

Isa Muchnicka-Djakow*

O FORMACH ZAJĘĆ KULTURALNO-OŚWIATOWYCH
Z OSOBAMI STARSZYMI

Rosnąca w Polsce liczba ludzi starszych, którzy dysponują znaczną pulą czasu wolnego i pragną go sensownie spożytkować, nie pozostaje i nie może pozostać bez wpływu na strukturę i działalność osiedlowych placówek kulturalno-oświatowych. Co raz częściej na terenie tych placówek możemy zaobserwować przejawę liczebną osób starszych, tj. w wieku emerytalnym, w stosunku do pozostałych kategorii wieku.

Wiele osób działających społecznie lub zawodowo na rzecz ludzi starszych staje częstokroć przed pytaniem, jakie formy zajęć należy organizować dla emerytów, które z nich cieszą się popularnością, jakie są pożądane społecznie itp. Organizatorzy życia kulturalno-oświatowego w osiedlu mieszkaniowym często poszukują nowych programów zajęć, wymieniają doświadczenia z innymi animatorami działalności kulturalnej, podejmują próby sondowania opinii samych zainteresowanych na temat ich preferencji.

W niniejszym opracowaniu zawarta została relacja z sondażu przeprowadzonego wśród emerytów na temat ich uczestnictwa w zajęciach kulturalno-oświatowych, ponadto przedstawiono program Studium Trzeciego Wieku, realizowany w kilku placówkach działających na rzecz emerytów.

W jakich zajęciach organizowanych przez placówki kulturalno-oświatowe uczestniczą emeryci, jakie czynniki determinują ich aktywność i jakie stwierdza się potrzeby w tym zakresie - oto pytania, na które poszukiwaliśmy odpowiedzi, planując sondaż diagnostyczny.

* Dr, adiunkt w Katedrze Pedagogiki Społecznej UŁ.

Niniejsze rozważania oparte są na materiale zebranym w drodze wywiadów kwestionariuszowych przeprowadzonych z 200 26dz-kimi emerytami oraz w 34 wywiadach swobodnych, których udzielili kierownicy placówek kulturalno-oświatowych; ponadto wykorzystujemy informacje uzyskane w wyniku przeprowadzonych obserwacji uczestniczących w 78 placówkach organizujących działalność kulturalno-oświatową.

Emeryci biorą udział zarówno w imprezach otwartych, dostępnych dla wszystkich osób zainteresowanych, jak i w zajęciach organizowanych specjalnie dla osób starszych. Te ostatnie przyjmują niejednokrotnie organizacyjną formę klubu zrzeszającego emerytów.

Spośród form pracy kulturalno-oświatowej, w której najczęściej uczestniczą emeryci, należy wymienić przede wszystkim akcje odczytowe. Biorąc pod uwagę ilość uczestników, w dalszej kolejności trzeba wspomnieć o prelekcjach filmowych, potem - o nieczęstych przypadkach działalności w zespołach amatorskich, wreszcie - o sporadycznym uprawianiu samouctwa w formie, której ramy organizacyjne zapewnia placówka kulturalno-oświatowa.

Zarówno kierownicy placówek kulturalnych, jak i emeryci bezpośrednią formę przekazu treści, jaką jest odczyt, uważają za najbardziej właściwą formę pracy kulturalno-oświatowej z osobami w wieku starszym. Prawdziwość powyższych sądów dokumentuje frekwencja emerytów na odczytach. W strukturze audytorium odczytowego różnorodnych placówek kulturalnych liczebność emerytów waha się w granicach 10-80% ogółu słuchaczy. Zauważa się tendencje do preferowania przez emerytów niektórych placówek organizujących odczyty. Badani mówili, iż kierownictwo tych placówek stwarza odpowiednią "atmosferę", jej zawdzięczając powodzenie swoich poczynañ. Odpowiedni, pełen szacunku i życzliwości stosunek do osób w wieku starszym decydował o fakcie, iż nawet różnorodna tematyka prelekcji powodowała stosunkowo małe zmiany w poziomie dużej frekwencji emerytów na odczytach.

Akcje odczytowe - jak już wspominaliśmy - cieszą się dużą popularnością wśród ogółu badanych emerytów, z których 20,5% uczęszcza na odczyty. Spośród bywalców sal odczytowych aż 47% bywa na odczycie nie rzadziej niż jeden raz w miesiącu. Kobiety dominują liczebnie, lecz mężczyźni wyprzedzają je pod względem częstotliwości uczęszczania na odczyty.

