

# **JAK NIE STRACIĆ SPONTANICZNEJ CIEKAWOŚCI ŚWIATA?**

**FORUM RAD SENIORÓW  
SUBREGIONY WAŁBRZYCH I WROCŁAW  
20, 21 MAJA 2024**

**KRYSTYNA ZIĘTAK**

# ODPOWIEDŹ NA TYTUŁOWE PYTANIE: WYJŚĆ Z DOMU

## Moja motywacja do działań

**Skoro seniorów jest tak dużo, to dlaczego oni nie są  
widoczni w życiu miasta - poza klubami seniorów,  
Uniwersytetami Trzeciego Wieku?**

**Po przejściu na emeryturę postanowiłam brać udział w  
wydarzeniach „nie dla seniorów”, by pokazać,  
że my „jesteśmy”.**

## **Na przykład:**

- **Kongresy Wrocławskich Organizacji Pozarządowych**
- **Grupy Dialogu Społecznego**
- **Noce humanistów na Uniwersytecie Wrocławskim**
- **Konferencje w BarBarze**
- **Dni Gerontologii**
- **Konferencja dla lekarzy: Współczesna geriatria – nowa perspektywa dla pacjentów w wieku podeszłym**
- **Spotkania „z widokiem na” w Domu Europy przy ulicy Widok**

## **Moja aktywność na emeryturze**

**2013 rok - członek Stowarzyszenia Popowiczanie**

**(do roku 2018)**

**2015 rok - blog „Popowiczanie” (założony wspólnie z moim byłym studentem, informatykiem Konradem Postawą)**

**<http://popowiczanie.blogspot.com/>**

- **Blog – musiałam szukać tematów.**
- **Zaczęłam odkrywać nowe środowiska i Wrocław.**

# Stowarzyszenie Popowiczanie

- Pierwsi członkowie stowarzyszenia byli uczestnikami pilotażowego projektu aktywizacji seniorów z Popowic, rok 2009.
- Projekt Babie Lato był rok później.



## Blog Wirtualna Kultura 60+

W roku 2017 wzięłam udział w międzynarodowym projekcie „Wirtualna Kultura 60+” (Erasmus +) w Żółtym Parasolu. Od tego czasu prowadzę blog:

<https://60virtualculturepl.blogspot.com/>



## **Czy warto być blogerką?**

- **Tak. Jest to jeden ze sposobów na życie na emeryturze.**
- **Poznaje się ciekawych ludzi i stale się uczy.**
- **Czy warto poświęcać na to tyle czasu?**
- **Efekty są małe (?) w stosunku do nakładu pracy.**
- **Na moim blogu jest dużo linków do dodatkowych informacji. Czytelnicy chyba rzadko z nich korzystają – nie mają na to czasu (ochoty)?**
- **Ważny jest tytuł wpisu.**
- **Wpis polecający jakieś wydarzenie raczej nie spowoduje, że wiele osób wybierze się, ale przynajmniej będą o nim wiedzieć.**

- **Seniorzy biegli w Internecie mogą sami do tych informacji dotrzeć.**
- **Wrocław ma bardzo dobry portal.**
- **Staram się dzielić się wrażeniami – to powoduje konkretny efekt.**
- **Na blogu poruszam też sprawy „społeczne” – dzielę się swoimi opiniami.**
- **Być może docelowymi odbiorcami bloga są ci, którzy z różnych powodów zostają „poza nawiasem”, mało wychodzą z domu. Blog jest dla nich oknem na świat.**
- **Dlatego moja działalność ma sens.**



## Ciekawość świata, czyli

1. Świat interesuje się nami
2. My interesujemy się światem

**Czy świat interesuje się nami?**

**Seniorzy kontra pokolenie Z.**

**Seniorzy sami schowali się w domach.**

**Nikt nas nie zauważa, nie pyta.**

**Portal Wrocławia, grudzień 2023, rozmowa red. M. Wołodki**

**ze mną: „Czy wrocławscy seniorzy żyją w bańce?”**

**<https://www.wroclaw.pl/dla-mieszkanca/czy-wroclawscy-seniorzy-zyja-w-bance-rozmowa>**

**Felieton** Sylwii Chutnik w Wysokich Obcasach (grudzień 2023):

*„Właściwie o kobietach po 70. roku życia nie ma sensu pisać, ponieważ są to osoby w naszym społeczeństwie nieistniejące, czy może lepiej: takie, o których najchętniej myślimy jako tych nieistniejących.”*

**Odpowiedź** Sylwii Chutnik na moje pytanie

(wywiad, Gazeta Senior, czerwiec 2024):

*... w Polsce kobiety w wieku emerytalnym, wiadomo z jaką zazwyczaj emeryturą, nie są grupą docelową dla reklamodawców.*

....

