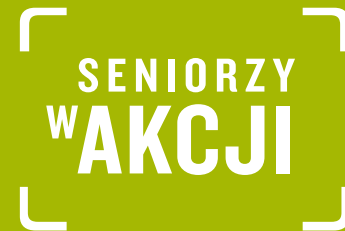


SENIORZY
W AKCJI

Seniorzy w akcji.
Świat zmieniają ludzie z pasją



Seniorzy w akcji.

Świat zmieniają ludzie z pasją

SPIS TREŚCI

4	WSTĘP	8	ROZDZIAŁ 1 Suma wszystkich akcji Czyli jak zdemontować krzywdzący stereotyp
14	ROZDZIAŁ 2 Seniorzy w akcji – inkubator + dotacje	40	ROZDZIAŁ 3 Co mówią eksperci
		58	ROZDZIAŁ 4 Historie sukcesu
		112	ROZDZIAŁ 5 Pomysły do zrobienia
		154	ROZDZIAŁ 6 Seniors in action – wersja angielska

WSTĘP





KATARZYNA MANISZEWSKA
dyrektor programowy,
Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności



KATARZYNA ŚWIĄTKIEWICZ
kierownik programowy,
Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności

Konkurs Seniorzy w akcji w 2017 roku rozpocznie swoją 10. edycję. W ramach konkursu oferowane są granty i szkolenia dla osób powyżej 60. roku życia, które samodzielnie lub we współpracy z osobą młodszą realizują działania społeczne oparte na własnym pomysle. Do uczestnictwa zaproszeni są aktywni seniorzy działający zarówno w ramach uniwersytetów trzeciego wieku, jak i we współpracy z innymi organizacjami i instytucjami. Dziś dorobek konkursu to już blisko 300 wspianych projektów, których liderami są seniorzy, a które realizowane są często w partnerstwie międzypokoleniowym.

Konkurs Seniorzy w akcji jest ważną częścią uruchomionego przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności w 2005 roku programu Uniwersytety Trzeciego Wieku, prowadzonego we współpracy z Towarzystwem Inicjatyw Twórczych „ę”. Program Uniwersytety Trzeciego Wieku ma na celu promowanie przedsięwzięć edukacyjnych i aktywizujących skierowanych do osób starszych, wolontariatu i społecznego zaangażowania seniorów, a także współpracy międzypokoleniowej.

Działania podejmowane przez osoby starsze oraz na ich rzecz są istotnym motywem obecnym także w innych programach Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności. W skierowanym do uczniów programie Równać Szanse młodzież często korzysta z wiedzy i doświadczenia pokolenia swoich dziadków, odkrywając lokalną historię. W programie Działaj Lokalnie, który wspiera społeczności w mniejszych miejscowościach, wiele wspólnych miejsc – takich jak skwery czy place zabaw – powstaje lub odzyskuje świetność dzięki współpracy najstarszych i najmłodszych mieszkańców. Z kolei biblioteki biorące udział w Programie Rozwoju Bibliotek to miejsca, w których młodzież wprowadza seniorów w świat nowych technologii, a seniorzy wprowadzają młodzież w świat lokalnej tradycji i rękodzieła.

Pamiętając, że społeczeństwo obywatelskie jest silną siłą poszczególnych grup, które je tworzą, zachęcamy seniorów do zaangażowania dla dobra wspólnego i mamy nadzieję, że konkurs Seniorzy w akcji stanie się inspiracją dla kolejnych społeczników.

Dziękujemy Towarzystwu Inicjatyw Twórczych „ę” za ogromne zaangażowanie w realizację naszego wspólnego przedsięwzięcia. Dziękujemy za zaufanie i zainteresowanie konkursem Seniorzy w akcji wszystkim uczestnikom i sympatykom inicjatywy. W imieniu całego zespołu Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności zapraszamy do udziału w 10. edycji konkursu Seniorzy w akcji!



BEATA TOKARZ-KAMIŃSKA
członkini zarządu Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”



MARIA ADAMIEC
koordynatorka konkursu Seniorzy w akcji,
Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”

Konkurs Seniorzy w akcji zrodził się z przekonania, że pasja i chęć działania są niezależne od wieku. Ludzie, którzy przez całe życie byli aktywni i przedsiębiorczy, po przejściu na emeryturę w naturalny sposób szukają nowych przestrzeni do samorealizacji. W życiu wielu osób dopiero po pięćdziesiątce czy sześćdziesiątce pojawia się wyraźna potrzeba i czas, aby zrobić coś dla siebie i swojej społeczności. To z myślą o takich osobach powstał nasz program.

Seniorzy zbyt często są postrzegani jako grupa, dla której trzeba zorganizować zajęcia edukacyjne, ofertę kulturalną, a w końcu opiekę. Konkurs Seniorzy w akcji tę perspektywę odwraca, pokazuje, że osoby starsze to nie tylko odbiorcy oferty do nich kierowanej, ale także pomysłodawcy i realizatorzy ciekawych i wartościowych działań w swoich społecznościach. Od 10 lat do współpracy zapraszamy osoby 60+ i osoby młode, które chcą dzielić się swoimi pasjami i umiejętnościami z innymi, które z wrażliwością obserwują swoje najbliższe otoczenie i angażują się w rozwiązywanie lokalnych problemów, takich jak samotność seniorów, brak przestrzeni do spotkań dla mieszkańców,

brak ciekawej oferty zajęć dla dzieci czy niewielkie zainteresowanie lokalną historią.

Eksperymentując, wypracowaliśmy unikalną formułę programu, która wspiera rozwój pomysłów na przedsięwzięcia społeczne zgłaszane przez osoby 60+. Formuła ta zakłada aktywny udział osób młodych w tworzeniu i realizacji projektów społecznych, które mają na celu włączanie osób starszych w życie społeczności. Pokazujemy, że perspektywy i zasoby różnych grup wiekowych są wartościowe. Uczymy partnerskiej współpracy i wzajemnego słuchania. Pokazujemy, że i młodzi, i starsi mogą się od siebie wiele nauczyć. Z dużą satysfakcją przyglądamy się, jak osoby 60+ i młode, które trafiają do naszego programu, rozwijają się, zdobywają nowe umiejętności przydatne do pracy z grupą i ze społecznością lokalną, nabierają pewności siebie i działają z coraz większą odwagą. Wypracowują w swoich społecznościach nowe metody pracy z osobami starszymi, tworzą skuteczne i trwałe działania, tak jak w projektach Szkoła SuperBabci i SuperDziadka czy Latające Babcie.

Przez 10 lat konkursu Seniorzy w akcji zebraliśmy wiele doświadczeń, refleksji i praktycznych narzędzi przydatnych w działaniach wspierających aktywność osób starszych i współpracę międzypokoleniową. Wokół programu zbudowała się społeczność blisko 500 animatorów starszych i młodych, którzy aktywnie działają w swoich miejscowościach. Niniejsza publikacja zbiera nasze doświadczenia i pokazuje metody działania, a przede wszystkim ludzi – animatorów młodych i starszych, którzy współtworzą ten program i wnoszą do niego swoje pomysły i refleksje.

Wszystkim, dzięki którym ten program się rozwija, dziękujemy za współpracę i zaangażowanie. Szczególne podziękowania kierujemy do Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności, której wsparcie i otwartość na testowanie nowych rozwiązań umożliwiły powstanie i rozwój tego programu.

ROZDZIAŁ 1

Suma wszystkich akcji

Czyli jak zdemontować krzywdzący stereotyp

ALEKSANDRA GOŁDYS

Centrum Wyzwań Społecznych przy Instytucie Studiów Społecznych UW
członkini zespołu badawczego realizującego ewaluację konkursu
Seniorzy w akcji

Wszyscy wiemy – z doświadczenia własnego, swoich bliskich lub z mediów – jakie znaczenie ma to, że ludzie żyją coraz dłużej. Długie życie, które przez lata wydawało się celem samym w sobie, okazało się mieć wiele nieoczywistych skutków ubocznych, a starość dla zbyt wielu osób wiąże się z chorobą, samotnością i ze smutkiem. Eksperci opracowali tysiące raportów i indeksów, aby odpowiedzieć na wyzwanie, którym jest starzejące się społeczeństwo.

Wiemy jednak, że czym innym jest rzeczywistość dokumentów i naukowo-eksperskiego dyskursu, a czym innym nasze codzienne, bliskie doświadczenie. Czy my sami mamy kontakt z seniorami w naszych rodzinach? Czy wiemy, jak im pomóc, gdy zapadają na depresję? Czy znamy seniorów, którzy działają na rzecz swojego otoczenia, aktywnie dbają o kondycję zdrowotną? Czy sami jesteśmy przygotowani na swoją starość?

Większość wyzwań społecznych funkcjonuje w swoistym napięciu między dokumentami, postulatami a naszym odległym od nich doświadczeniem. Program Seniorzy w akcji ten rozdzwięk niweluje jedynym możliwym sposobem – dając coraz większej liczbie osób w różnym wieku doświadczenie innej starości: odważnej, otwartej, zwróconej do świata, radosnej i produktywnej. Udział w programie pozwala uczestnikom i ich najbliższemu otoczeniu myśleć o możliwościach osób starszych inaczej – bardziej pozytywnie, bo zmienili swoje postawy i nastawienie.

Analizując współczesne wyzwania związane ze starością, możemy zobaczyć, że:

Leczenie nie wystarczy do dobrego życia – ważne są także relacje społeczne, dostęp do usług, poczucie bezpieczeństwa, udział w życiu społeczności i wpływ na nie, również poza kręgiem najbliższej rodziny.

Ważnym celem Seniorów w akcji jest tworzenie międzypokoleniowych i trwałych relacji społecznych.

Potrzebne jest zrekonstruowanie sposobu, w jaki seniorzy współtworzą społeczeństwo i poszczególne społeczności, a także sposobu, w jaki się w nie angażują. Traktowanie starości jako czasu bezproduktywnego lub produktywnego „hobbystycznie” jest jednym z powodów niskiej aktywności seniorów. Jako społeczeństwo nie możemy sobie pozwolić na takie niewykorzystanie czasu i umiejętności osób starszych. I nie chodzi tutaj o to, by wymagać od seniorów tyle samo co od ludzi w sile wieku, ale by z szacunkiem dla ich kompetencji i stanu zdrowia stworzyć model wartościowego uczestniczenia w życiu społeczności lokalnej.

W programie Seniorzy w akcji osoby strasze pełnią funkcję koordynatorów, liderów, menedżerów – rozwijają swoje kompetencje i zdolności tak, by podejmowane działania przynosiły rzeczywistą zmianę i dawały poczucie sprawstwa.

Musimy być bardzo precyzyjni w tworzeniu projektów i interwencji, bo grupa seniorów jest niezwykle zróżnicowana (tak samo jak grupa dorosłych nieseniorów). To, że łączy ich wiek powyżej 60 lat, nie sprawia, że ich potrzeby są zbieżne. Starość nas nie unifikuje, a projekty „spod jednej sztancy” po prostu nie mogą się udać.

Autorzy programu Seniorzy w akcji rozumieją, że takie podejście nie jest optymalne. Ważna jest otwartość na pomysły konkretnych liderów i elastyczność współpracy.

Aby skutecznie mierzyć się z wyzwaniem, którym jest długie życie, potrzebujemy: pomysłowości, partycypacji seniorów i ich lidarskiej roli, doświadczeń (seniorów i nieseniorów), odwagi wyjścia poza standard. Współczesny świat z wielu powodów zabiera seniorom pewność siebie i głos, ale na szczęście nie zabiera im ich mądrości, doświadczenia i motywacji. Ułożony pod młodych, po prostu blokuje wykorzystanie tych zasobów, nie daje powodów i okazji, by robić coś razem, a różnice w języku utrudniają komunikację.

Program Seniorzy w akcji oddaje głos i przestrzeń seniorom, pozwala nauczyć się partnerskiej komunikacji z młodymi, a także tworzy dobre warunki eksperymentowania, podejmowania nowych aktywności, testowania sposobów działania.



CO I W JAKI SPOSÓB ROBIĄ SENIORZY W AKCJI?

Program Seniorzy w akcji od początku, czyli już blisko 10 lat, realizuje dokładnie to, co obecnie jest rekomendowane w istotnych raportach agend eksperckich (jak Komisja Europejska, Światowa Organizacja Zdrowia, Organizacja Narodów Zjednoczonych):

- skupia się na aktywności seniorów – przejście z paradygmatu *successful* (pomyślne starzenie się) czy *healthy ageing* (zdrowe starzenie się) do paradygmatu *active ageing* (aktywne starzenie się) to kluczowa zmiana w podejściu do wyzwania starości. Senior jest w programie pomysłodawcą, ekspertem, osobą aktywną i wspierającą innych, a nie tylko rozwiązującą swoje zdrowotne problemy;
- zachęca do włączania się w życie społeczności – pokazuje seniorom, że są w stanie mobilizować się na rzecz innych, uczyć się perspektyw różnych grup, wychodzić poza egoizm (który często im się zarzuca);

- promuje i wspiera międzypokoleniowość, która jest kluczową ideą – nie chodzi przecież o to, by izolować seniorów i starość (nawet w dobrze urządzonych, sprawnie działających enklawach), ale by naturalnie i w pełni włączyć do społeczeństwa;
- pozwala nauczyć się młodszych i starszym uczestnikom tłumaczenia i rozumienia nawzajem swojego języka, pojęć, priorytetów czy perspektyw;
- mobilizuje lokalne zasoby – autentyczne, oddolne działania podejmowane w ramach projektów uruchamiają połączenia między różnymi ludźmi i ich możliwościami, co jest jednym ze wskaźników budowania kapitału społecznego;
- oswaja starość i pozwala bliżej poznać osoby starsze, pokazuje, jak budować relacje oparte na szacunku;
- daje seniorom poczucie sprawczości – w wyniku działań zmienia się lokalna rzeczywistość, seniorzy stają się liderami, realizują konkretne działania, wspierają inne grupy – to doświadczenie jest ogromnym kapitałem.

Czynniki wpływające na zmianę stereotypu seniora



SUKCESYWNY DEMONTAŻ STEREOTYPU

Program Seniorzy w akcji – przez swój zasięg mierzony liczbą projektów, uczestników, partnerów, audycji i artykułów w mediach – sukcesywnie demontuje krzywdzący stereotyp: seniora sprawiającego problemy, narzekającego i skupionego na swoich chorobach.

Stereotyp jest bronią obosieczną – używają go zarówno grupy nim stygmatyzowane (w myśleniu o sobie), jak i stygmatyzująca większość. I właśnie dlatego jest on tak unieruchamiający i trudny do przezwyciężenia. Jedyne, co można z nim zrobić – skutecznie, a nie czysto deklaratorywnie – to dawać sposobność i doświadczenie zobaczenia siebie w innym świetle, poza stereotypem, w odwróconej roli, w innym kontekście.

I o tym jest złożony z setek projektów program Seniorzy w akcji: o cierpliwym, konsekwentnym odwracaniu trendu w myśleniu o starości. To jest niezbędna baza do mierzenia się ze wszystkimi innymi wyzwaniami starości: nowej służby zdrowia, profilaktyki, samodzielności seniorów, ich pracy zawodowej i jakości życia.

ELASTYCZNE PODEJŚCIE

Seniorzy w akcji są również dobrym przykładem na to, jak Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” zmienia sam mechanizm i zasady realizacji projektów dotacyjnych. Wpisane w strukturę wielu programów grantowych podejrzliwość, biurokracja, brak elastyczności i przestrzeni na trudności czy porażkę długofalowo nie wspierają innowacji i innowatorów. Autorzy programu Seniorzy w akcji kwestionują wiele utartych sposobów realizowania programów społecznych, bardzo dbają o liderów i ich wspierają – chętnie inwestują w projekty niesztabowe, trudne do zaklasyfikowania, elastycznie reagują na zmiany w trakcie realizacji projektu.

Tekst powstał jako podsumowanie dyskusji o wpływie społecznym konkursu Seniorzy w akcji. W spotkaniu wzięli udział członkowie zespołu konkursu (Maria Adamiec, Antonina Jeżewska, Elżbieta Kadenaci, Beata Tokarz-Kamińska), uczestniczka konkursu (Krystyna Stańczak-Pałyga), animatorzy (Katarzyna Binda i Krzysztof Pacholak) oraz Aleksandra Gołdys, badaczka. Dziękujemy za udział w spotkaniu i refleksje.

ROZDZIAŁ 2

Seniorzy w akcji – inkubator + dotacje

*Jeśli odrzucimy stereotypy „nudnej starości”
i „szalonej młodości”, to okazuje się,
że jesteśmy w głębi serca i ducha bardzo podobni*
– Staszek, animator 35-, projekt „Tandem”



Seniorzy w akcji – inkubator
+ dotacje to ogólnopolski konkurs
realizowany od 2008 roku przez
Towarzystwo Inicjatyw Twórczych
„ę” w ramach programu
Uniwersytetu Trzeciego Wieku
Polsko-Amerykańskiej Fundacji
Wolności.

Wiele osób dopiero po przejściu
na emeryturę ma czas, aby
rozвивać swoje pasje, realizować
marzenia i chowane do szuflady
pomysły. Szukamy aktywnych
osób 60+, które chcą połączyć
rozwijanie własnych pasji
i zainteresowań z działaniem
na rzecz innych. Do udziału
w programie zapraszamy
także osoby do 35. roku życia,
które chcą wspierać działania
młodopokoleniowe.

W jakim celu działamy

Odpowiadamy na wyzwania związane ze starzeniem się polskiego społeczeństwa

Pokazujemy, że osoby starsze są aktywnymi członkami społeczności lokalnych. Inicjują ciekawe przedsięwzięcia w swoim miejscu zamieszkania i pomagają w rozwiązywaniu lokalnych problemów. Udowadniamy, że seniorzy mogą być liderami, twórcami działań, a nie tylko odbiorcami kierowanych do nich usług.

Uczymy budowania partnerskich relacji międzypokoleniowych opartych na otwartości, wzajemnym słuchaniu i uczeniu się

Pokazujemy, że młodzi mogą zdobywać od starszych przydatną dla nich wiedzę i doświadczenie, których nie sposób wygooglować w Internecie. A starsi, rozmawiając z młodymi, mogą lepiej poznać i zrozumieć współczesny świat oraz zmiany, jakie w nim zachodzą.

Przełamujemy stereotypy związane z wiekiem

Przekonujemy, że słowo „senior” brzmi dumnie. Zachęcamy, aby nie wstydzić się zmarszczek i przybywających lat.

Budujemy silne społeczności lokalne

Społeczności takie odpowiadają na potrzeby wszystkich pokoleń i korzystają z ich umiejętności i zasobów.

SENIOR

Człowiek starszy. Otwarty na świat. Aktywny, wartościowy, piękny. Cieszy się szacunkiem. Dzieli się z innymi swoim doświadczeniem. Jest partnerem dla młodych. Nie wstydzi się zmarszczek i przybywających lat



Nasze cele:

Wzmacniamy głos osób starszych, inwestujemy w umiejętności animatorów 60+ i 35–, którzy są inicjatorami pozytywnych zmian w społecznościach, przełamujemy stereotypy związane z wiekiem.

angażujemy osoby starsze do działania na rzecz otoczenia

promujemy współpracę międzypokoleniową

uruchamiamy i łączymy lokalne zasoby w społecznościach

DZIĘKI UDZIAŁOWI W KONKURSIE



Zosia (60+) założyła Szkołę SuperBabci w Lublinie.



Zdzisław (60+) wytyczył ścieżkę rowerową łączącą dwie zabytkowe dzielnice Katowic.



Marta (60+) i Ola (35-) zorganizowały warsztaty promujące kulturę Andaluzji i flamenco, aktywnie włączając w działania mieszkańców domu seniora.



Wanda (60+) i Magda (35–) rozkręcili międzypokoleniowy teatr tańca w Wałbrzychu.



Lubosza (60+) zorganizowała międzypokoleniowe warsztaty tradycyjnego ogrodnictwa i zielarstwa.



Danusia (60+) i Staszek (35–) zachęcili mieszkańców Oleśnicy do jazdy na rowerze, zebrali wspomnienia i zdjęcia.

Co robimy

Uruchomiliśmy ten konkurs, aby wykorzystać ogromny potencjał czasu wolnego, wiedzy i życiowego doświadczenia osób starszych.

Seniorzy w akcji to program, w którym seniorzy mają głos. To oni wdrażają swoje pomysły, wprowadzając pozytywne zmiany w życie swoich rówieśników i w swojej społeczności.

Wsparcie w ramach konkursu mogą uzyskać przedsięwzięcia opracowane przez osoby 60+ (samodzielnie lub wspólnie z osobą młodą) we współpracy z wybraną organizacją czy instytucją nienastawioną na zysk, np. uniwersytetem trzeciego wieku, fundacją, stowarzyszeniem, domem kultury, biblioteką albo spółdzielnią mieszkaniową. Docieramy do aktywnych osób 60+, ale też do osób, które jeszcze nie działały w żadnej organizacji, nie mają doświadczenia w przygotowywaniu wniosku o dotację.

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

Przełamujemy stereotypy związane z wiekiem, tworzymy przestrzeń dla aktywności osób starszych i współpracy pokoleń. Pracujemy ze starszymi liderami.

SENIORZY W AKCJI TO:

9

EDYCJI
KONKURSU

297

PROJEKTÓW
zrealizowanych w całej
Polsce przez aktywne
osoby starsze i pary
międzypokoleniowe,
w tym:

25%

projektów
zainicjowali seniorzy

75%

projektów
zainicjowały seniorki

38%

projektów to działania
zrealizowane
przez osobę 60+

62%

projektów to działania
zrealizowane w parach
międzypokoleniowych

W PROGRAMIE WZIĘŁO UDZIAŁ:

ponad

10 000

OSÓB STARSZYCH

ORAZ:

ponad

4000

MŁODYCH

ponad

1300

WOŁONTARIUSZY

ponad

3000

DZIECI

ponad

1300

PARTNERÓW

PRYZNANE DOTACJE:

ŚREDNIA WYSOKOŚĆ DOTACJI

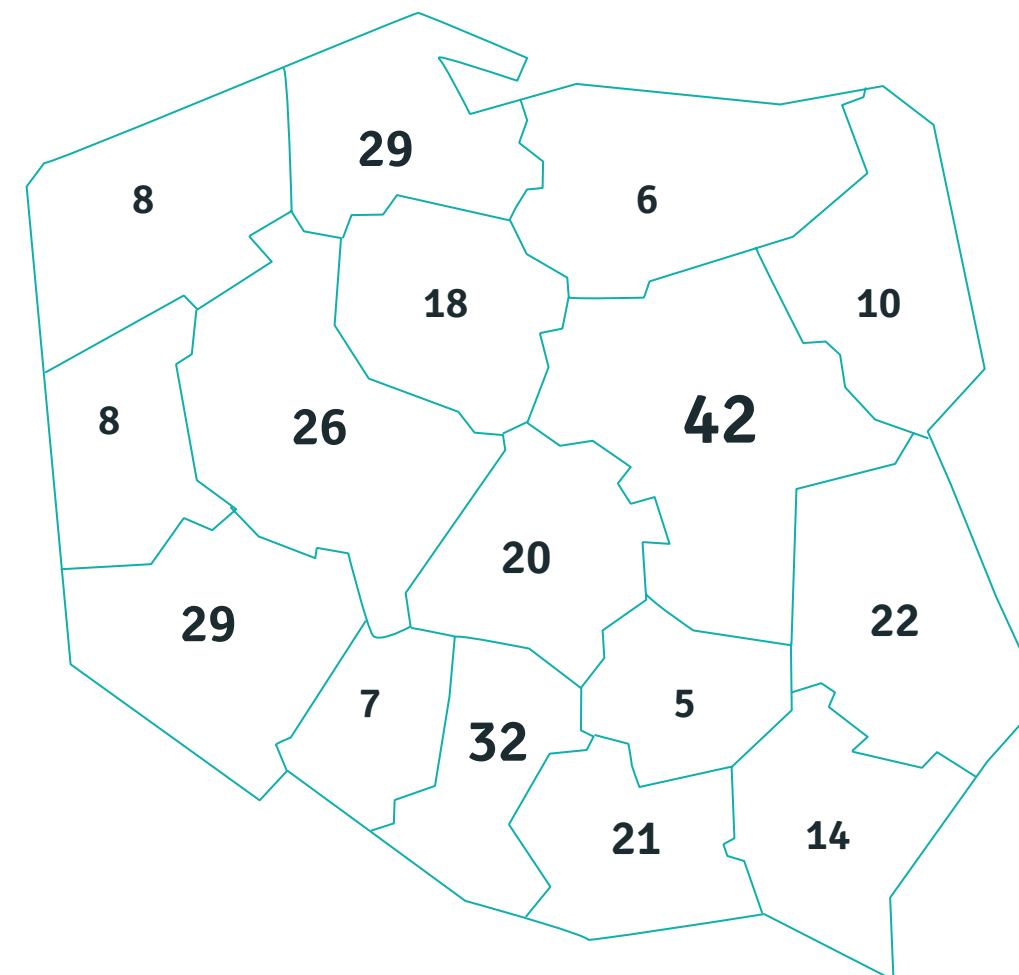
10 000 zł

CAŁKOWITA WYSOKOŚĆ DOTACJI
PRYZNANYCH NA REALIZACJĘ PROJEKTÓW
WYNIOSŁA PONAD

2 930 000 zł

Gdzie działamy

LICZBA ZREALIZOWANYCH
PROJEKTÓW



SENIORZY W AKCJI

Na I edycję konkursu Seniorzy w akcji wpłynęło 506 zgłoszeń. To potwierdzenie, że nasz pomysł na pracę z seniorami w roli liderów był strzałem w dziesiątkę!



Wydajemy książkę prezentującą historie seniorów, którzy zmieniają swoje otoczenie.



Uruchamiamy Sieć Latających Animatorów Kultury, z których warsztatów i konsultacji co roku chętnie korzystają liderzy projektów Seniorzy w akcji.

Kręcimy filmy pokazujące międzypokoleniowe działania Seniorów w akcji. Premiera odbywa się w kinie Kultura w Warszawie (26.11.2010).

Przeprowadziliśmy ewaluację programu. Badanie potwierdziło, że konkurs Seniorzy w akcji zmienia życie seniorów i przełamuje stereotypy myślenia o starości.

[link do artykułu o myśleniu o starości](#)



W ramach Europejskiego Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej wybraliśmy się na wizyty studyjne do Berlina i Londynu, aby poznać nowe metody pracy międzypokoleniowej. Zaangażowaliśmy się w opracowanie założeń rządowej polityki senioralnej.



Wspólnie z absolwentami na Kursie Mistrzowskim opracowujemy zasady prowadzenia skutecznych działań międzypokoleniowych.

2008



ZOSIA ZAORSKA zakłada w Lublinie pierwszą w Polsce Szkołę SuperBabci.

2009



WANDA I MAGDA RADŁOWSKIE (matka i córka) uruchamiają międzypokoleniowy teatr tańca współczesnego w Wałbrzychu.

2010



KRYSTYNA STAŃCZAK-PAŁYGA zaprasza dziewczyny z ośrodka wychowawczego i seniorki do wspólnych tańców w kręgu w Warszawie



Otwiera się Szkoła SuperBabci w Białymstoku, a niedługo potem ruszają zajęcia dla babć w Supraślu i Siemiatyczach.



MAGDA przystępuje do Sieci Latających Animatorów Kultury i wspiera taneczne działania grup międzypokoleniowych i młodzieżowych (między innymi na Orlikach).

2011



WANDA I MAGDA wraz ze swoją międzypokoleniową grupą występują we Wrocławiu na otwarciu Europejskiego Kongresu Kultury.



KRYSTYNA prowadzi taneczne zajęcia integracyjne dla nowych grup projektowych w programie Seniorzy w akcji.

2012



MAGDA LATUCH I BOGDAN BOCHEŃSKI wspólnie ze starszymi mieszkańcami warszawskiej Pragi, muzykami zespołu CzessBand tworzą i rozwijają zespół „Cała Praga”. Organizują muzyczne spacer po Pradze i międzypokoleniowe śpiewy i tańce w klubokawiarniach.



HANIA SIENKIEWICZ organizuje w Łapicach, wiosce na Podlasiu, międzypokoleniowe spotkania sąsiedzkie dotyczące rękodzieła i promuje twórczość i talenty mieszkańców.



Startuje szkoła na warszawskim Usynowie, powstaje strona internetowa szkoły oraz poradnik *Jak założyć Szkołę SuperBabci*

2013



HANIA decyduje się rozwijać swoje liderские umiejętności w Szkole Liderów PAFW.

2014



EWA ANDRZEJEWSKA rozpoczyna zbieranie wspomnień od mieszkańców dzielnicy Piekło w Nowym Sączu.



Ruszają szkoły SuperBabci w Poznaniu i we Wrocławiu.



UCZESTNICY „CAŁEJ PRAGI” przekazują grupom seniorów na Mazowszu przepis na stworzenie amatorskiego zespołu śpiewaczego.

Dyrektorzy Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności przyjeżdżają prosto z Nowego Jorku na warszawską Pragę na spotkanie z członkami zespołu.



HANIA zakłada własną Fundację Targ Kreatywności.



Angażujemy się w opracowanie publikacji wydanych przez Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich: *Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie*, *Dialog międzypokoleniowy. Między ideą a praktyką* oraz *O sposobach mówienia o starości*.

2015



KRYSIA promuje wolontariat wśród pracowników 50+ w programie Lokomotywa Zmian.



MAGDA LATUCH przystępuje do Sieci Latających Animatorów Kultury, aby wspierać działania międzypokoleniowe.



Nawiązujemy partnerstwo z organizacjami z Wielkiej Brytanii i Niemiec, aby wspólnie opracować kurs *online* i podręczniki w zakresie metod działań międzypokoleniowych w ramach Erasmus+.

2016



SIEĆ SZKÓŁ SUPERBABCI I SUPERDZIADKA obejmuje już osiem miast, także mniejszych, między innymi Ozimek koło Opola oraz Rajgród na Pojezierzu Suwalskim.



ZESPÓŁ „CAŁA PRAGA” regularnie muzykuje na warsztatach Seniorów w akcji, co sprzyja integracji grup międzypokoleniowych



HANIA, WANDA, KRYSIA, EWA wstępują do Klubu Ambasadorów. Aktywnie promują konkurs i międzypokoleniowe działania.



EWA, w ramach ścieżki Podaj dalej, rozpoczyna wspólnie ze starszymi mieszkańcami pracę nad stworzeniem muzeum społecznego dzielnicy Piekło. Spisane wskazówki z działań posłużą innym do tworzenia podobnych inicjatyw.

Otwieramy Klub Ambasadorów „Świat zmieniają ludzie z pasją!” skupiający skupiający 20 seniorów-liderów, którzy dzielą się z innymi historią swojego osobistego zaangażowania.

Przyznajemy trzy pierwsze dotacje na upowszechnienie wypracowanych metod w ramach nowej ścieżki Podaj dalej.

2017



Rusza X, jubileuszowa edycja Seniorów w akcji. Mamy 10 lat! Zapraszamy na nową stronę WWW!

www.seniorzyw akcji.pl

Jak działamy Seniorzy w akcji. Inkubator + dotacje

Przyjazna formuła konkursu (inkubator + dotacje) sprawia, że pomysł przeradza się w projekt społeczny, który następnie jest realizowany przez 10 miesięcy. Seniorzy (osoby 60+ lub pary międzypokoleniowe 60+ i 35–) stają się animatorami lokalnej społeczności.

Czym jest inkubator? Inkubacja w konkursie Seniorzy w akcji to różnorodne, świadome, zaprojektowane działania, które wspierają rozwój i realizację projektów społeczno-kulturalnych i twórczych. To proces pozwalający na wdrożenie pomysłu i podniesienie jakości życia w społeczności. Dla autorów pomysłów oznacza zdobycie nowych umiejętności, wyciągnięcie wniosków i zaplanowanie przyszłych działań. Dzięki formule inkubacji uczestnicy zyskują przestrzeń do nawiązania ciekawych kontaktów, eksperymentowania i wcielania w życie użytecznych pomysłów.

Na pierwszym etapie konkursu prosimy o krótki list intencyjny. Autorów najciekawszych zgłoszeń zapraszamy na kilkudniowe warsztaty. Podczas warsztatów pomagamy dopracować projekt, starsi i młodzi zdobywają nowe umiejętności i wymieniają się doświadczeniami. Uczą się pracy w zespole, dowiadują się, jak zorganizować akcję sąsiedzką czy grę miejską i jak zaplanować promocję swoich działań. Uczestnicy konkursu, oprócz dotacji na realizację projektu, mogą ubiegać się o dofinansowanie wizyty studyjnej, która umożliwia poznanie inicjatyw realizowanych w różnych miejscowościach objętych programem. Dodatkowym wsparciem jest możliwość współpracy z doświadczonymi trenerami z sieci Latających Animatorów Kultury i Latających Socjologów prowadzonej przez Towarzystwo „ę”.

„Prowadząc inkubatory, nie tylko realizujemy misję naszej organizacji, ale także dzięki nim nieustannie zasilamy swoje baterie. Razem z przychodzącymi do nas ludźmi stajemy przed nowymi wyzwaniami, inspirujemy się świeżymi pomysłami, robimy rzeczy »po raz pierwszy« i wchodzimy na nieznane lądy. Uczestnicy są dla nas zastrzykiem energii i motywacją do ciągłego rozwoju”. (Marta Białek-Graczyk)

Polecamy lekturę publikacji o inkubacji projektów kulturalnych:
Publikacja *Kulturalny start-up. Od pomysłu do realizacji*
<http://e.org.pl/kulturalny-start-up-od-pomyslu-do-realizacji/>



MARTA BIAŁEK-GRACZYK,
prezeska Towarzystwa Inicjatyw
Twórczych “ę”

Jak zgłosić się do konkursu Seniorzy w akcji – inkubator + dotacje

Widzisz ważną potrzebę,
niewykorzystany potencjał
w swoim otoczeniu?

Diagnoza potrzeb

Masz pomysł na działanie,
w którym wykorzystasz osobiste pasje,
umiejętności i lokalne zasoby? Realizację
pomysłu chce wesprzeć lokalna
organizacja czy instytucja?

Rozpoznanie zasobów

Szukasz inspiracji i wsparcia w rozwoju
pomysłu? Chcesz zdobyć nowe
umiejętności, aby skuteczniej działać
na rzecz otoczenia?

Potrzeba rozwoju



Opisz swój pomysł, osobiste pasje, motywacje do działania oraz
doświadczenia swoje i organizacji wspierającej. Wyślij list intencyjny
na konkurs, który jest ogłaszany zawsze na początku roku.

Pomysł na rozwiązanie

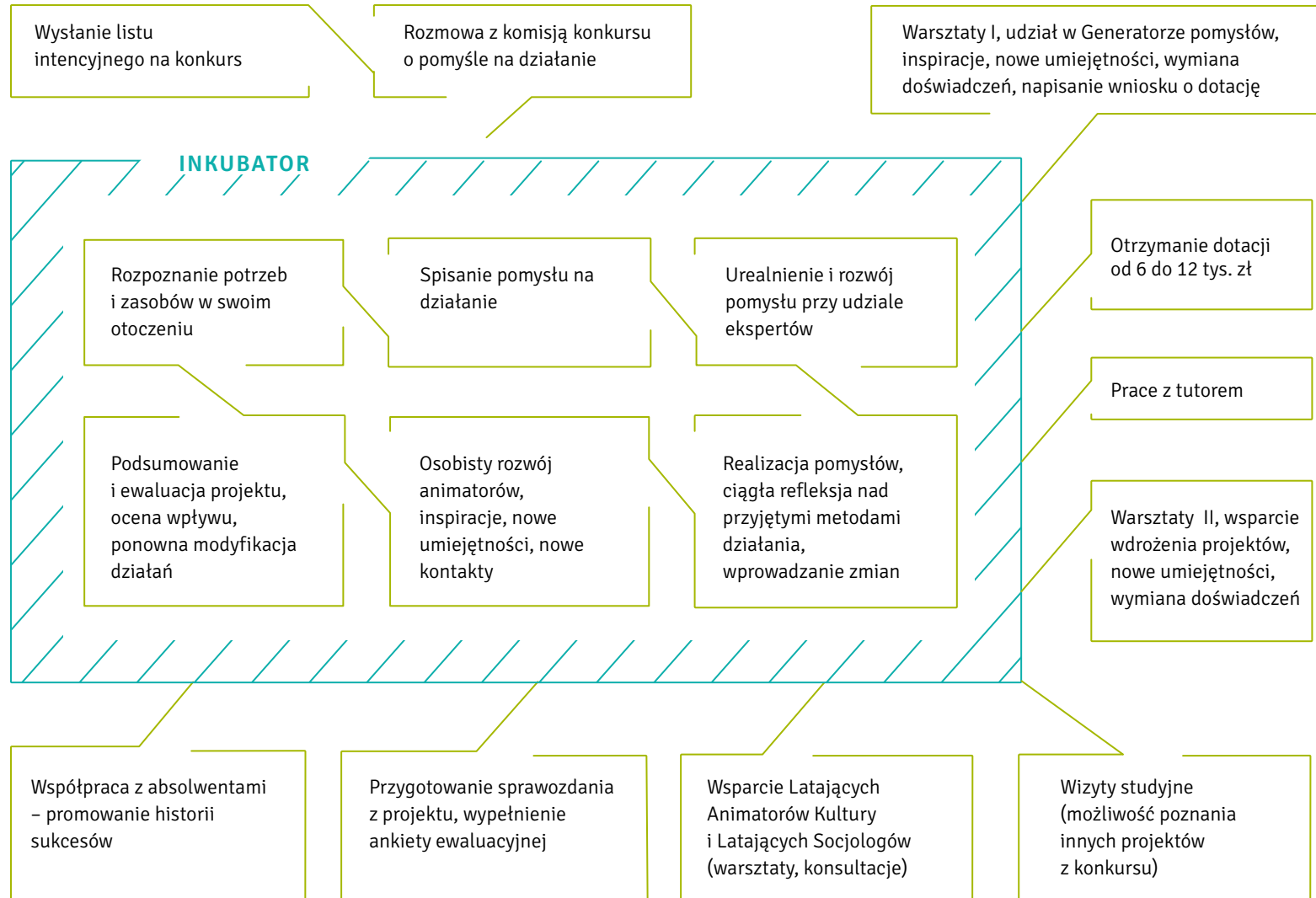
Komisja konkursowa wybierze około 80 pomysłów i spotka się
z ich autorami. Następnie autorów 33–35 wybranych projektów
zaprosimy do dalszej pracy nad rozwojem pomysłów w formule
inkubatora.

Wybór pomysłów

Inkubator to przestrzeń, w której stwarzamy przyjazne warunki dopracowania i rozwoju
33–35 pomysłów przez warsztaty, dotacje, indywidualne wsparcie animatorów
z Towarzystwa „ę”, wizyty studyjne, wsparcie trenerów z Sieci Latających Animatorów
Kultury i Latających Socjologów.

Rozwój pomysłów w inkubatorze + dotacje na ich realizację

Seniorzy w akcji – inkubator + dotacje



Warsztaty

Z autorami pomysłów spotykamy się dwukrotnie: na etapie dopracowywania pomysłów i na etapie ich realizacji.

WARSZTATY I

Odbývają się po napisaniu listu intencyjnego i przed napisaniem wniosku o dotację. W trakcie warsztatów uczestnicy dopracowują pomysły na projekt społeczny, szukają nowych inspiracji i nowatorskich rozwiązań. Dzięki warsztatom animatorzy poznają narzędzia diagnozy społecznej, pracy międzypokoleniowej, zarządzania projektem oraz praktyczną wiedzę z zakresu komunikacji i współpracy z grupą. Uczestnictwo w warsztatach pozwala na wymianę doświadczeń i integrację z osobami z całej Polski, które chcą dzielić się swoimi pasjami z innymi.

TARGOWISKO POMYSŁÓW

Podczas Targowiska Pomysłów uczestnicy mają możliwość rozmowy ze specjalistami z różnych dziedzin: wolontariatu, pracy ze wspomnieniami, edukacji globalnej, inicjatyw sąsiedzkich i obywatelskich, wykorzystania fotografii w działaniach społecznych czy tworzenia międzypokoleniowej mapy. Targowisko Pomysłów jest drugim po Generatorze Pomysłów najlepiej przez uczestników ocenianym elementem warsztatów.

GENERATOR POMYSŁÓW

Generator Pomysłów stanowi główną część warsztatów i jednocześnie jest wskazywany przez uczestników jako najbardziej przydatny. Podczas generatora animatorzy dopracowują swoje projekty społeczne, uczą się, jak planować projekt, jak w działaniach społecznych wykorzystać swoje pasje i potencjał najbliższego otoczenia. Dużą wartością generatora jest praca zespołowa, podczas której uczestnicy wymieniają się doświadczeniami, wzajemnie sobie pomagają i wspólnie konsultują pomysły na projekty przy udziale eksperta.