Przeprowadzając analizę audytorium odczytowego, obserwujemy dużą rozpiętość wieku i zainteresowanie tą formą aktywności do późnych lat życia, gdyż jeszcze do kategorii wiekowej 80-84 lata należy 10% ogółu słuchaczy odczytów. W pierwszych latach odpoczynku emerytalnego zainteresowanie odczytami przejawia aż 28% osób starszych.

Poziom wykształcenia także determinuje zainteresowanie emerytów działalnością odczytową placówek kulturalnych. Ponad 62% ogółu słuchaczy stanowią emeryci posiadający co najmniej wykształcenie średnie.

Organizatorzy akcji odczytowych w prowadzonych rozmowach wyrażali często przypuszczenie, iż uczestnictwo w audytorium odczytowym spełnia funkcję czynnika kompensującego emerytom brak odbiornika telewizyjnego. Sądzieli, iż z chwilą nabycia telewizora zmniejsza się zainteresowanie emeryta wszelkimi formami zajęć kulturalno-oświatowych, a szczególnie akcją odczytową. Zebrany przez nas materiał wykazuje, że wśród osób w wieku starszym będących członkami audytorium odczytowego aż 74% posiada telewizory, zaś tylko 26% nie ma możliwości oglądania programów telewizyjnych; albo inaczej: spośród ogółu osób nie oglądających programów telewizyjnych zaledwie 12,3% odwiedza sale odczytowe, zaś z ogółu oglądających telewizję aż 26,5% realizuje ponadto potrzebę wysłuchania odczytu.

Reasumując można powiedzieć, że fakt uczęszczania na odczyty nie kompensuje potrzeby oglądania programu telewizyjnego, lecz przeciwnie, posiadanie telewizora wykazuje związek z uczęszczaniem na odczyty.

Inne formy zajęć prowadzonych w placówkach kulturalnych w nieznacznym stopniu dotyczą emerytów. Jeżeli zajęcia te przyjmują organizacyjną postać klubu seniora, wówczas dominująca staje się funkcja towarzyska, natomiast kulturalno-oświatowa jest realizowana w ramach zajęć otwartych dla wszystkich generacji wieku.

Organizatorzy życia kulturalnego niejednokrotnie zmuszeni są do podjęcia decyzji, czy należy organizować różnorodne zajęcia i imprezy oddzielnie dla osób starszych, czy raczej razem, wspólnie z innymi generacjami. Większość wypowiedziających się kierowników placówek postulowała organizowanie oddzielnych zajęć i imprez dla emerytów, gdyż "lepiej się wtedy czują", "czują się pew-

niej", "bo pragną spokoju i ciszy", "bo ich wiek tego wymaga", "bo źle się czują z młodzieżą", "bo mają inne zainteresowania", "bo z nimi trzeba inaczej się obchodzić".

Skonfrontujmy powyższe wypowiedzi gospodarzy placówek z opinią samych zainteresowanych. Dwustu respondentom zadaliśmy pytanie: "W jakim towarzystwie woli Pan (Pani) spędzać swój czas wolny?". Spośród badanych osób 46,8% stwierdziło, że najchętniej przebywa w towarzystwie mieszanym, tzn. zarówno złożonym z osób starszych jak i młodych, 14,2% najlepiej czuje się w towarzystwie osób młodych, zaś 39% przedkłada nad inne towarzystwo swoich rówieśników. Wymienione wyżej preferencje nie korelują z płcią respondentów, natomiast stwierdza się związek między preferencjami a wiekiem danej osoby i wykształceniem: w miarę starzenia się emeryci rzadziej wyrażają życzenie spędzenia czasu wolnego wyłącznie w towarzystwie osób młodych; wśród osób posiadających wykształcenie niższe niż podstawowe znajdujemy aż pięciokrotnie więcej zwolenników spędzania czasu wolnego wyłącznie w towarzystwie osób starszych.

Organizowanie zajęć wspólnych dla wielu generacji bądź oddzielnych dla emerytów jest problemem natury praktycznej, który musi indywidualnie rozwiązywać każdy organizator życia kulturalnego na podstawie znajomości zbiorowości osób, dla których organizuje zajęcia. Za oddzielnymi zajęciami przemawiają takie argumenty, jak możliwość dostosowania tematyki do zainteresowań człowieka starszego, stworzenie odpowiednich warunków percepcji, uniknięcie sytuacji konfliktowych między osobami starszymi a innymi uczestnikami zajęć - o jakich z zażenowaniem wspominali kierownicy placówek.

Ale istnieje równocześnie duże niebezpieczeństwo, iż organizowanie zajęć i imprez poświęconych wyłącznie osobom w wieku starszym pogłębi izolację międzypokoleniową i zamykając emerytów we własnym "getcie", umocni zjawisko subkultury osób starszych.

