



Podaj dalej 2 – Senior dla Kultury



**Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.**

„Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego”.

„Podaj dalej 2 – Senior dla Kultury”

Projekt współfinansowany
przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Warszawa 2015

Redakcja i opracowanie: Benita Murgąła, Julia Karłowska

ISBN 978-83-65448-00-2



Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.

„Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.”

Spis treści

Marcin Bochenek – Wstęp	2
Julia Karłowska – O Projekcie	4
Zofia Zaorska – Długie życie jako wartość	12
Zbigniew Paszta – Rola ludzi starszych w wybranych systemach komunikacji kulturowej	20
Małgorzata Leszczyńska – Senior a wyzwania cyfrowej przyszłości	29
Maria Zalewska – Mobilne wyzwania czwartego wieku. Starsi seniorzy w świecie technologii mobilnych i portali społecznościowych	46
Jan Osiecki – Senior: osoba cyberaktywna czy wykluczona cyfrowo?	54
Wojciech Chechelski – Bezpieczeństwo seniorów w świecie nowych technologii	61
Konrad Prośniak – Okiem trenera	66
Joanna Wiklik, Stanisław Grochowski – Z perspektywy seniora – Wywiad z uczestnikami projektu „Podaj dalej 2 – Senior dla Kultury”	69
O NASK	78



Wstęp

Drogi Czytelniku,

Cyfrowy świat wkroczył w nasze życie. Dziś wielu Polaków nie wyobraża sobie funkcjonowania bez korzystania z nowoczesnych technologii, internetu. To tu szukamy informacji, rozrywki, to często właśnie za pomocą sieci załatwiamy wiele spraw i kontaktujemy się z innymi. Obserwujemy ciągłe zmiany i rosnącą liczbę osób korzystających z internetu. Ten pełen nowoczesności i optymizmu obraz mącą jednak statystyki. Okazuje się, że dla wielu starszych ludzi świat cyfrowy to zjawisko o którym słyszą, ale z którego nie korzystają. Jak wynika z opracowania Ministerstwa Administracji i Cyfryzacji, przygotowanego na podstawie badań GUS, aż 77% osób w wieku od 55 do 74 lat określa swoje umiejętności komputerowe jako „żadne”. Kolejne 9% jako „niskie”. Oznacza to w praktyce wykluczenie przeważającej części tego pokolenia z cyfrowego świata. Takie wykluczenie nie jest pozbawieniem praw, ale jakże ważnym pozbawieniem możliwości. Internet jest i może być przysłowiowym „oknem na świat”. Sieć jest miejscem, które pozwala uczestniczyć w kulturze, pozwala rozwijać swoje zainteresowania. To nie tylko miejsce w którym można znaleźć rzeczy i informacje użyteczne. Internet demokratyzuje dostęp do kultury, to co często jest niedostępne w świecie realnym ze względu na barierę ceny czy też odległości, oferuje właśnie sieć. To tu także można znaleźć informacje pozwalające lepiej korzystać z kultury na codzień poprzez np.: dostęp do repertuarów teatrów i kin, czy też do rezerwacji biletów..

Zrealizowany przez nas program był próbą odpowiedzi na opisane powyżej wyzwania współczesności. Byliśmy w pełni świadomi, że nawet najlepszy program, najlepsi wykładowcy, nie mogą zmienić statystycznego obrazu rzeczywistości. Projekt „Podaj dalej 2 – Senior dla Kultury” to zachęta i przypomnienie dla wszystkich, iż nie tylko statystyki mogą wyglądać inaczej, ale także można w sposób pozytywny zmienić postrzeganie rzeczywistości u ludzi, nauczyć ich nowych umiejętności. W sferze praktycznej dzięki temu projektowi mamy kilkudziesięciu seniorów, którzy z łatwością poruszają się już po świecie wirtualnym. Dzięki promocji rzęsza osób, które miały szansę zapoznać się z rezultatami projektu była wielokrotnie większa. Projekt ten był skupiony na kulturze, takie było oczekiwanie Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, dzięki którego środkom mogliśmy zrealizować przedsięwzięcie ale i taki był nasz zamysł. Komputer, internet potraktowaliśmy jako użyteczne media i narzędzia przybliżające świat znany nam nie od setek, ale od tysięcy lat, świat kultury. Z ogromną satysfakcją spoglądamy na rezultaty projektu, a tymi, między innymi, są świetne prezentacje przygotowane przez uczestników projektu. To ich własna podróż przez świat kultury. Świat wirtualny choć nie zastąpi świata realnego to tworzy jednak nowe możliwości. Ważne by drzwi do tej innej rzeczywistości były otwarte dla wszystkich. Cieszymy się, że dzięki naszemu projektowi zrobiliśmy krok w tym kierunku. ■

Zapraszamy do lektury!

Marcin Bochenek

O projekcie

„Podaj dalej 2– Senior dla Kultury”

Projekt był współfinansowany ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Zrealizowany został w ramach priorytetu „Edukacja medialna i informacyjna”, którego celem jest wspieranie zadań z obszaru edukacji medialnej i informacyjnej skupiającej się na przygotowaniu do świadomego korzystania z nowych mediów oraz rozwój kompetencji związanych ze stymulowaniem działań twórczych obywateli w posługiwaniu się nimi.

Projekt stanowi kontynuację zeszłorocznej edycji pt. „Podaj dalej – Senior dla Kultury”

Idea projektu

Podstawową ideą jaka przyświecała realizacji było, podobnie jak w poprzedniej edycji, zmierzenie się z cyfrowym wykluczeniem osób w wieku 60+. Wykluczenie cyfrowe wśród osób starszych jest obecnie rozumiane między innymi jako brak uczestnictwa, lub nie-

Podstawową ideą jaka przyświecała realizacji było, podobnie jak w poprzedniej edycji, zmierzenie się z cyfrowym wykluczeniem osób w wieku 60+.

pełne uczestnictwo w życiu kulturalnym i społecznym, do którego dostęp uwarunkowany jest często znajomością informacji umieszczanych w sieci. Wykluczenie cyfrowe osób starszych oznacza także szczątkowe

wykorzystanie ogromnego potencjału jakim charakteryzuje się ta grupa wiekowa w zakresie uczestnictwa oraz współtworzenia życia kulturalnego. Potencjał ten wynika z dużej ilości wolnego cza-

su oraz chęci do aktywności we wszelkiego rodzaju aspektach życia kulturalnego i społecznego.

Znane do tej pory seniorom źródła informacji, takie jak telewizja czy prasa, są wypierane przez internet. W efekcie są oni odcięci od wielu wydarzeń czy aspektów życia kulturalnego, ponieważ informacje o nich rozpowszechniane i udostępniane są coraz częściej jedynie drogą elektroniczną. Ponadto rosnąca rola internetu zmienia sposoby samego uczestnictwa w życiu kulturalnym. Użytkownicy internetu uzyskali nieograniczony dostęp do zgromadzonych w sieci, zdigitalizowanych bądź też całkowicie wirtualnych, dóbr kultury z całego świata. Projekt był odpowiedzią na rosnącą potrzebę edukowania osób w starszym wieku, które stanowią ogromną rzeszę odbiorców ale i uczestników wydarzeń kulturalnych. Seniorzy mają czas, energię oraz ogromną nie-raz kreatywność co sprawia, że są wprost idealnymi potencjalnymi uczestnikami oraz konsumentami kultury. Podczas gdy młodzi ludzie za pośrednictwem urządzeń mobilnych i komputerów mają łatwy i szybki

Dzięki właściwie dopasowanemu, sprawdzonemu programowi szkoleń wszystkie założone cele zostały osiągnięte, podobnie jak to miało miejsce w pierwszej edycji projektu. Dzięki przeprowadzonym szkoleniom seniorzy osiągnęli cel rozumiany jako rozwinięcie swoich kompetencji informacyjnych tj. umiejętności poszukiwania, przetwarzania oraz wykorzystywania informacji

dostęp do ogromnych zasobów informacyjnych znajdujących się w Internecie, osoby starsze pozostają w tym zakresie nadal w znacznej mierze wykluczone. Ponadto mają większą trudność z pozyskiwaniem wiedzy w tej dziedzinie ze względu na skalę zjawiska wykluczenia w tym przedziale wiekowym.

Powyższej definicji problemu wykluczenia cyfrowego osób starszych podporządkowane zostały cele ogólne oraz szczegółowe projektu. Celem głównym zadania było przygotowanie uczestników w sposób kompleksowy, do pełnego i efektywnego wykorzystywania nowych mediów i nowych technologii w życiu codziennym oraz

do udziału w życiu kulturalnym. Szczegółowym celem projektu było z kolei zachęcenie uczestników do aktywizacji członków swojego najbliższego otoczenia by korzystając z efektu multiplikacji przeprowadzone przez nas szkolenie zyskało jak największy zasięg.

Dzięki właściwie dopasowanemu, sprawdzonemu programowi szkoleń wszystkie założone cele zostały osiągnięte, podobnie jak to miało miejsce w pierwszej edycji projektu. Dzięki przeprowadzonym szkoleniom seniorzy osiągnęli cel rozumiany jako rozwinięcie swoich kompetencji informacyjnych tj. umiejętności poszukiwania, przetwarzania oraz wykorzystywania informacji. Ponadto przeszkolone osoby zostały przygotowane do roli propagatorów

zdobytej wiedzy i zaczęły szerzyć ją wśród swoich rówieśników. Pierwszą okazją do tego była konferencja podsumowująca projekt, podczas której pokazywali stworzone przez siebie prezentacje przed publicznością złożoną z seniorów. Znajomość wielu korzyści jakie daje posługiwanie się internetem oraz nowymi tech-

nologiami pobudziło w uczestnikach nie tylko kreatywność ale także i chęć partycypowania w efektach kreatywnej twórczości innych. Otworzyło to ich na różnorodność współczesnego świata i pozwoliło na o wiele lepsze jego zrozumienie.

Działania podjęte w ramach projektu

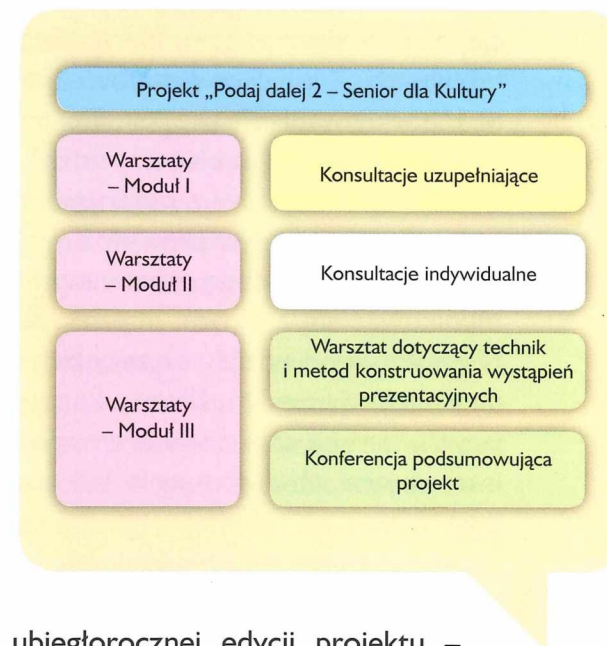
Działania podjęte w ramach zadania „Podaj dalej 2 – Senior dla Kultury” stanowiły w dużej mierze kontynuację działań przeprowadzonych w pierwszej edycji projektu. Bezpośrednio w projekcie udział wzięły 32 osoby w wieku powyżej 60 roku życia. Odbiorcami pośrednimi były osoby zrzeszone m.in. w klubach seniora czy

uniwersytetach III wieku oraz użytkownicy strony internetowej. Projekt zakładał przeprowadzenie warsztatów oraz ćwiczeń, podczas których uczestnicy nauczyli się korzystać z nowych mediów i nowych technologii w celu promocji interesujących ich zagadnień kulturalnych. Treść warsztatów została ściśle dopasowana do rzeczywistych potrzeb odbiorców oraz wniosków

wyciągniętych z ewaluacji ubiegłorocznej edycji projektu – uwzględniała zarówno elementy teoretyczne związane z samą obsługą nowych technologii i nowych mediów, jak i elementy związane z praktycznym ich użyciem w życiu społecznym i kulturalnym.

W celu stworzenia spójnej i profesjonalnej oferty edukacyjnej program szkolenia został podzielony na 3 moduły.

W ramach pierwszego modułu przeprowadzone zostało 12 warsztatów tematycznych, każdy w wymiarze 4 godzin, które odbyły się w formule cotygodniowych spotkań. 8 warsztatów obejmowało techniczną obsługę komputera, urządzeń mobilnych oraz posługiwanie się internetem, 4 natomiast dotyczyły zagadnień związanych z kulturalnym aspektem edukacji cyfrowej. Pierwsza część szkolenia miała na celu zapoznanie kursantów z zasadami świadomego korzystania z nowych mediów, druga natomiast miała za zadanie rozwinąć w nich kompetencje związane ze stymulowaniem działań twórczych w posługiwaniu się nimi. Uczestnicy, podczas pierwszych warsztatów, zostali zapoznani z technicznym wymiarem korzystania z internetu. Dowiedzieli się jakie czynności muszą wykonać by podłączyć się do internetu oraz jakie są funk-



Treść warsztatów została ściśle dopasowana do rzeczywistych potrzeb odbiorców oraz wniosków wyciągniętych z ewaluacji ubiegłorocznej edycji projektu – uwzględniała zarówno elementy teoretyczne związane z samą obsługą nowych technologii i nowych mediów, jak i elementy związane z praktycznym ich użyciem w życiu społecznym i kulturalnym.

cjonalności poszczególnych typów urządzeń stacjonarnych oraz mobilnych. Zdobyli podstawowe umiejętności obsługi komputera oraz posługiwania się programami pakietu MS Office czy aplikacjami. Bardzo istotnym elementem szkolenia było zapoznanie przyszłych użytkowników z potencjałem nowych mediów i nowych technologii oraz z tym jakie możliwości daje im korzystanie z nich. Uczestnicy nauczyli się przetwarzać i wyszukiwać informacje, komunikować się z innymi internautami oraz korzystać z e-usług. Niezależnie od udziału w zajęciach grupowych, wszyscy uczestnicy mieli również możliwość korzystania z konsultacji uzupełniających, sam na sam z trenerem, podczas których mogli rozwijać interesujące ich zagadnienia lub szukać pomocy w rozwiązaniu problemu.

Tematyka warsztatów dotyczyła następujących zagadnień:

- Od czego zacząć? – Podłączenie się do internetu oraz wybór właściwego komputera (komputer stacjonarny, laptop). Zalety i wady urządzeń mobilnych oraz bezpieczeństwo w ich użytkowaniu. Wprowadzenie uczestników do najbardziej podstawowej znajomości obsługi komputera, aplikacji oraz programów MS Office.
- Internet nieograniczonym źródłem informacji. – Wyszukiwanie, przetwarzanie, utrwalanie informacji. Praktyczna ocena wyszukiwanych informacji pod względem rzetelności i wiarygodności.
- Komunikacja w Internecie oraz przy użyciu urządzeń mobilnych. Jak zachować bezpieczeństwo? – Metody komunikacji – charakterystyka. Pomoc w wyborze najlepszej metody. Jak bezpiecznie przysyłać wszelkiego rodzaju treści (ochrona haseł i dostępów do zakładanych online kont i profili). Zakładanie programów antywirusowych oraz ich aktualizacja, konstrukcja haseł a w tym i bezpieczeństwo dokonywania transakcji online, bankowość internetowa, udostępnianie informacji oraz danych osobowych.
- Do jakich usług daje mi dostęp internet? – Robienie zakupów online, nauka online, rezerwacje, e-wnioski, aplikacje rozrywkowe, oglądanie filmów i czytanie gazet online, e-mapy, rozkłady jazdy i planowanie podróży.

- Internet jako forma uczestnictwa we współczesnym życiu społecznym i kulturalnym. – Wyszukiwanie informacji o wydarzeniach, happeningach, wystawach, wystąpieniach, spektaklach. Dlaczego w Internecie znajdziemy informacje, do których nie dotrzemy korzystając z prasy czy telewizji.
- Co warto dodać do ulubionych. – Zapoznanie uczestników z przydatnymi stronami informacyjnymi, interaktywnymi i opiniotwórczymi.
- Jestem uczestnikiem życia kulturalnego. – Korzystanie z powstałej w ramach projektu strony internetowej. Seniorzy nauczyli się zamieszczać informacje na forum oraz dodawać znalezione przez siebie linki. Warsztat miał na celu zachęcenie seniorów do interakcji, wymiany poglądów oraz treści w Internecie – początkowo poprzez korzystanie ze strony projektu.
- Współtworzę kulturę. – Uczestnicy zdobyli umiejętności atrakcyjnej i efektywnej prezentacji treści, nauczyli się te treści powielać i dzielić się nimi z innymi internautami. Zdobyli podstawowe umiejętności tworzenia prezentacji w programie Power Point co służyło przygotowaniu prezentacji wybranych zagadnień życia kulturalnego.

Podczas drugiego modułu kursanci, podzieleni na mniejsze grupy, wzięli udział w 6 warsztatach utrwalających. Pod okiem ekspertów utrwalali zdobytą wiedzę oraz dodatkowo ją wzbogacali o interesujące ich zagadnienia.

W trakcie spotkań grupom były powierzane konkretne zadania, które pod względem technicznym korespondowały z umiejętnościami pozyskanymi podczas pierwszego etapu szkolenia. Wartość merytoryczna zadań dotyczyła natomiast szeroko rozumianej tematyki kulturalnej. Uczestnicy przygotowywali prezentacje na temat znanych im zagadnień z życia kulturalnego i społecznego. W ramach tego modułu

W trakcie spotkań grupom były powierzane konkretne zadania, które pod względem technicznym korespondowały z umiejętnościami pozyskanymi podczas pierwszego etapu szkolenia.

uczestnicy mieli również możliwość zapisania się na konsultacje indywidualne sam na sam z trenerem w celu uzupełnienia bądź poszerzenia wiedzy.

Celem modułu trzeciego było przygotowanie uczestników projektu do przekazywania zdobytej wiedzy dalej i aktywizowania osób ze swojego otoczenia. Kursanci wzięli udział w warsztacie dotyczącym technik i metod konstruowania wystąpień prezentacyjnych, podczas którego uczyli się jak efektywnie i atrakcyjnie przekazywać

przygotowane przez siebie treści. Następnie stworzone podczas modułu trzeciego prezentacje były przez uczestników szkolenia pokazywane podczas konferencji podsumowującej projekt, która odbyła się

W celu uatrakcyjnienia wydarzenia wystąpiliśmy do warszawskich instytucji kultury, które zgodziły się przekazać na rzecz uczestników konferencji darmowe bilety.

15 października 2015 r. w siedzibie Warszawskiej Wyższej Szkoły Informatyki przy ul. Lewartowskiego. Została ona zorganizowana przy współpracy z ośrodkami kultury i placówkami zrzeszającymi seniorów, w tym z: Domem Spotkań z Historią, Domem Kultury SMB „Imielin”, Powiatowym młodzieżowym Domem Kultury, Centrum Kultury Wilanów, Domem Kultury „Kadr”, Ośrodkiem Kultury Ochoty, Domem Kultury Śródmieście, Szkołą SuberBabci i Super-Dziadka, Staromiejskim Domem Kultury.

Konferencja była adresowana do osób w wieku 60+. W agendzie wydarzenia znalazło się wystąpienie dr Zofii Zaorskiej pt. „Długie życie jako wartość”, prelekcja nadkomisarza Wojciecha Chechelskiego pt. „Podaj dalej 2 – Senior dla Kultury” – świat ludzi świadomych znaczących bezpiecznych”, a także prezentacje uczestników projektu na temat różnych obiektów kulturalnych. Wszystkie były rozbudowane i wykonane w bardzo profesjonalny sposób. Po konsultacjach z uczestnikami ustalona została pula prezentacji, która została pokazana podczas konferencji. Znalazły się wśród nich następujące tytuły:

- „Pola Mokotowskie”,
- „Życie to sztuka wyboru”,
- „Krystyna Krahelska”,
- „Kozłówka”,
- „Muzeum Historii Żydów Polskich”,
- „Muzyka i taniec dawny”,
- „Gobeliny”,
- „Genealogia – jak zacząć?”.

