



MUZYKA PRZECIWIW DEMENCJI

**PRZEWODNIK DLA OPIEKUNEK I OPIEKUNÓW
OSÓB Z DEMENCJĄ**

Szanowna Opiekunko, Szanowny Opiekunie,

Przekazujemy Wam krótki przewodnik po metodzie: „Muzyka przeciw demencji”, a wraz z nim zestawy muzyczne. Projekt powstał w ramach rozwoju innowacji społecznych w Polsce. Został przygotowany i przetestowany przy wsparciu Generатора Innowacji. Sieci Wsparcia. i rozwinięty w Katalizatorze Innowacji Społecznych.

Pomysł jest prosty: słuchanie muzyki może przynieść wiele korzyści osobom z demencją oraz opiekunkom i opiekunom tych osób. Na świecie podobne metody dają fantastyczne rezultaty i chcemy, aby stosowane były również w Polsce. Metoda oparta jest na obserwacji i dowodach na to, że kontakt z muzyką, zwłaszcza tą, którą seniorzy i seniorki znali i lubili w latach swojej młodości, i która kojarzy im się z miłymi zdarzeniami, pobudza pamięć i ożywia wspomnienia, przez co poprawia funkcjonowanie osób z demencją.

W Polsce na choroby otępienne cierpi już ponad 600 tysięcy osób i liczba ta będzie rosła. Wobec braku wystarczającej opieki instytucjonalnej 90% chorych z demencją przebywa w domach prywatnych pod opieką rodziny i innych opiekunek/nów nieformalnych. Ta grupa to osoby bardzo przemęczone, często przygnębione i pozostawione same sobie. Ogromnie potrzebują wsparcia, a niewiele jest narzędzi, które pomagają im w sprawowaniu codziennej opieki.

„Muzyka przeciw demencji” jest właśnie takim prostym i sprawdzonym narzędziem, które pomaga opiekunom i opiekunkom, oraz ich podopiecznym na wszystkich etapach choroby otępiennej. Jest to 20 zestawów muzycznych, wydanych na 10 płytach CD i złożonych z utworów, których w młodości słuchali obecni seniorzy. Zawartość zestawów spisana jest w tym przewodniku. Zawiera on również przykłady ćwiczeń, które warto wykonywać przy muzyce.

Na pierwszym etapie projektu zestawy testowane były przez kilkoro opiekunów, którzy słuchali ich w domach ze swoimi podopiecznymi. Efekty, które uzyskiwali, były bardzo dobre i wykraczały poza poprawę nastroju i samopoczucia. Obserwowali oni też np. lepsze nastawienie seniorów i senierek, zredukowanie agresji, większą gotowość do rozmowy, mniejsze problemy z higieną czy snem. Opiekunki i opiekunowie podkreślali, że sesje pomagały im w sprawowaniu opieki.

Doświadczenie z różnych ośrodków na świecie potwierdza, że dobrze dobrana muzyka wywiera pozytywny wpływ na osoby z chorobami otępiennymi:

- ▶ stymuluje rozwój ich funkcji poznawczych,
- ▶ pobudza miłe wspomnienia,
- ▶ poprawia nastrój, a w konsekwencji zwiększa gotowość do wykonywania codziennych czynności (typu jedzenie, spacer, higiena osobista),
- ▶ stymuluje do aktywności fizycznej,
- ▶ uspokaja, zmniejsza agresję w przypadku osób nadmiernie pobudzonych,
- ▶ ożywia osoby apatyczne i wycofane,
- ▶ może redukować ból.

Niniejszy przewodnik wyjaśnia, dlaczego słuchanie muzyki może być korzystne oraz jak należy ją stosować. Warto pamiętać, że najlepsze efekty osiąga się stosując codziennie lub co drugi dzień sesje muzyczne trwające przynajmniej około 20 minut. Istotne jest to, by organizować je w spokojnych, dogodnych warunkach i aby muzyka nie była przerywana reklamami. Zależy nam na tym, by proponowane zestawy muzyczne stały się inspiracją do szukania kolejnych utworów dla Waszych seniorów. Warto sięgnąć do ich płyt winylowych i CD oraz kaset, jeśli są jeszcze w domu.

Nasze zestawy, a także poradnik i ćwiczenia są też dostępne online na stronie www.muzykaprzeciwdemencji.pl oraz w aplikacji Spotify.

