obsługiwane dotykowo, biletomaty). Na koniec warto dodać, że zaledwie 23% osób po 65. roku życia korzysta z Internetu, jest więc co robić w tym obszarze.

## Bibliografia

Jeśli chcesz doświadczyć, zobaczyć ciekawe filmy, wykonane w technice VR, zachęcamy do zajrzenia na portal YouTube – tam są ciekawe produkcje.

Ciekawy artykuł (turystyka VR) znaleźć można na stronie <https://www.crazynauka.pl/najpiekniejsze-miejsca-na-ziemi-na-filmach-vr-360-stopni-wlacz-i-patrz/>

O zmianach w społeczeństwie więcej przeczytać można w książce M. Mead, *Kultura i tożsamość: studium dystansu międzypokoleniowego*, [tłum.] J. Hołówka, Warszawa 2000, wyd. 2.

## SZKOLENIE DLA WOLONTARIUSZY





## Cel spotkania

przekazanie wiedzy na temat tego, czym są późne lata życia;  
pokazanie fenomenu wiekowości w XX w.; pokazanie wpływu przemian cywilizacyjnych na wydłużenie życia i poprawę jego jakości;

## Przebieg spotkania

- Projekcja filmu o późnych latach życia (np. film AARP „Czym jest wiek”/ „[Millennials Show Us What 'Old' Looks Like](#)”, film stanowi załącznik do niniejszego konspektu), aby uświadomić, co wyobrażamy sobie, myśląc o starości, a jaka jest rzeczywistość.
- Wcielenie się w skórę osoby starszej (o ile jest dostępny, warto wykorzystać symulator starości).
- Wypisanie cech wieku późnego– charakterystyka okresu rozwojowego.
- Dyskusja połączona z wykładem – weryfikacja wyobrażeń.

## Co warto wiedzieć o późnych latach życia?

### Kiedy się zaczyna?

Światowa Organizacja Zdrowia określiła dolną granicę starości na 60. rok życia. Według demografów to ukończony 60. lub 65. rok życia. Na rynku pracy oznacza on ilość lat, która uprawnia do przejścia na emeryturę. W rodzinie uznanie kogoś za przynależnego do trzeciego pokolenia wynika ze struktury wspólnoty i z roli danej osoby w grupie. Jeszcze inaczej granicę między późną dorosłością a starością wyznaczają potrzeby cielesne i cielesność.

## Przemiany demograficzne

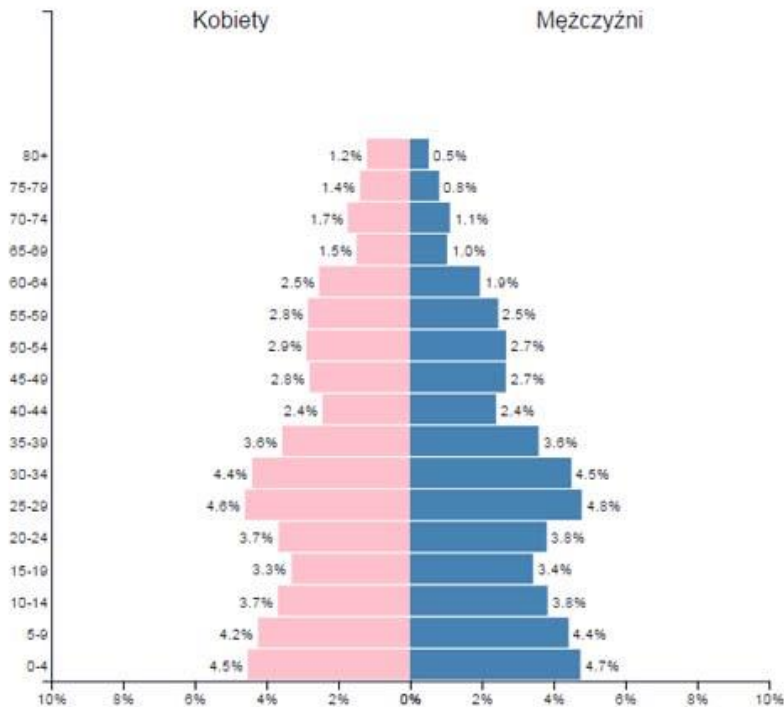
O zachodnich społeczeństwach mówi się jako o społeczeństwach starzejących się. Ten proces (zwany rewolucją demograficzną) rozpoczął się w XIX w. w wyniku poprawy warunków i zmiany stylu życia, wzrostu higieny społecznej oraz industrializacji. W jego wyniku zmieniła się struktura ludności. Udział różnych pod względem wieku, a także płci grup przedstawia tzw.

piramida demograficzna. Poniżej widać przemiany kilku ostatnich dekad (źródło: [www.populationpyramid.net](http://www.populationpyramid.net))

## Polska ▼

1985

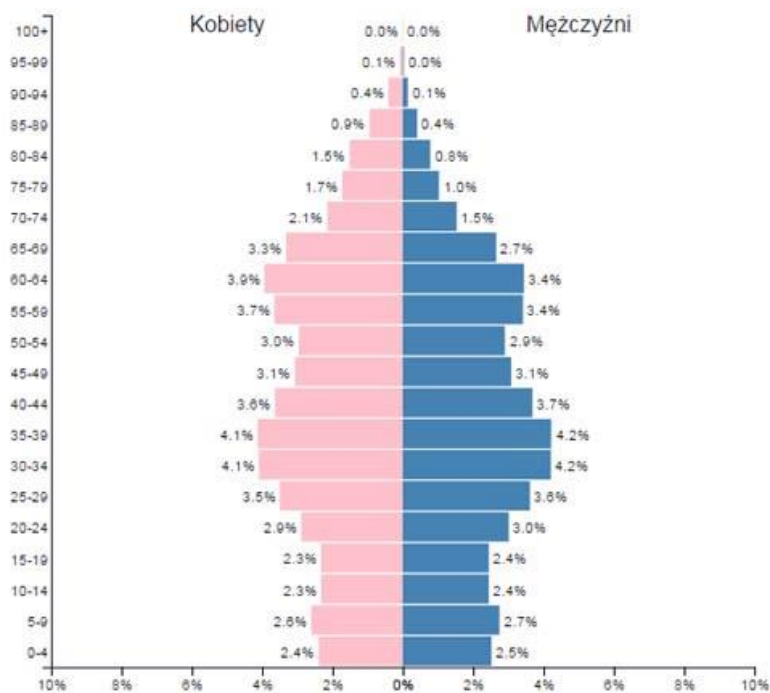
Populacji: **37,486,105**



## Polska ▼

2017

Populacji: **38,563,573**



POLSKO-AMERYKAŃSKA  
FUNDACJA WOLNOŚCI



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Spółeczeństwo polskie przekroczyło tak zwany próg zaawansowanej starości demograficznej w 1980 r., gdy udział w nim osób powyżej 65. roku życia wyniósł ponad 10%. W 2003 r. wskaźnik ten wzrósł do 12,8 %, w 2004 – do 13%. Tendencja wzrostowa ma się utrzymywać, by w 2030 r. osiągnąć wartość 29,8% – niemal jedna trzecia społeczeństwa będzie w wieku powyżej 60 lat. Przewiduje się też, że wzrost odsetka osób w starości późnej będzie szybszy niż w starości wczesnej, co spowoduje zwiększanie się subpopulacji osób w późnym wieku i niesprawnych, wymagających stałej opieki domowej lub instytucjonalnej.