W celu uatrakcyjnienia wydarzenia wystąpiliśmy do warszawskich instytucji kultury, które zgodziły się przekazać na rzecz uczestników konferencji darmowe bilety. Wśród nich znalazły się: Muzeum Narodowe w Warszawie, Muzeum Fryderyka Chopina, Zamek Królewski w Warszawie – Muzeum, Muzeum Niepodległości, Muzeum Literatury im. Adama Mickiewicza, Muzeum Karykatury im. Eryka Lipińskiego, Żydowski Instytut Historyczny im. Emanuela Ringelbluma.

Podsumowanie

Zrealizowany projekt „Podaj dalej 2 – Senior dla Kultury”, będący kontynuacją projektu „Podaj dalej – Senior dla Kultury”, jest przykładem działań na rzecz aktywizacji osób w wieku powyżej 60 roku życia. Dzięki analizie potrzeb tej grupy wiekowej wzbogaconej o wyniki ewaluacji edycji zeszłorocznej, dobrze dobranemu programowi szkoleniowemu, a także odpowiednio przygotowanym materiałom dydaktycznym projekt zrealizował założone cele, jakimi było nie tylko zapobieganie wykluczeniu cyfrowemu, lecz również aktywne uczestnictwo w życiu kulturalnym seniorów poprzez dostęp do nowoczesnych technologii. W pełni odpowiedzialnie możemy stwierdzić, że uczestnicy naszego projektu stali się propagatorami kultury, którzy wiedzą jak „podawać dalej” zdobytą wiedzę i zachęcać kolejnych seniorów do pokonywania wewnętrznych barier powstrzymujących ich od udziału w podobnych projektach. ■

Długie życie jako wartość

W Psalmie 90. czytamy: „Miarą naszych lat jest lat siedemdziesiąt lub, gdy jesteśmy mocni, lat osiemdziesiąt”. Słowa te wypowiedział Mojżesz ponad 3000 lat temu, kiedy tylko nieliczni dożywali sędziwego wieku. Dopiero we współczesnych czasach w krajach rozwiniętych średnią długość przeciętnego życia wyznacza 80 lat, a liczba ludzi w Europie dożywających tego wieku gwałtownie wzrasta. Tak więc życzenia „stu lat”, które składamy solenizantom, przestają być mało realnym marzeniem. Jednocześnie wydłuża się okres sprawności ludzkiego organizmu, o który z większą troską dbamy przez całe życie. Sprzyja temu także postęp medycyny. W Polsce w ciągu ostatniego półwiecza mamy szansę żyć dłużej o ponad 20 lat niż nasi rodacy przed II wojną światową¹. Występują jednak różnice w długości życia kobiet i mężczyzn. Mężczyźni żyją prawie o 10 lat krócej niż kobiety. Ich długość życia w porównaniu z długością życia mężczyzn w Szwecji czy Szwajcarii jest krótsza o osiem–dziesięć lat, kobiet – o pięć–sześć. Ale ostatecznie przeciętna długość życia zwiększa się. Zwłaszcza kobiety mają dużą szansę dożyć sędziwego wieku.

Długie życie ma swoje dobre i słabe strony. Wśród dobrych warto podkreślić lepsze warunki życia, możliwość otrzymania emerytury i dysponowania swoim dorobkiem, istnienie większej ilości produktów upraszczających życie codzienne w zakresie przygotowywania posiłków, dbałości o higienę, dostępu do profilaktyki i leczenia chorób.

Nikt już nie czeka w kolejce po telefon lub połączenie między-miastowe. Obok gazet, książek, źródłem informacji stał się internet, z którego starsi uczą się korzystać.

Jednak negatywny stereotyp starości powoduje niechęć myślenia o niej i nie mobilizuje do przygotowania się do wykorzystania cennego daru życia. Prowadząc zajęcia ze studentami i warsztaty nawiązujące do mojej książki „Dodać życia do lat”, spisywaliśmy trudności i wartości długiego życia. Przytaczam je, zaznaczając, że na ogół grupom dużo łatwiej było wymieniać trudności niż wartości.

Długie życie ma swoje dobre i słabe strony. Wśród dobrych warto podkreślić lepsze warunki życia, możliwość otrzymania emerytury i dysponowania swoim dorobkiem, istnienie większej ilości produktów upraszczających życie codzienne w zakresie przygotowywania posiłków, dbałości o higienę, dostępu do profilaktyki i leczenia chorób.

Jakie trudności musi pokonać człowiek starszy?

- mniejszą atrakcyjność wyglądu zewnętrznego;
- trudności materialne;
- choroby, zmniejszenie sprawności;
- utratę bliskich osób;
- brak pomysłu na wypełnienie wolnego czasu;
- poczucie samotności;
- poczucie nieużyteczności.

Swoistą trudnością starszego wieku jest też często konieczność uzależnienia od innych, zupełnie inaczej odczuwana we wcześniejszych fazach życia, np. w dzieciństwie lub w czasie choroby w wieku dojrzałym. Współczesny człowiek starszy chce być samodzielny; dla nikogo nie chce być ciężarem i dlatego szczególnie trudno jest mu pogodzić się z przewlekłą niesprawnością.

A oto odpowiedzi na pytanie:

Jakie wartości wnosi starość w życie człowieka?

- bogactwo biografii;
- doświadczenie;

¹ E. Rosset, *Demografia Polski*, Warszawa 1975, s. 286.

- posiadanie dorobku (różnego rodzaju);
- czas wolny;
- możliwość rozwoju zainteresowań;
- miłość w małżeństwie, trwałość przyjaźni;
- dumę z powodzenia życiowego dzieci;
- radość z posiadania wnuków, a jednocześnie szczególną miłość do wnuków, które kocha się inaczej niż własne dzieci;
- więcej czasu dla rodziny, przyjaciół;
- możliwość służenia innym pomocą;
- większy dystans do życia, refleksyjność, poczucie humoru;
- łagodność wobec pomyłek i błędów – poczucie, że są one nieodłącznym elementem życia.

Warto zwrócić też uwagę na swoiste odczuwanie trwałego szczęścia, które możliwe jest po przeżyciu wielu lat w sposób godny, uczciwy, ze świadomością dobrze wypełnionych obowiązków.

Wprawdzie, jak zauważa Władysław Tatarkiewicz², nikt nie osiąga w pełni dodatniego bilansu życia, ale jeżeli jest on w dużym stopniu dodatni, to sprzyja poczuciu szczęścia. Na tę ważną wartość pracuje się przez całe życie.

Aby wyżej wymienione wartości były zauważane i doceniane, społeczeństwo musi poszukać sposobów na rozwiązanie wielu trudności, jakie powstają w związku ze zmianą struk-

Warto zwrócić też uwagę na swoiste odczuwanie trwałego szczęścia, które możliwe jest po przeżyciu wielu lat w sposób godny, uczciwy, ze świadomością dobrze wypełnionych obowiązków.

tury demograficznej. Oto przykładowe odpowiedzi na pytanie:

Jakie trudności musi pokonać społeczeństwo, w którym rośnie liczba ludzi starszych?

Spółeczeństwo musi:

- rozbudować placówki służby zdrowia;
- zapewnić odpowiednie warunki materialne;

- zwiększyć liczbę i różnorodność form spędzania czasu wolnego;
- utworzyć lub przeorganizować miejsca pracy dla ludzi, którzy chcieliby pracować w zmniejszonym wymiarze;
- rozszerzyć zakres i rodzaje pomocy socjalnej;
- zbudować więcej domów opieki;
- przygotować więcej osób do pracy z ludźmi starszymi.

Takie odpowiedzi są świadectwem kultury danego społeczeństwa i poziomu moralnego jego członków. To ludzie pełnosprawni, posiadający władzę i możliwość decydowania, budują domy, sklepy, projektują placówki kulturalne i różne urządzenia, które mogą pomóc w zachowaniu samodzielności osobom o mniejszej sprawności. Przygotowanie ich do zrozumienia potrzeb człowieka starszego jest niezmiernie ważne.

Pozostało jeszcze jedno pytanie:

Jakie wartości wnoszą ludzie starzy w życie społeczne?

- pamięć przeszłości;
- wdzięczność za ludzi spotkanych na drodze życia;
- doświadczenie zawodowe, wprawę, solidność, obowiązkowość;
- doświadczenie życiowe, swoistą mądrość nabytą przez obserwację wielu osób i wydarzeń;
- poparcie dla zasad moralnych, etyki, zasad współżycia z ludźmi,
- szacunek dla tradycji, kultury własnego środowiska i narodu;
- wiedzę o historii przeżytej osobiście, wzbogaconej w emocje, która umożliwia żywy przekaz zapamiętanych sytuacji i może ocalić od zapomnienia czasem celowo przeinaczane fakty;
- dorobek twórczy ludzi wybitnych, którzy w późnym wieku tworzą wielkie dzieła;
- twórczość ludową powoli odchodzącą wraz ze starym pokoleniem;
- opiekuńczość w stosunku do wnuków, osób chorych, potrzebujących pomocy;
- aktywność społeczną, dzięki której rozwija się wiele organizacji lokalnych i społecznych;

² W. Tatarkiewicz, *O szczęściu*, Warszawa 1962, s. 563.

- szacunek dla różnych form życia;
- dobry przykład cieszenia się życiem do końca.

Dodatkowe pytanie brzmi: **Czy osoby całkowicie niesprawne, nie mogące już nic czynić, wnoszą jakąś wartość w życie społeczne?** Czasami szybko, a czasami po dłuższym namyśle padała odpowiedź, że wtedy uczą nas altruizmu, dają szansę bycia dobrym, opiekuńczym, cierpliwym i wyrozumiałym. Bez tych cech ludzkość może zgubić cechy humanistyczne. Są one nam wszystkim potrzebne.

Wymienione trudności i wartości zwracają uwagę na ogólne cechy omawianego okresu życia. Z okazji Międzynarodowego Roku Ludzi Starszych (1999) ukazało się wiele dokumentów podkreślających znaczenie ludzi starszych. Papieska Rada do Spraw Świeckich wydała dokument „Godność i posłannictwo ludzi starszych w Kościele i świecie”, w którym omawia m.in. swoiste charyzmaty wieku starszego, takie jak: bezinteresowność, pamięć przeszłości, doświadczenie, bardziej całościową wizję życia

Każdy człowiek starzeje się inaczej. Wpływa na to całe jego życie, bogate w różnorodne zdarzenia i przeżycia. Trafnie ujął to Leon Dyczewski, pisząc: „To, że się starzejemy, jest jednakie dla wszystkich, to, jak się starzejemy, jest różne dla każdego

oraz współzależność, czyli to, że człowiek jest istotą społeczną i musi zabiegać o podtrzymanie więzi międzypersonalnych i wspólnotowych³. Do ludzi w podeszłym wieku skierował list papież Jan Paweł II, przypominając, że: „W pewnym

sensie jest to czas szczególnie nacechowany mądrością, którą zwykle przynoszą ze sobą lata doświadczeń, jako że czas jest znakomitą nauczycielem”⁴. Trzeba jednak podkreślić, że każdy człowiek starzeje się inaczej. Wpływa na to całe jego życie, bogate w róż-

³ Papieska Rada ds. Świeckich, *Godność i posłannictwo ludzi starszych w Kościele i świecie*, tłum. S. Czernik, Watykan 1999.

⁴ [Jan Paweł II], *List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*, Poznań 1999.

norodne zdarzenia i przeżycia. Trafnie ujął to Leon Dyczewski, pisząc: „To, że się starzejemy, jest jednakie dla wszystkich, to, jak się starzejemy, jest różne dla każdego”⁵. Każdy może kształtować swój los i swoje zachowania, dopóki posiada sprawność umysłu, jak też może stawiać sobie wymagania, by być pożytecznym dla innych.

Warto jeszcze podkreślić niebezpieczeństwo ograniczonych kontaktów osób starszych z młodszymi. Zapracowani dorośli, obciążeni nauką młodzi nie mają czasu i okazji na spotkania ze starszymi, co wpływa na powstawanie negatywnych stereotypów a starsi ulegają opiniom o zepsutej, agresywnej młodzieży, nie znają ich problemów, są nietolerancyjni i często krytykują, a także czują się porzuceni i zamykają się w sobie.

Młodzi nie rozumieją problemów związanych ze starzeniem się. Nastawieni są krytycznie, unikają spotkań, rozmów, dialogu. To może być przyczyną ich zagubienia i ucieczki w hałas, rozrywkę, alkohol i przelotne kontakty.

Podobnie młodzi nie rozumieją problemów związanych ze starzeniem się. Nastawieni są krytycznie, unikają spotkań, rozmów, dialogu. To może być przyczyną ich zagubienia i ucieczki w hałas, rozrywkę, alkohol i przelotne kontakty.

Niedobry stereotyp to także mit o „zasłużonym odpoczynku”, który pozwala uwalniać się od nowych zadań w rodzinie i poza nią. Niebezpieczna jest autodyskryminacja podsuwająca poglądy: „to już nie dla mnie”, „dość się napracowałem, teraz chcę odpocząć”, „na naukę za późno”, „co się będę męczył” itp.

Nasuwa się pytanie, jak można odbudować nowe drogi kontaktu, uczyć szacunku i możliwości wzajemnego wspierania? Jedną z możliwości porozumiewania się jest oczywiście internet. Rośnie również popularność kursów posługiwania się komputerem, tabletem, smartfonem i technicznymi nowinkami.

⁵ L. Dyczewski, *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*, Lublin 1994, s. 11.

- szacunek dla różnych form życia;
- dobry przykład cieszenia się życiem do końca.

Dodatkowe pytanie brzmi: **Czy osoby całkowicie niesprawne, nie mogące już nic czynić, wnoszą jakąś wartość w życie społeczne?** Czasami szybko, a czasami po dłuższym namyśle padała odpowiedź, że wtedy uczą nas altruizmu, dają szansę bycia dobrym, opiekuńczym, cierpliwym i wyrozumiałym. Bez tych cech ludzkość może zgubić cechy humanistyczne. Są one nam wszystkim potrzebne.

Wymienione trudności i wartości zwracają uwagę na ogólne cechy omawianego okresu życia. Z okazji Międzynarodowego Roku Ludzi Starszych (1999) ukazało się wiele dokumentów podkreślających znaczenie ludzi starszych. Papieska Rada do Spraw Świeckich wydała dokument „Godność i posłannictwo ludzi starszych w Kościele i świecie”, w którym omawia m.in. swoiste charyzmaty wieku starszego, takie jak: bezinteresowność, pamięć przeszłości, doświadczenie, bardziej całościową wizję życia

oraz współzależność, czyli to, że człowiek jest istotą społeczną i musi zabiegać o podtrzymanie więzi międzypersonalnych i wspólnotowych³. Do ludzi w podeszłym wieku skierował list papież Jan Paweł II, przypominając, że: „W pewnym

Każdy człowiek starzeje się inaczej. Wpływa na to całe jego życie, bogate w różnorodne zdarzenia i przeżycia. Trafnie ujął to Leon Dyczewski, pisząc: „To, że się starzejemy, jest jednakże dla wszystkich, to, jak się starzejemy, jest różne dla każdego

*sensie jest to czas szczególnie nacechowany mądrością, którą zwykle przynoszą ze sobą lata doświadczeń, jako że czas jest znakomitą nauczycielem”*⁴. Trzeba jednak podkreślić, że każdy człowiek starzeje się inaczej. Wpływa na to całe jego życie, bogate w róż-

³ Papieska Rada ds. Świeckich, *Godność i posłannictwo ludzi starszych w Kościele i świecie*, tłum. S. Czernik, Watykan 1999.

⁴ [Jan Paweł II], *List Ojca Świętego Jana Pawła II do osób w podeszłym wieku*, Poznań 1999.

norodne zdarzenia i przeżycia. Trafnie ujął to Leon Dyczewski, pisząc: „To, że się starzejemy, jest jednakże dla wszystkich, to, jak się starzejemy, jest różne dla każdego”⁵. Każdy może kształtować swój los i swoje zachowania, dopóki posiada sprawność umysłu, jak też może stawiać sobie wymagania, by być pożytecznym dla innych.

Warto jeszcze podkreślić niebezpieczeństwo ograniczonych kontaktów osób starszych z młodszymi. Zapracowani dorośli, obciążeni nauką młodzi nie mają czasu i okazji na spotkania ze starszymi, co wpływa na powstawanie negatywnych stereotypów a starsi ulegają opiniom o zepsutej, agresywnej młodzieży, nie znają ich problemów, są nietolerancyjni i często krytykują, a także czują się porzuceni i zamykają się w sobie.

Podobnie młodzi nie rozumieją problemów związanych ze starzeniem się. Nastawieni są krytycznie, unikają spotkań, rozmów, dialogu. To może być przyczyną ich zagubienia i ucieczki w hałas, rozrywkę, alkohol i przelotne kontakty.

Niedobry stereotyp to także mit o „zasłużonym odpoczynku”, który pozwala uwalniać się od nowych zadań w rodzinie i poza nią. Niebezpieczna jest autodyskryminacja podsuwająca poglądy: „to już nie dla mnie”, „dość się napracowałem, teraz chcę odpocząwać”, „na naukę za późno”, „co się będę męczył” itp.

Nasuwa się pytanie, jak można odbudować nowe drogi kontaktu, uczyć szacunku i możliwości wzajemnego wspierania? Jedną z możliwości porozumiewania się jest oczywiście internet. Rośnie również popularność kursów posługiwania się komputerem, tabletem, smartfonem i technicznymi nowinkami.

Młodzi nie rozumieją problemów związanych ze starzeniem się. Nastawieni są krytycznie, unikają spotkań, rozmów, dialogu. To może być przyczyną ich zagubienia i ucieczki w hałas, rozrywkę, alkohol i przelotne kontakty.

⁵ L. Dyczewski, *Ludzie starzy i starość w społeczeństwie i kulturze*, Lublin 1994, s. 11.

Należy jednak podkreślić, że nie wystarczą umiejętności techniczne, ale trzeba wzmacniać chęć i umiejętność pisania „pocztowych” listów, sięgania po strony dyskusyjne, aby dzielić się swoim doświadczeniem i korzystać z doświadczeń innych. Nowy sposób kontaktów z młodymi wymaga więc nie tylko technicznych umiejętności, ale podstaw pisania krótko i celnie. Starsze pokolenie przyzwyczajone do rozmów, długich monologów, obserwowania

reakcji rozmówcy, nie chce korzystać ze skrótów swoich wypowiedzi na temat odczuć, wiedzy, doświadczenia. Uczenie się korzystania z internetu wymaga więc udziału psychologów i polonistów doświadczonych

Jedną z możliwości porozumiewania się jest oczywiście internet. Rośnie również popularność kursów posługiwania się komputerem, tabletem, smartfonem i technicznymi nowinkami.

w zakresie korzystania z internetu. Na razie ta nowa szansa nie jest wykorzystywana, ale nowe pokolenie znające już techniczną stronę komputera potrzebuje wsparcia w odwadze pielęgnowania kontaktów międzyludzkich w nowej formie. Być może pojawi się też inny problem, uzależnienia od komputera, który obserwujemy u młodych. Dlatego przekonując do korzystania z nowych środków komunikacji, trzeba uświadamiać szanse i zagrożenia, jakie mogą się pojawić w każdym wieku.

Długie życie zawsze było marzeniem ludzi, a jednocześnie od najdawniejszych czasów poszukuje się sposobów pomagających zachować sprawność, urodę, możliwość aktywnego życia. Jak „dodać życia do lat”? – to problem współcześnie bardzo aktualny, skoro przeciętnie żyjemy dłużej.

Przemija powoli dawny model przeżywania starości przy licznej rodzinie, w gronie kochających dzieci i wnuków. W dużej rodzinie łatwiej można było znaleźć pożyteczne zajęcie dla starszych. Mogli też liczyć na opiekę i pomoc dzieci i krewnych. Rodzina połączona więzami krwi, utrwalonymi przez tradycję, kulturę, tworzyła naturalne środowisko życia od narodzin do śmierci. Jeżeli panowała

w niej miłość, istniało wzajemne przywiązanie, to była najlepszym miejscem na ziemi dla starzejących się rodziców i krewnych. Jaki los czeka członków małych rodzin, w których nierzadko brakuje czasu na częstsze kontakty i stałą pomoc? Jak należy wychować młodych i przygotować dorosłych, aby długie życie było nadal wartością? Czy istnieją możliwości przeciwdziałania izolacji osób starszych i ułatwienia im kontaktu z ludźmi różnego wieku?

