

Klaudia Maksim-Dąbrowska

Szkoła SuperBabci i SuperDziadka jako innowacyjna forma aktywizacji seniorów

DOI 10.24917/24500232.142.8

Słowa kluczowe: Szkoła SuperBabci i SuperDziadka, aktywizacja, dziadkowie, wnuki, edukacja

Keywords: SuperGrandma and SuperGrandpa school, activating, grandparents, grandchildren, education

THE SUPERGRADMA AND SUPERGRADPA SCHOOL AS AN INNOVATIVE FORM OF ACTIVATING SENIORS

Abstract:

The world changes all the time, every human being has new challenges which he has to face. For senior citizens who started life in a very different reality than we live in nowadays it is harder to use the achievements of modern technology compared to youth generation. The role of grandmother and grandfather is also changing during years, but it still sustains important for seniors, grandchildren and their parents. In order to prepare the elderly for this kind of very important activities the SuperGrandma and SuperGrandpa school was created. It consists of an innovative method of activating seniors from Senior Clubs or University of the Third Age in a very interesting and entertaining way. The purpose of the article is to present the capabilities of the school, how they are done, what kind of initiatives are done and what kind of advantages does it give to grandmothers and grandfathers that do attend the program.

Wprowadzenie

Aktywność jednostki na przestrzeni życia jest podstawą dla szeroko rozumianego rozwoju osobistego. Staje się ona szczególnie istotna w okresie starości, gdyż dzięki niej można spowolnić przebieg procesu starzenia się, zachować zdrowie oraz zapewnić zaspokojenie potrzeb człowieka. Ograniczenie dotychczasowych ról społecznych – zawodowych oraz rodzinnych – sprawia, iż czynnikiem warunkującym jakość życia

seniorów jest wielopłaszczyznowa aktywność. Człowiek jest aktywny na przestrzeni całego życia, początkowo przez kilkanaście lat edukacji, a następnie kilkadziesiąt lat pracy zawodowej. W tym okresie zarówno szkoła, jak i praca determinują nasze życie, pozostałe formy aktywności dostosowane są do godzin nauki i pracy. Jednostka po przejściu na emeryturę, pozbawiona stałego czynnika wyznaczającego organizację czasu, staje przed trudnym zadaniem – dokonania wyboru spośród różnych form aktywności, które może lub będzie podejmować. Bardzo istotne staje się znalezienie aktywności zapewniających satysfakcję, realizację zainteresowań, dających radość oraz warunkujących kontakty społeczne, wykorzystując swój potencjał jednocześnie adaptując się do nowej sytuacji.

Pośród wielu współcześnie dostępnych form aktywności dla osób w starszym wieku na uwagę zasługuje Szkoła SuperBabci i SuperDziadka, będąca innowacyjną formą aktywizacji najstarszego pokolenia. Zajęcia umożliwiają zdobywanie nowej wiedzy oraz umiejętności, zachowanie sprawności fizycznej oraz rozwój osobisty. Nadrzędnym celem projektu jest przygotowanie seniorów do pełnienia roli babci oraz dziadka w sposób odpowiedzialny i świadomy. Znaczącą rolę w całokształcie programu odgrywa wspieranie rodziców najmłodszego pokolenia, jednocześnie unikając ingerencji w stwarzane przez nich sytuacje wychowawcze. Szkoła ta stanowi alternatywę dla dotychczas istniejących instytucji, których działalność statutowa skierowana była do osób starszych. Głównym czynnikiem decydującym o wyjątkowym charakterze projektu jest koncentracja na odpowiednim przygotowaniu do pełnienia ról społecznych babci i dziadka, nie zapominając przy tym o zaspokojeniu podstawowych potrzeb uczestników: przynależności społecznej, bezpieczeństwa, bycia potrzebnym, samorealizacji i akceptacji ze strony otoczenia.