Nie dość, że wydłuża się przeciętne trwanie życia ludzkiego, to systematycznie wzrasta liczba osób po 65. roku życia, szczególnie grup najstarszych. Przemianie ulega też jakość życia. Na początku lat 70. XX w. w Stanach Zjednoczonych zauważono wyraźną zmianę w kondycji sześćdziesięcio- i siedemdziesięciolatków: wiek biologiczny i psychiczny nie zgadzał się z wiekiem metrykalnym a stan zdrowia tych ludzi był dużo lepszy niż niegdysiejszych starców. Pomimo problemów z cholesterolem, słuchem lub ciśnieniem, ich ciała były tak zdrowe i pełne wigoru jak ciała czterdziesto- bądź pięćdziesięcioletnich dorosłych. To nie jest zjawisko jednostkowe – dotyczy całego pokolenia, dlatego określa się je sformułowaniem „nowa starość”

## Jak długo żyjemy?

Szacuje się, że na ziemiach historycznie polskich na przełomie XIX i XX w. osiągnięta długość życia wynosiła niewiele ponad 34 lata i była jedną z najniższych w Europie. Na początku XX w. wydłużyła się do około 42 lat. W okresie po II wojnie światowej, w latach 1952-1953, osiągnęła już 58,6 roku dla mężczyzn i 64 lata dla kobiet, by od lat 70. do 90. utrzymywać się na poziomie około 70 lat. W roku 2017 r. średnia długość życia mężczyzn zamieszkujących w miastach wynosiła 74,4 lata, kobiet natomiast 81,1. W roku 2017 r. najdłużej żyli mieszkańcy województwa: podkarpackiego, małopolskiego, pomorskiego, a najkrócej mieszkańcy łódzkiego, warmińsko-mazurskiego i śląskiego.

## Późny wiek jako jeden z etapów rozwoju człowieka

Starzenie się (*aging*) zachodzi jako proces biologiczny i społeczny. Psychologia rozwojowa nazywa ten etap późną dorosłością - to nieodwracalny proces fizjologiczny o złożonych podstawach biochemicznych. Charakteryzuje się ogólnym obniżeniem sprawności.

W psychologii rozwój rozumiany jest jako proces, który zachodzi przez całe życie. W tym wieku w sferze fizycznej przeważa inwolucja nad ewolucją, ale może to być okres pozytywnych zmian i prowadzenia niezależnego trybu życia. Choć to nieoczywiste, jesień życia to także czas na

uczenie się i zdobywanie nowych umiejętności.

Osoby w starszym wieku chcą mieć poczucie bycia potrzebnymi, aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym, dzielić się swoim doświadczeniem – ważne jest poczucie posiadania bliskiej osoby, z którą można porozmawiać, spędzić czas. Potrzebują one również zdobywać nową wiedzę, szczególnie taką, która pozwoli im radzić sobie ze zmieniającą się codziennością.

To ostatni etap rozwoju i jednocześnie najbardziej zróżnicowana faza życia, zależna od poprzednich. Proces starzenie się dokonuje się przez całe życie. Do okresu wczesnej dorosłości zachodzące zmiany sygnalizują gotowość wkroczenia w świat dorosłych i są łatwo akceptowane. Kiedy jednak wraz z upływem czasu zachodzące zmiany zaczynają powodować utrudnienia w funkcjonowaniu, spadek witalności, skutkuje to często stopniowej izolacji od społeczeństwa i poczuciem zmniejszenia wpływu na otoczenie.

## Co się dzieje z ciałem?

Początkowo nieznaczne i mało zauważalne zmiany inwolucyjne stopniowo stają się coraz widoczniejsze. Zachodzą w układzie nerwowym i sercowo-naczyniowym. Spada maksymalna zdolność oddychania, zmniejsza się objętość płuc i tempo metabolizmu, obniża się odporność. Przemiany dotyczą także układu trawiennego i mięśniowo-szkieletowego, m. in. w wyniku kurczenia się kości zmniejsza się długość ciała. Spada siła mięśni, zaczynamy inaczej chodzić. Osłabieniu ulega układ moczowy.

Już od wieku średniego na skórze pojawiają się zmarszczki, a włosy stopniowo zaczynają siwieć i traci swój połysk. Pojawiają się problemy z uzębieniem.

Na ogół pogarsza się działanie zmysłów (wzroku, słuchu, itp.). A ponieważ te zapewniają kontakt ze światem zewnętrznym, ich obniżenie działania ma konsekwencje psychologiczne, powoduje brak odbierania informacji z zewnątrz, np. zbyt późne reakcje, niedosłyszenie. To wpływa na sposób postrzegania seniorów przez innych ludzi – osoba o słabszym wzroku lub słuchu może być odebrana jako uparta lub ekscentryczna.

Choć populacja ludzi w podeszłym wieku faktycznie jest podatna na pewne zaburzenia i choroby (takie jak artretyzm, choroby serca, osteoporoza), późny wiek dorosły nie jest synonimem słabego zdrowia. Największe zagrożenie dla utrzymania dobrej kondycji starszych ludzi to nie sam proces starzenia się, ale brak aktywności połączony z siedzącym trybem życia, zauważa się bowiem, że utrata celów życiowych oraz bierność pociągają za sobą przyspieszoną inwolucję psychiczną i fizyczną.

## Psychologia

Psycholog Erik Erikson uważa, że rozwój psychiczny człowieka to proces, w którym jednostka osiąga kolejne etapy, zmieniające perspektywę jej widzenia i uczestnictwa w społeczeństwie. Aby rozwój mógł się dokonać, konieczne jest pokonanie kryzysów zewnętrznych i wewnętrznych (kryzys to moment przesilenia rozwoju, w którym rozstrzyga się okresowy postęp lub regres, integracja lub rozkład), naturalnych dla każdego człowieka. Pełnia rozwoju człowieka zachodzi dopiero w wieku dojrzałym, po wykonaniu wszystkich zadań życiowych. Większość z nich przypada na czas dzieciństwo i młodość, pozostałe – równie ważne – są wyzwaniem wczesnej i średniej dorosłości. Wiekowi dojrzałemu przypisane jest osiągnięcie spójnej, zintegrowanej osobowości, mądrości i dojrzałości. Integralność można osiągnąć dopiero na końcu egzystencji, m.in. po zapoczątkowaniu nowego życia, doświadczeniu opieki nad rzeczami i ludźmi, przeżyciu triumfów i porażek. Bagaż doświadczeń przynosi akceptację życia oraz swoich słabych i mocnych stron. Wykonanie zadania owocuje poczuciem braterstwa z ludźmi, odpowiedzialnością za siebie i za innych oraz przyjęciem stworzonej przez społeczeństwo hierarchii wartości. Negatywne rozwiązanie tego konfliktu to rozgoryczenie i rozpacz, chroniczne niezadowolenie i pogarda jednostki dla siebie samej. Etapowi temu towarzyszy doświadczenie transcendencji. Człowiek w późnym wieku zyskuje odwagę bycia sobą i nie boi się przekraczania bezsensownych norm społecznych. Staje się spokojniejszy, uczy się przyjęcia własnej starości, akceptuje wynikające z niej zmiany fizyczne i ekonomiczne.