Obecnie istnieje szansa, aby starsi korzystali z możliwości edukacyjnych, wypoczynku i rozrywki, dbali o swoją sprawność, a także odnajdywali nowe role w życiu społecznym. Kierowanie wspomnianymi grupami, wspieranie inicjatyw ich członków, umiejętne zachęcanie do aktywności należy w dużej mierze do ludzi różnych zawodów, otwartych na potrzeby ludzi starszych. W przyszłości, mam nadzieję, zadanie to podejmą lekarze i pracownicy socjalni, dziennikarze, animatorzy kultury oraz odpowiednio przygotowani pedagodzy. Ich udział w procesie kształtowania postaw wśród dzieci i młodzieży wobec starości i ludzi starszych może być znaczący. Mogą też pomagać osobom starszym w dostosowywaniu się do zmian, w nabywaniu umiejętności organizacji czasu wolnego i stawianiu sobie wymagań i zadań. Potrzebne są nowe wydawnictwa metodyczne, kursy, warsztaty dla młodych, którzy będą za kilka, kilkanaście lat decydować o kształcie życia w starości. Oby potrafili nauczyć, jak pokonać lęk przed samotnością i obojętnością społeczną. Wtedy będzie szansa, by dostrzec i cieszyć się wartościami, jakie wnosi długie życie. ■

Długie życie zawsze było marzeniem ludzi, a jednocześnie od najdawniejszych czasów poszukuje się sposobów pomagających zachować sprawność, urodę, możliwość aktywnego życia. Jak „dodać życia do lat”? – to problem współcześnie bardzo aktualny, skoro przeciętnie żyjemy dłużej.

Rola ludzi starszych w wybranych systemach komunikacji kulturowej

Już najdawniejsze cywilizacje przygotowywały każdego do ról odpowiadających kolejnym epokom ludzkiego życia; służyły temu między innymi rytuały inicjacyjne, których dalekim echem są dzisiaj ceremonie związane chociażby z maturą czy ślubem. Za tymi formami kryły się głębokie treści; otóż status osoby zmieniał się radykalnie wraz z nowymi prawami i obowiązkami nadawanymi jej i wymaganymi przez otoczenie. Treść każdej z epok ludzkiego życia pozostawiała swoista dla poszczególnych ludów posiadających odmienne doświadczenie dziejowe, będących nie tylko związkami rodowymi ale, jak określają to niekiedy historycy, „wspólnotami losu”.

Z doświadczenia losów, z zasobów zbiorowej, historycznej pamięci potrafiły skorzystać zwłaszcza te narody, które w swoich systemach komunikacji międzypokoleniowej odpowiednią rangę przypisały roli dzieci oraz seniorów. Są to zarazem te narody, które poszczególne okresy życia jednostki potrafiły wypełnić trudnymi i odpowiedzialnymi zadaniami. Nie chciałbym, żeby poniższy tekst brzmiał jako pochwała tradycjonalizmu, dlatego spośród tradycyjnych kultur wybrałem dwie charakteryzujące się wyjątkowymi zdolnościami adaptacyjnymi, inaczej mówiąc dwie – w swoim tradycjonalizmie – niezwykle nowoczesne: żydowską i chińską.

Kultury Dalekiego Wschodu dzielą od krajów Żyźnego Półksiężyca tysiące kilometrów, a jednak i tu i tam wyróżniają się grupy etniczne, które nie spoczęły na laurach osiągnięć dziejowych i nie pozostały w tyle nowoczesnych przemian. Procesy, dostosowywania się do nowoczesności, procesy zachodzące we współczesnym Izraelu oraz w Chinach są tego doskonałym przykładem. Co leży u podstaw gwałtownego rozwoju tych dwu krajów i zarazem społecznego awansu dwu wielkich, rozsianych po świecie emigracji ich narodów? Z zestawienia obserwacji nad tymi dwoma – jakże różnymi światami kulturowymi – można wyluskać przynajmniej jeden **wspólny** motyw: jest nim bez wątpienia przywiązanie do przedstawicieli starszych generacji. Zaczniemy najpierw od kryteriów etycznych przyświecających przez wieki funkcjonowaniu społeczności żydowskiej.

I

Żydowski interpretatorzy Biblii Hebrajskiej wyciągają znamienne wnioski z przykazania traktującego o czci oddawanej rodzicom; obowiązki wobec rodziców w zasadzie powinny być ściślej przestrzegane niż obowiązki wobec Stwórcy. Jeden z traktatów Talmudycznych (rozdział Pea traktatu Zeraim) zwalnia człowieka – o ile ten żyje w nędzy – z fundamentalnych obowiązków religijnych, takich jak dziesięcina i jałmużna wobec ubogich. Natomiast przykazanie dotyczące utrzymywania i opieki nad rodzicami nie zostaje, nawet w takiej – jak powyżej wspomniana – sytuacji życiowej potraktowane ulgowo: otóż cześć wobec rodziców zachowuje w każdych warunkach swój absolutny i bezwyjątkowy charakter. Dla zobrazowania tej postawy pełnej oddania – temu kto stworzył i temu kto spłodził – służyły w dydaktyce

Żydowski interpretatorzy Biblii Hebrajskiej wyciągają znamienne wnioski z przykazania traktującego o czci oddawanej rodzicom; obowiązki wobec rodziców w zasadzie powinny być ściślej przestrzegane niż obowiązki wobec Stwórcy.

żydowskiej rozmaite biblijne frazy. Jeden z fragmentów Księgi Kapłańskiej (19,3) wykorzystywany był w tym celu szczególnie chętnie. Zawiera następujące słowa: "Niech każdy boi się swej matki i swego ojca, przestrzegajcie też moich szabatów" (Księga Kapłańska 19,3). Zwróćmy uwagę, że – odmiennie niż w Dekalogu, rodzice wymienieni zostają w tym wezwaniu przed osobą Stwórcy (!).

Waga zobowiązań wobec ojca ujawnia się zwłaszcza w sytuacjach granicznych tak chętnie opisywanych przez literaturę rabiniczną. Do takich wydarzeń należy sytuacja wyboru między posłuszeństwem wobec Boga i wobec rodziców, która stawia hołdującego tradycyjnym obyczajom Żyda na rozdrożu niezwykle trudnej decyzji. Pomimo świadomości posiadania racji i mimo religijnych argumentów, przemawiających za słuszością własnego poglądu, człowiek nie powinien wprost zarzucić rodzicowi błędu czy wy-

kroczenia (rozdział Kiddusz traktatu Naszim). Zalecano, aby zamiast – słusznego przecież sprzeciwu – wybierać drogę łagodnych pertraktacji z rodzicem. Czy więc chodzi tu o wyzbycie się samodzielności?

Kwestionowanie słów i decyzji ojcowskich – bez którego trudno przecież mówić o rozwoju i osiągnięciu niezależności umysłowej człowieka – musiało zostawać zamknięte w zaciszu wewnętrznych rozważań.

Z pewnością nie. W opisany powyżej sposób człowiek uczył się powstrzymywać przed manifestacją krytycyzmu i przygotowywała się do pełnienia w przyszłości roli rodzica. Przedwczesne występowanie w roli „szefa” traktowano jako nieuzasadnioną usurpację i jako próbę usunięcia rodzica z przynależnego mu miejsca. Kwestionowanie słów i decyzji ojcowskich – bez którego trudno przecież mówić o rozwoju i osiągnięciu niezależności umysłowej człowieka – musiało zostawać zamknięte w zaciszu wewnętrznych rozważań.

Innego rodzaju sytuację graniczną stanowi konfrontacja z trudnym charakterem bądź wręcz chorobą psychiczną któregoś z rodziców. Zasada synowskiego oddania pozostaje tu nienaruszalna,

niejako na przekór wszystkim nieznośnym epizodom rodzinnym, które można sobie w wyobrazić w związku z nieobliczalnym zachowaniem osoby dotkniętej chorobą. Rozdział Pea traktatu talmudycznego Zeraim rozwija takie przypadki życiowe do formy najbardziej drastycznych, żeby wykazać przykłady niezłomności przywiązania dorosłego dziecka do rodzica. Jedną z relacji opisuje chorą psychicznie matkę, ośmieszającą publicznie syna piastującego wysokie stanowisko. Spotkanie z niepoczytalną matką zamienia się w prowokację i wystawienie dorosłego potomka na ciężką próbę, jednak syn z pokorą przyjmuje spadające na niego (dosłownie) ciosy.

Bóg jest obecny w domu właśnie w rolach rodziców; mówiąc najkrócej mieszka w domach, w których hołubi się rodziców, a omija te, w których rodzice są dręczeni.

Zgodnie z ukazanym powyżej odczuwaniem rzeczywistości, Bóg jest obecny w domu właśnie w rolach rodziców; mówiąc najkrócej mieszka w domach, w których hołubi się rodziców, a omija te, w których rodzice są dręczeni. Uznaje czyny wobec rodziców jako coś uczynionego Jemu samemu. Jedyny – jak nazywa go Biblia i Talmud – utożsamia się ojcami i matkami. Znajdujemy więc w Talmudzie ciekawą (odwroconą) analogię do znanej frazy Ewangelii, do słów żydowskiego nauczyciela identyfikującego się z dziećmi.

Zacytowane nakazy praktyki żydowskiego życia religijno-społecznego próbowano uzasadniać na wiele sposobów; niektórzy pragnęli widzieć w starotestamentowym prawodawstwie model „państwa socjalnego”, inni natomiast zwykły egoizm, w myśl starożytnej zasady, według której potomstwo było przedłużeniem istnienia imienia ojca rodu pośród przyszłych pokoleń. Niezależnie interpretacji antycznego żydowskiego kodeksu moralnego, solidaryzm rodzinny i ponadrodzinny (tzn. narodowy) Żydów pozostaje zjawiskiem wyrastającym daleko poza jednostkowy interes.

Szlachetne wzorce postaw łatwo uznać za anachronizm, jednak trudno zaprzeczyć, że właśnie duch mądrych rozwiązań umożliwił

przetrwanie Żydom potężnych kryzysów dziejowych. Dziś, podczas przechadzki po żydowskich zaułkach Nowego Yorku czy jerozolimskiej dzielnicy Mea Szearim nadal w oczy rzuca się siła wielopokoleniowych rodzin zbudowanych na fundamencie rodzinnych obowiązków i szacunku dla starszych. Cecha, która tak zafascynowała Elizę Orzeszkową w opisywanych przez nią „Izraelitach” – swoisty kult okazywany żyjącym protoplastom rodu – dziś wyróżnia tę społeczność z nieżydowskiego otoczenia. Jej Ezofowicze to przecież ród rozrosły, świadomie „wyhodowany” i wypielegnowany na kształt prastarego drzewa, czerpiącego swą moc z pnia, czyli z mocy osób najstarszych.

Źródło społecznego i dziejowego sukcesu Żydów, o którym wspominam, nie jest tajemnicą. Tym źródłem nie jest też zapewne patriarchalizm sam w sobie, ani bezmyślne podporządkowanie strukturom rodzinnych klanów. Wydaje się, że w kontekście żydowskim

na przestrzeni dziejów zaistniało natomiast specyficzne połączenie przywiązania do rodziny, miłości do rodziców z nawykiem zadawania trudnych pytań i prowadzenia dialogu.

Ojciec rodziny, czy patriarcha całej gałęzi rodowej zadowala się w dzisiejszej zlaicyzowanej czy tradycjonalistycznej religijnie żydowskiej raczej władzą tytularną.

Ta kultura sporu i konsolidacji zaważyła właśnie o kształcie społeczności żydowskich i o ich zdolności dostosowania się do nowoczesności.

Oczywiście każda kultura jest zarazem swego rodzaju sztuką udawania. Ojciec rodziny, czy patriarcha całej gałęzi rodowej zadowala się w dzisiejszej zlaicyzowanej czy tradycjonalistycznej religijnie żydowskiej raczej władzą tytularną. Decyzje podejmuje za niego przedstawiciele młodszych generacji, na ogół unikając przy tym jednak lekceważenia czy ostentacji. Dzięki tej dyskrecji i wyczuciu, wielowiekowa praktyka humanitarnego i wspólnego pokonywania raf egzystencji takich jak ubóstwo, niespodziewane tragedie, choroba, rozwód czy niedostatki starości, zdaje eg-

zamin. Literę dawnych wskazań coraz trudniej w pełni urzeczywistnić, lecz ich przesłanie trwa nadal. Kryzys rodziny dotykający w podobnej mierze wszystkich współczesnych, w przypadku społeczności żydowskiej trafia więc na kulturę dosyć przygotowaną do pokonywania kryzysów.

II

Można by sądzić, że największy – w skali ziemskiej populacji – eksperyment społeczny, jakim była rewolucja maoistowska zerzała z powierzchni Chin wszelkie elementy lokalnej, tradycyjnej struktury rodzinnej. Okrutna przemiana społeczna mająca swoje nawroty, m.in. w postaci tzw. rewolucji kulturalnej uderzała przeciw swoim uniformizmem w domowe, regionalne i religijne przyzwyczajenia obywateli. Zaskakującym więc może się dziś wydawać, że cechy funkcjonowania społeczeństwa chińskiego – zapisane w kodzie trzech wielkich systemów myślowych: konfucjanizmu, taoizmu i buddyzmu chińskiego – w znacznym stopniu przetrwały. Przetrwały w takim przynajmniej stopniu, że dziś nie mówi się o próbach całkowitej rekonstrukcji chińskiego systemu wartości, lecz raczej bada się stopień degradacji tego systemu. Oczywiście nie należy się łudzić; dawny świat chińskiego ładu społecznego przeminął bezpowrotnie, jednak nawet importowane w jego miejsce idee (komunizm) poddane zostały specyficznie „chińskiej” obróbce i lokalnej reinterpretacji. Po uwzględnieniu tych zastrzeżeń powtórzyć można, że pewne tradycje rodzinne i społeczne Kraju Środka przeżyły i przetrwały serię wielkich wstrząsów doświadczających ten region w wieku XX.

Dawne obyczaje w znacznej mierze przetrwały. Centralne miejsce w ich kalejdoskopie zajmuje nadal nabożna cześć dla rodziców objęta terminem Xiao. Jako, że Azję, od Bliskiego po Daleki Wschód władza raczej praktyka niż teoria działań – Xiao również osadzić trzeba głównie w sferze ortopraksji tzn. właściwego działania. Działanie to ma, rzecz jasna, aspekt międzyludzki, ale i boski. Rodzicom przypada zatem niejako częśćka zgoła religijnej czci i uwielbienia,

co jest o tyle ciekawe, że chiński domowy kult przodków już setki lat temu górował nad innymi przejawami życia religijnego. Chińczycy przez wieki uważani byli raczej za zabobonnych, niż za fanatycznie religijnych i za bardziej przywiązanych do przodków niż do kapłanów. Wyobraźnię Chińczyków – jak się wydaje – władały przez

Sukces tego modelu społecznego, nazywanego niekiedy w uproszczeniu konfucjańskim, jest widoczny obecnie nie tylko w kraju, ale i pośród chińskiej emigracji w Ameryce, Singapurze czy na Syberii. Oś tego systemu stanowi niezaprzeczalnie kodeks powinności wobec rodziców i patriarchów rodu.

stulecia przede wszystkim abstrakcyjne pojęcia nieba, ładu, powinności – w tym powinności synowskich. W tej sytuacji przodkowie, sumiennie liczeni i wymieniani według generacji wypełniali swego rodzaju religijną próżnię. Najbliżsi – a więc ci żyjący – przodkowie zażywali natomiast czci

za życia. Sukces tego modelu społecznego, nazywanego niekiedy w uproszczeniu konfucjańskim, jest widoczny obecnie nie tylko w kraju, ale i pośród chińskiej emigracji w Ameryce, Singapurze czy na Syberii. Oś tego systemu stanowi niezaprzeczalnie kodeks powinności wobec rodziców i patriarchów rodu.

Co niezwykle, pośród zasad powinności synowskich, wymienianych m.in. w Dialogach Konfucjańskich, znajduje się kilka całkowicie zbieżnych z brzmieniem, przytaczanych na początku niniejszego artykułu, tez literatury rabinicznej.

Problematyka Xiao przenika lwią część zachowanych do dziś chińskich tekstów filozoficznych. Szczegółowo postawy synowskiego posłuszeństwa opisuje Księga Hsiao-King wiążąc je ze szczerą pobożnością. A więc traktując jako uczucie religijne. Cennym dokumentem jest także spis dwudziestu czterech przykładów miłości synowskiej sporządzony przez niejakiego Guo –Juing. Na tej zdumiewającej liście znajdują się tak wyraziste wzorce jak choćby postawa syna, który „topił ciepłem własnego ciała lód by zimą złowić dla matki ryby”.

Zaznaczyć należy, że nagrodą za właściwe postępowanie potomka, w ujęciu chińskiej etyki, jest błogosławieństwo przodków spadające na żyjącego reprezentanta rodziny i na jego potomstwo. Zapłatą za szlachetny czyn może też być – zgodnie z poglądem Konfucjusza – szlachetność sama w sobie.

Jak widać obietnice rajskiego czy – ogólnie rzecz biorąc – zaświatowego szczęścia nie okazywały się w kontekście chińskim najbardziej mobilizującą zachętą. Szczęściem było też uznanie w oczach

dawnych i żyjących przodków. W istocie Chińczyk uważał się jedynie za dzierzawcę dóbr powierzonych mu przez wcześniejsze pokolenia. Pokoleniom tym składał – i często nadal składa – drobne dary na domowym ołtarzyku, będąc świadomym, że liczy się raczej intencja i sens tego gestu niż ofiarowane przedmioty. W dużej mierze cnotę nagradzał także szacunek otoczenia, coś niezwykle istotnego w społecznościach żyjących niekiedy w ścisłości bliskiego miejskiego sąsiedztwa. Tego ziemskiego, doczesnego aspektu myślenia Chińczyków nie usunęły też wielkie religie napływające na obszary Dalekiego Wschodu przez wieki: buddyzm (adaptujący się do lokalnych warunków), chrześcijański nestorianizm (któremu sprzyjali niektórzy cesarze), ani obecny do dziś w zachodnich prowincjach islam.

Nie sposób przemilczeć i ciemnej strony rodzinnych, klanowych zobowiązań widocznych zwłaszcza dziś chociażby w mafijnych powiązaniach chińskiej nomenklatury partyjnej z bonzami (to w końcu chiński termin) biznesu. Posłuszeństwo wobec rodu może przybierać wszak formę lęku przed klanowym ostracyzmem. Odważni indywidualiści w Chinach płacą niekiedy wysoką cenę za nielojalność wobec rodziny, środowiska czy przełożonych – traktowanych w tradycji chińskiej jako odpowiednik rodziców. Chińczycy godzą jednak, w zupełnie niezwykle nieraz sposób indywidualizm, fantazję i zobowiązania rodzinne, czego przykładem są – ironizując – liczą

Zaznaczyć należy, że nagrodą za właściwe postępowanie potomka, w ujęciu chińskiej etyki, jest błogosławieństwo przodków spadające na żyjącego reprezentanta rodziny i na jego potomstwo

ne kradzieże dokonywane przed Nowym Rokiem dla zapewnienia ubogim rodzicom prezentu.

W związku ze wspomnianymi zmianami obyczajowymi mówi się niekiedy wręcz o współczesnym neokonfucjanizmie przeciwstawianym stosunkowo „niezaburzonej” tradycji obecnej pośród starej emigracji chińskiej na Tajwanie, czy w Indonezji. Mimo dwudziestowiecznych kryzysów obyczaj ładu rodzinnego jednak rów-

Chińczycy godzą jednak, w zupełnie niezwykły nieraz sposób indywidualizm, fantazję i zobowiązania rodzinne, czego przykładem są – ironizując – liczne kradzieże dokonywane przed Nowym Rokiem dla zapewnienia ubogim rodzicom prezentu.

Warto zauważyć, że w Singapurze, Malezji i na Syberii Chińczycy odgrywają nadal rolę katalizatora przemian kapitalistycznych. W dobie industrialnej należą do tych społeczności, które socjologowie zaliczają obok Żydów i pewnych nurtów chrześcijaństwa, do motorów przemian gospodarczych świata. Paradoksalnie u podstaw chińskiego (podobnie jak i żydowskiego) akcesu do nowoczesności znajduje się doskonale zaadaptowany tradycjonalizm, a oparciem dla młodych generacji pozostaje właśnie szczególny stosunek do ludzi starszych. ■

Bibliografia

- W. Niemczyk, J. T. Maciuszko, Historia religii, Warszawa 1986
Religia. Encyklopedia PWN, red. T. Gadacz, B. Milerski, Warszawa 2001-2007
H. Ringgren, A. Strom, Religie w przeszłości i w dobie obecnej, Warszawa 1990
A. Cohen, Talmud, Warszawa 1995
Dialogi konfucjańskie, red. M. Czyżewska-Madajewicz, M. J. Künstler, Z. Tłumski, Wrocław 1976.
O. Wojtasiewicz, T. Żbikowski, Religie Chin, w: J. Keller, red. Zarys dziejów religii, Warszawa 1988.