Działalnością kulturalno-oświatową powołanych ku temu placówek jest żywo i zainteresowany znaczny procent emerytów. Dla wielu z nich jest to jedyna społecznie ważna i ceniona aktywność bądź uczestnictwo, jakie kontynuują po zaprzestaniu pracy zawodowej i wypełnieniu obowiązków rodzicielskich.

O dużym zainteresowaniu emerytów działalnością placówek kulturalno-oświatowych świadczy fakt, iż spośród 200 rozmówców 18,5% badanych za najpilniejsze zadanie w opiece nad emerytami uważało usprawnienie i wzbogacenie form pracy istniejących placówek; mówił o tym co czwarty badany mężczyzna i co szósta kobieta.

Placówki kulturalno-oświatowe w większym stopniu niż dotychczas mogłyby stanowić oparcie, wspierać i rozbudzać tendencje samorozwoju emerytów, z których aż 51,5% uprawia działalność związaną z różnorodnymi zainteresowaniami amatorskimi. Ponadto w większym niż dotychczas stopniu placówki te mogłyby wspierać realizację zainteresowań kolekcjonerstwem u 8% zajmujących się tym emerytów i kierować samouctwem w różnorodnych dziedzinach wiedzy 5% osób przejawiających tego rodzaju pragnienia.

Zadaniem placówek kulturalno-oświatowych winno być planowanie i organizowanie takich form zajęć, które zapewniłyby włączenie tej - coraz liczniejszej - kategorii społecznej w nurt bieżącego życia, uaktywniając ludzi starszych w miarę posiadanych przez nich możliwości i wyrażanych pragnień; uwalniając ich dzięki temu z poczucia izolacji społecznej, bliżej wiązałyby ich z resztą społeczeństwa i jego problemami.

Obecnie przejdziemy do przedstawienia programu Studium Trzeciego Wieku, sprawdzonego już eksperymentalnie i przychylnie przyjętego przez osoby starsze - uczestników zajęć.

Studium Trzeciego Wieku przeznaczone jest dla osób zbliżających się do wieku emerytalnego i będących w wieku emerytalnym. Organizuje się ono w klubach seniora, domach kultury lub na terenie przedsiębiorstw przemysłowych - macierzystych zakładów pracy słuchaczy. Przeznaczone jest dla osób przygotowujących się do przejścia na emeryturę i dla pracowników już przebywających na emeryturze.

Zarówno program, jak i formy zajęć były ulepszane w drodze konsultacji z wybranymi emerytami z łódzkich zakładów pracy, a także dzięki eksperymentalnej realizacji wstępnego programu w trzech przedsiębiorstwach przemysłowych. W wyniku tych poczynań wydaje się, że prezentowany program został dostosowany do potrzeb odbiorców, co nie oznacza, iż realizatorzy tegoż zostali zwolnieni od troski o dalsze jego doskonalenie.

Program Studium dostosowany jest do osób o wykształceniu podstawowym. Cel zajęć stanowi przekazanie słuchaczom minimum wiedzy o procesie starzenia się społeczeństwa i jednostki, o schorzeniach wieku starszego i profilaktyce geriatrycznej, o czynnikach sprzyjających długowieczności, omówienie zagadnień związanych z ziołolecznictwem, zwrócenie uwagi na racjonalne odżywianie się.

Wiele uwagi poświęca się zagadnieniu aktywizacji fizycznej osób starszych, uzasadniając znaczenie ruchu fizycznego z punktu widzenia osiągnięć współczesnej nauki i demonstrując ćwiczenia fizyczne, których wykonywanie niezbędne jest do utrzymania sprawności organizmu, a ponadto możliwe w warunkach codziennych, bez konieczności używania specjalnych przyrządów lub korzystania z wydzielonych terenów.

Znaczną uwagę poświęca się także nowej roli społecznej osoby starszej - roli użytkownika czasu wolnego. Zamiarem naszym jest przekształcenie osoby starszej z biernego użytkownika zajęć wolnoczasowych w kreatora własnej osobowości, twórczo i satysfakcjonująco korzystającego z szerokich możliwości uczestnictwa wolnoczasowego, jakie stwarza mu środowisko wielkomiejskie. Poza teoretycznym omówieniem znaczenia prawidłowej organizacji czasu wolnego prezentuje się szereg możliwości spędzania tego czasu. Celowi temu służą hospitacje dobrze działającego klubu seniora, hospitacje wybranego zespołu amatorskiego składającego się z osób starszych. Planuje się organizowanie zajęć artystycznych w wybranym przez uczestników zakresie.