WARSZTATY II

Odbývają się na etapie realizacji projektów – to dobry moment na refleksję o mocnych stronach realizatorów, o tym, co już jest sukcesem w projekcie, a nad czym warto popracować. Ważna część warsztatów poświęcona jest metodom pracy międzypokoleniowej. Odpowiadamy w ten sposób na istotną przeszkodę w dialogu między pokoleniami – poczucie, że młodzi i starsi „mówią innymi językami”. Z warsztatów animatorzy wracają wzmocnieni o narzędzia pracy w grupie międzypokoleniowej, świadomi swoich mocnych stron i z konkretnym planem na dalsze działania.

Rozwój projektów

Realizacja projektów trwa przez 10 miesięcy (od września do czerwca).

Animatorzy są w ciągłym kontakcie z tutorem lub tutorką z Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”, z którymi podsumowują zrealizowane działania, wyciągają wnioski i konsultują swoje plany na każdym etapie projektu.

Animatorzy mają też możliwość skorzystania z wizyty Latającego Socjologa lub Latającego Animatora Kultury, dzięki którym uzyskują wsparcie w danym obszarze tematycznym (diagnoza lokalna, integracja grupy, pozyskanie praktycznych narzędzi do pracy ze wspomnieniami, z fotografią czy podczas przygotowania przedstawienia teatralnego).

W trakcie realizacji projektów grupy mogą odwiedzać się nawzajem, realizując wizytę studyjną. To animatorzy decydują, kogo chcą odwiedzić i co będzie celem wizyty. Często wizyta jest pretekstem do poznania nowych metod działania na rzecz seniorów (np. zasad organizacji wolontariatu międzypokoleniowego czy telefonu wsparcia dla seniorów). Takie wizyty są dla uczestników źródłem wielu inspiracji, dzięki nim poznają nowe miejsca i sposoby realizacji ciekawych pomysłów na działania społeczne lub rozwinięcie swoich pasji. Nawiązane kontakty wśród animatorów projektów są przejawem budowania w programie sieci wsparcia i wymiany doświadczeń.

Jestem pod wrażeniem procesu, jaki zachodził podczas trzech dni warsztatów. Jednocześnie procesu związanego z rozwojem projektu oraz integracji uczestników. Prowadzenie zajęć metodami aktywnymi to bardzo dobre rozwiązanie

– animatorka 60+



Ewa (60+), animatorka projektu „Historie z Piekła rodem” z Nowego Sącza

Wielką satysfakcją były dwie rzeczy: jeden pan poszedł w koszty i naprawił sobie aparat słuchowy, bo nic nie słyszał na spotkaniach, a kilka osób zaczęło z dziećmi spisywać wspomnienia rodzinne i opisywać albumy ze zdjęciami.



Henryka (60+), animatorka projektu Kino w ramce” – warsztaty teatralne” ze Słupska

W trakcie realizacji miałam parę „dołków”. Martwiła mnie konieczność angażowania koleżanek mimo świadomości, że są zmęczone i mają trochę mało czasu. Bałam się, że początkowy zapał minie i zaczął rezygnować. Zastosowałam rady Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „e” i urozmaiciłam projekt kilkoma spotkaniami integracyjnymi. Kiedy zauważyłam, że motywacja spada, zorganizowałam w grudniu spotkanie przy opłatku, potem wyjście na pizzę. Spotykałyśmy się też u siebie w mieszkaniach. Jakieś ciasto, kawa i swobodne rozmowy – skutkowało.



Emilia (35-) i Kordian (60+), animatorzy projektu „Ruszamy w miasto” z Bydgoszczy

Funkcja lidera była dla nas wymarzona! Oboje czuliśmy się „przewodnikami” naszej grupy, czuliśmy na sobie odpowiedzialność, jaka wiążą się z tą funkcją. Nauczyła nas pewności siebie, myślenia o tym, co robimy w kategoriach wyjątkowych i społecznie użytecznych działań. Musieliśmy pokonywać przeszkody i świetnie sobie z tym radziliśmy.



Zofia (60+), animatorka projektu „Otulić zielenią zabytkowe podwórka – projektowanie miniogrodów” z Grudziądza

Dobrze, chyba nawet wspaniale, być koordynatorem. Zараżałam ludzi chęcią działania, a oni za tym zapałem podążali. Nauczyłam się słuchać ich cierpliwie, delikatnie przerywać spory, znajdować rozwiązania. Nauczyłam się kompromisów grupowych. W drugiej części projektu większość zadań rozdzieliłam między organizacje współpracujące i poszczególnych uczestników.



Marta (60+), animatorka projektu „Wzory, kolory i smaki świata” z Bytowa

Cieszę mnie moją przydatnością. Staram się przekonywać ludzi, że potrafią więcej niż im się wydaje. Jestem pewna, że wartością jest bycie razem, wspólne działanie. Można czerpać z tego radość, satysfakcję i uczyć się zaufania do innych.



Krystyna (60+) i Martyna (35-), animatorki projektu „Pogotowie Tradycji” z Długoteki

Doświadczenie zdobyte podczas projektu nauczyło nas pracy metodą projektową z grupą międzypokoleniową: mogłyśmy wypróbować różne sposoby działań wspomnieniowych dotyczących historii lokalnej społeczności oraz miejsca. Cenną lekcją z pracy nad projektem była nauka delegowania zadań, szukania pomocników w realizacji projektu.

Skąd wiemy, że to działa

Obserwacja wielu miesięcy pracy animatorów pozwala nam stwierdzić, że osoby te bardzo dużo doświadczają, nabierają pewności siebie.

Podczas rozmów telefonicznych i bezpośrednich kontaktów otrzymujemy informację zwrotną, że uczestnicy doceniają formułę naszego programu zakładającą partnerskie, otwarte i indywidualne podejście do każdego działania i jego autora. Z uczestnikami konkursu budujemy relacje oparte na zaufaniu, dzięki czemu animatorzy chętnie dzielą się swoimi przemyśleniami i sukcesami, ale też nie ukrywają trudności w realizacji projektu, co pozwala na wspólne szukanie rozwiązań.

Animatorzy 60+ podkreślają, że są odważniejsi, że dzięki udziałowi w projekcie dowiedzieli się nowych rzeczy, również takich, które mogą wykorzystać jako dziadkowie, lepiej poznali koleżanki i kolegów. Starsze osoby zarażają swoją ciekawością

inne osoby, rówieśników. Z kolei młodzi animatorzy doświadczają nowej perspektywy, podkreślają, że dzięki pracy z osobami starszymi wiele się nauczyli, wyciszyli, zaczęli słuchać.

Uczestnicy często podkreślają, że udział w projekcie zmienił ich życie. Odkrywają własne zasoby i pasje (np. granie w teatrze, organizacja grupy, promocja działań w mediach). Poprawia się ich kondycja fizyczna, a co za tym idzie – samopoczucie i samoocena. Stają się otwarci na innych, na nowości, są bardziej tolerancyjni i wyrozumiali, robią dużo dla siebie, poprawiają się ich relacje z najbliższymi. Dla wielu animatorów udział w programie Seniorzy w akcji jest często początkiem realizowanych na większą skalę działań społecznych.

DOBRE PRAKTYKI

Opracowujemy filmy, wywiady i fotoreportaże z projektów, aby zachęcić kolejne osoby do realizacji podobnych działań. Pokazując sylwetki aktywnych seniorów, przełamujemy stereotypy dotyczące wieku i zmieniamy myślenie o starości.

Zajrzyj na stronę www.seniorzywakcji.pl
Obejrzyj filmy, poczytaj wywiady z ekspertami i animatorami nagrodzonych projektów.
W rozdziale piątym zainspiruj się Dobrymi Pomysłami.

KLUB AMBASADORÓW

Od pierwszej edycji konkursu Seniorzy w akcji zgromadzi-
liśmy wokół programu społeczność blisko 500 młodszych
i starszych animatorów z całej Polski. Chętnie korzystamy
z ich wiedzy i doświadczeń oraz promujemy podejmowane
przez nich kolejne działania.

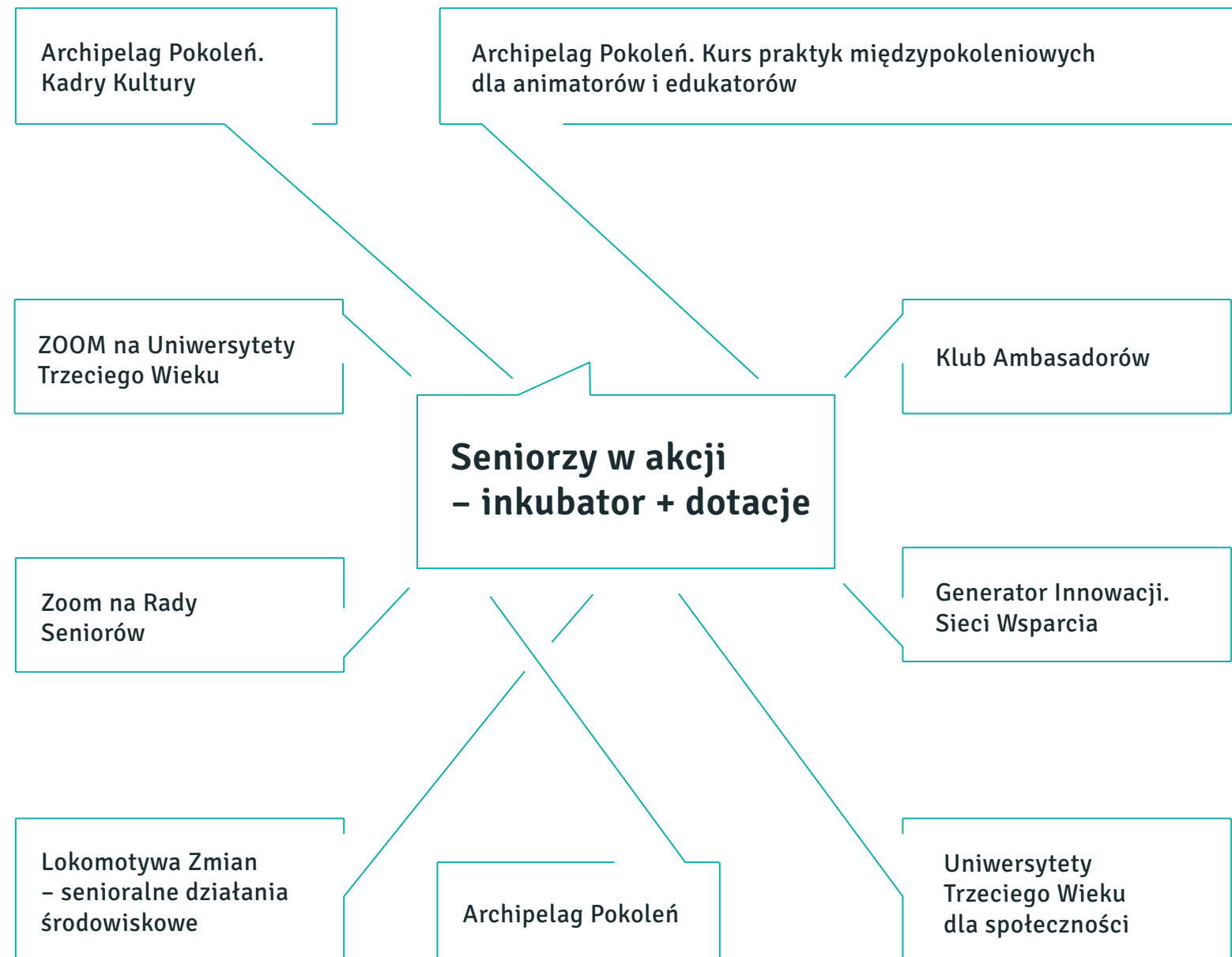
W 2016 roku zaprosiliśmy 20 animatorów 60+, absolwentów
konkursu aktywnie działających w swoich społeczno-
ściach, do stworzenia Klubu Ambasadorów. Klub skupia
osoby chętne do dzielenia się swoimi doświadczeniami,
umiejętnościami i osobistą historią społecznego zaangażo-
wania. Członkowie klubu uczestniczą w organizowanych
przez nas warsztatach, konferencjach, stanowią ważny głos
doradczy w rozwijaniu programów Towarzystwa Inicjatyw
Twórczych „ę”, angażują się we współpracę z mediami przy
realizacji kampanii edukacyjnych i społecznych. Spotka-
nia Klubu Ambasadorów są okazją do wymiany doświad-
czeń w obszarze współpracy z lokalną społecznością
i samorządem, aktywności osób starszych i współpracy
międzypokoleniowej.

Członkami Klubu są: absolwenci programów: Seniorzy
w akcji oraz między innymi ZOOM na Rady Seniorów
i Archipeląg Pokoleń, Uniwersytety Trzeciego Wieku dla
społeczności.





Doświadczenie i metody działania wypracowane w konkursie Seniorzy w akcji wykorzystujemy w innych projektach wspierających aktywność seniorów i współpracę pokoleń, realizowanych przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”



ZOOM NA RADY SENIORÓW

Od 2014 roku przez warsztaty i konsultacje wspieramy proces powstawania nowych rad seniorów. Inwestujemy w kompetencje rad w zakresie partnerskiej współpracy z samorządem, tworzenia planów działania, prowadzenia konsultacji społecznych. Organizujemy ogólnopolskie spotkania rad seniorów i wydajemy poradniki. Współpracowaliśmy z radami między innymi z Tych, Suwałk, Miechowa, Przemyśla, Prudnika, Legionowa, Łaz, Torunia, Opola, Koszalina.

www.zoomnaradyseniorow.pl

LOKOMOTYWA ZMIAN – SENIORALNE DZIAŁANIA ŚRODOWISKOWE

Wsparcie rozwoju wolontariatu pracowniczego w firmach przez aktywną pracę nad realizacją autorskich działań opartych na indywidualnych pasjach osób 55+. Jednocześnie rozwijanie współpracy z pracodawcami w obszarze rozwoju programów wolontariatu pracowniczego w ich firmach i instytucjach. Projekt realizowany w partnerstwie z Centrum Wolontariatu.

<http://wolontariatpracowniczy.org.pl/>

ARCHIPELAG POKOLEŃ

To nowatorska propozycja zajęć i twórczej aktywności skierowana do starszych warszawiaków. Uczestnicy biorą udział w wykładach, warsztatach, spacerach oraz debatach. Dyskutujemy o zmianach, jakie zachodzą we współczesnym świecie, i pokazujemy, jak można zaangażować się w działalność społeczną i kulturalną. Promujemy wolontariat osób starszych w kulturze.

www.archipelagpokolen.pl

UNIwersYTETY TRZECIEGO WIEKU DLA SpoŁecznoŚCI

Projekt realizowany od 2013 roku w ramach programu PAFW „UTW-Seniorzy w akcji”, jego celem jest wsparcie merytoryczne UTW, które chcą aktywnie działać na rzecz swoich społeczności lokalnych, zwłaszcza w ramach wolontariatu. W każdej edycji bierze udział 10 uniwersytetów trzeciego wieku.

www.utw.seniorzywakcji.pl

ZOOM NA UNIwersYTETY TRZECIEGO WIEKU

Pierwsze całościowe badanie polskich uniwersytetów trzeciego wieku. Badanie zostało zrealizowane w ramach programu Obserwatorium Kultury ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego przy współpracy z Instytutem Stosowanych Nauk Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego. Badanie zostało objęte Honorowym Patronatem Rzecznika Praw Obywatelskich prof. Ireny Lipowicz.

<http://zoomnautw.pl/wyniki-badania/>

ARCHIPELAG POKOLEŃ. KURS PRAKTYK MIĘDZYPOKOLENIOWYCH DLA ANIMATORÓW I EDUKATORÓW

Na podstawie doświadczeń Wielkiej Brytanii i dorobku kursu Seniorzy w akcji tworzymy polską edycję kursu online w zakresie działań międzypokoleniowych. Opracujemy także podręcznik dla trenerów oraz publikację pokazującą ciekawe inicjatywy międzypokoleniowe z Polski, Niemiec i Wielkiej Brytanii. Partnerzy – Linking Generations Northern Ireland, Beth Johnson Foundation (UK), Kreisau-Initiative (Niemcy). Sfinansowano ze środków Erasmus+.

www.utw.seniorzywakcji.pl

ARCHIPELAG POKOLEŃ. KADRY KULTURY

Cykl spotkań i kurs edukacyjny dla pracowników instytucji kultury z Mazowsza zainteresowanych zdobyciem wiedzy z zakresu działań międzypokoleniowych. Projekt finansowany ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Mazowieckiego Instytutu Kultury.

<http://archipelagpokolen-kadrykultury.e.org.pl/>

GENERATOR INNOWACJI. SIECI WSPARCIA

Szukamy nowatorskich rozwiązań, które poprawią jakość życia osób starszych wymagających opieki, a ich rodzinnym opiekunom dadzą wytchnienie i umożliwią łączenie opieki z pracą zawodową. W formule inkubatora wesprzemy dopracowanie i przetestowanie 30 rozwiązań w całej Polsce. Program finansowany w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014–2020, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

www.sieciwsparcia.pl

KLUB AMBASADORÓW

To sieć wyjątkowych ludzi, którzy działają na rzecz otoczenia, rozwijają swoje pasje, dzielą się pomysłami i osobistą historią swojego społecznego zaangażowania. Klub liczy 20 osób 60+ będących absolwentami programu Seniorzy w akcji oraz między innymi ZOOM na Rady Seniorów i Archipelag Pokoleń. Finansowanie: Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności oraz fundusze EOG w ramach Programu „Obywatele dla Demokracji”.

www.seniorzywakcji.pl/ambasadorzy

ROZDZIAŁ 3

Co mówią eksperci

Cieszę mnie swoją przydatnością. Staram się przekonywać ludzi, że potrafią więcej, niż im się wydaje. Jestem pewna, że wartością jest bycie razem, wspólne działanie. Można czerpać z tego radość, satysfakcję i uczyć się zaufania do innych
– Marta, animatorka 60+, projekt „Wzory, kolory i smaki świata”





BEATA TOKARZ-KAMIŃSKA, członkini zarządu Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”, socjolożka, autorka programów społecznych i publikacji dotyczących aktywizacji osób starszych, współpracy międzypokoleniowej i przeciwdziałania dyskryminacji ze względu na wiek

Jak kształtować partnerskie relacje między pokoleniami

Relacje międzypokoleniowe są podstawą funkcjonowania każdego społeczeństwa. W kulturach tradycyjnych, w których główną rolę odgrywał przekaz ustny i obyczaj, seniorzy traktowani byli jako niezastąpiona skarbnica wiedzy wielu pokoleń. Wiedzieli, jak funkcjonuje świat, i przekazywali młodym wiedzę niezbędną do podjęcia pracy, założenia rodziny oraz współpracy w grupie. Doświadczenia następujących po sobie pokoleń były do siebie podobne. Obecnie żyjemy w świecie, który szybko się zmienia. Współcześni rodzice nie są w stanie przewidzieć, jak będzie wyglądało życie ich dzieci. Szybkie tempo zmian i postęp technologiczny sprawiają, że wiedza i informacje gromadzone przez całe życie szybko się dezaktualizują. Przemiany modelu rodziny i migracje zarobkowe powodują, że coraz mniej osób żyje w gospodarstwach wielopokoleniowych. Rozluźniają się więzi i zależności między młodymi i starszymi. Coraz częściej mamy wrażenie, że spotkanie pokoleń to spotkanie różnych kultur, konfrontacja plemion, które mówią różnymi językami. Inność nie musi jednak oznaczać braku porozumienia.

Obecnie stoimy przed wyzwaniem rozwijania przestrzeni do kontaktów międzypokoleniowych także poza rodziną (na przykład w kręgach sąsiedzkich, w szkole, w pracy), opartych nie na hierarchii, ale na partnerstwie. Współcześnie relacja mistrz – uczeń nie jest przypisana do wieku, ale zależna od umiejętności i doświadczenia, które

posiadają zarówno młodzi, jak i starsi. To nowa sytuacja, która wymaga otwartości na zamianę ról, wzajemne uczenie i słuchanie się. Zarówno młodzi, jak i starsi muszą wykonać wysiłek, aby spotkać się na partnerskich zasadach. Ważna jest wzajemna ciekawość, otwartość na inność.

Doświadczenia krajów, które od lat inwestują w programy oparte na współpracy osób starszych z młodymi, pokazują, że współpraca pokoleń może być wykorzystywana jako skuteczne narzędzie zaspokajania potrzeb różnych grup i rozwiązywania lokalnych problemów (na przykład samotności osób starszych, problemów edukacyjnych i wychowawczych dzieci i młodzieży, budowania tożsamości lokalnej, niskiego poczucia bezpieczeństwa). Dostrzeżenie i docenienie działań międzypokoleniowych jest ściśle związane z potrzebą budowania zintegrowanych i spójnych społeczności lokalnych, odpowiadających na potrzeby wszystkich mieszkańców i korzystających z ich potencjału i wiedzy.

Działania międzypokoleniowe od wielu lat bardzo dynamicznie i systemowo rozwijane są w Stanach Zjednoczonych czy krajach Europy Zachodniej. W wielu państwach działają placówki specjalizujące się w gromadzeniu informacji o działaniach międzypokoleniowych, prowadzące szkolenia i badania, opracowujące standardy i zbierające dobre praktyki (na przykład The Centre for Intergenerational Practice w Wielkiej Brytanii czy Projektbüro „Dialog der Generationen” w Niemczech). Także w Polsce perspektywa międzypokoleniowa jest coraz częściej włączana do planowania programów aktywizujących osoby starsze i programów integracji społeczności lokalnych. Jednak cały czas jesteśmy na etapie zbierania doświadczeń i wypracowywania modeli działania dostosowanych do polskich realiów.

Kiedy mówimy o działaniach międzypokoleniowych, warto zastanowić się nad zdefiniowaniem tego obszaru. Wiele inspiracji do refleksji dostarcza definicja uzgodniona przez uczestników międzynarodowego badania realizowanego

na zlecenie UNESCO: „Programy międzypokoleniowe są nośnikiem celowej i zaplanowanej w czasie wymiany zasobów i procesu uczenia się pomiędzy młodszymi i starszymi generacjami. Wymiana ta przynosi korzyści indywidualne i społeczne”^{*}.

W świetle tej definicji udany projekt międzypokoleniowy powinien:

- pokazywać uczestnikom wzajemne korzyści,
- ustalać nowe społeczne role i pozwalać wyjść poza stereotyp,
- angażować przynajmniej dwa pokolenia niepołączone więziami rodzinnymi,
- prowadzić do wzajemnego zrozumienia między młodymi i starszymi generacjami,
- podnosić samoocenę obu grup,
- pomagać w rozwiązywaniu lokalnych problemów, zaspokajaniu potrzeb dotyczących zaangażowanych generacji,
- rozwijać relacje, więzi międzypokoleniowe.

Wspólne działanie przy rozwiązywaniu problemu, który dotyczy wszystkich bez względu na wiek, sprawia, że wszystkie zaangażowane grupy widzą w tym działaniu jakąś korzyść. Działanie międzypokoleniowe nie powinno opierać się na poświęceniu, ale na wzajemności.

Wnioski z badania „Osoby starsze w oczach młodzieży, młodzież w oczach starszych”, przeprowadzonego przez Dom Badawczy Maison na zlecenie Biura Rzecznika Praw Obywatelskich, wyraźnie pokazują, że młodzi nie chcą być pouczeni, ale chcą poznawać doświadczenia starszych i wyciągać z nich wnioski na przyszłość. Jednym ze sposobów budowania partnerskich relacji międzypokoleniowych na podstawie doświadczeń seniorów może być wykorzystanie narzędzi mentoringowych. Podstawą mentoringu jest partnerska relacja między mistrzem a uczniem, zorientowana na odkrywanie i rozwijanie potencjału ucznia. Relacja ta opiera się na inspiracji i stymulowaniu. Mentor zatem nie narzuca, nie poucza, nie mówi, jak należy żyć, ale przez rozmowę, stawianie pytań, dzielenie się swoim doświadczeniem skłania ucznia do refleksji, samodzielnego poszukiwania rozwiązań. Mentor przede wszystkim słucha i jest ciekawy świata swojego ucznia, od którego także może wiele się nauczyć czy zaczerpnąć inspiracji. Programy mentoringowe angażujące osoby starsze do indywidualnej pracy z dziećmi z trudnych środowisk czy uzdolnioną młodzieżą od wielu lat z sukcesem rozwijane są w Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych.

^{*} Za: A. Hatton-Yeo, T. Ohsako, *Intergenerational programmes: public policy and research implications an international perspective*, The UNESCO Institute for Education The Beth Johnson Foundation, 2000 rok – <http://www.unesco.org/education/uie/publications/uiestud24.shtml>.

Podczas warsztatów dla animatorów projektów między-pokoleniowych biorących udział w programie Seniorzy w akcji zastanawialiśmy się także nad zasadami ważnymi w pracy z różnymi pokoleniami. Wśród najczęściej formułowanych reguł pojawiały się:

- nieocenianie, otwarcie na inność, akceptacja różnorodności postaw, doświadczeń i wyglądu,
- ciekawość drugiego człowieka, chęć poznania siebie nawzajem,
- otwartość na wzajemne słuchanie i wzajemne uczenie się,
- zadbanie o integrację, szukanie tego, co łączy (pasje, doświadczenia itp.),
- tworzenie atmosfery „bycia razem”, a nie wychowywania, pouczenia,
- przełamywanie stereotypów wiekowych, czujność na stereotypy i dominację,
- pełne uczestnictwo każdego pokolenia – zaangażowanie uczestników w opracowywanie programu i poczucie wpływu na jego przebieg i rezultaty,
- budowanie poczucia zaangażowania wobec siebie nawzajem i wobec otoczenia (wzmacnianie obywatelskiej postawy uczestnictwa w życiu swojej dzielnicy czy miejscowości).

Ta lista zasad na pewno nie jest kompletna. Może jednak posłużyć animatorom inicjatyw międzypokoleniowych za punkt wyjścia własnych poszukiwań i uzupełnień.



PROF. ANNA IZABELA BRZEZIŃSKA
psycholog, Instytut Psychologii UAM,
członkini Komitetu Psychologii PAN

» Czymkolwiek się zajmujesz i gdziekolwiek jesteś, twoje życie powinno mieć sens

O tym, co zyskujemy na starość i po co nam poczucie sensu życia, z prof. Anną Izabelą Brzezińską rozmawia Łukasz Czapski.

Czy człowiek w późnych latach życia zyskuje coś szczególnego, do czego nie ma dostępu na wcześniejszych etapach życia?

Trzeba na początku założyć, że to dotyczy ludzi, którzy dobrze przeżyją swoje życie, czyli takich, którzy panują nad swoim losem. Mogę wszystko tracić, pochodzić z rodziny potarganej historią, ale nadal mam w sobie ocalone poczucie panowania nad moim życiem. Co wynosimy na starość z tak przeżytego życia? Na pewno coś tak wyświechtanego jak mądrość życiową. To jest ważne pojęcie, bo łączy w sobie wiedzę i doświadczenia. Tutaj łączy się profesjonalna wiedza, zdobywana przez edukację i lata pracy, z mądrością życiową, której nie da się zapisać. Zdobywamy też wspartą doświadczeniami intuicję, która również nie jest czymś uchwytnym, ale dojrzewa razem z nami. Na pewno mocniej jej ufamy w starszym wieku, bo mamy więcej przykładów na jej trafność. To tutaj często pojawia się niezgoda między pokoleniami, kiedy babcia uparcie nam coś tłumaczy, a my odpowiadamy, że co ona tam wie. Faktycznie może nie wiedzieć nic o rzeczach, zjawiskach, które

nam są znane, ale życie ją nauczyło, że jak zrobisz tak, to będzie tak, a jak zrobisz w inny sposób, to będzie inaczej. Starszy człowiek ze swoją mądrością i rozpoznaną własną intuicją może często być wspaniałym doradcą, mentorem lub kimś, kto nie poda nam konkretnego rozwiązania, ale każe nam się jeszcze przez chwilę nad czymś zastanowić, zanim podejmiemy ostateczną decyzję.

A co poza tą mądrością?

Widzę też u starszych osób, które przeżyły dobrze swoje życie, taką pogodę, optymizm i wielkoduszość. Z wiekiem mija sztywne trzymanie się różnych reguł. Łatwiej jest machnąć ręką, zgodzić się na pewne odstępstwa, nie dlatego, że coś się lekceważy, tylko dlatego, że więcej się widzi i rozumie. Nazwałabym to odejściem od reguł na rzecz sensu. To jest taka prawdziwa empatia.

Jeszcze coś, co zyskujemy na starość?

Myślę jeszcze o sieci kontaktów społecznych. Ja na przykład chętnie włączam w sieć swoich startujących w zawodzie doktorantów. I kiedy ja się wyłącze, to oni zostaną. Piszemy razem artykuły, przedstawiam ich swoim znajomym na konferencjach naukowych. Erikson, twórca teorii rozwoju psychospołecznego, powiedział, że ludzie, którzy nie mają własnych dzieci, powinni potraktować swoich młodszych współpracowników jako pokolenie, któremu można coś zostawić. Nie tylko wiedzę i doświadczenia, ale także kontakty, relacje. To jest dzisiaj bardzo ważne.

Co z psychologicznego punktu widzenia jest pozytywnego w starzeniu się?

Na pewno z biologicznego punktu widzenia nic. Bo mam tyle planów i pomysłów, że nie chciałabym się starzeć. Ale z psychologicznego punktu widzenia to dla mnie fajne jest poczucie spełnienia, poczucie dobrze przeżytego życia. Jeszcze raz podkreślam, że nie mam tu na myśli życia usłanego różami. Dobrze przeżyte, czyli zawsze w moich rękach. Nie zawsze mogłam wszystko zrobić, wszystkiemu



zapobiec, ale przynajmniej wiem, że się starałam. Ważne jest też poczucie, że mam dużo fajnych znajomych, że zostawię po sobie dużo dobrych wspomnień, że byłam ważną osobą dla wielu osób. Nie każdy zostawia po sobie materialne fakty, ale to, co zostaje po nas we wspomnieniach, kontaktach, jest bardzo ważne. Wielu ludzi tego nie ma na własne życzenie. Dzisiaj to grozi trzydziesto- i czterdziestolatkom agresywnie robiącym karierę. Odsuwają od siebie wejście w stały związek, czyli w jakieś zobowiązanie, odsuwają decyzję o dziecku, potem o kolejnym dziecku, odcinają się od swoich korzeni, nie mają czasu i siły, więc nie pielęgnują więzi sąsiedzkich. Na własne życzenie taki człowiek szykuje sobie straszną starość.

Dlaczego straszną?

Bo może się okazać, że na starość nie będzie w stanie odnaleźć sensu swojego życia. Nie dlatego, że mu ktoś czegoś nie dał czy coś zabrał, tylko dlatego, że przez całe życie po prostu żył bez poczucia sensu, nie zastanawiając się nad tym. Był wstawiony w pewne tory, mniej lub bardziej mechanicznie wykonywał różne czynności. Nie zadbał o to, że cokolwiek się zajmuje i gdziekolwiek jest, jego życie powinno mieć sens. Każdy sam ten sens swojemu życiu nadaje.

Co Pani radzi jako psycholog?

Na pewne rzeczy nie mamy wpływu. Na przykład na sytuację na rynku pracy. Nigdy nie wiemy też, co się stanie z naszym zdrowiem. Ale jest jeszcze trzeci obszar, na który na pewno mamy wpływ i o to powinniśmy dbać od samego początku. Najpierw z nauczycielami i rodzicami, potem już sami od momentu, kiedy jesteśmy siebie świadomi. Mówię oczywiście o dbaniu o swoją kondycję psychiczną. O aktywność, o zainteresowania, o pasję, o podtrzymywanie i rozbudowywanie relacji z ludźmi, o nieboczenie się na sąsiadów, o włączanie się w różne akcje, o czytanie gazet, oglądanie filmów, telewizji, a potem koniecznie rozmawianie o tym wszystkim z innymi.



JANUSZ BYSZEŃSKI

kurator wystaw, założyciel Laboratorium Edukacji
Twórczej w Centrum Sztuki Współczesnej
w Warszawie

Spotkanie warto zacząć od tego, co wspólne, od odwołania się do podobnych doświadczeń i wspólnych wartości

O spotkaniu z drugim człowiekiem, twórczej aktywności na emeryturze i uważnym podejściu do potrzeb odbiorców działań z Januszem Byszeńskim rozmawia Łukasz Czapski.

Co według Pana jest najważniejsze w pracy animacyjnej, zwłaszcza z osobami starszymi, już ukształtowanymi? Zawsze trzeba uwzględnić kilka elementów, na pewno wiek, doświadczenia, bariery, ograniczenia, miejsce. Dobry program animacyjny musi wyrastać z tu i teraz. Często powołuję się na poetów Nowej Fali, którzy mówili, że nie chcą być poetyccy, tylko chcą być teraźniejsi. Podobnie jest z animacją kultury. Ona nie ma być artystyczna czy kulturalna, ale przede wszystkim musi być teraźniejsza – czyli nawiązywać bezpośredni kontakt z ludźmi, do których jest kierowana i z którymi wspólnie mamy działać.

A w sytuacji, kiedy liderem projektu jest ktoś, kto nie ma za sobą doświadczeń animacyjnych? W naszym programie lider jest często starszą osobą i pracuje z innymi starszymi osobami. Od czego powinien zacząć?

Wiele lat temu byłem w Anglii i współpracowałem z grupą Art Link, która zajmowała się pracą z osobami niepełnosprawnymi. Dużą część grupy stanowiły osoby starsze.

Ja nie miałem wtedy praktycznie żadnych doświadczeń w pracy z osobami niepełnosprawnymi ani z osobami starszymi. Oczywiście w związku z tym byłem pełen obaw. Zadawałem kolegom rozpaczliwe pytania o metodę: jak postępować, jak mam się przygotować, co powinienem wiedzieć. Wtedy udzielono mi bardzo dobrej rady, która jest podstawą wszelkich działań tego typu – potraktuj to jako spotkanie z drugim człowiekiem. Trzeba używać siebie, swoich życiowych doświadczeń. Nawet jeśli czuje się bezradność, to z tej bezradności trzeba uczynić siłę. Brak warsztatu czy konkretnego doświadczenia może być niekiedy zaletą. Trzeba czerpać ze swojego życia i wydaje mi się, że to jest podstawa satysfakcjonującego spotkania. To zaś, czy razem malujemy, tańczymy, śpiewamy, jest sprawą drugorzędną.

Jak w takim razie wykorzystać ten twórczy potencjał wynikający z różnicy wieku?

Grupy międzypokoleniowe zawsze są wyzwaniem. Za każdym razem od początku przy pracy z takimi grupami trzeba się zastanowić, jak wykorzystać różnice między członkami grupy, jak przeformułować je na inspiracje, na sytuacje poznawania i zadawania sobie nawzajem pytań. Spotkanie warto zacząć od tego, co wspólne, od odwołania się do podobnych doświadczeń i wspólnych wartości. To zbliża do siebie ludzi i buduje zaufanie. Niezależnie od wieku marzymy o miłości, przyjaźni, przeżywamy kryzysy. Z wiekiem zmienia się perspektywa i to – zarówno dla młodych, jak i dla starszych – może być ciekawe.

Istnieją metody na budowanie udanego dialogu międzypokoleniowego?

To, co jest groźne we współczesnej metodyce animacji, czy w ogóle w tzw. polityce kulturalnej, to fakt, że dosyć szybko ulegamy pewnej retoryce i modnym hasłom. Dialog międzypokoleniowy jest trudny i czasem mimo starań może do niego w ogóle nie dochodzić. To rzecz zupełnie

naturalna, którą trzeba przyjąć na początku. Tym, co możemy zrobić, jest projektowanie sytuacji, w których do takiego dialogu może dojść. Dobra metoda to wspólne działanie przy rozwiązywaniu problemu, który dotyczy wszystkich bez względu na wiek. Kiedy mamy konkretne zadanie do rozwiązania i nikt nie jest wsadzany w rolę eksperta lub niedoświadczonego młodziaka, istnieje duża szansa, że różnica wieku przestanie być istotna i dojdzie do autentycznej wymiany i do spotkania. Chodzi o rozpoznanie potencjałów: jeden lepiej obsługuje komputer, a drugi zna burmistrza i wie, jak z nim rozmawiać, żeby coś załatwić. Wtedy różnice się uzupełniają i łatwiej jest osiągnąć zamierzony cel. Trzeba pamiętać, że budowanie takiego dialogu jest trudne. Nie wszyscy muszą się lubić i ze sobą współpracować. Świat dzisiaj nie jest tak urządzony.

A kiedyś było inaczej?

Z perspektywy historycznej rola osoby starszej się zmieniła. Choć zmiany te są bardzo dynamiczne, to wciąż możemy dostrzec elementy kultury plemiennej, w której osoba starsza postrzegana jest jako ktoś mający wiedzę i mądrość. To jest funkcja, którą teraz młodzi niechętnie akceptują, a przecież to bardzo ważna funkcja, wokół której zbudowana jest cała nasza kultura. Wódz, podejmując decyzję, korzystał z rad starszyny – swoich zaufanych doradców. Są kultury, w których starym ludziom przypisuje się niezwykle ważną rolę. Teraz coraz trudniej jest wyodrębnić kategorię ludzi starszych. Popatrzmy chociażby na mnie, mam sześćdziesiąt lat i ubieram się podobnie jak niejeden dwudziestolatek. Co więcej, często okazuje się, że słuchamy tej samej muzyki czy dyskutujemy o tych samych filmach. Rośnie grupa ludzi, którzy mimo dojrzałego wieku czują się młodzi. Byłem na pierwszym koncercie Rolling Stonesów w Warszawie w 1967 roku. Wtedy to było odważne posunięcie, za coś takiego groziło wyrzucenie ze szkoły. Parę lat temu zadzwonił mój syn i mówi: „Kupuję bilety na koncert Stonesów, kupić ci?”.

Pojęcie emerytury też już nie funkcjonuje tak jak kiedyś.

Tak. Przecież ludzie przechodzą na emeryturę i zostaje im jeszcze przeciętnie dwadzieścia-trzydzieści lat życia. W Stanach Zjednoczonych czy w krajach tzw. starej Europy ten fakt już dawno został zauważony przez instytucje kultury. Tam mówi się otwarcie, że seniorzy to ważna grupa społeczna, do której warto kierować swoją ofertę. Nie tylko warsztatową, ale także ofertę wolontariatu. W Stanach bardzo popularny jest wolontariat osób starszych na rzecz instytucji kultury. Takie instytucje proponują seniorom szkolenia, a nawet studia z zakresu historii sztuki. Dzięki temu wolontariusze stają się później niezwykle kompetentnymi osobami, które oprowadzają, objaśniają wystawy czy wydarzenia proponowane przez tę instytucję. Trzeba też pamiętać o ekonomii. Zwróćmy uwagę, że wolontariusze na Zachodzie to ludzie niezależni finansowo. Oni mają czas i chęć, żeby inwestować w siebie i rozwijać się. W Polsce, gdzie standard życia osób przechodzących na emeryturę nie jest tak wysoki, odnalezienie w sobie pasji i chęci do twórczego życia wymaga zdecydowanie większej determinacji.

Czy w takim razie można powiedzieć, że emerytura to dobry czas na przypomnienie sobie o pasjach?

Zdecydowanie tak. Jestem ciekawy, czy są jakieś badania na ten temat, ale wydaje mi się, że szeroko rozumiana działalność kulturalna cieszy się ogromną popularnością. Byłem niedawno w toruńskim Muzeum Etnograficznym, które po raz pierwszy organizowało warsztaty malarskie dla osób starszych. Organizatorzy bali się, czy pomysł wypali, a pojawiło się tyle zainteresowanych osób, że nie byli w stanie sobie z tym poradzić. Wspólne malowanie pełni różne funkcje, przecież nie chodzi tylko o rozwijanie umiejętności malarskich, chodzi także o potrzebę bycia w grupie rówieśniczej, z ludźmi o podobnej wrażliwości. Emerytura jest świetnym momentem, żeby realizować się w nowej roli i nowej grupie.



Rzeczywiście często jest tak, że na emeryturze ludzie wracają do porzuconych kiedyś pasji. Są też tacy, którym to nie wystarcza i chcą się tą pasją podzielić z innymi, wnosząc w ten sposób nową jakość w funkcjonowanie swojej społeczności lokalnej.

Myślę, że niejeden psycholog miałby tu ciekawe rzeczy do powiedzenia. Przecież ludzie w wieku mocno dojrzałym zakochują się, żenią się, potrzebują zmian – żyją pełnią życia. Dla wielu z nas starość może być czasem samorealizacji. Dzieci wychowane, wnuki dorosłe, naprawdę czas zająć się sobą. Ci, którzy ten fakt zauważają i doceniają, są w życiu dużo szczęśliwsi, żyją pełniej, podejmują nowe wyzwania. Zresztą warto powiedzieć, że działania animacyjne powinny być kierowane nie tylko do ludzi gotowych i chętnych na zmiany, ale przede wszystkim do tych, którzy gdzieś się zgubili i zaczęli się izolować. Dotarcie do nich to wyzwanie dla animatora.

Tylko jak zachęcać, angażować tych nieprzekonanych, żeby nie robić tego na siłę?

Rzeczywiście jest trochę tak, że na przykład niektóre uniwersytety trzeciego wieku tworzą w pewien sposób elitarne, zamknięte grupy – ludzi zdrowych, aktywnych, o zadowalającym statusie życiowym. Wyobrażam sobie, że w takiej sytuacji osoby, które nie spełniają jakiegoś kryterium, mogą czuć się z tego środowiska wykluczone. W dojrzałym wieku częściej robimy podsumowania i zadajemy sobie pytanie: czy mi się w życiu udało? Ci, którzy nie są zadowoleni z odpowiedzi, będą chcieli raczej uniknąć sytuacji, w której mogą być podobnie ocenieni przez kogoś innego. Zaktywizowanie ich będzie znacznie trudniejsze, ale nie niemożliwe.

Europa się starzeje. Mam wrażenie, że grupa ludzi zaliczanych do grona seniorów coraz mocniej się dywersyfikuje – wewnątrz niej spotkamy różne pokolenia, różne potrzeby i różne wyzwania.

Tak powinno się o tym myśleć. A u nas cały czas pokutuje model myślenia o emerycie jako o działkowcu, który co najwyżej może się zająć swoim ogródkiem, ewentualnie



wnukami. Niech sobie będzie, gdzieś na peryferiach życia społecznego, żeby tylko przypadkiem nikomu nie przeszkadzał. Wydaje mi się, że w Polsce jest narastająca potrzeba zmiany tego stereotypu.

Jest pan ekspertem opiniującym wiele projektów społeczno-kulturalnych. Jak na tle tych doświadczeń wypadają pomysły zgłaszane do programu Seniorzy w akcji?

Towarzyszyłem komisji konkursu Seniorzy w akcji przez cztery lata. Często brałem udział w spotkaniach i rozmowach z osobami, które zgłaszały się do programu. Muszę powiedzieć, że od samego początku jest to dla mnie duża przyjemność i okazja do obserwacji socjologicznych. Na podstawie lektury aplikacji mogę śmiało powiedzieć, że uwiarygadniają się hasła mówiące o sprawczej mocy działań lokalnego lidera. Budowanie lokalności i pobudzanie do aktywności nawet małej grupy starszych ludzi często przynosi korzyści także innym grupom społecznym w ich miejscowości. To jest trochę jak budowanie takiej starszyny plemiennej, która z jednej strony jest dosyć elitarna, a z drugiej powstała, żeby działać na rzecz dobra wspólnego.

Albo doprowadzić do sytuacji, kiedy pierwszy raz od bardzo dawna ludzie po prostu się spotkają.

Jednak w dzisiejszych czasach nie zawsze wspólnotowość jest najwyższą wartością. Trzeba o tym pamiętać i zawsze dobrze się zastanowić, czym naprawdę jest to spotkanie, komu jest potrzebne: czy rzeczywiście społeczności, czy może zaspokojeniu naszych niezrealizowanych potrzeb. Trzeba po prostu być bardzo uważnym na potrzeby i charakter grupy – taki powinien być animator kultury. Nie można nikogo zmieniać na siłę. Ale można mu stworzyć warunki, w których sam podejmie decyzję, czy to dla niego dobry czas na zmianę – wtedy ta zmiana będzie miała prawdziwą moc.



ALAN HATTON-YEO

brytyjski pedagog, ekspert programów międzypokoleniowych, dyrektor Fundacji Beth Johnson, która od 1998 roku zajmuje się odpowiadaniem na problemy i potrzeby wynikające ze zmieniającej się demografii. Za pracę nad łączeniem generacji, badania naukowe i budowanie lepszych społeczności został uhonorowany Najwspanialszym Orderem Imperium Brytyjskiego

» Najważniejsza jest szczerza radość z tego, że tworzy się coś, co ma ogromne znaczenie dla innych

O zmianach w podejściu do międzypokoleniowości, dawaniu szansy na rozmowę i o pasji lidera z Alanem Hattonem-Yeo rozmawia Maja Gawrońska.

Sceptycy ciągle zastanawiają się, po co właściwie inwestować w projekty międzypokoleniowe. Co im odpowiedzieć?

Żadna grupa wiekowa nie może być izolowana ze społeczności ani tym bardziej dyskryminowana. Tymczasem dzisiaj ciągle mamy brak równowagi między pokoleniami. Od dawna mówi się o tym, że zmienił się model rodziny i sposób życia społecznego. Dziadkowie mieszkają osobno, więc wnuki nie mają z nimi kontaktu. Nie dość, że między jednymi i drugimi nie ma więzi, to jeszcze nie mogą się wzajemnie od siebie uczyć. Obserwujemy to na poziomie nie tylko pojedynczych rodzin, ale także całego społeczeństwa. W Wielkiej Brytanii w ostatnich latach jest to bardzo widoczne. Z powodu kryzysu ekonomicznego starsze pokolenie więcej pracuje, czyli ma jeszcze mniej czasu dla tych najmłodszych. Równie zapracowane jest środkowe pokolenie, które tradycyjnie działa jak most między skrajnymi grupami, ale dziś nie ma czasu na wspólne działanie. Wszyscy skupiamy się

na tym, aby żyło nam się lepiej finansowo, ale zapominamy, po co to robimy.

Przyjęto się uważać, że starzy i młodzi ludzie zajmują się bardziej konsumpcją tego, co wytworzy dla nich pokolenie środkowe, czyli pokolenie dzisiejszych dorosłych.

To jest błąd. Rzadko kiedy tym dwóm skrajnym grupom stwarza się szansę dołożenia się do budowy czegoś wartościowego, z czego skorzysta całe społeczeństwo. Projekty międzypokoleniowe to doskonały katalizator, dzięki któremu seniorzy i młodzi ludzie mają okazję się spotkać, poznać i zacząć tworzyć coś razem. Zyskują na tym wszyscy. Starsi nie czują się samotni, a młodzi mogą skorzystać z ich doświadczenia.

Zajmuje się Pan programami międzypokoleniowymi od dwóch dekad. Jak w tym czasie zmieniło się podejście do tego typu programów?

Na początku wiele projektów międzypokoleniowych skupiało się na walce ze stereotypami dotyczącymi dwóch grup: seniorów i młodzieży. W ten sposób próbowano pomóc zbudować lepsze relacje między przedstawicielami tych pokoleń. Później dominowało podejście, że dzięki projektom międzypokoleniowym można walczyć z problemami, które dotyczą zarówno młodych, jak i starych (np. samotność). W końcu zaczęto międzypokoleniowość traktować dużo szerzej, jako bardzo ważne narzędzie budowania lepszych społeczności. Innymi słowy, coraz bardziej staramy się, żeby nie izolować różnych grup wiekowych, nawet przez przypadek. Integracja pokoleń powinna być podstawowym elementem polityki społecznej. Jeśli społeczeństwo składa się ze spolaryzowanych, zupełnie niekontaktujących się ze sobą grup wiekowych, to przecież znak, że dzieje się coś złego. Niestety, różne działania społeczne tylko tę polaryzację pogłębiały, choćby dlatego, że każdą z grup wiekowych zajmował się inny urząd czy inna organizacja. Brakowało i ciągle brakuje skupienia na współpracy międzypokoleniowej.

Ale od niedawna w wielu krajach wprowadzane są rozwiązania uwzględniające wielopokoleniowość. Tak na przykład dzieje się w Unii Europejskiej.

To prawda, w 2012 roku obchodziliśmy unijny Rok Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej. Ciągłe jednak daleko nam do ideału i potrzeba dużo więcej pracy. Do przepisów unijnych radziłbym zaś podchodzić z dużą dozą ostrożności. Wielopokoleniowość jest tu promowana przede wszystkim w zakresie pracy i ekonomii. Oczywiście to bardzo potrzebne. Problem polega na tym, że tym propozycjom często brakuje kilku składników, które uczyniłyby je bardziej skutecznymi. W Unii jest na przykład wiele funduszy na działania, których celem jest zatrzymanie wiedzy starszych pracowników w organizacjach czy firmach, w których pracują. Zamiast odchodzić na emeryturę, starsi specjaliści mogą na przykład wchodzić w rolę mentorów młodszych profesjonalistów. W tej roli sprawdzają się świetnie, a do tego – jak pokazują liczne badania – mają wiele zalet cennych dla pracodawców. Być może nie mają takiej mobilności jak młodzi, ale są bardziej lojalni, rzadziej biorą wolne i trafniej podejmują skomplikowane decyzje, do których potrzebne jest wieloletnie doświadczenie. Tyle tylko, że aby między tymi młodymi i starszymi zaczęła rodzić się więź i porozumienie, nie wystarczy po prostu zamknąć ich w jednym biurze. Badania pokazują, że konieczny jest katalizator, na przykład lider, wspólne projekty albo szkolenia. Inaczej zamiast międzypokoleniowej wartości dodanej będziemy mieć próżnię albo dwie wrogo do siebie nastawione grupy. Z moich obserwacji wynika, że bez międzypokoleniowej strategii w miejscach pracy często mamy do czynienia z kilkoma pokoleniami, które zupełnie nie rozumieją nawzajem swoich potrzeb. W najlepszym wypadku po prostu się nie kontaktują. W gorszym scenariuszu dochodzi do konfliktów.

Jak zapobiegać takim sytuacjom?

Projekty międzypokoleniowe powinny stwarzać uczestnikom szansę, aby zaczęli rozmawiać. Gdy ludzie w różnym wieku zaczynają prowadzić dialog i trochę uważniej przyglądać się sobie nawzajem, często okazuje się, że mają podobne poglądy na świat, dzielą wspólne doświadczenia, czy przeżywają bliskie sobie emocje. Nie tylko dobrze się rozumieją, ale także wiele się od siebie uczą.

Na przykład?

Jeden z ciekawych projektów międzypokoleniowych w Wielkiej Brytanii bardzo mocną więzią połączył młodzież i emerytów-działkowców. Wydawałoby się, że sposób spędzania wolnego czasu tych dwóch grup nie może się bardziej różnić. Tymczasem okazało się, że dla tych młodszych, którzy dzisiaj bardzo interesują się żywnością ekologiczną, wskazówki z zakresu prowadzenia małych miejskich ogródków są bezcenne. W innym projekcie seniorzy uczyli młodych ludzi gotować. To może wydawać się śmieszne, ale umiejętność przygotowania zdrowego, domowego posiłku w wielu miejscach w Wielkiej Brytanii zaczęła powoli zanikać. Przez lata karmiliśmy się gotowymi daniami, które do najlepszych dla zdrowia nie należą. Na szczęście powróciła moda na domowe kolacje, a nawet snobizm na bardziej wyrafinowane zdolności kulinarne. Senior-skie umiejętności w tym zakresie okazały się niezwykle potrzebne. Młodzi zaś odkryli przed starszymi świat kuchennych nowinek i dodali trochę niekonwencjonalnych smaków. To też świetny przykład na to, że zalety łączenia pokoleń sięgają dużo dalej niż budowania więzi między generacjami. Dzięki temu kulinarnemu działaniu całej lokalnej społeczności żyje się lepiej. I mam nadzieję, że dużo zdrowiej.



Te wszystkie projekty opierają się na tradycyjnych umiejętnościach seniorów. Jednak dzisiejsi seniorzy wcale nie są tacy tradycyjni.

Dlatego to bardzo ważne, aby przy planowaniu programów społecznych nie traktować dzisiejszych starszych dorosłych stereotypowo. Ich zainteresowania i potrzeby też się zmieniają. Jeszcze kilka lat temu dużo mówiło się o tym, że dziadkowie nie mogą dogadać się z wnukami, bo nie wiedzą, co to Internet, i nie potrafią korzystać z bankomatu. Dzisiaj technicznie sprawnych seniorów jest coraz więcej. Są przecież starsi blogerzy, a na zajęciach uniwersytetu trzeciego wieku studentom dzwonią

komórki. Dzisiejsi dorośli, gdy za jakiś czas zostaną starszymi dorosłymi, ciągle będą mieć wiele potrzeb czy wartości innych od tych, które mają młodzi. Jednak bariery technologiczne nie będzie już tak wiele.

Jak wykorzystać tę seniorską nowoczesność?

Jeden z ciekawszych programów międzynarodowych, nad którym teraz pracuję, stawia na przedsiębiorczość seniorów i młodych. Proszę się rozejrzeć dookoła. Wiele ludzi po sześćdziesiątce, siedemdziesiątce prowadzi dziś firmy. Co więcej, wielu starszych ludzi zamiast odejść na emeryturę albo pracować długo w jednym miejscu,

odchodzi od pracodawcy i zakłada własny biznes. To jest dość wyraźne zjawisko społeczne, nowość zarówno na rynku pracy, jak i na naszym polu programów społecznych. Chcemy wykorzystać ten przedsiębiorczy kapitał starszych i połączyć go z przedsiębiorczością młodych, którzy dzisiaj też częściej niż kiedyś wolą otworzyć start-up niż pójść na etat. Chcemy, żeby taki program działał w wielu krajach. Liderzy powinni dostosowywać myślenie międzypokoleniowe do tego, co w danym czasie jest dla społeczności ważne.

Kim są najlepsi liderzy takich projektów?

Oczywiście potrzebne są odpowiednia wiedza i zdolności, takie jak umiejętność pracy z ludźmi w różnym wieku, łatwość nawiązywania i rozwijania współpracy z różnymi lokalnymi organizacjami, które tradycyjnie zazwyczaj zajmują się jedną grupą wiekową, czy strategiczne umiejętności stawiania jasnych celów i ich realizacji. To wszystko bardzo ważne elementy układanki, ale z naszych badań wynika, że najlepsze efekty mają te programy, w których w grę wchodzi jeszcze jeden czynnik. Nazywam go „czynnikiem P” – P jak pasja. Parę lat temu dokładnie przeanalizowaliśmy 60 projektów międzypokoleniowych. Te odnoszące największe sukcesy były kierowane przez ludzi ze szczerym zapałem i z wiarą w misję, którzy uwielbiają pracować z ludźmi i zwyczajnie im na tych ludziach zależy. Z pasją wiąże się jeszcze jedna cecha dobrych liderów – wysoki poziom wewnętrznej motywacji, czyli takiej, która nie zależy od zewnętrznych bonusów albo poczucia obowiązku. Oczywiście lider nie może bać się ciężkiej, czasem żmudnej pracy. Ale nasze badania pokazują, że najważniejsza jest szczerza radość z tworzenia czegoś, co ma ogromne znaczenie dla innych.

Czy podczas pracy z wieloma liderami projektów międzypokoleniowych zauważył Pan, z jakimi problemami spotykają się najczęściej?

Myślę, że są trzy najważniejsze bariery, na które natrafia

wielu ludzi zaangażowanych w działalność międzypokoleniową. Na szczęście są też sposoby na to, aby te wyzwania pokonać.

Po pierwsze, ciągle rzadko spotyka się ludzi, którzy potrafią zająć się dwoma skrajnymi pokoleniami. Ciągłe mamy specjalistów albo od młodzieży, albo od seniorów. Są świetni w pracy z jedną grupą, ale niezbyt rozumieją tę drugą. Dlatego liderzy projektów międzypokoleniowych muszą poświęcić dużo czasu na szkolenia.

Po drugie, przynajmniej w Wielkiej Brytanii, mamy bardzo dużo przepisów, które zupełnie odgradzają starszych ludzi od tych młodszych. Przez wiele lat zamiast na współpracę międzypokoleniową kładziono bowiem nacisk na to, aby chronić dzieci przed nieodpowiednimi zachowaniami starszych – przemocą czy wykorzystywaniem seksualnym. Te przepisy są potrzebne, ale stanowią też ogromną barierę. Liderzy projektów międzypokoleniowych muszą chronić bezpieczeństwo swoich uczestników, ale także nauczyć się nawigować w związanej z tym biurokracji.

Trzecie wyzwanie, które często spotykam, wiąże się z przestrzenią, w jakiej żyjemy. Brakuje nam tak zwanych mixing-places, czyli miejsc naturalnie łączących pokolenia. We współczesnych miastach i wioskach ścieżki młodych i starszych coraz rzadziej się krzyżują. A idealne do tego są na przykład skwery czy parki. To naturalna przestrzeń, gdzie seniorzy i młodzież sami, bez żadnego przymusu czy specjalnych zaproszeń, przychodzą na spacer. W Wielkiej Brytanii, podobnie jak w Polsce, tworzeniu takich przestrzeni przeszkadza pogoda. Dlatego musimy pamiętać, aby pokoleniowo przyjazne miejsca, atrakcyjne dla różnych grup wiekowych, planować i tworzyć.



JACEK JAKUBOWSKI

psycholog, trener, założyciel założyciel grupy TROP (szkoły trenerów biznesu, projektów zmiany w organizacjach)

Empatia, wzajemne słuchanie są podstawą wszelkiej wymiany między pokoleniami

O budowaniu dialogu międzypokoleniowego, stereotypach i wartości emocji z Jackiem Jakubowskim rozmawia Łukasz Czapski.

W jednym z artykułów pisze Pan o aktywizacji w organizacji jako o sposobie na przywrócenie przyjemności życia jej członkom. Czy podobna aktywizacja mogłaby dotyczyć też osób starszych? Zdecydowanie. Aktywność – tę w rozumieniu Fromma i Spinozy, twórczą – uważam za naturalny stan każdego człowieka. To jest model myślowy, którym się często posługuję. Każdy jest mniej lub bardziej aktywny. Aktywność jest podstawowym stanem naszego organizmu. Ciągłe coś przychodzi ci do głowy, masz pomysły, robisz coś, wymieniasz się z innymi, realizujesz plany, masz inicjatywę – to jest twój naturalny stan. Jeżeli tego nie ma, to człowiek popada w stan chorobowy, patologiczny. Zazwyczaj jest zgorzkniały, możliwe, że został emocjonalnie skrzywdzony, sam się gdzieś zawęził, zapętlił, zabrnął w coś. Niestety, często dotyczy to osób starszych. Aktywizacja takiej osoby jest przywróceniem jej stanu naturalnego. Czasem aktywizacja nie wystarcza, bo potrzebna jest terapia. Ktoś całe życie tkwi w toksycznych związkach, ktoś jest odrzucony przez dzieci, którym dał popalić, ktoś przeżył tragedię,

bliscy mu poumierali, ktoś podjął fatalne decyzje życiowe, zblądził się, ześwinił – wszystko to potrafi działać paraliżująco. Często daje się to naprawić. Trzeba kierować się hasłem: „Dzisiaj jest pierwszy dzień reszty twojego życia”. Można zacząć odginać rzeczywistość wokół siebie i wejść w proces zmiany.

Czy każdy musi robić to sam? To przecież niełatwy proces.

Użył pan wcześniej słowa „organizacja”. Dla mnie to wspólnota, bycie razem gdzieś i w czymś. Pytanie: gdzie osoby starsze mają być? W gettach – to znaczy w organizacjach tylko dla osób starszych? I tu dotykamy bardzo ważnej kwestii, czyli dialogu międzypokoleniowego. Współpraca międzypokoleniowa jest ważna i dla osób starszych i dla osób młodszych. Dzięki niej mamy ciągłość kulturową. W tym świecie pełnym cudownych wyzwań, ale też niesamowitych zagrożeń, dzięki dialogowi międzypokoleniowemu młodzi powinni korzystać z doświadczeń osób starszych. Nie po to, żeby żyć jak starsi, żeby robić dokładnie to, co oni, ale żeby czerpać z ich sukcesów i porażek. Młodzi będą dzięki temu w swoich działaniach mądrzejsi o doświadczenie kogoś, kto przeżył więcej. To jest wyzwanie cywilizacyjne: żeby nie zaniedbywać dialogu międzypokoleniowego, żeby zastanawiać się, co może dać.

Jak go budować?

Przede wszystkim trzeba odejść od podstawowego stereotypu od zawsze obecnego w kulturze, przejawiającego się w słowach: „za moich czasów”, „dawniej to” oraz „ta dzisiejsza młodzież”. I to „dawniej” oznacza „lepiej”. Starszy szybko zapomina o głupotach, które robił, ale chętnie pamięta o mądrych rzeczach. Mówi o nich osobie młodszej, która musi przytaknąć, a potem starać się te dobre rzeczy powielić. W tym układzie to starszy tłumaczy młodszemu, jakie jest życie, wyjaśnia, co trzeba zrobić, gdzie trzeba pójść, jak coś wyprodukować. A przy okazji przemycą wartości. Nie jest to oczywiście całkowicie negatywny wzorzec. Ale w tej chwili w dialogu międzypokoleniowym,

moim zdaniem, ważniejsze jest – odwołując się do kultury chrześcijańskiej – żeby dawać świadectwo, a nie mówić, jak być powinno.

Od czego w takim razie zacząć?

Trzeba uświadomić sobie rdzeń dialogu międzypokoleniowego, a nie jego opakowanie, i odejść od latami utrwalanych stereotypów. To nie jest łatwe, bo nasz mózg podpowiada nam znane już sposoby układania relacji. „Przez to, że jestem od ciebie starszy, od razu chcę ci powiedzieć, czego nie wiesz” – ten model trzeba przekroczyć i muszą to zrobić obie strony.

Pracuję teraz nad różnymi wzorami mentoringu. Zadaję sobie pytania: w jaki sposób można być mentorem pokornym? W jaki sposób udostępniać swoje doświadczenia, nie mówiąc przy tym: „rób to tak!”? Jak fascynować się innością tego młodszego partnera, tym, że potrafi rzeczy, o których ja nie mam pojęcia, i będzie wykonywał prace, których za moich czasów w ogóle nie było? Może dostać ode mnie moje doświadczenia, wiedzę, spokój, wsparcie emocjonalne. Ale ja też mogę dostać coś od niego: energię, radość, świeże spojrzenie czy głębsze przemyślenie niektórych kwestii. I nie mówię tu tylko o technologiach, bo młodzi ludzie często mają trafne refleksje dotyczące spraw społecznych i widzą rzeczy dla mnie niewidoczne.

Jak w takim razie uniknąć wpadania w stereotypy dotyczące budowania relacji międzypokoleniowych?

To się wiąże z dużo szerszą zmianą kulturową. Teraz na przykład mówi się, że dobry menedżer to taki, który cieszy się z tego, że jego pracownicy mają większą wiedzę z danego obszaru. Buduje autorytet nie na swojej wiedzy, lecz na tym, że umie docenić wiedzę innych i budować z niej spójną całość. Taka zmiana powinna dokonać się w postrzeganiu osób starszych, ale i w wychowywaniu młodych. Niestety, tutaj widzę poważny problem. Cały proces edukacyjny polega na tym, że dzieci mają posiąść jak największą wiedzę. To już zaczyna być dosyć absurda-

lny. Przygotowując się do życia, uczymy się myśleć o świecie, że jest jakiś, że aby coś osiągnąć, powinniśmy zrobić to i to. Jednak bardzo szybko okazuje się, że jest zupełnie inaczej i musimy się tego świata uczyć na nowo. Dobrym tego przykładem jest kwestia realizacji projektu. Dawniej projekt postrzegano jako zamkniętą całość, wyznaczano cele, etapy, włącznie z mierzalnym rezultatem na końcu. W tej chwili mówi się tylko o kierunku, w którym zmierza projekt, i o trzech pierwszych kamieniach milowych, a potem zobaczymy, co wyniknie. Bo może nagle się okazać, że zmieniła się technologia, że odkryliśmy nowy obszar, że trafiliśmy na coś, czego nie przewidzieliśmy, i kiedy to wszystko wkomponujemy w projekt, będzie nam się dużo lepiej i skuteczniej pracowało. To nadal często ludziom nie mieści się w głowach i usiłują na siłę zamknąć rzeczywistość w jakimś małym kawałku według kryteriów, których się nauczyli.

Czy ten model zachowania nie dotyczy też relacji starszych z młodszymi?

Dotyczy. Rodzice, dziadkowie bardzo często po staremu odgrywają swoje role. Myślą kategoriami, że ten młody musi iść do takiej szkoły, a potem na takie studia, bo inaczej nic nie będzie potrafił i nie da sobie rady. A kto teraz po studiach robi to, czego się na tych studiach nauczył? Co nie oznacza, że nie trzeba studiować. To jest świetny czas, ale warto spojrzeć na niego jako na etap rozwoju, a nie zdobywanie konkretnego fachu. Studia powinny być przede wszystkim czasem poznawania, debatowania, spotykania fajnych ludzi i trenowania głowy. Jest jeszcze jeden leitmotiv, który przecina te wszystkie rozważania. Najlepiej obrazuje to książeczka Antonio Damasio *Błąd Kartezjusza*. Píše tam, że wszyscy jesteśmy ofiarami błędu Kartezjusza – tego, że nasza kultura stoi na intelekcie. Potrafimy wysłać raketę w kosmos, ale często nie mamy pojęcia, co nami powoduje, nie mamy kontaktu z własnymi emocjami, nie odróżniamy irracjonalnych emocji od racjonalnych. Bo nie wszystkie emocje

są irracjonalne. Damasio napisał, że uczucie jest równie ważnym i dobrym narzędziem poznawania rzeczywistości co analiza intelektualna. Dopiero połączenie obu daje większe gwarancje znalezienia jakiegoś sensu w świecie. Ludzie obecnie bardzo często postrzegają emocje jako coś, co trzeba opanować, żeby nie zanieczyszczało im chłodnej analizy. A przecież emocje to paliwo dla dobrego myślenia i szansa na pełniejszy ogląd rzeczywistości. Emocje to empatia, intuicja, wycucie, umiejętność nawiązywania kontaktu i podtrzymywania go. Empatia i wzajemne słuchanie są podstawą wszelkiej wymiany między pokoleniami.

W wielu artykułach wspomina Pan o synergii jako ciekawym procesie grupowym. Porównuje ją Pan nawet z miłością, że jest podobnie nieuchwytna. Czy synergia nie mogłaby być też kluczem do spotkań czy projektów międzypokoleniowych?

Synergia to stan, w którym się coś przekracza. Dla mnie rdzeniem synergii jest międzyludzkie spotkanie. Uwielbiam słowa Tischnera o tym, że spotkanie jest najwyższym wymiarem człowieczeństwa. To dzięki spotkaniu przekraczamy w sobie różne bariery, role i nagle... jest, wydarza się to coś magicznego.

Teraz żyjemy w wielkich sieciach społecznych, opartych między innymi na wymianie doświadczeń czy na zaufaniu. Spotkaliśmy wielu ludzi, z wieloma coś przeżyliśmy. Nawet jeśli wydaje nam się, że mamy wystarczającą liczbę osób wokół siebie, warto nie zamykać się na innych. Kiedy starsi otwierają się na młodszych, to łatwiej im rozumieć otaczający ich świat, stale poszerzają sieć kontaktów. To tak jak z otwieraniem się na ludzi z innych krajów, uprawiających inne zawody czy pochodzących z innej grupy społecznej. Warto podobnie potraktować inne pokolenia – smakować spotkanie, cieszyć się różnorodnością. To jest trudne, ale to można wytrenować, można otworzyć w sobie ten proces.

Czyli kluczem jest też rozmowa?

Kluczem jest rozmowa. Kluczem jest spotkanie. Kluczem jest świadomość siebie. Kluczem jest sfera emocjonalna. Nie chodzi o to, że emocje są lepsze niż myślenie. Tworzą z nim całość i nie można o nich zapominać. Mózg nie działa w ten sposób, że kiedy myślę, to nie czuję. Najlepszym przykładem jest właśnie rozmowa – z jednej strony słowa, czyli analiza, a z drugiej podtrzymywanie kontaktu, czyli emocje.

ROZDZIAŁ 4

Historie sukcesu

NOWY I STARY BAZANÓW

Poprzynica – pracownia tkactwa tradycyjnego i współczesnego

Halina Jońska, Paweł Warowny

DOBCZYCE

Od radia do iPada

Ryszard Dulski, Paweł Piwowarczyk

SOSNOWIEC

Muzykanci – na tropie Jana Kiepury

Roman Kowalski, Katarzyna Głuc

NOWY SĄCZ

Historia z Piekła rodem – wspomnienia mieszkańców

Ewa Andrzejewska

OSIECZÓW

Moja wieś – moja tożsamość

Marek Sadowski, Mateusz Cuber

OLEŚNICA

Tandem – cykl spotkań nie tylko rowerowych

Danuta Bryłowska, Stanisław Król

WARSZAWA-WESOŁA

¡pokOLÉnia z przytupem! – warsztaty taneczne

Marta Wilk, Ola Sokołowska

BYDGOSZCZ

Ruszamy w miasto – warsztaty twórcze 60+

Kordian Kaniecki, Emilia Malczyk

LUBLIN

Szkoła SuperBabci i SuperDziadka – moje wnuki idą do szkoły

Zofia Zaorska

OPOLE

Bank Usług Wolontarystycznych – porady i warsztaty

Halina Pięta



Nowy i Stary Bazanów

PROJEKT

Poprzycznica – pracownia tkactwa tradycyjnego i współczesnego

ANIMATORZY PROJEKTU:

Halina Jońska, Paweł Warowny
moszczaniani@gmail.com | pafcik@gmail.com

ORGANIZACJA:

**Stowarzyszenie Na Rzecz Tradycji
i Rozwoju Wsi Bazanów „Nowoczesna Pani”**

ZAŁOŻENIA PROJEKTOWE:

**Członkinie zespołu śpiewaczego odtworzyły
tradycje tkackie w gminie Ryki**

Krosna, tkaniny i poprzeczne paski



**Z Haliną Jońską i Pawłem Warownym
rozmawia Dorota Borodaj**

Tytułowa poprzycznica to...

Paweł Warowny: Tradycyjna, pochodząca z tego regionu spódnica. Jej nazwa wzięła się od pasków, które biegały w poprzek tkaniny, a nie wzdłuż (jak w znanych powszechnie spódnicach łowickich).

Paweł, Ty o tkactwie tego regionu wiesz wszystko.

P. W.: To moja wielka pasja! Kończyłem folklorystykę na lubelskim kulturoznawstwie, pochodzę stąd, mieszkam w Nowej Dąbi. Jeszcze na studiach zacząłem współpracować z centrum kultury, od 2007 roku jestem tu na stałe.

Jak poznałeś Halinę?

P. W.: Zacząłem współpracę z Kołem Gospodyń Wiejskich z Moszczanki, Lusia była wtedy jego wiceprzewodniczącą. Razem założyliśmy zespół śpiewaczy.

Halina Jońska: Ale pamiętam, jak jeszcze na studiach organizowałeś koncerty, byłeś tu bardzo aktywny.

Wasze zainteresowanie tkactwem narodziło się z bardzo konkretnej potrzeby.

P. W.: Kiedy w kolejnych wsiach przy kołach gospodyń wiejskich zaczęły tworzyć się kobiece zespoły śpiewacze, nie mieliśmy strojów. Kupowało się kolorowe spódnice, białe bluzki, jakieś chustki i tyle. A przecież ten region ma niezwykle bogatą tradycję tkacką! Jeszcze do lat 70. XX wieku w gminie Ryki niemal w każdym domu stały

krosna, tutejsze tkaniny były szeroko znane w Polsce. Ponad 40 lat później niemal nic już z tej tradycji nie zostało.

H. J.: Ja sama pamiętam, że w moim domu stał warsztat tkacki, ale jako mała dziewczynka nie bardzo się tym interesowałam. Nie nauczyłam się tkąć od mamy, nadrobiłam to dopiero teraz, podczas projektu.

P. W.: Wracając do zespołów ludowych – to od nich zaczął się nasz powrót do tutejszego tkactwa. Mieliśmy tradycję, z której mogliśmy czerpać, mieliśmy panie – najstarsze mieszkanki, które mogły nas nauczyć tradycyjnego warsztatu. Postanowiłem odtworzyć tradycyjny strój tego regionu. Pamiętaj, że znajdujemy się na styku Mazowsza, Lubelszczyzny i Podlasia: w tutejszym folklorze możesz spotkać elementy zaczerpnięte z każdego z tych regionów. Zależało mi na tym, by to oddać w naszych strojach.

Wróciłeś tu po studiach i zacząłeś odtwarzać elementy trochę już zapomnianego świata.

P. W.: Ale ja nigdzie nie musiałem wracać, bo tak naprawdę nigdy stąd nie wyjechałem! Podczas studiów byłem w domu w każdy weekend. Nigdy nie chciałem odcinać się od moich stron i wiedziałem, że tu jest moje miejsce.

Postanowiłeś wskrzesić lokalne tkactwo i zintegrować wokół niego starszych i młodszych mieszkańców gminy. Zgłosiłeś ten projekt do programu Seniorzy w akcji.

P. W.: Zaprosiłem Halinkę, która jest bardzo aktywna w naszej gminie. Okazało się, że przeszliśmy do drugiego etapu i jedziemy na rozmowę do Warszawy

H. J.: Strasznie się denerwowałam! W samochodzie mówiłam: „Mój Boże, Paweł, ja tak naprawdę nic na temat tkactwa nie wiem, po co my tam jedziemy?”. (śmiech) Paweł mówił: „Oj, Lusia, ty trochę wiesz, ja trochę – damy radę!”. Przeżywałam to, ale poszło nam bardzo dobrze – było widać, że osoby w komisji są naprawdę zainteresowane

naszym pomysłem na odnowienie starodawnego tkactwa. Paweł był wystrojony w tradycyjną koszulę. Wyszliśmy ze spotkania zadowoleni, widzieliśmy, że nasz pomysł się podoba.

Jak dobraliście uczestników?

H. J.: Paweł zwrócił się do kół gospodyń wiejskich w naszej gminie. Oprócz Moszczanki zgłosiły się jeszcze koła z Bur-sowa, Rososzy i Bazanowa. Bardzo ważne było zaangażowanie pań przewodniczących: Renaty Wadał, Ewy Walasek i Aliny Gruzy.

P. W.: Zaprosiliśmy też lokalną młodzież szkolną, w tym córki i wnuczki naszych uczestniczek. Zależało nam, żeby nawiązać do tradycji tkania w domach, kiedy młodszy uczyli się od mam i babć.

H. J.: Bardzo pomogły nam najstarsze mieszkanki gminy, które same tkaly w młodości. To są panie w podeszłym wieku, bez nich by nam się nie udało.

P. W.: Do poprowadzenia warsztatów zaprosiłem instruk-torkę, Agnieszkę Niwińską – ona sama podpatrzyła u na-szych pań nowe techniki.

Co tkaliście?

P. W.: Burki – czyli fartuchy, poprzeczki – czyli spódnice, tkaliśmy też chodniki. Teraz członkinie czterech zespołów śpiewających w naszej gminie noszą spódnice i fartuchy, które utkały własnoręcznie!

H. J.: A to nie takie proste! Samo tkanie jest skompliko-waną techniką, a jeszcze jak się nici poplączą albo zerwą – potrzeba dużego doświadczenia, żeby temu zaradzić, jedna nitka idzie w jedną nicielnicę, druga w drugą, nic nie można przeoczyć. Te panie były naszym pogotowiem ratunkowym.

P. W.: Wszystko było ważne: kolorystyka pasków w tka-ninie, jej przeznaczenie: inny układ pasków jest na burki, czyli fartuchy, inny na spódnice, jeszcze inny na kilimy. Trzeba było tego pilnować.

Co było dla Pani najważniejsze w tym projekcie?

H. J.: To, że byliśmy taką wspólnotą. To jest wspaniałe uczucie. Spotykaliśmy się, pomagaliśmy sobie nawzajem. Zimą najłatwiej jest przesiedzieć czas przed telewizo-rem, a my wyszliśmy z domów, motywowaliśmy się do pracy. To było najcenniejsze. No i mamy stroje, które same uszyliśmy, to jest wielka satysfakcja – same to zrobiliśmy, dałyśmy radę! Co się robi samemu, to ma swoją wagę.

Co dał Wam udział w programie Seniorzy w akcji?

P. W.: Bardzo dużo. Po pierwsze – udział we wspólnym spot-kaniu w Warszawie, gdzie mogliśmy skonfrontować nasz pomysł nie tylko z ekspertami i zespołem Towarzystwa „ę”, ale także z innymi uczestnikami. Te burze mózgów, wspól-ne omawianie projektów, dzielenie się uwagami były dla nas bardzo cenne. Mogliśmy jeszcze dużo modyfikować.

H. J.: Dla mnie ważne były też informacje dotyczące pozy-skiwania uczestników, przyciągania ich do swoich działań. W ogóle nasz projekt ułożył nam się wtedy w całość.

P. W.: Nawiązaliśmy też znajomości z innymi animatorami, które kontynuujemy. Spotkaliśmy pozytywnie zakręco-nych wariatów z całej Polski, mamy pomysły na wspólne działania.

Czy trudno było Waszemu pomysłowi nadać ramy projektu? Czy to Was nie ograniczało?

P. W.: Nie, dlatego że w Seniorach w akcji to projekt jest dla ludzi, a nie ludzie dla projektu. Organizatorzy pozwolili nam na dużą elastyczność, nawet już w trakcie samych działań. Zdecydowaliśmy na przykład, że stworzymy

jednak cztery osobne pracownie w czterech miejscowo-ściach, a nie, jak wstępnie planowaliśmy, jedną wspólną.

H. J.: Dzięki temu praca szła sprawniej, ale panie z każdej wsi bardzo sobie pomagały. Nieraz było tak, że jak w jednej wiosce zerwała się nitka, a ktoś z innej wsi już umiał sobie z tym poradzić, to wsiadał w samochód i jechał na ratunek.

A coś Was zaskoczyło, pojawiły się jakieś nieprzewidziane trudności?

P. W.: To może źle zabrzmieć, ale naprawdę nie...

H. J.: Może to, że raz czy dwa zabrakło nici.

P. W.: Już wiem! (śmiech). Zabrakło nam czasu, żeby zre-alizować absolutnie wszystko, co sobie wymyśliliśmy, ale wiemy też, że mamy co robić na przyszłość.

Tkaliście nie tylko tradycyjnymi metodami.

P. W.: Mieliśmy też warsztaty tkactwa współczesnego – na niewielkich, kwadratowych ramach tkackich, oraz ekologicznego. To ostatnie to nic innego jak przerabia-nie na chodniczki starych, niepotrzebnych materiałów: szmatek, toreb foliowych, nawet taśm z kaset magnetofonowych. Ludzie robili to już kilkadziesiąt lat temu, chociaż nikt wtedy nie używał słów „recykling” czy „upcykling”.

Co doradzilibyście innym, którzy chcieliby, podobnie jak Wy, zrealizować działania w swojej społeczności? Jak przejść od pomysłu do sukcesu?

P. W.: Każdy, nawet najmniejszy projekt musi odpowiadać na zapotrzebowanie danej grupy. Nie może być odklejony od potrzeb czy chęci ludzi, do których będzie skierowa-ny. Trzeba też być elastycznym, reagować na bieżąco na to, co się dzieje, nie przywiązywać się do raz wymyślonego scenariusza, bo rzeczywistość potrafi zaskakiwać. To

było dla nas bardzo ważne – a program Seniorzy w akcji pozwala na eksperymentowanie, na konsultacje z fachowcami i zmianę pomysłu czasem nawet o 180 stopni.

H. J.: Ja bym doradziła, żeby odważnie próbować wszyst-kiego. Bez strachu, że coś nie wyjdzie! Gdyby się człowiek bał, to nic by nie robił.

Co dalej z pracownią?

P. W.: Chcemy, żeby żyła!

H. J.: Na koniec całego projektu było uroczyste podsumo-wanie, z poczęstunkiem i występami naszych zespołów folklorystycznych. Prezentowaliśmy efekty naszej pracy mieszkańcom. Wszystkim bardzo się to podobało.

P. W.: W innych miejscowościach, ale i w sąsiedniej gmi-nie, zaczynają się nam przyglądać i sami chcieliby zrobić coś podobnego. Mówię im: macie superpotencjał, zróbcie to! Nasz projekt stał się impulsem dla sąsiadów. Na pewno im pomożemy.



Dobczyce

PROJEKT

Od radia do iPada

ANIMATORZY PROJEKTU:

Ryszard Dulski, Paweł Piwowarczyk
pawelpiwowarczyk@tlen.pl

ORGANIZACJA:

Miejska Biblioteka Publiczna
im. Józefy Bergelówny w Dobczycach

ZAŁOŻENIA PROJEKTOWE:

Międzypokoleniowe działanie
w bibliotece w Dobczycach oparte
na montażu radioodbiorników

Takich jak my nazywają tu „krzoki”



Z Ryszardem Dulskim i Pawłem Piwowarczykiem
rozmawia Agnieszka Wójcińska

Jak się Panowie poznali?

Paweł Piwowarczyk: Przy ladzie bibliotecznej. Obaj przenieśliśmy się do Dobczyc z Krakowa, co też nas połączyło.

Ryszard Dulski: W moim wypadku przeprowadzka tutaj to był pomysł żony. Nie byłem do niego przekonany. W Krakowie spędziłem całe życie. Ale wrosłem w to miejsce, stworzyłem sobie warunki funkcjonowania zawodowego, nawiązałem więzi z ludźmi. Mieszkamy tu już cztery i pół roku.

P. P.: Ja przeniósłem się do Dobczyc siedem lat temu, po ślubie. Rodzina mojej żony zapisała nam tu mały drewniany domek z piecem kaflowym. W Krakowie zostawiłem przyjaciół, rodzinę i przez pierwsze dwa lata tutaj trochę zaszyłem się w takiej norce. To było mocne zderzenie z innym światem. Ale zdobyłem pracę, zostałem dyrektorem biblioteki – to otworzyło mnie na nową drogę zawodową i kontakt z ludźmi.