Erikson uważa również, że do zadań, którym musi sprostać człowiek w podeszłym wieku, należą także: wejście w nowe role społeczne (np. rola dziadka czy babci), przejście na emeryturę, utrzymanie zainteresowania światem, przystosowanie do rosnących ograniczeń fizycznych i rozpoczęcie innych niż dotąd form aktywności. Duże wyzwanie może stanowić życie w samotności (śmierć bliskich czy usamodzielnienie się dzieci).

## Co się dzieje w mózgu?

Zmiany w sferze psychicznej to także zmiany zachodzące w działaniu mózgu.

W tym czasie obniżają się możliwości zapamiętywania oraz pojawiają problemy z przypominaniem. Jednocześnie starsze osoby dobrze radzą sobie z zadaniami niewymagającymi pośpiechu i takimi, w których potrzeba wiedzy eksperckiej czy doświadczenia. Wbrew stereotypom wiedza ogólna nie zmniejsza się z wiekiem, a osiągnięcia w nauce ludzi między 60. a 64. rokiem życia mogą być równie wysokie jak studentów w wieku powyżej 21 lat.

Dowodem aktywności intelektualnej i kreatywności są liczne przykłady tworzenia *opus*



*magnum* oraz autobiografii w tym okresie.

Pewien regres może ujawniać się w następujących dziedzinach: rozumienie słów (choć dzieje się czasem przeciwnie), świadomość społeczna, umiejętność wykorzystania doświadczenia. Maleje zdolność do podejmowania złożonych decyzji i pracy w warunkach stresu; niechętnie podejmowane są zadania wymagające działania długotrwałego; zmniejsza się szybkość wykonywania zadań.

Badania pokazują, że wszelkie ubytki mogą być kompensowane przez myślenie i dzięki nagromadzonej wiedzy.

Wiele zależy od fizycznej aktywności i dbania o zdrowie – odpowiednie ćwiczenia i dbanie o siebie pomagają spowolnić negatywne przemiany związane ze starością (utrzymanie samodyscypliny i aktywności niewykonalne staje się dopiero w połowie dziewiątej dekady życia).

## Osoby starsze zależne

Należy pamiętać, że osoby starsze nie stanowią grupy jednorodnej. Wiele zależy od relacji społecznych czy od kondycji psychicznej (liczne i poważne zmiany w tym okresie życia mogą owocować depresją). Są więc tacy seniorzy, którzy, jak DJ Vika organizują dla innych imprezy muzyczne i stają się rzecznikami seniorów w Polsce, są tacy, jak Antoni Huczyński, znany jako Dziarski Dziadek, który na swoim kanale na YouTube dzieli się z internautami w różnym wieku swoim sposobem na aktywne życie w późnej dorosłości. Są też tacy ludzie, którzy w jakimś obszarze wymagają wsparcia i stałej opieki: może to być przewlekła choroba typu Alzheimer lub postępująca choroba Parkinsona, może to też być problem osteoporozy, który nie uniemożliwia pewnej aktywności (jak choćby spacer w okolicy czy nawet wyjścia do teatru), ale utrudniają wykonywanie codziennych obowiązków (np. zakupy, których dźwiganie pogarsza stan kręgosłupa i kości). Takie osoby nazywane są osobami starszymi zależnymi.

## Bibliografia

- A. Gawryszewski, *Ludność Polski w XX wieku*, Warszawa 2005.
- B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dziegielewska, *Podstawy gerontologii społecznej*, Warszawa 2006.
- H. Worach-Kardas, *Starość jako wartość w kontekście zdrowia i długiego życia*, „Ethos. Kwartalnik Instytutu Jana Pawła II KUL” 1999, nr 47(3).
- Z. Pietrański, *Rozwój człowieka dorosłego*, Warszawa 1990.



## Konspekt nr 2

# Starość w społeczeństwie – rola starych ludzi w grupie społecznej (społeczeństwo postfiguratywne, kofiguratywne i prefiguratywne)

### Cel

- pokazanie zależności między zmianami kulturowymi a jakością życia starych ludzi (upadek autorytetu, kwestia szacunku);
- pokazanie wpływu, jaki wywarł rozwój technologii na sytuację różnych grup pokoleniowych;
- przyjrzenie się temu, jak wygląda „typowa starość” w Polsce

### Przebieg spotkania

1. Rozmowa o skojarzeniach związanych z różnymi określeniami starości (senior, starzec, głowa rodziny, zgred itp.)
2. Prezentacja zdjęć i rysunków osób starszych z różnych kultur postfiguratywnych – asumpt do dyskusji o tym, jak w tego rodzaju kulturach postrzegano stare osoby <sup>1</sup>
3. Wyjaśnienie, czym są kultury: postfiguratywna, kofiguratywna, prefiguratywna (elementy wykładu)
4. Portretowanie współczesnego seniora – praca w grupach; burza mózgów: jak spędza czas współczesna osoba starsza (warto zwrócić uwagę na to, by – mimo ćwiczeniowego charakteru zadania – nie generalizować).
5. Można przybliżyć kwestie zależności między dochodami a stylem życia i rolą starego człowieka w społeczeństwie, analizując treści bloga Pokolenie1600.

### Co warto wiedzieć o osobach starych w społeczeństwie?

### Kultura postfiguratywna, kofiguratywna i prefiguratywna

Jaka jest sytuacja ludzi starych w społeczeństwie XXI w.? Margaret Mead, antropolożka

<sup>1</sup> Ze względu na ograniczenia czasowe oraz koncentrację na kwestiach starości we współczesności nie zostanie przedstawiony zmieniający się w czasie stosunek do starości, choć można o nim wspomnieć.

badająca różne typy kultur, wyjaśnia ich fenomen. Zauważa zależność przemian, które zaszły w minionych wiekach, i relacji między pokoleniami. Mówi o trzech typach kultur:

Kultura postfiguratywna to taka, w której dzieci uczą się od rodziców. Zmiany zachodzą wolno i są trudne do zauważenia. Ponieważ życie wnuków i dziadków odbywa się według takiego samego wzoru, młodzi ludzie oczekują, że spotka ich to, czego doświadczyli rodzice. Jedyny sposób ukształtowania pomyślnego losu dziecka należy do tradycji, którą starsi przekazują młodym wraz z poczuciem ciągłości. To z kolei zapewnione jest przez żywą obecność trzech pokoleń. W przeszłości życie trwało znacząco krócej a wczesna umieralność sprawiała, że życie ojca kończyło się często przed zawarciem związku małżeńskiego przez najstarszego syna. Niewielu było reprezentantów najstarszego pokolenia, więc żyjący pradziadkowie oraz dziadkowie stanowili rzadkość. Trzeba dodać, że długo i zdrowo żyli przede wszystkim ludzie stojący na szczycie hierarchii społecznej: ich sprawność, doświadczenie, energia budziły respekt zarówno dla seniorów, jak i dla samej starości, która była postrzegana jako proces naturalny, oczekiwany, pożądany. Szacunek wynikał też z prostego faktu wartościowania tego, co rzadkie oraz powszechnie niespotykane. Bez istnienia pokolenia trzeciego nie ma kultur postfiguratywnych. Starcy są strażnikami dotychczasowego porządku.

Kultura kofiguratywna – tego rodzaju wspólnoty pojawiają się sporadycznie; nie ma przykładów przekazywania tej formy kultury z pokolenia na pokolenie. Biorą początek z rozpadu systemu postfiguratywnego spowodowanego kataklizmem, dziesiątkującym całą ludność, na przykład: pojawienie się nieznanych dotąd technologii, osiedlenie w nowym kraju lub podbój starego kraju; w wyniku czego starsi zmuszeni są przekazywać dzieciom wartości inne niż własne. W takich lub tym podobnych sytuacjach przykład starszych traci znaczenie. (Przykładem zaistnienia kofiguracji w kulturze Zachodu jest bunt młodzieży w latach 60. i 70. XX w.)