Mamy nadzieję, że skorzystacie z tej dobroczynnej metody. Wielu pogodnych chwil przy muzyce życzą

**innowatorzy: Małgorzata Rycharska, Krzysztof Kolski
oraz zespół Katalizatora Innowacji Społecznych**

Nasza innowacja to proste narzędzie, które skutecznie wspiera funkcje poznawcze osób z demencją oraz poprawia ich nastrój i codzienne funkcjonowanie. Dzięki temu pomaga też opiekunkom i opiekunom, ułatwia im sprawowanie opieki, daje ulgę i odskocznię od codziennej rutyny, Nie zastąpi profesjonalnej pomocy, ale daje wyraźne wsparcie obu tym grupom.

„Jest coraz więcej dowodów na to, że pamięć muzyczna różni się od pamięci dnia codziennego, uszkodzonej w wyniku demencji. Muzyka, której słuchaliśmy w wieku 10–30 lat, trwa w naszej pamięci dużo dłużej, a jej ponowne rozpalenie może mieć korzystny wpływ. [...] Znamy historie osób wycofanych i apatycznych, które zostały przywrócone do życia dzięki słuchaniu ulubionej muzyki.”

eksperti National Health Service w Wielkiej Brytanii

<https://www.england.nhs.uk/blog/music-and-dementia-a-powerful-connector>

JAK POWSTAŁA INNOWACJA?

Autorami innowacji „Muzyka przeciw demencji” są Małgorzata Rycharska i Krzysztof Kolski, którzy opracowali i przetestowali ją w latach 2017–2018 w ramach projektu „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”. Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014–2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.

Cztery lata później, w latach 2022–2023, w związku z realizacją projektu Katalizator Innowacji Społecznych, „Muzyka przeciw demencji” została upowszechniona przez Fundację Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych.

CHOROBY OTĘPIENNE

O CHOROBACH OTĘPIENNYCH

Otępienie lub inaczej demencja jest ogromnym problemem zdrowotnym i społecznym, który będzie szybko narastać. W Polsce, według szacunków, ten problem dotyczy już ponad 600 tysięcy osób, a do 2050 roku liczba osób z demencją prawdopodobnie się potroi. Jest to trend światowy.

Choroba otępienna ma charakter postępujący – nie możemy oczekiwać powrotu do poprzedniego stanu chorego. Możemy jednak wpłynąć na to, by osoba chora jak najdłużej funkcjonowała na obecnym poziomie poznawczym. Sukcesem terapeutycznym jest więc już to, że choroba rozwija się wolniej.

SYTUACJA W POLSCE

Według raportu RPO „Sytuacja osób chorych na chorobę Alzheimera w Polsce” w naszym kraju, „brakuje przemyślanego programu, specjalnie adresowanego do szczególnych potrzeb osób z demencją. Niewystarczająca liczba domów opieki dziennej lub krótkoterminowej skazuje rodzinę na wyzwania, które trudno sobie wyobrazić osobie bez takich doświadczeń. Opieka wiąże się z kosztami psychologicznymi, fizycznymi, społecznymi i ekonomicznymi. Pomoc państwa, jeśli w ogóle dostępna, jest niewystarczająca, raczej symboliczna, i nie obejmuje wszystkich potrzebujących takiej pomocy chorych i ich opiekunów rodzinnych”. Ocenia się, że ok. 90% osób z demencją

przebywa w domach prywatnych pod opieką rodziny i innych opiekunek i opiekunów nieformalnych.

Choroba otępienna oznacza stale postępującą zależność od członków rodziny, a równocześnie ogranicza możliwości kontaktu z otoczeniem, pogarsza jakość życia, powoduje stygmatyzację. Osoby opiekujące się chorymi, szczególnie na chorobę Alzheimera, są ogromnie przemęczone, osamotnione i sfrustrowane. Jedna trzecia z nich wykazuje objawy depresji.

Nic nie wskazuje na to, aby sytuacja osób chorych i ich opiekunów miała się w najbliższym czasie znacząco poprawić. Dlatego szczególnie ważne wydaje się prowadzenie oddolnych działań, wspierających opiekunów. Mamy przekonanie, że Muzyka Przeciw Demencji jest narzędziem służącym temu wsparciu.

Większość z nas ma lub będzie mieć w swojej rodzinie lub bliskim otoczeniu osobę, która cierpi na demencję oraz kogoś, kto sprawuje nad nią opiekę. Te osoby potrzebują wsparcia. „Muzyka przeciw demencji” daje takie wsparcie.