Tutaj się mówi, że jeśli ktoś mieszka tu z dziada pradziada, jest „pniakiem”, gdy zapuszcza powoli korzenie – „krzakiem”. „Ptokami” są ci, co tylko tu wpadają czy mają domek letniskowy. Te „krzoki” to właśnie my z panem Ryszardem.

A wracając do tego spotkania przy ladzie biblioteki. Co się wydarzyło?

R. D.: Kiedy się tu sprowadziłem, pomyślałem, że mogę

swoje doświadczenie i czas komuś zaoferować. Bezinteresownie oczywiście. Znajomi mówili mi: będziesz na emeryturze, to odpoczniesz. A ja wychodzę z przeciwnego założenia. Mam kolegów, którzy na emeryturze kompletnie się zagubili, wessała ich próżnia, uczucie, że nie są już nikomu do niczego potrzebni. Ja zawsze byłem aktywny zawodowo i po przejściu na emeryturę nic się nie zmieniło. Poszedłem więc do lokalnego samorządu. Pytali mnie, co będę z tego miał. A ja mówiłem: jestem na emeryturze, co chciałem, to osiągnąłem, a teraz chciałbym się tym z kimś podzielić. Nikt nie był moją propozycją zainteresowany. Wycofałem się. Minęły chyba trzy lata i doszła do mnie informacja, że dyrektor biblioteki, pan Piwowarczyk, interesuje się podjęciem działań związanych z radiotechniką. Proszę sobie wyobrazić, z jaką rezerwą z początku tu przyszedłem. Pan Paweł bardzo szybko przełamał ten mój dystans.

O czym była ta Panów pierwsza rozmowa przy ladzie?

P. P.: Pan Ryszard opowiedział mi, że restauruje radia i warto zrobić na ten temat warsztaty.

R. D.: A pan Paweł krótką rozmową przekonał mnie, że warto podjąć tę próbę. Uważam się za dobrego organizatora w skali mikro – umiem sobie zorganizować pracę, to, czego do niej potrzebuję. Pan Paweł jest organizatorem panoramicznym, działa w zakresie makro. Świetnie się uzupełniliśmy. Zająłem się meritum i prowadzeniem warsztatów, a pan Paweł dokumentacją, pisanie sprawozdań, nagłośnieniem naszych działań.

Choć najważniejsza i tak była wiarygodność. Pan Paweł dał mi poczucie, że można mu zaufać.

P. P.: Bo zaczęło się od wystawy radioodbiorników z kolekcji pana Ryszarda. Zapewniłem im bezpieczeństwo dzięki gablotom i kamerom, które tu mamy. A pan Ryszard swoim podejściem do tematu przekonał mnie, że w trakcie warsztatów będzie umiał przekazać wiedzę innym. Pomyślałem,

że dla uczniów sąsiadującej z biblioteką szkoły będzie to ciekawa propozycja, która pozwoli im się rozwinąć.

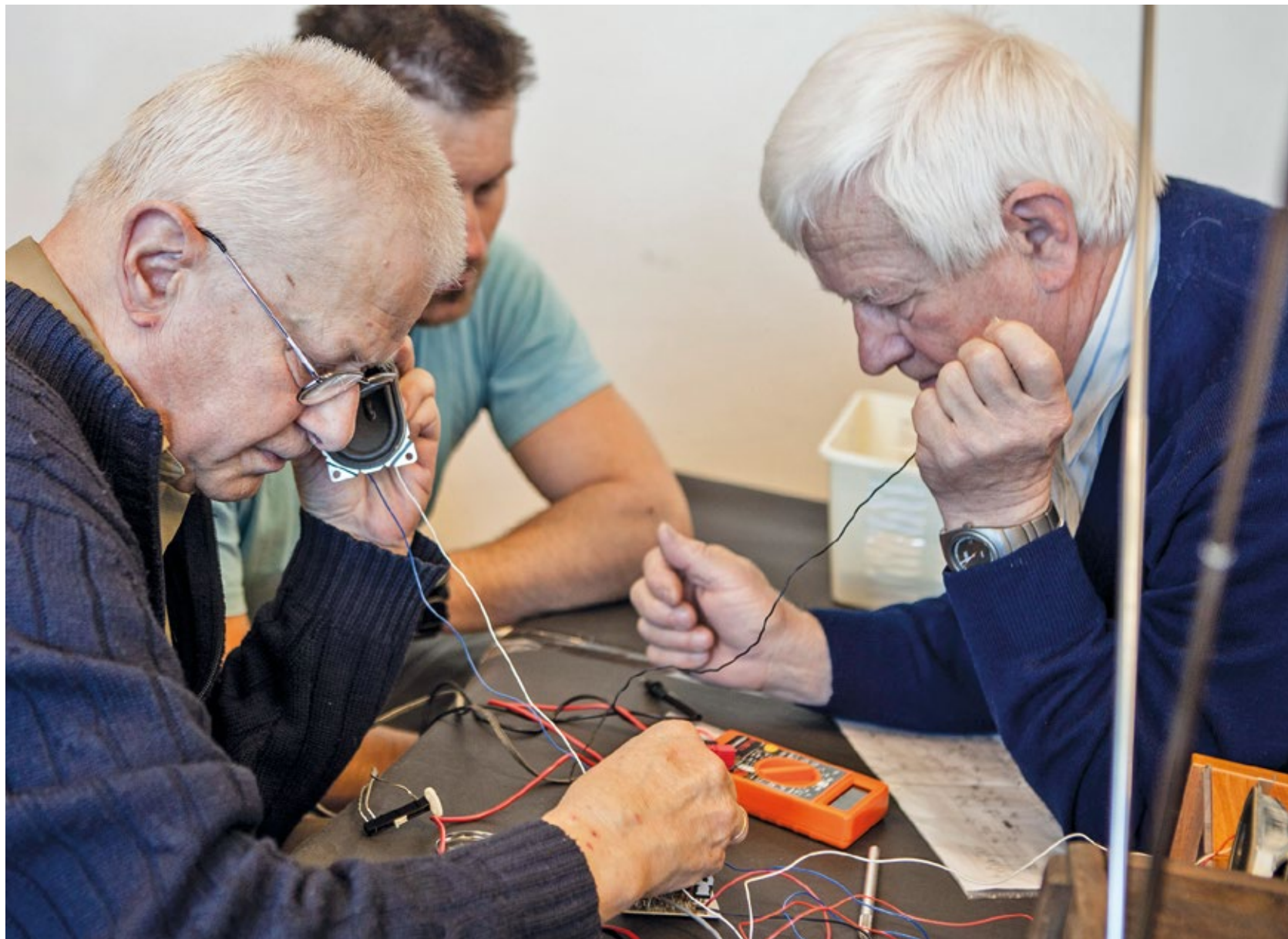
R. D.: Za komuny ludzie mieli większą szansę realizacji siebie w taki sposób – mogli iść do domu kultury na balet, modelarstwo, rysunek, mieli się gdzie zaczepić. A potem to wszystko zostało zlikwidowane, podobnie jak szkolnictwo zawodowe. W tym projekcie zobaczyliśmy, jak duże jest na to zapotrzebowanie. Liczba chętnych przekroczyła nasze oczekiwania dwukrotnie.

Kim byli uczestnicy?

P. P.: Mieszanka wszystkich pokoleń. Przyszło dziecko z dziadkiem, kilku gimnazjalistów, uczniowie szkoły średniej i osoby w okolicach trzydziestki, ojciec z dorastającymi dziećmi. Cały przekrój. Pan Ryszard zadbał o pomoc dwóch zaprzyjaźnionych, znających się na technice osób, bo dzieci i młodzież miały do czynienia z lutownicą, specjalnymi narzędziami i z prądem. Było 30 uczestników. Całość ukończyło 27 osób. Myślałem, że przyjdą tylko chłopcy, ale pojawiły się też dziewczyny.

A kiedy warsztaty się skończyły, przychodziły mamy z pytaniami, czy jeszcze będzie taki projekt. Nie wiem, czy będzie, bo to wymaga środków, na przykład na zakup kompletów materiałów do budowania radioodbiorników. Ale już snujemy z panem Ryszardem pewne plany.

R. D.: Zresztą ten projekt pokazał nam, że pieniądze są najbardziej marginalną kwestią. Wiele osób mówi: „zrobiłbym, gdyby były środki”. Oczywiście na początku musieliśmy ponieść pewne koszty, trzeba było kupić wszystko: narzędzia, części do składania radioodbiorników, ale to były niewielkie pieniądze. Natomiast warunkiem fundamentalnym jest świadomość, poczucie odpowiedzialności, myślenie perspektywiczne.



Wszystko poszło gładko czy były jakieś problemy?

R. D.: Jasne, że były. Dam pani przykład. Zaczął chodzić na zajęcia chłopak, ze dwanaście lat. Widać było, że chce, ale z czymś sobie nie radzi. W pewnym momencie widzę, że siedzi przy stole i zaczyna płakać. Podszedłem, wyszliśmy na zewnątrz, zacząłem z nim rozmawiać. Okazało się, że nie wie, jak coś tam zrobić. Mówię: „Przestań płakać, a jak czegoś nie wiesz, od tego tutaj jestem, daj znać, że bym podszedł i zrobimy to razem, żaden problem”. I tak się stało. Na końcu ten chłopak – gdyby dać ocenę wszystkim, na przykład za staranność wykonania – dostałby pierwsze miejsce. On idzie w życie i wielokrotnie będzie się spotykał z różnymi trudnościami, a teraz już ręk nie załamie.

P. P.: Był też chłopiec z zespołem Aspergera, który przychodził z mamą. Szybko się nudził. Trzeba go było motywować. Musieliśmy podzielić uczestników na grupy i każdej zapewnić wsparcie.

Co zapracowało na wasz sukces?

R. D.: Jest jedna bardzo ważna rzecz. Do ludzi, którzy próbują się czegoś dowiedzieć, nie można mówić językiem hermetycznym, tylko przystępnym, często wręcz żartobliwym – nieważne, że się jest fachowcem w jakiejś dziedzinie. W przeciwnym wypadku powstaje przepaść, nikt nie chce słuchać i kontakt jest zerowy.

P. P.: Po pierwszych zajęciach, teoretycznych, bałem się, że więcej nie przyjdą. Ale pan Ryszard potrafił tak przekazać wiedzę, że przyszli. I nawet nie chcieli odwołania zajęć w okresie świąt i ferii.

Udało się tak zróżnicowaną grupę zintegrować?

P. P.: Znakomicie. Między uczestnikami zrodziła się zażyłość, nawiązały relacje. W gazecie ukazał się artykuł i na zdjęciu podpisali gimnazjalistę i starszego pana, że to dziadek z wnukiem – tak wyglądali, choć to nie była prawda.

Myślę, że pomogło nam jasne określenie celu: że z „dłubania” w kabelkach i lutowania powstanie coś, co będzie grać. Wspólnie dążyliśmy do uzyskania końcowego efektu. No i ważny był klimat, atmosfera przyjacielskich sobotnich spotkań, dzielenie się pomysłami. Kiedy ktoś ze starszych uczestników przychodzi do biblioteki i spotyka kogoś z gimnazjalistów, zawsze porozmawiają – nawiązała się relacja.

R. D.: Nie było dystansu, podziału na starych i młodych, tylko poczucie, że jesteśmy „my” i chcemy coś zrobić. Przyczyniła się też atmosfera, luz. Nikt niczego nie musiał. Każdy uczestnik chciał, a nasza rola polegała na tym, żeby mu w tym pomóc, ale nie na zasadzie: „ja wiem, a ty nie”, tylko że robimy coś wspólnie.

A co wniosła do tego projektu wielopokoleniowość?

P. P.: Sam się nad tym zastanawiam. Często się rozdmuchuje to słowo, mówi się o międzypokoleniowości tylko dlatego, że senior przyszedł oglądać młodego. Ale tu była autentyczność. Chyba chodziło o wspólną aktywność. Senior coś im pokazywał, a młode osoby się tym zainteresowały.

A były jakieś bariery między młodymi i starymi?

P. P.: Może na pierwszym spotkaniu. Ale szybko sobie z tym poradzili. Wśród uczestników po obu stronach była otwartość i chęć działania. Normalność ludzi, którzy spotykają się w określonym celu. Niektórzy nawet przychodzili w tygodniu, żeby coś omówić z panem Ryszardem, żeby coś im pomógł naprawić.

R. D.: To przedsięwzięcie pokazało w mikroskali, jak by wyglądał kraj, gdyby takie zachowanie się rozpowszechniło. Z jaką życzliwością ludzie by się do siebie odnosili, jakie wspólne cele osiągalni. Przecież to nie musi dotyczyć radiotechniki, ona była tylko pretekstem. Celem nadrzędnym było pokazanie korzyści wspólnego działania. I to się udało.

Biblioteka miała już doświadczenia w działaniach z seniorami?

P. P.: Pomagaliśmy rozkręcać UTW, prowadziliśmy kursy komputerowe, ale międzypokoleniowo nic nie robiliśmy. Z seniorami nie musimy mieć doświadczenia projektowego, bo to oni są naszymi głównymi klientami, często przychodzą po książki, a przy okazji siadają i rozmawiają. Ich więzi z tym miejscem tworzyły się przez lata.

W działania seniorskie w Polsce zdecydowanie częściej włączają się kobiety. Jak Panom się udało zaktywizować mężczyzn?

R. D.: Chyba przez obszar tematyczny – technikę.

A co Panowie sami wynieśli z tego projektu?

P. P.: Lubię, jak coś się dzieje i kiedy widzę, że ktoś się angażuje. To miód na moje serce. A to jest chyba pierwszy prowadzony przeze mnie projekt, którego efekty po jego zakończeniu widzę tak długo. Cały czas się tym dzielimy, przychodzą uczestnicy, pytają, czy będzie powtórka, kolejne wydarzenia. Naprawdę znaleźli tu swoje miejsce. Chcę, żeby biblioteka była miejscem spotkań i początkiem dla innych działań. Warto iść w stronę techniczną, manualną, bo jest na to duże zapotrzebowanie. Ktoś może tu znaleźć zaczątek swoich zainteresowań. A uczestnicy przekazują to dalej, to się rozsiewa.

A co do innych efektów, to jesteśmy, jako jedna z dwóch bibliotek, wśród instytucji promujących Polskę w ogólnoeuropejskiej akcji „Biblioteki Zmieniają Życie” organizowanej przez Reading and Writing Foundation założoną przez księżnę Nederlandów Laurencję. I jako jedyni Polacy znaleźliśmy się w publikacji wydanej z tej okazji. Zupełnie tego nie oczekiwaliśmy. To korzyść dla biblioteki i ogromna satysfakcja.

R. D.: Dla mnie największe konsekwencje miało to, co stało się w wyniku naszego pierwszego z panem Pawłem kontaktu, czyli ekspozycja w bibliotece starych

radioodbiorników z mojej kolekcji, połączona z prelekcją na otwarcie. Ja całe życie byłem wierny swoim pasjom, bo uważam, że to warunek powodzenia. Człowiek musi robić to, co lubi. Wystawa miała tak duże powodzenie, że zamiast miesiąc, trwała dwa, a prelekcji było chyba kilkanaście.

Same warsztaty pokazały zaś, jak mało trzeba, żeby zrobić coś pożytecznego, coś pozostawiającego pozytywny ślad w świadomości uczestników. Esencją tego projektu jest ta chęć zrobienia czegoś pożytecznego. A przecież to się mogło stać w Dobczycach już wcześniej. O powodzeniu takich działań decyduje filozofia ludzi i ich przekonanie, że są one możliwe.

To jest też esencja działań Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”, które wspierało Panów w tym projekcie. Stara się zasiać ziarno, które potem kiełkuje i roznosi się w lokalnej społeczności. Jak Panom się z nimi współpracowało?

P. P.: Szalenie ważne jest, że oni dają tyle swobody, nie naciskają. Nie było list obecności, oczekiwania wymiernych rezultatów, dzięki czemu dla uczestników to był rodzaj relaksu, a nie kolejne zajęcia dodatkowe do zaliczenia.

R. D.: To pozwoliło nam stworzyć normalną, przyjazną atmosferę. Uczestnicy stali się centrum działań.

Co Panowie zyskali dzięki udziałowi w programie Seniorzy w akcji?

P. P.: Wsparcie, pomoc, przestrzeń do myślenia na warsztatach w Warszawie, jak sobie poradzić z różnymi sytuacjami, z naborem. Na pewno ogromnym plusem było to, że w czasie kwalifikacji do udziału mogliśmy zaprezentować się twarzą w twarz, a nie tylko w pisemnym wniosku. Oddałem na tej rozmowie główne pole panu Ryszardowi i widząc, z jakim przekonaniem mówił, czułem, że mamy duże szanse.

Z kolei na warsztatach, w których potem uczestniczyliśmy, najcenniejszy był dla mnie kontakt z innymi liderami projektów, możliwość wysłuchania ich. To mi otworzyło oczy na różne możliwości działań. Samo czerpanie energii od nich było ważne, przekonanie, że są gdzieś tacy wariaci jak my.

R. D.: A ja mam wrażenie, że autorzy programu sami byli zaskoczeni naszym sukcesem. Raz, że to męski projekt, a dwa, że się tak rozniósł, sięgając poza Polskę. To też cieszy.

A jakie mają Panowie plany, marzenia związane z kontynuacją wspólnych działań?

P. P.: Niestety, mamy w bibliotece niedobór kadry jak na liczbę działań, które podejmujemy. Czasem chciałbym się skłonić. Bardzo przydałoby nam się wsparcie w ludziach, bo brakuje mi rąk do pracy.

Za to pomysłów mamy mnóstwo. Jeden ze współprowadzących nasze warsztaty zaproponował, żeby grupa odrestaurowała model kolejki, który on ma w garażu. W czasie projektu padło też pytanie o koło krótkofalowców, czy nie znalazłaby się dla niego jakaś salka. Chcielibyśmy mieć miejsce, gdzie każdy mógłby dostać od nas pomoc merytoryczną, jakiej potrzebuje, i skonstruować to, co chce, niekoniecznie radio. To by się mogło cudownie rozwinąć na kształt pracowni czy koła zainteresowań.

R. D.: Bo wie pani, że każde urządzenie, które jest w sklepie, można zrobić samemu? Młodzi ludzie tego nie wiedzą. Są pozbawieni okazji do poznawania własnych możliwości i kreatywności w dziedzinie techniki, bo nie stykają się ze środowiskami, które mogłyby ich w jakiś sposób zainspirować. Szkoła tego nie daje. Mają kontakt wyłącznie z gotowcami. Więc nam się tu marzy ogólne hasło „politechnizacja w bibliotece”. Bo czy widzi pani dla tego lepsze miejsce?



Sosnowiec

PROJEKT

Muzykanci – na tropie Jana Kiepury

ANIMATORZY PROJEKTU:

Roman Kowalski, Katarzyna Głuc
kglucster@gmail.com

ORGANIZACJA:

Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych w Sosnowcu

ZAŁOŻENIA PROJEKTOWE:

Międzypokoleniowy projekt muzyczny z Sosnowca

Tak nam w duszy gra



Z Romanem Kowalskim i Katarzyną Głuc
rozmawia Anna Liminowicz

Dlaczego Kiepura? To jednak postać zapomniana, zepchnięta na margines, choć pewnie każdy wie, kim był.
Roman Kowalski: Kiepura pochodził z Sosnowca, jak my oboje, mamy tu jego pomnik, więc pomyśleliśmy, że warto go przypomnieć. Tym bardziej że jego piosenki są miło przyjmowane. Wpadają w ucho.

Kasia Głuc: W zeszłym roku w czerwcu byliśmy na warsztatach w Towarzystwie Inicjatyw Twórczych „ę”. Mieliśmy już pomysł, że chcemy robić projekt muzyczny dla seniorów i młodzieży z Sosnowca, ale brakowało nam spoiwa. Pracowaliśmy w grupie i zastanawialiśmy się, co miałyby nim być, i nagle zaczęliśmy mówić o Kiepurze. I wtedy olśnienie: to jest to.

A jak Państwo się poznali?

R. K.: Jestem samotny i chodzę do domu pomocy społecznej. Kiedyś kierowniczka powiedziała: „Pan jest taki energiczny, zawsze nam zagra na akordeonie, zgłosiłam pana do projektu skierowanego do sosnowieckich seniorów”. No dobrze, myślę sobie. Czemu nie? Jestem niewidzący i przez czterdzieści lat bawiłem się w pracę społeczną w Polskim Związku Niewidomych. Lubię pracę z ludźmi. Uczestniczyliśmy w warsztatach w ramach projektu i tam poznałem asystentkę koordynatora, Kasię.

K. G.: W trakcie warsztatów Roman potrzebował przewodnika. Byłam jedną z osób, która pod rękę szła z nim na przerwę. Pamiętam, że chyba podczas pierwszego takiego wyjścia mieliśmy bardzo krótką, ale intensywną rozmowę o działaniu i ludziach. Roman ucieszył się wtedy,

że jesteśmy tu razem i coś możemy zrobić. Czułam dokładnie tak samo. Potem było jeszcze kilka dość rzeczowych rozmów, wspólnych kaw i po dwóch miesiącach pojawił się projekt.

Bardzo szybko.

K. G.: Coś zaiskrzyło. Dzielią nas wiek i doświadczenia, ale Roman od początku zauroczył mnie wrażliwością, odwagą i życiową radością. Złamał moje wcześniejsze wyobrażenia dotyczące osób niewidomych. Polubiłam wspólne podróżowanie po mieście, a Romkowe żarty zupełnie odczarowały moje wcześniejsze przekonania na temat niepełnosprawności. Szybko okazało się też, że oboje bardzo lubimy muzykę. Nigdy nie skończyłam szkoły muzycznej, ale fascynuje mnie każda twórcza forma ekspresji. Kilka lat temu działałam w Wędrującym Teatrze Kobiet, gdzie tańczyłyśmy i śpiewałyśmy. Odkryłam, że najważniejsza jest dla mnie właśnie radość ze wspólnego działania i wyrażania siebie. Która być może często łatwiej przychodzi w grupie amatorów niż profesjonalistów. Byłam bardzo ciekawa, jaki miks wyjdzie z naszego kiepurowego projektu.

R. K.: Zaskoczyło mnie, że Kasia wybrała do projektu akurat mnie, bo na warsztatach były i osoby widzące, takie, które wydawały mi się bardziej rzutkie. Ale pomyślałem sobie: jest okazja, żeby pokazać, że osoby niewidome też mogą być aktywne. W społeczeństwie jest takie przekonanie, że jak ktoś nie widzi, to najlepiej, żeby nie wychodził z domu, dać mu ciepły piec, miskę z jedzeniem, fajkę, będzie miał spokój i będzie mu fajnie.

Połączyła Państwa wspólna pasja i na tej bazie stworzyliście grupę ludzi w bardzo różnym wieku. Ile osób mają Państwo w zespole?

K. G.: Teraz jest nas łącznie około 25 osób. Większą część uczestników stanowią seniorzy, ale przedział wiekowy jest dość duży: od gimnazjalistów i licealistów aż po ludzi w pięknym, dostojnym wieku. Podczas pierwszego koncertu wystąpiły z nami dodatkowo sześciolatek i dziewczynki

z zespołu wokalnego Kiepurki. Roman zaangażował kilka osób ze Związku Osób Niewidomych i Słabowidzących, które lubią grać i śpiewać. Wiadomość rozeszła się też pocztą pantoflową, była akcja promocyjna i działania w środowisku seniorskim, ale trudno nam było dotrzeć do osób młodszych. Na szczęście spotkałam Aleksandrę Jabłońską-Błokowską, koleżankę z liceum, z którą nie widziałyśmy się dziesięć lat. Okazało się, że jest pedagogiem muzycznym, dyrygentką i pracuje w szkole jako nauczycielka muzyki. Opowiedziałam jej o projekcie, a ona od razu zapaliła się do współpracy. Jest dla nas bardzo ważną osobą, opiekunką artystyczną grupy. Bardzo nam pomogła rozwinąć zespół, a jednocześnie za jej pośrednictwem dotarli do nas młodzi ludzie. Mamy też parę koło trzydziestki, Kamila i Jagodę, którzy o naszych działaniach dowiedzieli się z internetu.

R. K.: Mała grupka, ale stała. Choć ja się trochę dziwię, że więcej ludzi do nas nie przyszło. Często im się nie chce, wolą siedzieć w domach, nie rozumiem tego.

Projekt wielopokoleniowy to spore wyzwanie. W Polsce młodsze i starsze pokolenia zazwyczaj trzymają się osobno. Jak to się stało, jakie bariery musieli pokonać młodzi i starsi, żeby się porozumieć i razem występować?

R. K.: Kasia i Ola umieją stworzyć taką atmosferę, że członkowie naszej grupy nie mogą doczekać się spotkań. Wszyscy się polubili. To właśnie umiejętne podejście Oli i Kasi do ludzi spowodowało to „przytulenie się” w grupie. Na tym można bazować, stopniowo, delikatnie wyciągnąć z ludzi potencjał, wyczuć, co mają w zakamarkach serca.

K. G.: Ładnie to powiedziałaś. To stało się dla nas czymś dużo więcej niż projektem czy chęcią śpiewania. Bardzo szybko się zaprzyjaźniliśmy i otworzyliśmy przed sobą. To „przytulenie” oznacza siłę grupy i ogrom wsparcia, kiedy ktoś ma akurat słabszy czas w życiu lub średnią minę. Zdarza się, że na zły dzień w pracy albo problemy w rodzinie pojawia się piosenka rozweselająca. Po przekroczeniu

progu sali wszelkie problemy znikają, a w ich miejsce pojawia się turbodoładowanie na kolejny tydzień.

R. K.: I dlatego ta grupa się trzyma.

K. G.: Naszym największym lękiem było, czy ludzie zechcą przyjść i czy uzbiera się chociaż pięć osób. Ale na pierwszą próbę przyszło trzydzieści. Potem dołączyli inni i zachęcili kolejne osoby. Obawiałam się, czy uda nam się stworzyć taką więź, żeby porozumieć się międzypokoleniowo na różnych płaszczyznach. Ale jak najbardziej się udało. Na początku zrobiliśmy dużo ćwiczeń w międzypokoleniowych parach, na przykład uczestnicy opowiadali sobie nawzajem o tym, na jakie dźwięki zwracają uwagę w otaczającym świecie, które są dla nich piękne, uwrażliwiają ich, a które przeszkadzają. Znaleźliśmy bardzo dużo wspólnych płaszczyzn niezależnie od wieku i to było niesamowite odkrycie. Szukając tego, co nas łączy, a nie dzieli, zbudowaliśmy niezwykle zaufanie i więź. Myślę, że to podstawa działań międzypokoleniowych, w których poza rozwijaniem pasji i spędzaniem razem wolnego czasu uczymy się od siebie nawzajem.

Jak Państwo myślą, co wnosi to połączenie pokoleń?

R. K.: Jeśli ktoś lubi muzykę wpadającą w ucho, chce wystąpić, oddać swoje uczucia w piosence, bawi się z nami. Muzyka i śpiew łączą pokolenia. Trzeba tylko wyczuć, czego ludzie potrzebują, co czują, czego chcą. Bo jak chcą, to robią, a na siłę nie.

K. G.: Okazało się, że kontakt z Romanem to niesamowita lekcja dla młodszych. Często mówią: mam problem, idę pogadać z Romkiem. Potem słyszę, że powiedział im dużo mądrych rzeczy.

W podsumowaniu projektu napisali Państwo, że największym sukcesem było zbudowanie trwałych relacji między członkami zespołu. Co Państwu najbardziej pomogło?



K. G.: Chyba na pierwszych zajęciach, kiedy się przedstawialiśmy, umówiliśmy się, że nie krytykujemy się nawzajem, każdy z nas ma coś do pokazania, prawo do bycia takim, jaki jest. W czasie pierwszego miesiąca spotkań i ćwiczeń położyliśmy duży nacisk na to, żeby się nie krępować i nie udawać. Na co dzień ludzie zakładają zbyt dużo masek, chcieliśmy, żeby to było miejsce, gdzie wszyscy mogą być sobą. To dało nam bazę do stworzenia prawdziwych relacji, przyjaźni.

Jaki wpływ na odbiór projektu ma to, że Roman nie widzi?

K. G.: Na pewno znaczny. W czasie naszego pierwszego spotkania uderzyło mnie podejście Romana do życia: niesamowita chęć, odwaga i radość życia. A ponieważ był też pierwszą osobą niewidzącą, z którą się zaprzyjaźniłam, pomyślałam, że skoro ja mogłam odkryć to wszystko dzięki niemu, innym też się uda.

Jakie problemy pojawiały się w czasie pracy?

K. G.: Naturalnie nie jest tak, że jesteśmy zawsze wszyscy uśmiechnięci. Poznając się jednak, mając do siebie zaufanie, wiedząc, w czym każdy jest dobry, a z czym ma problemy, co dzieje się w jego życiu, jesteśmy w stanie się wspierać. Choć 25 osób w różnym wieku, o różnych temperamentach, to wybuchowa mieszanina. Ale nawet jeśli ktoś ma zły dzień, w czasie spotkań to się jakoś magicznie rozprasza. Albo wykładujemy i wytupujemy złe emocje, albo w przerwie na kawę stajemy i rozmawiamy – i to są szczerze rozmowy. Roman na przykład potrafi otwarcie mówić o tym, czego potrzebuje, choćby w czasie wejścia na scenę: żeby ktoś go wprowadził, pomógł się uklonić w dobrym momencie, sprowadził. Albo żeby ktoś mu pomógł odpowiednio skierować rękę w czasie ćwiczeń ruchowych na próbach. Szczegóły, o których normalnie widzący nie myślą.

A Państwo jak się wzajemnie uzupełniacie?

K. G.: Ja jestem bardziej roztrzępana, a Roman bardziej uporządkowany. Ma w sobie systematyczność, której mi często brakuje.

R. K.: Dobrze nam się razem pracuje. Nadajemy na tych samych falach, nie wiem, jak to inaczej powiedzieć.

K. G.: Kiedyś mieliśmy znaleźć jedno słowo, które nas łączy, i wyszło nam, że jesteśmy społecznikami. Tak nam w duszy gra i to właśnie lubimy. Bycie razem, rozmowa, przychodzą nam dzięki temu naturalnie.

Czego każde z Państwa nauczyło się w tym projekcie?

R. K.: Cierpliwości i tego, żeby umieć ludzi słuchać i dotrzeć do tego, czego oni chcą.

K. G.: Podpisuję się. A dorzuciłabym jeszcze wyłapywanie talentów. Czasem wystarczy jedno słowo czy spojrzenie, by kogoś w tym wesprzeć.

Jak wybierają Państwo piosenki do repertuaru?

K. G.: Poszczególne osoby zgłaszają chęć zaśpiewania konkretnej piosenki. Zaczęliśmy od repertuaru Kiepury, a potem pojawiały się różne propozycje. Na ostatnim koncercie wydarzyła się niesamowita sytuacja. Rano, przed próbą, podszedł do nas Franciszek z naszej grupy i powiedział, że chce zaśpiewać na koncercie *Umówiłem się z nią na dziewiątą* i zadedykować utwór Wiesławie, swojej partnerce. To miał być jego solowy debiut, bo wcześniej śpiewał w zbiorowych utworach. Mówię: „Super, Franek, ale nie przeciwiczyliśmy tego, nie mamy podkładu, więc możesz to zaśpiewać tylko *a cappella*”. To było w dużej sali, przed dużą widownią, wśród której siedział też prezydent Sosnowca, nie wiedziałam, czy Franek na pewno da sobie radę. Ale wyszedł na scenę. Postawiliśmy na środku stolik dla Wiesi, żeby śpiewał do niej. To było ogromne wzruszenie. Ludzie z publiczności mówili nam potem, że w występie czuć było szczerłość i radość. I o takie właśnie emocje, postawy i działania nam chodzi, nie tylko w muzyce, ale także w całym życiu.

Co Państwa motywuje?

K. G.: Na pewno dodała nam skrzydeł wizyta Telewizji Polskiej w Sosnowcu i reportaż o nas w *Pytaniu na śniadanie*. To było zupełnie niespodziewane, w parę dni musieliśmy się zebrać, nawet nie było czasu na tremę.

R. K.: Kopa to nam dał pierwszy występ w maju, kulminacja projektu. Pełna sala, a jaki aplauz dostaliśmy. Chwyliło ludzi, to znaczy, że jest im to potrzebne. Wyszliśmy z poczuciem, że warto coś dalej robić. Jest sens. No a jak po występie przychodzi szesnastolatka, żeby mnie wyściskać, i mówi: „Chodź, Roman, na drożdżówkę”, to jest super. Z początku myślałem, że będę młodym przeszkodą, a jednak mnie zaakceptowali. Młodsze pokolenia dają mi energię i radość. Człowiek nieraz ma jakieś problemy, ucieka myślami, a oni przychodzą z uśmiechem. Albo im coś podpowie i dobrze się potem czuje.

K. G.: Na tamten występ przyszedł nasi najbliżsi, rodziny, partnerzy, dzieci, dziadkowie, którzy przez kilka miesięcy słyszeli, że coś robimy, i nagle mogli zobaczyć i usłyszeć, o co dokładnie chodzi. Ale i obcy ludzie podchodzili po koncercie i mówili: „Świetne rzeczy robicie, chcemy się do was zapisać”. Sama sobie wtedy powiedziałam „wow!”.

Jaki jest odbiór waszego projektu w Sosnowcu?

R. K.: Po twarzach widać, że dobry. Znajomi czasem mają pretensję, czemu nie dałeś znać, że występujecie, a czemu za późno, kiedy kolejny występ.

K. G.: Publiczność i ludzie, którzy się o nas dowiadują, bardzo chwalą to, co robimy.

Od Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę” dostali Państwo grant na projekt. Co jeszcze wniosło to do Państwa działań?

R. K.: Pozwoliło rozwinąć nam skrzydła, zrealizować to,

o czym rozmawialiśmy w kuluarach: żeby jako społecznicy zrobić coś w Sosnowcu. Po pierwsze, nagle pojawił się konkurs, w którym wystartowaliśmy z sukcesem, więc mieliśmy fundusze na działanie. A po drugie – warsztaty w „ę”, na które jeździliśmy razem i które okazały się dla nas bardzo ważne. Spotkania z ludźmi, poznanie innych grup z całej Polski to było niesamowite doładowanie, że jest więcej osób, które chcą coś zrobić i że na pewno nam się uda. Nie było ani chwili wątpliwości.

Byłem zaskoczony, że inni, których spotkaliśmy, już działają i tak fajnie im to wychodzi. To mobilizowało i dużo się człowiek uczył. Ta wymiana i podpowiedzi od mających już doświadczenie w takich działaniach były ważne.

K. G.: A także wsparcie w nadaniu ram, formy projektowi. Myślę, że bez grantu i udziału w warsztatach nie pomyślelibyśmy o całej masie elementów, które trzeba wziąć pod uwagę: promocyjnych, organizacyjnych, budujących całość projektu. Bardzo ważne było też wsparcie z „ę”

A mają Państwo jeszcze jakieś marzenia i plany związane z projektem i grupą muzykantów?

K. G.: Na przyszły rok planujemy nagranie teledysku i to już jest konkret. A co do marzeń? Marzy mi się wsparcie lokalnych instytucji, połączenie sił z innymi działającymi w Sosnowcu instytucjami i wydarzeniami związanymi z Kiepurą. Żebyśmy mieli środek transportu, który może dowieźć naszych seniorów na próby i koncerty. I całą grupą marzymy, żeby pojechać kiedyś na festiwal kiepurowski do Krynicy.

R. K.: A ja chciałbym jeszcze rozwinąć nasz projekt, mieć pełny podkład muzyczny, pełne instrumentarium.

K. G.: Bo Roman lubi, jak od razu jest perfekcyjnie. Ja zaś mam nadzieję, że do tego dojdziemy, ale małymi kroczkami, powolutku.



Nowy Sącz

PROJEKT

Historia z Piekła rodem – wspomnienia mieszkańców

ANIMATORKA PROJEKTU:

Ewa Andrzejewska

eandrzejewska@gmail.com

ORGANIZACJA:

Stowarzyszenie „Maryan”

ZAŁOŻENIA PROJEKTOWE:

**Historie mieszkańców żydowskiej dzielnicy
Nowego Sącza – Piekła**

Historie opowiedziane na ucho



Z Ewą Andrzejewską
rozmawia Agnieszka Wójcińska

Czym było Piekło?

Dzielnicą innych, tych, którzy się nie zmieścili w mieście. Wagabundów, złodziei, rzezimieszków. Arian na początku, potem Polaków, Żydów i trochę Cyganów. Jak warszawska Praga. I też leżało za rzeką. Na Piekłe była zabudowa wiejska i kamienice przy Lwowskiej. Były noclegownie, przytułek dla bezdomnych, żydowski sierociniec i teatr, bóżnica, ale też knajpy, prywatne sklepiki, kwitło rzemiosło. Ważny był honor, były bandy, ale swoich się nie ruszało. Zimą kolednicy chodzili ulicami, a na Wszystkich Świętych chłopaki zakładały prześcieradła i na kijach nosiły wydrążone dynie ze świeczkami, jak na Halloween. W czasie wojny było tu otwarte getto. Potem do lat 80. dzielnica była w miarę spójna i zasiedziała. Nikt na Piekło nie chodził, jak nie musiał. Kiedy przyszła transformacja, ludzie zaczęli się budować i w ciągu ostatnich dwudziestu-trzydziestu lat dzielnica kompletnie się zmieniła. To właściwie ostatni moment, żeby pozbierać historie o Piekłe.

Jak to się stało, że będąc na emeryturze i nie zajmując się pisaniem nigdy wcześniej, napisała Pani książkę, bez której raczej projektu by nie było?

Właściwie sama nie wiem. Na początku XXI wieku pracowałam w w nowosądeckim wydziale architektury i wydawałam między innymi pozwolenia na budowę. I któregoś

roku pojawił się starszy pan, ostatni Żyd sądecki Jakub M., który tu się urodził i od lat 90. co roku przyjeżdżał ze Szwecji na lato. Walczył a to o wycinkę drzew na cmentarzu żydowskim, a to o remont bramy, często się wyklócał. I opowiadał różne historie żydowskie. Pomyślałam wtedy, że tego już nikt inny mi nie opowie. Sama nie wiedząc po co, zaczęłam to spisywać na kartkach. Później pokazał mi cmentarz żydowski, ślady po domach i sklepach, których już nie było, a w mojej głowie zaczęło się rodzić nieistniejące już miasto w tym istniejącym.

W jego opowieściach pojawiało się Piekło, temat Waszego projektu?

Jakub bywał na Piekłe u swojej ciotki, spędził tam kawałek dzieciństwa. A ja 30 lat temu sprowadziłam się na Piekło, do nowej płomby między dwiema starymi kamienicami z podwórkiem, gdzie czułam się bardzo nieswojo. Byliśmy z mężem pierwszymi mieszkańcami w tym domu, i wydawało mi się, że ciągle ktoś jest obok mnie. Potem wprowadzili się kolejni lokatorzy, wszyscy mieliśmy małe dzieci, i zaczęliśmy żyć z sąsiadami z podwórka. Nasze dzieci zaczęły bawić się z okolicznymi. Raz znikwały, bo szukały w piwnicach skarbów, drugi raz ukrywającego się tam Żyda. Przepływały mi te wiadomości przez głowę, ale nic nie kojarzyłam, bo nic o tej dzielnicy nie wiedziałam, Nowy Sącz nie jest moim rodzinnym miastem.

Dopiero Jakub mi powiedział, że w czasie wojny było tam otwarte getto. Postanowiłam dowiedzieć się więcej, rozmawiałam o tym z sąsiadami. I przyszło mi do głowy, żeby coś z tymi notatkami zrobić. Zaczęłam wklepywać to w komputer. Przez czasopismo „Midrasz” wysłałam fragment do Hanny Krall i ona zmobilizowała mnie, żeby z tego zrobić książkę. Nawet jak już *Obok inny czas. O Mieście i Jakubie* poszło do druku, zostało mi mnóstwo historii niewykorzystanych, zrobiłam z nich plik Piekło. Pomyślałam, że musi się znowu coś wydarzyć, żeby to jakoś wykorzystać. Bo w życiu nie ma nic bez celu.

I co się wydarzyło?

Krzysztof, mój kolega, artysta malarz i nauczyciel plastyki w gimnazjum, przypadkiem trafił w internecie na wzmiankę o „Maryanie”, czyli Pinchasie Burnsteinie, który urodził się w 1927 roku w Nowym Sączu. Nic więcej nie było poza informacją, że uratował się z Auschwitz i wyjechał z Polski. Okazało się, że jego prace mają największe muzea w Nowym Jorku i Paryżu. Po poszukiwaniach w archiwach ustaliliśmy, że przyszedł na świat właśnie w dzielnicy Piekło. Już potem Anda Rottenberg powiedziała mi, że jego rysunek był na głośnej wystawie rysunku i grafiki francuskiej w Zachęcie w 1967 roku, na której byłem jako studentka. Może nawet go wtedy widziałam. Co więcej, gdy zlokalizowałam, gdzie stał jego dom rodzinny, stało się jasne, że mieszkając na Piekle, patrzyłam ze swojego okna na ogródek, w którym stał kiedyś ten dom. Te stare żydowskie domki zostały wyburzone w latach 70. XX wieku.