Relacje międzypokoleniowe

Kontakty babci oraz dziadka z wnukami na przestrzeni dziejów otoczone były szczególną troską. Relacja ta jest naturalna, umożliwia realizację fundamentalnych zadań rodziny oraz utrzymanie właściwej struktury tej grupy społecznej. Rola babci i dziadka jest jedną z ostatnich przypisanych ról społecznych, których nie wybieramy. Społeczna rola seniorów posiadających wnuki posiada dwie charakterystyczne właściwości: dorośli pełnią tę rolę niezależnie od swojej woli, jest ona mniej precyzyjnie określona w porównaniu do roli rodzica. Brak dokładnego określenia zadań, funkcji przypisanych roli dziadków może implikować różnorodność działań podejmowanych w ramach jej wypełniania (Żywczoł 2013, s. 195–196). Według badań Centrum Badań Opinii Społecznej przeprowadzonych w 2011, ponad połowa dorosłych Polaków (51%) deklaruje, że bardzo często w okresie dzieciństwa spotykała się ze swoimi dziadkami, zaś 24% dość często. Jednocześnie z grupy badanych, którzy znali swoją babcię oraz dziadka 61% osób określiło swoje relacje z nimi jako bardzo bliskie, natomiast 25% jako raczej bliskie. Wyniki te mogą wskazywać, iż częstotliwość

spotkań z dziadkami determinuje poczucie więzi pomiędzy pokoleniami. Kolejne pytania dotyczące wdzięczności względem dziadków pokazują, że 72% badanych zawdzięcza „coś” najstarszemu pokoleniu. Większość respondentów (65%) na pytanie precyzujące, co zawdzięcza dziadkom, odpowiadała, że docenia ich rolę w opiece nad nimi w procesie wychowania, 64% badanych jest wdzięczna za miłość okazywaną przez dziadków, kolejne 57% podkreśla ich ogromną rolę w poznaniu dziejów rodziny, taki sam procent badanych docenia seniorów za przekazanie im zasad moralnych, z kolei 44% dostrzega rolę dziadków w ukształtowaniu umiejętności pragmatycznych m.in. prowadzenia gospodarstwa domowego, opiece nad innymi członkami rodziny. Przytoczone wyniki badań wskazują, jak istotną rolę w wychowaniu i życiu najmłodszego pokolenia odgrywają dziadkowie oraz jak wiele korzyści niosą za sobą bliskie kontakty międzypokoleniowe (Kowalczyk 2012).

Literatura przedmiotu oraz obserwacja rzeczywistości ujawniają, że w ciągu ostatnich kilku dekad rola dziadków ulegała zmianie. Czynnikiem zasadniczo determinującym zmiany były przemiany społeczne, polityczne oraz zmiany o charakterze globalnym. Obecnie dziadkowie są postrzegani jako odpowiedni opiekunowie dla wnuków, którzy odgrywają istotną rolę w procesie wychowania najmłodszych członków rodziny. Struktura rodziny jest kwestią indywidualną, determinuje ją wiele czynników. O pozycji osób starszych w relacjach rodzinnych decydują role, jakie pełnią w tej grupie społecznej, rodzaj podejmowanych działań oraz stopień zainteresowania uczestnictwem w życiu swoich wnuków (Kempińska 2015, s. 84). Niezwykle istotne staje się zagadnienie relacji interpersonalnych w rodzinie oraz budowanie więzi międzypokoleniowych, czemu sprzyja wzajemna pomoc i troska. Człowiek niezależnie od innych czynników (przynależności do określonej klasy społecznej) preferuje niesienie pomocy członkom swojej rodziny. Jednak zakres pomocy jest kwestią indywidualną, którą determinuje wiele czynników. Rodzice, dziadkowie często pomagają dzieciom, natomiast dzieci rzadziej to odwzajemniają. Nie wyklucza to jednak określenia relacji rodzinnych jako solidarności międzypokoleniowej. Termin ten oznacza wzajemną życzliwość oraz gotowość udzielenia pomocy wobec członków rodziny wielopokoleniowej (dziadków, rodziców, dzieci). Solidarność ta stwarza możliwości transferu międzypokoleniowego, czyli przepływu dowolnych środków oraz zasobów pomiędzy poszczególnymi generacjami (Szlendak 2012, s. 253–254).

