

HOLISTYCZNE ODDZIAŁYWANIE NA SENIORÓW – DOŚWIADCZENIA OŚRODKA WSPARCIA DLA OSÓB STARSZYCH CARITAS ARCHIDIECEZJI KRAKOWSKIEJ

The holistic impact on seniors – the experience
of the Centre for Ageing Support
Caritas Archdiocese of Krakow

Streszczenie

Osoby starsze zaczynają stanowić najliczniejszą grupę społeczną w ogólnej strukturze polskiej ludności. Współcześni seniorzy znacznie różnią się od swoich rówieśników sprzed 10–20 lat. Obecnie duża grupa najstarszego pokolenia pragnie nadal pozostawać aktywnymi, pełnoprawnymi członkami społeczeństwa. W celu niwelowania negatywnych postaw wobec starości i waloryzacji tego okresu życia powstają różnego rodzaju placówki, które koncentrują się na konstruktywnym wykorzystaniu potencjału tkwiącego w seniorach przy jednoczesnym stwarzaniu warunków do samo-realizacji. W prezentowanym artykule zostały ukazane różne formy oddziaływań na seniorów, którzy włączają się w życie społeczności lokalnej przez uczestnictwo w Ośrodku Wsparcia dla Osób Starszych Caritas Archidiecezji Krakowskiej. Dzięki zaangażowaniu najstarszego pokolenia w tego typu działalność możliwe staje się całościowe oddziaływanie na człowieka starszego, który pomimo ograniczeń biologicznych może odczuwać wysoką jakość życia.

Słowa kluczowe: ośrodek wsparcia, osoby starsze, pomoc, aktywność społeczna, Caritas

Summary

Older people are beginning to constitute the largest social group in the overall structure of the Polish population. Today's seniors are significantly different from their peers before 10–20 years. Currently, a large group of older generation wants to continue to be active, full members of society. In order to decrease the negative attitudes towards old age and valorization of this period of life arise various kinds of institutions that focus on the constructive use of the potential of seniors while creating the conditions for self-realization. In this paper are shown different forms of impacts on seniors who join in the life of the local community by participating in the Centre for Ageing Support Caritas Archdiocese of Krakow. Thanks to the commitment of the oldest generation in this type of activity it becomes possible overall impact on an elderly man who despite the loss of biological may experience a high quality of life.

Key words: support center, the elderly, assistance, social activity, Caritas

Problemy osób starszych

Wraz ze zwiększającą się liczbą osób starszych i stosunkowo niskim wskaźnikiem urodzeń w Polsce, podobnie jak w większości państw Europy, dokonuje się proces starzenia społeczeństw. Według prognoz demografów „w roku 2050 udział osób w wieku powyżej 60 lat będzie wynosił 35,8%” (Pikuła 2013: 11). Przewidywania te wskazują, iż ludzie starzy będą stanowić najliczniejszą grupę społeczną, która będzie kształtować wizerunek Polski w Europie i świecie.

Starość, pomimo iż jest naturalnym etapem życia, wzbudza wiele lęków i obaw. W głównej mierze sytuacja ta spowodowana jest przeświadczeniem, iż okres ten związany jest z licznymi ubytkami zdrowia. Należy jednak podkreślić, iż zdrowie według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) posiada cztery wymiary, które wzajemnie się przenikają.

Na ludzkie samopoczucie wpływa wiele czynników, niekoniecznie mają one podłoże medyczne czy też genetyczne. Obszary fizyczny, psychiczny, społeczny i duchowy wzajemnie się uzupełniają i oddziałują na siebie. Patrzenie na zdrowie przez pryzmat jego czterech obszarów staje się istotnym elementem starzejących się społeczeństw, bowiem wraz z upływem lat dokonują się naturalne psychofizyczne zmiany, które warunkują aktywność jednostki w otoczeniu (Pikuła 2012: 95).

Poprzez całościowe spojrzenie na człowieka starszego możliwe staje się ukazanie pozytywnych aspektów tego okresu życia, co sprzyja przygotowaniu do starości młodszych pokoleń.

Stereotypowy obraz starości, który na trwałe zakorzenił się w przeświadczeniu Polaków, wskazuje, iż schyłkowy okres życia naznaczony jest bólem, niepełnosprawnością, cierpieniem, biedą i samotnością. Ludzie starsi postrzegani są jak jednostki niesamodzielne, wymagające opieki i wsparcia finansowego krewnych. Taki obraz starości wpływa na to, iż wielu seniorów czuje się odrzuconych i marginalizowanych przez najbliższe otoczenie. „Nastawienie współczesnego społeczeństwa na młodość, nieustający rozwój, konsumpcję niejednokrotnie spycha człowieka starego na margines życia społecznego, nie dając dużych możliwości na samorealizację” (Grudziński 2012: 56). Brak możliwości zaspakajania wyższych potrzeb implikuje obniżenie odczuwanej satysfakcji i jakości życia.

Dokonujące się zmiany w strukturze społecznej Polski spowodowały, iż zwiększa się liczba miejsc i placówek, w których seniorzy mogą w miarę możliwości realizować swoje pasje i zainteresowania, a tym samym pozytywnie kształtować swoją przestrzeń życiową. Wśród podmiotów, które powołały do życia placówkę wsparcia dziennego dla najstarszego pokolenia, jest Caritas Archidiecezji Krakowskiej.

Działalność Caritas Archidiecezji Krakowskiej na rzecz osób starszych

Caritas Archidiecezji Krakowskiej jako instytucja charytatywna prowadzi ponad 50 placówek, które skoncentrowane są na niesieniu pomocy osobom potrzebującym. Adresatami wsparcia świadczonego przez Caritas są osoby borykające się

z problemami, których nie są w stanie rozwiązać samodzielnie. Sytuacje trudne i kryzysowe podopiecznych krakowskiego Caritasu niejako zmuszają do podejmowania coraz to nowych zadań i przedsięwzięć, które będą ukierunkowane na kształtowanie pozytywnych warunków, radzenie sobie z problemami oraz mają stać się „motorem” sprawczym konstruktywnych zmian.

Wśród podopiecznych Caritas Archidiecezji Krakowskiej znaczne grono stanowią osoby starsze. Ponieważ sukcesywnie wzrasta liczba seniorów w ogólnej strukturze społecznej, Caritas, wychodząc naprzeciw pojawiającym się problemom tej grupy wiekowej, powołał do życia Ośrodek Wsparcia dla Osób Starszych (OWOS). Placówka ta mieści się przy ulicy Komandosów 18 w Krakowie (osiedle Podwawelskie) i funkcjonuje od 2006 roku. Ośrodek ten jest placówką wsparcia dziennego, przeznaczoną dla osób starszych zamieszkałych na terenie Dzielnicy VIII w Krakowie. Oczywiście, jeśli do placówki zgłasza się osoba spoza tego rejonu, również zostaje do niej przyjęta. OWOS otwarty jest od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00–15.00. Podstawą prawną funkcjonowania Ośrodka jest Statut Caritas Archidiecezji Krakowskiej, zgodnie z przepisami Ustawy o pomocy społecznej z dnia 12 marca 2004 roku.

Przesłankami do stworzenia tego typu placówki stały się liczne zmiany społeczne, pozytywnie waloryzujące młodość i atrakcyjność, a marginalizujące ludzi starszych, którzy *de facto* nie zawsze są schorowani czy niedołęzni, tak jak wskazują na to panujące stereotypy. Ze względu na okoliczności życiowe, utratę bliskich osób, w tym współmałżonka, rozluźnienie więzi rodzinnych, syndrom pustego gniazda, naturalne utraty zdrowia seniorzy mogą doświadczać samotności czy osamotnienia. Polscy seniorzy odczuwają zagubienie i bezradność wobec skomplikowanej rzeczywistości, nie są im obce alienacja oraz przeświadczenie, iż są nieużyteczni społecznie. Wszechobecna kultura instant, która wkrada się w każdą płaszczyznę życia, rodzi w osobach starszych, które starzeją się w sposób naturalny lub patologiczny (Kołodziej 2006: 61)¹, poczucie zagubienia i pustki. Seniorzy tracą poczucie bezpieczeństwa finansowego, socjalnego, emocjonalnego czy też rodzinnego. Pojawiająca się frustracja i apatia wpływają na to, iż zostaje zaburzone funkcjonowanie w wymiarze emocjonalnym, zdrowotnym (zarówno zdrowia fizycznego, psychicznego, jak i społecznego) oraz następuje osłabienie twórczego potencjału jednostki.

W celu przeciwdziałania tym niekorzystnym zjawiskom podejmuje się wiele działań skoncentrowanych na najstarszej generacji. Także Caritas Archidiecezji Krakowskiej stara się stworzyć warunki, w których możliwe staje się stymulowanie osób starszych do szeroko definiowanej aktywności i prowadzenia zdrowego trybu życia. Aktywność społeczna seniorów pozwala im bowiem na przeżywanie pomyślnego starzenia się. Jak wskazuje literatura przedmiotu, aktywność społeczna osób starszych oraz ich ciągłe uczenie się to warunki dobrej jakości życia (Kryszkiewicz 2006: 282). Aktywizowa-

¹ Literatura przedmiotu wskazuje, iż ludzki organizm może starzeć się w sposób patologiczny (na naturalne zmiany w procesie starzenia nakładają się jednostki chorobowe), naturalny oraz pomyślny (proces starzenia przebiega wolniej, występują bowiem predykatory starości).

nie seniorów do działań na rzecz własnego rozwoju, upowszechnianie nowoczesnych technologii wśród tego pokolenia i zwiększenie dostępu do dóbr kulturalnych zdecydowanie mają znaczenie w przeciwdziałaniu zjawisku wykluczenia osób starszych z życia społecznego. Przez stworzenie Ośrodka Wsparcia dla Osób Starszych możliwe staje się kreowanie społeczeństwa lokalnego, w którym to seniorzy postrzegani są jako jego istotne, aktywne ogniwo. Według punktu 10 Regulaminu Ośrodka Wsparcia dla Osób Starszych Caritas Archidiecezji Krakowskiej przy ulicy Komandosów 18

osoby korzystające z Ośrodka mają prawo do:

- a) godnego, z szacunkiem traktowania;
- b) udziału we wszystkich zajęciach organizowanych przez Ośrodek;
- c) jak najpełniejszej realizacji własnych potrzeb, oczekiwań, zainteresowań.

Warto podkreślić, że placówka jest przeznaczona dla „zwykłego polskiego seniora”, który nie doświadcza polipatologii, lecz pragnie, pomimo naturalnych ubytków zdrowia, pozostawać aktywnym. Obecnie do placówki uczęszcza 41 seniorów (40 kobiet, 1 mężczyzna). „Do dyspozycji uczestników są pomieszczenia do zajęć grupowych, indywidualnych, spożywania posiłków oraz teren zielony wokół kościoła, na którym organizowane są pikniki i spotkania przy grillu” (Homan 2010: 34). Każda osoba chętna, która chce uczestniczyć w zajęciach prowadzonych przez placówkę, najpierw zgłasza się do kierownika OWOS, następnie jeśli stwierdzi, że sposób i rodzaj prowadzonych zajęć jej odpowiadają, przeprowadzany jest wywiad środowiskowy, na podstawie którego określa się wysokość odpłatności za pobyt w placówce (dzienna stawka za pobyt wynosi od 0,90 zł do 2,30 zł). Jeśli senior uzyskuje dochody niższe niż określa Rozporządzenie Rady Miasta Krakowa w sprawie odpłatności za pobyt w Ośrodkach Wsparcia dla Osób Starszych, zostaje zwolniony z jakichkolwiek opłat. Oprócz wyżej wymienionych opłat senior nie ponosi żadnych dodatkowych kosztów związanych z uczestnictwem w zajęciach. Osoby, które posiadają decyzję kierującą do placówki, nie są zobowiązane również przychodzić do niej codziennie, dlatego też każdy uczestnik płaci tylko za dni, w których był w Ośrodku.

Działalność Ośrodka Wsparcia dla Osób Starszych Caritas Archidiecezji Krakowskiej

W ramach działalności placówki organizowane są różnego rodzaju przedsięwzięcia mające na celu lepsze poznanie, a zarazem wewnętrzną integrację uczestników. Z Ośrodka korzystają osoby o dużym stopniu zróżnicowania pod względem wiedzy, przekonań, upodobań i wynikających z nich zachowań. Niewątpliwie różnorodność uczestników pozytywnie wpływa na rozwój Ośrodka, niemniej jednak staje się także pewnego rodzaju wyzwaniem, które wymaga podejmowania działań skoncentrowanych na tworzenie atmosfery życzliwości i poszanowania. „Pozytywna atmosfera w ośrodku w sposób korzystny wpływa na samopoczucie psychiczne, które jest istot-

nym elementem holistycznego wymiaru zdrowia uczestników, pracowników i wolontariuszy” (Białożył 2013b: 157).

Ośrodek zapewnia swoim uczestnikom świadczenia w zakresie:

- terapii zajęciowej dla podtrzymywania kondycji psychofizycznej;
- organizacji zajęć kulturalno-towarzyskich i rekreacyjnych;
- rehabilitacji społecznej i usprawniającej;
- podejmowania działań zmierzających do wzmocnienia aktywności życiowej i samodzielności życiowej;
- inspirowania powstawania grup wsparcia, wzmacniania więzi społecznych.

W harmonogramie placówki znajdują się takie działania, jak:

- terapia manualna, podczas której seniorzy wykonują robotki ręczne, a także elementy dekoracyjne do Ośrodka;
- zajęcia w pracowni komputerowej, podczas których uczestnicy poznają obsługę komputera (programy Open Office, Microsoft Word, XnView, Internet);
- zajęcia sportowo-rehabilitacyjne;
- wyjścia na aqua aerobic do parku wodnego;
- nordic walking;
- wycieczki (jednodniowe, dwudniowe);
- wyjścia do kina, teatrów oraz muzeów;
- popołudnia z książką, spotkania z piosenką;
- wieczorki okolicznościowe (bal karnawałowy, andrzejki, Dzień Seniora, mikołajki, spotkanie oplatkowe itp.);
- spotkania imieninowe oraz integracyjne spotkania przy grillu;
- spotkania tematyczne z zaproszonymi gośćmi.

Wśród głównych celów funkcjonowania placówki, oprócz konstruktywnego zagospodarowania czasu wolnego oraz wykorzystania potencjału tkwiącego w seniorach, istotna jest również integracja międzypokoleniowa. Cel ten jest realizowany przez współpracę Ośrodka ze Szkołą Podstawową nr 25 im. Tadeusza Kościuszki w Krakowie. Od 01.05.2013 roku do 31.12.2013 roku w placówce wypełniano również zadanie o charakterze samopomocowym, z akcentem na integrację między osobami starszymi i dziećmi w wieku szkolnym. Podczas realizacji zadania do OWOS dwa razy w tygodniu uczęszczały dzieci z krakowskiego Stowarzyszenia Alf, z placówki wsparcia dziennego „Mały Książę” oraz z świetlicy wyżej wymienionej szkoły podstawowej. Podejmowane przedsięwzięcia obejmowały kilka obszarów integracji międzypokoleniowej i ukierunkowane były na waloryzację starości przez wykorzystywanie wiedzy i doświadczenia najstarszej generacji. Zamierzone cele były realizowane przez:

- kształtowanie świata wartości (normy zachowań, *savoir-vivre*), krzewienie kultury;
- przekazywanie dziedzictwa kulturowego;
- zajęcia instrumentalno-wokalne;
- zajęcia kulinarne;
- edukację regionalną;

- międzypokoleniową wymianę umiejętności;
- pracę ze wspomnieniami, lokalną historią, pracę wokół tradycji, obrzędów;
- spotkania integracyjne, wyjazdy (wspólne grillowanie, zabawa karnawałowa, wycieczka krajoznawcza itp.).

Wcześniejszą inicjatywą, która skoncentrowana była na integracji międzypokoleniowej i ukazaniu wartości najstarszych członków osiedla Podwawelskiego, był zrealizowany w roku 2011 projekt socjalny *Sztuka łączy pokolenia*. Pomysłodawcami akcji byli studenci pracy socjalnej Wyższej Szkoły Filozoficzno-Pedagogicznej „Ignatianum” w Krakowie. W przedsięwzięcie zaangażowali się również studenci Uniwersytetu Pedagogicznego im. Komisji Edukacji Narodowej, którzy przeprowadzili z podopiecznymi ośrodka warsztaty plastyczne „Wielkanocne wariacje” oraz uczniowie Szkoły Podstawowej nr 25, których prace zostały zaprezentowane podczas wystawy. Wernisaż spotkał się z wielkim zainteresowaniem mieszkańców osiedla, dzięki temu seniorzy przychodzący do ośrodka mogli zaprezentować szerszemu gronu swoje talenty. „Niewątpliwie zaprezentowanie swoich prac przez seniorów szerszej publiczności było wielkim przeżyciem, dającym im poczucie przynależności społecznej i pełnowartościowego uczestnictwa w życiu środowiska lokalnego” (Białożył 2013b: 159).

Oprócz działań skoncentrowanych na wieloaspektowej integracji seniorów w placówce odbywają się również zajęcia, które skupiają się w kilku działach:

- a) Rękodzieło artystyczne, zajęcia manualne.** W ich trakcie seniorzy mają możliwość doskonalić zdolności plastyczne i nie tylko. Poprzez uczestnictwo w różnorodnych zajęciach osoby starsze rozwijają w sobie inwencję twórczą oraz wyobraźnię. Najpopularniejszymi technikami wykorzystywanymi przez seniorów z ośrodka są: wyszywanie na kanwie, haftowanie i robienie na drutach. Na szczególną uwagę zasługuje jedyny pan, który uczęszcza do placówki. Posiada on niebywały talent – z doskonałą precyzją odwzorowuje dzieła Wojciecha Kosaka. Oczywiście udział w tego rodzaju zajęciach jest dobrowolny, wiele osób z powodu różnych schorzeń nie lubi zajęć manualnych, niemniej jednak w miarę swoich możliwości starają się ubogacać ośrodek innymi talentami, które posiadają.
- b) Media.** W ramach tych zajęć seniorzy mają możliwość przełamywania barier dotyczących korzystania z urządzeń cyfrowych, takich jak: komputer, drukarka, skaner, ksero, aparat czy telefon komórkowy. Zajęcia w tym dziale prowadzone są indywidualnie.
- c) Kuchnia terapeutyczna.** Dział cieszy się dużą popularnością wśród uczestniczek ośrodka. Panie bardzo chętnie wspólnie gotują i przyrządzają poczęstunki dla wszystkich uczestników placówki. W zależności od pory roku przyrządzane są potrawy z owoców/warzyw sezonowych. Uczestniczki chętnie wymieniają się między sobą przepisami oraz eksperymentują z kuchnią włoską, chińską oraz grecką.
- d) Aktywność fizyczna i psychologiczna.** Uczestnicy ćwiczą na sprężynie rehabilitacyjnym, wzmacniając swoją kondycję, oraz regularnie korzystają z zajęć w par-

ku wodnym. W zależności od pory roku odbywa się nordic walking. Seniorzy mieli również możliwość wzięcia udziału w specjalnych bezpłatnych szkoleniach z tego zakresu oraz otrzymania za darmo profesjonalnego sprzętu. Organizowane są również zajęcia na poprawę pamięci i koncentracji, gry i zabawy usprawniające logiczne myślenie oraz wiele zajęć zmierzających do oddziaływania na zdrowie w obszarze psychologicznym. Wspólnie podejmowana aktywność pozytywnie wpływa na przeżywanie starości w wymiarze społecznym przez uczestników ośrodka. W ramach funkcjonowania placówki prowadzona jest współpraca z psychologiem oraz osobą duchowną.

- e) **Prasa, telewizja i kultura.** W ośrodku prenumerowana jest prasa o tematyce religijnej, poradniczej, kobiecej, kulinarnej. Seniorzy chętnie z niej korzystają. Prowadzona jest także biblioteczka, ze zbiorem książek przyniesionych przez uczestników. W ramach tego działu organizowane są również „Spotkania z piosenką”, w czasie których uczestnicy słuchają muzyki (Mozart, Bach, muzyka relaksacyjna, góralska, biesiadna, kolędy) oraz śpiewają. Odbywają się także wyjścia do kin, teatrów, muzeów czy opery.
- f) **Gry stolikowe.** Ośrodek wyposażony jest w gry stolikowe, edukacyjne i rozrywkowe, z których uczestnicy chętnie korzystają, ćwicząc swoją sprawność umysłową.
- g) **Spotkanie okolicznościowe.** Raz w miesiącu organizowane są uroczyste spotkania imieninowe dla wszystkich solenizantów. W placówce obchodzone są również takie uroczystości, jak: Dzień Babci, Dzień Dziadka, Dzień Seniora, andrzejki, sylwester, bal karnawałowy i wiele innych.

Należy zaznaczyć, iż rodzaj realizowanych zajęć zależy od samych seniorów. Bardzo często osoby przychodzące do placówki pragną tylko porozmawiać z kimś życzliwym, dlatego też zajęcia nie są „narzucane”.

Działalność tych placówek ukierunkowana jest na zagospodarowanie wolnego czasu osób starszych. Ważnym elementem programów jest czas na zwykłe rozmowy. Możliwość wypowiedzenia swoich smutków, żalów, ale również radości pozytywnie wpływa na funkcjonowanie osoby starszej, która bardzo często szuka zrozumienia i wsparcia w osobie słuchacza (Białożył 2013a: 320).

Ośrodek jest takim miejscem, gdzie seniorzy powinni czuć komfort i bezpieczeństwo. Poczucie przynależności oraz akceptacji osoby z jej niedoskonałościami pozwala na lepsze przystosowanie się do starości, co tym samym generuje pozytywne postrzeganie tego okresu życia. Starość to czas rozwojowy, w którym można realizować swoje pasje oraz zdobywać nowe umiejętności.

Realizacja poszczególnych przedsięwzięć oraz zajęć jest możliwa dzięki zaangażowaniu i wsparciu wolontariuszy i praktykantów z krakowskich szkół wyższych. Obecnie Ośrodek współpracuje z Uniwersytetem Jagiellońskim, Uniwersytetem Jana Pawła II w Krakowie oraz Akademią Ignatianum. Studenci, którzy przychodzą do ośrodka, mają wiele ciekawych pomysłów oraz pomagają w realizacji zaplanowanych wydarzeń. Istotne jest, że już sama obecność młodych ludzi i możliwość rozmowy wiele wnosi zarówno w życie seniora, jak i wolontariusza.

Młody człowiek jako wolontariusz w takim ośrodku znajduje pewną przystań, w której zawsze jest wyczekiwany i mile widziany. To tutaj także może otrzymać wsparcie od tych, których sam wspiera. Ten dualizm dawcy i biorcy staje się pewną osobistą przestrzenią w życiu młodszego i starszego człowieka (Białożył 2013b: 160).

Oprócz współpracy z krakowskimi uczelniami uczestnicy placówki angażują się również w przedsięwzięcia realizowane wraz ze Stowarzyszeniem „Nie widzę przeszkód”.

Podsumowanie

Ośrodek Wsparcia dla osób Starszych Caritas Archidiecezji Krakowskiej pozwala na wypełnienie luki, jaka występuje między Uniwersytetami Trzeciego Wieku a Klubami Seniora. Pomimo że często placówka jest utożsamiana z Klubem Seniora, należy podkreślić, iż posiada inną specyfikę. Ośrodek jest miejscem, w którym seniorzy otrzymują holistyczne wsparcie z uwzględnieniem ich potrzeb bytowo-socjalnych, duchowych, psychologicznych oraz fizycznych. Pracownicy ośrodka pomagają w załatwieniu urzędowych spraw oraz stają się oparciem w sytuacjach kryzysowych. Choć praca z osobami starszymi jest trudna, wymaga bowiem wiele wyrozumiałości, zrozumienia i cierpliwości, to daje jednocześnie dużo satysfakcji i przekonanie, że czasem potrzeba bardzo niewiele, aby ktoś poczuł się potrzebny i akceptowany.

Bibliografia

- Białożył K. (2013a), „Instytucjonalne formy wsparcia osób starszych”, [w:] T.W. Gierat, E. Kucharska, A. Grudziński (red.), *Pracownik socjalny wobec wyzwań współczesności*, Kraków: Wydawnictwo Scriptum.
- Białożył K. (2013b), „Wolontariat w Ośrodku Wsparcia dla Osób Starszych”, [w:] A.K. Sadowska (red.), *Implikacje teoretyczne i praktyczne wolontariatu*, Radom: Wyższa Szkoła Handlowa.
- Grudziński A. (2012), „Zasadnicze wymiary starzenie się i starości – biologiczny, psychiczny i społeczny”, [w:] A.A. Zych (red.), *Poznać, zrozumieć i zaakceptować starość*, Łas: Over-Grup.
- Homan A. (2010), *Bądźmy świadkami Miłości – 20 lat działalności Caritas Archidiecezji Krakowskiej*, Kraków: Caritas Archidiecezji Krakowskiej.
- Kołodziej W. (2006), *Bio-psycho-społeczne funkcjonowanie osób starszych a społeczne stereotypy i uprzedzenia dotyczące starzenia się i starości*, [w:] A. Nowicka (red.), *Wybrane problemy osób starszych*, Kraków: Wydawnictwo Impuls.
- Kryszkiewicz Cz. (2006), „Aktywne życie seniorów warunkiem pomyślnego starzenia się”, [w:] S. Steuden, M. Marczuk (red.), *Starzenie się a satysfakcja z życia*, Lublin: KUL.
- Pikuła N. (2012), „Poczucie koherencji jako czynnik zdrowia psychicznego seniorów”, [w:] N. Pikuła (red.), *Starość może być atrakcyjna*, Kraków: Scriptum.
- Pikuła N. (2013), *Senior w przestrzeni społecznej*, Warszawa: Borgis.
- Regulamin Ośrodka Wsparcia dla Osób Starszych Caritas Archidiecezji Krakowskiej w Krakowie przy ul. Komandosów 18.