Prezentacja różnorodności prac użytecznych możliwych do realizacji przez osoby w wieku emerytalnym, a dotyczących takich form, jak roboty ręczne, majsterkowanie czy uprawianie jakiejś formy aktywności społecznej przypuszczalnie spotka się z zainteresowaniem tych spośród słuchaczy, którzy poszukują zajęć i aktywności zaspokajającej ich poczucie użyteczności społecznej.

W projektowanym programie Studium znalazło miejsce także zagadnienie rodziny - podstawowej i najważniejszej grupy społecznej w życiu człowieka starszego. Ukazuje się tu przekształcenia rodziny na przestrzeni dziejów, tendencje rozwojowe i rolę osób starszych we współczesnej rodzinie. Wiele uwagi poświęca się analizie przyczyn konfliktów międzypokoleniowych i sposobów zapobiegania im. Ponadto prawnik prezentuje przepisy dotyczące obo-

wiązków dzieci wobec rodziców oraz informuje osoby starsze o treści przepisów ich dotyczących oraz o sposobach uzyskiwania porad prawnych.

Podobnym celom służą zajęcia, w trakcie których specjalista dokona charakterystyki wszystkich instytucji i placówek świadczących pomoc i usługi osobom w wieku emerytalnym. Wydaje się, że znajomość zasad funkcjonowania i warunków korzystania z tych placówek oraz ich lokalizacja na terenie miasta pożyteczna jest dla każdej osoby w wieku emerytalnym. Pogłębieniu wiedzy o interesujących słuchaczy placówkach będą służyć hospitacje wybranych, najbardziej powszechnych instytucji opieki, co pozwoli uczestnikom Studium dokładniej poznać ich strukturę i zasady funkcjonowania. Słuchacze Studium będą mogli swoimi, uzyskanymi tam informacjami służyć innym osobom, mniej kompetentnym w tym zakresie.

W programie Studium na poziomie kursu podstawowego planuje się także poświęcić nieco uwagi zagadnieniu troski o higieniczny, a zarazem estetyczny sposób ubierania się oraz przekazać podstawowe wskazówki dotyczące zasad pielęgnowania ciała i urody.

Przewiduje się urozmaicony sposób przekazywania wiedzy i uczenia umiejętności - przeplatanie odczytów pokazami i hospitacjami. Zajęcia powinny się odbywać na terenie placówki Studium i poza nią. Program powinni realizować specjaliści wielu dyscyplin naukowych i wytrawni praktycy. Kierownictwo Studium winno dążyć do nasycenia wszystkich zajęć troską o zainteresowanie słuchaczy prelekcjami, pokazami, hospitacjami oraz starać się wykształcić wśród słuchaczy postawy samorządności i aktywności.

Wydaje się, że po takim przygotowaniu w zakresie podstawowym osoby w wieku emerytalnym w następnych latach ich aktywności będą mogły same pokierować swoimi sprawami, korzystając tylko z poradnictwa zespołu konsultantów.

Celem zorganizowanego Studium jest przekazanie osobom zbliżającym się do wieku emerytalnego i tym, które osiągnęły już wiek emerytalny, podstawowej wiedzy gerontologicznej i geriatrycznej, nauczanie przydatnych w tym okresie życia umiejętności, aktywizacja społeczna i integracja z szerszą zbiorowością. W trakcie realizacji programu stosuje się następujące formy zajęć:

a) odczyty - przekazywanie przez specjalistów określonego zasobu wiedzy dotyczącej wybranych zagadnień oraz informowanie o możliwościach poszerzenia interesującej słuchaczy problematyki;

- b) pokazy - demonstrowanie przez instruktorów sposobów wykonywania określonych czynności, uczenie umiejętności praktycznych;
- c) hospitacje - odwiedzanie i poznawanie struktury, zasad funkcjonowania oraz warunków uczestnictwa w wybranych placówkach, a ponadto spotkania i wymiana opinii z ich użytkownikami.

Program Studium obejmuje 25 spotkań (przeciętnie jedno dwugodzinne zajęcia w miesiącu) - zatem przewidywany czas trwania zajęć wynosi ok. 2 lat. W następnym okresie należałoby pomóc w zorganizowaniu i zachęcić słuchaczy do uczestnictwa w zespołach specjalistycznych o różnym profilu działania, ośrodkach samorządnych, zorganizowanych dopiero po realizacji Studium Trzeciego Wieku. Funkcjonowanie zespołów winien wspierać odpowiedni zespół konsultantów (lekarz, prawnik, socjolog, pedagog społeczny, psycholog, opiekun społeczny, kinezyterapeuta). Czas funkcjonowania zespołów - bezterminowo.