Kultura prefiguratywna jest zjawiskiem wyjątkowym – jej istnienie obserwujemy aktualnie. W związku z nagłymi i całościowymi przemianami sposobów komunikacji, podróżowania, pozyskiwania energii, nie ma właściwie nigdzie takiego pokolenia starszych, które przeżyło to, czego doświadczają dzieci i którego zakres wiedzy byłby taki, jak młodszego pokolenia. To dorośli uczą się od swego potomstwa, m.in. radzenia z technologiami. Wywołuje to we wszystkich wątpliwości i niepewność, konieczność poszukiwania przez młodych sposobów funkcjonowania i izolację starszego pokolenia. Niesie to dosyć oczywiste implikacje dla postrzegania starości: starzy, sami niepewni, nie do końca radzący sobie z otaczającą ich rzeczywistością, nie są już autorytetami dla młodych ludzi, nie są w stanie na podstawie własnego doświadczenia wraz z nimi szukać sposobów pokonania współczesnych problemów.

## Człowiek w późnym wieku we współczesnym społeczeństwie polskim

Człowiek w ciągu swojego życia odgrywa role przypisane poszczególnym etapom, m. in. rola dziecka, wnuka, partnera, ucznia, studenta, pracownika, rodzica. Osoba starsza niektóre kontynuuje, niektóre w jej życiu znikają (rola pracownika); inne ulegają modyfikacji (rola kolegi z pracy). Dochodzą też nowe: bycie babcią lub dziadkiem.

Efektom zakończenia aktywności zawodowej staje się nadmiar czasu. Zaprzestanie pracy zawodowej może przynieść poczucie bycia niepotrzebnym dla społeczeństwa (więc i poczucie niepełnej wartości) oraz obniżenie dochodów i kłopot z zapewnieniem dobrej jakości życia (temat wysokości emerytur w Polsce w ciekawy sposób porusza na swoim blogu pokolenie1600.blogspot.com Rafał Betlejewski, który na miesiąc wcielił się w rolę osoby starszej, zamieszkał w niewielkim mieszkaniu i próbował przeżyć za kwotę średniej polskiej emerytury).

Koniec pracy zawodowej oraz potrzeba życia zgodnie ze sobą, np. odrzucania znajomości powierzchownych owocuje ograniczeniem kontaktów społecznych. W tym okresie szczególnego znaczenia nabiera rodzina. Potwierdzeniem takiej opinii są badania CBOS z 2010 roku, które wykazały, że głównym adresatem działań seniorów, mających na celu wsparcie, są członkowie rodziny – tylko 19% seniorów więcej niż raz udzielało pomocy osobom spoza rodzinnego kręgu, 67% nie czyniło tego wcale.

Wspomniane badania CBOS pokazują też, że samodzielnie gospodarstwa domowe prowadzi 38% seniorów; ze współmałżonkiem żyje 36%. Z dziećmi lub rodzicami mieszka 15% , a 11% – z innymi członkami rodziny.

Na emeryturze kontynuuje się wcześniejsze sposoby spędzania czasu, wynikające ze stylu życia i przyzwyczajzeń. Choć nowa struktura życia i większa ilość wolnego czasu dają szansę na realizację pasji i zainteresowań, zajęcia starszych ludzi są w większości pasywne: oglądanie telewizji, rozmowy ze znajomymi, odpoczynek. Mniej niż połowa (tylko 36%) zainteresowana jest takimi sposobami spędzania czasu, jak: korzystanie z Internetu, działalność w organizacjach społecznych, wyjścia do klubów i do teatru. 41% chciałoby poświęcać więcej czasu na opiekę nad dziećmi i naprawy domowe. Jedną z najistotniejszych przyczyn braku aktywności ludzi w późnym wieku jest niedobór środków finansowych – renty i emerytury wystarczają zazwyczaj na minimum egzystencji.

## Bibliografia

K. Wądołowska, *Obraz typowego Polaka w starszym wieku*, ser.: „Komunikat z badań CBOS”, BS/2/2010, Warszawa, 2010.

M. Halicka, *Wiek podeszły społeczeństwa: aspekty demograficzne* [w:] *Trzeci wiek. Szanse – możliwości – ograniczenia*, [red.:] A. M. de Tchorzewski, A. Chrapowska–Zielińska, Bydgoszcz 2000.

S. Kowalik, *Problemy seniorów* [w:] *Wybrane problemy osób starszych*, [red.:] A. Nowicka, Zielona Góra 2006.

M. Mead, *Kultura i tożsamość: studium dystansu międzypokoleniowego*, [tłum.] J. Hołówka, Warszawa 2000, wyd. 2.

## Konspekt nr 3

### Ageizm i wykluczenie społeczne

#### Cel spotkania

- zastanowienie się nad tym, czym jest wykluczenie i czym jest ageizm i jak może wpływać na funkcjonowanie społeczne;
- zastanowienie się, czym jest gerontofobia, i jak się przejawia;

#### Przebieg spotkania

1. Uczestnicy wypisują skojarzenia z osobami starszymi: w ogóle i znanymi sobie, bliskimi. Porównanie tych skojarzeń<sup>2</sup>, omówienie eksperymentu.
2. Wypisanie listy możliwych dyskryminacji – krótka charakterystyka, znalezienie cech wspólnych i odmiennych między nimi<sup>3</sup>
3. Wyjaśnienie, czym jest ageizm.
4. Wyjaśnienie, czym jest wykluczenie (także w kontekście rewitalizacji).

#### Co trzeba wiedzieć o wykluczeniu i ageizmie?

#### Wykluczenie – co to jest?

Wykluczenie społeczne, zdaniem autorów „Diagnozy społecznej 2013”, to brak możliwości uczestniczenia jednostki lub grupy jednostek w ważnych dziedzinach życia wspólnoty, do której

<sup>2</sup> Zwykle, kiedy myślimy o starości, skojarzenia te są nieprzyjemne, raczej negatywne, jeżeli myślimy o kimś bliskim, skojarzeń pozytywnych jest więcej a na wszelkie „dziwactwa” częściej spoglądamy z czułością i wyrozumiałością.

<sup>3</sup> Tu warto podkreślić istotę ageizmu: wiek z czasem ulega zmianie; inne cechy powodujące wykluczenie – nie.

przynależy. Nie jest to związane z przekonaniem, ale z deficytami niezależnymi lub częściowo zależnymi od niej. Z kolei autorzy „Narodowej Strategii Integracji Społecznej” dla Polski uważają, że wykluczenie polega na niepodejmowaniu zwyczajowej i społecznie akceptowanej drogi życiowej lub wypadanie z niej. Zjawisko to dotyczy osób rodzin lub grup ludności, które:

- żyją w niekorzystnych warunkach ekonomicznych (ubóstwo materialne),
- zostają dotknięte niekorzystnymi procesami społecznymi wynikającymi z przekształceń rozwojowych, np. dezindustrializacji, kryzysów, gwałtownego upadku branż czy regionów,
- nie zostały wyposażone w kapitał życiowy umożliwiający im zajęcie normalnej pozycji społecznej, nabycie kwalifikacji na odpowiednim poziomie pozwalające na wejście na rynek pracy lub założenie rodziny, co dodatkowo utrudnia dostosowywanie się do zmieniających się warunków społecznych i ekonomicznych.

Zauważono, że osoby wykluczone nie mają dostępu do odpowiednich instytucji pozwalających na wyposażenie w kapitał życiowy, jego rozwój i pomnażanie. Może to wynikać z niedorozwoju tych instytucji: nie stanowi to priorytetu lub brakuje środków publicznych, powodem może być też niska efektywność funkcjonowania tych instytucji.

Osoby wykluczone doświadczają przejawów dyskryminacji, albo wskutek deficytów ustawodawstwa, albo w wyniku kulturowych uprzedzeń oraz stereotypów. Mają przy tym cechy utrudniające im korzystanie z powszechnych zasobów społecznych ze względu na: niepełnosprawność, uzależnienia, długotrwałą chorobę itp.

Z interpretacji prawa wynika, że wykluczeniu podlegają ci, którzy nie są w stanie sami zaspokoić swoich podstawowych potrzeb życiowych i znajdują się w sytuacji powodującej ubóstwo, uniemożliwiające lub ograniczające uczestnictwo w życiu zawodowym, społecznym, rodzinnym.

Grupy zagrożone wykluczeniem to m. in.: dzieci i młodzież ze środowisk zaniedbanych lub wychowywane poza rodziną, kobiety samotnie wychowujące dzieci lub pozostające bez pracy, ofiary patologii życia rodzinnego, osoby bezrobotne lub o niskich kwalifikacjach, osoby chorujące psychicznie, starsze osoby samotne, imigranci.

W ujęciu Komisji Europejskiej wykluczenie to proces, podczas którego niektórzy członkowie danego społeczeństwa są spychani na jego margines, bo nie posiadają podstawowych umiejętności funkcjonowania w społeczeństwie, nie mają też dostatecznej edukacji. Powoduje to odsunięcie od możliwości podjęcia dobrej pracy, a więc uzyskiwania dochodów pozwalających na godne życie, możliwości kształcenia oraz ograniczenie społecznych i lokalnych więzi i aktywności. To, co także jest ważne, to fakt, że osoby wykluczone mają ograniczony dostęp do decydentów i administracji, stąd mogą odczuwać bezsilność i brak możliwości wpływu



na decyzje dotyczące codziennego życia.

Z kolei zdaniem Wojciecha Kłosowskiego wykluczenie to doznawany przez jednostkę lub grupę faktyczny brak możliwości pełnienia ról społecznych dostępnych dla innych (lub znaczne utrudnienie), nawiązywania normalnych relacji społecznych, korzystania z dóbr publicznych i infrastruktury społecznej, gromadzenia zasobów i zdobywania dochodów w godny sposób. Wykluczona społecznie jest jednostka lub grupa, która w sensie formalnych należy do danego społeczeństwa i chce uczestniczyć w jego życiu codziennym, lecz nie może z powodów będących poza jej kontrolą (opracowano na pdst J. Przywojska, *Rewitalizacja miast. Aspekt społeczny*, Łódź 2016).

## Ageizm

Ageizm (wiekizm, ang. *ageism*) – pojęcie to po raz pierwszy zastosował w 1969 r. Robert Butler. To zespół uprzedzeń, stereotypów i praktyk dyskryminacyjnych, wynikający z przekonania, że z powodu wieku jedna grupa jest lepsza od innej. Podstawą tego stereotypu jest wiek i przypisywanie cech charakterystycznych, na przykład skojarzenie wieku ze słabym zdrowiem; głównie dotyczy grupy ludzi w późnym wieku.

To wyraz myślenia, że ktoś jest za stary do wykonywania danej czynności. Na przykład kiedyś starsze kobiety ubierały się na ciemno lub czarno, co znaczyło, że w społeczeństwie już ich NIE MA. Dziś przejawia się np. w opiniach, że pewnych spraw seniorom nie wypada, np. uprawiania sportu czy okazywania uczuć w sposób żywiołowy.

Warto pamiętać, że przejawami ageizmu są również stwierdzenia, że ktoś jest za młody np. do wykonywania określonego zawodu<sup>4</sup>, ignorowanie pomysłów dzieci lub lekceważenie ich uczuć.

## Jakie są rodzaje ageizmu?

Mówi się ageizmie **w odniesieniu do innych i w odniesieniu do siebie**. Od innych uprzedzeń – rasizmu, seksizmu itp. – różni się od nich z dwóch powodów. Przede wszystkim klasyfikacja do grupy wiekowej to rzecz zmienna, a inne czynniki: rasa, płeć, są zazwyczaj stałe i nie ulegają zmianie. Po drugie, nikt nie uniknie tego, że w pewnym momencie się zestarzeje, chyba że umrze w młodym wieku.

---

4



## Podstawy ageizmu

Ageizm budują trzy wzajemnie warunkujące się elementy:

- **krzywdzący stosunek** wobec seniorów, późnego wieku i procesu starzenia się;
- **praktyki dyskryminacyjne** w stosunku do seniorów
- **działania instytucjonalne i polityczne utrwalające stereotypy.**

Jego skutki mogą być szkodliwe, gdy treść stereotypu nie dotyczy większości grupy, albo kiedy, mocno zakorzeniony, przemawia silniej niż fakt, że nie dotyczy danej jednostki. Postawa taka np. u osób, które profesjonalnie zajmują się opieką zdrowotną, może niewłaściwie wpływać na ich działania i prowadzić do dyskryminacji. Dobrze obrazuje to poniższy przykład: gdy ktoś zobaczy starego i młodego dorosłego z bólem pleców, łatwiej jest przyjąć, że kondycja tej drugiej osoby jest przejściowa i można ją leczyć, podczas gdy stan osoby starej – nieuleczalny i chroniczny. Bywa jednak i tak, że to ludzie w późnej dorosłości wracają do zdrowia, a dzieci mogą stać się trwale niesprawne.

## A gerontofobia?

To także ważne zjawisko – strach przed ludźmi w późnym wieku. Objawia się jako deprecjacja starości, czasem też jako wrogi stosunek do seniorów. Towarzyszą jej dwa rodzaje aktywności: przekonania i działania. Przekonania typu: człowiek w późnym wieku jest chory, niezdolny do współzawodnictwa, opuszczony, samotny, bezradny, niepotrzebny, słaby oraz działania polegające np. na wcześniejszym przenoszeniu na emeryturę ludzi starzejących się.

## Na co dzień

Jak te zjawiska przejawiają się w codzienności? To może być gorsze traktowanie seniorów: błędne wydawanie reszty, wpychanie się w kolejkach, impertynencje, wyzwiska oraz działania niezamierzone powodujące wykluczenie lub utrudniające funkcjonowanie, wynikające z braku znajomości potrzeb ludzi starych, np.: za mała czcionka w pismach urzędowych lub gazetach; stosowany przez instytucje zawily, niejasny język, brak krzeseł w poczekalniach urzędów, za wysokie schody w publicznych miejscach.