**Wpis na blogu: O co Wirtualna Kultura zapytała Sylwię Chutnik?**

**<https://60virtualculturepl.blogspot.com/2024/05/o-co-wirtualna-kultura-zapytaa-sylwie.html>**

# SPONTANICZNA CIEKAWOŚĆ ŚWIATA – MY INTERESUJEMY SIĘ ŚWIATEM

**Powody utraty zainteresowania światem:**

- **W szkole, w domu zabraniano nam – inni za nas decydowali.**
- **Nie chce się nam, bo nigdy nie byliśmy aktywni.**
- **Brak „głodu wiedzy” – nowa wiedza nie jest potrzebna (?).**
- **Lęk, obawy przed nowościami – nowymi wyzwaniami.**
- **Nie mamy na to możliwości (pieniędzy, zdrowia?).**
- **Boimy się konfrontacji z innymi pokoleniami.**
- **Nie mamy odwagi wyrażać własnych opinii, bo chcemy unikać stresów.**
- **Wolimy oglądać seriale.**

## **Przykłady mojej aktywności na emeryturze:**

**Rok 2018 i 2019 - Festiwale reportażu w Miedziance, organizowane przez Filipa Springera i Mariusza Szczygła**

**Rok 2020 - udział w konkursie na wspomnienia z czasu pandemii, ogłoszonym przez Archiwa Państwowe w Warszawie**

**Rok 2023 - akredytacja (jako blogerki) na Festiwalu Góry Literatury Olgi Tokarczuk**

**Rok 2023 i 2024 - wywiady z Mariuszem Szczygłem, Ewą Woydyłło-Osiatyńską i Sylwią Chutnik, są dostępne na portalu Gazety Senior:**

**<https://www.gazetasenior.pl/>**

**Brałam udział w kilku konferencjach dla osób i organizacji działających na rzecz seniorów, których współorganizatorem była dr Bogna Bartosz.**

**Bognę Bartosz poznałam w roku 2020 przy okazji projektu „Partycypacja dojrzała”, realizowanego przez Stowarzyszenie Żółty Parasol we Wrocławiu.**

**W roku 2023 uczestniczyłam w konferencji "Zmiany wzorców męskości – jak włączać w równość chłopaków i mężczyzn?", zorganizowanej przez Fundację Herstory (Lena Bielska):**

**<https://60virtualculturepl.blogspot.com/2023/12/chopaki-na-rzecz-rownosci-relacja-z.html>**

**Rok 2023 – projekt międzypokoleniowy „**Pokolenia. 59 pytań**”, którego punktem wyjścia było moje spotkanie ze studentami dziennikarstwa, zorganizowane przez Bognę Bartosz.**

**Efektem był spektakl performatywnego czytania - zaprezentowany na Festiwalu Teatru na Faktach w Instytucie im. J. Grotowskiego (przygotowany pod kierunkiem Henryka Mazurkiewicza), lipiec 2023.**

**Biorę udział w konferencjach prasowych, np. Instytutu im J.Grotowskiego, Muzeum Narodowego Wrocław, Strefy Kultury Wrocław.**

**Ostatnie wydarzenie, 11 maja, festiwal fotograficzny „Photo summit day 2024” w Concordii Design:**

**<https://60virtualculturepl.blogspot.com/2024/05/wirtualna-kultura-na-szczycie.html>**

**Od roku 2018 piszę felietony dla miesięcznika „Gazeta Senior”. Napisałam ich ponad 30.**

**Linki do wywiadów i niektórych artykułów:**

**<https://www.gazetasenior.pl/author/krystyna-zietak>**

**Nowy cykl artykułów z Lindą Matus**

**40:80. Oczami dwóch pokoleń (od kwietnia 2024)**

- **Wiek: za stara, za młoda**
- **Praca: Pracować czy nie pracować?**
- **Relacje międzypokoleniowe: Kogo i dlaczego słuchamy?**

## Warsztaty dla seniorów

Brałam udział w wielu warsztatach dla seniorów, organizowanych przez różne instytucje we Wrocławiu, w tym Muzeum Pana Tadeusza i Muzeum Współczesne Wrocław.