Małgorzata Leszczyńska

Senior a wyzwania cyfrowej przyszłości

Wprowadzenie

Działania na rzecz włączania pokolenia 60+ do świata cyfrowego to jedno z najważniejszych zadań dzisiejszego systemu edukacji. Rozwój internetu i technologii z nim związanych dokonał się przede wszystkim w ostatnich dwóch dekadach, czyli wówczas, gdy obecne pokolenie 60+ stanowili ludzie już dorośli i aktywni zawodowo, a etap nauki był przez nich zakończony. Tym samym dziś ta właśnie grupa charakteryzuje się najbardziej dotkliwym wykluczeniem związanym z technologią cyfrową, nie czerpiąc z niej korzyści. Celem niniejszego opracowania jest przybliżenie wyzwań cyfrowego świata, które czekają obecnie seniorów oraz pokazanie niezaprzeczalnych walorów uczestniczenia w przestrzeni wirtualnej.

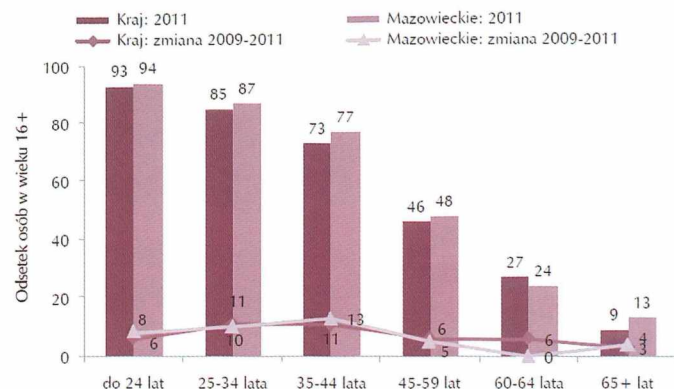
W artykule wykorzystano powszechnie dostępne publikacje badawcze oraz dane demograficzne i statystyczne.

Wyzwania cyfrowego świata a dzisiejszy senior

Nieustający postęp cywilizacyjny i związany z tym rozwój nowoczesnych technologii ICT powoduje szereg konsekwencji, zarówno

Nieustający postęp cywilizacyjny i związany z tym rozwój nowoczesnych technologii ICT powoduje szereg konsekwencji, zarówno ekonomicznych, jak i społecznych, determinujących potrzebę zdobywania i poszerzania wiedzy przez osoby starsze, aby mogły uczestniczyć w różnych obszarach współczesnego życia.

Rysunek 1. Użytkownicy internetu w województwie mazowieckim i Polsce, 2009-2011



Źródło: Czerniawska D., Wykluczenie cyfrowe. Strukturalne uwarunkowania korzystania z internetu w Polsce i województwie mazowieckim, op. cit.

no ekonomicznych, jak i społecznych, determinujących potrzebę zdobywania i poszerzania wiedzy przez osoby starsze, aby mogły uczestniczyć w różnych obszarach współczesnego życia.

Korzystanie z internetu przyczynia się do zwiększenia i przedłużenia aktywności życiowej, zarówno w obszarze zawodowym, jak i społecznym oraz towarzyskim.

Nowoczesna łączność elektroniczna oraz usługi online, w tym administracja elektroniczna, są obecnie głównymi motorami zmian w gospodarkach i społeczeństwach. Przemiany zachodzące w wyniku

cyfryzacji wymuszają niejako na osobach starszych nabywanie umiejętności pomagających poruszać się w świecie wirtualnym.

Dzisiejsza rzeczywistość w znacznym stopniu odchodzi od pieczętki, papieru i tradycyjnego podpisu. Aktualnie usługi elektroniczne obejmują sferę od dostarczania informacji i rozrywki poczynając, poprzez komunikację, usługi finansowe, prawne, aż po olbrzymią liczbę niszowych serwisów zaspokajających wszelkiego rodzaju potrzeby – od zapewnienia bezpieczeństwa

danych komputerowych po usługi zdrowotne. Badania pokazują, że niższe kompetencje cyfrowe powodują pogarszanie się szans życiowych.

Jednocześnie korzystanie z internetu przyczynia się do zwiększenia i przedłużenia aktywności życiowej, zarówno w obszarze zawodowym, jak i społecznym oraz towarzyskim. Według danych z badania *Diagnoza społeczna 2011*¹ z internetu korzysta obecnie nieco ponad 60% mieszkańców województwa mazowieckiego. Jednak jest to zróżnicowane w poszczególnych grupach społeczno-demograficznych. Przewaga województwa mazowieckiego nad innymi rejonami kraju widoczna jest w większości grup wiekowych, także w grupie 45-59 lat, lecz tutaj z internetu korzysta mniej niż co druga osoba. W najstarszych grupach wiekowych odsetek użytkowników wynosi: 24% w grupie 60-64 lata i 13% wśród osób powyżej 65 lat².

Według raportu *Spółeczeństwo informacyjne w Polsce*³ największy wzrost regularnych użytkowników internetu nastąpił właśnie wśród emerytów. Uwzględniając rodzaj aktywności zawodowej, największy wzrost odsetka systematycznych użytkowników komputerów wystąpił w grupie: emeryci i inni bierni zawodowo (w porównaniu z 2013 r. – o 5,3 p. proc., a z 2010 r. – o 11,2 p. proc.). Autorzy raportu podkreślają, że osoby w wieku 50+ coraz częściej korzystają z internetu. W roku 2014, w porównaniu z rokiem 2010, największy wzrost udziału osób regularnie korzystających z internetu wystąpił w grupie 55-64 lata (o 14,1 p. proc.)⁴.

¹ Batorski D., *Korzystanie z technologii informacyjno-komunikacyjnych*, w: *Diagnoza społeczna 2011. Warunki i jakość życia Polaków*, (red.) Czapiński J., Panek T., Warszawa 2011: Rada Monitoringu Społecznego, s. 311.

² Czerniawska D., *Wykluczenie cyfrowe. Strukturalne uwarunkowania korzystania z Internetu w Polsce i województwie mazowieckim*, Warszawa 2012: Mazowiecka Jednostka Wdrażania Programów Unijnych/MGG Conferences.

³ *Spółeczeństwo informacyjne w Polsce. Wyniki badań statystycznych z lat 2010-2014*, GUS 2015. Publikacja dostępna na stronie: <http://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/nauka-i-technika-spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne/spoleczenstwo-informacyjne-w-polsce-wyniki-badan-statystycznych-z-lat-2010-2014,1,8.html>.

⁴ Ibidem.

Pomimo że powyższe dane mogą napawać optymizmem, należy pamiętać, że poziom kompetencji komputerowych wśród osób w wieku 45-54 lata przedstawia się następująco: 15,9% osób posiada umiejętności podstawowe, 19,7% średniozaawansowane i jedynie

11,1% zaawansowane.

W grupie wiekowej powyżej 65 roku życia umiejętności podstawowe dotyczą zaledwie 6,1%, a zaawansowane 1,6%. Podobne dane odnoszą się do stopnia zaawansowania umiejętności internetowych. W wieku 45-54 lata umiejętności podstawowe plasują się na poziomie 41%, w grupie 55-64 to już 30,1%. Natomiast średniozaawansowana

wiedza dotyczy odpowiednio 21,3% oraz 13,8%. Umiejętności zaawansowane są niskie w obu tych grupach: 3,2% i 1,2%⁵. Na przykładzie powyższych danych widać, że te grupy wiekowe potrzebują pomocy w zwiększaniu umiejętności wykorzystania komputera i internetu w życiu codziennym. Wsparcie to jest niezbędne, aby osoba w wieku 60+ mogła odnieść korzyści z postępującej globalnej cyfryzacji przestrzeni publicznej.

Należy nadmienić, że w ramach perspektywy unijnej na lata 2014-2020 prowadzone działania będą ukierunkowane na naukę korzystania z usług elektronicznych w takich obszarach, jak np.: sprawy obywatelskie, ochrona zdrowia, świadczenia społeczne, podatki i cła, prowadzenie działalności gospodarczej, wymiar sprawiedliwości czy też z zakresu sektora publicznego, w tym informacji przestrzennej oraz cyfrowych zasobów kultury i nauki.

⁵ Ibidem.

Korzyści oraz oszczędności dla osób 60+ wynikające z wykorzystania internetu oraz komunikacji elektronicznej

Dobrodziejstwa wynikające z aktywnego wykorzystania internetu oraz komunikacji elektronicznej należy rozpatrywać w dwóch wymiarach: społeczno-kulturalnym oraz ekonomiczno-finansowym. Ze względu na fakt, że większość odbiorców projektu „Podaj dalej 2 – Senior dla Kultury” stanowiły osoby nieaktywne zawodowo, w niniejszym opracowaniu skupiono się na wymiarze społeczno-kulturalnym.

Wyniki badania przeprowadzonego w ramach działań Koalicji Cyfrowego Włączenia Generacji 50+ „Dojrzałość w sieci” jednoznacznie wskazują, iż korzystanie z internetu przyczynia się do zwiększenia i przedłużenia aktywności życiowej, zarówno w obszarze zawodowym, jak i społecznym i towarzyskim. Umiejętność posługiwania się internetem pozytywnie wpływa na poprawę dobrostanu psychicznego: stanowi dla dojrzałych osób „okno na świat” i umożliwia komunikację z innymi ludźmi, co pozwala na przełamanie poczucia osamotnienia. Dzięki zdobywanym informacjom ze świata oraz stałemu kontaktowi z rodziną i znajomymi internet oferuje osobom

starszym „bycie na bieżąco”, co sprawia, że czują się oni pełnoprawnymi członkami społeczeństwa. Dzięki internetowi seniorzy tworzą też plany na przyszłość. Stał się on na tyle istotnym elementem życia codziennego dojrzałych użytkowników, iż zamierzają oni poszerzać i pogłębiać swoje kompetencje, aby w pełni móc wykorzystywać możliwości, jakie medium to zapewnia osobom w ich wieku⁶.

Jako główne korzyści wynikające z wykorzystania internetu oraz komunikacji elektronicznej przez osoby dojrzałe osoby należy wskazać:

⁶ Czerniawska D., Fenrich W., Olcoń-Kubicka M., *Internet wzbogacił moje życie. Wpływ Internetu na życie codzienne osób 50+, op. cit.*

- bieżący dostęp do informacji i wiedzy;

Dzięki korzystaniu z sieci osoby w wieku 60+ zyskują dostęp do interesujących je informacji: począwszy od danych na temat aktualnej sytuacji gospodarczo-politycznej w kraju, wiadomości lokalnych po specjalistyczne informacje dotyczące np. indywidualnych zainteresowań. Osoby starsze coraz częściej postrzegają internet jako najlepsze źródło wiedzy z każdego obszaru: przy-

datne w codziennym życiu

i zaspokajające ciekawość.

Jako zaletę wskazują również aktualność podawanych informacji, należy bowiem pamiętać, że internet stał się niejako substytutem

prasy papierowej. W tym

kontekście należy zwrócić uwagę na konieczność przekazania osobom dojrzałym wiedzy z zakresu sposobów manipulacji w mediach oraz selekcji i oceny rzetelności treści umieszczonych w Internecie. Najbardziej popularnymi przykładami manipulacji w mediach są:

- przemilczanie informacji, jej wyolbrzymianie lub pomniejszanie znaczenia,
- nagłaśnianie informacji niesprawdzonych;
- oceny i komentarze zawarte w informacji zamiast bezstronnego (neutralnego) opisu faktów (tzw. ukryta perswazja);
- niezgodność tytułów informacji z jej treścią;
- ramowanie informacji niezgodne z jej charakterem;
- wprowadzanie do treści informacji wypowiedzi rzekomych autorów;
- emocjonalizacja i aksjologizacja przekazów informacyjnych;
- inscenizacja wydarzeń, kreowanie informacji, zmyślanie „faktów” (tzw. faktów medialnych)⁷.

⁷ Selekcja informacji w mediach-zasady, wartości, manipulacje, <http://naukowy-przeglad-dziennikarski.org/nr/2-2015/7.pdf>

Dobrym przykładem pożytecznego wpływu aktywności w sieci jest docieranie do informacji związanych ze zdrowiem. Badania wskazują, że użytkownicy coraz częściej korzystają z informacji dostępnych w internecie podczas poszukiwania wiadomości na temat chorób, leków czy sposobów postępowania w przypadku rozmaitych kłopotów zdrowotnych. Sieć jest też kluczowym źródłem wiedzy na temat promocji zdrowego trybu życia, aktywności fizycznej i innych pokrewnych zagadnień.

- korzystny wpływ na samopoczucie;

Komunikacja internetowa sprzyja zwiększaniu kapitału społecznego użytkowników zarówno poprzez ułatwienie rozszerzania sieci kontaktów i nawiązywania nowych relacji, jak również dzięki możliwościom lepszego podtrzymywania dotychczasowych więzi społecznych.

Dzięki umiejętności obsługi komputera i korzystania z internetu zwiększa się zdecydowanie wiara we własne możliwości.

Osoby dojrzałe, korzystając z sieci, nie czują się odizolowane, przełamują swoje dawne ograniczenia, rozszerzają horyzonty. Zyskują także poczucie niezależności. Bycie aktywnym w sieci stanowi również swoiste remedium na samotność. Kontakty w Internecie, m.in. poprzez fora czy czaty, dają możliwość poznania nowych osób, wymiany opinii czy też porad. Internet ułatwia kontakt z rodziną zamieszkującą w odległym miejscu – bez dodatkowych opłat można się nie tylko usłyszeć, ale również zobaczyć. Jeden z respondentów badania Koalicji Cyfrowego Włączenia Generacji 50+ „Dojr@łość w sieci” stwierdził, że „Dzięki temu i ten wnuk również widzi, że ja w tym Internecie jakoś tam działam, no to on też ma jakieś większe zaufanie do mnie”. Zatem aktywność w sieci może zapobiegać poczuciu osamotnienia. Obok kontaktów z najbliższymi internet daje jed-

Dzięki zdobywanym informacjom ze świata oraz stałemu kontaktowi z rodziną i znajomymi internet oferuje osobom starszym „bycie na bieżąco”, co sprawia, że czują się oni pełnoprawnymi członkami społeczeństwa.

Dzięki umiejętności obsługi komputera i korzystania z internetu zwiększa się zdecydowanie wiara we własne możliwości.

nocześnie możliwość odnalezienia osób, z którymi kiedyś byliśmy zaprzyjaźnieni. Odnowiona po latach znajomość pozwala wrócić do lat młodości oraz odświeżyć dawne więzi.

- ułatwienie dostępu do kultury i zasady jej praktykowania;

Odnosząc się bezpośrednio do realizacji projektu Naukowej i Akademickiej Sieci Komputerowej „Podaj dalej 2 – Senior dla Kultury”, nie sposób lekceważyć umiejętności korzystania z komputera i internetu w kreowaniu świadomego podejścia

do czerpania z zasobów kultury osób po 60 roku życia. Należy zauważyć, że w związku z dużą ilością wolnego czasu ta grupa

Internet umożliwia dostęp do legalnych filmów, książek i muzyki.

społeczna ma olbrzymi potencjał do aktywnego udziału we wszelkiego rodzaju wydarzeniach kulturalnych. Internet umożliwia dostęp do legalnych filmów, książek i muzyki. W sieci można znaleźć m.in. zagadnienia związane z ochroną praw autorskich, informacje na temat wydarzeń kulturalnych, cyfrowe wersje filmów, książek, czasopism i muzyki. Internet umożliwia także dokonanie rezerwacji i zakup biletów do teatru, opery czy też przejrzenie archiwalnych zbiorów Polskiego Radia i Telewizji Polskiej. Dostęp do dóbr kultury przez internet zmienia formy uczestnictwa osób starszych w kulturze. W pierwszej kolejności wypiera inne media, takie jak telewizja, udostępnia też filmy czy muzykę, do których dotarcie byłoby niemożliwe bądź utrudnione.

Omawiając korzyści wykorzystania internetu oraz komunikacji elektronicznej, nie należy pominąć faktu, że bycie aktywnym w globalnej sieci może przynieść szereg oszczędności zarówno czasu, jak i finansów. Oszczędności te obejmują takie usługi jak: kontakt z administracją publiczną, służbą zdrowia, obsługa konta bankowego czy też zakupy w Internecie. W roku 2014 odsetek osób do 74 roku życia korzystających w ciągu ostatnich 12 miesięcy

cy z usług administracji publicznej przez internet wyniósł 26,9% i wzrósł w porównaniu z poprzednim rokiem o 4,3 p. proc.⁸.

- kontakt z administracją publiczną;

Obecnie głównym powodem kontaktowania się osób po 45 roku życia z instytucjami publicznymi poprzez internet jest poszukiwanie informacji. Najwięcej obywateli wykorzystuje elektroniczne kanały komunikacji do kontaktów z Zakładem Ubezpieczeń Społecznych, Urzędem Miasta czy też instytucjami pomocy społecznej. Poniższa tabela wskazuje koszt pojedynczego kontaktu osób z pokolenia 45+ z instytucjami publicznymi poprzez kontakt tradycyjny (osobisty) oraz za pośrednictwem internetu.

Tabela 1. Koszt pojedynczego kontaktu osób z pokolenia 45+ z instytucjami publicznymi.

Instytucja publiczna	Aktualny koszt pojedynczego kontaktu osoby niepracującej z instytucją publiczną – kanał tradycyjny	Koszt pojedynczego kontaktu osoby niepracującej z instytucją publiczną – kanał elektroniczny	Oszczędności wynikające z zastąpienia tradycyjnego kanału realizacji kontaktu kanałem elektronicznym
Zakład Ubezpieczeń Społecznych	18 zł	12 zł	6 zł
Urząd Miasta/Gminy	17 zł	12 zł	5 zł
Instytucje Pomocy Społecznej	17 zł	12 zł	5 zł

Źródło: opracowanie własne na podstawie raportu PwC: Korzyści ekonomiczne z integracji cyfrowej osób w wieku 50+, op. cit.

Jak widać z zaprezentowanych danych, największe oszczędności wynikają ze zmiany kanału komunikacji z Zakładem Ubezpieczeń

⁸ Korzyści ekonomiczne z integracji cyfrowej osób w wieku 50+. Wyniki badań projektu: Polska Cyfrowa Równych Szans. PwC, Warszawa – Tarnów 2012, do pobrania na: http://biblioteka.mwi.pl/index.php?option=com_k2&view=item&id=312:korzy%C5%9Bci-ekonomiczne-z-integracji-cyfrowej-os%C3%B3b-45+%26Itemid=3.

Należy podkreślić, że aby osoby dojrzałe mogły czerpać profity wynikające z wykorzystania internetu oraz komunikacji elektronicznej, trzeba nieustannie podnosić ich kompetencje w tej dziedzinie.

uzależnione od odległości między miejscem zamieszkania pacjenta a siedzibą urzędu. Można zatem wnioskować, że największą korzyść z cyfryzacji urzędów i instytucji publicznych odnoszą osoby niepracujące i mieszkające w niewielkich miejscowościach oddalonych od lokalnych i regionalnych centrów administracyjnych⁹.

- kontakt ze służbą zdrowia;

Kolejny obszar, który przy zmianie sposobu kontaktu może przynieść znaczące oszczędności, stanowi służba zdrowia. Koszty pojedynczego kontaktu z placówką medyczną są zbliżone do wydatków związanych z koniecznością wchodzenia w bezpośrednie interakcje z instytucjami publicznymi oraz urzędami. Wysokie koszty administracyjno-formalne tradycyjnej obsługi pacjentów są czynnikiem przemawiającym na korzyść elektronicznego kanału komunikacji.

Tabela 2. Koszt pojedynczego kontaktu osób z pokolenia 45+ ze służbą zdrowia.

Śłużba Zdrowia	Aktualny koszt pojedynczego kontaktu osoby niepracującej ze służbą zdrowia – kanał tradycyjny	Koszt pojedynczego kontaktu osoby niepracującej ze służbą zdrowia – kanał elektroniczny	Oszczędności wynikające z zastąpienia tradycyjnego kanału realizacji kontaktu kanałem elektronicznym
Rejestracja w przychodni	11 zł	8 zł	3 zł
Kontakt z NFZ	19 zł	12 zł	6 zł

Źródło: opracowanie własne na podstawie raportu PwC: Korzyści ekonomiczne z integracji cyfrowej osób w wieku 50+, op. cit.

⁹ Ibidem.

Społecznych. Należy podkreślić, że jedną z zasadniczych determinant wysokości kosztów związanych z kontaktami mieszkańców z instytucjami publicznymi są czas i koszty transportu,

- handel/usługi;

Dzięki niezwykle szybkiemu rozwojowi handlu w Internecie w naturalny sposób stał się on kolejnym polem działań mogącym przynieść wymierne oszczędności osobom wykorzystującym internet. Dotyczy to zarówno podstawowych artykułów spożywczych czy leków, jak i odzieży oraz usług specjalistycznych. W roku 2014 ponad 34% Polaków w wieku 16-74 lata dokonywało zakupów przez internet. Mężczyźni robili zakupy częściej niż kobiety¹⁰. Jako powody zakupów przez internet osoby w wieku 60+ wymieniały: liczne promocje cenowe, brak sił, chorobę czy niechęć, by prosić o pomoc w zakupach dzieci lub sąsiada¹¹.

- bankowość elektroniczna;

Według danych NBP, wśród osób po 55 roku życia konto bankowe posiada 63%¹². W przypadku tych osób zastąpienie wizyt w stacjonarnych oddziałach banków odwiedzeniem ich stron internetowych może przynieść oszczędności czasu i pieniędzy. Obecnie dzięki korzystaniu z tej formy bankowości istnieje dostęp do wielu informacji i usług: o stanie swojego rachunku, historii operacji, przelewów, zakładania i likwidacji lokat, informacji o posiadanych kartach płatniczych, potwierdzeń wykonanych operacji czy wyciągów, podglądu kont kredytowych. W przypadku kłopotów zdrowotnych lub niepełnosprawności wynikającej z wieku osób dojrzałych brak konieczności wizyt w placówkach stacjonarnych pozwala zachować poczucie niezależności finansowej.

Należy podkreślić, że aby osoby dojrzałe mogły czerpać profity wynikające z wykorzystania internetu oraz komunikacji elektronicznej, trzeba nieustannie podnosić ich kompetencje w tej dziedzinie.

¹⁰ Społeczeństwo informacyjne w Polsce. Wyniki badań statystycznych z lat 2010-2014, op. cit.

¹¹ Ibidem.

¹² Bankowość elektroniczna dla seniora, <http://investlife.pl/bankowosc-elektroniczna-dla-seniora/>.

Zasady realizowania szkoleń ICT dla osób w wieku 60+

W przygotowaniu oferty szkoleniowej dla osób 60+ należy pamiętać o dostosowaniu formy szkoleń do potrzeb i oczekiwań tej grupy wiekowej. Poniżej przedstawiono czynniki wpływające na ich efektywność.

Formuła realizacji zajęć, materiały szkoleniowe, kwestie organizacyjne.

Z doświadczeń organizatorów szkoleń oraz trenerów wynika, że planując realizację szkolenia, trzeba uwzględnić następujące elementy:

- Ograniczenia uczestników: o ile brakuje dowodów na ograniczone zdolności poznawcze osób po 60 roku życia, to trzeba brać pod uwagę możliwość, że osoby starsze mogą gorzej słyszeć (umożliwić regulację głośności multimediów wykorzystywanych podczas zajęć) czy widzieć (odpowiednia wielkość czcionki).
- Zajęcia dla osób dojrzałych powinny być realizowane w godzinach przedpołudniowych i trwać maksymalnie 5 godzin. Przerwy w zajęciach powinny być organizowane na prośbę grupy, a nie wynikać z harmonogramu.
- Grupy szkoleniowe powinny liczyć nie więcej niż 10-12 uczestników. Pozwala to na indywidualne podejście trenera do każdej z osób.
- Materiały szkoleniowe muszą zostać opracowane tak, żeby odpowiadały potrzebom osób, które preferują naukę poprzez tekst lub obrazy. Powinny być podzielone na część podstawową i rozszerzoną, aby motywować do pogłębienia wiedzy.
- Sposób prowadzenia zajęć również powinien być dostosowany do indywidualnych możliwości uczestników, np. osoby starsze mogą czuć się niekomfortowo na szkoleniu mającym formę wykładu, natomiast gry edukacyjne, które wymagają szybkiej reakcji, zadania wykonywane w określonym czasie i powodujące stres, mogą sprawiać starszym użytkownikom trudności.

- Podczas szkolenia trzeba liczyć się z potencjalnym spadkiem sił psychofizycznych, ograniczeniem aktywności, dominacją doświadczenia nad zachowaniem spontanicznym, ale także z nieustępliwością postaw i przekonań, co może znacznie przeszkadzać podczas różnych form nowoczesnej komunikacji związanej z procesem dydaktycznym (jak np. czaty¹³).
- Co ważne, według badań nad uczeniem się dorosłych, programy kursów przeznaczonych dla osób starszych nie muszą mieć linearnego charakteru, mogą posiadać strukturę nieformalną, uwzględniać dyskusje i interakcje między uczestnikami, umożliwiać wpływ uczestnika na program (np. zmianę poziomu trudności), a w zależności od kompetencji kursanta, by lepiej odpowiadać na jego potrzeby¹⁴.
- Nieformalny charakter można zapewnić przez umożliwienie komunikacji między uczestnikami. Ponadto interakcja w grupie uczących się osób dorosłych znacznie podnosi jakość kształcenia. Należy więc do procesu dydaktycznego włączać elementy, takie jak zadania czy prace grupowe. Wskazany rozwiązaniem jest wykorzystanie funkcjonalności, które pozwolą uczestnikom kontaktować się nieformalnie, np. na platformie edukacyjnej (czaty, fora).
- Szkolenie powinno zapewnić uczestnikom podstawy teoretyczne, ale również umożliwiać wymianę opinii czy grupowe przedyskutowanie poszczególnych kwestii. Szczególną wagę trzeba przy-

Jak pokazują doświadczenia dotyczące szkoleń osób w wieku 50+, efektywność kursów indywidualnych jest znacząco większa niż grupowych.

¹³ Kurkowski M., *Podręcznik dla autorów kursów prowadzonych z zastosowaniem metody e-learningu z uwzględnieniem grupy beneficjentów w wieku powyżej 50 lat, organizacji wsparcia dla beneficjentów w formach konsultacji i pomocy ze strony doradców zawodowych i psychologów oraz zapewnienia bezpośredniego kontaktu z trenerem przeprowadzającym kurs w miejscu pracy*, Wodzisław Śląski 2006, s. 38.

¹⁴ Githens R., *Older adults and e-learning. Opportunities and Barriers*, "The Quarterly Review of Distance Education" 2007, Vol. 8, No. 4, s. 336.

wiązać do wspomnianego aspektu praktycznego, połączenia treści przekazywanych w ramach szkolenia z codziennym życiem¹⁵.

Indywidualne podejście i hybrydowa formuła kursów.

Jak pokazują doświadczenia dotyczące szkoleń osób w wieku 50+, efektywność kursów indywidualnych jest znacząco większa niż grupowych (odpowiednio: 59% i 27%)¹⁶. Choć z powodów

ekonomicznych i organizacyjno-logistycznych większość kursów organizowana jest w formule zbiorowej, to rekomenduje się przyjęcie hybrydowej formy kursów zawodowych dla osób w wieku niemobil-

Szkoleniowiec prowadzący zajęcia z osobami starszymi powinien być przeszkolony z zakresu sposobu pracy z osobami dojrzałymi. Istotne cechy to otwartość i cierpliwość wobec uczestników szkoleń.

nym (45+) w miejsce kursów grupowych. Taka organizacja zajęć pozwala na wykładanie teorii w grupach oraz ćwiczenia dostosowane indywidualnie do potrzeb (wiedzy, umiejętności) każdego uczestnika.

Struktura wiekowa grupy szkoleniowej.

Ze względu na różnice w podejściu do nowoczesnych technologii i poziomie kompetencji cyfrowych między młodszymi i starszymi osobami, rekomenduje się prowadzenie szkoleń w grupie jednorodnej wiekowo, szczególnie w początkowych etapach kursu, a także o podobnym poziomie umiejętności¹⁷.

¹⁵ Raport opracowany w ramach diagnozy i analizy problemu na potrzeby projektu „PI: Fifty-Fifty – model sieci franczyzy społecznej metodą przeciwdziałania wykluczeniu cyfrowemu, jako jednej z barier aktywności zawodowej osób 50+”. Publikacja dostępna na stronie: <http://hrpgrants.com.pl/files/docs/848c556df710089924a353efca6ef533.pdf>.

¹⁶ Osoby po 45. roku życia na rynku pracy Lubelszczyzny. Rekomendacje opracowane w ramach projektu, Warszawa: Fundacja CBOS, s. 50.

¹⁷ Por. Błędowski P., Szuwarzyński A., Aktywizacja zawodowa osób w wieku 50+ – szanse i ograniczenia. Analiza desk research, Sopot 2009: PBS DGA/Human Capital Business, s. 18.

Prowadzący szkolenie – trener.

Szkoleniowiec prowadzący zajęcia z osobami starszymi powinien być przeszkolony z zakresu sposobu pracy z osobami dojrzałymi. Istotne cechy to otwartość i cierpliwość wobec uczestników szkoleń. Nie ma natomiast jasnej rekomendacji, czy trener powinien być w wieku uczestników. Polskie doświadczenia w tej kwestii są dwójakiego rodzaju:

- Szkolenia organizowane w ramach projektu „Akademia e-seniora UPC” realizowane były przez wolontariuszy młodszych niż uczestnicy (aczkolwiek przeszkolonych do pracy ze starszymi) – organizatorzy deklarują, że nie powodowało to konfliktów czy trudności w komunikacji, uczestnicy nie zgłaszali zastrzeżeń dotyczących pracy prowadzących. Podobna idea przyświeca obecnie realizowanemu przez rząd projektowi „Latarnik 50+”.
- Z doświadczeń Stowarzyszenia Towarzystwo Wiedzy Powszechnej wynika natomiast, że w przypadku starszych uczestników lepiej sprawdza się model, gdy trenerem jest osoba zbliżona do nich wiekowo, lepiej rozumiejąca obawy oraz problemy, które mogą pojawić się w trakcie szkolenia. Takie rekomendacje płyną także z projektów realizowanych w ramach projektu EQUAL¹⁸. Ten model zastosowano w projekcie „Podaj dalej 2 – Senior dla Kultury”.

Przebywanie części społeczeństwa poza granicami cyfrowego świata społecznego, gospodarczego i kulturalnego powoduje wiele negatywnych konsekwencji

Podsumowanie

Przebywanie części społeczeństwa poza granicami cyfrowego świata społecznego, gospodarczego i kulturalnego powoduje wiele negatywnych konsekwencji. Wykluczenie cyfrowe zwiększa koszty działania urzędów, wyłącza znaczną część obywateli z aktywnego

¹⁸ Por. Jak zachęcić pracowników 45+ do dalszej edukacji. Rekomendacje praktyków, (red. nauk.) Urbaniak B., Warszawa 2008: UNDP.

uczestnictwa w społeczeństwie. Inkluzja ludzi dojrzałych do społeczeństwa cyfrowego sprawi, iż pokolenie osób 60+ pozostanie wartościową i aktywną częścią nowoczesnej zbiorowości. Należy pamiętać, że aktywność w sieci może zaspakajać bardzo różne potrzeby: zmniejszać poczucie osamotnienia, pozwalać na oszczędność czasu, pomagać nawiązywać znajomości czy umożliwić rezerwację biletów na wybrany spektakl. ■

Bibliografia

- Bankowość elektroniczna dla seniora, <http://investlife.pl/bankowosc-elektroniczna-dla-seniora/>
- Batorski D., *Korzystanie z technologii informacyjno-komunikacyjnych*, w: *Diagnoza społeczna 2011. Warunki i jakość życia Polaków*, (red.) Czapiński J., Panek T., Warszawa 2011: Rada Monitoringu Społecznego
- Błęadowski P., Szuwarzyński A., *Aktywizacja zawodowa osób w wieku 50+ – szanse i ograniczenia*. Analiza desk research, Sopot 2009: PBS DGA/Human Capital Business
- Czerniawska D., *Wykluczenie cyfrowe. Strukturalne uwarunkowania korzystania z Internetu w Polsce i województwie mazowieckim*, Warszawa 2012: Mazowiecka Jednostka Wdrażania Programów Unijnych/MGG Conferences
- Czerniawska D., Fenrich W., Olcoń-Kubicka M., *Internet wzbogacił moje życie. Wpływ Internetu na życie codzienne osób 50+*, <http://dojrzaloscwsieci.pl/raport-nt-korzysci.html>
- Edukacja a jakość życia seniorów: Zestaw narzędzi ewaluacyjnych w edukacji seniorów*, http://www.edusenior.eu/data/outcomes/wp6/QEDuSen_booklet-PL.pdf
- Githens R., *Older adults and e-learning. Opportunities and Barriers*, "The Quarterly Review of Distance Education" 2007, Vol. 8, No. 4
- Hanik B., Stellefson M., *E-health literacy competencies among undergraduate education students. A preliminary study*, "International Electronic Journal of Health Education" 2011, No. 14
- Jak uczyć się osoby w wieku senioralnym*, <http://www.kpswig.pl/pl/page/jak-uczysz-sie-osoby-w-wieku-senioralnym>
- Jak zachęcić pracowników 45+ do dalszej edukacji. Rekomendacje praktyków*, (red. nauk.) Urbaniak B., Warszawa 2008: UNDP
- Jastrzębska A., Jastrzębska W., *Wykluczenie cyfrowe – przyczyny, zagrożenia i bariery jego pokonania. Studium przypadku, „Nierówności Społeczne a Wzrost Gospodarczy” 2012, Zeszyt 25*, <https://www.ur.edu.pl/file/20797/09.pdf>
- Korzyści ekonomiczne z integracji cyfrowej osób w wieku 50+. Wyniki badań projektu: Polska Cyfrowa Równych Szans*, Warszawa – Tarnów 2012, publikacja dostępna na stronie: http://biblioteka.mwi.pl/index.php?option=com_k2&view

=item&id=312:korzy%C5%9Bci-ekonomiczne-z-integracji-cyfrowej-os%C3%B3b-45+&Itemid=3

- Kurkowski M., *Podręcznik dla autorów kursów prowadzonych z zastosowaniem metody e-learningu z uwzględnieniem grupy beneficjentów w wieku powyżej 50 lat, organizacji wsparcia dla beneficjentów w formach konsultacji i pomocy ze strony doradców zawodowych i psychologów oraz zapewnienia bezpośredniego kontaktu z trenerem przeprowadzającym kurs w miejscu pracy*, Wodzisław Śląski 2006
- Lau J., *Kompetencje informacyjne w procesie uczenia się przez całe życie*. Wytyczne, <http://www.ifla.org/files/assets/information-literacy/publications/ifla-guidelines-pl.pdf>
- Między alienacją a adaptacją. Polacy w wieku 50+ wobec internetu*, (red.) Batorski D., Zajac J.M., Warszawa 2010, <http://dojrzaloscwsieci.pl/raport-otwarcia.html>
- Platforma Informacyjna Koalicji Cyfrowego Włączenia Generacji 50+ „Dojr@łość w sieci”, <http://dojrzaloscwsieci.pl/o-koalicyi.html>
- Raport opracowany w ramach diagnozy i analizy problemu na potrzeby projektu „PL: Fifty-Fifty – model sieci franczyzy społecznej metodą przeciwdziałania wykluczeniu cyfrowemu, jako jednej z barier aktywności zawodowej osób 50+”*. Publikacja dostępna na stronie: <http://hrpgrants.com.pl/files/docs/848c556d-f710089924a353efca6ef533.pdf>
- Schimanek T., *Aktywizacja Społeczna Osób Starszych*, materiały edukacyjne dla Pracowni Dobra Wspólnego, http://lokalnepartnerstwa.org.pl/file/fm/BIBLIOTEKA/manuale/Aktywizacja_spoleczna
- Selekcja informacji w mediach-zasady, wartości, manipulacje*, <http://naukowy-przeglad-dziennikarski.org/nr/2-2015/7.pdf>
- Skuteczna nauka – jak uczyć się dorośli*, „Personel i Zarządzanie” sierpień 2012, nr 8/269, <http://konteksthr.pl/skuteczna-nauka-jak-ucza-sie-dorosli/>
- Społeczeństwo informacyjne w Polsce. Wyniki badań statystycznych z lat 2010-2014*, GUS 2015. Publikacja dostępna na stronie: <http://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/nauka-i-technika-spoleszenstwo-informacyjne/spoleszenstwo-informacyjne/spoleszenstwo-informacyjne-w-polsce-wyniki-badan-statystycznych-z-lat-2010-2014,1,8.html>
- Szmigielska B., Bąk A., Hołda M., *Seniorzy jako użytkownicy Internetu*, „NAUKA” 2012, nr 2, http://www.pan.poznan.pl/nauki/N_212_11_Szmigielska.pdf
- Wierchosławski S., *Demograficzne aspekty starzenia się ludności Polski*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny” 1999, Rok LXI, Zeszyt 1
- Znaczenie edukacji dorosłych*. Opracowanie dostępne na platformie internetowej: <http://www.edulider.pl/edukacja/znaczenie-edukacji-doroslych>

Mobilne wyzwania czwartego wieku. Starsi seniorzy w świecie technologii mobilnych i portali społecznościowych

O cyfrowym wykluczeniu osób starszych i konieczności przeciwdziałania napisano już tomy. Truizmem stało się stwierdzenie, że zdobycie kompetencji pozwalających na sprawne poruszanie się w świecie cyfrowym w znacznym stopniu przyczynia się do podniesienia jakości życia. Dzięki obfitości publikacji znane są już dane na temat użytkowników internetu wśród osób starszych, choć oczywiście nadal jest to temat wymagający monitorowania i pogłębiania wiedzy. Poniższy artykuł ma za zadanie zebrać okruchy dostępnej wiedzy o specyficznej grupie jaką są najstarsi użytkownicy technologii mobilnych. Ponieważ lawinowy wysyp i wzrost popularności social media oraz upowszechnienie technologii mobilnego internetu jest kwestią ostatnich lat i najczęściej, w myśleniu potocznym, utożsamiany z aktywnością młodych, brakuje wiarygodnych i rzetelnych źródeł zgłębiających tę problematykę. Jednak wydaje się ona interesująca poprzez możliwość uchwycenia cyfrowego „tu i teraz” oraz możliwość obserwowania zmian oraz wchodze-

niem w czwarty wiek kolejnych roczników cyfrowych imigrantów – osób, które w świat cyfrowy wkroczyły w wieku dorosłym, lecz zdążyły zapuścić korzenie oraz rozwojem technologii.

Większość dostępnych badań nad aktywnością osób dojrzałych w cyfrowym świecie traktuje badaną grupę jako homogeniczną. A przecież w dobie wydłużającego się życia starość przestała być jednorodnym etapem. Osoby przekraczające granicę 60 roku życia są w większości sprawne fizycznie i samodzielne. Ich styl życia jeszcze przez kilka, kilkanaście lat nie będzie znacząco odbiegał od dotychczasowego, warunkowany bardziej przez zasobność portfela niż możliwości czy chęci. Duża część z nich w życiu codziennym prywatnym i, do niedawna w przypadku emerytów, zawodowym korzysta z komputera i internetu.

Wraz z postępowaniem procesu starzenia maleje samodzielność i znacząco pogarsza się kondycja fizyczna seniorów, spychając ich do domocentrycznego stylu życia¹ kosztem aktywności społecznej i zależności od opieki i pomocy osób trzecich. W warunkach polskich taka opieka świadczona jest najczęściej przez najbliższych – dzieci, które same stojąc na progu starości przejmują troskę o funkcjonowanie i dobrostan rodziców.

Z uwagi na znaczne rozbieżności w kondycji fizycznej i psychicznej osób starszych przyjęło się w literaturze rozróżniać etapy starości. Jedną z pierwszych osób, które zaczęły stosować taki podział była Simone de Beauvoir², której zawdzięczamy pojęcia „trzeciego i czwartego wieku”, użyte w ikonicznej publikacji „La vieillesse” z 1970 r. W dalszym rozwoju gerontologii jako dziedziny naukowej

Wraz z postępowaniem procesu starzenia maleje samodzielność i znacząco pogarsza się kondycja fizyczna seniorów, spychając ich do domocentrycznego stylu życia kosztem aktywności społecznej i zależności od opieki i pomocy osób trzecich.

¹ Czerniawska. O.: „Style życia w starości”

² Za Szukalski P. Ludzie bardzo starzy we współczesnej Polsce

wprowadzono³ dokładniejszy podział na trzy etapy wieku starszego: *młodzi starzy (young old)*, *starzy starzy (old old)* i *najstarsi starzy (oldest old)* odpowiednio dla przedziałów wiekowych: 65-74, 75-84 i 85+. Ekspersi Światowej Organizacji Zdrowia przesuwają nawet ostatnią granicę na wiek 90+ stosując kategoryzację: 60-74 (trzeci wiek, młodzi starzy), 75-89 (wiek starczy, późna starość), 90+ długowieczność, 80+ czwarty wiek. Obecnie najczęściej przyjmuje się w piśmiennictwie i na użytek projektów badawczych cezurę 80 lub 85 lat dla określenia granicy czwartego wieku (wieku podeszłego).

Aby uniknąć nieporozumień w tym artykule obniżę nieco tę granicę i przyjmę ukończenie 75 r. ż. jako umowny początek czwartego wieku, ponieważ dostępne badania wykazują duże różnice między aktywnością cyfrową tak ustanowionych grup.

Korzystanie z urządzeń mobilnych wśród seniorów.

Jak już zauważyłam wyżej głównym problem, który staje na przeszkodzie rzetelnemu opisowi sposobów korzystania z technologii mobilnych przez przedstawicieli czwartego wieku jest brak danych. Powszechność posługiwania się w opisie zwyczajów populacyjnych kategorią 60+ lub 65+ nie pozwala jednoznacznie stwierdzić jak duża jest różnica między „młodymi starszymi” a bardziej zaawan-

sowanymi wiekowo użytkownikami. Może być ona naprawdę duża. Pokolenie stojące aktualnie na progu trzeciego wieku w większości ma doświadczenie w korzystaniu z technologii mobilnych. Jak wskazuje ra-

port z badania preferencji mobilnych Polaków⁴ zrealizowanego na rzecz konferencji Generation Mobile 2014 8% osób powyżej

60 r.ż. posiada smartfon a 13% tablet. W 2013, gdy ostatnią kategorią był wiek 55+, smartfon posiadało 27% a posiadania tabletów jeszcze nie badano. Nieco odmienne dane uzyskał zespół Prof. Czapieńskiego w panelu Diagnostyki Społecznej poświęconej aktywności osób starszych⁵. Dwa lata wcześniej, w 2013r., smartfony posiadało 4,8%, a tablety 4,1% badanej grupy.

Nieco bardziej szczegółowych danych dostarczają amerykańskie badania⁶. Wśród seniorów przebadanych na zlecenie PEW w 2013 r. wyodrębniono 4 grupy wiekowe: 65-69, 70-74, 75-79 i 80+. Choć trudno mówić o jakiegokolwiek paralelności społeczeństw polskiego i amerykańskiego, choćby z powodu rozbieżności poziomu życia, to można wychwycić pewne wspólne tendencje. W obydwu społeczeństwach czynnikami sprzyjającymi używaniu nowoczesnych technologii są: wyższe wykształcenie, wyższy dochód oraz zamieszkiwanie w dużym mieście. Warunkami towarzyszącymi niższej partycypacji są odpowiednio: wykształcenie podstawowe lub zawodowe, niższe dochody i zamieszkiwanie na wsi. Ponadto wszyscy badacze posługują się jedną determinantą do określenia poziomu bazowego zaawansowania technologicznego użytkowników. Jest nim posiadanie tradycyjnego telefonu komórkowego. Wyniki z obu krajów były rozbieżne: 77% mieszkańców USA posiada takie urządzenie, w tym 84% przed ukończeniem 75 r. życia, 72 w wieku 75-79 i 61% 80-latków i starszych. Natomiast wśród Polaków jedynie 29% posiada telefon komórkowy.

Amerykańscy naukowcy zbadali posiadanie trzech typów urządzeń: smartfonu, tabletu oraz e-czytnika. Ogólnie tych urządzeń używało 18% (smartfon), 18% (tablet) i 18% (e-czytnik). Wychwytywalny jest spadek odsetka osób posługujących się smartfonami między grupami wiekowymi 2 i 3 – odpowiednio 21 i 10% korzysta ze smartfonów, natomiast taka zmiana nie zachodzi w przypadku pozostałego sprzętu. Istotny spadek użytkowników występuje po ukończeniu 80 r.ż- tylko 5% korzysta ze smartfonów, a 6% z tabletów.

Jak wskazuje raport z badania preferencji mobilnych Polaków zrealizowanego na rzecz konferencji Generation Mobile 2014 8% osób powyżej 60 r.ż. posiada smartfon a 13% tablet.

³ ibidem

⁴ Generation mobile 2014. Raport badawczy, sierpień 2014

⁵ Diagnostyka Społeczna 2013. Raport

⁶ Older Adults and Technology Use, Pew Research Center

Jak wynika z porównania badań starsi Polacy dosyć szybko mają szansę dorównać amerykańskim rówieśnikom w ilości posiadanych urządzeń mobilnych. Chociaż ciągle Amerykanie mają dwa

Jak wynika z porównania badań starsi Polacy dosyć szybko mają szansę dorównać amerykańskim rówieśnikom w ilości posiadanych urządzeń mobilnych. Chociaż ciągle Amerykanie mają dwa razy więcej smartfonów, to w ilości posiadanych tabletów aż tak bardzo się nie różnią

razy więcej smartfonów, to w ilości posiadanych tabletów aż tak bardzo się nie różnią.

Seniorzy a portale społecznościowe.

Z urządzeniami mobilnymi nierozzerwalnie związane są portale społecznościowe.

Pamiętając sukces jaki odniósł w Polsce portal Nasza Klasa można mieć nadzieję, że seniorzy są potencjalnie bardzo wdzięczną grupą odbiorców tego typu usług. Korzystanie z aplikacji społecznościowych, tak jak wszystkich pozostałych umożliwiających kontakt z innymi, może mieć zbawienny wpływ na psychikę osób

starszych. Poczucie osamotnienia, towarzyszące szczególnie osobom mieszkającym w pojedynkę jest jedną ze składowych⁷ występowania depresji w tym wieku, dotyczącej nawet co piątego seniora. Zatem

Korzystanie z aplikacji społecznościowych, tak jak wszystkich pozostałych umożliwiających kontakt z innymi, może mieć zbawienny wpływ na psychikę osób starszych.

każda forma przeciwdziałania poczuciu wykluczenia i osamotnienia jest cenna i warta praktykowania.

Z cytowanych już wyżej⁸ badań Pew Institute wynika, że w 2013 r. 27% osób (29% kobiet oraz 27% mężczyzn) po 65 r. ż. korzystało z sieci społecznościowych, przy czym po ukończeniu 75 r. ż.

⁷ Nie można zapominać, że depresja w wieku starszym ma silne podłoże fizjologiczne. Występuje u 15-20% seniorów; za [PolSenior]

⁸ *Older Adults and Technology Use*, Pew Research Center

odsetek spada odpowiednio do 21%. Natomiast wśród aktywnych internautów odsetek wynosił odpowiednio 54 i 46%. Na tym tle Polacy wypadają tylko nieco gorzej. Wedle Diagnozy Społecznej 19% internautów w wieku podeszłym korzysta z Facebooka i 19% z innych portali społecznościowych. Nie jest to istotna różnica, która mogłaby być podstawą twierdzenia o niższej niż w innych krajach skłonności starszych Polaków do korzystania z takich kanałów komunikacji.

Ograniczenia fizyczne w korzystaniu z technologii mobilnych.

Starość w wymiarze psychofizycznym jest naturalnym procesem zmniejszania się aktywności fizycznej organizmu. Stopniowemu pogorszeniu i spowolnieniu ulega szereg istotnych dla dobrostanu fizycznego funkcji. O ile na wczesnym etapie starości fizyczność nie jest na ogół mocno problematyczna, to po przekroczeniu około 75-80 roku życia staje się problemem dojmującym.

Najbardziej ograniczającymi możliwość korzystania z urządzeń mobilnych są powszechne⁹ wśród osób zaawansowanych wiekiem schorzenia wzroku. Typowymi chorobami zwyrodnieniowymi związanymi z wiekiem są zaćma, jaskra i zwyrodnienie plamki żółtej (AMD). Wszystkie jednostki chorobowe prowadzą do stopniowego spadku ostrości widzenia, zaburzeń pola widzenia, a nawet do całkowitej utraty wzroku. Stąd większość seniorów ma duży problem z obsługą niewielkiego formatu ekranów dotykowych. Małe ikony na wyświetlaczu stają się nieczytelne. Środkiem zaradczym jest zainstalowanie launchera – aplikacji zmieniającej wygląd ekranu startowego, tak by wyświetlane ikony były duże i czytelne a posługiwanie się aparatem jak najbardziej intuicyjne.

Drugim, choć nie mniej uciążliwym ograniczeniem dla seniorów są techniki dotyku, właściwego użycia dłoni do obsługi urządzeń mobilnych. Z mojego doświadczenia wynika, iż jest to wiodąca ba-

⁹ Jak wynika z danych zebranych w ramach badania PolSenior

riera adaptacji tabletów i smartfonów u starszych. Postępująca tendencja do miniaturyzacji sprzętu doprowadziła do sytuacji, w której gniazda na kable, przyciski wygaszające ekran i służące do regulowania głośności są zbyt małe

Uciążliwym ograniczeniem dla seniorów są techniki dotyku, właściwego użycia dłoni do obsługi urządzeń mobilnych.

by przeciętny przedstawiciel czwartego wieku mógł je swobodnie obsłużyć.

Nie można również pominąć często sygnalizowanych przez uczestników różnego typu kursów komputerowych dla seniorów obaw przed zniszczeniem sprzętu. Bardzo często takie nastawienie psychiczne prowadzi do wycofania i rezygnacji z nauki obsługi urządzeń technicznych.

Podsumowanie

Choć skąpość badań nie pozwala na dokładne omówienie poruszonego zagadnienia, to można postawić kilka wniosków. Niespełna 20% starszych Polaków

Będzie rosło zapotrzebowanie rynków na urządzenia dedykowane seniorom, o przyjaznym interfejsie i konstrukcji technicznej.

ma styczność z mediami społecznościowymi oraz urządzeniami mobilnymi. Można założyć, że wraz z wkraczaniem w czwarty wiek kolejnych roczników

osób posiadających już kompetencje cyfrowe odsetek będzie wzrastał. Jest to tendencja globalna. Jednak aby umożliwić seniorom komfortowe poruszanie się w świecie wirtualnym konieczne jest nie tylko budowanie ich świadomości cyfrowej, ale również odpowiadanie na rosnące zapotrzebowanie rynków na urządzenia dedykowane seniorom, o przyjaznym interfejsie i konstrukcji technicznej. ■

Literatura

- Czerniawska Olga, Style życia w starości, Łódź 2008
Orzechowska Grażyna, Przygotowanie do starości, Edukacja Dorosłych, nr 3/2003
Szukalski Piotr, Ludzie bardzo starzy we współczesnej Polsce. Tomczyk Łukasz, Seniorzy w świecie nowych mediów, E-mentor 4 (36)/2010
Zawadzka D., Misak D., Starość jako ostatni etap życia człowieka, Edukacja Dorosłych nr. 3/2006,

Komunikaty z badań

- Aktywność społeczna osób starszych w kontekście percepcji Polaków. Diagnoza Społeczna 2013. Raport z badań, raporty Czapinski J., Panek T., www.diagnoza.com [30.10.2015]
DIAGNOZA SPOŁECZNA, raporty: Czapinski J., Panek T. (red.) ([2013]). Diagnoza społeczna [2013]. www.diagnoza.com [30.10.2015]
Generation mobile 2015. Raport badawczy, 2015
Generation mobile 2014. Raport badawczy, sierpień 2014
Generation mobile 2013. Raport badawczy, maj 2013
Older Adults and Technology Use. Adoption is increasing, but many seniors remain isolated from digital life. Red. Aaron Smith, Pew Research Center, april 2014
Polsenior. Aspekty medyczne, psychologiczne, socjologiczne i ekonomiczne starzenia się ludzi w Polsce. Red: M. Mossakowska, A. Więcek, P. Błądowski, Termedi Wydawnictwa Medyczne, Poznań 2012.

Senior: osoba cyberaktywna czy wykluczona cyfrowo?

Komputery oraz urządzenia mobilne, umożliwiające dostęp do internetu powoli przestają być wykorzystywane głównie przez młodych użytkowników. Odsetek osób w wieku 60+, które korzystają aktywnie z zasobów sieci stale rośnie. Jednak nadal większość seniorów jest poddana procesowi wykluczenia cyfrowego. Jakie są przyczyny tego stanu rzeczy i jakie mogą być efekty?

Internet, jako wynalazek, jest niemal rówieśnikiem najmłodszych beneficjentów programu „Podaj dalej 2 – Senior dla Kultury”. Przypomnijmy, że według danych Głównego Urzędu Statystycznego osoby w wieku 60+ to grupa licząca w Polsce obecnie ponad 8,5 mln¹

Odsetek osób w wieku 60+, które korzystają aktywnie z zasobów sieci stale rośnie.

ludzi, z czego ponad połowę stanowią osoby w przedziale wiekowym między 60 a 69 lat. To oznacza, że seniorzy stanowią ogółem ponad 20 procent populacji mieszkańców kraju.

Jak wynika z badania CBOS² obecnie z internetu regularnie, a więc przynajmniej raz w tygodniu, korzysta niemal dwie trzecie

¹ Dane zliczone na podstawie raportu GUS: „Ludność. Stan i struktura ludności oraz ruch naturalny w przekroju terytorialnym. Stan w dniu 31 XII 2014 r.” (http://stat.gov.pl/download/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5468/6/17/1/ludnosc_stan_i_struk_lud_oraz_ruch_natur_w_przekroju_teryt_w_2014_stan_31_xii.pdf)

² Komunikat z badań CBOS: INTERNAUCI 2015, Warszawa, czerwiec 2015

(64 proc.) dorosłych Polaków. Jednak średni wiek internauty znad Wisły wynosi zaledwie 34 lata. Oznacza, to że w tym gronie jest stosunkowo niewiele osób starszych. Zarówno z sondaży opinii społecznej regularnie prowadzonych przez CBOS, jak i z badań pt.: „Diagnoza Społeczna” wynika, że seniorzy są grupą, która najrzadziej i najmniej aktywnie korzysta zarówno z komputerów jak i zasobów internetu. Pozytywny jest natomiast fakt, że odsetek najstarszych użytkowników sieci oraz komputerów stale rośnie. Według danych CBOS³ w 2009 roku z internetu korzystało zaledwie 26 proc. osób z grupy wiekowej 55-64 lat oraz 6 proc. z grupy 65+, natomiast w 2015 w gronie osób w wieku 55-64 odsetek internautów wynosił już 39 proc, a wśród osób, które mają 65 i więcej lat, wzrósł do 15 proc.⁴

Średni wiek internauty znad Wisły wynosi zaledwie 34 lata. Oznacza, to że w tym gronie jest stosunkowo niewiele osób starszych.

To, jak zmieniał i rozwijał się proces korzystania z internetu i komputerów wśród różnych grup społecznych oraz wiekowych w Polsce, najlepiej można prześledzić w cyklicznie prowadzonych od roku 2000 badaniach pod nazwą „Diagnoza Społeczna”. Jak wynika z drugiej edycji diagnozy⁵ w 2003 roku zaledwie jedna trzecia gospodarstw domowych była wyposażona w komputer, choć w porównaniu z rokiem 2000 odsetek posiadaczy tego typu sprzętu podwoił się.

W 2003 roku, jak ustalili badacze, obecność komputera w domu, w dużym stopniu zależała od faktu posiadania dzieci. Według raportu komputer znajdował się na wyposażeniu 46 proc. gospodarstw domowych, w których znajdowały się dzieci na utrzymaniu rodziców, natomiast w pozostałych gospodarstwach było to tylko 14 proc. Najczęściej komputery w swo-

³ Komunikat z badań CBOS: PORTRET INTERNAUTY, Warszawa, marzec 2009

⁴ Komunikat z badań CBOS: INTERNAUCI 2015, Warszawa, czerwiec 2015

⁵ „Diagnoza Społeczna 2003” http://www.diagnoza.com/pliki/raporty/Diagnoza_raport_2003.pdf

ich domach posiadały małżeństwa z dwójką dzieci (55 proc.) oraz rodziny wielorodzinne (w 34,5 proc. przypadków). Jak zauważyli badacze w 2003 roku „bardzo rzadko komputery były w gospodarstwach emerytów, rencistów, rolników i osób utrzymujących się ze źródeł niezarobkowych.”

W tym czasie 17 proc., gospodarstw domowych posiadało dostęp do internetu. To oznacza, że z sieci korzystano w połowie gospodarstw domowych posiadających komputery. W grupie osób najrzadziej mających dostęp do internetu byli m.in. emeryci i renciści. Do sieci było podłączonych mniej więcej 10 proc. gospodarstw domowych prowadzonych przez nich. Dziś te osoby znajdują się w gronie seniorów mających około 75 lat lub więcej, w związku z tym ta część osób starszych jest trwale wykluczona cyfrowo.

Jak wynika z najnowszej edycji Diagnozy Społecznej, w pierwszej połowie 2013 roku komputery znajdowały się na wyposażeniu w 70 proc. polskich gospodarstw domowych, a 66,9 proc. z nich miało dostęp do internetu.

Jak wynika z najnowszej edycji Diagnozy Społecznej⁶, w pierwszej połowie 2013 roku komputery znajdowały się na wyposażeniu w 70 proc. polskich gospodarstw domowych, a 66,9 proc. z nich miało dostęp do internetu.

Dla porównania przypomnijmy, że według tych badań w 2003 roku dostęp do sieci miało tylko co drugie gospodarstwo wyposażone w komputer. Według autorów opracowania obecnie „posiadanie komputera jest już prawie nierozdzielnie związane z posiadaniem dostępu do internetu. Dla bardzo dużej części użytkowników korzystanie z internetu jest głównym celem posiadania i używania komputerów.” Dlaczego mimo upowszechnienia się komputerów (ten proces jest związany także z radykalnym obniżeniem się cen sprzętu) niemal jedna trzecia Polaków prawie nie korzysta zarówno z tych urządzeń jak i z internetu?

⁶ „Diagnoza Społeczna 2013” <http://ce.vizja.pl/en/download-pdf/volume/7/issue/3.1/id/346>

Jak wynika z „Diagnozy Społecznej” zaledwie w „7,7 proc. wszystkich gospodarstw domowych nie ma komputera ze względów finansowych, a 7 proc. nie ma internetu z tego powodu.”

Można zatem wnioskować, że przyczyny niewykorzystywania komputerów (a w konsekwencji również sieci) do codziennych aktywności są związane nie z brakiem dostępu do sprzętu, lecz z niechęcią do jego posiadania. Jak podkreślają autorzy raportu „osoby mające 50 i więcej lat rzadziej mają dostęp do sieci.” Według obserwacji badaczy „wraz z wiekiem maleje wyposażenie w komputer, ale jeszcze szybciej maleje korzystanie z internetu. Domowego dostępu znacznie częściej nie używają starsi.”

Skoro internet jest wynalazkiem mającym blisko 50 lat, a pierwszą transmisję sieciową w Polsce przeprowadzono niemal 25 lat temu – to z czego wynika fakt, że dzisiaj z sieci korzysta tak mały odsetek osób, których aktywność zawodowa przypadła na okres najbardziej intensywnej informatyzacji Polski?

Można przypuszczać, że w tym gronie występowało mniejsze zainteresowanie siecią, ponieważ internet w czasach ich aktywności zawodowej znajdował się w tzw. fazie web 1.0, a więc w okresie swojego początkowego rozwoju, i w związku z tym był przede wszystkim źródłem rozrywki, a w znacznie mniejszym stopniu informacji. Treści znajdujące się w sieci interesowały zatem przede wszystkim młodszych użytkowników. Internet już wówczas

Przyczyny niewykorzystywania komputerów (a w konsekwencji również sieci) do codziennych aktywności są związane nie z brakiem dostępu do sprzętu, lecz z niechęcią do jego posiadania.

Dopiero w pierwszej dekadzie XXI wieku internet w Polsce stał się narzędziem do załatwiania spraw codziennych, takich jak kwestie urzędowe (np. via platforma ePUAP), bankowość, zakupy, komunikowanie się z innymi osobami, znalezienie pracy, rozrywki, etc.

oczywiście dawał szanse na komunikowanie się użytkowników, np. za pomocą sieci IRC, komunikatorów typu ICQ, itp. (popularny w Polsce komunikator Gadu-Gadu powstał dopiero w roku 2000 i zyskał największy zasięg dopiero w pierwszej dekadzie XXI wieku). Większość programów służących do porozumiewania się miała mało przyjazny interfejs użytkownika, który dodatkowo posiadał tylko angielską (ew. francuską lub niemiecką) wersję językową, co często zniechęcało do korzystania z nich osoby starsze, słabiej znające języki obce. W związku z tym część ówczesnych użytkowników komputerów wykorzystywało je do najprostszych prac biurowych i nie miało potrzeby posiadania ich w domach ani rozwijania swoich umiejętności związanych z obsługą tego typu sprzętu. Dopiero w pierwszej dekadzie XXI wieku internet w Polsce stał się narzędziem do załatwiania spraw codziennych, takich jak kwestie

urzędowe (np. via platforma ePUAP), bankowość, zakupy, komunikowanie się z innymi osobami, znalezienie pracy, rozrywki, etc. To oznacza, że umiejętność poruszania się po sieci jest warunkiem wręcz koniecznym do codziennego funkcjonowania człowieka nie tylko jako konsumenta, ale

także obywatela (vide obowiązujące od 2015 roku e-deklaraty VAT dla małych firm i osób prowadzących działalność gospodarczą). A zatem osoby pozbawione umiejętności posługiwania się komputerem mają obecnie coraz mniejszą możliwość prowadzenia działalności gospodarczej, czy aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym, zawodowym oraz kulturalnym. Są poddane tak zwanemu procesowi wykluczenia cyfrowego.

O tym, czemu seniorzy nie korzystają z komputerów oraz internetu pewne pojęcie dają rozmowy z uczestnikami programu „Po-

O tym, czemu seniorzy nie korzystają z komputerów oraz internetu pewne pojęcie dają rozmowy z uczestnikami programu „Podaj dalej 2 – Senior dla Kultury”. Oni jako główny powód niechęci do używania komputerów dotychczas podały przede wszystkim strach związany z możliwością „zepsucia czegoś” w trakcie użytkowania sprzętu.

daj dalej 2 – Senior dla Kultury”. Oni jako główny powód niechęci do używania komputerów dotychczas podały przede wszystkim strach związany z możliwością „zepsucia czegoś” w trakcie użytkowania sprzętu. Komputer dla nich był urządzeniem „tajemniczym”, nie do końca zrozumiałym w obsłudze. Jak tłumaczyli rozmówcy „najwięcej czasu zajmowało im przełamanie oporu”. Problemem był także brak nauczycieli, którzy rozumieliby „trudności w nauce związane z wiekiem”. Z tego powodu respondenci nie chcieli pytać o zagadnienia dotyczące używania sprzętu oraz sieci swoich dzieci oraz wnuków. Rzadziej, choć zdarzyły się takie przypadki, jako problem wskazywano względy finansowe. Wśród uczestników programu znajdowały się osoby, w których gospodarstwach domowych komputer pojawił się niedawno dzięki zakupowi w ramach programów pomocowych prowadzonych przez samorządy.

W związku z poważnym zagrożeniem wykluczenia cyfrowego występującego w grupie seniorów, a w konsekwencji problemów tych osób z pełnym uczestnictwem w różnych aspektach codziennego życia (bankowość elektroniczna, e-zakupy, rejestracja w przychodni, uczestnictwo w kulturze, etc.) należy nie tylko kontynuować działania w rodzaju programu „Podaj dalej 2 – Senior dla Kultury”, ale tworzyć również nowe kursy, które pomogłyby nie tylko utrwaląć zdobytą wiedzę, ale również rozwijać ją. W tej kwestii ogromną rolę może odegrać NASK we współpracy z organizacjami pozarządowymi i instytucjami typu uniwersytety trzeciego wieku. Potrzebne jest przede wszystkim przygotowanie programów zajęć

W związku z poważnym zagrożeniem wykluczenia cyfrowego występującego w grupie seniorów, a w konsekwencji problemów tych osób z pełnym uczestnictwem w różnych aspektach codziennego życia (bankowość elektroniczna, e-zakupy, rejestracja w przychodni, uczestnictwo w kulturze, etc.) należy nie tylko kontynuować działania w rodzaju programu „Podaj dalej 2 – Senior dla Kultury”, ale tworzyć również nowe kursy, które pomogłyby nie tylko utrwaląć zdobytą wiedzę, ale również rozwijać ją.

oraz wyszukanie i wykształcenie kadry dydaktycznej, tak aby kursy były prowadzone w sposób zrozumiały dla uczestników. Uczest-

nicy programu „Podaj dalej 2 – Senior dla Kultury”, podkreślali jak ważne jest to, aby wykładowca „znał możliwości i potrzeby” edukacyjnej osób starszych. Jak sami podkreślali, fakt że zajęcia „prowadzi oso-

W pierwszej kolejności pomocą w rozwijaniu umiejętności związanych z wykorzystaniem komputerów oraz sieci należy objąć osoby w wieku między 60 a 69 rokiem życia.

ba w naszym wieku, mówiąca naszym językiem, znająca nasze problemy, zapewnia uczestnikom nie tylko komfort nauki, ale także podnosi skuteczność całego kursu”.

W pierwszej kolejności pomocą w rozwijaniu umiejętności związanych z wykorzystaniem komputerów oraz sieci należy objąć osoby w wieku między 60 a 69 rokiem życia. Można wśród nich również wybrać tzw. liderów opinii, którzy będą uczyli inne osoby – czy to w ramach zorganizowanych kursów, czy też indywidualnych pomocy znajomym. ■

Wojciech Chechelski

Bezpieczeństwo seniorów w świecie nowych technologii

Jednym z podstawowych, a zarazem priorytetowych zadań Policji jest działalność prewencyjna, profilaktyczna, wyprzedzająca, kierowana do ogółu społeczeństwa. Funkcjonariusze Policji realizują swoje zadania na kilku płaszczyznach, obejmujących m. i. n. obszary:

- edukacyjny – rozwijanie umiejętności rozpoznawania i radzenia sobie z zagrożeniami;
- informacyjny – propagowanie aktualnej wiedzy przydatnej w unikaniu potencjalnych zagrożeń;
- interwencyjno – opiekuńczy – rozpoznawanie konkretnego problemu i bezpośredni udział w jego rozwiązaniu.

Głównym odbiorcą, a zarazem adresatem realizowanych przez Nas przedsięwzięć są dzieci, młodzież, dorośli oraz seniorzy. Aby właściwie realizować ustawowe zadania związane z bezpieczeństwem należy szukać partnerów, którzy wykonują zadania w tym samym obszarze. Tylko wspólnie – razem z partnerami – możemy we właściwy sposób wykonać zadania, które poprawiają bezpieczeństwo adresowanej grupy, a także pozwalają na dokonanie zmiany w przyszłości.

Należy zauważyć, że do bardziej narażonych – zagrożonych wystąpieniem sytuacji związanych z dokonaniem na ich szkodę czynów o charakterze przestępnym są w naszym społeczeństwie seniorzy.

Jest to związane m. in. z rozwojem i korzystaniem z tzw. „nowych technologii”, jak również bezwzględnym działaniem sprawców, którzy żerują na ludzkiej niewiedzy i zaufaniu do człowieka.

Należy zauważyć, że do bardziej narażonych – zagrożonych wystąpieniem sytuacji związanych z dokonaniem na ich szkodę czynów o charakterze przestępnym są w naszym społeczeństwie seniorzy.

Sprawcy przestępstw dokonywanych na szkodę osób „60+”, wykazują się dużą kreatywnością w doborze coraz nowszych metod działania („modus operandi” – sposób działania sprawcy). Dzisiaj tych metod

nam znanych jest kilka do kilkunastu, są one stale modyfikowane lub pojawiają się zupełnie nowe.

Możemy tutaj przykładowo wymienić:

- metodę na „wnuczka”;
- metodę na „inkasenta”;
- metodę na „litość”, „żebranie”;
- metodę na „kolegę”;
- metodę na „wypadek – kolizję”;
- metodę na „domokrądcę – sprzedawcę”, „Przedstawiciela handlowego”;
- metodę na „piersi”;
- metodę na „pracownika” (opieki społecznej, US, ZUS-u, gazowni, energetyki, PCK, wodociągów, itp.);
- metodę na „indywidualnego doradcę np. ds. bezpieczeństwa, doradcę finansowego”;
- metodę na pozyskanie funduszy „ze środków Unijnych – granty”;
- metodę na „ubezpieczenie” (założenie polisy ubezpieczeniowej);
- metodę na „oszczędzanie” (założenie lokaty finansowej);
- metodę na „funkcjonariusza” (Policji, CBS).

Policja dostrzega także nowe obszary, które mogą stwarzać zagrożenie dla osób starszych. Możemy tutaj wymienić „wirtualną przestrzeń”, czyli korzystanie np. z sieci komputerowej, sieci inter-

netowej, jak również sytuacje związane z wyludzaniem danych osobowych, ale również korzystanie z tzw. „plastikowych pieniędzy”, czy też „niewłaściwe sytuacje”, do jakich dochodzi w trakcie spotkań, na których oferowane są produkty do sprzedaży – po „bardzo okazyjnej cenie”.

Internet, który poznajemy i odkrywamy – daje nam możliwości związane z nauką, komunikowaniem się z innymi ludźmi, odnajdywaniem nowych, wspaniałych miejsc na mapie świata będąc jednocześnie przestrzenią, gdzie możemy realizować się zawodowo. Warto pamiętać że choć jest to wspaniałe miejsce, które daje ogrom możliwości, może stwarzać dla nas również zagrożenie!

Może to być spowodowane m. in.:

- poczuciem anonimowości funkcjonowania w Sieci;
- brakiem wiedzy w zakresie zagrożeń z jakimi możemy się spotkać;
- nieodpowiednimi zabezpieczeniami sprzętu;
- brakiem właściwych regulacji prawnych.

Z jakimi zagrożeniami możemy się spotkać:

- oszustwa dokonywane „za pomocą serwisów aukcyjnych”;
- przestępstwa związane z bankowością internetową (phishing);
- pedofilia;
- przestępstwa dot. własności intelektualnej;
- nieuprawnione uzyskiwanie informacji (hacking);
- podsłuch komputerowy (sniffing);
- handel towarami licencjonowanymi, akcyzowymi, nielegalnymi;
- wymuszenia, groźby;
- hazard za pośrednictwem internetu;

Policja dostrzega także nowe obszary, które mogą stwarzać zagrożenie dla osób starszych. Możemy tutaj wymienić „wirtualną przestrzeń”, czyli korzystanie np. z sieci komputerowej, sieci internetowej, jak również sytuacje związane z wyludzaniem danych osobowych, ale również korzystanie z tzw. „plastikowych pieniędzy”, czy też „niewłaściwe sytuacje”, do jakich dochodzi w trakcie spotkań, na których oferowane są produkty do sprzedaży – po „bardzo okazyjnej cenie”.

- cyberprzemoc;
- zakupy w sklepach internetowych.

Coraz częściej spotykamy się również z próbami różnego rodzaju oszustw np.:

- wezwania do zapłaty za udostępnianie/ściągnięcie filmów;
- podejrzanych załączników w korespondencji mailowej;
- informacji z firmy kurierskiej/dostawcy poczty o „monitorowaniu” przesyłki – nieodebranej przesyłce;
- wyłudzenie danych osobowych.

Warto zatem pamiętać by nigdy nie odpowiadać na podejrzaną korespondencję, a w przypadku jakichkolwiek wątpliwości zwrócić się o pomoc do najbliższych, natomiast w przypadku czynu o znamionach przestępstwa, poprosić o pomoc Policję.

Do grupy najbardziej zagrożonej dokonywaniem na jej szkodę ww. przestępstw, możemy zaliczyć jeden przedział wiekowy naszego społeczeństwa – osoby starsze. Nie jest to przypadkowy dobór dokonywany przez grupy zajmujące się tym procederem. W znacznej większości osobami poszkodowanymi są tutaj kobiety.

Mechanizmy działania sprawców takich przypadków są zazwyczaj do siebie bardzo podobne. Jeden ze sprawców dzwoniący

do wybranej osoby podaje się za osobę najbliższą. Musimy pamiętać, że oszust to nie zawsze mężczyzna. Najczęściej „ofiara” jest wybierana poprzez wykorzystanie klasycznej książki

W żadnym wypadku nie należy przekazywać osobom nam nieznanym pieniędzy, kosztowności oraz wpuszczać jej do naszego mieszkania, domu.

telefonicznej, bądź też internetu. Przedstawiają „babci – dziadkowi” pozorną sytuację związaną np. z nieszczęśliwym wypadkiem samochodowym, niepowtarzalną okazją zakupu jakiegoś towaru, prosząc o pomoc finansową. Oszust prosi swojego rozmówcę o przygotowanie gotówki, a w przypadku ich braku np. biżuterii. Następny krok to ustalenie odbioru pieniędzy przez znajomą – znajomego naszego oszusta – wnuczka. W mieszkaniu pojawia się

osoba „zaufana”, która odbiera ustaloną kwotę pieniędzy. W międzyczasie oszust – zanim zostaną odebrane pieniądze – kilkakrotnie dzwoni do swojej „ofiary”, utwierdzając ją, że pomaga osobie bliskiej, a równocześnie, że wszystkie pieniądze w najbliższym czasie zostaną zwrócone.

Należy pamiętać, by w żadnym wypadku nie przekazywać osobom nam nieznanym pieniędzy, kosztowności oraz nie wpuszczać osób obcych do naszego mieszkania. Jakąkolwiek próbę wyłudzenia, należy zgłosić na Policję, dzwoniąc pod numer: 997 lub 112

Jednocześnie należy pamiętać, że oprócz zgłoszenia telefonicznego, musimy „dopełnić formalności”, co oznacza że zgłoszenie musi przyjąć formę protokołu, sporządzonego w jednostce Policji lub w Prokuraturze. ■

Rozważania trenera

Dlaczego warto pracować z seniorami?

Ponieważ:

- emanują pogodą ducha wynikającą z poczucia spełnienia;
- przekazują – czasem nie świadomie – dużo mądrości;
- mają dystans do świata i siebie samych;
- nie gonią za światem;
- dają to satysfakcję;
- pomagają zrozumieć jak nieistotne są niektóre problemy młodych;
- są otwarci;
- wiedzą co w życiu jest ważne.

Jak pracować z seniorami?

Człowiek zaczyna swoje poznawanie świata od najmłodszych lat. Wychowuje się, żyje w określonych warunkach. Ma to ogromny

wpływ na jego funkcjonowanie. Dzisiejsza młodzież wychowuje się w społeczeństwie pełnym komputerów. Jest to dla nich tak oczywiste, że nie rozumieją iż dawniej nie było telefonów ko-

mórkowych, cyfrowej jakości dźwięku, czy telewizji. Osoby 60+ wychowały się w „innym świecie”. Nowe technologie „dopadły” je w dorosłym wieku, kiedy nie zawsze jest już chęć do nauki. Jednak świat rozwija się i wymaga, aby z tymi technologiami zaprzyjaźnić się. Czy jednak seniorowi jest to potrzebne? Można by domniemywać, że nie. Radził sobie do tej pory to i teraz jakoś to będzie. Właśnie

Osoby 60+ wychowały się w „innym świecie”. Nowe technologie „dopadły” je w dorosłym wieku, kiedy nie zawsze jest już chęć do nauki.

– „jakoś to będzie” – ale przecież chodzi też o to, aby jakość życia seniora była jak najlepsza, a tę jakość zapewni choć trochę zrozumienie świata cyfrowego. Tak więc warto w wieku „poważnym” poznawać komputery i współczesny świat nowych technologii.

Warto w wieku „poważnym” poznawać komputery i współczesny świat nowych technologii.

Oczywiście wiek w jakim jesteśmy, nasze wcześniejsze doświadczenie życiowe, nasza praca zawodowa daje nam pewne ograniczenia w tym poznawaniu. Coś co dla współczesnej młodzieży jest oczywiste, dla nas może być bardzo stresujące. Może być wręcz barierą nie do pokonania. Również nasze uwarunkowania zdrowotne mogą stanowić taką barierę. Przecież jak mówią słowa popularnej piosenki kabaretowej „pamięć już nie ta”. Jedną z tych trudności jest też język tak różny od języka, którym się porozumiewamy, który znamy od dzieciństwa. No bo cóż to jest „enter”, czy „delete”? Warto więc pracując z seniorami używać języka dla nich zrozumiałego.

Pamiętam uczestniczkę szkolenia z obsługi komputera, która zawsze zapominała nacisnąć przycisk „enter”. Nie rozumiała tego polecenia. Dopiero stwierdzenie, że na końcu wielu czynności wykonywanych na komputerze należy przycisnąć „amen” pomogło. Dla niej „enter” zamieniło się w „amen”.

Ważną sprawą jest samo podejście do komputera. Dla wielu osób wychowanych w tamtych czasach jest to urządzenie bardzo skomplikowane, posiadające wiele klawiszy i przycisków, a tym samym bardzo łatwe do zepsucia. Tego oczywiście nikt nie chce. Warto więc porównać to urządzenie do maszyny do pisania, którą seniorzy dobrze znają, a która nie jest znana współczesnej młodzieży. Zapewnienie, że naciskanie klawiszy i przycisków nie zepsuje komputera, co najwyżej zepsuje naszą pracę daje dobre efekty. Seniorzy przestają bać się tajemniczego urządzenia.

W mojej pracy spotykam też postawę „Po co mi to?”. To też problem. Seniorzy nie wiedzą co mogą zrobić przy pomocy komputera. Pojęcia

takie jak poczta elektroniczna, strony www czy katalogowanie zdjęć są im obce. Pokazanie, że komputer to narzędzie ułatwiające życie pozwala pozbyć się tego problemu i zachęcić seniorów do korzystania z tej zdobyczy cywilizacji.

Seniorzy nie wiedzą co mogą zrobić przy pomocy komputera. Pojęcia takie jak poczta elektroniczna, strony WWW czy katalogowanie zdjęć są im obce.

Kolejnym problemem jest sposób prowadzenia zajęć dla seniorów. Młodzi, świetnie wykształceni wykładowcy nie zawsze rozumieją problemy osób, które

kształcą. Chodzi o sposób przekazywania informacji, mówienia, czy konstrukcji zajęć.

„Kochanieńki, ty nie mów głośno tylko wolniej, Ja wszystko słyszę tylko nic nie rozumiem”.

Mózg człowieka z wiekiem wolniej analizuje dobiegające do niego informacje, tym samym człowiek wolniej reaguje na przekazywaną mu wiedzę. Osobom starszym jest też trudniej skupić uwagę przez dłuższy czas. To też należy brać pod uwagę.

Warto też pamiętać, że pamięć w pewnym wieku też może zacząć szwankować. Dlatego należy pamiętać, aby wiele razy powtórzyć tą samą czynność, aż stanie się jasna i zrozumiała.

I na zakończenie jeszcze jedna sprawa. Jak wszyscy wiemy w obsłudze komputera metod dojścia do wykonania jakiejś czynności jest kilka. Wiele czynności można zrobić na wiele sposobów. Przykładem może tu być skrót klawiszowy lub kliknięcie w ikonę. Otóż pracując z seniorami warto przemyśleć sposób postępowania, metodykę. Zbyt dużo informacji może wprowadzać chaos i powodować dezorientację. Warto wybrać jeden sposób i konsekwentnie się go trzymać.

Reasumując. Praca z seniorami jest trudna lecz też bardzo pasjonująca. Seniorzy potrafią być bardzo ciekawi świata i jeśli tylko umie się z nimi rozmawiać, okazuje się empatię i zrozumienie dla ich problemów, równocześnie pokazując im współczesny cyfrowy świat, osiągnięć się sukces, a co ważniejsze sukces osiągną seniorzy. ■

Wiek nie wyklucza z korzystania z nowych technologii

– wywiad z uczestnikami projektu „Podaj dalej 2 – Senior dla Kultury”

Czy dla seniorów potrzebny jest specjalny tryb nauki obsługi komputera?

Joanna Wiklik: Najlepiej byłoby, aby nauką seniorów zajmowały się osoby w zbliżonym do nas wieku, znające możliwości i potrzeby naszej grupy wiekowej.

Stanisław Grochowski: Rzeczywiście młodzi nie zawsze rozumieją jakie mamy bariery, dlatego kluczem do sukcesu jest odpowiedni wykładowca i sposób prowadzenia zajęć.

A wnuki czasem przydają się jako nauczyciele?

JW: Mój najstarszy wnuk, który skończył pierwszą klasę gimnazjum, na jakiejkolwiek moje pytanie dotyczące spraw komputerowych, odpowiada „pokażę Ci babciu” i zaczyna błyskawicznie wykonywać jakieś działania na moim laptopie. Proszę go, aby robił to wolniej, ale on jest już tak daleko z kolejnymi krokami, że nie

To, że wykłady w ramach programu „Podaj dalej 2 – Senior dla Kultury” prowadzi osoba w naszym wieku, mówiąca naszym językiem, znającą nasze problemy, zapewnia uczestnikom nie tylko komfort nauki, ale także podnosi skuteczność całego kursu.

jestem w stanie tego powtórzyć. Dzieci nie są dobrymi nauczycielami dla starszych. Przynajmniej nie w tej dziedzinie.

SG: Młodzi nie znając możliwości naszego wieku, więc nie są w stanie odpowiednio przekazać nam wiedzy. Dla nich obsługa komputera, to niemal naturalna umiejętność, taka z którą się rodzą. (śmieje się).

Ja komputer mam już od kilku lat. Jego obsługi uczyłam się sama i trochę korzystałam z różnych kursów. Żaden z nich jednak nie był aż tak rozbudowany pod względem teorii i praktyki, jak obecny kurs, zorganizowany przez NASK i prowadzony przez naszego wspańiałego nauczyciela, pana Konrada Prośniaka.

To, że wykłady w ramach programu „Podaj dalej 2 – Senior dla Kultury” prowadzi osoba w naszym wieku, mówiąca naszym językiem, znającą nasze problemy, zapewnia uczestnikom nie tylko komfort nauki, ale także podnosi skuteczność całego kursu.

A czego można było się nauczyć podczas tego kursu?

SG: Poznaliśmy dokładnie możliwości wykorzystania komputerów. Zaczynając od tego jak poruszać się po Internecie, a skończywszy na sprawach związanych z bezpieczeństwem w sieci oraz sposobach zabezpieczenia komputera przed złośliwymi programami.

W naszym społeczeństwie senior kojarzy się raczej jako osoba będąca trochę na bakier z nowymi technologiami. Kiedy zaczęliście Państwo korzystać z komputerów?

SG: W sumie niedługo przed tym kursem, a laptopa mam od 2014 roku. Dla mnie, to zatem początki.

JW: Ja komputer mam już od kilku lat. Jego obsługi uczyłam się sama i trochę korzystałam z różnych kursów. Żaden z nich jednak nie był aż tak rozbudowany pod względem teorii i praktyki, jak obecny kurs, zorganizowany przez NASK i prowadzony przez naszego wspańiałego nauczyciela, pana Konrada Prośniaka.

Zaczynając ten kurs miałam już pewną wiedzę, ale dopiero teraz nastąpiło jej utrwalenie i pogłębienie. A najważniejsze jest to, że zdobyłam pewność siebie w korzystaniu z komputera. Zaczynam już kombinować, widzę możliwości obejścia pewnych problemów, dojścia do rozwiązań, które mnie interesują.

Jakie są najważniejsze umiejętności zdobyte podczas tych zajęć?

SG: Poruszania się po Internecie zaczynając od tego jak założyć sobie za darmo pocztę elektroniczną, po korzystanie z różnego rodzaju usług takich jak zamawianie biletów autobusowych, czy lotniczych w sieci, sprawdzanie rozkładów jazdy, itp.

A poza tym szereg innych pożytecznych rzeczy, np. jak zrobić prezentację, jak użyć różnych czcionek, wkleić zdjęcia, itp.

JW: Z internetu korzystam od pewnego czasu, więc niektóre informacje nie były dla mnie nowością. Za to utrwaliłam sobie i pogłębiłam znajomość Worda oraz Excela. Office'a uczyłam się na kursie organizowanym przez Politechnikę Warszawską. Obecny kurs jest więc dla mnie okazją do przypomnienia oraz rozwinięcia tej wiedzy. Ważna dla mnie była również nauka tworzenia prezentacji, wykorzystywanie do tego Worda, ściąganie plików graficznych z internetu. Teraz czuję się w tym bardzo dobrze (co nie znaczy, że umiem już wszystko).

Ważna dla mnie była również nauka tworzenia prezentacji, wykorzystywanie do tego Worda, ściąganie plików graficznych z internetu. Teraz czuję się w tym bardzo dobrze (co nie znaczy, że umiem już wszystko).

Excel w praktyce przyda się państwu do czegoś?

SG: dzięki kursowi wiem jak można go wykorzystać i do czego może się przydać.

JW: To nie jest prosty program, więc prawdopodobnie nikt z nas nie będzie wykorzystywał go do zaawansowanych działań matema-

tycznych. Ale może nam się przydać, na przykład, do tworzenia domowego budżetu.

Mają państwo poczucie, że teraz już wiecie o komputerach jeśli nie wszystko, to przynajmniej dużo?

SG: Pewnie jeszcze nie wszystko rozumiem i umiem, ale po kursie czuje się zdecydowanie pewniej w tej materii.

JW: Ja na pewno nie umiem jeszcze wszystkiego. Ta dziedzina rozwija się szybciej, niż nasze (seniorów) możliwości jej poznania. Ale my mamy bardzo dużo determinacji i nie ustajemy w wysiłkach. Poza tym chciałabym, żeby zorganizowano również kurs dotyczący np. obsługi tak zwanych urządzeń mobilnych: tabletów, smartfonów itp.

Czy kurs był trudny?

JW: Nie, był świetnie dopasowany do naszych potrzeb i możliwości. Nie miałam żadnych problemów. Prowadzący jest znakomitym pedagogiem, mówił językiem zrozumiałym dla nas. Poza tym miał dla nas niewyczerpane pokłady cierpliwości i życzliwości.

SG: Tak, ale to co mówił prowadzący docierało bez problemu do osób w naszym wieku.

Nie było sytuacji, że grupa musi na kogoś czekać, bo ktoś czegoś nie rozumie?

JW: Przekaz ze strony prowadzącego był bardzo czytelny, mieliśmy poza tym do pomocy „nasze aniołki”, czyli studentów Warszawskiej Wyższej Szkoły Informatyki, którzy natychmiast pomagali nam w razie jakichś problemów.

SG: Dzięki ich obecności prowadzący mógł zajmować się całą grupą i iść z materiałem do przodu, a jak ktoś nie mógł sobie poradzić, to studenci spokojnie tłumaczyli tego czegoś nie wie, czy podpowiadali jak coś zrobić.

Często potrzebna była taka pomoc ze strony studentów?

JW: To zależało od stopnia naszego przygotowania przed kursem. Prowadzący zawsze pytał, czy zrozumieliśmy i w razie potrzeby wyjaśniał dodatkowo jakieś trudniejsze kwestie. Niemniej obecność studentów i ich pomoc dawała nam duży komfort psychiczny.

SG: Kurs dał nam większą odwagę w podejściu do komputera, dzięki niemu z większą chęcią korzystam z niego. Kiedyś bałem się, że coś źle „kliknę”, coś zrobię źle. A tymczasem chodzi właśnie o to żeby się nie bać.

Przekaz ze strony prowadzącego był bardzo czytelny, mieliśmy poza tym do pomocy „nasze aniołki”, czyli studentów Warszawskiej Wyższej Szkoły Informatyki, którzy natychmiast pomagali nam w razie jakichś problemów.

To chyba największy problem osób, które zaczynają przygodę z komputerami?

SG: Tak i trzeba po prostu zrozumieć, że nic się nie stanie, najwyżej straci się to co w danej chwili robiło się, nic więcej. Komputer jest trudno zepsuć.

JW: Teraz już wiem, że jeżeli nie wyleję kawy, albo nie upuszczę czegoś ciężkiego na sprzęt, to nic złego nie zrobię komputerowi.

SG: Kurs dał pewną odwagę oraz przekonanie, że jest to przyjemne, pożyteczne i potrzebne w dzisiejszych czasach i jest bardzo rozwijające pod każdym względem

Kurs był organizowany w ramach projektu „Podaj dalej 2 - Senior dla Kultury”, co wspólnego ma komputer i kultura?

JW: Poznaliśmy adresy internetowe wielu placówek kulturalnych: bibliotek, galerii muzeów, teatrów, kin. A także umiejętność znajdowania interesującej nas wiedzy i poruszania się po tego rodzaju miejscach.

SG: Dla mnie ogromną ciekawostką było to, że dzięki komputerowi można zobaczyć dosłownie każdy zakątek świata. Oglądali-

śmy miejsca na różnych kontynentach nie wychodząc z domu. Tego również się nauczyliśmy, bo Google Street View pozwala obejrzeć zabytkowe budynki na wszystkich kontynentach.

Kurs dał nam większą odwagę w podejściu do komputera, dzięki niemu z większą chęcią korzystam z niego. Kiedyś bałem się, że coś źle „kliknę”, coś zrobię źle. A tymczasem chodzi właśnie o to żeby się nie bać.

dowe oraz inne polskie muzea ponieważ większość z nich ma takie możliwości (zabytki kultury w realu też odwiedzam, oczywiście).

SG: poza tym jest Narodowe Archiwum Cyfrowe. Jest dużo możliwości żeby obejrzeć różne rzeczy.

A jak jest z tym podaniem wiedzy dalej? Bo o to również chodzi w tym kursie. Znajomi proszą żeby ich nauczyć jak korzystać z komputerów?

JW: W gronie moich najbliższych znajomych zachęcam wszystkich do korzystania z komputera i nauki na kursach. Mam w tym

W gronie moich najbliższych znajomych zachęcam wszystkich do korzystania z komputera i nauki na kursach. Mam w tym pewne osiągnięcia, chociaż żałuję, że nie wszystkich przekonałam. Ja już sobie daję radę z tą wiedzą. A jeżeli mam jakieś problemy, to wiem gdzie zwrócić się o pomoc.

o tym co robiliśmy na zajęciach i teraz ona chce uczestniczyć w takim kursie.

Często odwiedzacie Państwo muzea w cyfrowym świecie?

JW: Tak, ja często wchodzę na stronę Luwru i oglądam zbiory tego muzeum. Poza tym odwiedzam siedząc w domu Muzeum Naro-

odne oraz inne polskie muzea ponieważ większość z nich ma takie możliwości (zabytki kultury w realu też odwiedzam, oczywiście).

pewne osiągnięcia, chociaż żałuję, że nie wszystkich przekonałam. Ja już sobie daję radę z tą wiedzą. A jeżeli mam jakieś problemy, to wiem gdzie zwrócić się o pomoc.

SG: Również mam znajomą, która „boi” się komputera. Opowiadałem jej

Zaletą tego kursu jest to, że wykładowca nie prowadzi zajęć jak w szkole, czyli żeby tylko zdążyć z programem. Grupy są małe, więc jest dobry kontrakt z prowadzącym, a do tego pomocą służą uczynni studenci. To wszystko sprawia, że jest komfort psychiczny podczas nauki.

Zaczniecie Państwo teraz uczyć wnuki?

JW: Najstarszego, gimnazjalistę, na pewno nie, ale młodsze wnuczki (4 lata i 8 lat) nauczę obsługi programów graficznych. Taki kurs powoduje, że babcie czy dziadkowie, nie tylko rozwijają się sami, ale mogą też pomóc, a w pewnym sensie również zaimponować, wnukom. ■

Wybrane slajdy
z prezentacji stworzonych
przez uczestników projektu
„Podaj dalej 2
- Senior dla Kultury”

Amfiteatr w Łazienkach Królewskich

Obiekt powstał w 1785 jako amfiteatr ziemny. Kamienną postać zyskał w 1790 roku, przebudowany według projektu Jana Chrystiana Kamsetera. Teatr składa się z dwóch części, przedzielonych wypełnionym wodą kanałem. W sezonie letnim w teatrze odbywają się koncerty i przedstawienia teatralne.



Prezentacja pt. „Łazienki Królewskie”, autorstwa Barbary Pakuły. Wykorzystano zasoby Internetu.

źródło: polskie-kwiaty.flog.pl

Prezentacja pt. „Zamek w Mosznie” autorstwa Grażyny Samuel. Wykorzystano zasoby Internetu.



źródło: www.zamek-moszna.info.pl

Stanisław Barabasz, mieszkaniec Krakowa, zimą 1888 r. przyjechał do Ciekliny na polowanie z zamiarem pozostania u znajomego przez jakiś czas. Ponieważ ofiarę śniegu znacząco utrudniały poruszanie się w terenie postanowił temu zaradzić. Wykorzystując wcześniej uzyskane (od uchodźców z Kaukazu) wiadomości dotyczące budowy i użytkowania nart, zlecił miejscowemu dworskiemu, stelmachowi wykonanie nart. Zamówienie zostało zrealizowane, ale z powodu braku odpowiedniego materiału, jedna narta była jasionowa, a druga bukowa. Na tych nartach Barabasz poruszał się po okolicy. Poję narciarstwa Barabasz kontynuował po przyjeździe do Krakowa na Kopcu Kościuszki.

W 1901 r. Barabasz został dyrektorem Szkoły Zawodowej Przemysłu Drzewnego w Zakopanem gdzie pod jego nadzorem uczniowie wykonywali pierwsze narty.



Stanisław Barabasz na nartach



Narciarze na początku XX wieku

Prezentacja pt. „Muzeum narciarstwa w Cieklinie” autorstwa Marka Prohaski. Wykorzystano zasoby Internetu.

źródło: z-ne.pl

Pole mokotowskie jest dużym kompleksem parkowym, znajdującym się niedaleko centrum Warszawy. Usytuowane jest na terenie dzielnic Mokotów, Ochota i Śródmieście.



Prezentacja pt. „Pole mokotowskie” autorstwa Zbigniewa Szczerbowski. Wykorzystano zasoby Internetu.

źródło: dariuszbartoszewicz.blox.pl



Galeria „Przy Kozach” istnieje w Służewskim Domu Kultury od zawsze. To miejsce, gdzie odbywają się wspaniałe wystawy, gdzie można obejrzeć dzieła zarówno artystów służewskich, jak i tych z całej Warszawy, Polski, a nawet ze świata. Galeria oferuje lekcje sztuki adresowane do uczniów szkół podstawowych wszystkich klas.



Prezentacja pt. „Służewski Dom Kultury” autorstwa Hanny Mieszkowskiej. Wykorzystano zasoby Internetu.

źródło: sdk.waw.pl, wwaa.pl



Sala koncertowa

Prezentacja pt. „Zamek w Mosznie” autorstwa Grażyny Samuel. Wykorzystano zasoby Internetu.

źródło: bankfoto.pl

HISTORIA

Pierwotny zespół obronny w Kórniku zbudowano prawdopodobnie w czwartej ćwierci XIV wieku. Początkowo było to założenie ceglane na kamiennym fundamencie. Miało ono kształt nieregularnego czworoboku z usytuowaną w północno-wschodniej części cylindryczną wieżę. Pierwsza trójdłowa informacja pochodzi z 1426 roku. Należał on do rodziny GÓRKÓW.



REKONSTRUKCJA ZAMKU z XV WIEKU

Prezentacja pt. „Zamek w Kórniku” autorstwa Stanisława Burzyńskiego. Wykorzystano zasoby Internetu.

źródło: www.zamkipolskie.com

Pałac w Kozłowie

Historia

Pałac zbudowany w latach 1735-1742 zapewne wg projektu Józefa Fontany dla Michała Bielińskiego. W latach 1879-1907 nastąpiła przebudowa wg projektu Jana Heuricha młodszego dla Konstantego Zamoyskiego. Zmieniono elewację ogrodoową, dobudowano portyk, dwie wieże, tarasy z arkadowymi podcieniami, kaplicę w pawilonie wzorowaną na wersalskiej. W wyniku tych zmian pałac otrzymał charakter manierystyczno-eklektyczny. Zamoyski zgromadził w pałacu kolekcję dzieł sztuki, na którą składali się kopie najbardziej znanych prac z zakresu malarstwa i rzeźby. Także posiadał bibliotekę. - Na przełomie XVIII i XIX w. pałac należał do Zamoyskich.



Prezentacja pt. „Pałac w Kozłowie” autorstwa Reginy Szybińskiej. Wykorzystano zasoby Internetu.

Źródło: Muzeum Zamoyskich w Kozłowie, muzeumzamoyskich.pl

Uczestnicy projektu jako autorzy niniejszych prezentacji wyrazili zgodę na wykorzystanie wytworzonych przez siebie utworów do celów edukacyjnych oraz promocyjnych w części lub całości zgodnie z Regulaminem rekrutacji i uczestnictwa w projekcie: „Podaj dalej 2 – Senior dla Kultury”.

Ilustracje, zdjęcia i utwory przedstawione w niniejszych prezentacjach pochodzą z zasobów sieci Internet oraz zasobów prywatnych uczestników projektu i są wykorzystywane przez organizatora wyłącznie w celu edukacyjnych i promocyjnych ww. projektu. Wykorzystanie prezentacji w innym celu jest prawnie zabronione.

O NASK

NASK jest instytutem badawczym podległym Ministerstwu Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Prowadzi badania w zakresie opracowywania rozwiązań zwiększających efektywność, niezawodność i bezpieczeństwo sieci teleinformatycznych oraz innych złożonych systemów sieciowych. Istotne miejsce zajmują badania dotyczące biometrycznych metod weryfikacji tożsamości w bezpieczeństwie usług. Kluczowym polem aktywności NASK są działania związane z zapewnieniem bezpieczeństwa internetu. Reagowaniem na zdarzenia naruszające bezpieczeństwo sieci zajmuje się zespół CERT Polska (Computer Emergency Response Team). Jako operator telekomunikacyjny NASK oferuje innowacyjne rozwiązania teleinformatyczne dla klientów finansowych, biznesowych, administracji i nauki (m.in. ARAKIS – system wczesnego ostrzegania o zagrożeniach w sieci). NASK prowadzi także rejestr domeny.pl.

W ramach instytutu działa Akademia NASK, która odpowiada za tworzenie i prowadzenie działalności szkoleniowej, edukacyjnej oraz popularyzatorskiej. Dział ten realizuje, samodzielnie lub z partnerami, wiele projektów o charakterze edukacyjnym, skierowanych do różnych grup społecznych i zawodowych – m.in. program Komisji Europejskiej Safer Internet i projekt KURSOR, promujący bezpieczne korzystanie z nowych technologii i internetu wśród dzieci i młodzieży, projekty skierowane do młodych artystów („Tworzymy bezpieczny Internet”), osób starszych („Senior dla seniora”, „Podaj dalej-Senior dla Kultury”), bądź zagrożonych wykluczeniem cyfrowym („Akademia Bezpiecznego Internetu – równe szanse na rynku pracy”).

W ramach instytutu funkcjonuje Dyżurnet.pl, punkt kontaktowy, który przyjmuje zgłoszenia dotyczące nielegalnych treści w Internecie, przede wszystkim związanych z materiałami przedstawiającymi seksualne wykorzystywanie dzieci. ■

Więcej na www.nask.pl

Użytkownikowi Internetu,

Jeśli trafisz na treści publikowane w Internecie, które naruszają prawo, reaguj.

Możesz przesłać zgłoszenie do Zespołu Dyżurnet.pl poprzez formularz znajdujący się na stronie internetowej www.dyzurnet.pl, napisać maila na adres dyzurnet@dyzurnet.pl, lub skorzystać z aplikacji Dyżurnet.pl.

Zgłoszenia o nielegalnych i szkodliwych treściach takich jak: pornografia dziecięca, rasizm i ksenofobia można przysyłać anonimowo. Jeśli pozostawisz adres kontaktowy zostaniesz poinformowany o podjętych przez nas krokach.

W przypadku treści nielegalnych znajdujących się na polskich serwerach przekazujemy informację do polskiej policji; informację o materiałach znajdujących się poza granicami Polski przekazujemy do zespołów reagujących zrzeszonych w Stowarzyszeniu INHOPE.

Zawartości, które nie powinny być dostępne publicznie, zwłaszcza dla dzieci i młodzieży, zgłaszamy do moderatorów i administratorów strony lub serwisu.

69% treści zgłoszonych w 2013 r. do Dyżurnet.pl, dotyczących prezentowania seksualnego wykorzystania osób małoletnich zostało usuniętych w ciągu 48 godzin, natomiast 92% w ciągu tygodnia.

Więcej na stronie **www.dyzurnet.pl**.