6 POWODÓW, ABY SŁUCHAĆ MUZYKI

Zdecydowana większość ludzi w każdym wieku lubi słuchać muzyki. Muzyka relaksuje, ożywia, pomaga odpocząć, stwarza miłą atmosferę, przywołuje wspomnienia, a czasem porywa do tańca!

Osobom starszym z chorobami otępiennymi słuchanie muzyki przynosi wiele korzyści. Szczególnie, jeśli jest to muzyka z ich lat młodości.

- 1. Poprawia ich samopoczucie** ponieważ rozładuje napięcie i redukuje lęk.
- 2. Stymuluje procesy poznawcze i pamięć.** Osoby słuchające muzyki stają się mniej apatyczne, bardziej skłonne do współpracy, jest z nimi lepszy kontakt.
- 3. Pomaga w utrzymaniu dobrego stanu fizycznego,** jeśli słuchaniu towarzyszy jakaś forma ruchu, np. klaskanie, tupanie, taniec. Jest to szczególnie ważne u osób na późniejszych etapach choroby. Część z nich odczuwa silną potrzebę ruchu, co objawia się np. poprzez tzw. wędrowanie. Aktywność przy muzyce może działać na nie uspokajająco. Dzięki temu opiekunowie również odczuwają ulgę.
- 4. Wspiera aktywność podopiecznych,** przeciwdziała apatii. Podopieczni często nie pamiętają czym się interesują, co sprawia im przyjemność. Dlatego tak ważne jest podsuwanie im takich rzeczy.

5. **Redukuje ból aż na trzy różne sposoby** dzięki rozluźnieniu mięśni, odwróceniu uwagi od bólu oraz stymulacji produkcji endorfin, tzw. hormonów szczęścia.
6. **Działa na emocje, także na poziomie podświadomym** – muzyka może być stosowana nawet na bardzo zaawansowanym etapie choroby, gdy inne narzędzia terapeutyczne tracą już swą moc oddziaływania.

NAJWAŻNIEJSZE PYTANIA

DLACZEGO WARTO SŁUCHAĆ MUZYKI?

Jest to metoda bardzo prosta, dostępna w zasadzie dla każdego. Od opiekuna nie wymaga ani dużej ilości czasu i energii, ani specjalnego sprzętu. Może być stosowana w domu, w parku, na spotkaniu ze znajomymi. Muzyki można słuchać w samotności lub w grupie, w skupieniu lub w czasie rozmowy. Dodatkowo może to być dobry sposób na pogłębienie więzi osoby cierpiącej na demencję z jej bliskimi.

Muzyka poprawia samopoczucie i może prowadzić do poprawy funkcji poznawczych, pamięci, zmniejszać agresję, redukować ból i dawać szereg innych korzyści, omówionych w dalszej części materiału. Jest to też dobry sposób na przełamanie codziennej rutyny. Muzyka przynosi odprężenie zarówno osobom chorym, jak ich opiekunom.

Z CZEGO WYNIKA DOBROCZYNNNA MOC MUZYKI?

Słuchanie muzyki z lat młodości pobudza pamięć, skłania do wspomnień, pozwala osobie starszej sięgnąć do dawnych doświadczeń i przeżyć. Muzyka działa za pośrednictwem emocji i może prowadzić do podobnych rezultatów, jak terapie reminiscencyjne, których znaczenia dla osób z demencją nie można przecenić.

JAKICH EFEKTÓW MOŻNA SIĘ SPODZIEWAĆ?

W okresie testowania innowacji z „Muzyki przeciw demencji” korzystało kilka osób, które opiekowały się bliskimi z chorobą otępienną. Wszystkie te osoby po testach potwierdziły, że sesje muzyczne poprawiły samopoczucie osoby starszej. Niektórzy opiekunowie zauważyli bardziej pozytywne nastawienie, mniejszy poziom agresji u podopiecznych, bardziej zgodne działanie, większą chęć wykonywania czynności higienicznych lub skrócenie innych, np. usypiania czy jedzenia. Osoby na wczesnym etapie choroby przy muzyce chętnie snuły wspomnienia i rozmawiały. U osób na późnym etapie choroby pojawiały się nawet łzy wzruszenia. Osoby sprawujące opiekę po sesjach również czuły się odprężone i uspokojone.

JAK CZĘSTO TRZEBA SŁUCHAĆ MUZYKI?