## Bibliografia

*Diagnoza społeczna Polaków. Warunki i jakość życia Polaków*, red. J. Czapiński, T. Panek, Warszawa 2014, [dostęp:]

[http://analizy.mpips.gov.pl/images/stories/publ\\_i\\_raporty/DS2013/Raport\\_glowny\\_Diagnoza\\_Spole](http://analizy.mpips.gov.pl/images/stories/publ_i_raporty/DS2013/Raport_glowny_Diagnoza_Spole)

czna\_2013.pdf

Narodowa Strategii Integracji Społecznej, dokument przygotowany przez Zespół Zadaniowy do Spraw Reintegracji Społecznej pod przewodnictwem Ministra Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej Jerzego Hausnera.

J. Nicole-Urbanowicz, *Ageizm i dyskryminacja ze względu na wiek*, „Niebieska Linia” 2006, nr 6, [dostęp:] <http://www.pismo.niebieskalinia.pl/index.php?id=482>.

T. Nelson, *Ageism: Stereotyping and Prejudice against Older Persons*, Cambridge 2002.

R. Posthuma, *Age stereotyping in the workplace: Common stereotypes, moderators, and future research directions*, “Journal of Management”, 2009, 35(1), s. 158–188.

*Słowniczek antydyskryminacyjny*, [dostęp:] <http://www.bezuprzedzen.org/dyskryminacja/art.php?art=14>.

*Starsze kobiety w kulturze i społeczeństwie*, red. A. Łysak, E. Zierkiewicz, Wrocław 2005.

A. Zych, *Człowiek wobec starości. Szkice z gerontologii społecznej*, ser.: „Biblioteka Pracownika Socjalnego”, Katowice 1999.

## Konspekt nr 4

### Rewitalizacja a zaangażowanie społeczne

#### Cel spotkania

- wyjaśnienie, czym jest rewitalizacja;
- pokazanie, jaka jest zależność między procesami rewitalizacyjnymi i zaangażowaniem społecznym;

#### Przebieg spotkania

1. Powitanie
2. Wprowadzenie do tematu, prośba do uczestników o próbę zdefiniowania pojęcia: rewitalizacja.
3. Praca w grupach: każda grupa dostaje opis społeczności w kryzysie, zadaniem jest zaplanowanie działań, które uwolnią potencjał społeczny.
4. Omówienie pomysłów, wyjaśnienie, czym jest rewitalizacja w oparciu o omówione propozycję oddziaływania na lokalną społeczność.

#### Co warto wiedzieć o rewitalizacji?

##### Czym jest?

Rewitalizacja to tyle, co przywrócenie do życia (z łaciny *re-+vita*). Tym pojęciem określa się zespół działań urbanistycznych i planistycznych, koordynowanych przez lokalną administrację samorządową. Ich celem jest korzystne przekształcenie określonego obszaru gminy znajdującego się w stanie kryzysu - rewitalizacja to odpowiedź na konieczność zadbania o teren, na którym występują jednocześnie negatywne zjawiska natury społecznej, takie, jak: ubóstwo, wykluczenie społeczne, bezrobocie, problemy zdrowotne, przestępczość, trudne warunki mieszkaniowe, deficyt usług, niewystarczający poziom uczestnictwa w życiu publicznym i kulturalnym, niski poziom edukacji lub kapitału społecznego czy zanieczyszczone środowisko. Przekształcenie więc dotyczy obszaru społecznego, architektonicznego i ekonomicznego. Inicjuje go i koordynuje samorząd gminny; najistotniejszym celem jest wyprowadzenia za stanu kryzysowego określonych obszarów miast i gmin.

Choć pojęcie to kojarzy się dość negatywnie, rewitalizacja to proces ukierunkowany na rozwój miasta, głównie przez dążenie do przywrócenia jego utraconej integralności. Podejmowane w jej ramach przedsięwzięcia mają na celu odbudowę dobrej jakości życia na tych obszarach, które doświadczyły kryzysu. Jest to ważne o tyle, że choć problemy występują na określonym terenie, spowalniają rozwój całego miasta, w tym jego „zdrowych”, nie obciążonych kryzysem obszarów.

Warto podkreślić, że pojęciem tym określa się wieloletni proces podejmowania spójnych, zintegrowanych działań, związanych z zatrzymaniem rozwoju negatywnych tendencji, przeciwdziałaniem patologiom i wykluczeniu społecznemu oraz poprawą bezpieczeństwa. Trudno nie zauważyć jednak, że takie kompleksowe podejście (myślenie o poprawie jakości infrastruktury i polepszenie bytu wspólnoty) jest rzadko realizowane w praktyce. Obserwacje pokazują, że dotychczasowe prace nad rewitalizacją w różnych miejscach Polski to działania raczej fragmentaryczne, powierzchownie powiązane z celami ekonomicznymi i społecznymi. Najczęściej mianem tym określa się budowanie nowych lokali lub remont, modernizację dawnej zabudowy.

### **Jakich obszarów dotyczy?**

Rewitalizacja to pojęcie szerokie, obejmuje kompleksowe procesy odnowy w następujących obszarach:

- społecznym (integracja, aktywizacja społeczna mieszkańców, aktywizacja zawodowa, animacja, kultura, edukacja, sport, czas wolny, bezpieczeństwo, warunki mieszkaniowe, społeczeństwo obywatelskie, partycypacja, kapitał społeczny, edukacja, usługi społeczne, inwestycje społeczne, kultura, inkluzja, partnerstwo publiczno–obywatelskie);
- gospodarczym (zachęcanie i zatrzymywanie inwestorów, promocja, specjalizacja i innowacje, usługi komunalne, kierowanie rewitalizacją, partnerstwo publiczno-privatne, instytucje otoczenia biznesu, kapitał ludzki, współpraca, rynek pracy);
- przestrzenno–infrastrukturalne aspekty rewitalizacji (budownictwo, planowanie przestrzenne, architektura, transport publiczny, modernizacja infrastruktury, mieszkalnictwo, planowanie przestrzeni, ekologia, obszary zielone w mieście).

### **Czym jest rozwój lokalny?**

Aby zrozumieć miejsce i rolę rewitalizacji w procesach wychodzenia z kryzysu (a tak rozumiemy problem obszaru, na którym rewitalizacja jest niezbędna), konieczna jest charakterystyka rozwoju lokalnego (kontekst procesów rewitalizacyjnych). Według Aleksandry Jewtuchowicz rozwój lokalny scharakteryzować można następująco:

- to proces, uświadamianie sobie przez lokalną społeczność swojej sytuacji w szerokim aspekcie i swoich możliwości formułowania i rozwiązywania problemów;
- ważny jest w nim nacisk na siły wewnętrzne i na lokalnych aktorów (mieszkańców dzielnicy objętej rewitalizacją), bo takie podejście może pomóc wywołać, zbudować poczucie przynależności do konkretnej społeczności i konkretnego miejsca w szerszej przestrzeni;
- to wynik korzystnej kombinacji indywidualnych przedsięwzięć, które odpowiadają (przynajmniej częściowo) wspólnemu celowi;
- to rozwój terytorialny, którego punktem wyjścia jest przestrzeń i jej zagospodarowanie; w rozwoju lokalnym istotny problem stanowi tworzenie środowiska w szerokim znaczeniu tego słowa (elementy materialne i niematerialne, np. kultura, tradycja, przedsiębiorczość); to również zdolność danej społeczności do zmian, co stanowi warunek kreatywności i rozwoju pomysłowości.
- Rozwój lokalny ma za zadanie poszukiwanie autonomii i niezależności, ma doprowadzić do tego, że dana społeczność ma chęć decydowania o własnym losie (od bierności do aktywności).
- Oznacza współpracę i współdziałanie wszystkich aktorów lokalnych, grupujących się wokół akceptowanego i zrozumiałego programu.
- Jednym z najistotniejszych czynników wpływających na trwałość procesu rozwoju jest tworzenie przestrzeni do negocjacji stymulujących powstawanie różnorodnych instytucji; kluczowym zagadnieniem jest tu rola władz publicznych i rozszerzenie się zakresu odpowiedzialności społeczności lokalnych.

