

**Seniorzy**

---

**zależni**

---

**jako**

---

użyteczny  
poradnik

**uczestnicy**

---

**kultury**

---

Seniorzy zależni jako uczestnicy kultury.  
Użyteczny poradnik

zespół badawczy:  
dr Bartek Lis – kierownik  
prof. UAM dr hab. Marta Kosińska  
Magdalena Popławska  
Katarzyna Wala  
Jakub Walczyk

redakcja:  
Bartek Lis

teksty:  
Bartek Lis, Katarzyna Wala

wsparcie redakcyjne i korekta:  
Rafał Koschany

projekt graficzny i skład:  
Bękarty

wydawca:  
Centrum Kultury ZAMEK  
ul. Św. Marcin 80/82  
61-809 Poznań  
e-mail: sekretariat@ckzamek.pl  
dyrektorka: Anna Hryniewiecka

Poznań 2019  
ISBN: 978-83-956168-0-8

CPE  
CENTRUM PRAKTYK  
EDUKACYJNYCH

CENTRUM  
KULTURY  
ZAMEK

POZnań\*

partnerzy:  
Dom Pomocy Społecznej Ugory,  
Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”



Dofinansowano ze środków  
Narodowego Centrum Kultury  
w ramach programu  
„Kultura – Interwencje 2019”

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



# Seniorzy zależni jako uczestnicy kultury

Użyteczny poradnik

5	<b>Wstęp</b>
8	<b>Senior zależny – czyli kto?</b>
10	<b>Spółeczna użyteczność instytucji kultury</b>
16	<b>Jakie są główne potrzeby osób starszych zależnych w kontekście uczestnictwa w kulturze?</b>
18	<b>O czym trzeba/warto pamiętać podczas organizacji wydarzeń/projektów dla seniorów zależnych?</b>
28	<b>Sposób konstruowania oferty kulturalnej i miejsce realizacji wydarzenia</b>
30	<b>Rodzaje rekrutacji</b>
32	<b>Partycypacja osób starszych zależnych – rodzaje uczestnictwa</b>
38	<b>Dobre projekty kulturalno-społeczne dla seniorów zależnych to...</b>
40	<b>Podsumowanie</b>
42	<b>Bibliografia</b>

# Wstęp

Demografia nie pozostawia wielu złudzeń. Europejskie społeczeństwa się starzeją. Ujemny przyrost naturalny, wyższa średnia długość życia sprawiają, że mieszkańcy powyżej sześćdziesiątego roku życia zaczynają stanowić bardzo istotną grupę kategoryalną. Szczęśliwie coraz lepiej rozpoznajemy osoby senioralne jako ważnych uczestników życia publicznego. Znajduje to także odzwierciedlenie w programach proponowanych przez rozmaite instytucje kultury. Tworzone są specjalne wydarzenia z myślą głównie o starszych odbiorcach. Ważne jednak, abyśmy pogłębiali naszą wiedzę na temat tej kategorii wiekowej. Seniorzy są grupą wewnątrznie bardzo zróżnicowaną i błędem oraz niesprawiedliwością jest traktowanie jej jako jednolitej grupy, dla której wspólnym (i często jedynym) wyróżnikiem mają być siwe włosy i zmarszczki na twarzy. Stajemy zatem przed koniecznością pogłębienia naszej wiedzy na temat seniorów: dostrzegania ich różnorodności, wielości potrzeb, sytuacji życiowych, w których się znajdują, oraz zróżnicowanych możliwości. One wszystkie muszą być brane pod uwagę, jeśli chcemy dobrze i trafnie adresować projekty kulturalne do starszych osób.

6 Nadal niewielu organizatorów życia kulturalnego (niezależnie od tego, czy mówimy o małych grupach nieformalnych, średniej wielkości organizacjach pozarządowych, czy też dużych, samorządowych instytucjach kultury) zaznajomionych jest z pojęciem „senior zależny”, tymczasem jest to coraz liczniejsza grupa osób, która – mimo „srebrnego boomu”, czyli większej uważności w polityce i w życiu publicznym na osoby senioralne – wciąż pozostaje na marginesie naszej troski. Najwyższa pora, by lepiej przygotować się do pracy z seniorami o ograniczonej samodzielności, mieszkańcami domów pomocy społecznej, osamotnionymi lokatorami mieszkań usytuowanych na wysokich czwartych piętrach (bez windy).

Jako badacze i badaczki współpracujący z Centrum Praktyk Edukacyjnych w Centrum Kultury Zamek w Poznaniu mamy szereg praktycznych doświadczeń związanych z pracą z osobami starszymi. Wiedza uzupełniana w ramach zaangażowania w inne projekty i inicjatywy (jak choćby „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”<sup>\*</sup>, realizowany przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”) zaowocowała programem „Zamek Otwarty. Kultura dla i z seniorami zależnymi”, który jest obecny w ofercie CK Zamek od 2018 roku. Na bazie tych doświadczeń oraz przede wszystkim badań społecznych („Seniorzy zależni – badanie potrzeb kulturalnych”, projekt dofinansowany ze środków Narodowego Centrum Kultury w ramach programu „Kultura – Interwencje 2019”) powstał ten treściwy poradnik<sup>\*\*</sup>. Znajdą w nim Państwo najważniejsze informacje dotyczące tego, jak przygotować ofertę kulturalną, która powstaje w relacji z seniorami zależnymi, najlepiej

---

\* Projekt „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia” realizowany był przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” we współpracy z Ministerstwem Rozwoju w ramach Działania 4.1 Innowacje społeczne Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój. Głównym celem projektu było wyinkubowanie trzech innowacji społecznych dotyczących budowania lokalnych sieci wsparcia na rzecz niesamodzielnych osób starszych i/lub poprawy jakości życia oraz wzrostu aktywności zawodowo-społecznej ich nieformalnych opiekunów. Bezpośrednim wsparciem w projekcie objętych zostało 36 nowatorskich pomysłów. Rozwijane innowacje społeczne dotyczyły środowiskowych form wsparcia dla zależnych osób starszych w miejscu ich zamieszkania i/lub dla ich opiekunów w ramach tzw. opieki wytchnieniowej. Projekt „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia” był współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Por. <https://sieciwsparcia.pl/o-nas/> (dostęp: 09.10.2019).

\*\* „Seniorzy zależni – badanie potrzeb kulturalnych”. Badanie zostało zrealizowane w okresie od połowy sierpnia do końca września 2019 roku w Poznaniu. Zespół badaczek i baczdy odwiedził 8 instytucji o zróżnicowanym charakterze (od organizacji pozarządowych i jednostek miejskich, poprzez domy opieki medycznej, po całodobowe ośrodki opiekuńcze) – wszystkie adresują swoją działalność do osób starszych zależnych. W trakcie wizyt badacze prowadzili wywiady pogłębione z pracownikami i terapeutami. Mieli także okazję rozmawiać z uczestnikami (seniorami zależnymi) realizowanych w tym czasie zajęć i obserwować ich. Po wizytach i wywiadach powstawały częściowe raporty. Ważnym elementem badania była analiza treści, bazująca na przeglądzie literatury oraz dokumentów powstałych w efekcie realizacji projektu „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”. Zespół badawczy: Marta Kosińska, Magdalena Popławska, Katarzyna Wala, Jakub Walczyk. Kierownik badania: Bartek Lis.

7 odpowiada na ich potrzeby i możliwości. Wierzmy, że jego lektura pozwoli skutecznie przygotować się do rozpoczęcia pracy z tą ważną, coraz liczniejszą grupą. Warto, by instytucje kultury rozwijały swoją aktywność w tym kierunku.