Szczegółowy program Studium Trzeciego Wieku przewiduje następujące zajęcia:

1. Wprowadzenie.

a) część informacyjna (pierwsze zajęcia): przedstawienie celu Studium, organizatorów (zawód realizatorów kolejnych zajęć), czasu trwania Studium, częstotliwości spotkań, szczegółowego programu; dyskusja nad programem i uwzględnienie zaproponowanych w nim zmian bądź uzupełnień;

b) wprowadzenie w problematykę gerontologiczną: starzenie się społeczeństw - przyczyny, rozmiary, niektóre konsekwencje tego procesu; potrzeba poznawania procesu starzenia się i konieczność przygotowywania się do tej fazy życia człowieka¹.

2. Biologiczne i społeczne przejawy procesu starzenia się człowieka.

Mechanizmy przyczynowe starzenia się. Zmiany starcze ważniejszych układów narządowych. Wydolność psychiczna i fizyczna człowieka w wieku podeszłym. Społeczne role człowieka w wieku emery-

¹ W przygotowaniu się do prelekcji może być pomocna następująca literatura gerontologiczna: A. K a m i ń s k i, Wychowanie do starości, "Zdrowie Psychiczne" 1971 nr 1/2; E. R o s s e t, Proces starzenia się ludności. Studium demograficzne, Warszawa 1967.

talnym, kompensujące utraconą rolę pracownika. Przemiany funkcji w rodzinie i w społeczeństwie. Człowiek starszy jako użytkownik czasu wolnego².

3. Hospitacja klubu seniora.

Omówienie genezy placówki, jej struktury, zasad funkcjonowania, programu zajęć, zasad uczestnictwa. Zwiedzanie placówki. Spotkanie towarzyskie z członkami klubu³.

4. O niektórych schorzeniach osób w wieku starszym.

Omówienie niektórych schorzeń, a zwłaszcza z grupy chorób sercowo-naczyniowych, nowotworowych i spowodowanych wypadkami. Najważniejsze problemy rozpoznawania (znaczenie wcześniejszej wykrywalności, terapii, przeciwdziałanie lekomanii) i rehabilitacji. Pomoc ortopedyczna, opieka nad chorym w domu⁴.

5. O sposobach zapobiegania procesowi starzenia się, profilaktyka geriatryczna.

Właściwy tryb życia. Kontrolne badania okresowe i ich znaczenie we wczesnej wykrywalności chorób. Częstotliwość i zakres badań kontrolnych.

Czynniki zagrożenia ważne w aspekcie profilaktyki starzenia się:

a) czynniki biologiczne

- zmniejszenie aktywności ruchowej,
- przeciążenie układu nerwowego,

² D. B. Bromley, Psychologia starzenia się, Warszawa 1969; I. Gumowska, Życie bez starości, Warszawa 1969; J. Piotrowski, Miejsce starego człowieka w rodzinie i społeczeństwie, Warszawa 1973; E. Rosset, Ludzie starzy. Studium demograficzne, Warszawa 1967; W. Szewczuk, Psychologia człowieka dorosłego, Warszawa 1961; Geriatria, red. K. Wiśniewska-Roszkowska, Warszawa 1971.

³ I. Muchnicka-Djakow, Czas wolny w klubie seniora, Warszawa 1984.

⁴ W. Pędlich, D. Jakubowska, T. Kunda, Pielęgniarstwo geriatryczne, Warszawa 1974; Geriatria, ...; K. Wiśniewska-Roszkowska, Medycyna w walce ze starością, Warszawa 1972; t a ż, Stary człowiek w rodzinie, Warszawa 1975; t a ż, Zagadnienia geriatryczne w klinice chorób wewnętrznych, Warszawa, 1964.

- niewłaściwe odżywianie,
- nadużywanie alkoholu, nikotynizm, lekomania;
- b) czynniki społeczne
 - nagła zmiana warunków środowiskowych i pogorszenie sytuacji materialnej,
 - izolacja społeczna i psychiczna,
 - brak odpowiednich form rekreacji i czynnego wypoczynku,
 - niewłaściwe nastawienie do starości,
 - niedostateczne uświadomienie w zakresie geriohigieny,
 - brak przygotowania do starości⁵.

6. Hospitacja domu rencisty.

Omówienie struktury placówki, zasad funkcjonowania warunków uczestnictwa, zwiedzanie domu. Informacja o lokalizacji wszystkich domów rencisty w mieście. Spotkania towarzyskie z mieszkańcami domu rencisty.

7. O długowieczności.

Długowieczność w aspekcie biologii, medycyny i nauk społecznych. Kuracje rewitalizujące: dietoterapia, ergoterapia, hydroterapia i fizykoterapia, psychoterapia, farmakoterapia. Wielcy ludzie po osiemdziesiątce⁶.