Rozwój lokalny oznacza zatem bazujący na zasobach wewnętrznych, oddolny, angażujący lokalny potencjał sposób pobudzania lokalnych gospodarek i poprawy warunków życia społeczności lokalnych. Można go określić jako proces dywersyfikacji i wzbogacania działalności społecznej, kulturalnej, gospodarczej, obywatelskiej a nawet politycznej i administracyjnej, odbywający się przy zaangażowaniu i wykorzystaniu wewnętrznego potencjału określonego terytorium. Oznacza również zdolność do innowacji i kreowania zbiorowej inteligencji na poziomie lokalnym.

## Wykluczenie w kontekście rewitalizacji

Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu to jedno z ważnych zadań rewitalizacji, wiąże się z naciskiem na aktywizację i integrację mieszkańców. Koncentracja przestrzenna biedy i wykluczenia w określonych miejscach skutkuje upadkiem wspólnoty, bo jakość sąsiedztwa i jego zła reputacja powodują odejście osób z wyższymi dochodami, co w rezultacie prowadzi do likwidacji sklepów, banków, instytucji publicznych, zaniechanie inwestycji komunalnych

i ograniczenia usług społecznych, słowem – do degradacji danego obszaru.

Wykluczenie społeczne bywa interpretowane jako skutek oddziaływania różnych czynników. Elżbieta Tarkowska opisywała biedę jako zjawisko, które może przedłużać się, nabierać chronicznego charakteru, a nawet być przekazywane międzygeneracyjnie (dziedziczenie biedy). Wskazuje też na zagrożenie koncentracją ubóstwa i powiązanych z nią problemów społecznych (które prowadzą do wykluczenia społecznego) – tych z nich, których utrwalaniu sprzyja biedne sąsiedztwo. Nagromadzenie w danej przestrzeni różnych negatywnych zjawisk: biedy, bezrobocia, braku miejsc pracy, niskiego poziomu edukacji, braku perspektyw dla młodzieży, ograniczonej mobilności, przeszkód w komunikacji ze światem zewnętrznym a w konsekwencji izolacji – wszystko to zwiększa niebezpieczeństwo czegoś, co nazywa się błędnym kołem ubóstwa, trwałej marginalizacji oraz wyjawiającej się *underclass*. Koncentracja biedy może dotyczyć szczególnie starych centrów miast przemysłowych.

Enklawy biedy są silnie negatywnie naznaczone w zbiorowej świadomości, co dodatkowo stymuluje procesy segregacji oraz przyspiesza realne i psychiczne odseparowanie takiego obszaru od pozostałej części miejskiej przestrzeni i społeczności. Skutki tego procesu mają z reguły charakter trwałe.

W efekcie procesy segregacji mogą prowadzić do powstania tak zwanego „miasta dualnego”, czyli systemu miejskiego spolaryzowanego społecznie i przestrzennie na cenne rejony, zamieszkane przez grupy wysokiego statusu, i zniszczone okolice, zamieszkane przez grupy zdegradowane społecznie. To powoduje gettoizację przestrzeni – procesu, w wyniku którego osoby o podobnym poziomie wykształcenia, dochodu, kapitału kulturowego żyją w enklawach, niewiele mając możliwości kontaktów z innymi. To może rodzić napięcia społeczne i obniżać poziom bezpieczeństwa.

### **Co łączy aktywność społeczną i kryzys określonego obszaru?**

Czym jest aktywność społeczna? W Encyklopedii PWN (on-line) można przeczytać, że to *wszystkie unormowane społecznie działania jednostek, wykonywane w ramach określonych ról społecznych*. Za cechą aktywności społecznej uznaje się czynny stan danej osoby, który przejawia się w oddziaływaniu na otoczenie przyrodnicze i społeczne. To bardzo szerokie rozumienie aktywności społecznej wyraża się poprzez: pracę zawodową, zdobywanie wiedzy, twórczość, zabawę, uczestnictwo w różnych grupach społecznych. O jej poziomie decydują czynniki wewnętrzne i zewnętrzne o charakterze psychologicznym, biologicznym i społecznym. Drugie rozumienie aktywności społecznej to praca społeczna, uczestnictwo w rozmaitych działaniach zbiorowych wykraczających poza obowiązki związane z funkcjami zawodowymi i rodzinnymi,



zmierzające do realizacji cenionych wartości społecznych. Tak rozumiana działalność społeczna charakteryzuje się dobrowolnością i samorzutnością, bezinteresownością materialną i motywacjami altruistycznymi. Uważa się ją za jeden z przejawów socjalizacji. Tym pojęciem obejmuje się aktywność społeczną polegającą na przynależności do różnego typu organizacji społecznych – prace w tych organizacjach określane są jako zinstytucjonalizowana aktywność społeczna.

Im bardziej bierne jest środowisko, tym trudniej przeprowadzić rewitalizację (bo jak ktoś interesuje się tylko swoim najbliższym otoczeniem, rodziną, to nie będzie zajmować się tym, co dzieje się w dzielnicy). Im głębiej bierność jest zakorzeniona, im większe problemy związane z wykluczeniem społecznym, tym bardziej dana ludność i dany obszar podatni są na kryzys.

Rewitalizacja to aktywna metoda oddziaływania na społeczność zamieszkującą dany obszar zdegradowany – jako taka wpisuje się w zakres działań polityki społecznej rozumianej jako działalność państwa, samorządu, organizacji pozarządowych ukierunkowana na wyrównywanie drastycznych różnic socjalnych między obywatelami, dawanie im równych szans i ochranianie przed skutkami ryzyka socjalnego. W dzielnicach rewitalizowanych obserwuje się zjawisko wyuczonyj bezradności, w takich sytuacjach należy dążyć do odbudowania (zbudowania) wiary we własną sprawczość. Badania potwierdzają, że skupienie się na aktywizacji tylko tych, którzy w danym środowisku od razu są gotowi z niej korzystać, i wyłączenie z działań aktywizujących osób dotkniętych wyuczoną bezradnością pogłębia problem wykluczenia tych osób i podkopuje skuteczność całej aktywnej polityki społecznej.

Najsukuteczniejsze programy polityki społecznej to takie, które sprawiają, że obywatelowi będzie bardziej chciało się (i opłacało) pracować niż nie pracować, być aktywnym niż nie (takie programy warto promować, dziś stosowane są rzadko). Chodzi o budowanie aktywnych postaw osób i rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji, a więc – by wybierać takie narzędzia aktywizacji społecznej, by były one bardziej skuteczne i efektywne. W takim podejściu liczą się:

- decentralizacja i wzrost znaczenia samorządu lokalnego;
- zasada pomocniczości w organizacji państwa (także w wymiarze ekonomicznym), oznaczająca wzrost rangi trzeciego sektora w polityce społecznej;
- uznanie przez państwo podmiotowości wspólnot lokalnych i znaczenia więzi społecznych dla budowy kapitału społecznego;
- akceptacja postulatu utrzymywania równowagi finansów publicznych oraz ograniczenia redystrybucji funkcji programów socjalnych;
- stosowanie mechanizmu negocjacji zbiorowych, w tym partycypacji i dialogu obywatelskiego, w którym aktywnie uczestniczą organizacje obywatelskiego;
- postrzeganie edukacji jako instrumentu inwestowania w kapitał ludzki i budowania

społeczeństwa opartego na wiedzy;

- wykorzystanie ekonomii społecznej, zatrudnienia socjalnego i zatrudnienia subsydiowanego dla realizacji pełnego zatrudnienia;
- przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu przez pomoc w podjęciu pracy lub udział w programach integracyjnych /reintegracyjnych;
- podejmowanie działań aktywizujących nie tylko pojedynczych klientów, ale również całych społeczności lokalnych.