## Senior zależny - czyli kto?

Seniorzy zależni, najprościej mówiąc, to starsze osoby, które w związku ze stanem zdrowia, uniepełnosprawniającą chorobą (w tym związaną z chorobami otępiennymi), podeszłym wiekiem oraz innymi sytuacjami życiowymi utraciły pełną zdolność do samodzielnej realizacji codziennych potrzeb. Ich stan wymaga wsparcia innych osób. Najczęściej tę funkcję spełniają członkowie rodzin, ale gdy tych nieformalnych opiekunów brakuje, wówczas pomoc świadczą pracownicy socjalni, organizacje pozarządowe, wolontariusze lub sąsiedzi i znajomi. Część seniorów mieszka w domach pomocy społecznej, jednak nadal bardzo wielu musi zmagać się samotnie z trudami życia. Ta pojedynczość życia najczęściej dotyczy seniorów żyjących w miastach. Najbardziej na wsparcie bliskich mogą liczyć osoby żyjące na wsi. Sytuacja zależnych osób starszych różnicuje się także w zależności od miejsca zamieszkania, wykształcenia. Statystycznie w populacji osób starszych zależność najsilniej występuje w najstarszych grupach wiekowych (po 80. r.ż.), jednak warto podkreślić, że jest ona ciągłym procesem. Ze względu na miejsce przebywania osoby starsze zależny możemy podzielić na:

- osoby starsze zależne, mieszkające samotnie we własnym domostwie;
- osoby starsze zależne, mieszkające z rodziną (w tym osoby leżące);

- osoby starsze zależne, pojawiające się w ciągu dnia w instytucjach typu domy dziennego pobytu;
- osoby starsze zależne, znajdujące się w całodobowych instytucjach opiekuńczych.

Osoby wymienione powyżej jako pierwsze i drugie mają w praktyce najtrudniejszy dostęp do uczestniczenia w aktywnościach kulturalno-społecznych. Demencja lub inne schorzenia o tym charakterze dodatkowo wyłączają część z nich. Są to zatem grupy najbardziej wykluczone z uczestnictwa w kulturze – co nie znaczy, że całkowicie dla nas „nie dostępne”.

Statystycznie kobiety żyją dłużej od mężczyzn. Ta nierówna relacja widoczna jest zatem także wśród osób starszych zależnych. Większość osób, o których mówimy w tym raporcie, stanowią kobiety, jednak należy pamiętać, że przestrzeń aktywności kulturalnych jest generalnie domeną pań (oczywiście ze względów socjalizacyjnych, kulturowych, a nie biologicznych). Tym samym na starość panowie jeszcze bardziej stają się mniejszością. W tym miejscu warto zaznaczyć, że przestrzeń kultury (bez definiowania jej zakresu) jest podstawową przestrzenią nawiązywania relacji społecznych, wymiany, budowania więzi – te zaś mają niebagatelne znaczenie w kontekście utrzymywania dobrostanu psychofizycznego. Stąd już niedaleko do wniosków, że uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych może mieć bardzo dobre skutki przekładające się na stan zdrowia i długość życia. Na organizatorach życia kulturalno-społecznego leży zatem duża odpowiedzialność, by w miarę możliwości włączać do niego jak najwięcej mężczyzn (wymaga to czasami poszerzenia rozumienia kultury albo większej uważności na nawyki i sposoby życia panów).

Na koniec tej części trzeba pamiętać, że dyskusja o osobach starszych zależnych nie może dotyczyć tylko samych seniorów. Zawsze należy uwzględniać osoby z najbliższego otoczenia takich osób. Jeśli myślimy o żyjących poza całodobowymi ośrodkami opiekuńczymi, główny ciężar wsparcia nierzadko spada na ich bliskich/rodziny. Organizowanie więc aktywności kulturalnych przez instytucje kultury może być ważną pomocą/wsparciem o charakterze wytchnieniowym dla samych opiekunów.

# Spółeczna użyteczność instytucji kultury

## Przestrzeń kultury jako miejsce przyjazne / pożyteczne dla różnych grup społecznych

Coraz powszechniejszym trendem i sposobem patrzenia na instytucje kultury jest jak najszerze jej ujmowanie. Nie tylko jak na przestrzeń, w której realizowana jest jedynie wąsko rozumiana edukacja kulturalna, ochrona dziedzictwa lub popularyzacja tej lub innej dziedziny sztuki, ale jak na miejsce, które ma być przede wszystkim „użyteczne” dla mieszkańców i wszystkich osób, które mogłyby „wykorzystać” muzeum, dom kultury czy bibliotekę jako narzędzie do łączenia ludzi wokół wspólnych wartości/ważności, gdzie mogłyby ze sobą się spotkać, porozmawiać, wesprzeć, poczuć razem. Oczywiście, język tradycyjnie rozumianej kultury i sztuki może tutaj być świetnym transmitterem i pomocnikiem.

Spójrzmy zatem na naszą instytucję kultury jak na miejsce, w którym seniorzy zależni mogą zrealizować część swoich potrzeb, poznać kogoś nowego, porozmawiać lub po prostu pobyc z ludźmi, robiąc coś nowego, innego od ich codziennej rutyny i planu dnia. Jeśli przyjmujemy taką perspektywę, to dołączymy się do grona tych lekarzy, terapeutów, animatorek kultury, którzy

1  
1 uważają, że kultura może być ważnym dodatkiem w staraniach o lepsze zdrowie i samopoczucie seniorów. Pozafarmakologiczne rozwiązania, jak na przykład udział w warsztatach zielarskich, powinny być również przepisywane przez lekarzy, jak zwykle lekarstwa.

Jeśli przyjmujemy to „apteczne” rozumienie instytucji kultury, warto jeszcze na początku zatrzymać się w kilku miejscach i rozważyć poniższe propozycje:

→ **Zapraszamy do siebie.** Seniorzy zależni, w związku ze swoim wiekiem i chorobami oraz połączonymi z tym ograniczeniami w poruszaniu, nie mają zbyt wielu okazji do wychodzenia z domu. To, co dawniej było ich codzienną rutyną, teraz powoli staje się czymś odświętnym. Nie zawsze tylko dlatego, że już nie chcą lub nie potrzebują „wychodzić na miasto”. Głównie napotykają na inne bariery i trudności. Jeśli mamy możliwości i wolę, by niektórych z nich zaprosić do nas – zrobmy to! W wielu starszych ludziach jest tęsknota za dawną aktywnością, spotykaniem się z ludźmi, wychodzeniem z domu. Partnerami w dotarciu do osób żyjących samotnie mogą być dla nas ośrodki pomocy społecznej oraz organizacje pozarządowe, na przykład Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”.

→ **Odwiedzajmy seniorów w domach.** Czasami, mimo nawet największych chęci oraz propozycji pomocy z naszej strony w pokonaniu barier architektonicznych i mentalnych, nie jest możliwe dotarcie do instytucji. Na przykład osoby leżące, borykające się z lękiem, korzystające z wózków starego typu albo wstydzące się swojej niesamodzielności (nie chcą korzystać z pomocy innych osób), nie będą w stanie dotrzeć do naszej instytucji. Warto wtedy przyjechać w odwiedziny. Każde urozmaicenie, nowe osoby i program, którym chcemy zainteresować mieszkańców DPS-u, mogą stanowić ciekawe wzbogacenie codziennej rutyny. Taka „kultura z dostawą do domu” jest od 2019 roku realizowana także przez Centrum Kultury Zamek w ramach projektu „Zamek Otwarty”. Pamiętajmy, że ten rodzaj oferty niestety jest kierowany głównie do seniorów mieszkających w DPS-ach. O wiele trudniej jest zorganizować działanie w domu prywatnym, choć i takie przykłady są nam znane.