„Maryan” stał się tematem w projekcie „Historia z Piekła rodem”?

Powołaliśmy stowarzyszenie jego imienia, a ja zaczęłam zapisywać jego „polską historię” na Piekle. Przez internetową książkę telefoniczną Nowego Jorku znaleźliśmy jego 92-letnią żonę Annette. Wraz z Julie, moją przyjaciółką, Amerykanką mieszkającą w Sączu, pojechaliśmy do niej. A później, po jej śmierci, udało nam się sprowadzić całą pracownię „Maryana” do nas.

W tym czasie wydarzyła się jeszcze jedna rzecz. Do Muzeum Okręgowego w Nowym Sączu przyszedł list – wspomnienia Żyda Gustawa Getzele Ostera urodzonego na Piekle, który w 1916 roku wyjechał do Ameryki. Liczące 40 stron, spisane przez wnuka, w połowie po angielsku, w połowie w jidysz, strasznie trudne do przetłumaczenia. Autor opisuje uliczki Piekła, których już nie ma, domy i ludzi. Więc kiedy nasza księgowa znalazła informację, że Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” prowadzi nabór na projekt dla seniorów, wyszliśmy od tego listu i złożyliśmy wniosek. Miałam marzenie, żeby pozbierać dawne

i nowsze historie piekielskie. Przyznam, że nie miałam pojęcia, jak to zrobić, ale pomyślałam, że będziemy się ze sobą spotykać i rozmawiać. Dostaliśmy dotację. Strasznie się bałam, co będzie dalej.

Ale czego?

Czy ktokolwiek pojawi się na spotkaniu. Nikogo z potencjalnych uczestników nie znałam. Seniorzy rzadko korzystają z internetu, więc powiesiliśmy plakaty na sklepach i przychodniach. Miałam też młode wolontariuszki, które w szpilkach i miniówkach pod tęczowymi parasolkami poszły reklamować spotkania na Piekło. Wszyscy myśleli, że przyjechał do miasta teatr. Nie wiedziałam, gdzie zorganizować spotkanie, i ktoś podpowiedział, żeby zrobić to w starej szkole.

I co, przyszli?

Tak. Dziewiętnaście osób, które znały się z tej szkoły i często nie widziały przez lata, choć mieszkaly po sąsiedzku. Nie można było zacząć spotkania, bo zaczęły używać pseudonimów z dzieciństwa, a potem dyskutować o nieistniejącym już kaflowym piecu w klasie. Przez pół godziny ustalali, gdzie stał, jakiego był koloru i który ze zdunów piekielskich go zbudował. I dopiero potem mogliśmy ruszyć. Doszliśmy wtedy do wniosku, że to uczestnicy będą dyktować, co chcą robić, nie będziemy narzucać im programu. Choć naturalnie okropnie się bałam, bo już na wstępie powiedzieli, że nie mają co opowiadać, że przecież nie mają ważnych wspomnień.

I co pani zrobiła?

Przyszli z nastawieniem, że będą głównie słuchać. Ale nie chcieliśmy, żeby to były prelekcje albo prezentacje starych zdjęć. Powiedziałam im: słuchajcie, rozwaliliście nam całe pierwsze spotkanie, bo chcieliście pogadać o piecu i okazało się, że to strasznie ważna sprawa. A może macie fotografie z tej klasy z piecem? No i tak się zaczęło. Wszystkim uczestnikom wysyłamy imienne zaproszenia



na spotkania. Czasem kogoś z nich odwiedzam i widzę, że na półce stoją wszystkie koperty z zaproszeniami. Wiem, że to dla nich ważne. Piszą wspomnienia, rysują swoje podwórka. Zrobiliśmy wspólnie mapę Piekła – godzinę trwało ustalanie granic – i ciągle ją uzupełniamy o nazwy, lokalizacje. Tego wszystkiego prawie już nie ma.

Ci, którzy przyszli, zostali?

Powiadamy około 60 osób. To o tyle ciekawe, że ludzie przychodzą, opowiedzą swoją historię, potem wracają ze znajomymi albo przychodzą następni i w ten sposób ciągle pojawiają się nowe osoby. Dlatego po roku czułam, że jeszcze wszystkiego o Piekło nie wiem. Więc znów napisaliśmy projekt. Dopiero teraz widzę, jak to się powolutku wygasza.

A uczestnicy zrozumieli, że ich wspomnienia coś znaczą?

Teraz wiedzą, że są ważne. Na zakończenie pierwszej części zrobiliśmy na długim płocie przy ulicy Lwowskiej wystawę ze zdjęć i z krótkich wspomnień. I nagle zobaczyli, że inni stają i czytają, że warto. Na ostatnie spotkanie z winem, w restauracji, nasze panie przyszły od fryzjera, w najpiękniejszych bluzkach, panowie w garniturach, witali się, całowali, jakby to było święto.

Kim są uczestnicy?

Starsi ludzie, po siedemdziesiątce. Na spotkanie przychodzi przychodzi 17 osób, w tym pięciu, siedmiu panów. Są gospodynie domowe i panie, które pracowały zawodowo. Wśród panów jest komandor żeglugi morskiej.

A młodzi?

Trudno jest u nas z wolontariatem. Obecnie mamy jedną wolontariuszkę z liceum społecznego. Oni chyba mają inne priorytety. Chociaż na warsztaty prowadzone przez Anię Dąbrowską z Homo Faber, Latającą Animatorkę Kultury Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „e”, przyszło około 15 młodych. Ale w projekt się nie włączyli.

Skąd w Pani dar słuchania starszych ludzi?

Nie wiem, kiedyś raczej nie umiałam słuchać. Chyba od Jakuba się tego nauczyłam. Kiedy on mi opowiadał, nie było już żadnego innego Żyda w mieście. Wiedziałam, że od nikogo tego się nie dowiem. Czasem mnie denerwował, ale pomyślałam sobie, że przede wszystkim muszę dać mu czas, nie spieszyć się. To chyba był instynkt.

W podsumowaniu napisała Pani, że największym sukcesem projektu były Wasze spotkania i to, że nauczyliście się słuchać.

Bo tak było. Zasada jest taka, że spotkanie kończą uczestnicy, nie my. Najwartościowsze historie dostaje się przy furtce, na schodach i na ucho. Bo ludzie wielu rzeczy nie powiedzą na głos, tych mniej pięknych: że sikali żydowskim kolegom do beretek albo zjeżdżali na sankach przy ruskim trupie. W życiu nie myślałam, że na Piekło spotkam historię o angielskim szpiegu albo Rosjaninie, który w Boże Ciało 1945 roku wyskoczył z galeryjki nad piekarnią, bo się nieszczęśliwie zakochał w Polce. Najwcześniejszą historię mamy od stotrzyletniego pana. Kiedy miał pięć lat, w czasie pierwszej wojny światowej, Moskale weszli do chałupy i świńską rąbankę upiekli w chlebowym piecu. Nigdy nie zapomniał, jak mama wtedy płakała.

Co jeszcze pomogło, żeby się otworzyli, zaangażowali?

Zanim wystartowaliśmy, były trzydniowe warsztaty organizowane przez „e” dla liderów projektu. O swoich doświadczeniach opowiadali tam ludzie, którzy już zakończyli projekty. Były zajęcia z animacji kultury, o tym, jak rozmawiać, przeprowadzać spotkania, poświęcić czas drugiej osobie. Powiedzieli nam o ważnej zasadzie: żeby nie zakładać, że się zrealizuje dużo. I że to nie jest nasz projekt, tylko uczestników, to oni go realizują.

Nie narzucaliśmy im, o czym będzie spotkanie. Podawaliśmy temat, na przykład podwórko, ulica, Zielone Świątki czy koniec wojny. I oni mówili. Myślę, że w żadnej dzielnicy miasta nie było tak gęstego, intensywnego życia.

Chyba bardzo mi też pomogła moja książka. Ona mnie uwiarygodniła, uczestnicy nabrali do mnie zaufania. I teraz na przykład mam dylemat, bo ostatnio sporo mi opowiedzieli o konfidentach i kolaborantach. Powiedzieli, że w czasie wojny w każdym domu była tajemnica. Nie wiem, co z tym zrobić.

Co jeszcze wniosło do podjętych w projekcie działań uczestnictwo w programie Seniorzy w akcji?

Teraz, po rocznym projekcie, byłam na kolejnych warsztatach, opowiadaliśmy, jak nam wyszło i co najwięcej nam dało. Bardzo ważna była wymiana doświadczeń i burza pomysłów. Cenne było, że mieliśmy na to dużo czasu. Mogliśmy dokładnie przyjrzeć się każdemu pomysłowi.

Bardzo ważny jest stały kontakt mailowy, trzeba co miesiąc składać sprawozdania, co mobilizuje. Poza tym czujemy zainteresowanie tym, co robimy. To daje poczucie bezpieczeństwa. Pomogli nam zorganizować warsztaty dla wolontariuszy i warsztaty pamiętnikarskie. No i są elastyczni: kiedy potrzebowaliśmy przesunąć jakieś pozycje w budżecie, nie było problemu, a gdy był błąd w rozliczeniu, pomogli nam go poprawić.

Dlaczego, Pani zdaniem, warto dbać o pamięć i tożsamość?

Trudne pytanie. Wiem osobiście, że to jest ważne. Moje dzieci nie chciały w ogóle słuchać rodzinnych historii. Ale teraz mają po trzydzieści-czterdzieści lat, swoje dzieci i namawiają mnie, żebym spisała wspomnienia. To znaczy, że jest jakaś ciągłość i jednocześnie różnorodność, które przekażą swoim dzieciom. Odrębność lokalna zanika. Bardzo mnie cieszy, że inne dzielnice Sącza też chcą mieć projekty związane z historią. To znaczy, że coś zasialiśmy.

A jakie są Pani plany i marzenia związane z projektem?

Chcemy wydać wspomnienia piekielskie w książce. Autorami będą ludzie z Piekła. Już im obiecałam. To ich mobilizuje, żeby coś jeszcze sobie przypomnieć. Niedawno pewna pani pokazała mi flakonik po perfumach i dywanik, które zostawiła jej Żydówka, idąc do getta. Moja rozmówczyni powiedziała: „Czekaliśmy, ale nie wrócili. A ja już się tym nacieszyłam”. Wtedy pomyślałam, że może uda się zrobić lokalne muzeum. O dotację na nie wystąpiliśmy w trzeciej edycji projektu. Muzeum byłoby też miejscem, gdzie można się co jakiś czas spotkać. Bo bardzo nie chcę zostawić starszych ludzi, od których dostaliśmy czas i wspomnienia.

Osieczów

PROJEKT

Moja wieś – moja tożsamość

ANIMATORZY PROJEKTU:

Marek Sadowski, Mateusz Cuber

mareksadowski@o2.pl | cuberek15069@wp.pl

ORGANIZACJA:

Stowarzyszenie Wilcze Bractwo

ZAŁOŻENIA PROJEKTOWE:

Międzypokoleniowe odkrywanie tradycji i historii przodków osiadłych w Osieczowie i Tomisławiu oraz poznawanie bałkańskiej kuchni



Nasza Bośnia, nasza historia



Z Markiem Sadowskim
rozmawia Agnieszka Wójcińska

Skąd wziął się pomysł?

Wszystko zaczęło się od mojej teściowej, Bronisławy z domu Pławiak, która ma w tej chwili 85 lat. Od 1946 roku mieszka w Polsce, ale urodziła się w Bośni. Jest Polką.

Już to brzmi ciekawie.

Jej dziadek, Józef Pławiak, w 1898 roku wyemigrował z Ukrainy do Bośni. W Galicji wtedy trudno było się utrzymać, szczególnie jeśli miało się większą rodzinę i mało ziemi, bieda panowała straszliwa. Część ludzi wyjeżdżała do Stanów Zjednoczonych, ale był taki okres, kiedy Austria wykupiła Bośnię od Turków i nie wiedziała, co z nią zrobić. Postanowiła rozdać trochę ziemi narodom, które mają pojęcie o rolnictwie. Bośnia była zaludniona przez Turków i Serbów, którzy w większości nie uprawiali ziemi, a zwierzęta hodowali w lesie. W pierwszym rzucie wyjechało do Bośni ponad 10 tysięcy Polaków. Osiedlili się tam też Niemcy, Czesi, Węgrzy i wiele innych narodowości.

Prawdziwy tygiel.

Miejscowości były początkowo mieszane, na przykład polsko-rosyjskie. Ale dochodziło do sporów religijnych, więc z czasem stwierdzono, że trzeba dawać ziemię ludziom jednej narodowości. Rodzice mojej teściowej zamieszkali w miejscowości Kunova, wyłącznie polskiej. Moja teściowa do Polski wróciła w wieku 18 lat, sporo pamięta i lubi opowiadać różne historie stamtąd. Stwierdziliśmy, że trzeba coś z tym zrobić. Powstała pierwsza z naszych książek *Bośnia, wątpliwy raj*.

Dlaczego wątpliwy?

Polacy mieli naobiecywane, że dostaną ziemię, będą zwolnieni z podatku. Prawda była nieco inna. Przybyli po innych narodach, które wzięły ziemię bardziej urodzajne, więc zostały im lasy. Musieli je karczować, wybudować sobie domy, a wszystko w ciągu trzech lat, bo potem byli już zobowiązani normalnie płacić podatki. Ci, którym się udało, w kolejnych pokoleniach mieli dobre życie. Rodzina mojej teściowej miała młyn i suszarnię owoców. Ale w 1941 roku Hitler utworzył tam Państwo Chorwackie. Zaczęły się waśnie między Chorwatami i Serbami. Polacy musieli opowiedzieć się po którejś stronie: Chorwatów, katolików, którzy byli za Niemcami, albo Serbów, którzy byli prawosławni, więc nie było im do końca po drodze. Skończyło się tak, że wstąpili do partyzantki Tity, która była zwalczana przez jedną i drugą stronę. Po wojnie, mimo że mieli dobre warunki materialne, nie bardzo mogli tam zostać. Byli ścigani, zdarzały się samosądy. Wrócili do Polski, na Ziemię Odzyskane. Spisane przez nas na własną rękę, jeszcze przed rozpoczęciem projektu, wspomnienia rozeszły się bardzo szybko po rodzinie. Okazało się, że to był świetny pomysł, młodsze pokolenia w ogóle nie znały tej historii.

Skąd to zainteresowanie?

Każdy chce wrócić do korzeni, zobaczyć, co było wcześniej. Choć Osieczów, gdzie mieszka moja teściowa, i Tomisław są zamieszkane przez potomków tych, którzy przybyli z Bośni, ten temat w ogóle nie był poruszany – nie było żadnych imprez, opracowań, zupełnie nic. Gdy powstała pierwsza książka, wpadliśmy na pomysł, żeby w działania wokół powrotu do historii włączyć mieszkańców tych miejscowości. Napisaaliśmy wniosek, żeby ich zaktywizować. Proszę sobie wyobrazić, że żyje tam jeszcze ponad 40 osób, które mówią po serbsko-chorwacku.

Jak wyglądał projekt, na który złożyliście wniosek?

Składał się z dwóch części. W jednej gromadziliśmy wspomnienia i zdjęcia, w drugiej przepisy kulinarne.

Stwierdziliśmy, że wspomnienia najlepiej będzie zbierać z pomocą szkoły, przez dzieci. One mają rodziców, dziadków, są łącznikiem. Na Dzień Babci i Dziadka zorganizowaliśmy wspólnie z nauczycielami imprezę „Kuferek wspomnień”, na której prezentowaliśmy pamiątki, zdjęcia, piosenki i opowieści zebrane przez dzieci. A poza szkołą zdjęcia i wspomnienia zbierała Józefa Wielbińska, emerytowana dyrektorka szkoły.

A przepisy?

Kulinariami zajmował się mój partner w projekcie, syn brata bliźniaka mojej żony, Mateusz Cuber, który jest zawodowym kucharzem. Informacje o potrawach zbierali wraz z moją córką Martyną. Wydali książeczkę z przepisami na potrawy gotowane przez Polaków w Bośni. Zrobili też warsztaty, na których pokazywali, jak te dania przygotowywać.

To były potrawy przywiezione przez nich z Ukrainy czy bośniackie?

Mieszane. Adaptowane przez polskie gospodynie do tamtejszych warunków. Tam jest inny klimat, rosną inne warzywa, na przykład dynie, których na Ukrainie kiedyś nie było, arbuzy, całkiem inna jest kukurydza, owoce są słodsze. Powstały nowe dania, jak polenta z wykorzystaniem owoców, kaszy jaglanej, kukurydzianej. Sztandarowymi potrawami były pita, peczenica i rakija. Peczenica to pieczona świnia, a pita to cienkie ciasto z mąki, wody i oleju – jak greckie ciasto filo, do którego dodawano to, co było, najczęściej dynię, ale też jabłka, inne owoce i zwijano, a potem pieczono. Były pity na słodko i na słono. Do dziś można je zjeść w Osieczowie i Tomisławiu. Rakija to wódka własnej produkcji, która w Bośni była legalna. We wsi każdy robił zacier z owoców, a potem jeździł Serb ze swoim sprzętem i przerabiał ten zacier na rakiję. W zamian brał jedną dziesiątą.

Jakie były reakcje na Wasz projekt?

Kiedy we wrześniu zeszłego roku zaczynałem z Mateuszem zbierać wspomnienia, wszyscy mówili, że się

nie uda. Z czasem ludzie sami zaczęli się zgłaszać, że jeszcze coś mają, że coś im się przypominało. Udało się zebrać mnóstwo historii i zdjęć od ludzi urodzonych w Bośni. Dzięki pani Antoninie Puzio, rocznik 1919, spisaliśmy nawet przebieg polskiego wesela w Bośni, na którym była druhną, z przyśpiewkami, ze wszystkim. Historie, które ci ludzie tam przeżyli, były niesamowite. Proszę sobie wyobrazić, że ojciec jednej z mieszanek Osieczowa w 1942 roku został zabity przez четників, kiedy jechał po sól, wówczas bardzo drogą, bo kilogram kosztował wtedy tyle co krowa. Rodzina tej pani w ogóle nie знаła tej historii, a my wygrzebaliśmy wszystko, nawet dokładną datę jego śmierci z archiwum w Bośni i Hercegowinie.

Kiedy Pan zauważył, że jest przełom, że ludzie zaczęli w projekt wierzyć?

Po pierwszej imprezie w grudniu, przed świętami. Zorganizowaliśmy podsumowanie konkursu zdjęć, które robiły dzieci w okolicy, i wystawę zdjęć klasowych ze szkoły w Tomisławiu od 1946 roku. Udało się ich zebrać ponad czterysta. Było osiem dużych tablic ze zdjęciami ułożonymi dziesiątkami lat i kiedy ludzie zaczęli oglądać się na tych fotografiach, komentować, to się furtka otworzyła. Zebraliśmy fantastyczne fotografie: ludzie na wozach konnych z lat 50., na motorach, pierwsze samochody, ciągniki, ludzie z urządzeniami rolniczymi. W projekcie planowaliśmy tylko wystawę, ale szkoda było zmarnować tyle materiału. Powstała kolejna książka, *Nasza Bośnia* – opowieści mieszkańców Grabacznicy i Rakosztaka, wsi w Bośni położonych obok Kunovy, z której wywodzą się mieszkańcy Osieczowa i Tomisławia. Tak jak pierwszą, napisała ją dla nas Janina Zimirska, autorka bajek i opowiadań dla dzieci. Okazało się, że ludzie chcą to czytać. Zostało nam ponad 300 zdjęć związanych z historią Osieczowa, Tomisławia i Grabacznicy, więc planujemy wydanie kolejnej pozycji.

Projekt zakończył się festynem „Bośniackie klimaty” w czerwcu 2016 roku.

Ponad 40 osób włączyło się w jego organizację, starsi i młodzież, oba sołectwa, radni. A przyszło ponad dwa tysiące osób. Aż byłem zaskoczony. Udało nam się zaprosić ambasadora Bośni i Hercegowiny, panią Koviljkę Špirić. To było fantastyczne. Miała możliwość spotkać się ze starszymi ludźmi, którzy mówią w jej języku, po serbsko-chorwacku. Odbyły się pokazy rzemiosł, warsztat kulinarny i występy zespołów związanych z kulturą bałkańską.

Wcześniej we wsi nie było koła gospodyń wiejskich ani żadnej innej organizacji. Po imprezie powstał pomysł, żeby utworzyć organizację, która będzie dalej wspierać te działania, ciągnąć temat historii. Powstało Koło Chłopa, prawdopodobnie pierwsze w Polsce. Jestem szczęśliwy, że chłopcy będą się zbierać i na przykład szykować pokazy dawnych rzemiosł.

Kim są członkowie koła?

Jest człowiek, który prowadzi mały prywatny skansen, jest właściciel przedsiębiorstwa transportowego, jest miłośnik historii, jest właściciel starej młocarni, mamy sportowca, radnego, sołtysa. Wszyscy oni chcą coś robić, działać i mają już pomysły. W przyszłym roku chcą wyjechać do Bośni, odszukać miejsca, gdzie kiedyś były miejscowości, w których mieszkali ich przodkowie. Za zgodą władz serbskich chcieliby na cmentarzu w Grabacznicy postawić krzyż i tablicę upamiętniającą polskich mieszkańców. Część członków koła chodziła kiedyś jako kołędnicy. Chcą to wskrzesić. Odtworzyli teksty kołędnicze, jeszcze z Bośni, i w tym roku wystąpią w szkole, co będzie połączone z wigilią dla seniorów.

Zazwyczaj to kobiety są bardziej aktywne w takich oddolnych inicjatywach. Jak to się stało, że tutaj pałeczkę przejęli mężczyźni?

Sołtys wsi Osieczów Tadeusz Marek i radny z Tomisławia Mirosław Kusy zebrali wokół siebie mężczyzn, którzy chcą coś robić. Były wspólne bale sylwestrowe, dożynki, wigilie dla seniorów. Teraz powstaje też koło gospodyń wiejskich, będziemy współpracować.



Oleśnica

PROJEKT

Tandem – cykl spotkań nie tylko rowerowych

ANIMATORZY PROJEKTU:

Danuta Bryłowska, Stanisław Król
dbryłowska@gmail.com | staszek.krol@gmail.com

ORGANIZACJA:

Biblioteka i Forum Kultury w Oleśnicy

ZAŁOŻENIA PROJEKTOWE:

**Wspólne rowerowe przedsięwzięcie seniorów
z uniwersytetu trzeciego wieku i młodzieży
– międzypokoleniowa sieć osób chcących spędzać
wspólnie czas**

Życie jest jak rower



**Z Danutą Bryłowską i Staszkiem Królem z Oleśnicy
rozmawia Agnieszka Pajączkowska**

Oleśnica liczy nieco ponad 30 tysięcy mieszkańców oraz ma 30 kilometrów ścieżek rowerowych, co oznacza 1 metr ścieżki rowerowej przypadający na mieszkańca. Dla porównania w Warszawie to zaledwie 20 centymetrów.

Staszek nie wyobraża sobie życia bez roweru. Swoim kolejnym kolarzówkom nadaje imiona, a rower to dla niego główny sposób poruszania się po mieście i styl życia. Danusia jest emerytką, przez lata pracowała w oleśnickiej bibliotece. Na rowerze nie jeździ wcale, ale obserwowała seniorów przyjeżdżających na wypieszczonych składakach po książki. Staszek zna Danusię od czasu, gdy pomagała mu w szukaniu materiałów do pracy magisterskiej. I mimo że ona go nie pamiętała, to gdy przyszedł z propozycją wspólnego działania, skojarzyła promowaną przez niego w mediach społecznościowych grupę Oleśnica Bajk Stajl. Rower jako pretekst do spotkań w gronie seniorskim i międzypokoleniowym? Wspólne wycieczki połączone z piknikami? Przeglądanie domowych archiwów fotograficznych w poszukiwaniu pierwszych rowerów i związanych z nimi wspomnień? Zgodziła się natychmiast. Tak powstał „Tandem” – projekt, którego symbolem jest rower do jazdy we dwoje.

Spotykamy się w Bibliotece w Oleśnicy. W sali, która jest używana na potrzeby UTW, czekają między innymi Wanda, Bożena, Irena, Henryk, Leszek, Teresa, Klemens, Anna, Adam, Edward, Emilia, Kornelia, Sebastian. Pokazują zdjęcia z wystawy – powiększone, pięknie wydrukowane fotografie, głównie z lat 50., 60., 70., pochodzące z ich rodzinnych albumów. Na każdym zdjęciu jest ktoś z rowerem.

– Z dzieciństwa pamiętam, że rower to był rarytas – opowiada Danusia. – Dostawało się go na komunię, u mnie cała rodzina się złożyła. A kto nie miał własnego, to jeździł na rowerze

rodziców, pod ramą. Oni nas ganiłi i krzyczeli, bo się bali, że nie będą mieli czym pojechać w pole lub do pracy. Teraz seniorzy jeżdżą rowerem na działkę, po zakupy. Poznałam nawet taką kobietę, która chodzić już prawie nie może, ale rowerem dotrze wszędzie.

Pomysł na oglądanie starych zdjęć i poszukiwanie wspomnień związanych z rowerami to tylko jedno z wielu działań w projekcie. Staszek interesuje się promocją i początkowo myślał głównie o działaniu w sieci: tworzeniu sesji zdjęciowych i prowadzeniu profili społecznościowych poświęconych oleśnickim rowerzystom, które nawiązywałyby do podobnych projektów międzynarodowych. Oboje z Danusią czuli jednak, że to za mało – że potrzebne jest spotkanie i wspólne doświadczenie. W ramach „Tandemu” odbyły się więc między innymi wykłady dotyczące bezpieczeństwa, pikniki, warsztaty sitodruku, spotkania z policją, zajęcia z pierwszej pomocy, sesje fotograficzne, spotkania w lokalnych klubokawiarniach, wystawa i przede wszystkim – wspólne rowerowe wycieczki. Logotyp projektu trafił na odbłaskowe kamizelki, leżaki, koszulki i na szprychówki – laminowane karteczki wkładane w koła rowerów. Wszystko po to, aby uczestnicy poczuli się stylowo i wspólnotowo, aby podobnie jak młodzi czerpali radość z rowerowego, miejskiego i towarzyskiego stylu życia. Projekt działał jak kula śniegowa: „Tandem” wsparła biblioteka, a potem centra kultury, lokalne urzędy, UTW, policja, służby ratownicze, klubokawiarnie, lokalne media, liceum.

Początki jednak nie były tak proste. Aby rozpocząć działania i zaprosić do nich seniorów, Staszek przyszedł na spotkanie UTW, który liczy 400 słuchaczek i słuchaczy i ma 13 sekcji. Opowiedział o projekcie po swojemu – z entuzjazmem i z energią, mówił szybko i używał takich sformułowań, jak „bajk stajl”, „Instagram” i „postowanie na Facebooku”. Część seniorów niewiele z tego zrozumiała.

– Przychodzili do mnie i pytali: „Danusiu, to o co chodzi z tymi rowerami?”. Byłam od początku taką tłumaczką między starszymi a młodszymi osobami w projekcie

– opowiada Danuta. – Trzeba było podejść indywidualnie, każdemu osobno wyjaśnić, każdego zaprosić. Dopiero wtedy zrozumieli, zachęcili się, odważyli. Mówili: „Ach! Rower! Oczywiście, że jeżdżę!”. Trzeba tak spokojnie, bez pośpiechu – seniorzy otwierają się powoli.

Umawiamy się na następny dzień na piknik na trawie i wspólną wycieczkę po Oleśnicy. Gdy wychodzimy grupą z budynku biblioteki, drzwi zamyka za nami pan Eugeniusz, pracownik administracyjny. Wsiada na rower i spokojnym tempem rusza do domu.

– Senior na rowerze to u nas w Oleśnicy codzienność – mówi Staszek. – Szczególnie rano i przed południem, gdy starsze osoby załatwiają swoje sprawy w aptece, przychodni, bibliotece, na poczcie, w sklepie. Chciałem, aby zaczęli jeździć bezpiecznie, bo jest sporo wypadków z udziałem rowerzystów seniorów. Poza tym wierzę w kulturę rowerową – to nie jest tylko sport czy środek transportu. To również zdjęcia, moda, pamiątki, historia towarzystw rowerowych, znaczki pocztowe z rowerami, sposób spędzania razem czasu. To też styl życia – chęć poznawania okolicy, dbanie o zdrowie, otwartość na innych. Dla mnie rower to sposób na to, aby w jednym miejscu i czasie spotkali się ludzie z różnymi pasjami.

Następny dzień zaczynamy od pikniku na trawie. Staszek przedstawia mi niektórych uczestników projektu. Leszek ma 85 lat i trenuje jazdę na rolkach. Bez większych problemów robi 15–20 kółek wokół oleśnickich stawów, co daje łącznie jakieś 25 kilometrów. – Od kiedy pamiętam, zawsze byłem bardzo aktywny – wspomina Leszek. – W młodości jeździłem na rowerze, na łyżwach, trenowałem boks. Jako jedna z pierwszych osób w Oleśnicy miałem rolki i jeździłem w nich po placu Zwycięstwa, czym, zważywszy na mój wiek, budziłem niemałą sensację. – Od niedawna uprawia nordic walking i ma już za sobą pierwsze sukcesy. Zdobył pierwsze miejsce w Międzynarodowych Mistrzostwach Nordic Walking w kategorii wiekowej 80+. Pytam go o receptę na tak znakomitą formę. – Wstaję rano: ćwiczę, wieczorem przed snem: ćwiczę. Śpię przy otwartym oknie i głęboko oddycham. Nasz organizm jest zaprogramowany na 150 lat życia. A niechby te 120 się udało! – odpowiada roześmiany.



Edward to emerytowany nauczyciel, kocha rower i swoją pasją zarażał młodzież. Organizował wycieczki krajoznawcze i rowerowe tory przeszkód. Przez lata prowadził także koło fotograficzne w domu kultury, sam będąc fotografem dokumentującym życie miasta. Swoje archiwum przekazał do działu Dokumentacji Życia Codziennego – to stamtąd pochodzi wiele zdjęć, które były prezentowane na wystawie.

Adam był kierownikiem Sekcji Regionalnej na uniwersytecie trzeciego wieku. Na piknik i wycieczkę przyjeżdża w profesjonalnych rowerowych goglach, na brązowym składaku. – To wyjątkowo! Mam inny rower, bardziej profesjonalny. Ale powietrze mi zeszło z opony i wziąłem ten, jeszcze radziecki. To był prezent na komunię dla mojej córki. Wtedy kolejki stały po takie rowery, trzeba było swoje wystać. Jak my byliśmy młodzi, to się wszyscy uczyli jeździć na dorosłych rowerach, pod ramą.

– Tak było! – dopowiada Henryk. – Wszyscy mieliśmy pozdzierane łokcie i kolana, bo łatwo się było wywrócić. Mój tato był złotą rączką, gdzieś wynalazł męski rower i wszystko pozmniejszał, poprzecinał i pokleił: ramę, opony, dętki. Jedyny miałem rower taki młodzieżowy i bardzo byłem dumny.

– Kiedyś w rodzinie był co najwyżej jeden rower! – dodaje Emilia. – Myśmy mieli, bo tato był listonoszem. Ten, na którym jeżdżę do dzisiaj, dostałam na trzydziestolecie ślubu. Dzieci nam podarowały: mnie czerwony, mężowi niebieski. Koszyk z przodu, koszyk z tyłu i jeżdżę, jak tylko muszę coś załatwić. Na UTW też rowerem dojeżdżam, 4 kilometry w jedną stronę.

– Bo to od zawsze tak jest! – wtrąca Teresa. – Ja też mam dwa koszyki, a jak byłam młodsza i dzieci były małe, to jedno woziłam na bagażniku, w koszyczku drugie, a na kierownicy torbę z zakupami. Jadę tak kiedyś, zatrzymuje mnie milicjant i krzyczy, że nie wolno z dwójką dzieci na rowerze! A ja mu mówię: „A co ja mam zrobić z tymi dziećmi, na plecach przenieść? Przecież z pracy jadę”. On nie słuchał, tylko mi powietrze powypuszczał z opon.

I jeszcze powiedział na odchodne, że mam się cieszyć, że mi mandatu nie dał. A ja mu na to powiedziałam, żeby się cieszył, że nie wie, że w ciąży z trzecim jestem! – śmieje się.

Pogoda dopisuje, ruszamy na wycieczkę. Jest z nami Oliwier, młody chłopak, ratownik medyczny, wolontariusz w projekcie. Po drodze dowiaduję się, że Oleśnica ma swój Wawel i swoją Wenecję. Staszek jedzie obok i opowiada mi o historii swojego miasta: – My tu wszyscy jesteśmy przyjezdni, a seniorzy rozwijali się razem z tym miastem. Jak powstaje lodowisko, basen czy amfiteatr, to oni z tego korzystają, traktują to jako coś dla nich. W końcu sami to miasto odbudowywali.

Trzymamy się razem, jedziemy bez pośpiechu ścieżkami rowerowymi, podziwiamy widok. – Właśnie o to chodzi – mówi Wanda. – Rower to jest wyjazd na świeże powietrze, ale na luzie. Bez wyścigów, w takim tempie, abyśmy mogli spokojnie ze sobą rozmawiać w trakcie jazdy. – Jadący obok nas Henryk dodaje: – To jest dobre na zdrowie. Obniża cholesterol, poprawia krążenie, dodaje energii. Ja jeżdżę tylko zdrowotnie, dwa-trzy razy w tygodniu po dziesięć kilometrów. Ale niektórzy codziennie.

Przed wzniesieniem niektórzy schodzą z roweru i idą pod górkę, inni próbują wjechać. Irena się cieszy: – Dziś wjechałam! Aż proszę mi zdjęcie z tej okazji zrobić!

Pytam Staszka o odblaskowe kamizelki, czy przyjęły się wśród uczestników. – To zadanie takiej grupy jak nasza, aby wyrobić modę na bezpieczeństwo. Trudno jest zakładać kamizelkę, jak się ktoś ubrał w niedzielny strój. Dla seniorów elegancja jest ważna. Ale próbujemy. Kamizelki są potrzebne szczególnie tym, którzy wieczorem wracają z działek.

– W ogóle robimy modę na wspólne jeżdżenie – dodaje Adam. – Na kołach mamy szprychówki i to działa. Bo kto mnie spotka, to pyta, co to jest. I jak wytłumaczę, w czym rzecz, to od razu chcą dołączyć, pytają, kiedy kolejna wycieczka.

Dlatego „Tandem” to również plany na przyszłość. Uczestnicy zgodnie twierdzą, że bardzo się do siebie

zbliżyli – przez wspólne doświadczenie, ruch, bycie w działaniu. Danusia mówi, że to jest niesamowity efekt projektu, ale także zasługa UTW: – Jak zakładaliśmy uniwersytet, to samej nazwy ludzi się bali. Trzeba było tłumaczyć, że to jest miejsce do spotkań, do zdobywania wiedzy, ale w przyjemny sposób. Teraz już seniorzy oswoili się ze sobą, potrafią się odezwać, inaczej się ubierają, gimnastkują, dbają o siebie, uprawiają sporty, pieką ciasta, spotykają się. Ale to jest zmiana ostatnich kilku lat. Wcześniej każdy siedział u siebie.

Teraz, po zakończeniu projektu, co chwila pada pytanie: Co dalej? Kiedy kolejna wycieczka? Co robimy? Uczestnicy dążą do samodzielności, zaczynają myśleć o tym, że mogą zaproponować i poprowadzić działanie. Powstał pomysł rowerowej sekcji na UTW, która spotykałaby się w każdy czwartek. Bo jak sami mówią: seniorzy nie chcą wegetować – chcą żyć.

– Chęć działania i bycia potrzebnym, ciekawość świata, radość z życia, potrzeba spotkań i rozmów jest, moim zdaniem, równie silna u sześciolatka, dwudziestolatka i osiemdziesięciolatka – opowiada Staszek. – Jeśli odrzucimy stereotypy „nudnej starości” i „szalonej młodości”, to okazuje się, że jesteśmy w głębi serca i ducha bardzo podobni. Przez cały projekt były z nami trzy licealistki, wolontariuszki. Wkręciły się, naprawdę poznały z seniorami.

I to jest świetne. Na początku się bały, myślę, że to jest taki lęk z szacunku, wyniesiony z domu. Oni też się obawiali młodych. A teraz? Mamy takie świetne klubokawiarnie w Oleśnicy: Szuwały, Sputnik. Miejsca kulturotwórcze, w których jest prasa, czasami puszczane są filmy. Seniorzy w ogóle tam nie przychodzili, czuli, że to dla młodych. Teraz są tam u siebie.

Poza tym, że ma plan na kontynuację wypraw rowerowych, Staszek wraz z grupą Oleśnica Bajk Stajl nadal działa w sieci. Na swoim profilu publikuje zdjęcia z sesji fotograficznych przedstawiających seniorów na rowerach. Marzy, aby te zdjęcia powoli zaczęły zmieniać wizerunek osób starszych. Profil zaczyna gromadzić obserwatorów z zagranicy, nawet z ukochanego Nowego Jorku. Pokazuje mi książki wydane w Londynie i Nowym Jorku. Mówi, że materiał na podobną książkę o rowerowym stylu życia w Oleśnicy już ma.

– Nie chcemy się zatrzymywać – mówi Staszek. – Uruchomiliśmy energię, mamy tu świetnych ludzi. Albert Einstein mówił: „Życie jest jak jazda na rowerze. Żeby utrzymać równowagę, musisz się poruszać naprzód”.

A Danusia dodaje: – Obiecałam Staszce, że znów zacznę jeździć na rowerze. Uczę się na nowo, ćwiczę w alejkach ogródków działkowych, gdy nikt nie patrzy. Już nieźle mi idzie.



Warszawa-Wesoła

PROJEKT

ipokOLÉnia z przytupem! – warsztaty taneczne

ANIMATORZY PROJEKTU:

Marta Wilk, Ola Sokołowska
marta_wilk@onet.pl, oligatorrr@gazeta.pl

ORGANIZACJA:

Fundacja „Muzyka Jest dla Wszystkich”

ZAŁOŻENIA PROJEKTOWE:

**Międzypokoleniowe warsztaty związane
z kulturą Andaluzyj z wolontariatem na rzecz
osób przebywających w domu seniora w tle**

Dzięki flamenco fruniemy



**Z Olą Sokołowską i Martą Wilk
rozmawia Anna Liminowicz**

„ipokOLEnia z przytupem!” – ten przytup jest od tańca, prawda?

Ola Sokołowska: Przytup jest po to, żeby zaznaczyć, że chodzi o flamenco. Razem z Martą prowadzimy warsztaty międzypokoleniowe dotyczące kultury flamenco. Musiałśmy jakoś nazwać naszą markę. A ponieważ zauważyliśmy, że słowo „pokolenia” ma w środku „ole”, to postanowiliśmy zapisać je po swojemu. Przytup mówi też trochę o tym, że idziemy do przodu.

Od jak dawna się znacie?

M. W.: Poznałyśmy się dziewięć lat temu. Dobrze pamiętam ten moment swojego życia. Zapisalam się na warsztaty flamenco, które prowadziła Ola.

O. S.: Ja też pamiętam! To była moja pierwsza grupa w życiu.

M. W.: Przyszło dużo osób. Było ciasno. Znalazłam swoje miejsce. Blisko Oli, żeby zawsze ją słyszeć. I już wtedy było międzypokoleniowo.

O. S.: Miałymy na pokładzie babcię, mamę, wnuczkę i dziecko w drodze. Wybuchałyśmy już kilkoro dzieci.

Od razu między Wami zaiskrzyło?

M. W.: Widziałam przed sobą młodą, ładną dziewczynę,

która pięknie się porusza. Wydawało mi się, że to nieosiągalne tak się poruszać. Ale Ola tak fajnie tłumaczyła: odwoływała do różnych skojarzeń, więc rozumiałam, co do mnie mówi. Dała mi poczucie, że dam radę, chociaż na początku to było trudne. Wspierała mnie.

O. S.: Marta też! Pamiętam, jak się do mnie uśmiechała. Byłam bardzo zestresowana pierwszymi zajęciami w życiu. Marta ułatwiła mi start – zarządziła, że wszyscy będziemy mówili do siebie na ty. To był początek demokracji w grupie.

Połączyła Was wspólna pasja?

O. S.: Na pewno. Uzupełniamy się umiejętnościami i z tego wychodzi projekt. Ja piszę, a Marta jest od cyferek.

M. W.: Umowy i rozliczenia biorę na siebie. Ale ważne decyzje zawsze podejmujemy razem i razem je realizujemy.

O. S.: Chociaż są takie rzeczy, którymi zajmuje się tylko Marta: na przykład prowadzi stronę i zajmuje się promocją na Facebooku, którego ja nie umiem obsługiwać.

M. W.: Praca w internecie mnie rozwija i pozwala nie zostać w tyle – wszyscy wiemy, że to przytrafia się seniorom. Nie chcę odstawać technologicznie od młodych: staram się nadążyć za nowinkami komputerowymi. W ten sposób przełamuję bariery wieku i staję się bardziej zaradna życiowo.

A czego się nauczyłyście od siebie?

O. S.: Marta uczy mnie Excela.

M. W.: Ola jest dla mnie mistrzynią flamenco. Dużo czerpię z naszej relacji. Przede wszystkim obserwuję jej wrażliwość na ludzi, umiejętność słuchania. Kiedy widzę tę cechę u młodej osoby, to zaczynam wierzyć w ludzi.

O. S.: Marta mi bardzo imponuje. Próbuję się od niej nauczyć cierpliwości i determinacji w działaniu.

M. W.: A ja doceniam Oli pomysłowość. Zawsze coś fajnego wymyśli. Tak było z projektem Seniorzy w akcji. Ja nie miałam pomysłu.

O. S.: Ale miałaś determinację.

M. W.: Bo ten projekt był mi potrzebny. Dzięki Oli poznałam ludzi z Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę” – środowisko, które mnie wciąż uczy i wspiera. Ola otworzyła mi horyzonty.

Wasz projekt się rozwija, od czego się zaczęło?

O. S.: Na początku zapraszałyśmy osoby starsze i młodsze na darmowe spotkania dotyczące flamenco. Naszym największym sukcesem było nawiązanie współpracy z domem seniora. W kolejnej części projektu zaplanowałyśmy raz w miesiącu spotkania z jego mieszkańcami. Do tego spotykamy się na warsztatach, które prowadzimy w budynku gimnazjum. Przychodzą mieszkańcy Wesołej i Sulejówka. Uczestnicy są w różnym wieku, ale w tej edycji skład jest jeszcze bardziej międzypokoleniowy, bo nie dość, że mamy więcej seniorów, to teraz pojawiły się jeszcze dzieci. Tyle że ja – powiem to szczerze – nie bardzo chciałam z dziećmi pracować.

M. W.: No ale flamenco w Andaluzji tańczą również dzieci. To taniec bez ograniczeń. Wiemy, że chętnie przychodzili by do nas mamy z dziećmi, stąd pomysł.

W sprawozdaniu z projektu napisałyście: „Tańczyliśmy, graliśmy na kastanietach i cajonach. Śpiewaliśmy, klaskaliśmy, poznawaliśmy nowe rytmy. Lepiliśmy i szkliliśmy kafelki. Gotowaliśmy hiszpańskie potrawy. Szyliśmy spódnice, malowaliśmy i spódnice, i wachlarze.

Oglądaliśmy filmy, dyskutowaliśmy o nich i spędzaliśmy wesoło i aktywnie czas”. Od początku wiedziałyście, że to nie będą tylko warsztaty flamenco?

O. S.: Tak, na etapie konstruowania projektu dowiedziałyśmy się od Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”, że nie chodzi o to, aby prowadzić warsztaty, ale żeby zawiązała się grupa, która robi coś razem. Flamenco, nasze wspólne zainteresowanie, było pretekstem, ale też spoiwem grupy.

M. W.: Zaprojektowałyśmy rozmaite warsztaty. Być może trochę przez to zdobyłyśmy przychyłność instytucji działających na rzecz seniorów w Wesołej. Dodatkowo w ramach projektu pojechaliśmy całą grupą na wizytę studyjną. Odwiedziłyśmy pracownię Splot w Łodzi i uszyłyśmy u nich spódnice do flamenco. Wspólny wyjazd nas zintegrował i pokonał kryzys w mojej głowie.

O. S.: Na zakończenie projektu urządziłyśmy dużą festę dla mieszkańców Wesołej. Postanowiłyśmy sprawdzić, czy przy tej okazji seniorzy dadzą się wyciągnąć z domu seniora. To oczywiście było trudne ze względów logistycznych – niektóre osoby starsze są mało mobilne. I mentalnie, i fizycznie. Ale mimo wszystko niektórzy przyszli i zgodzili się zostać naszymi gośćmi honorowymi. To był sygnał, że nasza obecność jest ważna. Wtedy postanowiłyśmy napisać kolejny projekt do Seniorów w akcji. Chcemy pokazać, że mniejsza sprawność ruchowa nie jest barierą i nie wyklucza udziału w warsztatach.

W tańcu wiek się rzeczywiście nie liczy?

M. W.: We flamenco wiek nie gra roli. W Andaluzji starsze osoby uczestniczą w kulturze na równi z młodymi.

O. S.: Kiedy byłyśmy w Sewilli, bardzo spodobało mi się, że jak na scenę wyjdzie siedemdziesięcioletnia tancerka, to nikogo jej występ nie dziwi.



M. W.: Ale trzeba powiedzieć, że na samym początku nie zakładaliśmy współpracy z domem seniora. To takie cudowne zrządzenie losu.

To jak tam trafiłyście?

O. S.: Ten dom założył ksiądz, kolega mojego taty. Wiedział, że tańczę i prowadzę międzypokoleniową grupę. Bardzo chciał, żebyśmy odwiedzili seniorów.

M. W.: Dodatkowym katalizatorem było Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”. Beata Tokarz-Kamińska zaprosiła mnie na wywiad do jednej z rozgłośni radiowych. Kiedy wyszliśmy z radia, rozpadał się straszny deszcz, więc zatrzymałyśmy się w bramie starej kamienicy. I zaczęłyśmy rozmawiać. Pytała mnie o nasz projekt i tak jakoś zeszło na pomysł z domem seniora. Opowiadała o podobnych działaniach w Europie, głównie w Irlandii. Przekonywała, że warto spróbować i zdecydować się nawiązać relacje z tego typu ośrodkiem, bo dla seniorów ważny jest kontakt z innymi ludźmi. Lubią, kiedy ktoś do nich przyjdzie, pobędzie z nimi, wypije herbatę albo zorganizuje spotkanie przy lampce wina. Nic wielkiego. Dodatkowo my przecież miałyśmy swoją warsztatową grupę seniorów. Pomyślałam, że rzeczywiście trzeba to zrobić, że może inni seniorzy też by do nas chcieli dołączyć.

O. S.: Postanowiliśmy wystąpić w domu seniora. Zrobić taki przyjemny gest.

M. W.: A przy okazji sprawdziliśmy, czy grupa nie ma oporu przed spędzaniem tam czasu, bo wcześniej miałyśmy sygnały, że niektórzy nie lubią mieć kontaktu ze starością.

Ktoś narzekał?

M. W.: Początkowo tak. Narzekali i starsi, i młodszy. Ale się udało.

O. S.: Bo tupnęłyśmy nogą.

M. W.: Powiedziałyśmy, że zajęcia się tam odbędą i już. Słyszaliśmy wątpliwości, ale uznaliśmy, że w tym wypadku warto spróbować ich przekonać.

Postawiłyście na swoim.

M. W.: Nie można wątpić w sens swojej pracy. A my wierzymy, że między pokoleniami może być fajna współpraca i wiek nie ma znaczenia.

To dlatego chciałyście uczestniczyć w projekcie międzypokoleniowym?

M. W.: Wchodziłam w wiek emerytalny i z chęcią podjęłam się nowego wyzwania. Z doświadczenia w pracy wiem, że potrafię przyciągać młodych ludzi. Z kolei Ola ma dużą wrażliwość na drugiego człowieka, opiekuje się swoimi dziadkami. Od początku miałyśmy dobre porozumienie.

O. S.: A ja szukałam nowych pomysłów na siebie. W tym czasie umarł mój dziadek, z którym byłam blisko. Potrzebowałam w swoim otoczeniu mieć kogoś ze starszego pokolenia. Poza tym wcześniej bardzo dużo pracowałam z małymi dziećmi i wiedziałam, że już nie chcę. Że wolę z osobami starszymi.

Jak się udał pierwszy występ w domu seniora?

O. S.: Planowałyśmy, że najpierw damy z grupą występ, a potem wspólnie z seniorami będziemy malować hiszpańskie wachlarze. Pracownicy domu ostudzili nasz zapał. Powiedzieli, że seniorzy pewnie przyjdą na występ, ale nikt nie zostanie, bo pójdą oglądać swój ulubiony serial. Okazało się, że nie dość, że przyszli na występ, to jeszcze prawie wszyscy na malowaniu wachlarzy zostali.

Wygrałyście z serialem?

O. S.: Po występie ich zaskoczyłyśmy. Nagle wyciągnęłyśmy wachlarze i zachęciłyśmy do malowania. Nasza uczestniczka Agnieszka, która podjęła się poprowadzenia warsztatu, miała na to bardzo fajny pomysł. Żeby nie

stresować seniorów tym, że od razu trzeba malować dzieła sztuki, przygotowała szablony i było łatwiej. Wszyscy się dzieli i malowali. Byłyśmy bardzo zaskoczone.

Dlaczego?

O. S.: Miałam wizję, że to my jesteśmy inicjatorkami działań albo ściągamy różne osoby z zewnątrz, które coś proponują, przychodzą i prowadzą. Nie zakładałam, że wśród uczestników pojawią się tacy, którzy będą chcieli coś poprowadzić dla innych. A to fantastycznie zagrało. Potem często zamieniałyśmy się w uczestniczki i to jedno z naszych najcenniejszych doświadczeń. Nawet mi się nie śniło, że wśród uczestników pojawią się takie talenty.

Jaki wyciągnęłyście z tego wniosek?

M. W.: Żeby słuchać uczestników grupy: co mówią, czego nie mówią. Od samego początku pytałyśmy, co chcą robić. Nie zawsze stawiałyśmy na swoim. To im dało poczucie, że tworzymy coś wspólnie. Może to nie jest takie oczywiste, że przychodzi się na zajęcia i razem z prowadzącym wymyśla, co będziemy dalej robić, ale dzięki temu uczestnicy mają szansę dać coś z siebie.

O. S.: Na przykład Kasia postanowiła nam sprowadzić zespół rockowy na koncert.

M. W.: Gdybym miała doradzać, to powiedziałabym, że aby projekt się udał, trzeba mieć dobry zespół, dbać o niego i ciągle poszerzać krąg ludzi, którzy projekt wspierają. Bo samemu jest trudno.

Czego byście sobie w tym roku życzyły?

M. W.: Marzę, żebyśmy skończyły w maju projekt z poczuciem, że wykonałyśmy, co zamierzyłyśmy, a zamierzamy zrealizować cały cykl warsztatów. I żeby uczestnicy mówili o nas jak w zeszłym roku: że szkoda, że się skończyło i że chcą jeszcze. Ale najbardziej, to żeby udało się zaszcześcić naszą obecność w domu seniora. I dalej z nimi współpracować.

O. S.: Fajnie byłoby, żeby Wesoła otworzyła się na dom seniora. Seniorom trudno wychodzić do innych ludzi – mieszkają w enklawie zamkniętej przed światem za murami. Mam marzenie, żeby ten mur się trochę ukruszył. Chcemy zespolić lokalną społeczność z seniorami. Pokazać, że w naszym wypadku Andaluzja to był tylko punkt wyjścia. Zachęcić do podobnego działania w innych regionach Polski.

Dużo macie marzeń i pomysłów.

M. W.: Więcej, niż się wydaje, bo mamy marzenie o kolejnej edycji. Chciałabym, żeby w następnym roku nasz związek też miał taką kreatywną pożywkę. Póki mam siłę, będę do tego dążyć.

O. S.: Mamy bardzo mocną relację.

M. W.: Taką natchnioną tańcem, bo nas na pewno flamenco uskrzydla. Powiedziałyśmy, że dzięki flamenco fruniemy.

Bydgoszcz

PROJEKT

Ruszamy w miasto – warsztaty twórcze 60+

ANIMATORZY PROJEKTU:

Kordian Kaniecki, Emilia Malczyk
ruszamywmiasto@gmail.com

ORGANIZACJA:

Fundacja Kultury Rozruch

ZAŁOŻENIA PROJEKTOWE:

Grupa seniorów wspólnie z młodymi artystami przygotowuje etiudy o swoim życiu, następnie dokument filmowy. Wspólnie uczestniczą w kolejnych projektach artystycznych i wspierają się na co dzień

Seniorzy zdobywają miasto



Z Emilią Malczyk i Kordianem Kanieckim
rozmawiała Joanna Mikulska

Emilia szukała osoby, która będzie odpowiedzialna, rzeczowa i słowna. Świetnie, gdyby знаła się na zarządzaniu ludźmi i w kilku punktach potrafiła powiedzieć: dziś do zrobienia jest to i to. Aby miała charyzmę i ludzie za nią podążali. Większość aktywnych starszych osób to kobiety, a jej zależało, aby współautorem projektu był mężczyzna.

Z Kordianem spotkali się w 2013 roku w Bydgoszczy przy realizacji projektu międzypokoleniowego „Lustra”, którego efektem były etiudy teatralne prezentowane w Miejskim Centrum Kultury. Kordian Kaniecki był uczestnikiem, a Emilia Malczyk była asystentką reżysera, prowadziła warsztaty. Właśnie zakończył się ich wspólny projekt „Ruszamy w miasto” skierowany do bydgoskich seniorów.

Z seniorami pracuje się bez pośpiechu

– Chciałam, aby seniorzy byli twórcami – opowiada Emilia. – Jestem instruktorem improwizacji ruchu i symboliki ciała. W moich artystycznych poszukiwaniach tematy związane z cielesnością, z niedomaganiem, ze starzeniem się bardzo mnie interesowały. Poza tym, jako mama z dwójką małych dzieci, chciałam pracować w ciągu dnia i mieć wolne wieczory. Szukałam czegoś, co dawałoby mi możliwość rozwoju, ale zostawiało też przestrzeń na życie rodzinne. To była dość racjonalna decyzja. Praca z seniorami jest komfortowa, bo mają dużo wolnego czasu i nie lubią pośpiechu. Można śmiało myśleć o długofalowych działaniach – dodaje.

Kordian całe życie pracował w transporcie na kierowniczych stanowiskach. Po śmierci żony i przejściu

na emeryturę wkręcił się w kulturę. Działa w Bydgoskiej Radzie Seniorów i radzie Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Jest aktywnym członkiem Teatru Form Różnych „Nasza klasa”. – Bola mnie pięty, jak muszę w domu dłużej siedzieć – przyznaje.

Nazwali swój projekt „Ruszamy w miasto”, chociaż Kordian nazywa go też „wypędzamy emeryta z domu”. Ich pomysł polega na warsztatach pracy z ciałem łączących elementy teatru i tańca, które prowadziła Emilia, wzbogacone o warsztaty twórczego rozwoju prowadzone przez Justynę Guzalek. Kordian organizował pogadanki na ważne dla seniorów tematy, na przykład o samotności i o seksie. Podczas trwania projektu uczestnicy otwierali się, przełamywali bariery. Na podstawie opowiadanych przez nich osobistych historii powstały etiudy teatralne, a na ich kanwie – scenariusz filmu.

Bariera pierwsza: samotność

Jagoda dowiedziała się o projekcie z audycji radiowej: – Poszłam, bo lubię ruch i zmiany. Spotkałam też dużo kulturalnych ludzi i zostałam. Jestem często osobą samotną, nie samą, ale właśnie samotną. Mąż ma dużo zajęć i spotkania są mi bardzo potrzebne. Bardzo lubię to towarzystwo i wyjście na scenę, ten dreszczyk emocji. Nie wiem, skąd taka potrzeba, bo z wykształcenia jestem chemikiem, całe życie spędziłam w laboratorium, licząc krople. Może mam to w genach? Mój cioteczny brat to Sławomir Mrozek. W filmie nawlekam niebieskie kamyki na sznurek – to metafora naszego życia złożonego z różnych doświadczeń.

Wejście w teatr

Dwa miesiące przed rozpoczęciem zajęć musieli zmienić miejsce, gdzie będą odbywały się warsztaty. Emilia postanowiła spróbować zaprosić do współpracy Teatr Polski w Bydgoszczy. – Współpracowałam z tą instytucją wcześniej. Ma bardzo fajną infrastrukturę, lokalizację, jest przystosowany dla osób starszych i niepełnosprawnych,

ale jednocześnie nie jest popularny wśród seniorów. Jego społeczno-polityczny repertuar jest trudny, a forma spektakli też nie jest dla wszystkich. Mimo to zdecydowałam się spróbować. Dwa dni po wysłaniu maila ze szczegółami projektu zadzwonił do mnie dyrektor i zaprosił nas na spotkanie. Udało się. Byliśmy bardzo przekonani do tego, co robimy. To była nasza siła.

Na pierwsze zajęcia przyszło ponad 20 osób. Od października grupa spotykała się regularnie dwa razy w tygodniu. Zajęcia nie zawsze odbywały się w sali prób. Czasem też przy stołach w małym foyer, które rozdziela hotel od części teatru. – Dużo osób tamtędy przechodziło. Między innymi serbska reżyserka Anja Suša, która mieszkała w hotelu i przygotowywała spektakl *Krew na kocim gardle*. Nie sposób było nas nie zauważyć. Któregoś razu nawet nasza uczestniczka Halinka wymieniła się z nią spojrzeniami i uśmiechami – opowiada Emilia. Wkrótce reżyserka zaprosiła na próbę wszystkich, którzy są chętni do bycia statystami. Zgłosiło się 10 osób. Anja miała wybrać dwie, ale zgodziła się na wszystkich. Dla seniorów było to jednak duże wyzwanie. W marcu próby do spektaklu serbskiej reżyserki odbywały się codziennie od jedenastej do piętnastej, później od osiemnastej do dwudziestej drugiej. Z całej grupy projektu „Ruszamy w miasto” w spektaklu gra 8 osób.

Bariera druga: brak akceptacji

Grażyna znalazła artykuł w gazecie. – Bardzo mi się podoobała wypowiedź Emilki o tym, że najważniejsza w projekcie jest sama możliwość spotkania się w przyjaznym gronie. Zachęciło mnie to. Chciałam też poznać teatr od kuchni. Nie sądziłam, że dotrważę do finału naszych działań.

Miałam trudne małżeństwo. Rozstałam się z mężem, który zdeptał moje poczucie wartości. Mam wadę postawy i z tego powodu często słyszałam od niego dużo niemiłych słów, a przecież na siłę go do ołtarza nie zaprowadziłam. W trakcie projektu nigdy nie usłyszałam negatywnej uwagi. Wyprostowałam się. Poczułam się mocniejsza

i uwierzyłam, że ten człowiek nie miał racji. Gdy wracałam do domu, często pukałam się w głowę: co ja wyprawiam? Ale odkryłam, że sprawia mi to przyjemność, a na scenie nawet nie miałam tremy. Nie wstydzę się już wyjść do ludzi. Dodatkowo Emilia ma do nas wspaniałe podejście. Traktuje nas jak rówieśników, a my czujemy się jak trzydziestolatkowie.

Międzypokoleniowość ma różne oblicza

Najmłodsza uczestniczka w grupie ma 57 lat, a najstarszy uczestnik – 83 lata. On mógłby być jej ojcem. Świetnie sobie pomagali. Kiedy Sławek musiał kupić kurtkę, a miał tylko dwieście złotych, poszła z nim Basia. Razem spędzili na mieście kilka godzin. – Irytuje mnie, że zwraca się uwagę tylko na międzypokoleniowe relacje między babcią a wnuczką, a zapomina, że w grupie 60+ też możemy mieć relacje międzypokoleniowe – mówi Emilia.

Konrad dodaje: – Problemy nie leżą w relacji dziadków z wnukami, ale ze średnim pokoleniem. Dorosłe dzieci są zajęte karierą, rozwojem. Brakuje tych niedzielnych obiadków. Odczuwam to bezpośrednio na sobie. Na spotkanie muszę umawiać się z moją córką i zięciem na dwa lub trzy tygodnie wcześniej. Dawniej wchodziłem do nich do mieszkania, kiedy chciałem, a oni do mnie. Zupełnie inaczej jest teraz. Córka dzwoni i mówi: „Tato, trzy dni się nie odzywasz”. A ja jej na to: „Przecież telefon działa w dwie strony”.

Bariera trzecia: obowiązki rodzinne

Monika: – Całe życie marzyłam, aby statystować. Zawsze mnie bardziej ciekawili ci ludzie, którzy idą w tło po ulicy, niż pierwszoplanowi aktorzy. Teraz już wiem, jak to jest, bo gram w spektaklu *Krew na kocim gardle*. Jestem statystką, ale z prawem głosu!

Dziesięć lat temu, jak poszłam na emeryturę, to zaraz potem córka i syn mieli wypadki. Zajął się wnucami i właściwie już niczym innym. Gdy został mi tylko jeden wnuk do opieki, powiedziałam „stop”. Postanowiłam, że potrzebuję choć dnia urlopu w tygodniu. Rodzina

była zaskoczona, ale wreszcie mam przyjemność z życia. Otworzyłam się na siebie. Widujemy się raz w tygodniu, ale człowiek czeka na te spotkania. Jest różnej.

Ruszamy w miasto

– Poza teatrem widać nas też w przestrzeni miasta – opowiada Emilia. – Nasi uczestnicy są ambasadorami działań społecznych w swoich społecznościach. Nie mają problemu, aby zaprosić sąsiadów i posadzić razem kwiaty czy wystawić przed blok ławki i je wspólnie pomalować.

Finał projektu z prezentacją filmu i koncertem został zorganizowany w nowej bydgoskiej kawiarni, która dysponuje wewnętrznym podwórkiem. Była to największa impreza w tym miejscu, poza koncertami hiphopowymi. – Wszystko zależy od tego, jakie mamy granice w głowie, jak ciasno tam jest – mówi Emilia. – Nie wiem, dlaczego taka nowa, fajna kawiarnia ma być tylko dla młodych. Na nasze kolejne działania dostaliśmy salę za darmo. Uczestnicy umawiają się tam też na obiady lub na piwo.

Bariera czwarta: codzienność

Halinkę na warsztaty wyciągnęły dwie przyjaciółki.

– I jakie to było dobre! Dużo ruchu w ciele i dobry wpływ na psychę. Ważne dla mnie było to, że mogłam wyjść z domu, być w innej atmosferze z innymi ludźmi i mieć

cel. Pomogło mi to przejść przez trudny okres w życiu. Dzięki udziałowi w spektaklu odżyłam. Wcześniej nie lubiłam teatru. Dzięki temu, czego doświadczyłam, zmieniłam zdanie. Rodzina pomyślała, że zwariowałam do reszty, bo nie dość, że w teatrze, to jeszcze gra kosmitkę. A ja czułam się z tym bardzo dobrze. Mówiłam ze sceny, że chcę żyć. Uważam, że działania artystyczne są bardzo potrzebne. Ratuja ludziom życie.

Epilog

– Tym filmem chcemy promować aktywność seniorów i działania międzypokoleniowe – podkreśla Emilia. – Pokazywaliśmy go na festiwalu „Okno nigdy nie śpi” organizowanym przez Fundację Kultury Rozruch, która była naszą organizacją wspierającą. Kolejny zaplanowany pokaz mamy już we wrześniu na Mińskiej w Bydgoszczy w Domu Pomocy Społecznej. Stamtąd jest dwóch uczestników naszego projektu. Roześliśmy film do znanych nam uniwersytetów trzeciego wieku i organizacji, które pracują z seniorami. Dodatkowo zależy nam na pokazie w kinie studyjnym w Bydgoszczy, przy okazji działań bydgoskich kół filmowych. Chcemy wykorzystać go jako przykład współpracy międzypokoleniowej do prowadzenia warsztatów filmowych z licealistami i gimnazjalistami. Myślę, że dodatkowe sytuacje przyjdą same.

Lublin

PROJEKT

Szkoła SuperBabci i SuperDziadka – moje wnuki idą do szkoły

ANIMATORKA PROJEKTU:

Zofia Zaorska | zzaorska@wp.pl

ORGANIZACJA:

**Towarzystwo Wolnej Wszechnicy Polskiej,
oddział w Lublinie**

ZAŁOŻENIA PROJEKTOWE:

**Pierwsza w Polsce Szkoła SuperBabci
– cykl zajęć wspierających babcie i dziadków
w wychowaniu wnuków**

SuperBabcie mają coś do zaproponowania



Z Zofią Zaorską rozmawia Olimpia Wolf

Jaka była Pani droga do Szkoły SuperBabci?

Pracowałam na Uniwersytecie im. Marii Curie-Skłodowskiej w zakładzie andragogiki i kiedy pisałam doktorat na temat aktywności osób starszych, zainteresowałam się uniwersytetami trzeciego wieku. I przez 23 lata prowadziłam taki w Lublinie. Skończyłam też w Wiedniu kurs pedagogiki zabawy i założyłam Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA. Zajmujemy się doskonaleniem nauczycieli i pedagogów, animacjami dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Stowarzyszenie uczy, jak aktywnie pracować z grupą, dbając o jej integrację i motywację do działania. Ideę pedagogiki zabawy najpierw rozpropagowałam w Lublinie, a potem kolejni animatorzy roznieśli ją po całej Polsce. KLANZA działa w 17 miastach.

Co skłoniło Panią do założenia szkoły dla babć?

Wraz z zakończeniem pracy na uczelni postanowiłam zakończyć pracę na uniwersytecie trzeciego wieku. I pomyślałam, że skoro całe życie pracowałam z dorosłymi, to mogłabym zrobić coś dla seniorów i dla dzieci. Inspiracją był konkurs Seniorzy w akcji Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”. W 2008 roku złożyłam projekt „Szkoła SuperBabci i SuperDziadka” opracowany w Towarzystwie Wolnej Wszechnicy Polskiej w Lublinie i uzyskałam największą liczbę punktów. Inspiracją do założenia szkoły było również pojawienie się na świecie moich wnuków: Kuby, Zosi i Marysi. Dawno już nie miałam kontaktu z małymi dziećmi, a przecież przez lata zmieniło się do

nich podejście. Inne są aktywności, zajęcia i trzeba umieć wymyślić dla nich zabawę. Trzeba mieć pomysły, dbać o rozwój dzieci, a nie tylko pilnować, by zjadły i wyszły na spacer. Dlatego postanowiłam znaleźć kobiety, które mają aspiracje, by stać się nowoczesnymi babciami.

W programie Seniorzy w akcji dostała Pani duże wsparcie.

Zawdzięczam mu pomoc w tworzeniu Szkoły SuperBabci i SuperDziadka w całym okresie jej działania. Szczegółne wsparcie finansowe dostałam podczas pierwszych trzech bardzo ważnych lat działania szkoły. Brałam udział w szkoleniach, prezentacjach, mogłam liczyć na radę i wsparcie w trudnych sytuacjach, a także pochwalić się osiągnięciami. Zobaczyłam, że są młodzi ludzie, którzy szukają sposobów, jak zachęcić do aktywności osoby starsze. Widziałam, że robią to bardzo dobrze, szczegółowo się przygotowują, są otwarci na uwagi, chętnie pytają, co można zrobić lepiej, a to jest bardzo cenne. Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” pomogło nam założyć stronę internetową i zarejestrować nazwę szkoły w biurze patentowym. To był ważny wyraz uznania dla naszej działalności.

Jak wyglądały początki szkoły?

Nie były łatwe. Trudno było znaleźć chętne osoby do uczestnictwa w Szkole SuperBabci. Rozwiesiłam ulotki i plakaty, ale nie było wielkiego odzewu. Napisałam więc do wszystkich lubelskich dziennikarzy, a dziennikarka „Gazety Wyborczej” opublikowała artykuł *SuperBabcia potrzebna od zaraz*. W rezultacie zaczęli dzwonić do mnie redaktorzy z innych czasopism, stacji radiowych i telewizyjnych, informowali w mediach o pomysśle. Inicjatywa ruszyła. Do szkoły zaczęły zapisywać się babcie. Pierwsza edycja trwała osiem miesięcy i zyskała duże uznanie wśród 30 babć i jednego dziadka, którzy w większości mieli wnuki w wieku przedszkolnym. Niestety, mimo nazwy Szkoła SuperBabci i SuperDziadka panowie w dalszych latach rzadko się zapisywali.

Na stronie superbabcia.org.pl wyjaśnia Pani ideę szkoły: „Misją Szkoły SuperBabci i SuperDziadka jest wspieranie opiekunów małych dzieci w towarzystwie wnukom przede wszystkim w poznawaniu świata, zdobywaniu umiejętności ciekawej, rozwijającej zabawy oraz w podjęciu obowiązków szkolnych”. Jak to wygląda w praktyce?

Na początku koncepcja szkoły przewidywała naukę zabaw z wnukami, w rodzaju, jak wykonać coś z prostych materiałów, na przykład: „Co można zrobić z farbami?”, „Jak wykorzystać liście jesienią?”, „Zabawa z bibułą, rolkami papierowymi”, „Origami” i wiele innych. Okazuje się, że kobiety – wtedy w 2008 roku sześćdziesięcioletnie – nie uczyły się tego wcześniej. Za ich czasów nie było tak wielu zabaw z dziećmi, dzieci bawiły się same. Obecnie jest to pierwsze pokolenie babć, które zaczyna zastanawiać się, co kupić wnukowi, by rozwinąć jego zdolności, jaką książkę poczytać? Potem pojawił się temat literatury, stworzyliśmy nawet własną biblioteczkę książek i gier. Powstały warsztaty, jak wykorzystywać literaturę w rozwoju dziecka. Założeniem było, że w szkole prowadzone będą tylko warsztaty, żadnych wykładów. Osobiście kładę nacisk na to, aby była to praca w grupach, dyskusja, wymiana informacji i poglądów. Babcie bardzo dużo wiedzą, nie wystarczy przyjść i powiedzieć im, że powinny coś zmienić. Warto pokazywać, jakie szanse stwarza współczesna wiedza i technika.

Nie wszystkie dawne metody komunikacji czy kontaktów są obecnie uznawane przez psychologów za właściwe. Jak w delikatny sposób korygować zachowania?

Trzeba spojrzeć przez pryzmat doświadczeń tamtego pokolenia. W minionych czasach nie było raczej dyskusji z dziećmi. Przeprowadziliśmy sporo zajęć z psychologami z zakresu komunikacji. W ich trakcie babcie musiały wczuć się w sytuację. Odbływały się scenki, w których na przykład małe dziecko wracało długo ze szkoły do

domu z kolegami. Psycholog odgrywała rolę dziecka, a 30 babć na sali miało zareagować. Jedna powiedziała w końcu, że przytuliłaby dziecko. Psycholog stwierdziła: „No wreszcie”. Każda z babć chyba pamięta te zajęcia, ponieważ dopiero wtedy zrozumiały problem. Tkwi w nas nawyk korygowania, upominania dzieci: „Gdzie ty byłaś?”, „Dlaczego tak późno wróciłaś, ja się denerwuję”. Tymczasem trzeba najpierw przytulić dziecko, które przeszło długą drogę do domu. Trzeba się ucieszyć, że wróciło, a po pewnym czasie rozpocząć rozmowę. Psychologowie podkreślają, że to nie oznacza rozpuszczania dzieci. Nikt nie lubi być krytykowany.

Przez prawie dziewięć lat ćwiczymy sztukę komunikacji i nadal popełniamy błędy. Sama cały czas się uczę i za każdym razem pojawia się coś nowego.

Co jest najważniejsze w pracy metodą warsztatową?

Aktywność uczestników. Danie im szansy powiedzenia, co myślą. Trzeba wyjść od tego, co oni wiedzą, jak reagują na dany problem, czy ulegają stereotypom. Ważne jest też podsumowanie: jak oceniają zajęcia, co im dały i czego ich nauczyły. Poszliśmy taką drogą, ale warto pamiętać, że warsztaty wymagają poświęcenia znacznie większej ilości czasu niż wykłady. Jednak warto, bo wtedy wiedza łączy się z uczuciami i pozostaje w pamięci.

Jaką zmianę zauważyła Pani w kobietach, które uczestniczyły w zajęciach?

Przede wszystkim zmieniła się ich pozycja w rodzinie. Mają coś do zaproponowania. Rodzina to dostrzega i babcie traktowane są jak osoby, które już coś potrafią. Poprawił się ich kontakt z wnukami, imponują też kreatywnością. A dzięki występom w sztukach dla dzieci babcie odkryły w sobie zdolności artystyczne. Po zajęciach komputerowych większość z nich pozakładała sobie konta mailowe. Zauważyłam, że uczestniczki warsztatów nabrały pewności siebie. Dobrze, jeśli zajęcia w szkole zainspirują



je do głębszego zastanowienia się nad różnymi nagromadzonymi stereotypami, które warto pokonać.

A co odmieniła szkoła w Pani postrzeganiu relacji babcia – wnuki?

Moje wnuki lubią do mnie przychodzić, cenią mnie za pomysłowość i chyba są dumne, że założyłam taką szkołę, w której ośmioletnia Marysia zamierza kiedyś pracować. Mam świadomość, że moje wnuki zmieniają się i ja się zmieniam, dlatego wciąż chcę się uczyć i szukać osób, które mogłyby ich wspierać w rozwoju. Wiem, jak wiele muszą pokonać trudności i póki mogę, chciałabym być dla nich bezpiecznym, mądrym wsparciem.

Podczas drugiego roku istnienia szkoły powstał Klub SuperBabci oraz teatr kukiełkowy Bajarka.

Absolwentki z poprzedniego roku nie chciały rezygnować ze spotkań i postanowiły utworzyć Klub SuperBabci. Jedna z pań zaproponowała stworzenie teatru. Na początku babcie zrobiły kukiełki – najpierw papierowe, a teraz są przepiękne i mają ręcznie uszyte stroje. Babcie same też grają w sztukach. Teatr ma wspaniałą scenografię, na koncie ponad setkę spektakli i przewinęło się przez niego ponad 50 osób. Staramy się przekształcić go w samodzielny klub. Opiekunką teatru, reżyserką spektakli *Wesoła Ludwika*, *Baśnie*, *bajki i bajeczki*, a także twórczynią scenariuszy kolędowania, jasełek i działań w placówkach dla dzieci jest pani Lucyna Szablowska, pełna pasji i cierpiwości animatorka.

Panie wymyśliły również inny rodzaj aktywności – Opowiadacze.

Teatr wymaga bardzo dobrej pamięci i szczególnych zdolności. Opowiadacze to pomysł na działanie, w którym uczestnicy opowiadają historię i mają możliwość korzystania z tekstu. Zaczęło się od Jolanty Deszcz-Pudzianowskiej, aktorki Teatru im. Juliusza Osterwy w Lublinie, która inscenizowała opowiadania. Teraz pod kierunkiem Marii Brzezińskiej, redaktorki z Radia Lublin, trwają inscenizacje

legend lubelskich i wspomnień z dzieciństwa babć, z ich własną scenografią stworzoną z przyniesionych przedmiotów i sprzętu domowego.

W 2016 roku na kanwie osobistych wspomnień i historii rodzinnych powstała audycja radiowa z ich udziałem. Powstała również Grupa Zabaw Wielopokoleniowych – panie przekazują dzieciom w przedszkolach umiejętności zdobyte w trakcie zajęć w Szkole SuperBabci. Na zaproszenie przedszkoli organizowane są także spotkania na temat dawnych tradycji, zabaw i zabawek prowadzone przez babcie w małych grupach. Pomysły na zajęcia proponuje zwykle pani Lucyna Szablowska, która dobrze zna specyfikę przedszkola, ponieważ przez wiele lat w nim pracowała. Wszystkie formy pracy z prezentacją i ze zdjęciami znajdują się w naszej galerii na stronie internetowej superbabcia.org.pl.

Jak podsumowałaby Pani prawie dziewięć lat działalności Szkoły SuperBabci i SuperDziadka?

Myślę, że w ponad 100 rodzinach blisko 500 dzieci poczuło, że mają SuperBabcie. Oprócz programu, który kontynuujemy, pojawiły się nowe zajęcia angażujące coraz starsze wnuki, na przykład gry miejskie i wycieczki szlakiem wielokulturowych zabytków. Wspólnie organizujemy dla wnuków i ich przyjaciół andrzejki, mikołajki, zabawy karnawałowe. Zawsze podkreślam, że szkoła nie jest moja – ja ją zorganizowałam, ale to wspólna inicjatywa. Tworzą ją wszyscy uczestnicy i każdy może w niej zrealizować swój pomysł.

Podziwiam aktywność Teatru Bajarka, Opowiadaczy, Grupy Zabaw Wielopokoleniowych za popularyzację dobrej bajki, zabawy i tradycji wśród dzieci w różnych placówkach. Takie działania zmieniają stereotyp osoby starszej i budzą duże uznanie.

A w czasie ostatnich ośmiu lat powstały szkoły SuperBabci w Warszawie, we Wrocławiu, w Poznaniu, Lublinie, Białymstoku, Krakowie, Ozimku koło Opola oraz Rajgrodzie na Pojezierzu Suwalskim. Niektóre działały tylko kilka miesięcy, inne dłużej.

W jaki sposób odbywa się przekazywanie zdobytej wiedzy i wymiana doświadczeń?

Spotykamy się na zjazdach koordynatorów, liderów i uczestników. Mamy stały kontakt telefoniczny, mailowy, w ramach którego informujemy się nawzajem, że na przykład będzie program w telewizji, w którym ktoś będzie opowiadał o Szkole SuperBabci i SuperDziadka. W Krakowie w roku 2016 odbył się zlot z udziałem około 80 osób ze wszystkich szkół. Byli też pedagodzy z Niemiec organizujący w Poczdamie targi i warsztaty z pedagogiki zabawy i zapowiedzieli, że zorganizują podobne dla osób starszych.

Najlepszą metodą propagowania idei jest opowiadanie o działaniu szkoły przez twórców animatorów.

Animatorzy powinni mieć jakieś szczególne cechy i predyspozycje?

Muszą mieć już jakieś doświadczenie w działalności na rzecz lokalnego środowiska – znać je, mieć z nim bezpośredni kontakt, dzięki czemu, gdy ogłoszą pomysł inicjatywy, ludzie powiedzą „znamy panią” i pomogą. Bardzo ważne są osobiste predyspozycje, jak umiejętność nawiązywania kontaktu, zauważania osób i ich doceniania, zwracania uwagi na ich dobre cechy. Ponadto cenna jest zdolność do delegowania zadań. A przy tym ważna jest cierpliwość do pisania projektów i ich rozliczania.



Opole

PROJEKT

Bank Usług Wolontarystycznych – porady i warsztaty

ANIMATORKA PROJEKTU:

Halina Pięta | hpieta@uni.opole.pl

ORGANIZACJA:

**Stowarzyszenie Animatorów
„Opolski Senior”**

ZAŁOŻENIA PROJEKTOWE:

**Międzypokoleniowy zespół
wolontariuszy aktywnie działający
na rzecz opolskich seniorów za
pośrednictwem Telefonu Życzliwości
dla Seniorów**

Życzliwi z Opola



Z Haliną Piętą rozmawia Anna Liminowicz

Bank Usług Wolontarystycznych – brzmi skomplikowanie. Wcale takie nie jest. To po prostu platforma pomocy udzielanej seniorom. Przez seniorów specjalistów i przez młodzież.

Nie ma podobnej instytucji w Opolu?

Właśnie nie. Kiedy byłam na praktykach w domu dziennego pobytu, stwierdziłam, że instytucja nie spełnia indywidualnych potrzeb seniorów. Owszem, mogą przyjść, zjeść obiad – bo posiłki są dotowane przez urząd miasta – mogą uczestniczyć w różnych warsztatach i imprezach kulturalnych, ale nie dostają pomocy w osobistych sprawach.

Dom dziennego pobytu stoi obok bloku, w którym mieszkają seniorzy, głównie osoby samotne. W proponowanych zajęciach uczestniczy kilka osób. Reszta nadal siedzi w domach i boryka się z problemami. Dlatego wpadłam na pomysł założenia Klubu Seniora, a zaraz potem banku usług – żeby zaoferować seniorom coś, czego naprawdę potrzebują.

Jak informujecie seniorów o swojej działalności?

Mamy różne sposoby, na przykład w naszym imieniu zaprasza ich ksiądz, a co on powie, to święte. Piotr jest wolontariuszem i prowadzi zajęcia w domu dziennego pobytu. Jeśli on w naszym klubie coś organizuje, zawsze przychodzi dużo senierek. Lubią go i mają do niego zaufanie, więc jest naszym łącznikiem. Chodzimy też po domach, rozmawiamy, rozdajemy ulotki, zachęcamy, by do nas przyszli.

Do klubu?

Klub powstał na samym początku. Takie miejsce spotkań. Uznałam, że aby wolontariat zadziałał i ludzie chcieli

coś od siebie dać, najpierw trzeba w nich zainwestować. Zaplanowałam warsztaty integracyjne oparte na zainteresowaniach uczestników. Pomógł proboszcz, udostępniając salki parafialne. Dowiedziałam się też o programie Seniorzy w akcji. W regulaminie projektu przeczytałam, że warunkiem jest współpraca międzypokoleniowa, i to mnie ucieszyło.

Co robiliście na warsztatach międzypokoleniowych?

Na przykład nauczyliśmy się zarządzać budżetem domowym, przygotowywać dekoracje świąteczne. Uczestnicy proponowali, że będą sami prowadzić zajęcia, bo chcą dzielić się swoimi pasjami. Jedna z pań prowadziła zajęcia o modzie, inna zrobiła zajęcia z decoupage'u. To były bardzo potrzebne spotkania – zintegrowały młodych ze starszymi i stworzyła się trwała grupa. Połączyły ich zainteresowania, zaczęli sobie pomagać.

Wtedy powstał pomysł indywidualnych spotkań z samotnymi seniorami. Zaczęliśmy odwiedzać seniorów przed świętami Bożego Narodzenia. Bardzo zaangażowali się w to młodzi, szczególnie Ola i Piotr.

Seniorzy was znali?

Nie, dlatego często bali się wpuszczać nas do domu. Szczególnie kobiety – mówiły, że były wiele razy nabrane przez oszustów. Mają kłopoty, potrzebują wsparcia, ale nie potrafią zaufać obcym. Trudno się dziwić, dlatego zapraszamy do klubu, żeby nas poznali.

Gdy zdecydują się już zaprosić nas do mieszkania, zostawiają numer telefonu, proponują konkretny termin spotkania. Najczęściej chcą rozmawiać, a potem wyjść na wspólny spacer. Jeśli polubią się z wolontariuszami, zapraszają kolejny raz. Tworzą się wtedy fajne relacje. Jednak początki były trudne. Zresztą te same problemy z brakiem zaufania pojawiły się przy Telefonie Życzliwości.

Czym jest Telefon Życzliwości?

To wspólne przedsięwzięcie grupy osób zrzeszonych wokół Banku Usług Wolontarystycznych, Parafialnego Klubu Seniora przy parafii Przemienienia Pańskiego w Opolu i Urzędu Miasta Opola. Przez Opolski Telefon Życzliwości odpowiadamy na problem samotności osób w wieku 60+, pomagamy w rozwiązaniu problemów prawnych, socjalnych i innych. Jesteśmy wielopokoleniową grupą wolontariuszy, specjalistami z różnych dziedzin, którzy chętnie dzielą się informacjami, wiedzą i życzliwością z osobami potrzebującymi wsparcia w każdej sytuacji życiowej.

Dyżurujemy we wtorki i czwartki od siedemnastej do dziewiętnastej. Zazwyczaj przy telefonie dyżurują dwie osoby: młoda i starsza. Mimo niepisanej zasady, że jednej osobie poświęcamy najwyżej godzinę, zdarza się, że nasza wolontariuszka Marta rozmawia nawet dwie. Czasami są to monologi – ludzie potrzebują się wyzalić. Jest w nich dużo goryczy, bo nie mają z kim rozmawiać.

O czym rozmawiacie?

Różnie, na przykład jedna pani, emerytka, dzwoni do nas i prosi, żebyśmy dowiedzieli się, czy jej syn żyje. Wyjechał do Anglii i od kilkunastu lat nie utrzymuje z nią kontaktu. Ona czuje, że odchodzi, chce się na to przygotować, ale nie może, dopóki nie dowie się, co się dzieje z synem. Pomoc tej pani wymaga dużego nakładu pracy i wysiłku. Inni też czują się opuszczeni, samotni i bezradni. Dzwonią do nas, bo potrzebują pomocy podczas wizyty u lekarza – sami nie potrafią w pełni przekazać, jakie są ich potrzeby i oczekiwania. Czasami chodzi o drobne rady, na przykład jak spędzić wolny czas w Opolu. Telefon w planach miał obejmować zasięgiem osiedle Armii Krajowej, a teraz, dzięki nawiązanej współpracy z miastem, dzwonią do nas seniorzy z całego Opola, a nawet województwa. Urząd Miasta udostępnił nam lokal w centrum Opola i numer telefonu.

Takie rozmowy są pewnie trudne i dla wolontariuszy.

Często są, ale poważnego kryzysu, na szczęście, nie mieliśmy. Nasza pięcioosobowa grupa telefoniczna nie odłączyła się od klubu. Ja zawsze łądowałam akumulatory na spotkaniach uczestników konkursu Seniorzy w akcji w Warszawie. Marzyłam, żeby zabrać ze sobą też swoich wolontariuszy. Zanim uruchomiliśmy telefon, zaplanowałam wizytę studyjną w Łodzi u Celiny, która też prowadzi Telefon Życzliwości, postanowiłam, że wezmę ze sobą wolontariuszy. To była prawdziwa integracja. Ważne jest, żeby się wspierać, być razem. Wtedy można odpocząć, a potem planować, co dalej.

To co będzie dalej?

W najbliższej przyszłości planujemy utworzyć w parku miejsce do spotkań. Na ostatnim spotkaniu klubu wybraliśmy się na spacer, żeby znaleźć fajną lokalizację. Postaramy się o dofinansowanie i kupimy ławeczki, stół, może altanę. To wszystko ma zachęcić do spotkań w parku. Do wyjścia z domu.

A dalsze plany? Nawiązanie współpracy z pracownikami naukowymi i ze studentami wyższych uczelni. Oni też prowadzą wolontariat. Nasza grupa miałaby impuls do dalszego działania.

Jak budujecie sieć kontaktów?

To proste. Jadę pociągiem, rozmawiam z ludźmi, nawiązuję kontakty. Tak na przykład poznałam pana, który prowadzi firmę pośredniczącą w handlu nieruchomościami. Niby nic takiego, a tu niedawno do nas akurat dzwoniła pani, która ma problem z zamianą mieszkania. Wychowała trzech synów, czuje się opuszczona przez dzieci. Zdecydowała, że przeprowadzi się do innego miasta, bo ma tam koleżankę. Skontaktowałam ją z panem pośrednikiem. Pomógł jej w transakcji. Niedawno dołączyła do nas prawniczka z urzędu marszałkowskiego, która zajmowała się polityką mieszkaniową. Doradziła i rozwiązała wszystkie

wątpliwości. Jest też emerytką i za naszym przykładem zakłada w urzędzie marszałkowskim klub seniora.

A dlaczego wybrała Pani akurat pracę z seniorami?

Przez 45 lat byłam nauczycielką. Uczyłam uczniów od przedszkolaka po studenta. Świetnie czuję się z młodymi, ale wiedziałam od dawna, że gdy tylko odejdę z uniwersytetu, będę pracować z seniorami.

Dlaczego?

Żeby podpatrzeć, jak dojrzewają inni. Jak żyją pięćdziesięcio-, sześćdziesięcio-, siedemdziesięciolatkowie. Chcę to wiedzieć. Nie boję się starości. Akceptuję ją w pełni. Z badań naukowych wynika, że proces starzenia zaczyna się od 55. roku życia. Trzeba wypracować w sobie myślenie, że akceptujemy siebie w każdym momencie życia – w końcu na każdym etapie doświadczamy czegoś nowego. Jeżeli tak będziemy myśleli, to lata nie będą nas zaskakiwały.

Pracuję nie tylko z seniorami. W Banku Usług Wolontarystycznych mamy przecież osoby w różnym wieku. Rozmowy o trudnych, bolesnych sprawach z seniorami czasem powodują, że tracę energię i muszę gdzie indziej zdobyć ją dla równowagi. Umawiam się wtedy z młodymi do teatru, na spacer.

Stworzyła Pani prawdziwie międzypokoleniowy zespół.

Mamy dobre relacje, niemal rodzinne. Starsi chętnie pracują przy Telefonie Życzliwości, bo lubią posiedzieć z młodymi. Specjalnie tak układam grafik, żeby były pary międzypokoleniowe. Jeśli przychodzą dwie seniorki, które się bardzo polubiły i chcą być razem na dyżurze, to młodszy Piotr zawsze dogląda, czy czegoś nie potrzebują.

Program Seniorzy w akcji dopełnił moje doświadczenie i plany na przyszłość. Byłam pewna, że to mi się uda, że stworzę silny zespół – przecież współpraca międzypokoleniowa wciąż trwa, mimo że projekt w ramach programu Seniorzy w akcji zakończyliśmy w czerwcu 2016 roku. Jest nas 17 wolontariuszy, w tym siedmioro seniorów, i będzie więcej.

ROZDZIAŁ 5

Pomysły do zrobienia

Pomysły do zrobienia to zbiór scenariuszy działań międzypokoleniowych, wypracowanych na podstawie doświadczeń projektów realizowanych w ramach programu Seniorzy w akcji. Przez ich różnorodność pokazujemy, że kultura może być narzędziem zmiany społecznej. Zrealizowane pomysły opisaliśmy w prosty i przejrzysty sposób, aby każdy mógł z nich skorzystać. Dzieląc się nimi, zapraszamy Was do realizowania *Pomysłów* u siebie – na wsi, osiedlu, podwórku, w mieście. Sprawdźcie jak *Pomysły do zrobienia* zadziałają u Was. Zaproście przyjaciół, znajomych, zainspirujcie się, wybierzcie, zrealizujcie i przekazcie swój pomysł dalej.

Więcej scenariuszy na działania międzypokoleniowe angażujące osoby starsze można znaleźć na stronie www.pomysly.e.org.pl



***Pomysł kursu krawieckiego przekształcił się
w działanie międzypokoleniowe. Chodziło
o to, aby stworzyć naturalną sytuację
przekazania wiedzy przez osoby starsze,
a także by wykorzystać ich twórczy potencjał***

Szyciem o życiu

Czyli jak przez wspólne szycie stworzyć okazję do wspomnień i integracji pokoleń

JAK TO ZROBILIŚMY:

Stepnica to mała miejscowość oddalona od Szczecina o 70 kilometrów. Kiedy zamieszkała tu Zosia (60+) – animatorka, zaobserwowała, że mieszkanki Stepnicy często spotykają się, żeby wspólnie szyć, dziergać i haftować, a przy pracy rozmawiają i wspominają. Tak powstał pomysł na projekt – „Przesz(ż)ycia”. Do współpracy Zosia zaprosiła Teresę – krawcową, która przez niemal 50 lat szyla ubrania dla kobiet z całej okolicy. Pomysł kursu krawieckiego przekształcił się w działanie międzypokoleniowe. Chodziło o to, aby stworzyć naturalną sytuację przekazania wiedzy przez osoby starsze, a także by wykorzystać ich twórczy potencjał.

Pierwszym i ważnym krokiem do zawiązania grupy były warsztaty integracyjne, w których brały udział wszystkie, starsze i młodsze uczestniczki. Zostały poproszone o przyniesienie na następne spotkanie ważnych dla nich sukienek. Przy wsparciu Joanny – Latającego Animatora Kultury – uczyły się podstawowych technik przeprowadzania wywiadu, aby przygotować się do opowiedzenia swoich historii. Pretekstem do osobistych wspomnień były losy sukienek. Opowieści zostały

nagrane na dyktafon i spisane. Posłużyły za opisy zdjęć sukien, które stały się obiektami wystawy „Kolekcja opowieści”.

Kolejne spotkania dotyczyły projektowania, szycia i przeróbek. Ich efektem były własnoręcznie zaprojektowane i wykonane nowe sukienki oraz przeróbki starych. Wydarzeniem podsumowującym całość działań był wiosenny piknik, na którym zaprezentowano wystawę oraz uszyte i przerobione sukienki.

Działanie stworzyło przestrzeń do wymiany doświadczeń międzypokoleniowych i zintegrowało lokalne środowisko kobiet. Uczestniczki spotykają się nadal przy okazji szycia, rękodzieła czy wspólnego czytania poezji. Zawiązało się kółko szycia.

POTRZEBUJEMY:

czas:
przygotowanie:
1 miesiąc
realizacja: 3 miesiące

liczba osób:
animatorów: 3
uczestników: 15-20

stopień trudności:
średnio trudne

narzędzia:
dyktafon, aparat
fotograficzny, materiały
krawieckie: nici, igły,
wykrojniki, materiały
do szycia, maszyny
do szycia (mogą być
wypożyczone)

do czego użyć/obszary:
integracja, młodzież,
seniorzy, twórcze
myślenie, wymiana
wiedzy, sąsiedzkość

KROK

1. ZEBRANIE GRUPY

Zbierzmy grupę osób zainteresowanych szyciem – zarówno młodych, jak i starszych, aby stworzyć możliwość wymiany międzypokoleniowych doświadczeń. Rozejrzyjmy się najpierw wśród bliskich osób. Potem poszukajmy krawcowej (lub krawca), aby włączyła się w nasze działania jako ekspertka. Warto dotrzeć do jej klientów i ich również zaprosić na warsztaty.

KROK

2. DZIAŁANIA INTEGRACYJNE

Na pierwszym spotkaniu proponujemy ćwiczenia integracyjne. Odnieśmy się do wspólnoty doświadczeń zgromadzonych osób. Możemy nanieść na mapie Polski miejsca, skąd pochodzą uczestnicy lub ich rodziny, porozmawiać o historii regionu i podpytać o prywatne historie związane z działającymi tutaj rzemieślnikami: krawcami, fryzjerami, szewcami. Możemy wybrać przedmiot, który każdy z uczestników posiada i który stanie się pretekstem do wspomnień. Ważne, aby zwrócić uwagę na przedmioty lub wydarzenia, które mogą naturalnie zbudować więź między uczestnikami. Zebrane historie mogą być później zaprezentowane na wystawie lub w publikacji.

KROK

3. WARSZTATY KROJU I SZYCIA

Organizujemy specjalistyczne warsztaty z kroju i szycia, na których uczestnicy poznają tajniki projektowania i szycia ubrań. Ważne, aby zajęcia odbywały się w grupach międzypokoleniowych, tak aby wszyscy mogli się nawzajem wymieniać umiejętnościami i inspirować.

KROK

4. PREZENTACJA DZIAŁAŃ

Możemy specjalnie w tym celu zorganizować pokaz lub dołączyć do lokalnej imprezy, na przykład dni miasta, letniego pikniku, i przygotować specjalne stoisko, na którym zaprezentujemy wystawę oraz uszyte ubrania. Warto już wtedy pomyśleć o kontynuacji działań.

WARIANTY:

Działania możemy zakończyć pokazem mody, na którym uszyte ubrania zaprezentują uczestniczki. Stroje można pokazać na manekinach lub zorganizować wystawę fotograficzną. Jeśli chcemy kontynuować nasze działania, prezentację możemy wykorzystać jako promocję warsztatów wśród większej grupy odbiorców. Poza ubraniami można też pomyśleć o wspólnym projektowaniu dodatków, na przykład toreb, biżuterii.

Scenariusz opracowany na podstawie projektu Zofii Turniak i Teresy Struś o nazwie „Przesz(ż)ycia”, realizowanego we współpracy z Centrum Edukacji Nieformalnej – Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Człowieka w Stepnicy
e-mail: zofia.turniak@gmail.com

A group of people are sitting on a concrete promenade by the sea, engaged in knitting. In the foreground, two women are seated on a bench; one is wearing sunglasses and a plaid shirt, the other a light blue cardigan. Behind them, three more people are sitting on the ground, also knitting. The background shows a sandy beach, the ocean, and a clear blue sky with some clouds. A yellow text box is overlaid on the left side of the image.

Podczas obchodów Międzynarodowego Dnia Dziergania w Miejscach Publicznych gdyńskie dziergaczki zorganizowały flash mob – pojawiły się z robótkami w kilku punktach miasta, włączając do współpracy przechodniów



Szydełkiem i drutami

Czyli jak wspólnym dzierganiem
dodać kolorytu przestrzeni publicznej

JAK TO ZROBILIŚMY:

Umiejętność robienia na drutach i szydełkowania w wielu domach przekazywana jest z pokolenia na pokolenie. Animatorzy Ula, Zuza i Agnieszka zebrały w Gdyni grupę przyjaciółek, żeby razem robić na drutach rzeczy dla siebie, dzieci i znajomych. Wkrótce międzypokoleniowa grupa się rozrosła – miłośniczki robótek w różnym wieku spotykały się w miejscowej kawiarni i bibliotece, by wspólnie doskonalić warsztat i udzielać lekcji początkującym. Dziergały barwne koce i chusty, ciepłe skarpety i czapki, które zaczęły przekazywać potrzebującym – pensjonariuszom domów opieki społecznej i hospicjów.

Efekty wspólnej pracy zachęciły grupę do szerszej prezentacji działań. Podczas obchodów Międzynarodowego Dnia Dziergania w Miejscach Publicznych gdyńskie dziergaczki zorganizowały flash mob – pojawiły się z robótkami w kilku punktach miasta, włączając do współpracy przechodniów. Happening był też podsumowaniem kilkumiesięcznych działań wolontariuszek. Figury ryb, słupy i ławki z gdyńskiego bulwaru zyskały włóczkowe ubranka. Akcja wzbudziła zainteresowanie przechodniów, a dziergaczki miały okazję opowiedzieć o swoich działaniach i zachęcić innych do włączenia się w inicjatywę.

POTRZEBUJEMY:

czas:

1,5 godziny
realizacja:
około 3 godzin

stopień trudności:

średnio trudne

narzędzia i materiały:

miejsce do spotkań,
druty, szydełko,
włóczka, materiały
plastyczne do promocji
(papier, flamastry)
lub komputer
z programem do edycji
tekstów (na przykład
Word), drukarka

KROK

1. ORGANIZACJA SPOTKAŃ

Zbieramy grupę. Warto, aby były w niej osoby, które mogą przekazać swoje umiejętności innym. Znajdźmy przyjazne miejsce, w którym będziemy się spotykać (może to być biblioteka albo kawiarnia). Ustalmy zasady spotkań, dzielimy między siebie zadania (kto dba o zapas włóczki, a kto o przygotowanie poczęstunku). Dołączyć do grupy może każdy, kto ma chęć do działania. Znajdźmy informacje o instytucjach, które byłyby zainteresowane przyjęciem naszej pomocy, i skontaktujmy się z nimi.

KROK

2. WSPÓLNE DZIERGANIE

Uczestnicy mogą uczyć się nawzajem – od prostych ściągów do bardziej skomplikowanych. Możemy robić skarpety, chustki, czapki, koce zszyte z włóczkowych kawałków. Podczas pracy pamiętajmy, aby zachowywać skrawki, resztki robótek – mogą się później przydać. Kiedy będziemy mieć odpowiednio dużo gotowych rzeczy, umawiamy się na przekazanie ich wybranej instytucji (domowi opieki społecznej, hospicjum, szpitalowi).

KROK

3. PRZYGOTOWANIE DO DZIAŁAŃ ULICZNYCH

Dobłą okazją do promocji działań są obchody Międzynarodowego Dnia Dziergania w Miejscach Publicznych w drugą sobotę czerwca. Wspólnie wymyślimy koncepcję akcji, ustalmy wstępne propozycje (na przykład jak zainteresować i włączyć przechodzące osoby). Możemy zorganizować otwarte jednodniowe kursy dziergania albo akcję przystrajania okolicznych słupów, ławek i rzeźb skrawkami wydzierganych robótek. Wybierzmy się na spacer, aby poznać przestrzeń, gdzie będziemy działać.

Warto zobaczyć i porównać kilka potencjalnych lokalizacji (może to być plac, główna ulica, deptak, pomnik czy rynek), zwróćmy uwagę na ich dostępność. Wspólnie wybierzmy najlepsze miejsce do zrealizowania happeningu. Zbadanie przestrzeni pomaga w uszczegółowieniu koncepcji akcji i podziale zadań. Przed akcją rozwiśmy plakaty z informacją o naszym działaniu, wyślijmy informację do mediów, możemy stworzyć wydarzenie na Facebooku. Pamiętajmy, że jeżeli nasze działanie będzie ingerencją w przestrzeń publiczną, musimy uzyskać formalną zgodę władz na użyczenie gruntu.

WARIANTY:

Wydziergane robótki można również zaprezentować podczas publicznej wystawy, na przykład rozwiesić na sznurkach koce, czapki i skarpety. Dziergane części garderoby można zaprezentować też podczas specjalnie przygotowanego pokazu mody.

Scenariusz opracowany na podstawie projektu Uli Zalewskiej i Agnieszki Robakowskiej o nazwie „Manual Factory”, realizowanego przy współpracy ze Stowarzyszeniem Przyjaciół Miejskiej Biblioteki Publicznej w Gdyni
www.https://vimeo.com/27412904
e-mail: nadaktywni@gmail.com



W grze terenowej nie ma ograniczeń wiekowych. Ważne jest jednak, żeby typ zadań dostosowany był do grupy wiekowej, z którą będziemy pracować

Gra terenowa

Czyli jak z przestrzeni naszej okolicy stworzyć planszę do gry i lepiej poznać miejscowość

JAK TO ZROBILIŚMY:

W ramach warsztatów, które miały dostarczyć inspiracji i pomysłów na proste działania animacyjne i edukacyjne w społecznościach lokalnych, Agata, animatorka, zaprosiła uczestników do udziału w grze miejskiej w okolicach ulicy Mokotowskiej w Warszawie. Wydarzenie odbyło się w obrębie kilku ulic, a do współpracy zostali zaproszeni między innymi właściciel antykwariatu oraz pracownica jednej z pobliskich kawiarni, którzy pełnili funkcję informatorów. Gracze, podzieleni na dwie grupy, mieli do przejścia wyznaczone trasy. Dostali arkusze gry, które zawierały zadania, pytania i wskazówki pomagające odnaleźć kolejne punkty na wyznaczonej trasie. Zadań było dużo, między innymi:

Pod domem Bolesława Prusa, który zapisał w swoim pamiętniku zasłyszane z okna odgłosy, gracze mieli wsłuchać się w otaczające dźwięki, zapisać je na karcie gry i zapytać o zasłyszane dźwięki kilku napotkanych przechodniów.

Do tekstów na murze jednego z budynków gracze mieli dokleić napisane na samoprzylepnych kartkach komentarze i je sfotografować.

Na tle miejsca, które widniało na starej fotografii (otrzymanej od informatorki w kawiarni w zamian za prawidłową odpowiedź na pytanie, które odwoływało się do wiedzy zdobytej podczas wizyty w antykwariacie), mieli zrobić sobie zdjęcie.

Na końcu obie grupy spotkały się i pokazały, co zebrały w trakcie gry: zrobione zdjęcia, spisane dźwięki, informacje.

Gra nie zakładała podziału na przegranych i wygranych.

POTRZEBUJEMY:

czas:
przygotowanie: 5 dni,
realizacja: 3 godziny

liczba osób:
animatorów: 1–2,
uczestników: 15

stopień trudności:
średnio trudne

narzędzia i materiały:
miejsce na spotkanie,
aparaty fotograficzne
(po jednym na grupę),
dyktafon, mazaki, kartki
papieru, nożyczki, kleje,
sznurek, karteczki
samoprzylepne,
fragmenty tekstów
historycznych, wydruki
starych fotografii

do czego użyć/obszary:
integracja, przestrzeń
publiczna, tożsamość
lokalna, miasto,
młodzież, dorośli,
seniorzy

KROK

1. ZDEFINIOWANIE CELU GRY I ZGROMADZENIE WIEDZY

Cel gry może być edukacyjny, krajoznawczy, integracyjny, rozrywkowy, artystyczny, społeczny, a zadania dotyczące historii miasta i regionu mogą przeplatać się z działaniami animacyjnymi i społecznymi (na przykład poznanie dwóch nowych sąsiadów, porozmawianie z kimś, kto wykonuje nietypowy zawód – obok zdobywania informacji o historii miasta i tworzenia alternatywnego przewodnika). Warto poszukać jak najwięcej informacji – zarówno o przestrzeni, w której będzie działa się gra, jak i o głównym temacie gry (fakty historyczne, ważni ludzie czy aktualne problemy). Sprawdźmy w bibliotece, porozmawiajmy z mieszkańcami, poszukajmy osób, które warto zaangażować, żeby pełniły funkcję informatorów.

KROK

2. ZEBRANIE GRUPY

Zapraszamy do udziału w grze. Chętnych osób, które włączą się zarówno w planowanie, jak i w realizację możemy poszukać w szkole, domu kultury, parafii, klubie sportowym, lokalnych stowarzyszeniach. W grze terenowej nie ma ograniczeń wiekowych. Ważne jest jednak, żeby typ zadań dostosowany był do grupy wiekowej, z którą będziemy pracować.

KROK

3. MAPA I ZADANIA

Biorąc pod uwagę cel, grupę uczestników oraz przestrzeń gry, wymyślamy konkretne zadania (warto, by zakładały twórcze działanie). Rysujemy mapkę, zaznaczamy na niej punkty gry i dopisujemy zadania. Jeżeli planujemy, że w grze weźmie udział więcej niż jedna grupa, musimy zadbać, aby grupy szły innymi trasami lub zaczynały grę w odpowiednich odstępach czasowych.

Zadania, pytania i wskazówki mogą być umieszczone na karcie zadań albo będą je przekazywać informatorzy. Uczestnicy mogą stworzyć podczas gry zdjęcia, kolaże, nagrania, które później zaprezentują lub które stanowią będą formę dowodu przejścia kolejnych punktów gry.

KROK

4. OSTATNIE PRZYGOTOWANIA

Robimy listę potrzebnych materiałów plastycznych i technicznych. Kompletujemy kolejne materiały i odhaczamy na liście to, co już mamy. Pamiętajmy, aby poszczególni informatorzy znali swoje zadania, aby w każdym punkcie leżały przygotowane materiały. Jeżeli będziemy używać multimediiów, ładujemy baterie. Jeżeli działania w przestrzeni miejskiej są rozbudowane albo zakładają jakiś rodzaj interwencji, na przykład planujemy głośny punkt muzyczny lub chcemy zawieszać kartki z życzeniami na drzewie w parku, zdobądźmy odpowiednie pozwolenia i uprzedźmy osoby mieszkające w pobliżu.

KROK

5. GRA

W punkcie startu rozdajemy podzielonym na grupy uczestnikom gry, karty i tłumaczymy zasady. Monitorujemy przebieg gry. Warto robić dokumentację fotograficzną. Po przejściu trasy grupy spotykają się i prezentują swoje zapiski, nagrania, fotografie. Jeżeli mamy przygotowane nagrody, warto przekazać je wszystkim grupom biorącym udział w grze, żeby nie dzielić uczestników na wygranych i przegranych.

Działanie zostało zrealizowane w Warszawie dla uczestników warsztatów w programie Seniorzy w akcji.
Autorka scenariusza: Agata Pietrzyk-Stawińska

kosztuje praca kobiet?
nie 36,94 zł
nie, zakupy 131,55 zł
prasowanie 19,44 zł
nad dziećmi 79,37 zł

Chcemy równości
nie dominacji



Iwona Konieczna

**Tradycyjne makatki, które
niegdyś zdobiły ściany
domów naszych babć, tutaj
posłużyły za pretekst do
rozmowy o tym, czym jest
gender i jak to zagadnienie
ma się do życia i osobistych
doświadczeń uczestniczek
projektu**



Haftowane makatki

Czyli jak za pomocą tradycyjnych haftowanych makatek rozmawiać o stereotypach

JAK TO ZROBILIŚMY:

Podczas kilkumiesięcznych działań międzypokoleniowa grupa kobiet z Kalisza zorganizowała cykl wspólnych spotkań. Wśród nich znalazł się warsztat makatkowy przygotowany przez Marię, Laëtitię i Milenę. Zajęcia prowadziły seniorki. Tradycyjne makatki, które niegdyś zdobiły ściany domów naszych babć, tutaj posłużyły za pretekst do rozmowy o tym, czym jest gender i jak to zagadnienie ma się do ich życia i osobistych doświadczeń. Uczestniczki warsztatu zrobiły zdjęcia inspirowane własnymi codziennymi czynnościami, następnie z pomocą utalentowanej plastycznie koleżanki przenosiły obrazy na materiał i wyszywały. Tym sposobem same stały się bohaterkami makatkowych ilustracji. Każda z robótek została opatrzona komentarzem do dzisiejszego sposobu życia i bycia kobiet. Gotowe makatki zaprezentowano podczas podwórkowej wystawy – powieszone na sznurku i przypięte spinaczami do bielizny wzbudzały zainteresowanie. Hasła niektórych makatek wywoływały gorące dyskusje i skłaniały do przemyśleń.

Okazało się, że dawniej odrobinę pogardzana, a dziś zapomniana forma domowego rękodzieła może świetnie posłużyć za narzędzie refleksji nad stereotypami dotyczącymi wieku oraz mówić o społeczno-kulturowej roli płci.

POTRZEBUJEMY:

czas:
przygotowanie:
1–2 dni, realizacja: kilka dni po około 3–4 godziny warsztatu

liczba osób:
animatorów: 1–2,
uczestników:
maksymalnie 20

stopień trudności:
średnio trudne

narzędzia i materiały:
miejsce do spotkań,
aparaty fotograficzne (mogą być w telefonach) albo jednorazowe aparaty analogowe, komputer, drukarka lub projektor i ekran (lub biała ściana), płótno do wyszywania, kolorowe nici, igły

do czego użyć/obszary (tagi):
gender, rękodzieło, tradycja, seniorzy, młodzież, dorośli

KROK

1. PRZYGOTOWANIE WZORU

Kiedy znajdziemy osoby, które umieją haftować, zapraszamy je do poprowadzenia warsztatów dla grupy chętnych.

Na początku spotkania rozmawiamy o tym, czym jest gender, czyli płeć kulturowa, i jakie są związane z nią role społeczne. Uczestnicy robią po kilka zdjęć dotyczących ich codziennego życia, a kojarzących się z tematyką gender. W doborze miejsc i sytuacji panuje całkowita dowolność. Warto wydrukować zdjęcia lub oglądać je na dużym monitorze tak, aby wszyscy mogli dobrze im się przyjrzeć i dokonać wyboru. Spośród swoich fotografii każdy z uczestników wybiera jedną, która będzie utrwalona na tkaninie. Na podstawie zdjęć przygotowuje rysunki-szkice (dobrze jest poprosić o pomoc kogoś plastycznie uzdolnionego), które przeniesie na płótno.

KROK

2. WYSZYWANIE

Nie są potrzebne specjalne umiejętności – proste ściegi łatwo opanować pod okiem doświadczonej osoby. Warto spotykać się na takie warsztaty w miejscu publicznym – kawiarni czy klubie, przy herbacie i cięście. Po wyszyciu obrazka autor makatki dobiera do niej odpowiedni komentarz albo hasło, w jakiś sposób odnoszące się do tematyki gender, stereotypu wieku lub płci (może to być cytaty, porzekadło, powiedzenie, aforyzm, slogan, własna myśl).

KROK

3. WYSTAWA

Gotowe robótki przygotowujemy do prezentacji szerszej publiczności. Ciekawą formą pokazania efektów jest wystawa na zewnątrz, na przykład na podwórku. Nie wymaga to wielu przygotowań i drogich materiałów – wystarczą sznurek i spinacze do bielizny.

WARIANTY:

Tematy makatek mogą być różne, pozostając przy inspiracjach genderowych, można na przykład zamienić na wyszywankach role społeczne i przedstawić mężczyzn wykonujących tradycyjne czynności kobiet, i odwrotnie.

Scenariusz opracowany na podstawie projektu Marii Garbiec-Zybury i Laëtitii Barbry na podstawie projektu „Równe babki II”, realizowanego we współpracy ze Stowarzyszeniem Żywa w Kaliszu.
Zobacz film o projekcie: <https://vimeo.com/49838987>
e-mail: gzmaria@vp.pl



Młodzież z gimnazjum przeprowadziła z seniorami (swoimi dziadkami, sąsiadami) wywiady, dla których pretekstem były ślubne fotografie. Dwadzieścia pięć zdjęć opatrzonych historiami zawisło w lokalnym parku. Wystawa obudziła wiele wspomnień

Ślubne historie

Czyli jak zaprezentować lokalną historię i skupić wokół niej ludzi

JAK TO ZROBILIŚMY:

Krupski Młyn to małe miasteczko niedaleko Katowic, w którym od wielu lat działa wytwórnia materiałów wybuchowych. Zakład, który swoją świetność przeżywał po II wojnie światowej, przez wiele lat był magnesem przyciągającym fachowców z całej Polski. Niektórzy przyjeżdżali tutaj tylko na praktyki, a inni zostali na całe życie. Chcąc odtworzyć historię lokalnej społeczności, animatorki Marta i Ewa zdecydowały się na zrobienie wystawy fotograficznej złożonej ze starych zdjęć ślubnych. „Inspiracją było zdjęcie, które znalazłam w albumie dziadków. Zrobione tuż przed ślubem, niepozowane, z turkusowym samochodem dziadka na pierwszym planie, który nabierał koloru tylko z jego komentarzem, bo zdjęcie było czarno-białe” – opowiada Marta. Tak powstał pomysł na akcję „Ach, co to był za ślub”, choć welony, suknie ślubne, krawaty i garnitury okazały się tylko środkiem do celu. Chodziło o dotarcie do wspólnej, lokalnej historii oraz integrację społeczności. Ważnym elementem przedsięwzięcia było działanie międzypokoleniowe. Młodzież z gimnazjum przeprowadziła z seniorami (swoimi dziadkami, sąsiadami) wywiady, dla których pretekstem były ślubne fotografie. Przed przystąpieniem do rozmów wszyscy wzięli udział w warsztatach dziennikarskich.

Po kilku miesiącach zbierania wywiadów 25 zdjęć opatrzonych historiami zawisło w lokalnym parku. Zostały wydrukowane na oczkowanych banerach reklamowych, które są odporne na warunki atmosferyczne i łatwe w transporcie. Na wernisaż wystawy przyszli bohaterowie fotografii, ale też ich bliscy, znajomi i przypadkowi przechodnie. Ludzie dzięki wystawie zyskali świetny pretekst do rozmowy, bo historia Krupskiego Młyna przedstawiona na zdjęciach ślubnych to ważna część ich prywatnej historii. Wystawa obudziła wiele wspomnień i zgromadziła społeczność wokół tego, co dla nich wszystkich jest wspólne, potwierdziła ich tożsamość.

POTRZEBUJEMY:

czas:
przygotowanie:
3–4 miesiące, realizacja
wystawy: 3 tygodnie

liczba osób:

animatorów: 1,
uczestników: 20

stopień trudności:

średnio trudne

narzędzia i materiały:

miejsce do spotkań,
dyktafony (mogą być
w telefonach), skaner
(można też użyć do
tego celu aparatu
fotograficznego
i sfotografować zdjęcie),
komputer, kartki,
długopisy

do czego użyć/obszary:

archiwum,
dziennikarstwo, historia,
foto, pamięć, integracja,
tożsamość lokalna,
seniorzy, młodzież

KROK

1. ZAWIĄZANIE GRUPY

Musimy się zastanowić, w jaki sposób zebrać uczestników projektu. Świetnie by było, gdyby w naszym działaniu wzięły udział dwie grupy: seniorów i młodzieży. Dlatego dobrym pretekstem do zorganizowania grup są warsztaty dziennikarskie, podczas których przygotujemy grupę młodzieży do przeprowadzenia wywiadów. Jednym z elementów warsztatów niech będzie spotkanie z seniorami, którzy chcieliby powspominać i pokazać swoje zdjęcia. Być może w miejscowości działa klub seniora albo koło gospodyń wiejskich, z którymi moglibyśmy współpracować. Spotkanie seniorów z młodzieżą podczas warsztatów dziennikarskich pozwoli na praktyczne przećwiczenie przeprowadzania wywiadów i da możliwość podzielenia się wiedzą. Dodatkowo, angażując seniorów, już na tym etapie promujemy nasze działanie w ich środowisku.

KROK

2. SIECIOWANIE I MOBILIZOWANIE

Po przeprowadzonym warsztacie musimy pamiętać o zaplanowaniu kolejnych spotkań z młodymi ludźmi, żeby wymienić doświadczenia i kontakty, a także zeskanować zdjęcia. Ważne jest, aby jeszcze na warsztatach dziennikarskich padła data kolejnego spotkania. Stwórzmy listę mailingową, może grupę na Facebooku, która będzie pełnić funkcję sieciującą i mobilizującą do sdziałania.

KROK

3. WYWIADY I TWORZENIE ARCHIWUM

Pamiętajmy o tym, aby umawiając się na wywiad, precyzyjnie wytłumaczyć, po co chcemy się spotkać, zapytać

o zgodę, umówić się na konkretny dzień i poprosić o przygotowanie zdjęć, listów i pamiętek związanych z tematem nagrania. Organizując miejsce spotkania, warto zadbać, aby odbyło się na przykład w bibliotece, gdzie mamy dostęp do skanera. Jeśli spotkanie odbywa się w domu lub w kawiarni, możemy zabrać ze sobą aparat fotograficzny i zrobić zdjęcie przyniesionym dokumentom albo poprosić o ich wypożyczenie i zeskanowanie (pamiętajmy, aby skanować w maksymalnie wysokiej częstotliwości, na przykład 300 DPI). Nagrywając rozmowę na dyktafon, pamiętajmy też o dodatkowym notowaniu, aby nie umknęły nam ważne szczegóły wypowiedzi. Opisujemy fotografie – warto zrobić roboczy wydruk i na nim zapisać, kto jest na zdjęciu, w jakim miejscu i w którym roku zostało wykonane. Już po zakończeniu spotkania, mając zdjęcie w formie cyfrowej, tworzymy opis fotografii na podstawie zebranych szczegółów. Lepiej jest opisać ją dokładnie w oddzielnym dokumencie tekstowym.

KROK

4. WYSTAWA

Przygotowane wywiady zbieramy, redagujemy. Przeglądamy archiwum zdjęć i zastanawiamy się nad formą wystawy. Kiedy odbędzie się wernisaż? Chcemy zdjęcia zaprezentować wewnątrz budynku czy na zewnątrz? Na ogrodzeniu, w parku? Ważne, aby miejsce było łatwo dostępne dla mieszkańców. Gotowe materiały przekazujemy grafikowi. Pamiętajmy, że wernisaż wystawy będzie momentem wyjątkowego spotkania dla wielu mieszkańców, warto zadbać o miejsca do siedzenia, poczęstunek i fotografa, który przygotuje dokumentację z tego wydarzenia.

Scenariusz opracowany na podstawie projektu Marty Knapik i Ewy Ambrożek o nazwie „Ach, co to był za ślub” realizowanego we współpracy z Gminną Biblioteką Publiczną w Krupskim Młynie. Zobacz film o projekcie: <https://vimeo.com/45209613>
e-mail: marietta277@wp.pl



Zajęcia koncentrują się wokół pisania bajek, które stanowią doskonałą formę przekazywania mądrości i życiowego doświadczenia. A przy okazji otwierają na zabawę i pozwalają ćwiczyć wyobraźnię

Latające Babcie

Czyli jak do działań dla dzieci wykorzystać kreatywność, twórczy zapał i mądrość życiową starszych

JAK TO ZROBILIŚMY:

„Słuchaj, jadę rowerem i wiersz na mnie napada. Jadę i go mówię!” – opowiada jedna z uczestniczek warsztatów literackich dla pań 50+. Nigdy wcześniej nie pisała wierszy, na zajęcia przyszła dla towarzystwa. Talent, który w sobie odkryła, był dla niej zaskoczeniem. Warsztaty literackie organizowane od kilku lat z inicjatywy stowarzyszenia kobiety.lodz.pl wyzwalają kreatywność senierek i tworzą przestrzeń do współpracy z dziećmi. Zajęcia koncentrują się wokół pisania bajek, które stanowią doskonałą formę przekazywania mądrości i życiowego doświadczenia. A przy okazji otwierają na zabawę i pozwalają ćwiczyć wyobraźnię.

Uczestniczki warsztatów nie poprzestały na pisaniu, szybko postanowiły wziąć sprawy w swoje ręce i samodzielnie rozwijać odkryte pasje. Tak powstała grupa Latających Babć złożona z dojrzałych kobiet, które wspierają się i podejmują ciągle nowe wyzwania. Co roku organizują kilkumiesięczny cykl warsztatów literackich, teatralnych i psychologicznych dla osób 55+. Na podstawie napisanych przez uczestników bajek przygotowują interaktywne spektakle dla dzieci z przedszkoli, ze szpitali, z domów dziecka. Rozdają dzieciom książeczki z utworami napisanymi przez siebie.

Same pozyskują fundusze na swoje działania i organizują spotkania z dziećmi.

Współpraca z psychologiem zainspirowała uczestniczki do pisania bajek empatycznych, które wzmacniają poczucie własnej wartości, uczą tolerancji, rozmawiania o emocjach, rozwiązywania konfliktów. Bajki przygotowywane są zgodnie z zasadami metody komunikacji „Porozumienie bez Przemocy”. Spektaklom opartym na bajkach towarzyszą warsztaty dla dzieci, prowadzone przez Latające Babcie i psychologa. Podczas takich zajęć dzieci omawiają bajkę, rozmawiają o swoich emocjach i postawach bohaterów. Bajki napisane przez Babcie, ilustrowane przez dzieci ze współpracujących przedszkoli, są wydawane w formie książeczek.

POTRZEBUJEMY:

czas:
przygotowanie:
1 miesiąc, realizacja:
5–8 miesięcy

narzędzia i materiały:
sala warsztatowa,
materiały do przygotowania scenografii i strojów do spektakli dla dzieci, materiały plastyczne do promocji (papier, flamastry, farby), drukarka

liczba osób:
animatorów: 1,
uczestników:
kilkudziesięciu

stopień trudności:
średnio trudne (trzy gwiazdki)

do czego użyć/obszary:
integracja, teatr, seniorzy

KROK

1. POCZĄTEK DZIAŁANIA GRUPY

Zbieramy grupę 10–15 osób, które mają ochotę rozpocząć przygodę z pisaniem. Spotkania warto organizować regularnie 2–4 razy w miesiącu, w ustalonym dniu, o tej samej porze. Zadbajmy na samym początku, aby uczestnicy poznali się i ustalili zasady współpracy. Stworzenie atmosfery opartej na zaufaniu, akceptacji i wzajemnym szacunku jest bardzo ważne dla dalszych działań. Dobrym pomysłem budującym zaangażowanie grupy jest powierzenie uczestnikom konkretnych zadań, na przykład organizacji poczęstunku, przygotowania i posprzątania sali, robienie zdjęć dokumentujących poczynania grupy. Zadbajmy, aby jasno przedstawić grupie plan działania i zebrać oczekiwania, obawy i pomysły na wzbogacenie programu spotkań.