Nawet sporadyczne słuchanie muzyki może przynosić poprawę samopoczucia podopiecznych i opiekunów. Jednak największe korzyści dają sesje regularne; powtarzane codziennie lub co drugi dzień. Według badań naukowych słuchanie muzyki przynosi zdecydowaną korzyść podopiecznym, jeśli jest stosowane konsekwentnie przez sześć tygodni, co najmniej dwa razy w tygodniu przez około 20–30 minut dziennie.

JAKIEJ MUZYKI SŁUCHAĆ?

Najlepiej sięgnąć do utworów, których starsza osoba słuchała w dzieciństwie i w młodości, ponieważ to one budzą najbardziej intensywne wspomnienia. Badania wskazują, że nasz gust muzyczny kształtuje się w okresie od 15 do 30 roku życia i do utworów słuchanych w tym czasie czujemy potem największy sentyment. Największa jest też szansa że długo będziemy pamiętać ich słowa i melodie.

JAKIE UTWORY WYBRAĆ?

Dobór właściwych utworów jest bardzo ważny. Powinna to być muzyka, którą starsza osoba zna, lubi i której słuchać będzie z przyjemnością. Warto zapytać ją o to bezpośrednio, a jeśli nie umie już odpowiedzieć, opiekunka lub opiekun mogą bazować na swojej wiedzy lub porozmawiać z innymi bliskimi. Warto skorzystać z kaset i płyt winylowych lub CD, które są w domu chorego.

Jeśli nie wiesz, jakiej muzyki słuchała starsza osoba, sięgnij do utworów najbardziej popularnych w okresie jej młodości. Na tej podstawie zostały skonstruowane zestawy w „Muzyce przeciw demencji”. Na rynku dostępne są też płyty zawierające składanki popularnych melodii z dawnych lat. W internecie natomiast są stare listy przebojów i strony, opisujące muzykę z młodości obecnych seniorów. Krótką listę stron, od których można rozpocząć poszukiwania, znajdziesz na końcu tego materiału. W czasie sesji warto obserwować reakcje starszej osoby i szukać utworów, które wywołują pozytywne emocje, reakcje i wspomnienia.

CZY MUSZĘ SAMODZIELNIE TWORZYĆ LISTĘ PIOSENEK?

Nie, możesz skorzystać z 10 przygotowanych w projekcie płyt muzycznych. Znajdują się na nich utwory z różnych kategorii: muzyka rozrywkowa; ludowa, patriotyczna i biesiadna, klasyczna, filmowa. Można też potraktować te płyty jako punkt wyjścia do dalszych poszukiwań.

CO ROBIĆ PRZY SŁUCHANIU MUZYKI?

Można klaskać, tupać, kołysać się, tańczyć, mrużyć, śpiewać, wspominać, rozmawiać, przytulać się. Wszystkie te aktywności są dobre. Ważne, żeby osoba starsza nie czuła się zmuszana do tych działań i żeby sesja muzyczna przebiegała w przyjemnej atmosferze.

CZY RODZAJ MUZYKI MA ZNACZENIE?

Rodzaj muzyki i jej poziom artystyczny nie mają znaczenia. Równie skuteczna może być muzyka biesiadna i muzyka klasyczna – zależy to tylko od preferencji starszej osoby. Opiekunowie wskazywali nam jedynie, że wersje oryginalne, popularne w latach młodości seniorów zwykle wywołują mocniejsze reakcje, niż późniejsze i mniej znane aranżacje.

CZY MUZYKA PRZECIW DEMENCJI JEST MUZYKOTERAPIĄ?

Muzyka Przeciw Demencji wykorzystuje dobroczynną moc muzyki. Nie jest w sensie ścisłym muzykoterapią ani terapią w ogóle, ponieważ nie zakłada udziału wykwalifikowanego terapeuty. Jest to działanie znacznie prostsze i w żadnym wypadku nie może zastąpić już stosowanych metod leczenia, zarówno farmakologicznego, jak i pozafarmakologicznego. Należy je traktować jako uzupełnienie terapii.

JAKIE TRUDNOŚCI MOGĘ NAPOTKAĆ?

Muzyka ma moc przywoływania wspomnień. Dzięki temu uruchamia różne obszary w mózgu, co jest zjawiskiem bardzo korzystnym. Nie można jednak wykluczyć, że w jakimś przypadku wspomnienie okaże się smutne lub nieprzyjemne. Jeśli tak się zdarzy, należy działać

empatycznie, tzn. być blisko, rozmawiać, wspierać. Gdy muzyka się nie spodoba lub wywoła zbyt silne emocje, wycisz dany utwór i ewentualnie włącz inny.

Duża grupa osób starszych cierpi na ubytek słuchu. Utrudniony odbiór muzyki nie tylko nie da spodziewanego efektu, ale może wręcz wywołać frustrację lub złość. Należy wówczas rozważyć wykorzystanie słuchawek i dopasować głośność do potrzeb.

KIEDY NIE NALEŻY SŁUCHAĆ MUZYKI

Medycznym przeciwwskazaniem dla słuchania muzyki jest bardzo rzadko spotykana choroba zwana padaczką muzykogenną. Istnieje też mała grupa osób zupełnie niewrażliwych na muzykę. Poza tymi bardzo rzadkimi przypadkami warto słuchać muzyki dla przyjemności i zdrowia.

JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

PRZED PIERWSZĄ SESJĄ

Pomyśl, jaka muzyka będzie idealna dla osoby starszej, którą się opiekujesz. Interesujące są szczególnie te piosenki i wykonawcy, których słuchała w dzieciństwie i młodości. Celem jest znalezienie utworów, które lubi, i które budzą w niej żywe, pozytywne wspomnienia.

MUZYCZNE WSKAZÓWKI

Poproś osobę, którą się opiekujesz, aby dokończyła poniższe zdania. Jeśli nie może sama odpowiedzieć, pomóż jej znaleźć odpowiedź.

- ▶ Moja ulubiona piosenka to...
- ▶ Pierwsza piosenka, którą pamiętam z dzieciństwa to...
- ▶ Piosenka, którą potrafię zaśpiewać, to...
- ▶ Mój ulubiony wykonawca z młodości to...
- ▶ Piosenki, które śpiewała mi mama, to...
- ▶ Moja ulubiona audycja radiowa to...
- ▶ Moja ulubiona piosenka ogniskowa to...
- ▶ Mój ulubiony film/serial to...
- ▶ Moi najbliżsi sądzą, że moja ulubiona muzyka to...
- ▶ W moim domu znaleźć można płyty takich wykonawców, jak...
- ▶ Piosenka związana z ważnym wydarzeniem w moim życiu to...

ZESTAWY MUZYCZNE

Przygotowaliśmy 20 zestawów z muzyką, na 10 płytach CD oraz playlisty na Spotify (linki na końcu materiału). Każdy zestaw trwa około 20 minut. Posłuchaj ich wspólnie ze starszą osobą, aby sprawdzić, które gatunki, utwory i wykonawcy najbardziej jej się podobają.

Dostarczone zestawy muzyczne potraktuj jako punkt wyjścia, a nie zamkniętą całość. Na końcu znajdziesz informacje, gdzie samodzielnie szukać utworów muzycznych.

Muzyka rozrywkowa (płyty 1, 2, 3, 10)

To najbardziej znane i lubiane piosenki z różnych lat. Piękne piosenki Mieczysława Fogga, Ireny Santor, Sławy Przybylskiej i wielu innych wykonawców pozwolą wrócić wspomnieniami do dawnych lat i wprawią w dobry nastrój.

Muzyka ogniskowa, biesiadna i patriotyczna (płyty 5, 6, 9)

To piosenki, które wszyscy doskonale znamy, ponieważ często śpiewaliśmy je wspólnie, np. przy ognisku lub na przyjęciach. Część utworów jest w wersji instrumentalnej. To zabieg celowy – muzyka instrumentalna zachęca do „dośpiewania” brakujących słów, więc aktywizuje pamięć.

Muzyka klasyczna (płyta 6)

Spośród ogromnej liczby utworów muzyki klasycznej wybraliśmy te, które są najbardziej znane i mogą wprowadzić seniorów w stan relaksu.

Muzyka filmowa (płyty 7 i 8)

Są tu najbardziej charakterystyczne utwory ze starych polskich filmów i seriali, jak Czterdziestolatek czy Czwerej pancerni i pies. Jeden zestaw poświęcony jest filmom zagranicznym, np. Bonanza, Siedmiu wspaniałych, Różowa Pantera.

DŁUGOŚĆ I CZĘSTOTLIWOŚĆ SESJI

Czas rozpoczęcia sesji i jej długość powinny być dopasowane do rytmu dnia i samopoczucia osoby starszej, a także możliwości opiekunki lub opiekuna. Zachęcamy, by słuchać muzyki regularnie – codziennie lub co 2 dni. Wtedy można liczyć na najlepsze efekty.

ĆWICZENIA RUCHOWE

Sesje muzyczne nie muszą być statyczne. Warto dodać do nich proste ćwiczenia, np.: klaskanie w rytm muzyki, kołysanie się, bujanie rękami, przytupywanie, a nawet wspólny taniec. Można też nucić i śpiewać. Tak samo jak w przypadku wyboru muzyki, zwróć uwagę na nastrój i preferencje starszej osoby. Ćwiczenia ruchowe powinny być dla niej przyjemnością, a nie stresem.

SESJA KROK PO KROKU

KROK 1: PRZYGOTOWANIE

Przygotuj sprzęt grający. Zwróć uwagę na jakość dźwięku – trzaski i szumy mogą przeszkadzać. Wyłącz urządzenia, które mogą zakłócać odbiór muzyki, np. telefon, telewizor, pralka. Przygotuj słuchawki, jeśli są potrzebne. Wybierz płytę i zestaw, który chcesz odtworzyć.

UWAGA

Poziom głośności powinien być dostosowany do potrzeb starszej osoby. Nie włączaj muzyki, o której wiesz, że może wprowadzić ją w zły nastrój czy pogorszyć jej samopoczucie.

KROK 2: SŁUCHANIE MUZYKI

Podczas sesji obserwuj reakcję starszej osoby i w razie potrzeby reaguj. Warto stosować proste ćwiczenia ruchowe. Proponujemy korzystać z muzyki w sesjach po około 20 minut (codziennie lub w rytmie dostosowanym do możliwości) – tyle trwają nasze zestawy.

UWAGA

Należy unikać nagłej zmiany lub wyłączenia utworu. Jeśli chcesz zmienić utwór, lepiej go stopniowo ściszyć i dopiero wtedy włączyć inny. Pamiętaj też, że sesje przerywane reklamami zapewne zirytują słuchaczy i nie spełnią swojego celu.

KROK 3: PO SESJI

O ile to możliwe, zapytaj starszą osobę o odczucia podczas słuchania (pomocne pytania są w dalszej części publikacji). Jeśli muzyka uruchomi wspomnienia, wykorzystaj to jako szansę na rozmowę i pogłębienie relacji.

UWAGA

Rozmowa z osobą, którą się opiekujesz, może dostarczyć cennych wskazówek na temat lubianych przez nią piosenek lub wykonawców.

ZESTAWY MUZYCZNE

PŁYTA 1

ZESTAW 1

1. Pierwszy siwy włos – Marta Mirska (4:49)
2. Pamiętasz była jesień – Sława Przybylska (4:10)
3. Gdy mi Ciebie zabraknie – Ludmiła Jakubczak (3:15)
4. Jadę do Ciebie tramwajem – Zbigniew Kurtycz (3:20)
5. Do Ciebie szłam – Kalina Jędrusik (3:27)
6. W małym kinie – Mieczysław Fogg (3:23)

ZESTAW 2

7. Marina – Chór Czejanda (2:38)
8. Most na rzece Kwai – Janusz Gniatkowski (2:40)
9. Wesoły pociąg – Marta Mirska (2:56)
10. Mambo italiano – Natasza Zylska (2:19)
11. Miłość Ci wszystko wybaczy – Marta Mirska (3:39)
12. Bella bella donna – Janusz Gniatkowski (2:39)

PŁYTA 2

ZESTAW 3

1. Cicha woda – Zbigniew Kurtycz / Barbara Dunin (2:25)
2. Kochać – Piotr Szczepanik (3:41)
3. Kasztany – Natasza Zylska (3:50)
4. Każdemu wolno kochać – Jerzy Połomski (2:54)
5. Historia jednej znajomości – Czerwone gitary (3:02)
6. Miłość jak wino – Eleni (3:10)

ZESTAW 4

7. Gdzie się podziały tamte prywatki – Wojciech Gąssowski (3:19)
8. Bajko bongo – Natasza Zylska (2:24)
9. Przyjdzie na to czas – Violetta Villas (3:56)
10. Bo z dziewczynami – Jerzy Połomski (3:50)
11. Prześliczna Wiolonczelistka – Skaldowie (3:07)
12. Ach jak przyjemnie – Irena Santor (2:47)