- 1  
2
- **Edukacja dorosłych.** Patrzymy na ofertę dla seniorów zależnych jak na element edukacji przez całe życie. Każdy człowiek ma do niej prawo aż do ostatnich swoich dni. Poznawanie i doświadczanie nowych rzeczy nie powinno się kończyć wraz z uzyskaniem jakiegoś dyplomu lub przejściem na emeryturę. Seniorki uczestniczące w zajęciach hortiterapeutycznych poznawały sztukę robienia „kieszonkowych ogródków”, a inne osoby starsze dowiedziały się w trakcie warsztatu, czym jest tradycja „teatrów Kamishibai”. Edukacja, która się wydarza w ramach naszej aktywności skierowanej do seniorów zależnych, ma także inne wymiary. Zapraszając do naszych instytucji osoby starsze o ograniczonej samodzielności, uwrażliwiamy innych na różnorodność świata społecznego. Mamy szansę dostrzec osoby o różnych potrzebach, może z niepełnosprawnościami, ale nadal korzystające z instytucji kultury i będące częścią społeczeństwa. Komponent edukacyjny musi także towarzyszyć naszej praktyce. Instytucja, pracujący w niej personel, edukatorki i animatorzy – my wszyscy musimy doskonalić swoje kompetencje w pracy z osobami starszymi. W realizowanych badaniach przyjazność obsługi czy uważność na inne możliwości i potrzeby osób starszych zależnych były bardzo często podnoszone przez seniorów i pracujące z nimi organizacje.
- **Rozrywka / animacja czasu wolnego.** Pamiętajmy, że uczestnictwo w kulturze powinno sprawiać przyjemność, nie tylko uczyć. Pomagać się rozchmurzyć albo miło spędzić czas. Nie dziwiło nas więc, gdy starsze osoby opowiadały nam, że bardzo lubią spotykać się na wspólnych śpiewach albo potańcówkach. Bazując na tych historiach, na autentycznym doświadczeniu, zaproponowaliśmy seniorom warsztaty DJ-skie bez obawy, że pomysł może im nie przypaść do gustu. Oczywiście znaleźli się chętni. Osiemdziesięcioletnia pani Teresa potrafiła w nowoczesny sposób zinterpretować klasyczne utwory Jana Kiepury.

”

**Seniorzy  
najbardziej sobie  
cenią te momenty,  
kiedy mogą  
ten dom opuścić  
(...) żeby być  
w społeczeństwie**

— uczestniczka badania,  
pracownica jednego ze stowarzyszeń pracujących  
z osobami starszymi zależnymi



→ **Instytucja kultury, która rozpoczyna pracę z seniorami zależnymi, powinna być instytucją słuchającą i reagującą na potrzeby, stale dialogującą.** Warto nieustannie uzupełniać swoją wiedzę na temat tej kategorii społecznej. Można to robić przez czytanie raportów i popularnych skrótów z badań, jak ten, ale zachęcamy także, by samodzielnie prowadzić badania. Rozmawianie o tym, co lubią robić nasi uczestnicy, gdzie potrzebują wsparcia, co sprawia im trudność – to wszystko może nam pomóc zgromadzić informacje, dzięki którym unikniemy „strzelania w ciemno”. Takie „badanie w działaniu” jest jedną z metod, którą uprawiamy w zespole Centrum Praktyk Edukacyjnych od lat, i jak dotychczas się nie pomyliliśmy. Ostatnia rzecz w tym miejscu: bądźmy uważni na pułapki dotyczące pytań o potrzeby. Pytanie kogokolwiek wprost o to, „czego potrzebuje”, nie jest łatwe i nie zawsze spotyka się z odpowiedzią, która cokolwiek nam ułatwi. Lepiej obserwować i rozmawiać o tym, co ludzie lubią robić, i przy tej okazji wyciągać wnioski dotyczące potrzeb. Wiele na ich temat dowiemy się także od opiekunów osób starszych i instytucji z nimi pracujących.

”

**Dotyk  
jest im bardzo  
potrzebny**

— uczestniczka badania,  
pracownica jednego ze stowarzyszeń pracujących  
z osobami starszymi zależnymi

# Jakie są główne potrzeby osób starszych zależnych w kontekście uczestnictwa w kulturze?

- **Potrzeba bliskości, walka z osamotnieniem.** Osoby starsze zależne są grupą doświadczającą wyobcowania z wielu społeczno-kulturowych kontekstów, które niegdyś odbywały się z ich aktywnym udziałem. Stopniowo zostają zepchnięte na margines społecznej, rodzinnej, sąsiedzkiej uważności. Wielu zaczyna dotykać depresja. Przywracanie kontaktów społecznych, bliskość, a nawet zwykły dotyk, o którym mówiło wiele badanych osób, mogą pomagać w przezwycięzeniu samotności, wraz z wszystkimi jej negatywnymi skutkami.
- **Potrzeba włączania/przywracania do wspólnotowego życia.** Z powyższym wiąże się potrzeba powrotu do życia społecznego, które się pamięta przed zamieszkaniem w DPS-ie albo zachorowaniem. Coś, co za jedną z badanych nazywamy także „rehabilitacją społeczną”.

Ten powrót w pełni nie jest już możliwy, ale trudno zrozumieć, dlaczego starsza kobieta o wyraźnych kompetencjach językowych (była nauczycielka) nie może nadal wykorzystywać tych umiejętności w swoim dawnym sąsiedztwie tylko dlatego, że jest już niemobilna i porusza się na wózku?

- **Potrzeba współtworzenia i bycia docenionym.** Dla niektórych seniorów i senierek zależnych ważne jest, by móc „się do czegoś przydać”, podzielić jakąś wiedzą albo umiejętnością. Jest to próba bycia aktywnym w jakimś wymiarze i wycinku tak długo, jak to możliwe, oraz – co ważne – jest to ten rodzaj obecności w życiu wspólnoty, który praktycznie ukrywa senioralną „zależność”. Jest tak na przykład wtedy, gdy podopieczne jednego z odwiedzonych przez nas w ramach badania domów chwałą się wykonywanymi przez siebie przedmiotami, których sprzedaż współfinansuje funkcjonowanie dziecięcego hospicjum.
- **Potrzeba towarzyskości** jest tak stara jak ludzki gatunek, o którym Cycero pisał, że jest „animal sociale” (zwierzęciem społecznym). Kultura jest najlepszą przestrzenią, by gromadzić wokół niej osoby, dawać przestrzeń do spotkania, rozmowy i zabawy. Dla wielu uczestników i uczestniczek wydarzeń kulturalnych organizowanych dla osób senioralnych możliwość spotkania z innymi ludźmi jest nawet większą atrakcją niż film, który zaraz mają obejrzeć, albo warsztat, w którym wezmą udział.
- **Potrzeba utrzymywania relacji z przedstawicielami innych, także młodszych, pokoleń.** Ważne jest, aby nie separować przedstawicieli jednej kategorii wiekowej od innych. Nie wystarczy tylko to, że seniorzy i seniorki w ramach własnej grupy są pokoleniowo zróżnicowani (czasami w jednym wydarzeniu uczestniczą sześćdziesięciolatka obok dziewięćdziesięciolatka). Otwieranie sytuacji kulturalnej na udział młodzieży lub młodych dorosłych może przynieść obopólną korzyść (dzielenie się różną wiedzą i społecznymi doświadczeniami).

# O czym trzeba/warto pamiętać podczas organizacji wydarzeń/projektów dla seniorów zależnych?

Poniżej znajdują Państwo listę kilkunastu uwag/wątków, których uwzględnienie w waszej pracy z osobami starszymi zależnymi może przełożyć się na lepsze efekty. Na niektóre z nich zwracali nam uwagę sami seniorzy i seniorki, inne zgłaszali nasi rozmówcy w ramach badania, wiele potwierdza się w naszej animacyjnej praktyce pracy z tą grupą (w ramach projektu „Zamek Otwarty”).