8. Pokaz kosmetyczny.

Pokaz pielęgnacji cery, szyi, rąk oraz wykład na temat podstawowych zasad higieny na co dzień. Zasady makijażu w wieku starszym⁷.

⁵ A. D a w i d o w i c z, Gdy się człowiek robi starszy, Warszawa 1974; L. D o b r o w o l s k i, Jak się ustrzec przedwczesnej starości, Warszawa 1974; G u m o w s k a, op. cit.; K a m i Ń s k i, op. cit.; W i ś n i e w s k a-R o s z k o w s k a, Medycyna w walce; Geriatria, ...

⁶ B r o m l e y, op. cit., G u m o w s k a, op. cit.; R o s s e t, Ludzie starzy ... M. W a l l i s, Późna twórczość wielkich artystów, Warszawa 1967; K. W i ś n i e w s k a-R o s z k o w s k a, Długowieczność w aspekcie biologii i medycyny, [w:] Starzenie się i starość w badaniach gerontologicznych w Polsce, red. J. Piotrowski, Warszawa 1975; t a ż, Rewitalizacja, kuracje geriatryczne, profilaktyka geriatryczna. Leczenie miażdżycy, [w:] Geriatria, ...

⁷ I. R u d o w s k a, Kosmetyka na co dzień, Warszawa 1976; t a ż, Pielęgnowanie urody. Porady dla kosmetyczek. Warszawa 1966.

9. Wszystko o ziołach.

Zioła i ich zastosowanie w żywieniu i w lecznictwie. Zioła w apteczce domowej osoby starszej. Informacja o sposobach prawidłowego przyrządzania naparów i wywarów. Poinformowanie o możliwościach i sposobach zbierania ziół do własnej konsumpcji i dla celów zarobkowych (dla „Herbapolu”).

Podczas wykładów wskazane jest demonstrowanie okazów ziół, które zaleca się zbierać. Zastępczo można posłużyć się atlasem roślin⁸.

10. Odżywianie ludzi w wieku starszym.

Składniki pożywienia i ich rola. Struktura, ilość i jakość pożywienia osób starszych⁹.

11. O żywieniu dietetycznym.

Pojęcie dietetyki i jej rola w żywieniu ludzi chorych. Przygotowywanie posiłków dietetycznych. Dieta ogólna łatwo strawna. Żywnienie w różnych schorzeniach. Żywnienie ludzi z nadwagą, wychudzeniem i rekonwalescentów. Wody mineralne i ich zastosowanie w żywieniu dietetycznym. Wyroby dietetyczne i preparaty. Placówki żywienia dietetycznego - rodzaje placówek oraz ich lokalizacja w mieście¹⁰.

12. Pokaz racjonalnego żywienia.

Pokaz sposobu przygotowywania i podawania surówek (sałatek, mało znanych jarzyn, deserów owocowych, soków owocowych i warzyw-

⁸ J. Muszyński, Atlas roślin leczniczych, Łódź, 1948; t e n ż e, Roślinne leki ludowe, Warszawa 1958; t e n ż e, Ziołolecznictwo i leki roślinne, Warszawa 1954; t e n ż e, Ziołowa apteczka domowa, Warszawa 1951; t e n ż e, Vademecum fitoterapii, Warszawa 1956.

⁹ G u m o w s k a, op. cit.; A. S z o z y g i e ł, Naukowe problemy żywienia i zachowania sprawności życiowej ludności, Warszawa 1968; t e n ż e, Podstawy fizjologii żywienia, Warszawa 1975; A. S z o z y g i e ł, J. S i o z k ó w n a, L. N o w i c k a, Normy żywienia dla osiemnastu grup ludności z uwzględnieniem czterech poziomów ekonomicznych. Modele racji pokarmowych, Warszawa 1970; A. S z o z y g i e ł, Z. W y s o k i ń s k a, Zarys nauki o żywieniu. Podręcznik dla średnich szkół medycznych, Warszawa 1966; Geriatria, ...

¹⁰ B. C y b u l s k a, T. Ł u k a s z e w s k a, Dietetyka, Warszawa 1975; A. S z o z y g i e ł, Zarys higieny żywienia, Warszawa 1948; A. S z o z y g i e ł i i n., Dietetyka praktyczna wybranych jednostek chorobowych wraz z kartoteką potraw dietetycznych, Warszawa 1966.

nych, posiłków dietetycznych, potraw regionalnych itp. bądź pokaz stosowania przyborów i urządzeń ułatwiających przygotowanie posiłków.