## Rewitalizacja a osoby starsze

Celem rewitalizacji powinno być przede wszystkim rozwiązywanie problemów społeczno-ekonomicznych oraz aktywizowanie i integrowanie mieszkańców. Chodzi o łączenie przemian urbanistycznych ze zmianami społecznymi i ekonomicznymi, tak, by odnawiane obszary nabrały nowych cech.

W procesach rewitalizacyjnych należy uwzględniać także wyzwania współczesności, wśród których można wymienić starzenie się społeczeństw i towarzyszącą mu depopulację społeczności miejskich (według najnowszych trendów liczba ludności w Polsce zmniejszy się, towarzyszy temu spadek liczby osób w wieku produkcyjnym). Starzenie się społeczeństwa wywołuje konsekwencje zarówno w sferze ekonomicznej, jak i społecznej funkcjonowania wspólnot samorządowych: obciążenie budżetu państwa świadczeniami emerytalnymi, wzrastający popyt na miejsca w domach pomocy społecznej i ośrodkach wsparcia dla osób starszych, a nawet rozwój nowych typów usług skierowanych do osób starszych. Planując rewitalizację, należy uwzględniać działania na rzecz poprawy jakości życia osób starszych oraz realizowania praw tej grupy osób; nie chodzi tylko o potrzeby materialne osób w późnej dorosłości, ale też o potrzeby wyższego rzędu. Może to się dzieć przez powoływanie instytucji wspomagających kształcenie, doksztalcanie, rozwijanie zainteresowań wśród osób starszych, jak: uniwersytety trzeciego wieku czy kluby seniora. Potrzeby osób starszych powinny stanowić istotny bodziec rozwoju lokalnego. Aby tak się stało, muszą zostać właściwie zwerbalizowane, zdiagnozowane, uświadomione szerszej publiczności i zaspokojone na możliwie najwyższym poziomie.

Niestety, sporym problemem może być percepcja decydentów: wielu z nich postrzega osoby starsze głównie jako niesamodzielne czy wolno przyswajające wiedzę; w lokalnych strategiach rozwiązywania problemów społecznych grupa osób starszych często diagnozowana jest jako jednolita, zdarza się, że włącza się ją do grupy osób niepełnosprawnych. W procesie rewitalizacji warto spojrzeć na osoby w późnej dorosłości jako na potencjalnego klienta, zainteresowanego specyficznymi produktami. Istotna jest też promocja aktywności zawodowej osób starszych. Można

spróbować wykorzystać potencjał tych osób, umożliwiając aktywne angażowanie się w sprawy wspólnoty (Konspekt oprac. na podst. A. Wojnarowska, *Rewitalizacja zdegradowanych obszarów miejskich. Przykłady praktyczne*, Łódź 2011 i J. Przywojska, *Rewitalizacja miast. Aspekt społeczny*, Łódź 2016).

## Bibliografia

A. Wojnarowska, *Rewitalizacja zdegradowanych obszarów miejskich. Przykłady praktyczne*, Łódź 2011.

K. Janas, W. Jarczewski, W. Wańkowicz, *Model rewitalizacji miast*, Kraków 2010.

*Przykłady rewitalizacji miast*, red. A. Muzioł-Węclawowicz, Kraków 2010.

J. Przywojska, *Rewitalizacja miast. Aspekt społeczny*, Łódź 2016.

*Założenia polityki rewitalizacji Polski*, red. Z. Ziobrowski, Kraków 2010.

## Przykłady reklam, w których występują osoby starsze

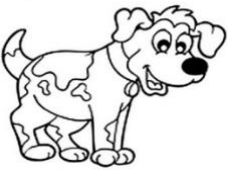








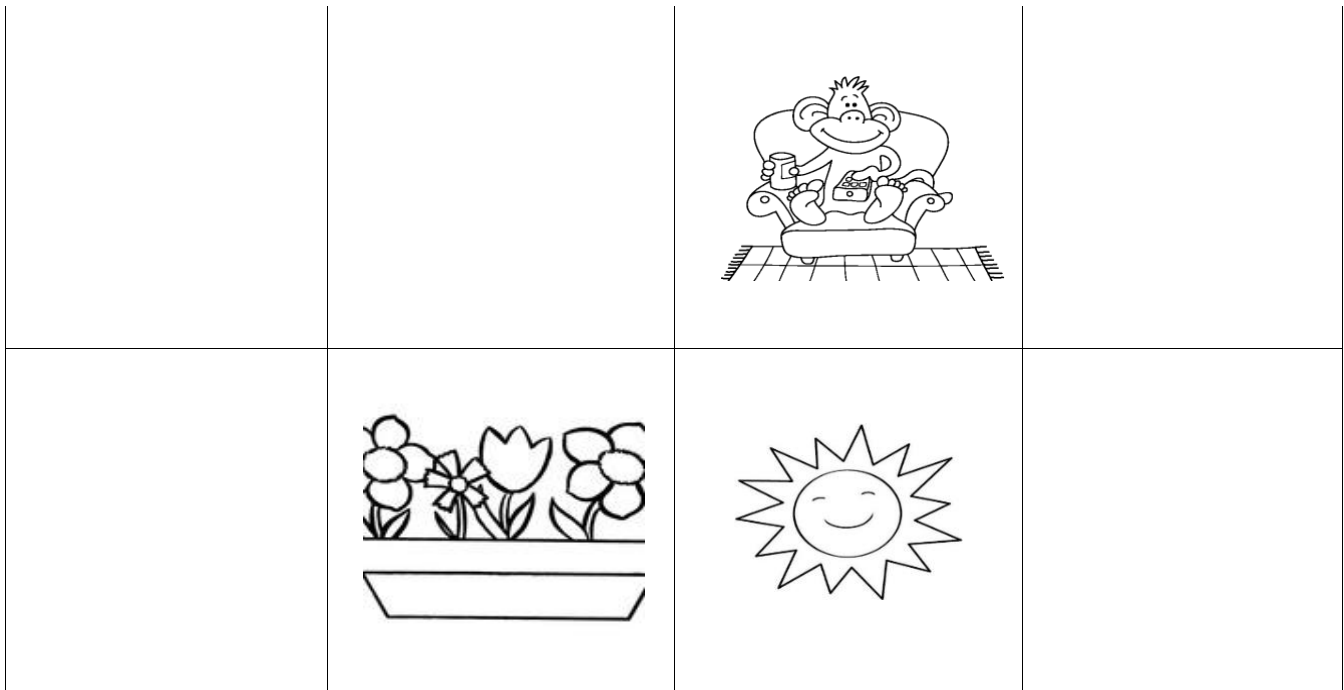
Geriavit Pharmaton w każdym domu stoi.









## Przykład gry integracyjnej