- Przyjemna atmosfera spotkania, ciepło, indywidualna uwaga dla każdego uczestnika / każdej uczestniczki. Dla wielu osób senioralnych kontakt osobisty, wyróżnienie gestem lub słowem okazują się najważniejsze w całym doświadczeniu wizyty w instytucji kultury. Poczucie bycia dobrze przyjętym, ugoszczonym przeważa nawet nad ewentualnymi infrastrukturalnymi niedogodnościami.
- Zadbajmy o różnorodność programową. Niektóre formaty i wydarzenia są organizowane dla osób starszych zależnych jako element ich codziennej fizjoterapii lub ćwiczeń pamięci. Warto jednak czasami eksperymentować i zamiast konwencjonalnych ćwiczeń zaproponować seniorom ruch z wykorzystaniem komputerowych gier kinetycznych (jeden ze śląskich szpitali geriatrycznych testował wykorzystanie gier wideo do pracy z senioralnymi pensjonariuszami). Unikanie sztampy jest nie tylko poszukiwaniem nowości, ale także uznaniem, że seniorka zależna to nie jest osoba, która zatrzymała się w czasie. Wychodzeniem poza pewne stereotypy jest też zaproszenie seniorów na zajęcia jogi śmiechu (ponownie przykład własny z oferty programowej „Zamku Otwartego”).
- Powyższy punkt kieruje naszą uwagę w stronę szerokiego rozumienia uczestnictwa w kulturze. Już nie tylko spektakl w Teatrze Polskim albo opera Stanisława Moniuszki mogą zasłużyć na miano wydarzeń kulturalnych. Oczywiście, dla osób starszych wzięcie udziału w takiej uroczystości może być nobilitujące lub przyjemne, ale równie dużo satysfakcji i realizacji socjalnych potrzeb zapewni im pokaz tańców wielkopolskich lub warsztat robienia biżuterii z materiałów z odzysku. Otwarcie się na nowe, nietradycyjne perspektywy, poszerzanie pola praktyk kulturalnych – to wszystko jest również ważnym ćwiczeniem poznawczym.
- Infantylnizacja programu albo mało poważny stosunek do uczestników i uczestniczek może przywoływać skojarzenia z przedszkolem. Senior zależny jest osobą pełnoletnią, której ograniczona sprawność lub problemy ze zdrowiem nie oznaczają, że mentalnie/poznawczo wymaga od nas większej delikatności. Oczywiście, niektóre osoby doświadczają trudności, które wymagają użycia innego języka, jednak nieusprawiedliwione jest

traktowanie osób starszych jak dzieci. Szczęśliwie taka sytuacja nie miała miejsca w żadnej z objętych badaniami instytucji, jednak jeden z badaczy przywołał mało chlubny przykład jednego z dolnośląskich DDOM-ów, które wizytował w ramach swojej praktyki animacyjnej.

- Korzystanie z zasobów seniorów (kompetencji, umiejętności, wiedzy, rzeczy, które potrafią zrobić, na których się znają) może być dobrym punktem wyjścia do rozpoczęcia współpracy z nimi. Warto także zachęcać uczestników do dzielenia się z innymi swoimi umiejętnościami. Praktyczne zajęcia osadzone w doświadczeniu są często dobrym „sposobem na panów”, którzy mniej chętnie angażują się w inicjatywy społeczno-kulturalne.
- Pozyskane zaufanie osób starszych łatwo utracić, dlatego rekomendowana jest ciągłość/konsekwencja i kontynuacja projektów po zakończonym roku kalendarzowym.
- W organizacji jakiegokolwiek wydarzenia, które odbywa się w naszej siedzibie, o której wiemy, że nie jest idealna, jeśli chodzi o przystosowanie do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, w tym osób w zaawansowanym wieku, konieczne trzeba zrobić krytyczny jej audyt. Sprawdzić, czy są punkty/miejsca, gdzie potrzebna będzie asysta, gdzie możliwe jest zorganizowanie podjazdu dla wózka, gdzie przydałyby się dodatkowe krzesła (ważne, by były z oparciami i podłokietnikami) lub dodatkowe światło. Nie bez znaczenia jest lokalizacja toalet i odległość, którą trzeba pokonać, by do nich dotrzeć. Niedostosowanie przestrzeni kultury do potrzeb i możliwości osób starszych zależnych było jedną z najczęściej podnoszonych przez nasze respondentki kwestii.
- Transport przystosowany do przewozu osób z niepełnosprawnościami, w tym seniorów o ograniczonej samodzielności, jest drugą drażliwą kwestią. Gdy organizujemy wydarzenie u siebie, zawsze trzeba zadbać o zapewnienie odpowiedniego środka lokomocji. Powinno to być integralną częścią naszej oferty. Podczas składania wniosku o dofinansowanie działań kulturalnych trzeba zadbać o umieszczenie odpowiedniej kwoty w kosztorysie. Nie będzie ona mała, ale jej wykorzystanie jest kluczowe.

”

**Sama bardzo dużo się uczę (...)  
w dwie strony to działa**

— uczestniczka badania,  
pracownica jednego z ośrodków pracujących  
z osobami starszymi zależnymi

- 2  
2
- Zwracamy uwagę na język, jakim się posługujemy, oraz na czytelność przekazywanych informacji. Powtarzamy komunikaty kilkakrotnie. Nasza dykcja i głośność nie są bez znaczenia. Mówmy wolniej – uszanujmy, że osoby starsze mogą mieć ubytki w słuchu. Nie oznacza to, że osoby starsze generalnie mają większe problemy z rozumieniem informacji. Komunikat musi być po prostu zawsze dostosowany do możliwości odbiorcy, niezależnie od jego wieku. Informację o planowanych wydarzeniach przekazujemy z dużym wyprzedzeniem. Jeżeli mamy możliwość kontaktu telefonicznego – jest on o wiele skuteczniejszy niż korzystanie z poczty elektronicznej. Najlepszy jest jednak wypracowany kontakt osobisty.
  - W organizowanym wydarzeniu należy uwzględnić przerwy, w trakcie których można skorzystać z toalety. Niektórzy rozmówcy polecali nam nawet, że warto robić jedną przerwę w trakcie seansu filmowego. Jeden z badaczy zauważył, że takie przerwy oraz inne udogodnienia dla osób starszych zależnych powinny być elementem niektórych wydarzeń otwartych również dla szerszej publiczności. Trudno odmówić takiemu zabiegowi wartości edukacyjnej i uwrażliwiającej na zróżnicowane potrzeby i zachowania odbiorców.
  - Preferowane przez seniorów godziny, w których najchętniej uczestniczą w wydarzeniach kulturalnych, to godziny przedpołudniowe. Czują się wtedy najlepiej, są wówczas najbardziej aktywni. Zaleca się także utrzymywanie stałych dni i godzin spotkań (jeśli realizujemy cykl wydarzeń przeznaczonych dla seniorów zależnych). Unikajmy pośpiechu i nie gońmy z kolejnymi punktami programu.
  - Ze względu na trudną sytuację finansową większości starych osób (także tych, którzy znaleźli miejsce zamieszkania w Domu Pomocy Społecznej, w którym wymagana jest odpłatność) właściwie nie spotkaliśmy się z przykładami biletowania poszczególnych wydarzeń kulturalnych, które kierowane są do seniorów zależnych. Mimo że starość czy zależność nie jest doświadczeniem tylko jednej klasy ekonomicznej, to w zrozumiąły sposób nie są one kojarzone z dobrobytem.
  - Pracownice instytucji, w których przebywają osoby starsze zależne, zwracały uwagę, że najsłabiej zagospodarowanym okresem w roku jest lato. Wówczas najmniej się dzieje w „kulturze senioralnej”.

”

**Panie lubią przy  
tym porozmawiać,  
pobyć ze sobą,  
kawkę wypić.  
Czasem przynoszą  
i pokazują swoje  
zdjęcia. Potrzebują  
dla siebie czasu**

— uczestniczka badania,  
pracownica jednego z ośrodków pracujących  
z osobami starszymi zależnymi

2  
4 Zainteresowani otrzymują znikomą liczbę zaproszeń do wzięcia udziału w jakimś wydarzeniu lub propozycji odwiedzin w miejscach ich pobytu. Może wtedy, mimo sezonu urlopowego, warto zwiększyć swoją aktywność? Ważne jednak, aby pamiętać, że wysokie temperatury i upały, które coraz częściej nam towarzyszą, stanowią duży problem dla osób starszych, dlatego w ciepłe dni lepiej odwiedzić seniorów w ich domach, niż liczyć, że zdecydują się na wyczerpującą i niekomfortową podróż.