Funkcjonowanie jednostki w rzeczywistości społeczno-kulturowej

Osobowość jednostki określa się poprzez stałość oraz regularność sposobów zachowań na przestrzeni poszczególnych okresów życia. Nie istnieje zatem wzorzec starości, gdyż pomiędzy ludźmi występują różnice indywidualne. Pojawiają się one w wyniku odmiennych doświadczeń, cech uwarunkowanych genetycznie, indywidualnej strategii realizacji planów życiowych oraz procesów adaptacyjnych (Szarota

2004, s.45). Przekroczenie przez osoby dorosłe progu starości nie jest jednoznaczne ze stabilizacją rozwojową, lecz umożliwia pełniejsze zrozumienie sensu własnej egzystencji, poczucie spełnienia, zadowolenia, osiągnięcie satysfakcji (Landwójtowicz 2015, s. 291). Działania podejmowane w czasie wolnym mogą sprzyjać zarówno rozwojowi zainteresowań, poszukiwaniu nowych form aktywności, jak również doprowadzić do bierności i bezczynności. Kwestia zarządzania czasem w ostatnim etapie życia powinna być przedmiotem zainteresowania emerytów oraz całego społeczeństwa (Zrałek 2014, s. 25).

Aktywność człowieka jest potrzebą psychiczną, której realizowanie oddziałuje pozytywnie na samopoczucie jednostki, niezależnie od jej wieku, jak również na szeroko rozumiany rozwój osobisty. Zaangażowanie w życie społeczne oraz umiejętność adaptacji do zmieniającej się sytuacji życiowej determinuje poziom odczuwanego szczęścia oraz zadowolenia (Kosiół 2015, s. 39–40). Aktywizacja osób będących w okresie późnej dorosłości może być definiowana jako zespół działań, których celem jest łagodzenie przebiegu procesu starzenia się, jednocześnie ułatwiając adaptację tej grupy społecznej do „bycia starym”. Aktywność umożliwia rozwój, który stanowi szansę dla jednostki na godny i bardziej korzystny przebieg procesu starzenia się. Bierność nieuchronnie prowadzi do utraty sprawności na wielu płaszczyznach m.in. fizycznej, intelektualnej oraz zaniku twórczego myślenia. Coraz bardziej powszechna staje się idea uczenia się przez całe życie. Edukacja ustawiczna jest uwarunkowana poprzez warunki społeczno-kulturowe, nie jest już jedynie ściśle związana z instytucjami edukacyjnymi w tradycyjnym rozumieniu. Życie towarzyskie jest definiowane jako jeden z filarów edukacji ustawicznej (Wnuk 2012, s.15). Edukacja najstarszego pokolenia spowalnia regres zdolności poznawczych, pomaga zachować zdrowie psychiczne, a także umożliwia wszechstronny rozwój. Proces uczenia się staje się determinantem progresu na wielu płaszczyznach: intelektualnej, społecznej, fizycznej oraz poprawy jakości życia. Instytucje organizujące proces edukacji seniorów posiadają rozległe możliwości wyboru przekazywanych treści. Taki charakter doboru zakresu treści edukacyjnych pozwala osobom starszym na zdobycie wiedzy w wielu dziedzinach, kształtowanie umiejętności, uzyskanie nowych kompetencji. Wymienione pozytywne konsekwencje są zdeterminowane przez wewnętrzną motywację uczestników oraz bezpośrednio uwarunkowane przez osobiste zainteresowania (Fabiś 2014, s. 42). Jerzy Halicki podkreśla, iż aktywność edukacyjną podejmuje niski odsetek Polaków w okresie późnej dorosłości. W tej grupie dominują osoby posiadające wykształcenie przynajmniej na poziomie średnim, co oznacza, że jest to niewielka część całej grupy najstarszego pokolenia. Istotną rolę odgrywa fakt, że edukacja seniorów umożliwia lepszą adaptację do starości. Ciągłe kształcenie stanowi szeroko rozumianą aktywizację, socjalizację, sprzyja przyjmowaniu postawy otwartości na otaczającą rzeczywistość jednocześnie na reprezentantów młodszych generacji. Ponadto aktywne zdobywanie wiedzy na

przestrzeni całego życia minimalizuje ryzyko marginalizacji społecznej najstarszej grupy wiekowej w społeczeństwie (Pikuła 2015, s. 72–73).