Pokaz można zorganizować przy współudziale instruktorów z ośrodka "Praktyczna Pani", przy współpracy z Ligą Kobiet, ze szkołą gastronomiczną, zakładem gastronomicznym lub placówką handlową, w zależności od warunków lokalnych.

13. Rola osób starszych we współczesnej rodzinie.

Przemiany funkcji osób starszych w rodzinie - rys historyczny. Miejsce osób starszych w strukturze współczesnej rodziny i ich funkcje. Mieszkać razem czy osobno? Najczęstsze przyczyny konfliktów międzypokoleniowych. Jak być kochaną babcią - dziadkiem¹¹.

14. O znaczeniu i formach aktywności fizycznej w wieku starszym.

Rola aktywności fizycznej w zachowaniu sprawności organizmu. Formy i organizacja rekreacji fizycznej dla ludzi starszych. Informacje o działalności, zasadach korzystania i lokalizacji placówek TKKF, PTTK¹².

15. Pokaz gimnastyki rekreacyjnej na co dzień.

Pokaz ćwiczeń fizycznych prowadzony przez magistra wychowania fizycznego lub kinezyterapeutę.

W trakcie demonstrowania poszczególnych ćwiczeń wskazane jest przypomnienie związków pomiędzy systematycznym wysiłkiem fizycznym a sprawnością organizmu.

¹¹ L. D y c z e w s k i, Wiąż pokoleń w rodzinie, Warszawa 1976; H. P i l i p c z u k, Babcia w rodzinie, Warszawa 1977; A. K a m i Ń s k i, Funkcje pedagogiki społecznej, Warszawa 1974; J. P i o t r o w s k i, Miejsce człowieka starego w rodzinie i społeczeństwie, Warszawa 1973; I. R y b o z y Ń s k a, Jak być (kochaną) babcią?, Warszawa 1976; M. Z i e m s k a, Stosunki międzypokoleniowe w rodzinie dwu- i trzypokoleniowej, [w:] Kobieta współczesna, red. M. Sokołowska, Warszawa 1966.

¹² M. D e m e l, A. S k Ź a d, Teoria wychowania fizycznego, Warszawa 1974; Poradnik organizatora rekreacji fizycznej, Warszawa 1971; W. S i d o r o w i c z, Starość a sprawność, Warszawa 1974; B. S n a r s k i, Gimnastyka dla osób starszych, Warszawa 1976; T. W o l a Ń s k a, Formy i organizacja ćwiczeń fizycznych dla ludzi starszych, "Kultura fizyczna" 1961, nr 9; t a ż, Program rekreacyjny dla ludzi starszych, [w:] Poradnik pracownika kulturalno-oświatowego, Warszawa 1969; t a ż, Rekreacja fizyczna, Warszawa 1971.

16. Prawa i przywileje osób starszych w rodzinie, zakładzie pracy i społeczeństwie.

Informacja o podstawowych przepisach prawnych, o poradnictwie prawnym poszczególnych instytucji i organizacji społecznych, a także środków masowego przekazu.

Podczas realizacji programu, po odczycie prawnika wskazane jest udzielenie indywidualnych porad prawnych.

17. Instytucje świadczące pomoc i usługi na rzecz człowieka starszego.

Informacja o działalności, warunkach korzystania i lokalizacji takich placówek i instytucji, jak: poradnie geriatryczne, domy dziennego pobytu, domy rencistów, domy opieki, oddziały geriatryczne, domy osób samotnych, działalność sióstr PCK, pielęgniarek środowiskowych, opiekunów społecznych, działalność opiekunów zakładów pracy¹³.

18. Hospitacja domu dziennego pobytu.

Omówienie genezy placówki, struktury i zasad funkcjonowania, zasad uczestnictwa. Podanie adresów wszystkich placówek w mieście. Zwiedzanie placówki. Spotkanie towarzyskie z uczestnikami domu dziennego pobytu¹⁴.

19. Blaski jesieni życia czyli o sposobach spędzania czasu wolnego.

¹³ T. Chętnik, W. Mirowski, Pielęgniarstwo środowiskowe, Warszawa 1974; Kamiński, Funkcje pedagogiki społecznej, ... M. Karczewski, Rola i miejsce pomocy społecznej w systemie zabezpieczenia społecznego ludzi starych, [w:] Problemy ludzi starych w Polsce, Warszawa 1974; I. Muchnicka-Djakow, Działalność Rady Zakładowej przedsiębiorstwa włókienniczego na rzecz emerytów. "Biuletyn TWWP" 1979, s. 39-45; A. Oleszczyńska, Dzielne ośrodki pobytu dla ludzi starych i ich funkcje rehabilitacyjne w środowisku (maszynopis powielony Ministerstwa Zdrowia i Opieki Społecznej); W. Pędich, Opieka poradnicza nad człowiekiem starym, [w:] Geriatria..., K. Wiśniewska-Roszkowska, Specyfika opieki szpitalnej nad człowiekiem starym. Ośrodek geriatryczny. Świadczenia ze strony opieki społecznej, tamże.