→ Zmapowanie instytucji kultury, organizacji pozarządowych, grup nieformalnych, instytucji publicznych, ośrodków pomocy społecznej, itd., których działania dotyczą seniorów zależnych, ułatwi nam pracę. Unikniemy dublowania aktywności, konkurencji na terminy, testowania rzeczy, o których inni już wiedzą, że nie wychodzą. Innymi słowy – warto zawierać partnerstwa, sieciować się i od czasu do czasu spotykać, by wymieniać się doświadczeniami. W Poznaniu dobrym punktem, który zbiera szereg informacji o przedsięwzięciach dla seniorów (nie tylko) zależnych, jest Centrum Inicjatyw Senioralnych.

→ W drabinie potrzeb osób starszych zależnych praktycznie najwyższą są te, które dotyczą zdrowia i dobrego samopoczucia. Nie ma powodów, by z nimi dyskutować czy konkurować. Ważne, by w kulturze dostrzec łączności z problematyką zdrowotną. Nie chodzi już tylko o patrzenie na uczestnictwo w społecznych wydarzeniach kulturalnych jak na element ważnego, psychologicznego wsparcia/wzmocnienia dla seniorów. Może też spotkania mogłyby koncentrować się wokół problematyki zdrowotnej?

→ Nasze rozmówczynie powtarzały, że seniorzy (nieważne, czy samodzielni, czy zależni) lubią jeść i cenią sobie takie spotkania, które zakładają przerwę kawową oraz słodki poczęstunek. Z tą niekwestionowaną tradycją/praktyką weszła w dyskusję jedna z badaczek, zadając całkiem uzasadnione pytanie, czy cukier, który zawsze jest elementem tej ceremonialnej pauzy w zajęciach, naprawdę krzepi? A konkretnie, czy jest właściwym wyborem w kontekście troski o zdrowie (w tym pamięć)? Rozwiązaniem mogłyby być próby eksperymentowania z innymi formami poczęstunku – owocami lub wegańskimi, bezglutenowymi, niskosłodzonymi wypiekami.

2  
5 → Myślmy o wolontariacie jak o czymś, co powinno angażować wolontariusza/wolontariuszkę na długo. Zanim osoby się do siebie przekonają, minie trochę czasu. Szkoda, by go zmarnować poprzez przerwanie tej relacji. W wolontariacie, który pomaga nam realizować nasz program, mogą brać udział zarówno osoby młode (wymiana międzypokoleniowa, spotkanie), jak i starsze. Ciekawym pomysłem jest wolontariat senioralny, w którym to osobom zależnym pomagają inne seniorki lub inni seniorzy.

→ Patrzymy na realizowane przez nas wydarzenia, zwłaszcza te, do których chcemy zaangażować seniorów zależnych mieszkających ze swoimi rodzinami, jak na ważną pomoc wytchnieniową dla opiekunów i opiekunek tych osób. Dzięki naszej pracy część z nich może zadbać o swoje sprawy lub po prostu odpocząć.

→ Profesjonalizujemy naszą pracę. W badaniu okazało się, że większość organizatorów bardzo sporadycznie dokonuje ewaluacji swoich projektów. Mają one często domorosłą, niesystematyczną formułę. Sprawdzanie efektywności działań, nawet jeśli opiera się ono wyłącznie na obserwacjach własnych i regularnych rozmowach z podopiecznymi, powinno być zapisywane i służyć do planowania następnych przedsięwzięć w latach kolejnych. Także doskonalenie kadr – kulturotwórców – poszerzanie ich wiedzy i kompetencji w zakresie pracy socjalnej, różnych form terapii, powinno być stałą praktyką w instytucjach kultury.

2  
6 Poza wymienionymi powyżej wskazówkami przygotowaliśmy także – na podstawie literatury przedmiotu – kilka bardziej ogólnych rekomendacji\*.

- **Przeciwdziałanie gettoizacji.** Gettoizacja pojawia się zawsze wtedy, gdy instytucja nadmiernie skupia się na grupach celowych bez uwzględniania możliwości ich urozmaicenia. Powstaje wówczas oferta, która może odpowiada na pewne potrzeby skorelowane z przynależnością do ściśle określonej kategorii wiekowej i związanej z nią niepełnosprawności, ale obciążona jest niebezpieczeństwem separacji od innych osób, grup, uczestników życia kulturalnego.
- **Zapewnienie osobom starszym o ograniczonej samodzielności niezależności i prawa do decydowania o sobie i własnym życiu.** Oznacza to między innymi tworzenie pola do wyrażania własnych opinii i wpływania na ofertę, a także wyboru spośród różnych usług i ofert, w tym możliwość rezygnacji z uczestnictwa.
- **Stworzenie warunków do aktywności – na miarę zróżnicowanych możliwości osób starszych.** Zasada ta wiąże się z przedstawianiem oferty spędzania czasu grupie wewnątrznie zróżnicowanej – w sposób odpowiadający sprawności poszczególnych osób. W realizacji tej zasady mieści się analiza i skuteczne niwelowanie ewentualnych barier, na które mogą natrafić osoby starsze, zwłaszcza samotne (np. brak transportu, brak osoby towarzyszącej – asystenta, itp.) w dostępie do oferowanych usług. Sama oferta powinna zawierać propozycje aktywności dla osób, które z różnych względów mają trudności w poruszaniu się i/lub cierpią na choroby otępienne, tak aby zmniejszyć ich poczucie zagubienia, frustracji, zależności od innych.

2  
7 → **Konsultowanie z osobami starszymi projektowanych rozwiązań.** Realizacja powyższej zasady ma kluczowe znaczenie dla zwiększenia udziału osób starszych w życiu społecznym, kulturalnym i wzmocnienia ich wpływu na sprawy, które ich dotyczą w sposób pośredni i bezpośredni (*empowerment*).

- **Ocenianie działań – na etapie ich projektowania i realizacji – z punktu widzenia zagrożenia występowaniem praktyk dyskryminujących.** Dyskryminujące będzie każde działanie, które stawia daną osobę lub grupę osób w gorszej sytuacji ze względu na określoną cechę lub uwarunkowania z nią związane, także ze względu na starszy wiek. Dyskryminacja bezpośrednia może się przejawiać lekceważącym, krzywdzącym traktowaniem osób starszych przez pracowników instytucji publicznych, natomiast dyskryminacja pośrednia może mieć miejsce w przypadku wystąpienia specyficznych barier, pozornie neutralnych, które *de facto* uniemożliwiają dostęp do określonych dóbr i usług. W przypadku osamotnionych osób starszych o ograniczonej samodzielności może to być niemożność dotarcia do informacji o oferowanych przez instytucję usługach lub wydarzeniach, a także brak możliwości dojazdu na wydarzenia, itp.

---

\* Pięć ostatnich punktów zostało opartych na publikacjach: S. Słowińska, O „gettoizacji” aktywności kulturalnej seniorów, „Rocznik Andragogiczny” 2014, t. 21, s. 271-281; Dostępność wsparcia środowiskowego dla osób starszych w perspektywie przedstawicieli gmin województwa dolnośląskiego, red. A. Błaszczak-Banasiak, M. Kuruś, A. Chabiera, P. Nowek, Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2016.

# Sposób konstruowania oferty kulturalnej i miejsce realizacji wydarzenia

Warto zadbać, by w konstruowaniu oferty wykazać się maksymalną otwartością i uważnością na indywidualne potrzeby i możliwości uczestników. Weźmy pod uwagę, czy propozycja jest spersonalizowana, czyli czy działanie bierze pod uwagę unikatowość każdej jednostki (w tym jej ograniczenia i zasoby). Przedstawiona poniżej typologia ofert powstała na podstawie ewaluacji innowacji w ramach projektu „Sieci Wsparcia”<sup>\*</sup>.