Obok aktywności edukacyjnej nie mniej znaczącą, pełniącą szereg funkcji jest aktywność kulturalna, która nie jest domeną osób starszych. Większość seniorów nie wykazuje aktywności na płaszczyźnie społecznej, kulturalnej, w mniejszym stopniu postrzega siebie jako autorów własnej egzystencji, przeważa postawa pesymizmu. Czynniki motywującymi do aktywności kulturalnej są: potrzeba kontaktów społecznych, realizacja swoich zainteresowań i pasji, jak również chęć czerpania przyjemności z podejmowanych działań. Zasadniczymi barierami dla podejmowania aktywności kulturalnej na tym etapie życia są często niewystarczające środki finansowe, pogarszający się stan zdrowia, brak kompetencji, brak wykształconej potrzeby korzystania z oferty kulturalnej, jak również nieskuteczne rozpowszechnienie informacji o ofercie kulturalnej (Słowińska 2014, s. 273). Pojawiający się regres intelektualny i fizyczny jednostki może być zatem nie tylko konsekwencją postępującego procesu starzenia się, lecz także wynikiem braku aktywności angażującej różne obszary funkcjonowania człowieka (Bugajska 2012, s. 21).

Obecna rzeczywistość społeczna, nieustanne zmiany, kultura typu instant, relatywizm wartości, globalizacja, konsumpcjonizm, postęp technologiczny wszystkie te czynniki determinują codzienne życie jednostek w społeczeństwie. Dodatkową wartość i znaczenie zyskują wartości duchowe, kwestie transcendentalne, wiara, mądrość życiowa, pogłębiona refleksja nad egzystencją, jej sensem. Wszystko to stanowi powrót do fundamentów, które są oparciem dla całościowego rozwoju człowieka. Ostatnia faza życia – starość implikuje głęboki namysł nad przebiegiem własnego życia, jego bilansem (Konieczna-Woźniak 2015, s. 52).

Koncepcja Szkoły SuperBabci i SuperDziadka – innowacyjną formą aktywizacji seniorów

Projekt Szkoła SuperBabci i SuperDziadka adresowany jest do osób po 50 roku życia. Jego celem jest wspieranie babć i dziadków w pełnieniu odpowiedniej roli w rodzinie. Uczestnikami projektu są osoby będące na podobnym etapie życia, co ułatwia lepsze zrozumienie wzajemnych potrzeb, problemów czy oczekiwań. Szkoła poza przekazywaniem wiedzy, kształtowaniem umiejętności przydatnych w pracy z wnukami, pomaga seniorom odnaleźć się w obecnej rzeczywistości społecznej starając się zaspokoić potrzeby: przynależności, akceptacji ze strony otoczenia, emocjonalnego wsparcia oraz szeroko rozumianej aktywności. Działając wielopłaszczyznowo, wspiera rozwój osobisty osób starszych jak również przygotowuje do odpowiedzialnego wspierania rodziców najmłodszego pokolenia. W programie szkoły dominują aktywne metody pracy, których celem jest zwiększenie kompetencji seniorów w opiece nad dziećmi. Program Szkoły obejmuje zagadnienia z psychologii rozwoju dziecka, udzielania pierwszej pomocy, pedagogiki

zabawy, podstaw obsługi komputera oraz korzystania z zasobów internetowych. Przekazywane są informacje za pomocą, jakich działań, form, metod, zabaw i gier wspierać wszechstronny rozwój dzieci. Dziadkowie są przygotowywani do uczestnictwa w wychowaniu wnuków w sposób odpowiedzialny, tak, aby nie podważać autorytetu, roli rodziców oraz pełnić swoje role w sposób świadomy. Uczestnicy projektu są angażowani ponadto w działania na rzecz społeczności lokalnej. Organizowane są spotkania wielopokoleniowe, podczas których osoby starsze opowiadają o przeszłości, dawnych tradycjach, zabawach w szkołach i przedszkolach, tym samym stwarzając płaszczyznę transmisji kulturowej. Celem takich działań jest m.in. inicjowanie komunikacji międzypokoleniowej. Taka forma w przestrzeni środowiska lokalnego ma szczególne znaczenie, zwłaszcza gdy nie każde dziecko ma bliski, stały kontakt ze swoim dziadkiem, a co uwarunkowane jest to wieloma czynnikami m.in. znaczną odległością miejsca zamieszkania dziadków od miejsca zamieszkania dziecka i jego rodziców. Wizyty seniorów w placówkach oświatowych mają także na celu ukazanie najmłodszym starości w sposób pozytywny, jako nowe możliwości, a nie jedynie ograniczenia i problemy dla jednostki oraz pozostałych członków społeczeństwa. Istotne dla prawidłowego funkcjonowania całego społeczeństwa, wszystkich jednostek jest, aby dzieci dostrzegły osoby starsze, ich potrzeby, problemy, nauczyły się doceniać podejmowane przez nich działania, a w rezultacie darzyły je należytyym szacunkiem. Tak, aby jako osoby dorosłe świadomie dbały o zaspokojenie potrzeb najstarszych członków społeczeństwa, otoczyły je troską oraz udzielały pomocy i wsparcia. Istotą wolontariatu stanowi bezinteresowność, chęć działań na rzecz innych osób. Nie wyklucza to jednak, iż zaangażowanie seniorów w szeroko rozumianą działalność w ramach wolontariatu niesie wiele korzyści również dla nich samych. Obserwując radość na twarzach dzieci, które odwiedzają uświadamiają sobie, że ich działania są potrzebne dla społeczeństwa, towarzyszy im uczucie radości, satysfakcji, co daje wiele energii i siły do podejmowania aktywności. Osoby starsze stanowią źródło bezcennej wiedzy, mądrości życiowej, doświadczenia, mogą one dla najmłodszych okazać się nieocenioną pomocą w rozwiązywaniu problemów pojawiających się w przestrzeni całego życia. Przekazywanie dziedzictwa kulturowego, pomaga kształtować dzieciom poczucie tożsamości, pozwala na kontynuację obyczajów i tradycji oraz uczy szacunku dla wytworów kultury. Projekt zwraca także uwagę na problem społeczny, jakim jest potrzeba efektywnej komunikacji i dialogu międzypokoleniowego pomiędzy dziadkami oraz wnukami. Aktywizacja osób starszych na wielu płaszczyznach, umożliwia każdej z nich znalezienie rodzaju aktywności związanego ze swoimi zainteresowaniami, zapewnia tym samym możliwość wszechstronnego rozwoju oraz samorealizacji. Szkoła SuperBabci i SuperDziadka implikuje wiele pozytywnych konsekwencji dla jej uczestników: organizację czasu wolnego, aktywność fizyczną, aktywizację kulturalną, rozwój zainteresowań oraz rozwój osobisty, zaspokojenie potrzeb: przynależności, emocjonalnego wsparcia, akceptacji ze strony otoczenia,

aktywności, poprawę ogólnej sprawności organizmu, spowolnienie przebiegu procesu starzenia się, jak również w korzystny sposób oddziałuje na samoocenę, poczucie wartości życia oraz jego sensu.

Pierwsza Szkoła SuperBabci i SuperDziadka powstała w 2008 roku w Lublinie. Autorem i pomysłodawcą jest doktor Zofia Zaorska (Koncepcja Szkoły SuperBabci i SuperDziadka opracowana przez dr Zofię Zaorską, <http://superbabciaisuperdziadek.pl>). Pani doktor zainspirowana pełnieniem społecznej roli babci postawiła za cel projektu przygotowanie dziadków do roli pełnionej w rodzinie. W pierwszym roku działalności zrealizowany został program, który obejmował ponad 100 godzin dydaktycznych. Raz w tygodniu odbywały się warsztaty trwające 3 godziny, natomiast w weekendy trwające od 10 do 15 godzin. Uczestniczyło 30 osób. W latach późniejszych powstały także szkoły w Białymstoku, Supraślu, Siemiatyczach, Krakowie, Poznaniu, Wrocławiu, Warszawie. Niestety w wyniku różnych czynników m.in. braku źródeł finansowania przestały być realizowane w Warszawie, Poznaniu, Wrocławiu, Supraślu i Siemiatyczach. Obecnie funkcjonują w następujących miastach: Krakowie, Ozimku koło Opola, Białymstoku, Lublinie, Rajgrodzie koło Białegostoku. Celem projektu jest przekazywanie wiedzy oraz kształtowanie umiejętności, dzięki którym dziadkowie w sposób świadomy i odpowiedzialny będą pełnić swoje role w rodzinie oraz społeczeństwie dbając o wszechstronny rozwój wnuków oraz własny. Program edukacyjny obejmuje zajęcia aktywizujące na wielu płaszczyznach: zajęcia ruchowe m.in. na basenie czy „Nordic Walking”, zajęcia plastyczne bazujące na różnych technikach, nauka oraz doskonalenie umiejętności obsługi komputera, jak również spotkania z kosmetyczkami, wizażystkami, aby seniorzy nie zapominali o sobie i zaspokajaniu swoich potrzeb. Ponadto organizowane są liczne wspólne wycieczki dla dziadków oraz ich wnuków, a także międzypokoleniowe spotkania okolicznościowe m.in. noworoczne, podczas których poprzez wspólną zabawę powstaje płaszczyzna komunikacji oraz budowane są relacje interpersonalne. Uczestnicy projektu są przygotowani do pełnienia roli aktywnych opiekunów, którzy swoje działania koncentrują na aktywnym spędzaniu czasu z dzieckiem, organizacji zabaw mających na celu pobudzenie procesów poznawczych u dziecka, rozwój intelektualny, społeczny. Ponadto dziadkowie pomagają w rozwiązywaniu problemów pojawiających się w życiu wnuków, stanowią wsparcie, prowadzą wiele rozmów z dziećmi, co buduje bliską relację oraz poczucie, że są kochane i w każdej sytuacji mogą otrzymać pomoc (Historia rozwoju Szkoły SuperBabci i SuperDziadka, <http://superbabciaisuperdziadek.pl>).

Poza działalnością, którą obejmuje program edukacyjny projektu, seniorzy podejmują także inne inicjatywy. W Lublinie powstał Teatr Bajarka, który przygotowuje spektakle dla dzieci, które przedstawiane są w szkołach, przedszkolach, świetlicach. Osoby starsze poprzez takie inicjatywy działają na rzecz społeczności lokalnej, zapewniając jednocześnie sobie poczucie satysfakcji oraz zadowolenia (Tamże).

Podsumowanie

Szkoła SuperBabci i SuperDziadka stanowi innowacyjną metodę aktywizacji seniorów. Projekt ten w porównaniu do pozostałych skierowanych do osób starszych wyróżnia cel działalności, którym jest przygotowanie seniorów do pełnienia ról społecznych babci i dziadka w sposób świadomy i odpowiedzialny, tak, aby w sposób aktywny spędzali czas z wnukami m.in. wykorzystując przedmioty codziennego użytku jednocześnie znajdując dla nich nowe zastosowania. Czas, który dziadkowie poświęcają dzieciom powinien być wykorzystany w sposób efektywny, żeby podejmowane aktywności sprzyjały wszechstronnemu rozwojowi dzieci, jednocześnie zaspokajając potrzeby emocjonalne i społeczne dziadków. Podczas warsztatów osoby starsze zdobywają wiedzę oraz kształtują umiejętności przydatne w pracy z dziećmi. Uczestniczą także w zajęciach, których celem jest wypracowanie lepszego samopoczucia ich samych, rozwój osobisty, budowanie relacji interpersonalnych, samorealizacja. W dobie tak gwałtownych i wieloaspektowych przemian, labilności systemu wartości, niedostatku wrażliwości i życzliwości Szkoła SuperBabci i SuperDziadka odpowiada na potrzeby obecnej rzeczywistości społecznej tworząc płaszczyznę dialogu międzypokoleniowego oraz warunki dla efektywnej komunikacji. Projekt niesie za sobą także wiele korzyści zarówno dla uczestników, ich dzieci, wnuków oraz całego społeczeństwa. W obliczu zjawiska starzenia się społeczeństw niezwykle istotna staje się kwestia aktywizacji osób starszych, zaspokojenia ich potrzeb, tak, aby wykorzystać tkwiący w nich potencjał twórczy oraz ogromną wiedzę i doświadczenie. Opisane inicjatywy będące przykładem dobrych praktyk, korzystnych dla poszczególnych jednostek oraz ogółu, zasługują na pilną uwagę członków społeczeństwa oraz instytucji i środowisk wychowawczych i społecznych. Kluczowa staje się kwestia upowszechniania tego typu działań oraz stworzenia ogólnopolskiej sieci szkół, aby seniorzy posiadali większy wybór dostępnych form aktywności oraz ostatecznie dokonali wyboru tej, która stanowić będzie spełnienie ich potrzeb oraz oczekiwań w sposób jak najbardziej adekwatny do ich indywidualnych możliwości.

Bibliografia

- Bugajska B., 2012, *Tożsamość człowieka w starości studium socjopedagogiczne*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin.
- Fabiś A., 2014, *Educating seniors, conditions for senior education in Poland*, „Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej”, nr 1–2 (8), s. 41–61.
- Kempińska U., 2015, *Rola seniorów w rodzinie*, „Pedagogika społeczna”, nr 4 (58), s. 81–96.
- Konieczna-Woźniak R., 2015, *Aktualne/zapomniane tematy gerontologii- mądrość ludzi starszych i jej rola w życiu ludzi młodych*, „Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej”, nr 1 (9), s. 51–64.
- Kosiół M., 2015, *Psychologiczne aspekty pomyślnego starzenia się*, „Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej”, nr 1 (9), s. 37–49.

- Landwójtowicz P., 2015, *Osoba starsza w perspektywie systemowej terapii rodzin* [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie*, P. Brudek, A. Gamrowska, I. Januszewska, S. Steuden (red.), Wydawnictwo KUL, Lublin, s. 291–308.
- Pikuła N.G., 2015, *Poczucie sensu życia osób starszych Inspiracje do edukacji w starości*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
- Słowińska S., 2014, O „gettoizacji” aktywności kulturalnej seniorów, „Rocznik Andragogiczny”, nr 21 (2014), s. 271–282.
- Szarota Z., 2004, *Gerontologia społeczna i oświatowa*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków.
- Szlendak T., 2012, *Socjologia rodziny Ewolucja historia, zróżnicowanie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Wnuk W., 2012, *Aktywizacja osób starszych. Istota – zadania – możliwości i ograniczenia* [w:] *Trzecia zmiana Andragogiczne rozważania na temat projektu @ktywny Senior*, E. Jurczyk-Romanowska (red.), Wydawnictwo Naukowe Instytutu Technologii Eksploatacji-PIB, Radom.
- Zrałek M., 2014, *The social context of ageing in Poland*, „Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej”, nr 1–2 (8), s. 9–39.
- Żywczok A., 2013, *Miłość trzeciej generacji do wnuków-analiza solidarności międzypokoleniowej* [w:] *Miłość – akt preferencji duchowości człowieka studium bliskości uczuciowej*, A. Żywczok (red.), Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa.

Netografia

- Kowalczyk K., 2012, *Rola dziadków w naszym życiu*, Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa, CBOS/8/2012, http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2012/K_008_12.PDF [14.05.2017].
- Konceptja Szkoły Superbabci i SuperDziadka opracowana przez dr Zofię Zaorską, <http://superbabciaisuperdziadek.pl/about/konceptja/> [14.05.2017].
- Historia rozwoju Szkoły SuperBabci i SuperDziadka, <http://superbabciaisuperdziadek.pl> [14.05.2017].