



Dolnośląska Biblioteka Publiczna
im. T. Mikulskiego we Wrocławiu

AKTYWNY SENIOR W BIBLIOTECE XXI WIEKU

BIBLIOGRAFIA ZALECAJĄCA

2010



Dolnośląska Biblioteka Publiczna
im. Tadeusza Mikulskiego we Wrocławiu

AKTYWNY SENIOR W BIBLIOTECIE XXI WIEKU

Bibliografia zalecająca

adresowana do bibliotekarzy podejmujących
działania na rzecz Seniorów

WROCŁAW 2010

Zespół redakcyjny:

Dagmara Batóg	• Akademia Zdrowego Seniora • Akademia Pamięci
Beata Tarnowska	• Dyskusyjny Klub Książki dla Seniorów • Senior w bibliotece
Joanna Golczyk	• Dyskusyjny Klub Muzyki i Filmu
Karolina Mendyk	• Internetowy e-Klub Seniora

Skład i opracowanie: Izabela Drapała

Projekt okładki i skład techniczny: Rafał Werszler

Korekta: Elżbieta Niechcay - Nowicka



ISBN 978-83-88685-24-8

Zrealizowano przy pomocy finansowej
Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego

WSTĘP

AKTYWNY SENIOR W BIBLIOTECIE XXI WIEKU to projekt współfinansowany przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Marszałka Województwa Dolnośląskiego. Jego celem jest aktywizacja czytelnicza osób po 60. roku życia, mieszkających na terenie województwa dolnośląskiego oraz wzrost poziomu ich uczestnictwa w kulturze.

Projekt kierowany jest zarówno do osób poszukujących nowych form spędzania wolnego czasu, jak i bibliotekarzy z terenu Dolnego Śląska, zajmujących się pracą z Seniorami. W ramach działań, które mają charakter instruktażowy i adresowane są do dwudziestu bibliotek terenowych, zaplanowano wiele inicjatyw: spotkania Międzybibliotecznej Komisji ds. Seniorów, szkolenia bibliotekarzy, zakup zbiorów audiowizualnych (książka mówiona i filmy) z przeznaczeniem do późniejszej dystrybucji na terenie wybranych bibliotek, w ramach wypożyczeń międzybibliotecznych. W celu popularyzacji projektu wśród bibliotekarzy i odbiorców, zaplanowano również działania promocyjno-informacyjne.

Działania, skierowane do użytkowników Dolnośląskiej Biblioteki Publicznej, obejmują spotkania klubowe: Internetowy e-Klub Seniora (edukacja komputerowa i internetowa), Akademię Zdrowego Seniora i Akademię Pamięci (edukacja prozdrowotna), Dyskusyjny Klub Książki dla Seniora (edukacja czytelnicza) i Dyskusyjny Klub Muzyki i Filmu (edukacja kulturalna). Projekt realizują pracownicy Fonoteki i Czytelni Dolnośląskiej Biblioteki Publicznej we Wrocławiu w okresie od kwietnia do grudnia 2010 roku.

Bibliografię przygotowano z myślą o bibliotekarzach, którzy zajmują się pracą z Seniorami. Zestawienie zawiera tytuły książek

i filmów, prezentowanych na spotkaniach klubowych, polecaną uczestnikom literaturę a także - jak w przypadku Akademii Zdrowego Seniora, Akademii Pamięci i Internetowego e-Klubu Seniora - realizowaną tematykę.

Wykaz dotyczy wszystkich spotkań objętych projektem, organizowanych w okresie go poprzedzającym (od początku działań dla seniorów w Dolnośląskiej Bibliotece Publicznej, to znaczy od września 2008 r.). Całość zagadnienia podzielono na części, tożsame z nazwami klubów. Każda z nich prezentuje wybór materiałów w układzie alfabetycznym. W przypadku Akademii Zdrowego Seniora zastosowano dodatkowy podział - według tematyki spotkań. Wykazy poprzedzają główne założenia klubów i akademii oraz krótkie wskazówki metodyczne, dotyczące doboru tematyki i repertuaru prezentowanego na spotkaniach. Na końcu zamieszczono wybrane piśmiennictwo z zakresu metodyki pracy z Seniorami w bibliotece. Zestawienie polecane jest szczególnie bibliotekarzom, którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę w tym zakresie.

Zespół Redakcyjny.

DYSKUSYJNY KLUB KSIĄŻKI DLA SENIORÓW



W ramach Dyskusyjnego Klubu Książki dla Seniorów proponowano rozmowy o literaturze polskiej. Dobór książek dla Seniorów dokonywano pod kątem zainteresowań i potrzeb tej grupy czytelniczej. Na spotkaniach omawiano: literaturę biograficzną, dzienniki, pamiętniki, poezję polską, reportaże oraz literaturę podróżniczą, zarówno w formie książek tradycyjnych, jak i „książek mówionych”. Szczególną uwagę poświęcono twórczości pisarzy dolnośląskich oraz „piszącym” wrocławianom: Tadeuszowi Różewiczowi, Urszuli Koziół, Halinie Kuropatnickiej-Salamon, Elżbiecie Krzemińskiej, Ryszardowi Turkiewiczowi. Prezentowano przede wszystkim książki nagradzane, nominowane do prestiżowych nagród literackich, takich jak: Nagroda Literacka Nike, Nagroda Literacka Europy Środkowej „Angelus”, Nagroda Mediów Publicznych „Cogito”. Działania Dyskusyjnego Klubu Książki wspiera Instytut Książki w Warszawie, który dokonuje zakupu książek dla klubów, organizuje konkursy na recenzje książek oraz prowadzi wykłady historyków literatury, przeznaczone także dla klubowiczów.

BIBLIOGRAFIA ZALECAJĄCA

1. Bart A., *Rewers: nowela filmowa*, Warszawa 2009.
2. Dehnel J., *Lala*, Warszawa 2006.
3. Domośławski A., *Kapuściński non-fiction*, Warszawa 2010.
4. Eberhardt G., *Pisarz dla dorosłych: opowieść o Józefie Mackiewicz*, Wrocław 2008.
5. Grochowska M., *Jerzy Giedroyc: do Polski ze snu*, Warszawa 2009.
6. Holoubek G., *Wspomnienia z niepamięci*, Warszawa 2009 (dyskusję o książce uzupełniono o film dokumentalny Jana Holoubka pt. *Słońce i cień*).
7. Iwaszkiewicz J., *Listy do córek*, Warszawa 2010.
8. Iwaszkiewicz J., *Rozmowy o książkach*, Warszawa 2010.
9. Kapuściński R., *Podróże z Herodotem*, Kraków 2007.
10. Kapuściński R., *Spacer poranny*, Warszawa 2009.
11. Kosińska A., *Rozmowy o Miłoszu*, Warszawa 2010.
12. Krzemińska E., *Nim zakwitną jabłonie: powieść autobiograficzna*, Wrocław 2008.
13. Krzyżanowski J., Krzyżanowska M., *Według ojca, według matki. Historia rodu*, Warszawa 2010.
14. Majewski J., *Mała matura*, Warszawa 2010.
15. Matywiecki P., *Twarz Tuwima*, Warszawa 2007.
16. Mrozek S., *Baltazar. Autobiografia*, Warszawa 2006.
17. Myśliwski W., *Traktat o łuskaniu fasoli*, Kraków 2006.
18. Olczak-Ronikier J., *W ogrodzie pamięci*, Kraków 2004.
19. Pilawska E., *Piszemy wspomnienia*, Warszawa 2008.
20. Różewicz T., *Wycieczka do muzeum*, Wrocław 2010.

21. Zafón C.R., *Cień wiatru*, Londyn 2007.
22. Schlink B., *Lektor*, Warszawa 2009.
23. Signorini Alfonso, *Zbyt dumna, zbyt krucha: powieść o Marii Callas*, Warszawa 2010.
24. *Skąd my tu? Wspomnienia repatriantów*, Wrocław 2008.
25. Szejnert M., *Czarny ogród*, Kraków 2007.
26. Szymborska W., *Tutaj*, Kraków 2009.
27. Turowska Z., *Fotobiografia: Zofia Turowska o Zofii Nasierowskiej*, Piaseczno 2009.
28. Turowska Z., *Agnieszki: pejzaże z Agnieszką Osiecką*, Warszawa 2008.
29. Umberto E., *Tajemniczy płomień królowej Loany: powieść ilustrowana*, Warszawa 2005.
30. Wrona M., *Fryderyk Chopin poeta fortepianu*, Warszawa 2010.
31. Zapasiewicz Z., *Zapasowe maski*, Warszawa 2003 (dyskusję o książce uzupełniono fragmentem filmu *Barwy ochronne* Krzysztofa Zanussiego).

DYSKUSYJNY KLUB MUZYKI I FILMU



Na spotkaniach prezentowano filmy fabularne oraz przedstawienia teatralne o tematyce związanej z życiem i twórczością kompozytorów, pisarzy i malarzy. Repertuar wzbogacono filmami dokumentalnymi (seria Planete Doc Review). Przedstawiono również kino mniej znane, np. filmy produkcji koreańskiej. Wyboru filmów dokonano głównie na podstawie obserwacji reakcji widzów na poruszaną tematykę, bezpośrednich sugestii zainteresowanych, ograniczając się do zbiorów własnych biblioteki. Spotkania urozmaicono komentarzami krytyka filmowego – Jacka Szymańskiego, członka Polskiej Federacji Dyskusyjnych Klubów Filmowych, który przygotowywał krótkie, wprowadzające do filmu prelekcje. Po prezentacji niektórych filmów stosowano dodatkowe formy ekspresji, np. happening i wystawy tematyczne. Poprzez tego typu działania przybliżono Seniorom sztukę filmową w różnych aspektach.

BIBLIOGRAFIA ZALECAJĄCA

1. *Billy Elliot* – reż. Stephen Daldry, 2003.
2. *Butelki zwrotne* – reż. Jan Svěrák, 2007.

3. *Chiny w kolorze blue* (z kolekcji Planete Doc Review) – reż. Micha X. Peled, 2008.
4. *Dotknięcie ręki* – reż. Krzysztof Zanussi, 2004.
5. *Iris* – reż. Richard Eyre, 2001.
6. *Jesienna sonata* – reż. Ingmar Bergman, cop. 2006.
7. *Jeszcze dalej niż północ* – reż. Dany Boon, 2008.
8. *Kolacja na cztery ręce* (przedstawienie teatralne) – reż. Kazimierz Kutz, 2008.
9. *Kopia Mistrza* – reż. Agnieszka Holland, 2007.
10. *Lawendowe wzgórze* – reż. Charles Dance, 2005.
11. *Mała Moskwa* – reż. Waldemar Krzystek, 2008.
12. *Muza* – reż. Bruce Beresford, 2005.
13. *Niech no tylko zakwitną jabłonie* (przedstawienie teatralne) – reż. Wojciech Kościelniak, 1999.
14. *Rewers* – reż. Borys Lankosz, 2010.
15. *Różyczka* – reż. Jan Kidawa-Błoński, 2010.
16. *Super size me* – reż. Morgan Spurlock, 2004.
17. *Szarada* - reż. Stanley Donen, cop. 2008.
18. *Tatarak* - reż. Andrzej Wajda, 2009.
19. *Volver* – reż. Pedro Almodóvar, 2006.
20. *Walc z Baszirem* – reż. Ari Folman, 2009.
21. *Wiosna, lato, jesień, zima...i wiosna* – reż. Kim Ki-duk, 2003.
22. *Wózec panią Daisy* - Bruce Beresford, 2002.
23. *Złodziej w hotelu* – reż. Alfred Hitchcock, cop. 2008.
24. *Życie na podsłuchu* – reż. Florian Henckel von Donnersmarck, 2006.

INTERNETOWY e-KLUB SENIORA



Internetowy e-Klub Seniora to oferta edukacyjna w formie kursu komputerowego. Kurs przygotowano dla osób od 60-tego roku życia, które nie miały wcześniej kontaktu z komputerem. Kandydatów na kurs dobierano na podstawie rozmowy i ankiety rekrutacyjnej, określającej faktyczne umiejętności, zainteresowania i motywacje uczestników. Na zajęciach kursantów uczono m.in.: pisania i formatowania tekstów, pobierania grafiki z Internetu, zakładania poczty elektronicznej oraz odbierania i wysyłania e-maili. Uczestnicy kursu uzyskali umiejętność wyszukiwania informacji w Internecie, wysyłania kartek elektronicznych, tworzenia folderów, czytania prasy on-line i obsługi katalogu bibliotecznego Aleph. Internetowy e-Klub Seniora zapewnił uczestnikom kursu solidne podstawy, umożliwiające dalsze samodzielne rozwijanie umiejętności komputerowych. Program zajęć dostosowano do grupy osób nie posiadających żadnej wiedzy z zakresu obsługi komputera. Dobór ćwiczeń zapewnił poprawę sprawności manualnej (ćwiczenia z myszką, ćwiczenia z papierem) oraz intelektualnej (ćwiczenia podzielności uwagi, ćwiczenia pamięci wzrokowej, słuchowej i ruchowej). Szczególny nacisk kładziono na konieczność ustawicznego powtarzania wiadomości zarówno na kursie, jak i po zajęciach. Po każdym zajęciach wręczano seniorom materiały dydaktyczne, które ułatwiły im samodzielnie ćwiczenie w domu.

BIBLIOGRAFIA ZALECAJĄCA

1. Born G., *Internet. Łatwy start dla seniorów*, Poznań 2007.
2. Born G., *Komputer. Łatwy start dla seniorów*, Poznań 2007.
3. Born G., *Notebook. Łatwy start dla seniorów*, Poznań 2007.
4. Gajewski P., *Komputer dla seniora: kurs od podstaw: jak korzystać z komputera i Internetu*, Warszawa 2010.
5. Jaronicki A., *Komputer dla seniorów*, Warszawa 2010.
6. *Komputer i laptop. Samouczek za dychę dla dinozaurów*, Warszawa 2010.
7. Krawczyński E., *Komputer PC dla seniorów*, Gliwice 2008.
8. Krzymowski B., *Komputer – notebook (laptop) – netbook. Poradnik dla seniorów młodych*, Warszawa 2007.
9. Krzymowski B., *Komputer dla seniora: dla nieinformatyków*, Warszawa 2009.
10. Krzymowski B., *Zanim kupisz pierwszy komputer – mini samouczek dla nieinformatyków*, Warszawa 2006.
12. Muir N.C., *Komputer dla seniorów. Informatyka dla bystrzaków*, Gliwice 2009.
13. Pikoń K., *ABC Internetu*, Gliwice 2006.
14. Price M., Price S., *Internet dla seniorów*, Katowice 2008.
15. Price S., *Komputer dla seniorów*, Katowice 2008.
16. Romowicz A., *Mój pierwszy komputer*, Gliwice 2006.
17. Sherman J., *Postawy obsługi komputera*, Warszawa 2002.
18. Sławik M., *Podstawy obsługi komputera dla każdego*, Chorzów 2007.
19. Sokół M., *Internet: ćwiczenia praktyczne*, Gliwice 2007.
20. Sokół M., *Podstawy obsługi komputera. Ilustrowany przewodnik*, Gliwice 2005.
21. Wróblewski P., *ABC komputera*, Gliwice 2007.

AKADEMIA PAMIĘCI

Podstawowy zręb bibliografii do warsztatów Akademii Pamięci przygotowała Aleksandra Jagielska – trenerka prowadząca spotkania. Wymienione poniżej publikacje zawierają tematykę, którą omawiano w czasie prowadzonych warsztatów. To literatura ułatwiająca Seniorom dalszą pracę nad własną pamięcią po zakończeniu kursu. Proponowane artykuły z czasopism wybrano ze zbiorów gromadzonych w Czytelni Dolnośląskiej Biblioteki Publicznej.

BIBLIOGRAFIA ZALECAJĄCA

1. Amen D., *Zadbaj o mózg*, Poznań 2007.
2. Hannaford C., *Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł: podstawy kinezjologii edukacyjnej*, Warszawa 1998.
3. MacDonald M., *Mózg: nieoficjalny podręcznik*, Gliwice 2009.
4. *Naucz się pamiętać*, „Zdrowie Seniora” 2010, nr 9, s. 8-9.
5. Ognik P., *Neuropsychologiczny model pamięci*, W: *Elementy psychologii klinicznej*, pod red. B. Waligóry, Poznań 1998, s. 27-39.
6. Richard A., Hrachowy M.D., *Elektroencefalografia*, W: *Sekrety neurologii*, red. A. Loren, M.D. Rolak, Wrocław 2008.
7. Seevan-Schreiber D., *Zdrowiej! Pokonaj lęk, stres i depresję*, Szczecin 2009.
8. Thibault L., *Dieta dla mózgu*, Łódź 2005.
9. *Trening dla szarych komórek*, „Zdrowie Seniora” 2010, nr 4, s. 18.
10. *Zapamiętaj na długo!*, „Zdrowie Seniora” 2010, nr 6, s. 12-13.

AKADEMIA ZDROWEGO SENIORA

Literatura wykorzystana w trakcie spotkań klubowych - w ramach Akademii Zdrowego Seniora - pochodzi ze zbiorów czasopism bieżących, gromadzonych w Dolnośląskiej Bibliotece Publicznej. Przy wyborze artykułów kierowano się przede wszystkim tematem spotkania w ramach Akademii Zdrowego Seniora. Takie kryterium pokazało uczestnikom spotkań, że Czytelnia Dolnośląskiej Biblioteki Publicznej jest miejscem, gdzie na różne ciekawe tematy można znaleźć wiele interesujących materiałów. Część zamieszczonych w bibliografii opisów pochodzi również z Internetu. W ten sposób wskazano Seniorom, że nowe technologie to również źródło wielu informacji.

Organizatorzy starali się, aby tematy spotkań były dobrane według potrzeb uczestników. Prowadzący prelekcje i warsztaty to osoby doświadczone w pracy z Seniorami, od dawna współpracujące z Dolnośląską Biblioteką Publiczną, a także z innymi wrocławskimi instytucjami, pracującymi na rzecz tej grupy społecznej.

BIBLIOGRAFIA ZALECAJĄCA

PIĘKNI W KAŻDYM WIEKU

1. Cieplak M., *Kosmetyki inspirowane zabiegami anti-aging*, „Vita” 2010, nr 2, s. 30-32.
2. Cieplak M., *Obudź się młodsza!*, „Vita” 2010, nr 2, s. 36-37.
3. Cieplak M., *Pożegnanie z suchą skórą*, „Vita” 2010, nr 4, s. 30-31.
4. Dziędzielewska A., *Odmlodzone spojrzenie*, „Dobre Rady” 2010, nr 4, s. 30-31.

5. Gregorczyk K., *Domowa fabryka kosmetyków*, „Claudia” 2010, nr 2, s. 44-47.
6. Gwiazda K., *Dłonie miękkie jak aksamit*, „Vita” 2010, nr 2, s. 34-35.
7. Leszczyńska K., *Salon SPA w mojej łazience*, „Dobre Rady” 2010, nr 1, s. 30-31.
8. *Sekrety dobrego demakijażu*, „Claudia” 2010, nr 3, s. 46-47.

JAK DOSTRZEC BARWY ŻYCIA BEZ WZGLĘDU NA WIEK

1. Brylska D., *Psychika w potrzasku*, „Medycyna dla Ciebie” 2009, nr 11, s. 24-26.
2. Brylska D., *Uśmiechnij się do życia*, „Medycyna dla Ciebie” 2009, nr 10, s. 24-26.
3. *Pokonać depresję*, „Medycyna dla Ciebie” 2009, nr 3, s. 28-29.
4. Zawadzka K., *Pożegnać smutek*, „Polska Gazeta Wrocławska” 2010, nr 49, dod. „Poradnik pacjenta” s. II.

SENIORZE, ODŻYWIAJ SIĘ ZDROWO

1. *Dieta na całe życie*, „ABC Apteki” 2010, nr 3, s. 10.
2. *Licencja na odchudzanie*, „Zdrowie Seniora” 2010, nr 1, s.10-11.
3. Mrozowski T., *Jeść i dobrze trawić*, „ABC Apteki” 2010, nr 3, s. 6-7.
4. Szukała D., *Odchudzanie pod kontrolą*, „Medycyna dla Ciebie” 2010, nr 2, s. 12-13.

CUKRZYCA

1. *Cukier pod kontrolą*, „Zdrowie Seniora” 2010, nr 1, s. 20-21.
2. *Fakty i mity o cukrzycy*, „Zdrowie Seniora” 2010, nr 5, s. 18-19.
3. Jarosz A., *O krok od cukrzycy*, „Zdrowie” 2010, nr 7, s. 38-39.

FIZJOTERAPIA NEUROLOGICZNA – DLA KOGO? JAKA?

1. Lenkiewicz M., *Udaremnić udar*, „Żyjmy Dłużej” 2010, nr 6, s. 21-23.
2. *Stwardnienie rozsiane – objawy, przebieg i leczenie*, W: *Biomedical* [on line] 2008. [dostęp: 07.10.2010] Dostępny w World Wide Web: <http://www.biomedical.pl/zdrowie/stwardnienie-rozsiane-objawy-przebieg-leczenie-235html>.

OPIEKA DOMOWA NAD OSOBĄ STARSZĄ Z ZABURZENIAMI PAMIĘCI

1. Skorstad S., *Opieka nad starszą osobą*, „Żyjmy Dłużej” 2010, nr 8, s. 27-29.
2. Skorstad S., *Opiekunowie*, „Żyjmy Dłużej” 2010, nr 10, s. 46-49.

JAK BYĆ ASERTYWNYM

1. Gutek A., *Nienaruszalne granice*, „Sens” 2010, nr 6, s. 92-94.
2. Lubelska K., *Co nas obraża i jak protestujemy. Nie bo nie*, „Polityka” 2000, nr 10, s. 86-87.

SENIORZY W BIBLIOTECIE

Wybór artykułów z czasopism bibliotekarskich jest propozycją dla bibliotekarzy, podejmujących w bibliotekach publicznych działania na rzecz osób starszych i poszukujących w bibliotekarskiej prasie fachowej przykładów, inspiracji i tzw. „dobrych praktyk” z zakresu pracy z Seniorami. Zestawienie ma charakter wybiórczy, autorski i nie jest zestawieniem kompletnym, bo nie uwzględnia całości piśmiennictwa o tej tematyce. Propozycja wybranych artykułów, publikowanych w latach 2005–2010 (pochodzą także z serwisu EBIB), zawiera najistotniejsze zagadnienia dotyczące metodyki pracy z Seniorami w bibliotekach publicznych, ze wskazaniem na tworzenie i realizowanie oferty dla tej grupy wiekowej.

BIBLIOGRAFIA ZALECAJĄCA

1. Aleksandrowicz R., *Biblioteka w życiu ludzi starszych*. [w:] *Oblicza kultury książki: prace i studia z bibliologii i informacji naukowej*, Wrocław 2005, s. 151-167.
2. Aleksandrowicz R., *Czy jesteśmy społeczeństwem otwartym dla seniorów?* [w:] *Książka, biblioteka, informacja: między podziałami a wspólnotą*, Kielce 2007, s. 473- 483.
3. Aleksandrowicz R., *Działalność bibliotek na rzecz seniorów – z doświadczeń zagranicznych (przegląd wybranych form)*. [w:] *Biblioterapia*, Toruń 2005, s. 141-160.
4. Augustyn R., *Senior buszujący w bibliotece* [on-line]. [dostęp 30 października 2008]. Dostępny w World Wide Web: http://www.ebib.info/2008/98/a.php?augustyn_fijal
5. Batóg D., *Akademia Zdrowego seniora w Dolnośląskiej Bibliotece Publicznej we Wrocławiu*, „Książka i Czytelnik”, nr 2, 2010, s. 27-28.
6. *Biblioteka dla seniora* [dodatek specjalny], „Poradnik Bibliotekarza” 2009, nr 6.

7. Borecka I., *Czytelnictwo i biblioterapia osób starszych*. [w:] *Profesjonalna opieka nad seniorami*, Wałbrzych 2005, s. 135-143.
8. Borecka I., *Są takie ogrody: Program terapeutyczny dla seniorów*, „Poradnik Bibliotekarza” 2008, nr 6, s. 29-31.
9. Borecka I., *Uczestnictwo seniorów w kulturze*, „Poradnik Bibliotekarza” 2007, nr 1, s. 3-7.
10. Buniewicz A., *Polscy seniorzy i Internet*. [w:] Senior.pl [on-line]. [dostęp 6 października 2008]. Dostępny w World Wide Web: <http://www.egospodarka.pl/20007,Polscy-seniorzy-i-Internet,1,20,2.html>
11. Dettlaff-Lubiejewska K., *Rola biblioteki w edukacji czytelniczej osób starszych*, „Poradnik Bibliotekarza” 2008, nr 6, s. 3-7.
12. Dobrowolska M., *Działania aktywizujące seniorów*, „Poradnik Bibliotekarza” 2008, nr 1, s. 10-14.
13. Dobrowolska M., *Gdańska aktywna jesień życia*, „Poradnik Bibliotekarza” 2008, nr 6, s. 14-16.
14. Dobrowolska, M., *Seniorzy w bibliotekach publicznych*, „Poradnik Bibliotekarza” 2009, nr 12, dod. „Biblioteka dla Seniorów”, nr 2, s.1-4.
15. Filipczak M., *Wielkie zadania małych bibliotek: jak to robią w USA*, „Biuletyn EBIB” 2008, nr 4 [on-line]. [dostęp 5 listopada 2008]. Dostęp w World Wide Web: <http://www.ebib.info/2008/95/a.php?filipczak>
16. Gorczyńska M., *Projekt „Akademia e-Seniora” UPC i inne działania w zakresie edukacji komputerowej dla seniorów w Miejskiej Bibliotece Publicznej we Wrocławiu*, „Biuletyn EBIB” 2008, nr 7 [on-line]. [dostęp 31 października 2008]. Dostępny w World Wide Web: <http://www.ebib.info/2008/98/a.php?gorczyńska>
17. Gorczyńska M., Tarnowska B., *Oferta dla seniorów*, Miejska Biblioteka Publiczna we Wrocławiu. [w:] *Biblioteki wobec potrzeb starzejącego się społeczeństwa*, Warszawa 2006, s. 120-127.
18. Gwiazdorski M., *Ściągawka: Internet dla seniora*, „Gazeta Wyborcza” 2008, nr 278, s. 14-15.

19. Jedlińska M., *Biblioteki kreatorami przyszłości: nowatorskie rozwiązania Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Krakowie w stymulowaniu aktywności osób starszych*, „Biuletyn EBIB” 2008, nr 7(98) [on-line]. [dostęp 15 października 2008]. Dostępny w World Wide Web: <http://www.ebib.info/2008/98/a.php?jedlinska>
20. McBride P.K., *Komputer po pięćdziesiątce*, Poznań 2009.
21. Radecka-Pawlik M., Ippoldt L., *Rola zajęć biblioterapeutycznych w integracji i przeciwdziałaniu osamotnieniu osób starszych*, „Notes Biblioteczny” 2007, nr 1, s. 41-52.
22. Sochacka E., *Komputer nie tylko dla młodych*, „Książka i Czytelnik” 2010, nr 2, s. 40.
23. Szybka B., *Seniorzy online, czyli warsztaty internetowe w bibliotece*, „Bibliotekarz” 2007, nr 10, s. 20-21.
24. Tarnowska B., *Międzybiblioteczna Komisja do Spraw Seniorów*, „Poradnik Bibliotekarza” 2009, nr 12, dod. „Biblioteka dla Seniorów”, nr 2, s. 4-5.
25. Tarnowska B., *Oferta Spotkań Klubowych dla Seniorów w DBP we Wrocławiu*, „Poradnik Bibliotekarza” 2009, nr 12, dod. „Biblioteka dla Seniorów”, nr 2, s. 5-7.
26. Tarnowska B., *Seniorzy w Dolnośląskiej Bibliotece Publicznej we Wrocławiu, czyli o bibliotekarskiej umiejętności rozpoznawania potrzeb czytelników*, „Książka i Czytelnik” 2009, nr 1, s. 25-27.
27. Tomczyk Ł., *Polski senior a społeczeństwo informacyjne*, „Poradnik Bibliotekarza” 2008, nr 1, s. 14-15.
28. Urbanowicz K., *Seniorzy a społeczeństwo wiedzy*, „Biuletyn EBIB” 2008, nr 7(98) [on-line]. [dostęp 27 listopada 2008]. Dostępny w World Wide Web: <http://www.ebib.info/2008/98/a.php?urbanowicz>

Poniżej wybrano adresy stron internetowych instytucji (w tym bibliotek), specjalnych projektów, różnych inicjatyw, z propozycjami tworzenia oferty dla Seniorów:

1. Akademia e-Seniora UPC <http://www.akademiaeseniora.pl>
2. Akademia Pełni Życia <http://www.apz.org.pl>
3. Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce
<http://www.filantropia.org.pl/>
4. Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Ochota m. st. Warszawy
<http://www.bpochota.waw.pl>
5. Centrum Aktywności Seniora (CAS) <http://www.cas.gdynia.pl>
6. Dolnośląska Biblioteka Publiczna im. Tadeusza Mikulskiego
we Wrocławiu <http://www.wbp.wroc.pl>
7. Jeleniogórskie Centrum Informacji i Edukacji Regionalnej
„Książnica Karkonoska” <http://dkkmjg.blogspot.com/>
8. Miejska Biblioteka Publiczna w Sopocie
<http://www.mbp.sopot.pl/Filia8.htm>
9. Miejska Biblioteka Publiczna we Wrocławiu
<http://www.biblioteka.wroc.pl/strona/seniorzy>
10. Portal internetowy <http://www.senior.pl>
11. Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wałbrzychu
„Biblioteka pod Atlantami” <http://www.atlanty.walbrzych.pl>
12. Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna im. Marii Dąbrowskiej
w Kłodzku <http://www.biblioteka.klodzko.pl>
13. Program Rozwoju Bibliotek <http://www.biblioteki.org/>
14. Wrocławskie Centrum Seniora <http://www.seniorzy.izp.wroclaw.pl>

SPIS TREŚCI

Wstęp

3

Dyskusyjny Klub Książki Dla Seniorów

5

Dyskusyjny Klub Muzyki i Filmu

8

Internetowy e-Klub Seniora

10

Akademia Pamięci

12

Akademia Zdrowego Seniora

13

Seniorzy w Bibliotece

16