KROK

2. WARSZTATY

Na warsztaty pisania bajek dobrze jest zaprosić kogoś, kto ma doświadczenie literackie lub redaktorskie, aby pomógł w kwestiach językowych, doradził, jak konstruować opowieść. Na kolejnych spotkaniach omawiamy powstające bajki, wprowadzamy ćwiczenia pobudzające kreatywność i wyobraźnię językową (na przykład budowanie łańcucha skojarzeń, opisywanie zjawisk i przedmiotów za pomocą słów zaczynających się na jedną i tę samą literę). Warto przeprowadzić warsztaty psychologiczne skoncentrowane na zwiększeniu umiejętności związanych z komunikacją i współpracą w zespole, które przygotowują grupę do publicznych występów, radzenia sobie ze stresem.

KROK

3. PRZYGOTOWANIE SPEKTAKLU

Ważnym momentem jest wybór utworów, które będą przedstawiane dzieciom. Proces przeprowadźmy bardzo uważnie, aby nikt nie poczuł się urażony, że jego bajka została pominięta. Trzeba ustalić jasne kryteria wyboru, można zarządzić głosowanie albo powierzyć to zadanie zaproszonym ekspertom. Podobnie warto zadbać o jasne rozdzielenie zadań przy pracy nad spektaklem. Pamiętajmy, że oprócz ról aktorów potrzebujemy osób, które zajmą się scenografią, kostiumami, wyborem muzyki lub promocją w mediach. Przy pracy nad przygotowaniem spektaklu uwzględnijmy specyfikę odbiorców – wiek dzieci i ich ewentualne szczególne potrzeby. Dobrze, gdy spektakl jest formą interaktywną, dającą przestrzeń dzieciom do współuczestnictwa i zabawy. Warto być otwartym na improwizację, zmianę ustalonego planu, aby móc zareagować na nastrój dzieci.

KROK

4. PUBLIKACJA BAJEK

Bajki możemy wydrukować albo zamieścić utwory na stronie internetowej. Można zachęcić uczestników do poprowadzenia bloga internetowego. Inną formą prezentacji bajek mogą być pocztówki.

WARIANTY:

Zamiast spektaklu można zorganizować warsztaty, podczas których lektura bajek jest pretekstem do rozmowy, zajęć plastycznych czy ruchowo-muzycznych.

Scenariusz opracowany na podstawie projektu Urszuli Machcińskiej o nazwie „Latające Babcie”, realizowanego we współpracy ze Stowarzyszeniem kobiety.lodz.pl w Łodzi.
www.latajacebabcie.pl
e-mail: janina.strzemieczna@gmail.com



Grupa stopniowo poznawała zasady tańca współczesnego, w którym od sztywnych zasad ważniejsze są emocje tancerza, swoboda i naturalność ruchów, dzięki czemu taniec jest dostępny dla osób w każdym wieku

Przestrzeń zaatakowana

Czyli jak przez taniec zintegrować pokolenia i ośwoić przestrzeń

JAK TO ZROBILIŚMY:

Wanda i Magda – matka i córka – założyły w Wałbrzychu Teatr Tańca Dawka Energii, skupiający aktorów amatorów w różnym wieku. Wanda zaprosiła na próby znajomych z klubu seniora, proponując najpierw udział w zwykłej gimnastyce – nie chciała, by hasło „taniec” wystraszyło starsze osoby. Magda, na co dzień profesjonalna choreografka, zaprosiła młodych ludzi, z którymi już wcześniej pracowała.

Próby Dawki Energii odbywały się raz lub dwa razy w tygodniu. Na początku Magda proponowała uczestnikom zajęć proste ćwiczenia. Grupa stopniowo poznawała podstawowe zasady tańca współczesnego, w którym od sztywnych zasad ważniejsze są emocje tancerza, swoboda i naturalność ruchów, dzięki czemu taniec jest dostępny dla osób w każdym wieku. Na kolejnych próbach, kiedy uczestnicy mieli do siebie więcej zaufania, powstawały krótkie improwizacje ruchowo-taneczne na wspólnie wybrane tematy.

Efektem warsztatów były krótkie etiudy taneczne, które uczestnicy projektu zaprezentowali podczas happeningów nazwanych „atakami przestrzeni” na miejskim bazarze, w autobusie, parku

i na rynku. Wzbudzili tym duże zainteresowanie mieszkańców Wałbrzycha, którzy mogli się przekonać, że taniec jest doskonałą formą aktywności, a zarazem rodzajem języka, którym mogą komunikować się ludzie w różnym wieku.

Ponadto w ramach projektu warsztatom tanecznym towarzyszyły wykłady upowszechniające zdrowy i aktywny styl życia, otwarte dla wszystkich mieszkańców Wałbrzycha.

Tancerze-aktorzy kontynuują swoją pracę. Mają na koncie dwa spektakle i występ na festiwalu w Londynie.

POTRZEBUJEMY:

czas:
6 miesięcy

liczba osób:
animatorów: 2,
uczestników: 20–60

stopień trudności:
trudne

narzędzia i materiały:
sala do ćwiczeń

do czego użyć/obszary:
teatr, integracja,
przestrzeń publiczna,
seniorzy, młodzież,
dorośli

KROK

1. ZEBRANIE GRUPY

Poszukajmy wokół siebie osób, które lubią się ruszać, chodzą na gimnastykę, jogę, biegają, uprawiają nordic walking. Tworząc międzypokoleniową grupę taneczną, dobrze na początku zaprosić osoby, które są aktywne i później mogą przyprowadzić na zajęcia swoich znajomych. Poszukajmy młodych uczestników zajęć wśród grup osób, które chodzą na warsztaty taneczne do domu kultury albo do szkoły tańca i będą miały ochotę włączyć się w nową inicjatywę. Pamiętajmy, że warsztaty muszą być atrakcyjne zarówno dla młodych, jak i dla seniorów, żeby wszyscy mieli poczucie, że po pierwsze nadążają za tempem zajęć, a po drugie uczą się nowych rzeczy. W takim działaniu najważniejsza jest osoba prowadząca, która potrafi zadbać o komfort każdej osoby obecnej na warsztatach.

KROK

2. PRZYGOTOWANIA

Nawet do improwizacji musimy się przygotować, tym bardziej jeśli chcemy z grupą działać w przestrzeni publicznej. Poświęćmy dużo czasu na to, by wszyscy uczestnicy dobrze się ze sobą poznali. Podczas prób proponujmy ćwiczenia, dzięki którym każdy będzie mógł za pomocą ruchu opowiedzieć o sobie i przedstawić się innym. Potem razem wymyślamy prosty temat improwizacji, na przykład „poczekalnia”, „lato”, „pośpiech” – zobaczmy, jakie ruchy i emocje kojarzą się z tymi hasłami, najciekawsze zapamiętajmy i postarajmy się powtórzyć – w ten sposób budujemy szkic choreografii. Improwizując w grupie, warto mieć jakieś wspólne przeciwiczone elementy choreograficzne, do których zawsze można sięgnąć, kiedy nagle zabraknie nam pomysłu albo gdy pojawi się stres.

KROK

3. HAPPENING

Zanim wyjdziemy w przestrzeń naszej miejscowości, wspólnie wybierzmy miejsce pierwszego tanecznego happeningu, najlepiej, żeby było mniej uczęszczane, na przykład przystanek autobusowy w nieznanym nam dzielnicy. Pierwszy happening potraktujmy jako próbę generalną, po której zastanowimy się, co poszło dobrze, a nad czym trzeba jeszcze popracować. Kolejne happeningi zorganizujemy w miejscach, w których toczy się życie naszej miejscowości – przy fontannie na jakimś placu, na rynku, w autobusie. Za każdym razem jednak starajmy się poznać wybraną przestrzeń, pójdźmy tam, przeanalizujmy możliwości i ograniczenia: schody, dziury w chodniku, ławki – każdy taki element możemy twórczo wykorzystać.

WARIANTY:

Zanim wyjdziemy w przestrzeń publiczną, możemy najpierw przygotować krótkie pokazy taneczne dla najbliższych, zaufanych osób. Dobrze powoli oswajać się z sytuacją publicznego występu. Później, gdy nasza grupa będzie już zgrana i pewna siebie, możemy poszukać jakichś zorganizowanych okazji do publicznej prezentacji – może to być na przykład lokalny piknik rodzinny albo festiwal sztuki.

Scenariusz opracowany na podstawie projektu Wandy i Magdy Radłowskich o nazwie „Inwazja ruchem kontra atak przestrzeni, czyli twórczo zakręcenie”, realizowanego we współpracy z Polskim Związkiem Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wałbrzychu. Zobacz film o projekcie: <https://vimeo.com/19430168>
e-mail: wandaradlowska@gmail.com



**„Tu się chodziło na randki”,
„Tutaj podobno zdarzył się cud”,
„Tu chodziłam do przedszkola”.
Okazało się, że każda z kobiet
ma własne ważne emocjonalnie
punkty na mapie dzielnicy.**



Mapa emocjonalna

Czyli jak z subiektywnych wspomnień i wrażeń stworzyć mapę okolicy

JAK TO ZROBILIŚMY:

Muranów to historyczna dzielnica Warszawy powstała na ruinach getta. Młode dziewczyny z kolektywu feministycznego UFA chciały poznać okolicę, w której otworzyły swoją siedzibę, jednocześnie szukały sposobu na zaprezentowanie swoich działań sąsiadom. Wraz z seniorkami połączyły siły, by stworzyć projekt „My, kobiety Muranowa”. Muranów był wielokrotnie opisywany, jednak uczestniczki postanowiły stworzyć własny plan dzielnicy, tzw. emocjonalną mapę. To specjalny rodzaj samodzielnie narysowanej mapy, w której kartografia odgrywa drugorzędną rolę. Najważniejsze są osobiste historie, które każda z mieszkających na Muranowie kobiet nosiła głęboko w sercu. „Tu się chodziło na randki”, „Tutaj podobno zdarzył się cud”, „Tu chodziłam do przedszkola”, „W tym parku uczyłyśmy się do matury”. Okazało się, że każda z kobiet – nawet tych niemieszkających dziś na Muranowie – ma własne ważne emocjonalne punkty na mapie dzielnicy.

Uczestniczki postanowiły odwiedzić te miejsca, sfotografować i opisać. Powstał konturowy szkic dzielnicy, który następnie został pomalowany zgodnie z ustalonymi wcześniej kolorami: zielony to miejsca z humorem, czerwony – budzące silne

pozytywne emocje, żółty – kolor ostrzegawczy oznaczający trudne i ważne miejsca. Na planie zaznaczono również miejsca znikające, te, które wkrótce będą jedynie wspomnieniem.

Do wielkiego białego płótna, na którym namalowano kontury, dołączono również małe odbitki fotograficzne, ponumerowano i oznaczono miejsca, które stworzyły niepowtarzalny plan dzielnicy.

Po zakończeniu akcji uczestniczki na prezentację emocjonalnej mapy zaprosiły mieszkańców, którzy dzięki niej spojrzeli na swoją dzielnicę z nowej perspektywy.

POTRZEBUJEMY:

- czas:** 6 miesięcy
- liczba osób:** animatorów: 3, uczestników: 20
- stopień trudności:** średnio trudne
- narzędzia i materiały:** miejsce do spotkań, aparaty fotograficzne, dokładne plany dzielnicy, drukarka, skaner, farby, pędzle, płótno/brystol
- do czego użyć/obszary:** dziennikarstwo, historia, integracja, miasto, wieś, pamięć, sąsiedzkość, młodzież, seniorzy, dorośli, tożsamość lokalna, gender

KROK

1. PRZYGOTOWANIE GRUPY

Na początku szukamy uczestników, którzy będą chcieli wziąć udział w warsztatach. Mogą być w każdym wieku, choć oczywiście starsze osoby mają więcej wspomnień i możliwe, że chętnie się nimi podzielą. Można przygotować kilka różnych wersji plakatu, na przykład dla młodszych „Warsztaty fotograficzne/dziennikarskie”, dla starszych „Gdzie się chodziło na randki? Stwórz własną emocjonalną mapę dzielnicy”. Warto zadbać o integrację grupy. Wspólna praca z pamięcią, własnymi wspomnieniami i osobistymi historiami wymaga czasu i wzajemnego zaufania.

KROK

2. ZBIERANIE MATERIAŁÓW

Zaczynamy od przyniesienia własnych zdjęć związanych z okolicą, wyszukanych w rodzinnym archiwum lub pozyskanych na pchlim targu. Uczestnicy dokonują selekcji i wstępnie „mapują” teren. Potem wychodzimy w teren z aparatami cyfrowymi, dokumentując współczesny wygląd miejsc, które nas interesują. Na spacer zaprosimy przewodnika, który poszerzy nasze poszukiwania o dodatkowy wymiar historyczny. Zebrane materiały dzielimy według specjalnych kategorii (na przykład miejsca romantyczne, radosne, niebezpieczne), czyli tworzymy legendę mapy. Zastanówmy się, do zilustrowania czego zdjęcia się nadają, czy historie nie są zbyt osobiste albo czy się nie powtarzają? Nad wszystkim czuwa koordynator projektu, który odpowiada za końcowy wygląd mapy.

KROK

3. TWORZENIE MAPY

Gdy zbierzemy wszystkie niezbędne materiały, przystępujemy do nanoszenia ich na plan. Przyda się duże płótno (prześcieradło) lub odpowiednio duży brystol. Za pomocą farb/flamastrów kreślimy kontury interesującej nas dzielnicy, a następnie kolorujemy według legendy i wypełniamy mapę zdjęciami.

KROK

4. PREZENTACJA

Wernisaż to moment na uroczyste zaprezentowanie autorów i opowiedzenie o projekcie. Niektóre zaznaczone miejsca mogą mieć swoje *postscriptum*, które można przeczytać przy okazji odsłonięcia mapy. Autorzy mogą wskazać, które miejsca są „ich miejscami”, oraz dopowiedzieć historie, które się na płótnie nie zmieściły.

WARIANTY:

Mapa może mieć formę wirtualną. Warto skorzystać z Google Maps lub Open Street Map – jest tam możliwość personalizowania map i dodawania własnych treści. Od stworzonej wspólnie mapy można wyjść do dalszych działań, na przykład interwencyjnych („tu jest niebezpiecznie”, „tu jest nielegalne wysypisko śmieci”).

Scenariusz opracowany na podstawie projektu Jolanty Smykały i Joanny Tomiak o nazwie „My, kobiety Muranowa”, realizowanego przez kolektyw UFA z Warszawy.
e-mail: joannatomiak@gmail.com



**Na pierwszym spotkaniu wyszli
na skwer i zgodnie przyznali,
że nie jest to miejsce, w którym
chce się przebywać**

Osiedlowe graffiti

Jak międzypokoleniowym działaniem zmienić coś w okolicy

JAK TO ZROBILIŚMY:

W Lublinie Renata, animatorka, codziennie w drodze do pracy mijała zdewastowany, zniszczony park. Któregoś dnia stwierdziła, że skoro nikt się jego losem nie przejmuje, czas wziąć sprawy w swoje ręce. Zebrała grupę seniorów i młodych ludzi i zaprosiła ich na warsztaty graffiti. Na pierwszym spotkaniu wyszli na skwer i zgodnie przyznali, że nie jest to miejsce, w którym chce się przebywać.

Grupa regularnie (1–2 razy w miesiącu) spotykała się na warsztatach w klubie – uczestnicy uczyli się projektowania i wycinania szablonów, przygotowali szablony własnych sylwetek w proporcjach 1:1, i zrobili pierwsze wspólne graffiti.

Wzór graffiti był konsultowany w gronie uczestników. „Wygrał pomysł nawiązujący do fresków z kaplicy Sykstyńskiej i słynnej sceny, w której Bóg przekazuje iskrę życia Adamowi. Zaplanowano, że na naszej ścianie senior przekaze swoją energię przedstawicielowi młodego pokolenia” – opowiada Renata.

Na warsztatach architektonicznych powstała makieta skweru, projekty kolorowych ławek i koszy na śmieci. Następnie wszystkie elementy placu zostały wykonane z pozyskanych z różnych źródeł materiałów budowlanych. Potem uczestnicy warsztatów z pomocą specjalistów zamontowali sprzęty i samodzielnie je pomalowali. Na zakończenie akcji odbył się piknik sąsiedzki, który był inauguracją odnowionego skweru.

POTRZEBUJEMY:

czas:

6 miesięcy

liczba osób:

animatorów: 1,
uczestników: 10–20

stopień trudności:

trudne

narzędzia i materiały:

sala warsztatowa, farby,
pędzle, arkusze papieru,
przybory do pisania,
karton, linijki, noże do
tapet, spraye, materiały
budowlane

Do czego użyć/obszary:

integracja, przestrzeń
publiczna, sąsiedzkość,
tożsamość lokalna,
młodzież, seniorzy

KROK

1. ZEBRANIE UCZESTNIKÓW

Jeżeli w okolicy jest coś, co chcielibyśmy naprawić albo zmienić, poszukajmy osób, z którymi to zrobimy. Żeby zorganizować grupę międzypokoleniową, porozmawiajmy z ludźmi działającymi w klubie seniora, domu kultury, opowiedzmy o naszym pomysle. Może się okazać, że chcieliby zmienić inne elementy otoczenia albo czegoś im brakuje. Zaprośmy ich na spotkanie, żeby razem poszukać rozwiązań.

KROK

2. WARSZTATY

Kilka pierwszych spotkań poświęćmy na budowanie dobrej atmosfery i zaufania. Zaczniemy od dyskusji i burzy mózgów nad tym, jakie propozycje na rewitalizację przestrzeni proponują poszczególne grupy. Prawdopodobnie wizje będą się znacznie różniły, więc na początkowym etapie powinniśmy zadbać o wypracowanie konsensusu i przedstawienie wspólnej wizji nowego zagospodarowania przestrzeni. Warsztaty twórcze wymagają szczególnego rodzaju opieki ze strony organizatora projektu. Gdy chodzi o kreatywność, uwalnianie potencjału i ekspresję twórczą, musimy uzbroić się w cierpliwość i być przygotowani na wiele wolt i zwrotów akcji. Dodatkowym aspektem jest międzypokoleniowy wymiar zajęć, który wymaga odwagi przy tworzeniu własnych koncepcji.

KROK

3. SPOTKANIE Z PROFESJONALISTAMI

Rzadko kto ma doświadczenie w rewitalizacji przestrzeni miejskich. Zanim za to się weźmiemy, warto zrobić coś mniejszego i prostszego – czyli na przykład

zaprojektować i namalować wspólnie graffiti. Rozejrzyjmy się w okolicy, poszukajmy ściany albo muru do pomalowania. Pamiętajmy, że każda ingerencja w przestrzeń publiczną wymaga zgody insytnucji nią zarządzającej. Zaprośmy młodych artystów, żeby pokazali, jak się tworzy graffiti. Wymyślamy konkretny wzór, który chcemy namalować, wybieramy ścianę i robimy próbne rysunki. Potem zapraszamy specjalistów (na przykład studentów architektury), którzy pomogą nam zaprojektować nową przestrzeń.

KROK

4. DZIAŁANIE W TERENIE

Rozdzielamy zadania tak, żeby każdy był za coś odpowiedzialny. W trakcie prac na pewno przechodnie będą pytać, co i dlaczego tam robimy. Zainteresowanym opowiedzmy o naszym działaniu, możemy też w pobliżu rozwiesić plakaty z informacją o akcji. Po zakończeniu prac posprzątamy teren.

KROK

5. ŚWIĘTOWANIE

W trakcie realizacji projektu warto szukać okazji do świętowania (na przykład imieniny, Dzień Babci, Dzień Dziadka, walentynki), żeby wzmocnić relacje w grupie. A na zakończenie przedsięwzięcia zorganizujemy imprezę w miejscu naszych działań. Zaprośmy znajomych, sąsiadów i wszystkich, którzy nas wspierali.

Scenariusz opracowany na podstawie projektu Renaty Kiełbińskiej o nazwie „Senior graffiti”, realizowanego przy współpracy ze Spółdzielnią Mieszkaniową „Czuby” w Lublinie.
e-mail: renatakielbinska@wp.pl

ZAPROSZENIE DO WSPÓŁPRACY

Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” od 15 lat w całej Polsce wspiera działania liderów, animatorów projektów społecznych i obywatelskich. Pracujemy z lokalnymi instytucjami i organizacjami, które szukają inspiracji i nowych metod pracy z lokalną społecznością.

Jesteśmy czołową organizacją zajmującą się rozwijaniem działań międzypokoleniowych i promujących aktywność osób starszych. Eksperymentujemy, wytyczamy nowe trendy i metody pracy. We wrześniu 2017 roku w ramach programu Erasmus+ uruchomimy kurs *online* skierowany do osób, które chcą rozwijać swoje kompetencje w obszarze pracy międzypokoleniowej, wydamy także podręcznik dla trenerów pracujących z grupami wielopokoleniowymi, a także publikację prezentującą ciekawe przedsięwzięcia międzypokoleniowe z Niemiec i Wielkiej Brytanii. Na stronie www.zoomnaradyseniorow.pl znajdą Państwo wydane przez nas publikacje dotyczące aktywności rad seniorów. Z kolei na stronie www.e.org.pl/pomysly-do-zrobienia dostępnych jest ponad 100 scenariuszy i pomysłów na pracę ze społecznością lokalną. Zapraszamy do korzystania z tych zasobów wiedzy.

W 2010 roku powołaliśmy ogólnopolską sieć Latający Animatorzy Kultury oraz Latający Socjologowie, która skupia 80 doświadczonych trenerów i badaczy. Współpracują oni z samorządami, radami seniorów, uniwersytetami trzeciego wieku, bibliotekami, domami kultury ze świetlicami wiejskimi. Mają doświadczenie w pracy z różnymi grupami wiekowymi, potrafią wesprzeć realizację projektów edukacyjnych i działań obywatelskich. Udzielili wsparcia już w ponad 400 miejscowościach.



Oferujemy wsparcie i doradztwo „szyte na miarę” w zakresie:

- badania potrzeb osób starszych i społeczności (diagnoza lokalna),
- projektowania usług, produktów i przestrzeni dla seniorów,
- szkolenia dla liderów 50+,
- prowadzenia programów grantowych aktywizujących osoby starsze,
- projektowania i rozwijania działań międzypokoleniowych,

- audytu i rozwoju oferty klubów seniora,
- budowania współpracy rad seniorów z samorządem i ze społecznością,
- zarządzania i pracy w grupie (rad seniorów, grup nieformalnych, zespołów projektowych),
- tworzenia strategii działania organizacji, instytucji, rad seniorów,
- edukacji o samorządzie gminnym i partycypacji publicznej,
- rozwijania współpracy ze społecznością lokalną, przyciągania do organizacji/instytucji seniorów jako aktywnych odbiorców,

- audytu dostępności usług, produktów i przestrzeni dla osób o różnych potrzebach (dzieci, młodzież, rodzice z dziećmi, osoby starsze, osoby z niepełnosprawnościami, mniejszości).

Zapraszamy do współpracy!
Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”
www.e.org.pl



ROZDZIAŁ 6

Seniors in action

It's the people with passion
that change the world

THE WORLD IS CHANGED BY PEOPLE WHO HAVE A PASSION!

Seniors in action (incubator + grant) is a nationwide competition carried out by the Association of Creative Initiatives "ę" within the Third Age Universities program carried out by the Polish-American Freedom Foundation.

The competition has been initiated in order to put to use the enormous potential that senior citizens possess in the form of their free time, knowledge and life experience. We put our bets on working with senior citizen leaders. We are looking for active individuals, aged 60 and up, who would like to develop their own passions and interests in combination with helping others.

Funds from the grant competition are awarded towards the implementation of initiatives that engage senior citizens in community activism, and promote intergenerational cooperation and volunteer work among senior citizens.

In order to receive financial support, projects need to be headed by an individual aged 60 or older, in cooperation with a non-profit organization or local institution. The contestants (aged 60 or older) may submit their entries alone or in cooperation with a person aged 35 or younger. Among the initiatives we have awarded funds to, there have been family projects, designed by teams composed of a grandmother and granddaughter, mother and daughter, or father and son.

The leaders aged 60 and older with whom we work include retired teachers, physicians and journalists, members of Women Farmers' Circles, local government employees, as well as retired engineers and miners. What

unites this highly diverse group of people is their desire to help the community and develop their own passions. The ideas submitted by them have been as varied as are their life experiences and interests (which have included theatre and music projects, work with children based on recording the personal narratives of the oldest local residents, and the revitalization of neglected neighborhoods). It is the responsibility of the project leaders aged 60 and older to include seniors in their winning projects.

By promoting the Seniors in action competition, we want to reach out to individuals aged 60 and older, who are not yet active in any organization and have not had the experience of applying for funding for community projects. Our friendly application procedure has been planned with these individuals in mind. In its first stage, we ask for a short letter of intent. We then invite the authors of the most interesting entries to attend a workshop, several days in length, during which we help them finalize their projects.

So far, we have provided over 2 900 000 PLN in funding for 297 winning projects.

We are committed to creating a network composed of experienced cultural animators, aged 60 and older. Competition participants may apply for modest study visit allowances, making it possible for them to visit each other and to become acquainted with the other initiatives being carried out at various locations as part of this program.

Participants carrying out the winning projects may also request a facilitator to visit them from the Flying Cultural Animators' network organized by the "ę" Society. Flying Cultural Animators conduct workshops in areas such as photography, theater and music. They bring inspiration and demonstrate specific techniques that can be used in further work in the community.

We all know - from personal experience, that of our friends and families or from the media – the meaning of the fact that people live longer. For years long life seemed the goal. But it brought a number of non-obvious side effects. Old age is too often just illness, loneliness and grief. Experts prepared thousands of reports and indexes to answer the challenges of aging societies.

But we know that the reality of papers and scientific discourse is very distant from our everyday tangible experience.

Are we in touch with the seniors of our families? Do we know how to help them when they suffer from depression? Do we know senior citizens actively working for their surroundings and taking care of their health and fitness? Are we ready for our own old age?

Most of our social challenges can be found in the clash between documentation, postulates and our experience, one so very far from them. The program Seniors in action levels this gap using the only solution - giving a growing number of people of different ages the experience of another version of old age: bold, open, turned to the world, joyful and productive. The participants and they closest ones learn to think differently about the potential of the elderly - more positively, because they changed their attitude and stance.

AN ANALYSIS OF CONTEMPORARY CHALLENGES RELATED TO OLD AGE SHOWS THAT:

- Medical treatment is not enough for a good life - the list of other important factors comprises social relations, access to services, feeling safe, participation in the life of the community and having influence, within and beyond close family. An important goal of Seniors in action is creating cross-generational and lasting social bonds.

- We need to rebuild the way in which seniors co-create society and communities and the way they engage in them. Treating old age as unproductive or productive only on a *hobby* level is one of the reasons of the low activity levels among senior citizens. As a community we cannot afford wasting the time and skills of the elderly. And it is not about challenging the elderly with requirements designed for people in their prime. It is rather about building a model of valuable participation in the life of the local community with respect for their competencies.

- In Seniors in action senior citizens become coordinators, leaders, managers - they develop their skills and abilities so that their undertakings can bring real change and empowerment.

- We have to be very specific in the process of creating projects and interventions as senior citizens are an extremely diversified group (just as adult non-seniors). The fact that they are all over 60 doesn't make their needs similar. Old age doesn't unify us. *Cookie cutter* projects just cannot succeed.

The Association of Creative Initiatives „ę” understands that rigid rules and standardised criteria for accepting projects do not constitute an optimal solution. It is important to stay open to the ideas of singular leaders and flexible in collaboration.

– In order to answer the challenge of old age successfully we need: ingenuity, senior participation and leadership, experience (of senior and non-senior citizens), the courage to think and act outside the box. There are many reasons for which the contemporary world takes confidence and a distinctive voice away from the elderly. Luckily it doesn't deprive them of their wisdom, experience and motivation. Arranged for the young, it simply blocks the use of those resources, gives no opportunities or reasons to do things together. Language differences hinder communication.

The competition Seniors in action gives senior citizens space and teaches them partnership-based communication with young people. It also creates space for experimentation, undertaking new activities, testing solutions.

WHAT AND HOW DOES SENIORS IN ACTION DO?

From the very beginning, that is for 10 years, the program Seniors in action has been doing precisely what is now recommended in significant reports of expert committees:

- it focuses on the activity of senior citizens (the shift from successful or healthy ageing to active ageing is a key change in approaching the challenges of old age. In our program seniors are authors, experts, active parties and supporters of others, not just people solving their medical problems;
- it encourages them to participate in the life of the community – it show seniors that they are able to mobilise for the sake of others, learn the points of view of different groups, go beyond egoism (which they are often accused of);
- it promotes and supports cross-generational attitudes which is a key idea - the goal isn't to isolate seniors and old age (even in well organised and operating enclaves) but to naturally and fully include them in society.
- it teaches young and old participants to translate and understand their languages, notions, priorities and perspectives;
- it activates local resources – authentic, grassroots activities undertaken in these projects activate connections between different people and their potentials, which is one of the indicators of building social capital;

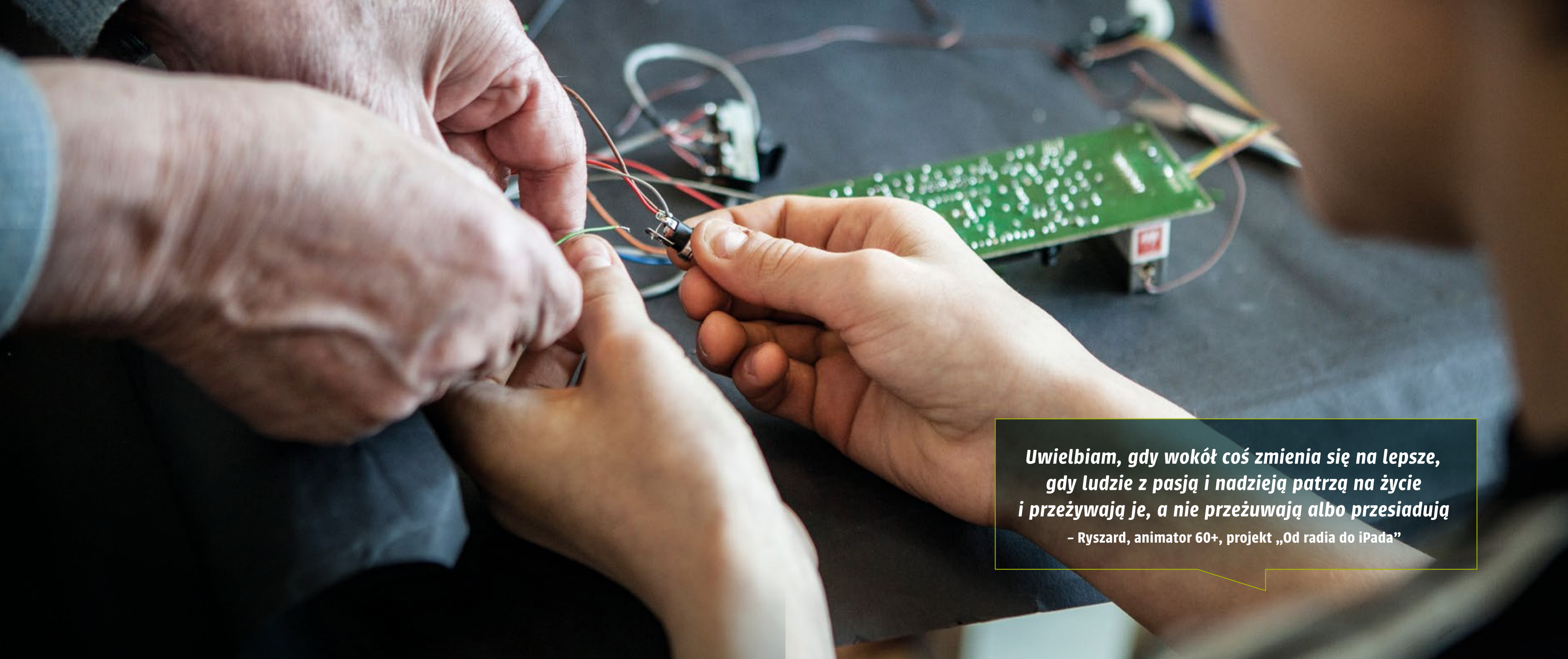
- it facilitates better understanding of the elderly, getting accustomed to old age, it shows ways to build relationships based on respect;
- it empowers seniors - activities change local realities, seniors become leaders, they perform specific actions, support other groups - that experience is huge capital.

GRADUAL DISMANTLING OF A STEREOTYPE

Seniors in action – through its reach measured in the number of project, participants, partners, broadcasts and articles in the media – gradually dismantles the wrongful stereotype: of a senior causing problems, grumbling, focused only on his or her illnesses.

A stereotype is a double-edged sword – used by those stigmatised (in the way they think about themselves) and those who stigmatise. That is precisely why it's so overwhelming and difficult to overcome. The only thing that can be done – effectively, not just in the realm of declarations – is to give opportunities to see oneself from a different point of view, outside the stereotype, in another role, in a different context.

That is the theme of the program Seniors in action, composed of hundreds of small projects – it is about the patient and consistent process of turning the way we think about old age. This is the groundwork for facing all other challenges of old age: new medical care, prevention, independence of senior citizens, their professional work and life quality.



***Uwielbiam, gdy wokół coś zmienia się na lepsze,
gdy ludzie z pasją i nadzieją patrzą na życie
i przeżywają je, a nie przeżywają albo przesiadują***

– Ryszard, animator 60+, projekt „Od radia do iPada”

POLSKO-AMERYKAŃSKA FUNDACJA WOLNOŚCI

Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności działalność programową rozpoczęła w 2000 roku, realizuje swoje przedsięwzięcia w trzech obszarach tematycznych: edukacja, rozwój społeczności lokalnych, ze szczególnym uwzględnieniem obszarów wiejskich i małych miast, oraz dzielenie się polskimi doświadczeniami z transformacji z innymi krajami Europy Środkowej i Wschodniej.

Dotychczas fundacja przeznaczyła na swoją działalność ponad 169 mln USD, a jej fundusz wieczysty przekroczył 255 mln USD. W ramach 36 programów sfinansowano prawie 27 tysięcy stypendiów dla młodzieży, blisko 12 tysięcy projektów lokalnych z udziałem setek tysięcy osób, zorganizowano szkolenia dla 65 tysięcy nauczycieli, także dla 21 tysięcy liderów i pracowników organizacji pozarządowych, a blisko 4 tysiące lokalnych bibliotek przekształcono w nowoczesne centra informacji, edukacji, kultury i aktywności obywatelskiej. W wizytach studyjnych do Polski uczestniczyło ponad 8 tysięcy osób z Ukrainy, Białorusi, Rosji, Gruzji, Mołdawii oraz innych krajów.

Od 2005 roku fundacja prowadzi program Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji, którego celem jest promowanie przedsięwzięć edukacyjnych i aktywizujących skierowanych do osób starszych, wolontariatu i społecznego zaangażowania seniorów, a także współpracy międzypokoleniowej. Ważną częścią programu jest konkurs Seniorzy w akcji, w ramach którego oferowane są granty i szkolenia dla osób powyżej 60. roku życia realizujących projekty społeczne oparte na własnym pomysśle.

Więcej informacji o Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności: www.pafw.pl



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

TOWARZYSTWO INICJATYW TWÓRCZYCH „E”

Od 2002 roku prowadzimy projekty społeczne i kulturalne w całej Polsce. Pracujemy z młodymi ludźmi, seniorami, animatorami kultury, pracownikami organizacji pozarządowych i domów kultury, nauczycielami i artystami. Inspirowujemy do działania, przekazujemy wiedzę i narzędzia do realizacji własnych projektów społecznych. Od 2008 roku prowadzimy ogólnopolski program Seniorzy w akcji (inkubator + dotacje) finansowany przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności. Dotychczas wsparliśmy realizację blisko 300 lokalnych projektów realizowanych przez liderów 60+ i pary międzypokoleniowe (60+ i 35-). Współpracujemy ze środowiskiem uniwersytetów trzeciego wieku: organizujemy warsztaty dla liderów i słuchaczy UTW, wspieramy integrację UTW na poziomie regionów, pomagamy powoływać grupy wolontariatu seniorów na uniwersytetach trzeciego wieku. W 2012 roku przeprowadziliśmy ogólnopolskie badanie „Zoom na Uniwersytety Trzeciego Wieku”, które dostarczyło cennych informacji na temat potrzeb i wyzwań, jakie stoją przed liderami tych instytucji. Współpracujemy z radami seniorów i samorządami w programie Zoom na Rady Seniorów. W 2016 roku uruchomiliśmy program Generator Innowacji. Sieci Wsparcia, którego celem jest poprawa jakości życia najstarszych seniorów i ich opiekunów. Mamy sieć animatorów kultury w całym kraju, stabilnych partnerów, doświadczenie i umiejętności, które pozwalają nam eksperymentować, wyznaczać nowe trendy i wdrażać odważne projekty.

Więcej informacji o Towarzystwie Inicjatyw Twórczych „E”: www.e.org.pl

Informacje o programie Seniorzy w akcji:
www.seniorzyw akcji.pl



Seniorzy w akcji

Świat zmieniają ludzie z pasją

KOORDYNACJA PRAC NAD PUBLIKACJĄ: Maria Adamiec

REDAKCJA: Urszula Engelmayer

TEKSTY: Maria Adamiec, Beata Tokarz-Kamińska oraz Dorota Borodaj, Łukasz Czapski, Maja Gawrońska, Aleksandra Gołdys, Anna Liminowicz, Joanna Mikulska, Agnieszka Pajączkowska, Agnieszka Wójcińska

ZDJĘCIA: Jan Brykczyński, Daniel Chrobak, Tomasz Kaczor, Joanna Kiernicka, Ula Klimek, Bogna Kociumbas, Anna Liminowicz, Paweł Ogrodzki, Krzysztof Pacholak, Agnieszka Pajączkowska, Jakub Piątek, Bartłomiej Sawka, Mikołaj Starzyński, Alicja Szulc, Marta Świdorska

PROJEKT GRAFICZNY, SKŁAD:  RZECZYOBRAZKOWE

KOREKTA: Marcin Grabski

ISBN: 978-83-936665-9-1

DZIĘKUJEMY: Marcie Biatek-Graczyk, Januszowi Byszewskiemu, Renacie Koźlickiej-Glińskiej, Joannie Kubickiej, Katarzynie Maniszewskiej, Jackowi Michałowskiemu, Katarzynie Świątkiewicz, Beacie Tokarz-Kamińskiej, Zofii Zaorskiej za szczególny wkład w rozwój Konkursu oraz Latającym Animatorom Kultury, Członkom Komisji Konkursu, tutorom wspierającym rozwój projektów oraz członkom Zespołu zaangażowanym w prowadzenie i wsparcie Konkursu w latach 2008-2017: Marii Adamiec, Julii Biczysko, Katarzynie Bindzie, Łukaszowi Czapskiemu, Paulinie Czapskiej, Karolinie Drozd, Marcinowi Góreckiemu, Antoninie Jeżewskiej, Elżbiecie Kadenaci-Trakul, Damianowi Kalicie, Katarzynie Łęgnowskiej, Dorocie Pabel, Krzysztofowi Pacholakowi, Karolinie Plucie, Agnieszce Salamończyk, Zuzannie Sikorskiej-Borowskiej, Wiesławie Szymańskiej, Katarzynie Ścieszcze. Szczególnie dziękujemy Bogdanowi Bocheńskiemu i Krystynie Stańczak-Patydze oraz członkom Klubu Ambasadorów za promowanie idei Konkursu.

KONTAKT: Maria Adamiec – koordynatorka konkursu
Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”
ul. Mokotowska 55
00-542 Warszawa
tel. 22 396 55 16 lub 19
e-mail: konkurs@seniorzyw akcji.pl
www.seniorzyw akcji.pl

Publikacja udostępniona jest na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 3.0 Polska (CC-BY-NC 3.0 PL). Utwór powstał w ramach programu „Seniorzy w akcji” realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” w ramach programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności. Zezwala się na wykorzystanie treści publikacji – pod warunkiem zachowania niniejszej informacji. Treść licencji jest dostępna na stronie <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/pl/>

Zmieniaj świat razem z „ę”!

Przekaż 1% Twojego podatku. Wpisz nasz numer KRS 0000084092 do swojego PIT-u.

Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”, Warszawa 2017

SENIORZY W AKCJI

www.seniorzywakcji.pl

ORGANIZATORZY:



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI

PATRONAT:

