

Justyna Jerzyk-Wojtecka¹

Oddział Informacji Naukowej i Prac Naukowo-Dydaktycznych
Biblioteka Uniwersytetu Łódzkiego
e-mail: justyna.jerzyk@lib.uni.lodz.pl

[II Ogólnopolski Zjazd Odjazdowych Bibliotekarzy (Łódź, 14 czerwca 2019 r.)

DOI: <http://dx.doi.org/10.18778/0860-7435.29.13>

Biblioteka Uniwersytetu Łódzkiego jest aktywnym uczestnikiem akcji „Odjazdowy Bibliotekarz” od początku, czyli już 10 lat, a 14 czerwca 2019 r. wraz z Fundacją Normalne Miasto Fenomen i Centrum Informacyjno-Bibliotecznym Uniwersytetu Medycznego organizowała na swoim terenie II Ogólnopolski Zjazd Odjazdowych Bibliotekarzy. Wzięło w nim udział 60 uczestników, głównie bibliotekarzy bibliotek publicznych z całego kraju.

Ryc. 1. II Ogólnopolski Zjazd Odjazdowych Bibliotekarzy
w Bibliotece Uniwersytetu Łódzkiego



Fot. Maria Strzelecka

¹ Sprawozdanie opracowano przy współpracy z Aleksandrą Marciniak (Fundacja Normalne Miasto Fenomen) i Pauliną Milewską (Centrum Informacyjno-Biblioteczne UMED w Łodzi).

Pierwszą część obrad stanowiły wystąpienia powitalne i informacyjne, dotyczące tematyki Zjazdu oraz instytucji organizujących zarówno akcję „Odjazdowy Bibliotekarz”, jak i samą konferencję. Na początku odbyła się projekcja filmu o działalności Fundacji Normalne Miasto Fenomen [dalej: Fenomen]. Celem organizacji są działania niesformalizowane, oddolne, dzięki którym Łódź staje się miastem przyjaznym dla swoich mieszkańców (*Cele Fundacji*, 2019). W kręgu zainteresowań Fundacji znajdują się takie zagadnienia, jak transport zrównoważony, społeczeństwo obywatelskie, przestrzeń miejska oraz kultura i dziedzictwo. Fenomen istnieje od 2009 r., Fundację założył znany łódzki społecznik, Wiesław Kaczmarek, a skupia ona w swoich szeregach Grupę Pewnych Osób, które łączy zamiłowanie do rodzinnego miasta (*O Fundacji*, 2019).

Po projekcji filmu Paulina Milewska (Centrum Informacyjno-Biblioteczne UMED w Łodzi) opowiedziała o początkach „Odjazdowego Bibliotekarza”, o *feedbacku* społecznym, pierwszych organizacjach przejazdu rowerowego bibliotekarzy w Łodzi i innych regionach. W kolejnych latach akcja rozwijała się z impetem kuli śnieżnej. W jej ramy został włączony Projekt Fenomenalna Biblioteka, którego celem stało się rozwijanie kompetencji zawodowych bibliotekarzy bibliotek publicznych, a następnie kolejna inicjatywa – *Body and Mind Academy* – promująca rozwijanie i wspieranie aktywności fizycznej i umysłowej, skierowana głównie do seniorów i osób pracujących z seniorami.

Ryc. 2. II Ogólnopolski Zjazd Odjazdowych Bibliotekarzy: Paulina Milewska i Aleksandra Marciniak witają gości



Fot. Justyna Jerzyk-Wojtecka

Aleksandra Marciniak (Fenomen) przedstawiła proces wdrażania międzynarodowego projektu *Body and Mind Academy* (*Body&Mind...*, 2019), którego podstawowym celem jest aktywizacja ludzi 55+. Wraz z Technological Educational Institute of Crete została wypracowana aplikacja, zawierająca różnego rodzaju materiały, mające na celu wspomaganie aktywności fizycznej i umysłowej seniorów. Z kolei firma Monguz pomogła w testowaniu i wdrażaniu aplikacji. W chwili obecnej (2019 r.) aplikacja jest gotowa i dostępna dla wszystkich zainteresowanych. Program zawiera filmy instruktażowe dla trenerów ciała i umysłu, gry rozwijające zasoby mentalne, przykłady ćwiczeń do samodzielnego wykonania. Zakończono także prace nad podręcznikiem dla specjalistów pracujących z osobami 55+, a także przygotowano scenariusze dotyczące aktywizacji *body and mind*. Zawarte w projekcie materiały można dowolnie wykorzystywać, na przykład do współpracy bibliotek publicznych i klubów fitness bądź trenerów. Są one ogólnie dostępne na podanej wyżej stronie *Body and Mind Academy*.

Jako ostatnia z osób wprowadzających do obrad wystąpiła Justyna Jerzyk-Wojtecka (Biblioteka Uniwersytetu Łódzkiego), która powitała gości Zjazdu w murach Biblioteki oraz krótko przedstawiła uczestnikom historię i działalność BUŁ, a także związki tej instytucji z akcją „Odjazdowy Bibliotekarz”.

Następnie wystąpiły osoby zaproszone na obrady, które omawiały przede wszystkim działania własne, dotyczące aktywizacji osób 55+. Jako pierwsi zaprezentowali się przedstawiciele szkoły tai chi mistrza Moy Ling Shin. Szkoła ta pojawiła się w Łodzi już w 1986 roku. Regularna praktyka tai chi nastawiona jest na profilaktykę zdrowotną, wzmacnia mięśnie, usuwa napięcia nerwowe i mięśniowe oraz inne efekty stresu, a także rozwija ciało i umysł. Ćwiczenia odbywają się w parkach, na salach gimnastycznych, prowadzone są także dłuższe kursy. Są to ćwiczenia niewymagające dużej sprawności fizycznej, mogą w nich uczestniczyć także osoby częściowo niepełnosprawne. Stowarzyszenie działa jako instytucja pożytku publicznego, a jej instruktorzy są wolontariuszami, dzięki czemu opłaty za udział w zajęciach są bardzo niskie, dostępne cenowo dla osób starszych.

Irena Kajszczyk (Dom Dziennego Pobytu Wrzos w Aleksandrowie Łódzkim) zaprezentowała wyniki projektu „Tacy byliśmy jeszcze wczoraj”, który obejmował szereg interesujących wydarzeń, a jego głównym celem była integracja starszego i młodego pokolenia. Zaprezentowane zajęcia rozpoczęły się wspólnym piknikiem, połączonym z prezentacją zdjęć rodzinnych. Bardzo ciekawym pomysłem było zorganizowanie wspólnych lekcji, podczas których osoby starsze dzieliły się z młodzieżą swoją wiedzą. Pierwsza z cyklu była lekcja języka polskiego; rok 2016 był Rokiem Henryka Sienkiewicza i jemu były poświęcone zajęcia. Na lekcję historii seniorzy przygotowali specjalne

biało-czerwone ciasteczka, z kolei lekcja tradycji odbyła się przed Bożym Narodzeniem, a w jej trakcie wykonywano wspólnie ozdoby choinkowe i przygotowywano pierogi. Ostatnim wydarzeniem były „Faworkowe wariacje” – wspólne warsztaty kulinarne. Hasło całego projektu brzmiało: „Chcemy dodawać życia do lat, a nie lat do życia: to nasz przepis na młodość”.

Jadwiga Bieniek (Bałucki Ośrodek Kultury Rondo i Wyspa Kultury) opowiedziała o wybranych projektach przygotowanych przez jej instytucję dla seniorów. Były to między innymi: zajęcia taneczne (tribal, taniec brzucha, bal karnawałowy), Sylwester dla seniorów, zajęcia muzyczne, w tym nauka gry na instrumentach (na gitarze, na ukulele, pianinie). W Ośrodku Kultury działają także: Dyskusyjny Klub Dobrej Książki oraz Caffè Rondo, która organizuje cykliczne tematyczne spotkania dla seniorów. W ramach Bałuckiego Ośrodka Kultury [dalej: BOK] funkcjonuje również Radogoski Klub Seniora i Klub Seniora przy Kominku w Centrum Twórczości Lutnia, w którym można uczestniczyć w zajęciach koła turystycznego, literackiego i teatralnego. Z kolei Wyspa Kultury jest miejscem, gdzie działa klub teatralny dla seniorów; jako jeden z większych jego sukcesów prelegentka wymieniła przedstawienie „Ostatnie Metro”. Ponadto BOK organizuje cykliczne Spotkania Integracyjne dla Seniorów, jak również różnorodne zajęcia gimnastyczne dla osób 55+, na przykład: zdrowy kręgosłup, joga śmiechu, kurs samoobrony, a także zajęcia plastyczne dla seniorów, spotkania komputerowe i fotograficzne. BOK koordynuje także działalność Klubu Podróżnika i Odkrywcy oraz Samorządowego Uniwersytetu III Wieku.