Pierwsze zajęcia dotyczyły asertywności. Byłam na nich jedyną seniorką.

Szkolenia stowarzyszenia „Demagog”, wywiad dla Gazety Senior: *„Jak sprawdzić, czy polityk mówi prawdę? Fact-checking w praktyce: rozmowa z Pawłem Terpińskim”*

<https://www.gazetasenior.pl/sprawdz-zanim-zaglosujesz-fact-checking>



## **Uwagi o warsztatach**

- **Seniorzy preferują zajęcia w pobliżu miejsca zamieszkania.**
- **Niektórzy chodzą na warsztaty organizowane przez różne instytucje, co sprawia błędne wrażenie, że aktywnych seniorów jest więcej.**
- **Dużym zainteresowaniem cieszą się warsztaty teatralne.**
- **Największym sukcesem „Roku dobrych relacji” we Wrocławiu było rozpoczęcie potańcówek na Placu Wolności. Teraz zabaw tanecznych dla seniorów jest dużo.**

**Darmowy koncert Czerwonych Gitar w Hali Stulecia gromadzi więcej uczestników niż Dni Seniora.**

## **Rozmowy ze mną:**

- **Radio Rodzina (2020, 2022) – red. Łukasz Ligorowski**
- **Sobotnie audycje dla seniorów w Radiu Wrocław (2018, 2018, 2019, 2022) – red. Małgorzata Majeran-Kokott**
- **Dwie rozmowy na portalu Wrocławia (2022, 2023) – red. Beata Turska i Maciej Wołodko**
- **Rozmowa w Gazecie Senior (2020) – red. Linda Matus**
- **Udział w Kalejdoskopie Seniora w telewizji Echo 24 (2022) – red. Łukasz Kocur**

**MAM NA TO WSZYSTKO CZAS I OCHOTĘ, BO ....**

**Linki do materiałów (nagrań) są na mojej stronie domowej na Politechnice Wrocławskiej:**

**<https://cs.pwr.edu.pl/zietak/htmlrob/talks.html>**

**Zobacz też: Wikipedia, Krystyna Ziętak**

**Mój adres mailowy: [wirtualnakultura60plus@gmail.com](mailto:wirtualnakultura60plus@gmail.com)**

## **Odczyty dla seniorów z Klubu Zawsze Młodzi na Psim Polu na Skypie w czasie pandemii w roku 2021**

- **Jak dedykacje Mariusza Szczygła inspirowały blogerkę Krystynę – Wirtualną Kulturę**
- **Co o rozwoju języka ojczystego myśli Krystyna – Wirtualna Kultura**
- **Jak zostać amatorem pisania?**
- **Filip Springer, prawo Jante i Wrocław od podwórka**
- **O sposobach treningu pamięci i kreatywnego myślenia – wrażenia z warsztatów**
- **Co zaskoczyło Wirtualną Kulturę na MiedziankaFest?**
- **Grupy Dialogu Społecznego i samotność seniorów**
- **Jakie zagrożenia czyhają na nas w Internecie?**

## **MOJE CZTERY ULUBIONE KOSZULKI**

**Koszulka pierwsza – Wrocławskie Centrum Seniora**

**Marsz kapeluszy, bicie rekordu, rok 2014, wolontariuszka**



**Koszulka druga – Biuro Parlamentu Europejskiego  
wolontariuszka akcji „Tym razem głosuję”  
wybory do Parlamentu Europejskiego 2019**



# Koszulka trzecia – seniorzy na meczu Śląsk/Górnik

Październik 2023



# **Koszulka czwarta – Przestrzeń Trzeciego Wieku – WCRS**

## **kibicowanie wydarzeniom PTW-WCRS**





**Polonez - 11 listopada 2023**

**Seniorzy z Przestrzeni Trzeciego Wieku - WCRS**



**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ**