

Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis

Studia ad Bibliothecarum Scientiam Pertinentia VIII (2010)

Wanda Matras-Mastalerz

Przyszłość starości. Książka w aktywizacji seniorów

W Polsce mamy obecnie 12 milionów osób powyżej pięćdziesiątego roku życia. Stanowi to blisko 1/3 populacji naszego kraju. Z prognoz demograficznych Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że w 2030 roku udział tej grupy wiekowej w ogólnej liczbie ludności naszego kraju będzie wynosił blisko 45%. Co czwarta osoba starsza będzie miała 80 lat i więcej. Dlatego, tak ważnym zadaniem staje się aktywizacja osób w okresie „jesieni życia”. Pojawia się pytanie: jak sprawić, by świadomość wieku nie obciążała, a wprost przeciwnie, była powodem do dumy i radości?

Istnieje wiele klasyfikacji wyznaczających granice etapów w życiu człowieka, biorąc pod uwagę czynniki biologicznego starzenia się organizmu, okresu pracy zawodowej, aktywności społecznej, uwarunkowania socjologiczne itd. Najczęściej, życie ludzkie dzielone jest na 3 okresy: wiek pierwszy – obejmujący dzieciństwo i młodość, wiek drugi – okres dojrzałości, czyli wieku średniego, oraz wiek trzeci, składający się z 3 faz – okresu wieku podeszłego (60–75 lat), starczego (76–85) i sędziwego (powyżej 85 roku życia)¹. W odniesieniu do większości osób trudno jednak wyznaczyć jednoznaczne granice, kiedy zaczyna się „starość”, często łączymy ją z momentem przejścia na emeryturę. Nie można jednak stwierdzić, że istnieje prosty związek pomiędzy wiekiem życia człowieka a jego aktywnością fizyczną, psychiczną i społeczną. Są ludzie, o których mówimy „wiecznie młodzi”: pełni energii i wigoru, mający wciąż nowe zainteresowania i pasje, ciekawi świata, uśmiechnięci i aktywni. Co powoduje ich witalność, dodaje energii życiowej? Po pierwsze optymizm i wiara, że wiele jeszcze przed nimi, dobre relacje z rodziną, przyjaciółmi oraz szerokie zainteresowania. Istotne znaczenie ma również dbałość o kondycję fizyczną i psychiczną, a także umiejętne zaplanowanie i wykorzystanie wolnego czasu (hobby, praca społeczna i in.). Krystyna Alagor w książce zatytułowanej *Mądrości nieprzemijające*² napisała:

¹ Zob. K. Wiśniewska-Roszkowska, *Nowe życie po sześćdziesiątce*, Warszawa 1986, s. 3–20. Zob. także M. B. Pecyna, *Psychoprofilaktyka procesu starzenia się*, „Zdrowie Psychiczne” 1990, nr 1–4, s. 59–66.

² K. Alagor, *Mądrości nieprzemijające*, cz. IV, Radom 2004, s. 92.

Wiek trzeci po to jest nam dany
By realizować niespełnione plany
Więc nie ma co patrzeć na swą kartę zdrowia
Tylko łykać życie i się delektować
Brać wszystko co jeszcze do wzięcia zostało
Póki posłuszeństwa nie odmówi ciało.

Zatem, drogi seniorze, miej w sobie coś ze spontaniczności i wesołości dziecka, pielęgnowaj wrodzoną ciekawość, zadawaj pytania i szukaj na nie odpowiedzi, próbuj samemu zrobić coś, czego dotychczas nie robiłeś, odrzuć opinie, że czegoś nie wypada w tym wieku, szukaj nowych miejsc, smaków, poznawaj ludzi. W poradniku zatytułowanym *Jak pomóc własnemu dziadkowi*³ Arleta Tuleya w rozdziale: *Przygotowanie do starości, czyli jak starzeć się z uśmiechem* rejestruje opracowania i lektury zachęcające do aktywnego przygotowania się do okresu „jesieni życia” oraz pozycje poruszające problematykę profilaktyki. To prawda, że żyjemy coraz dłużej, ale czy możemy coś zrobić, by setne urodziny obchodzić w dobrym zdrowiu i kondycji? Szczególnego znaczenia nabierają: aktywność fizyczna, właściwa dieta oraz ćwiczenia umysłowe. W pracy Kingi Wiśniewskiej-Roszkowskiej, Andrzeja Jedyneckiego i Włodzimierza Ziółkowskiego zatytułowanej *Bądź sprawny przez całe życie*⁴ uważny czytelnik znajdzie szeroką gamę propozycji ćwiczeń dla osób starszych o różnym stopniu sprawności. Systematyczny, odpowiednio dobrany do ograniczeń wieku ruch, czynny wypoczynek będzie wpływał na dobrą kondycję fizyczną, psychiczną i umysłową, w myśl zasady: aktywny senior to senior zdrowszy!

Z pomocą przychodzi też stojąca na pograniczu psychologii, medycyny, bibliologii i pedagogiki **biblioterapia**, jako rodzaj psychicznego wsparcia, pomocy w rozwiązywaniu problemów osobistych poprzez ukierunkowane czytanie⁵. W literaturze przedmiotu za przełomową uznaje się pracę pod redakcją Rhea Joyce Rubin zatytułowaną *Bibliotherapy Sourcebook* (tj. Materiały źródłowe z zakresu biblioterapii)⁶. W książce wyodrębniono podział na biblioterapię kliniczną (skierowaną do osób chorych fizycznie lub psychicznie) oraz ogólnorozwojową (adresowana do osób zdrowych, ale borykających się z różnymi problemami, lękami itd.). Warto jednak zaznaczyć, że pojęcie biblioterapii sięga korzeniami czasów starożytnych. Już w XIII wieku p.n.e. w egipskich Tebach nad wejściem do biblioteki Ramzesa II widniał słynny napis: „**Lecznica dla duszy**”. Nieco później, bo w XIII wieku n.e. w Kairze w szpitalu Al-Mansur stosowano czytanie Koranu jako formę leczenia. Informacje te zostały przywołane i upowszechnione przez polskich bibliologów: Karola Głombiowskiego

³ *Jak pomóc własnemu dziadkowi?*, oprac. A. Tuleya, Toruń 1996.

⁴ K. Wiśniewska-Roszkowska, A. Jedynecki, W. Ziółkowski, *Bądź sprawny przez całe życie. Gimnastyka dla osób starszych o różnym stopniu sprawności*. Warszawa 1978.

⁵ Zob. I. Borecka, *Biblioterapia formą terapii pedagogicznej*, Wałbrzych 2008, s. 23–29, por. także, W. Czernianin, *Teoretyczne podstawy biblioterapii*, Wrocław 2008, s. 9–18; I. Borecka, L. Ippoldt, *Co czytać aby łatwiej radzić sobie w życiu czyli wprowadzenie do biblioterapii*, Wrocław 1998, s. 13–17.

⁶ R.J. Rubin, *Bibliotherapy Sourcebook*, London 1978.

i Helenę Szwejkowską⁷, a następnie zagościły w wielu opracowaniach dotyczących biblioterapii. Z kolei, Wita Szulc w *Kulturoterapii* opisuje, że na terenie Europy w XVIII wieku czytanie chrześcijańskich tekstów religijnych należało do procedury leczenia pacjentów chorych psychicznie⁸. Czytając budujemy sobie schron, dzięki któremu możemy przetrwać kumulację przeciwności losu, odizolować się od smutnej i frustrującej rzeczywistości, zapomnieć o swoich słabościach, poczuć się bezpiecznie i pewnie. Zatem, czy książki możemy sprzedawać na receptę? Wszak, biblioterapia opiera się głównie na wykorzystaniu leczniczych i terapeutycznych wartości literatury (literaturoterapia). Książki pomagają żyć, gdy odpowiednio dobierzemy ich lekturę, która zaciekawi, wzruszy, zmusi do zastanowienia i refleksji. Ukierunkowane czytanie dostarcza wzorów postępowania, często stanowi też pomoc w określeniu celu i sensu życia⁹. Lektura daje siłę, by odnaleźć się w nowej, czasami trudnej sytuacji, pomaga w uaktywnieniu się osobie chorej, niedołążonej, samotnej, wycofanej. Czytanie pozwala lepiej zrozumieć siebie i innych, wzbogaca życie emocjonalne, daje możliwość „wglądu w siebie”, jest sposobem kontaktu z samym sobą (głównie materiały refleksyjne – problematyczne, do których Danuta Gostyńska¹⁰ zaliczyła powieści obyczajowe, biograficzne, psychologiczne i socjologiczne). Jak napisał Jarosław Iwaszkiewicz: „kocham książkę dlatego, że wprowadza mnie w mój własny świat, że odkrywa we mnie bogactwa, których nie przeczuwałem”¹¹. Książka jest także formą rekreacji (materiały pobudzające – stimulativa, np. książki o tematyce podróżniczej, przygodowej, popularnonaukowe), sposobem na rozładowanie lub zmniejszenie napięcia (materiały uspokajające – sedativa, tj. literatura humorystyczna, fantasy, baśnie), dostarcza bodźców do rozwoju emocjonalnego, przyczynia się do wzbogacenia wyobraźni, kształtuje postawy, rozszerza słownictwo i wiedzę. Może stać się inspiracją do różnych form aktywności intelektualnej, np. dyskusji, dramy, recytacji, opowiadania, działalności plastycznej i muzycznej¹². Książka nie rzadko staje się kołem ratunkowym dla osób niepełnosprawnych, spełniając funkcje kompensacyjne. Zaspokaja także potrzeby estetyczne, w myśl chińskiego przysłowia „książka jest niczym ogród, który można włożyć do kieszeni...”.

Biblioterapia, kontakt z książką, daje możliwość doznawania i odkrywania nowych rzeczy dla czytelnika w każdym wieku. Seniorzy mogą więcej czasu poświęcić lekturze, przeczytać wszystkie te pozycje, których lekturę odkładali na przyszłość. W książce Heleny Duninówny: *Na wieczór swego życia przyjdź z własną lampą* jeden z bohaterów stwierdza: „I wie Pani, mam już 82 lata. Ładny wiek prawda? A łapię się na tym, że czytam coraz zachłanniej. Sam nie wiem, czy mnie, mimo mego wieku,

⁷ K. Głombiowski, H. Szwejkowska, *Książka rękopiśmienna i biblioteka w starożytności i w średniowieczu*, Warszawa 1983, s. 13.

⁸ W. Szulc, *Kulturoterapia. Wykorzystanie sztuki i działalności kulturalno-oświatowej w leczeniu*, Poznań 1994, s. 31.

⁹ Zob. *Czytelnictwo osób starszych i biblioterapia*, [w:] *Jak pomóc własnemu dziadkowi?...*, s. 19–21.

¹⁰ W. Szulc, *Kulturoterapia...*, s. 69–70.

¹¹ J. Iwaszkiewicz, *Gawędy o książkach i czytelnikach*, Warszawa 1984, s. 8.

¹² Zob. I. Borecka, *Biblioterapia formą terapii pedagogicznej*, Wałbrzych 2008, s. 34–35.

coraz więcej spraw na świecie interesuje, czy po prostu ukazuje się coraz więcej ciekawych książek. Czasem trudno mi po prostu nadażyć¹³.

Niestety, niewiele jeszcze wydawnictw ma w swojej ofercie książki drukowane większą czcionką (np. 18-punktową), bardziej przystępne i dostosowane do potrzeb seniorów oraz osób niedowidzących. Dobrym przykładem może być angielska seria Large Print wydawnictwa Ulverscroft, w której ukazały się dziesiątki tytułów z zakresu literatury pięknej i popularnonaukowej. Można sięgnąć również po „książki mówione”, kiedyś na kasetach magnetofonowych, przeznaczone głównie dla osób niewidomych i niedowidzących. Obecnie, coraz bardziej popularne stają się audiobooki, a ich użytkownikami są wszyscy ci, którzy wolą słuchać niż czytać. Często, na warsztatach biblioterapeutycznych prowadzonych z osobami w podeszłym wieku fragmenty utworów czyta biblioterapeuta (z uwagi na osłabiony wzrok uczestników) lub opowiada historie, anegdoty, które stają się podłożem do dyskusji, stanowią podstawę do przeżycia *katharsis*. Ważną częścią spotkań winna stać się też terapia reminiscencyjna, czyli wspomnieniowa. Wspomnienia stanowią ważną potrzebę osób w jesieni życia, polepszają samopoczucie, pozwalają wyrwać się z biernej roli podopiecznego, dają odczucie dzielenia się z innymi doświadczeniem i wartościami własnego życia¹⁴.

Kontakt z książką ćwiczy pamięć, pozwala zachować sprawność umysłową w dobrej kondycji do późnych lat, ponadto pełni funkcję samokształceniową. Podczas czytania aktywizuje się ta część mózgu, która odpowiedzialna jest za odbiór i przetwarzanie informacji oraz wyobraźnię. Pamięć przechowywana jest w neuronach, gdy poznajemy coś nowego, czegoś się uczymy, przyrastają synapsy (połączenia pomiędzy neuronami). Od 25 roku życia synapsy zaczynają obumierać. Jest to jednak bardzo powolny proces, który poprzez pewne działania (aktywność) można zahamować. Największym wrogiem mózgu jest rutyna, wielokrotnie powtarzanie tych samych czynności. Mózg przy ich wykonywaniu nie skupia się i z tej przyczyny zapominamy czy zamknęliśmy drzwi, wyłączyliśmy żelazko. Dużo wyraźniej pamiętamy to, co wzbudziło w nas emocje (te dobre i te złe), dlatego osoba w podeszłym wieku potrafi odtworzyć wydarzenia z czasów młodości, a zupełnie nie może sobie przypomnieć, gdzie położyła okulary lub czy zażyła lekarstwa. By ćwiczyć pamięć, należy robić coś nowego, to co wymaga od nas koncentracji, wyobraźni, zaplanowania poszczególnych etapów działania, rozumienia przyczynowo-skutkowego. W czasie codziennego funkcjonowania mózg pracuje najczęściej na poziomie 14–18 herców na sekundę, taki stan pobudzenia gwarantuje dobre porozumienie, koncentrację, spokój, a mechanizmy obronne organizmu działają bez zarzutu. Podczas przeżywania sytuacji stresogennej, wzmożonego niepokoju, aktywność drgań przekracza 21 Hz. Całkowicie zanika wtedy zdolność koncentracji – w głowie „kłębią się” tysiące myśli, jesteśmy rozkojarzeni, trudno jest nam sformułować konkretną myśl. U seniorów z podwyższonym poziomem kortyzolu (hormonu stresu) organizm słabnie i coraz trudniej radzi sobie z problemami. Szansę wyciszenia daje miła lektura, która koi nerwy, „przenosi w inny świat”, a także dostarcza przeżyć zastępczych, gdy samemu nie można już np. odwiedzić odległych zakątków. Program biblioterapii osób starszych opiera się na założeniu tzw. **biofilii**, przez którą Erich Fromm rozumiał miłość

¹³ H. Duninówna, *Na wieczór swego życia przyjdź z własną lampą*, Łódź 1971, s. 32.

¹⁴ Zob. A. Norris, *Reminiscence with Elderly People*, Oxford 1986.

życia, przedkładanie w stosunkach międzyludzkich radości, empatii, asertywności, nad pesymizm, niepewność czy egoizm. Biofil, w myśl jego teorii, to człowiek, który kocha życie, jest pełen ciepła, zaraża optymizmem, jest otwarty na nowe doświadczenia¹⁵. Poznając siebie staje się bardziej tolerancyjny dla swoich i cudzych wad.

Możliwość doskonalenia pracy mózgu seniorów dają również ćwiczenia przy użyciu coraz popularniejszego w naszym kraju urządzenia zwanego biofeedbackiem EEG lub neurofeedbackiem. Trenujący uczy się panować nad falami emitowanymi przez swój mózg. Najbardziej pożądane są fale Alfa (8–14 Hz), wytwarzane przy pełnym skupieniu i jednoczesnej relaksacji. Seniorzy uczestnicząc w zajęciach skupiają się na zadaniach zwiększając koncentrację i wydajność pracy mózgu. Pomocne mogą się też okazać ćwiczenia kinezylogii edukacyjnej Paula Dennisona¹⁶. Początkowo przeznaczone dla dzieci z deficytem uwagi i zaburzeniami lateralizacji, ale okazały się również skuteczne w pracy z osobami w wieku podeszłym. Pobudzają inteligencję, umysł, ciało, stymulują współpracę półkul mózgowych, pomagają się zrelaksować i odprężyć. Ponadto, ćwiczenia te redukują lub zwiększają (w zależności od doboru ćwiczeń) napięcie mięśniowe i napięcie ścięgien. Poprawiają funkcjonowanie w orientacji przestrzennej w wymiarach prawo-lewo, góra-dół, przód-tył (w obrębie własnego ciała), poprawiają koncentrację, usprawniają myślenie globalne, asocjacyjne (wiedza nowo nabyta łączy się z wiadomościami już posiadanymi), zwiększają spostrzegawczość, ilość i tempo zapamiętywanego materiału, usprawniają zmysły, np. wzrok czy słuch.

W XXI w. dużą wagę przywiązuje się do edukacji permanentnej, czyli przez całe życie, także po zakończeniu kariery zawodowej. Stąd popularność Uniwersytetów III Wieku, Klubów Seniora, Stowarzyszeń Miłośników Książki lub Dyskusyjnych Klubów Filmowych, których założycielami i członkami są głównie osoby w okresie „jesieni życia”. W pracy z seniorami ważnego znaczenia nabiera także aktywizacja międzypokoleniowa. Jako motto takiej działalności mogą posłużyć słowa:

Młodość ma siłę,
dojrzałość doświadczenie
tylko wspólne trwanie
daje siłę tworzenia¹⁷.

Integracja i komunikacja międzypokoleniowa jest jednym z głównych założeń działającej od 2007 roku przy Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej w Krakowie Szkoły @ktywnego Seniora. Program realizowany jest przez Regionalne Centrum Integracji Społecznej. Generalną zasadą przyjętą przez RCIS jest wspólna wymiana doświadczeń uczestników oraz zamiana ról: młodzi uczą starszych. W ramach struktury S@S zorganizowano następujące projekty:

¹⁵ Zob. E. Fromm, *Niech się stanie człowiek. Z psychologii etyki*, Warszawa 1994; idem, *O sztuce miłości*, Warszawa 1971.

¹⁶ P. Dennison, G. Dennison, *Gimnastyka mózgu*, Warszawa 2001; zob. także, C. Hanaford, *Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł. Podstawy kinezylogii edukacyjnej*, Warszawa 2007.

¹⁷ K. Alagor, *Mądrości nieprzemijające...*, s. 23.

1. Projekt: Senor buszujący w sieci. Głównym zadaniem tej inicjatywy jest pomoc seniorom w odnalezieniu się w świecie nowych technologii. Projekt obejmuje cykl kursów komputerowych, szkoleń, wykładów z zakresu posługiwania się Internetem, programami komputerowymi, a nawet telefonami komórkowymi. W maju 2008 roku zorganizowano Komputerową Olimpiadę Seniorów.

2. Szkoła @ktywnego Seniora – edukacja dla kultury. Seniorzy w ramach projektu tworzyli wspólną osobistą antologię, w której znalazły się własnoręcznie napisane małe formy prozy i poezji. Twórczość literacka została wzbogacona o reprodukcje rysunków, obrazów, zdjęć samodzielnie wykonanych przez uczestników warsztatów. Były to utwory „pisane z duszy” według słów rosyjskiego kompozytora Modesta Musorgskiego „Twórz, jak Ci serce każe i wybacz sędziom”. Zbiorek zatytułowany *Młodość w mądrości przemijania*¹⁸ został wydany drukiem, a jego uroczysta promocja odbyła się w grudniu 2008 roku. Tomik zawiera utwory pisane różnym stylem, wykorzystujące różnorodne techniki poetyckie, często bez świadomości warsztatu. Z jednych wypowiedzi wyciera nostalgia za minionym czasem, pamięć zdarzeń i przeżyć, ogromna wrażliwość i refleksja. Inne prace dotyczą dnia dzisiejszego, błyskotliwe, dowcipne, trafnie puentujące codzienność¹⁹.

3. Wolontariat dla seniorów – dla reprezentowania interesów grupy rówieśniczej podjęty wraz z pięcioma partnerami z innych krajów Unii Europejskiej w ramach programu „Grundvig”. Elementy biblioterapii można realizować podczas spotkań Dyskusyjnych Klubów Książki. Warto rekomendować i promować te pozycje, które poruszają tematykę związaną z okresem „jesieni życia”, pokazują, że proces biologicznych strat można łagodzić odpowiednio dobraną lekturą. Godną polecenia wydaje się książka pod wymownym tytułem *Na przekór metryce*²⁰, która jest zbiorem prac będących wynikiem konkursu ogłoszonego przez redakcję „Magazynu Rodzinnego”. Pomysłodawcy zgromadzili w niej informacje na temat prognozy starości, rewitalizacji, zahamowania procesu starzenia, zmian psychicznych i fizycznych dotyczących tego okresu. Nadesłane szkice zostały podzielone na cztery części tematyczne: I. W rodzinie; II. Blisko, ale osobno; III. Nie samotni; IV. Sami. Warto przeczytać także pozycję Hermann Hesse *Im dojrzałsi, tym młodsi*, w której znalazły się refleksje i wiersze o starości²¹. Ciekawą inicjatywę stanowi seria *Balsam dla duszy*, w ramach której ukazały się m.in.: *Balsam dla duszy Seniora*²² oraz *Balsam dla duszy babci. Pochwała ponadczasowej miłości babcinych serc*²³. Zbiory zawierają wzruszające, zabawne i inspirujące historie, które przydarzyły się ludziom po sześćdziesiątce. Autorzy opowieści z pozytywnym nastawieniem pokazują, jak można przyjmować radości i smutki życia. Czytelnik znajdzie tu opowieści i wspomnienia mówiące o miłości, dzieleniu się z innymi, ponadczasowej mądrości, o tym, jak żyć marzeniami,

¹⁸ *Młodość w mądrości przemijania. Praca zbiorowa uczestników Szkoły @ktywnego Seniora*, pod red. H. Stefańskiej-Bursztyńskiej i W. Matras-Mastalerz, Kraków 2008.

¹⁹ Zob. W. Matras-Mastalerz, *Szkoła @ktywnego Seniora – refleksje prowadzących warsztaty S@S*, [w:] *Młodość w mądrości przemijania...*, s. 7–8.

²⁰ *Na przekór metryce*, Warszawa 1983.

²¹ H. Hesse, *Im dojrzałsi, tym młodsi*, Warszawa 2000.

²² *Balsam dla duszy Seniora*, zebrał J. Canfield, M.V. Hansen, Poznań 2008.

²³ *Balsam dla duszy babci. Pochwała ponadczasowej miłości babcinych serc*, zebrał J. Canfield, M.V. Hansen, L. Thieman, Poznań 2009.

pokonywać przeszkody i cieszyć się wnukami. Choć książkę napisano z myślą o ludziach starszych, każdy może w niej odnaleźć uniwersalne recepty na to, jak nadać swemu życiu głęboki sens i przeżywać je w prawdziwej radości istnienia.

Jan Paweł II w *Liście do moich Braci i Sióstr – ludzi w podeszłym wieku* napisał:

Wszyscy znamy ludzi starych, którzy mogą być wymownym przykładem zdumiewającej młodości i żywotności ducha. Tych, którzy się z nimi stykają, potrafią słowem pobudzić do działania, dodając otuchy własnym przykładem. Oby społeczeństwo w pełni umiało docenić ludzi starych, którzy w pewnych częściach świata – mam na myśli Afrykę – słusznie są darzeni szacunkiem jako „żywe biblioteki mądrości”, strażnicy bezcennego dziedzictwa ludzkiego i duchowego. Choć to prawda, że w wymiarze fizycznym zazwyczaj potrzebują pomocy, prawdą jest też, że nawet w podeszłym wieku mogą być oparciem dla młodych, którzy stawiają pierwsze kroki w życiu i szukają swojej drogi²⁴.

Niech te słowa staną się drogowskazem postępowania, a zawarta w nich mądrość zapewnia przyszłość starości... Na zakończenie warto zacytować myśl wybitnego socjologa i filozofa prof. Zygmunta Baumana: „Nie na każdej glebie wartości zakiełkują, ale i skład gleby zmienia się od tego co na niej rośnie”.

The future of old age: books in activating senior citizens

Abstract

In Poland, 12 million citizens are over 50 years old, which is nearly one third of the country's population. Therefore activating senior citizens becomes an important issue. The question that arises is: how to make the awareness of the old age a source of pride and joy instead of a burden? It cannot be claimed that there is a simple correspondence between people's age and their physical, psychic and social activity. Some of the senior citizens are "forever young": full of energy, vigorous, following their ever-new interests and passions, curious of the world, smiling and active. What factors influence their vitality and provides them with energy? An important role in stimulating the mental activity of senior citizens is played by their contact with the book. Reading exercises memory, allows us to retain mental abilities in good shape until old age, and has self-educational function. Reading activates the parts of brain responsible for information reception and processing and for imagination. Directed reading provides patterns of behaviour and often helps in identifying the sense and goal of life. Reading provides strength to find oneself in a new, sometimes challenging situation, and may help to activate a sick, lonely, or withdrawn person. It allows us to understand ourselves and others better, enriches emotional life, enables "insights into oneself", and satisfies aesthetical needs, according to the Chinese proverb: "a book is like a garden carried in your pocket".

²⁴ Jan Paweł II, *List do moich Braci i Sióstr – ludzi w podeszłym wieku*, Kraków 1999.