→ **Oferta zindywidualizowana:** działania są „skrojone ma miarę” poszczególnych odbiorców – są jednostkowo dopasowane do ich potrzeb i preferencji. Realizacja projektów tego typu wymaga każdorazowo indywidualnej pracy z poszczególnymi seniorami, diagnozy ich specyficznych potrzeb, a także określenia ich niepowtarzalnych zasobów. Jest to metoda wymagająca dużego zaangażowania po stronie instytucji, stąd liczba osób objęta działaniami będzie raczej ograniczona.

<sup>\*</sup> K. Wala, *Raport z ewaluacji...*, dz. cyt.

- **Oferta sprofilowana dla grupy:** działania skierowane do ściśle określonej grupy o podobnym profilu. Oferta jest oparta na diagnozie potrzeb przedstawicieli grupy i/lub znajomości grupy, dzięki czemu odnosi się bezpośrednio do potrzeb, możliwości i ograniczeń podzielanych przez jej członków.
- **Oferta elastyczna i sprofilowana wewnątrz grupy:** działania skierowane do grupy wewnątrznie zróżnicowanej. Oferta jest elastyczna i uwzględnia różnorodność odbiorców ostatecznych – każdy z nich może znaleźć w niej coś dla siebie, zaangażować się na miarę swoich możliwości, zasobów, potrzeb i ograniczeń, a jednocześnie czuć się równoprawnym członkiem grupy. Na taką formę budowania oferty powoływały się najczęściej nasze rozmówczynie, reprezentujące sprofilowane organizacje pozarządowe lub dzienne domy opieki medycznej.
- **Segmentacja oferty:** oferta jest podzielona na profile odnoszące się do odbiorców. Podział grupy przebiega w taki sposób, aby osoby o różnych potencjałach mogły znaleźć coś dla siebie oraz realizować zadania w obrębie własnej ścieżki – czasem osobno (na przykład część osób bierze udział w warsztacie, inne w tym czasie pracują w parach albo mają przerwę).
- **Oferta nieelastyczna i nisko sprofilowana wewnątrz grupy:** działania są skierowane do grupy wewnątrznie zróżnicowanej. Brak profilowania lub niskie sprofilowanie odbiorców prowadzi do sytuacji, w której wszystkie elementy oferty są kierowane jednocześnie do wszystkich odbiorców, nawet jeśli różnią się oni potrzebami lub stopniem sprawności. Konsekwencją przyjęcia takiej strategii mogą być, z jednej strony, negatywne emocje osób, które nie radzą sobie samodzielnie z danym zadaniem, a z drugiej strony – znużenie bardziej sprawnych.



# Rodzaje rekrutacji\*

- **Rekrutacja otwarta:** jej celem jest szerokie dotarcie do osób będących potencjalnymi odbiorcami wydarzenia – także tych, które nie są związane z żadną instytucją kultury czy organizacją senioralną. W ramach rekrutacji korzysta się z szerokiego wachlarza narzędzi rekrutacyjnych (m.in. ogłoszenia w prasie, zaangażowanie pracowników instytucji publicznych). W efekcie projekty mają możliwość zaangażowania osób, do których dostęp jest zazwyczaj bardzo utrudniony i które z reguły nie biorą udziału w wydarzeniach o charakterze kulturalnym czy integracyjnym.
- **Rekrutacja bezpośrednia:** typ rekrutacji oparty na idei organizowania społecznościowego. Jej celem jest bezpośrednie dotarcie z informacją o działaniu do każdego przedstawiciela danej społeczności. W ramach tego typu rekrutacji realizowane są indywidualne rozmowy, podczas których można odpowiedzieć na pytania rozmówców, ale również zebrać dodatkowe informacje na temat ich potrzeb, problemów i barier związanych z udziałem w wydarzeniach kulturalnych.

- **Rekrutacja celowa:** proces rekrutacji jest otwarty, jednak zaproszenie do udziału w wydarzeniu jest kierowane do bardziej sprecyzowanej grupy odbiorców. Ważnym czynnikiem jest między innymi miejsce zamieszkania odbiorców ostatecznych (np. osiedle, ulica, blok, klatka). Stosowane narzędzia promocji i rekrutacji mają na celu „wyłuskanie” osób starszych zależnych w obrębie wybranej społeczności.
- **Rekrutacja zapośredniczona /rekrutacja wewnątrz sieci społecznych:** w ramach rekrutacji do wydarzenia komunikaty i ogłoszenia są skierowane nie bezpośrednio do osób zależnych, ale do osób, które wchodzi w bezpośrednie kontakty z potencjalnie zainteresowanymi: członków rodziny (w tym dzieci i wnuków), opiekunów nieformalnych, opiekunów formalnych, społeczności sąsiedzkiej.
- **Rekrutacja w obrębie instytucji opiekuńczej:** animator/instytucja kultury dociera do wybranej organizacji (m.in. domy dziennego pobytu), następnie na określonych zasadach dobierana jest grupa odbiorców ostatecznych. Ważne czynniki w kontekście planowania działania: 1) odbiorcy ostateczni zazwyczaj znają się ze sobą; 2) instytucja łączy osoby różniące się w zakresie stopnia zaawansowania choroby/zależności; 3) decyzja o udziale w wydarzeniu jest zazwyczaj po stronie odbiorcy ostatecznego i zależy od jego/jej woli i/lub decyzji pracowników instytucji.
- **Rekrutacja wewnątrz organizacji pozaopiekuńczej:** rekrutacja przebiega w obrębie członków wybranej instytucji, grupy formalnej i/lub nieformalnej (np. Uniwersytet Trzeciego Wieku, Chór amatorski), zrzeszającej seniorów. Organizacje tego typu potrafią wskazać seniorów zależnych, którzy ze względu na postępujące choroby musieli zrezygnować z członkostwa / czynnego udziału w spotkaniach. Na skuteczność „poczty pantoflowej” wielokrotnie wskazywali w badaniach nasi rozmówcy. Nieformalna rozmowa czy polecenie niejednokrotnie okazywały się najskuteczniejszymi metodami dotarcia do uczestników.

\* K. Wala, Raport z ewaluacji „Generatora Innowacji. Sieci Wsparcia”, Warszawa 2018 [dokument nie opublikowany].

# Partycypacja osób starszych zależnych – rodzaje uczestnictwa

Wśród kluczowych pojęć odnoszących się do jakości działań przeznaczonych dla osób starszych zależnych jest partycypacja, rozumiana jako włączenie odbiorców w proces tworzenia oferty kulturalnej. Partycypacja osób starszych zależnych nie zawsze jest uświadomionym elementem oferty instytucji kultury czy twórców projektu – bywa, że wydarza się ona „przy okazji”, „przez przypadek”. Dlatego też warto wprowadzić podział na zakres uświadomienia sobie przez twórców roli osób starszych zależnych:

- Przypadkowa partycypacja: projekty i działania, w których uczestnicy wychodzą poza rolę odbiorców i wchodzą w rolę współtwórców proponowanych im działań – często są to jednak najsilniejsze, najbardziej aktywne i twórcze jednostki.
- Intencjonalne angażowanie osób starszych zależnych: twórcy działań skierowanych do osób starszych zależnych od samego początku przyjmują zasadę włączania odbiorców w proces współtworzenia działań i realizują ją konsekwentnie od momentu (współ)tworzenia koncepcji działania po proces jej realizacji.

Partycypacja osób starszych zależnych w działaniach kulturalnych może zostać przedstawiona za pomocą pięciu kategorii, które określają ich postawę w ramach konkretnych działań (podział jest oparty na podstawie ewaluacji projektu „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”<sup>\*</sup>):

- **Odbiorcy/Konsumenci:** odbiorcy pełnią rolę „konsumentów” czy biernych uczestników sytuacji, która została dokładnie zaplanowana i sformatowana przez twórców oferty.
- **Aktywni uczestnicy:** odbiorcy są uczestnikami zajęć przygotowanych i sformatowanych przez twórców oferty, mogą jednak inicjować pewne modyfikacje i udoskonalenia w ramach projektu.
- **Uczestnicy z wyraźną inicjatywą:** odbiorcy są uczestnikami zajęć przygotowanych przez twórców oferty, mogą jednak wyraźnie wpływać na kształt i przebieg oferowanych działań.
- **Partnerstwo (konsultowanie):** osoby starsze zależne są partnerami dla inicjatorów i specjalistów prowadzących działania, otwartych na wymianę myśli oraz wspólne konsultowanie projektów. Dzięki temu uczestnicy zajęć mogą decydować o kształcie poszczególnych działań w ramach projektu, ich przebiegu, temacie i/lub efekcie.
- **Współtwórcy (współdecydowanie):** osoby starsze zależne są partnerami inicjatorów projektu oraz faktycznymi jego współtwórcami. Realizowane działania opierają się na głębokiej partycypacji wszystkich uczestników, szacunku dla ich opinii, pomysłów i zainteresowań. Tego rodzaju podejście do projektu pozwala odkryć i uruchomić zasoby posiadane przez seniorów, którzy mogą dzięki temu wykroczyć poza rolę osoby starszej zależnej oraz ukazać się innym uczestnikom w szerszym świetle – jako twórczy i w pełni wartościowi ludzie.

---

<sup>\*</sup> Tamże.

Zróżnicowane sposoby/metody pracy z seniorami zależnymi w obszarze aktywności o charakterze kulturalno-społecznym

<b>METODA</b>	<b>A/P*</b>	<b>DOBRE STRONY / SZANSE</b>	<b>ZAGROŻENIA / WYZWANIA</b>
Wykład	P	Możliwość zebrania w ramach jednego działania bardzo różnych osób (stan zdrowia, wiek, sprawność). Niski próg wejścia – uczestnicy nie muszą zabierać głosu ani podejmować innych aktywności poza przyjściem na wydarzenie.	Brak możliwości głębszego zaangażowania się w działanie osób starszych zależnych.
Spotkania	A/P	Tym, co szczególnie cenią osoby starsze zależne, to możliwość spotkania się z innymi osobami – szczególnie osobami młodszymi.	Przygotowanie osób do spotkania i rozmowy (ważne w przypadku dzieci i młodzieży), szczególnie gdy rozmówcami są osoby z chorobami otępiennymi.
Wycieczka	A/P	Możliwość wyjścia poza przestrzeń, w której na co dzień przebywają osoby zależne.	Dostosowanie wszystkich elementów związanych z wycieczką do możliwości i ograniczeń, z którymi zmagają się osoby starsze o ograniczonej samodzielności (transport, dostęp do toalet, wysiłek fizyczny, czas aktywności, itp.). Zapewnienie odpowiedniej liczby pomocników.
Ćwiczenia	A/P	Wykonywanie powtarzalnych sekwencji zadań, których celem jest ćwiczenie funkcji poznawczych (ćwiczenia pamięci) lub mięśni (ćwiczenia ruchowe), pozwalają na profilaktykę zdrowotną.	Ćwiczenia mogą być źródłem frustracji dla osób starszych zależnych, szczególnie gdy realizowane są w grupie wewnątrznie zróżnicowanej, gdzie są osoby bardziej sprawne fizycznie lub poznawczo.

\* Aktywne (A); Pasywne (P).

<b>METODA</b>	<b>A/P*</b>	<b>DOBRE STRONY / SZANSE</b>	<b>ZAGROŻENIA / WYZWANIA</b>
Edukacja	A/P	Zorganizowanie zajęć edukacyjnych zgodnie z zasadą całościowego rozwoju – możliwość zdobycia nowych kompetencji, ćwiczenie funkcji poznawczych.	Konieczność dostosowania tempa, tematu i narzędzi edukacyjnych do możliwości zróżnicowanej grupy osób starszych o ograniczonej samodzielności.
Warsztaty	A	Możliwość nawiązania głębszych relacji między uczestnikami warsztatu, wywołanie procesów grupowych.	Konieczność dostosowania narzędzi do możliwości i ograniczeń zróżnicowanej grupy. Ważne jest, aby zapewnić odpowiednią liczbę moderatorów.
Świadectwo	A	Tworzenie sytuacji, w której osoby starsze mogą podzielić się swoim doświadczeniem, wspomnieniami, osobistą historią.	Konieczność dostrzeżenia wartości w każdej historii, w każdym świadectwie – także osób z doświadczeniem choroby otępiennej.
Działanie twórcze	A	Tworzenie sytuacji, w której osoby starsze zależne mogą wrócić do dawnych pasji twórczych lub odkryć nowe.	Konieczność uznania potencjału twórczego każdego człowieka, niezależnie od wieku czy sprawności fizycznej i/lub poznawczej.
Proces	A	Realizacja działania, które trwa w czasie i składa się z wielu aktywności – pozwala na wprowadzenie pewnej zmiany w życiu i/lub jego percepcji.	Konieczność przygotowania się organizatorów na zmiany zachodzące w stanie zdrowia uczestników.
Triangulacja	A	Łączenie różnych metod pracy z osobami starszymi z ograniczoną samodzielnością.	Duża różnorodność zajęć i aktywności może prowadzić do sytuacji, w której część z nich nie będzie dostosowana do możliwości i ograniczeń wszystkich osób starszych zależnych.

\* Aktywne (A); Pasywne (P).

# Dobre projekty kulturalno-społeczne dla seniorów zależnych to...

- Projekty oparte na bardzo dobrze rozpoznanych potrzebach osób starszych zależnych.
- Projekty pracujące na zasobach, nie tylko na brakach: zasada ta dotyczy wszystkich seniorów, przede wszystkim jednak tych, którzy zmagają się z chorobami otępiennymi i ciągle doświadczających strat. Dla odbiorców ostatecznych ciekawsze i atrakcyjniejsze są te projekty, które pozwalają im w sposób twórczy korzystać z posiadanych umiejętności i wiedzy, nie zaś te, które skupiają się na brakach i deficytach.

- Projekty łączące różne grupy i pokolenia: seniorzy zależni zmagają się z samotnością, izolacją i/lub gettoizacją. Spotkanie z osobami należącymi do innych grup wiekowych, wychodzących poza krąg znanych osób – czasem budzi lęk, częściej jednak jest źródłem radości i samo w sobie stanowi dużą atrakcję dla osób o ograniczonej sprawności.
- Projekty dające możliwość zaangażowania się odpowiedniego do własnych możliwości i ograniczeń: dzięki temu odbiorcy ostateczni nie muszą frustrować się, wstydzić, czuć niepokoju.
- Projekty upodmiotawiające, wzmacniające poczucie sprawczości: atrakcyjne dla odbiorców ostatecznych są projekty, które wydobywają albo odkrywają ich umiejętności oraz pozwalają na tworzenie artefaktów (obrazów, opowieści, obiektów, sytuacji) we współpracy z innymi.
- Projekty budujące/odbudowujące relacje społeczne. Samotność to jeden z największych problemów, z jakimi zmagają się osoby starsze zależne. Projekty bazujące na odbudowaniu relacji są ważne szczególnie w kontekście osób starszych zależnych, które mieszkają same.
- Projekty „pamiętające” o opiekunach nieformalnych: opiekunami rodzinnymi osób starszych zależnych najczęściej są ich dzieci, szczególnie kobiety. Niejednokrotnie opieką nad starszym rodzicem zajmują się osoby po sześćdziesiątym roku życia. Atrakcyjne dla odbiorców ostatecznych są te projekty, które pozwalają opiekunom nie tylko na wytchnienie, ale i dają im szansę na spotkanie się i wymianę doświadczeń.
- Projekty oparte na idei partycypacji i wartościach demokratycznych: bardzo wysoko oceniane są te projekty, które kierują się zasadą angażowania odbiorców w proces tworzenia projektu. Seniorzy na różnych etapach całego przedsięwzięcia mogą podejmować decyzje, wpływać na kształt działań, a ich głos jest respektowany.

# Podsumowanie

Problem starości (w tym zależnej, niesamodzielnej) coraz bardziej będzie nas angażował. Zmiany demograficzne i społeczne zmierzają w stronę wydłużenia się średniego czasu życia. Jako społeczeństwo będziemy stawać przed zadaniem i wyzwaniem zwiększonej opieki nad najstarszymi członkami tego społeczeństwa. Bardzo ważne jest, by w naszej trosce, odpowiedzialności za starsze pokolenia uwzględniać narzędzia kulturowe do podtrzymywania jak najdłużej aktywności osób starszych zależnych. Istotne jest nie tylko ich ponowne faktyczne „wkłuczanie” do wspólnoty, której częścią przecież nadal są, ale także partnerskie traktowanie i korzystanie z ich pomysłowości, wiedzy i doświadczenia.

Jako zespół Centrum Praktyk Edukacyjnych postanowiliśmy zebrać w jednym miejscu najważniejsze rekomendacje i wnioski płynące z doświadczeń osób i organizacji pracujących z osobami starszymi zależnymi. Wierzymy, że warto pogłębiać naszą autorefleksję, badać każdy rodzaj uczestnictwa w kulturze i upraktyczniać zgromadzoną wiedzę. Mamy nadzieję, że przedstawiony materiał przyda się Państwu w pracy własnej.

Zapraszamy do kontaktu.

Wymieniamy się doświadczeniami!

# Bibliografia

Chajbos K., *Sytuacja i potrzeby osób starszych zależnych*, Sieci Wsparcia, Warszawa 2017.

*Dostępność wsparcia środowiskowego dla osób starszych w perspektywie przedstawicieli gmin województwa dolnośląskiego*, red. A. Błaszczak-Banasiak, M. Kuruś, A. Chabiera, P. Nowek, Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2016.

Dom Badawczy Maison na zlecenie RPO, *Osoby starsze w oczach młodzieży, młodzież w oczach osób starszych. Opis badania jakościowego*, w: *Dialog międzypokoleniowy. Między ideą a praktyką. Inspiracje*, red. M. Rosochacka-Gmitrzak, A. Chabiera, Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich, Warszawa 2013.

*Jak kształtować partnerskie relacje międzypokoleniowe*, red. B. Imiołczyk, Rzecznik Praw Obywatelskich, s. 6, [https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/Broszura\\_dialog\\_miedzypokoleniowy.pdf](https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/Broszura_dialog_miedzypokoleniowy.pdf) (dostęp: 20.09.2019).

Matyja-Jaworska B., *Zamek Otwarty – raport ewaluacyjny*, Centrum Praktyk Edukacyjnych, Poznań 2018, <https://cpe.ckzamek.pl/artykuly/4755-zamek-otwarty-raport-ewaluacyjny-2018/> (dostęp: 20.09.2019).

Rosińska M., *Projektowanie dla osób starszych zależnych i grup międzypokoleniowych*, Sieci Wsparcia, Warszawa 2017.

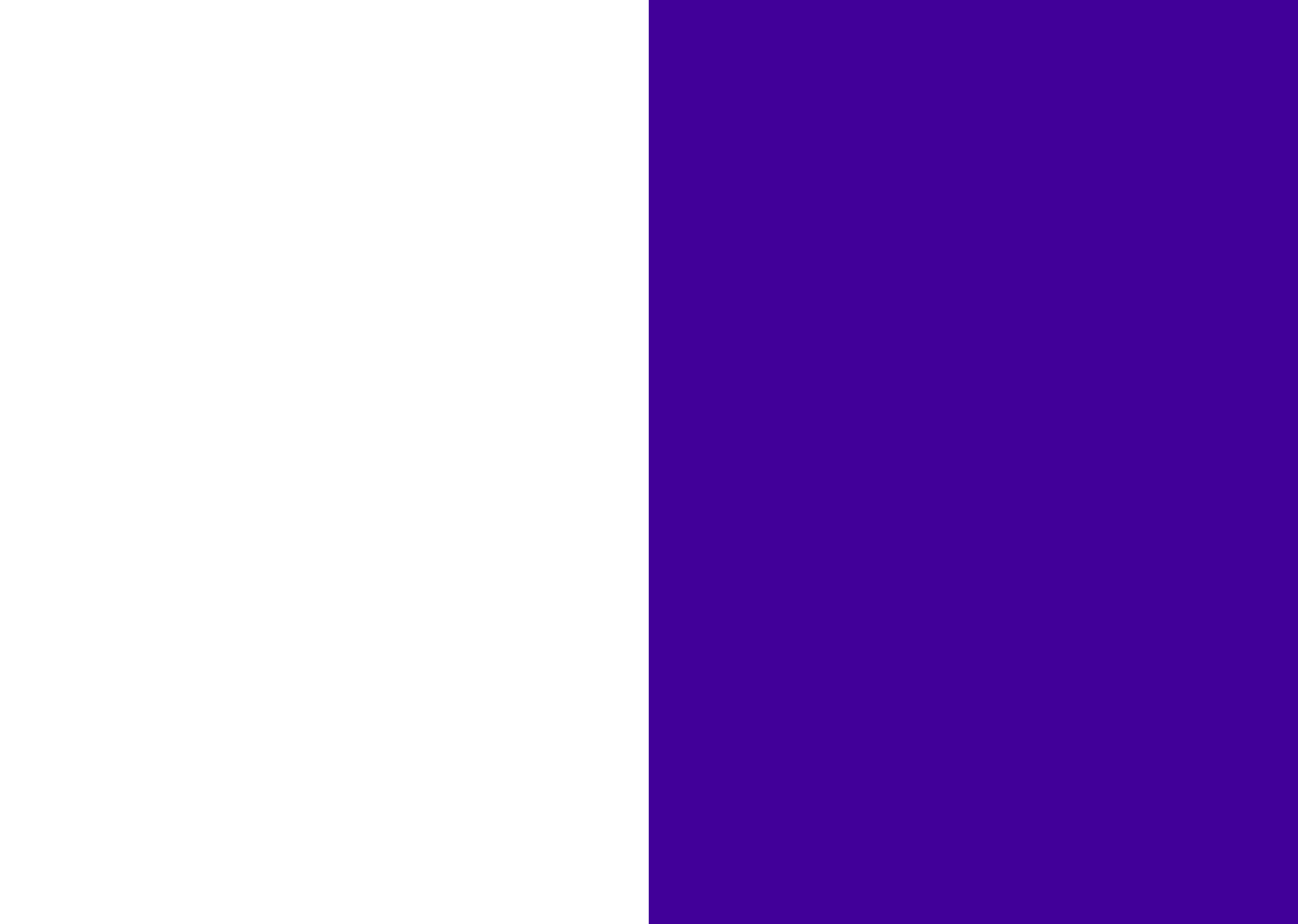
Słowińska S., *O „gettoizacji” aktywności kulturalnej seniorów*, „Rocznik Andragogiczny” 2014, t. 21.

Wala K., *Działania międzypokoleniowe. Metody włączania przedstawicieli różnych generacji do wspólnych działań*, Sieci Wsparcia, Warszawa 2017.

Wala K., *Raport z ewaluacji „Generatora Innowacji. Sieci Wsparcia”*, Warszawa 2018 [dokument wewnętrzny].

*Europejska karta praw i obowiązków osób starszych wymagających długoterminowej opieki i pomocy*, <https://studylibpl.com/doc/1344840/karta-%E2%80%9Epraw-i-obowi%C4%85zk%C3%B3w-os%C3%B3b-starszych> (dostęp: 20.09.2019).

*System wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania – Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich*, Warszawa 2016, <https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/System%20wsparcia%20os%C3%B3b%20starszych.pdf> (dostęp: 20.09.2019).





**Kim są seniorzy zależni  
i jakie mają potrzeby?**

**Jak instytucje kultury  
mogą stać się miejscami  
przyjaznymi seniorom  
zależnym?**

**O czym warto pamiętać  
podczas organizacji  
wydarzeń dla tej grupy?**