¹⁴ I. Muchnicka-Djakow, Osiedlowe placówki dla osób starszych - próba wzorca, "Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Łódzkiego" 1979, S. III, z. 41.

Podstawowe funkcje czasu wolnego - odpoczynek, rekreacja i realizacja samorozwoju. Omówienie form realizacji wymienionych funkcji czasu wolnego. Prezentacja placówek upowszechniania kultury, oświatowych i rekreacyjnych - informacje o ich działalności, warunkach korzystania, lokalizacji. O zjawisku subkultury osób starszych i sposobach przeciwdziałania¹⁵.

20. Hospitacja wybranego zespołu amatorskiego osób starszych. Poznanie historii powstania zespołu, inicjatora utworzenia i organizatorów oraz aktualnego kierownictwa. Uczestnictwo na zasadzie widza (lub słuchacza) w ich aktywności artystycznej. Spotkanie towarzyskie z członkami zespołu amatorskiego seniorów.

21. Spotkanie z aktywistami społecznymi w wieku emerytalnym. Spotkanie - w zależności od warunków - może odbyć się w miejscu aktywności społecznej wybitnych działaczy lub można gościć ich w placówce Studium.

Celem takiego spotkania jest poznanie metod działalności społecznej osoby starszej, przejawów i osiągnięć w tym zakresie. Na takie spotkanie należy zaprosić kilka osób uprawiających różnorodne formy aktywności społecznej.

Działacze społecznych w wieku emerytalnym można poszukiwać wśród pedagogów podwórkowych, aktywistów TPD, aktywistów ORMO, członków ZBOWiD, działaczy PKPS, opiekunów społecznych, organizatorów klubów seniora, osób działających w samorządach spółdzielczości mieszkaniowej itp.

22. Pokaz mody (o sposobie ubierania się w wieku starszym).

Pokazowi mody zorganizowanemu przy współudziale zakładu odzieżowego, placówki handlu odzieżą lub jakiegoś typu szkoły odzieżowej (od zasadniczej do wyższej plastycznej) winna towarzyszyć informacja o zasadach ubierania się w wieku starszym.

¹⁵ Z. C z y ż e w s k a, Upowszechnienie kultury w Polsce Ludowej, Urządzenia i usługi kulturalne. Warszawa 1971; A. H a n s e n, O sztuce wypoczynku, Warszawa 1970; t e n ż e, Ucz się odpoczywać, Warszawa 1964; A. K a m i Ń s k i, Czas wolny i jego problematyka społeczno-wychowawcza, Wrocław 1965; M u c h n i c k a - D j a k o w, Czas wolny..., L. S z c z e g o d z i Ń s k a, Gry i zabawy towarzyskie, Warszawa 1972.

23. Wybrane formy majsterkowania lub robót ręcznych.

Pokaz wybranych form aktywności manualnej należy poprzedzić badaniem opinii słuchaczy na temat ich zainteresowań; powinno się przy tym uwzględnić możliwości lokalne (instruktor, surowiec, narzędzia, odpowiednie pomieszczenie).

Wskazane jest także przypomnienie informacji na temat związku terapii zajęciowej z profilaktyką starości i sprawnością psychofizyczną człowieka.

Pokaz winien odbywać się w niezbyt licznych grupach. Może dotyczyć nowych wzorów robót na drutach, szydełkowania, haftowania, robót stolarskich, stolarki artystycznej, wykonywania zabawek, kwiatów sztucznych, układania kompozycji z kwiatów suszonych, korzenioplastyki, tkactwa artystycznego, szycia, rzeźby itp.

24. Wybrana forma zajęć artystycznych.

Śpiewanie, recytacje lub np. słuchanie muzyki.

Zajęciom tym powinna towarzyszyć prelekcja omawiająca znaczenie wybranej formy aktywności kulturalnej w życiu człowieka i społeczeństwa.

25. Spotkanie towarzyskie członków Studium.

Studium może się zakończyć spotkaniem towarzyskim połączonym z konsumpcją, pokazem gier i zabaw zespołowych, wspólnym śpiewaniem.

Spotkanie takie wymaga starannego scenariusza, przygotowanego przez osobę prowadzącą tę formę zajęć rekreacyjnych z osobami starszymi. Pożądane, aby w spotkaniu tym na równi z członkami Studium wzięły udział osoby prowadzące zajęcia i wykładowcy.