Kolejną prezentację przedstawiła Anna Bożek-Wielgosz. Treścią wystąpienia była historia organizacji akcji „Odjazdowy Bibliotekarz” w Zabrze. Pierwszy rajd rowerowy został zorganizowany w 2012 r. i był połączony z bookcrossingiem. Każde kolejne wydarzenie cyklu zostało starannie przygotowane, towarzyszyły mu ciekawe atrakcje:

- w 2013 r. maskotkami rajdu były żywe fretki,
- w 2014 r. zwiedzano Szyb Maciej w Zabrze, wraz z Biblioteką z Gliwic zorganizowano też tory przeszkód dla dzieci,
- w 2015 r. Odjazdowi Bibliotekarze odwiedzili Radiostację w Gliwicach, której wieża zbudowana została w 1935 r. Było to spotkanie z historią miasta, a dodatkową atrakcją stał się filmujący wydarzenie dron i pamiątkowe panoramiczne zdjęcie 365°,
- w 2016 r. uczestnicy rajdu odwiedzili nowy stadion w Zabrze,
- w 2017 r. zwiedzano dawny Demex, w którym znajdowała się markownia, czyli miejsce gdzie dawniej wydawano górnikom specjalne znaczki – identyfikatory zmiany,

- w 2018 r. Odjazdowi Bibliotekarze obejrzeni zabytkową łaźnię łańcuszkową dla górników,
- w trakcie ostatniego rajdu, z 2019 r., główną atrakcją była wizyta w Arenie Gliwice.

Katarzyna Jarosińska (Urząd Miasta Łodzi), która na co dzień zajmuje się aktywacją społeczną seniorów, omówiła działania, jakie ostatnio podjęto: powstała infolinia wolontariuszy, która jest wsparciem dla osób starszych, zorganizowano mikrogranty, umożliwiające realizację niewielkich projektów organizacji pozarządowych i indywidualnych (na przykład przygotowanie jajeczniczy dla całego osiedla), powstała także możliwość teleopieki oraz opieki długoterminowej, w której uczestniczą: psycholog, fizjoterapeuta, dietetyk i pielęgniarzki. Uruchomiono również łódzki telefon życzliwości. W zakresie kultury działa wolontariat dla seniorów, coroczne Senioralia, a o ważnych dla osób starszych wydarzeniach informuje „Łódzka Tytka Seniora”.

Magdalena Kokosińska przedstawiła fotorelację, dokumentującą wspomnienia z 10. lat organizacji Odjazdowego Bibliotekarza w Łodzi i innych miejscowościach w Polsce, podkreślając szybki rozwój imprezy, szczególnie w latach 2013–2016.

Poobiednią sesję Zjazdu wypełniły zajęcia warsztatowe.

Warsztat „Interaktywnie, czyli multimedia w pracy z dorosłymi” poświęcono omówieniu specyfiki użytkowania narzędzi internetowych przez seniorów. W pierwszej części Magdalena Poulain, edukatorka cyfrowa pokolenia 50+ (Latarnik Polski Cyfrowej), animatorka działań społecznych, zajmująca się także tworzeniem nowych przestrzeni dialogu międzypokoleniowego oraz wykładowca na Uniwersytecie Medycznym w Łodzi, podzieliła się swoim doświadczeniem i wiedzą z zakresu gerontologii, gerontoprofilaktyki oraz edukacji cyfrowej dorosłych. Drugą, praktyczną część warsztatu przeznaczono na testowanie platformy online powstałej w ramach projektu *Body and Mind Academy*. Uczestnicy poznali jej funkcjonalności, takie jak:

- tworzenie nowej *Akademii Body & Mind* (własny kurs z gotową zawartością),
- dodawanie/usuwanie trenerów prowadzących zajęcia stacjonarne,
- dodawanie/usuwanie uczestników BMA,
- dobieranie zestawu prac domowych do indywidualnych potrzeb każdego uczestnika BMA,
- tworzenie i sprawdzanie listy obecności na zajęciach stacjonarnych,
- sprawdzanie aktywności i postępów poszczególnych uczestników BMA,

- wysyłanie wiadomości do poszczególnych uczestników kursu lub do całej grupy,
- kalendarz zajęć stacjonarnych i innych wydarzeń BMA,
- inspirowanie do codziennej aktywności dzięki wyświetlaniu „Myśli dnia” oraz zadania do wykonania,
- grywalizacja – organizacja rywalizacji między uczestnikami na podstawie wyników ich aktywności.

Celem projektu *Body and Mind Academy* było stworzenie programu rocznego kursu wspomagającego aktywizację ruchową, społeczną i intelektualną osób 55+. W wyniku współpracy czterech instytucji partnerskich powstały:

- e-book ze scenariuszami zajęć aktywizujących do przeprowadzenia w ramach stacjonarnego kursu,
- aplikacja webowa z ćwiczeniami, które kursanci wykonują w ramach pracy domowej oraz z komunikatami motywującymi do codziennego podejmowania aktywności ruchowej, społecznej lub intelektualnej (366 komunikatów),
- filmy instruktażowe dla trenerów pokazujące zastosowanie różnych zajęć ruchowych w pracy z grupą.

Ryc. 3. Warsztaty „Aktywnie, radośnie i z głową”, prowadzone przez Beatę Gamrowską i Paulinę Milewską



Fot. Justyna Jerzyk-Wojtecka

Podczas warsztatów „Aktywnie, radośnie i z głową”, prowadzonych przez Beatę Gamrowską (Biblioteka Uniwersytetu Łódzkiego) i Paulinę

Milewską, zaprezentowano wybrane metody pracy z seniorami zawarte w podręczniku *Body and Mind Academy*. Uczestnicy mieli okazję poznać aktywności związane z rozwojem i ćwiczeniem umysłu. Przede wszystkim zaś skupiono uwagę na metodach wyznaczania celów życiowych i wizualizacji. Uczestnicy mieli okazję posłużyć się myśleniem wizualnym i za pomocą rysunku przedstawić swoje cele, a także dokonać ich prezentacji. Trenerki pokazały, w jaki sposób można skorzystać ze scenariuszy zajęć przygotowanych w projekcie *Body and Mind Academy*.

Na zakończenie Zjazdu odbył się tradycyjny rajd rowerowy Odjazdowych Bibliotekarzy. W tym roku trasa przejazdu miała długość 8 km. Dłuższy postój zorganizowano pod świeżo wyremontowaną Miejską Biblioteką Publiczną „Słówka” na ul. T. Boya-Żeleńskiego. Rajd zakończył się w Centrum Informacyjno-Bibliotecznym UMED, gdzie na uczestników czekały dodatkowe atrakcje: konkursy, pizza i pokaz filmu.

Dodatkowe informacje na temat II Zjazdu Odjazdowych Bibliotekarzy, samej akcji oraz fotorelacje z rajdów w poszczególnych miejscowościach można odnaleźć na stronie: <https://www.facebook.com/OdjazdowyBibliotekarz/>.

Bibliografia

- Body&Mind Academy (2019). Pobrane 18 października 2019, z: <http://bodymindacademy.eu/index.html>
- Cele Fundacji (2019). Fundacja Normalne Miasto Fenomen. Pobrane 18 października 2019, z: <https://www.fundacjafenomen.pl/o-nas/cele-fundacji>
- O Fundacji (2019). Fundacja Normalne Miasto Fenomen. Pobrane 18 października 2019, z: <https://www.fundacjafenomen.pl/o-nas/o-fundacji>