PŁYTA 3

ZESTAW 5

1. Dwudziestolatki – Maciej Kossowski (2:22)
2. No bo ty się boisz myszy – Czerwone Gitary (2:03)
3. Trzynastego – Kasia Sobczyk (2:59)
4. Chłopiec z gitarą – Karin Stanek (2:45)
5. Nie bądź taki szybki Bill – Kasia Sobczyk (2:12)
6. Rudy rydz – Helena Majdaniec (3:20)
7. Wala Twist – Filipinki (2:32)

ZESTAW 6

8. Augustowskie noce – Maria Koterbska (3:13)
9. Złoty pierścionek – Rena Rolska (3:40)
10. Powróćmy jak za dawnych lat – Sława Przybylska (3:20)
11. Mój pierwszy bal – Kalina Jędrusik (3:14)
12. Tych lat nie odda nikt – Irena Santor (1:53)
13. Serduszko puka w rytmie cha-cha – Maria Koterbska (3:17)

PŁYTA 4

ZESTAW 7

1. Karczmareczka (3:10)
2. Głęboka studzienka – Malwina Mielcarek Bartosz Kornacki (3:28)
3. Tokaj (3:09)
4. Komu dzwonią (3:43)
5. Hej bystra woda (2:01)
6. Hej tam pod lasem – Krzysztof Krawczyk (2:20)

ZESTAW 8

7. Zagraj nam piękny cyganie – Krzysztof Krawczyk (4:05)
8. Płonie ognisko w lesie (2:50)
9. Upływa szybko życie (3:07)
10. Płonie ognisko (3:20)
11. Gdybym miał gitarę (3:22)
12. Zagraj nam piękny cyganie – wersja akordeonowa (4:17)

PŁYTA 5

ZESTAW 9

1. Szła dziewczeczka – Tyta band (2:40)
2. My cyganie – Krzysztof Krawczyk (3:19)
3. Hej sokoły (Na zielonej Ukrainie) – Misart (4:17)
4. Jarzębino czerwona – Dorota Bębenek (3:51)
5. Wszystkie rybki – Monika Boras (3:18)
6. Szła dziewczeczka – wersja akordeonowa (4:41)

ZESTAW 10 (INSTRUMENTALNY)

7. Komu dzwonią (3:43)
8. Przybyli ułani pod okienko (3:20)
9. Marianna (3:53)
10. Przepijemy naszej babci (1:54)
11. Góralu, czy ci nie żal (2:32)
12. Cicha woda – Misart (3:20)

PŁYTA 6

ZESTAW 11

1. Peer Gynt No. 1 Opus 46 – Edward Grieg (3:34)
2. Nocturne No. 2 Opus 9 – Fryderyk Chopin (4:29)
3. Cztery pory roku, op.8, wiosna „allegro” – Antonio Vivaldi (3:20)
4. Adagio G-mol na orkiestrę smyczkową i organy – Tomaso Albinoni (8:38)
5. Pieśń weneckiego gondoliera – Felix Mendelssohn (2:45)

ZESTAW 12

6. Koncert na flet, harfę i orkiestrę w tonacji C-dur, K. 299 (K. 297c), II. Andantino – W.A. Mozart (8:21)
7. Kwintet klarnetowy w tonacji A-dur, K 581 – 2 Larghetto – W.A. Mozart (6:41)
8. Koncert klarnetowy A-dur, k 622 II „adagio” – W.A. Mozart (7:01)

PŁYTA 7

ZESTAW 13

1. Czterdziestolatek (czołówka) – Andrzej Rosiewicz (2:25)
2. Zmiennicy (czołówka) – Przemysław Gintrowski (2:42)
3. Alternatywy 4 (czołówka) – Jerzy Matuszkiewicz (1:22)
4. Poszukiwany, poszukiwana (czołówka) – Jerzy Matuszkiewicz (1:36)
5. Stawka większa niż życia (czołówka) – Jerzy Matuszkiewicz (1:08)
6. Janosik (czołówka) – Jerzy Matuszkiewicz (3:00)
7. Ballada (z filmu 07 zgłoś się) – Grzegorz Markowski (3:35)
8. Kariera Nikodema Dyzmy – Piotr Marczewski (1:24)
9. Czterdziestolatek (motyw gwizdany) – Andrzej Rosiewicz (1:02)

ZESTAW 14

10. Polskie drogi – Andrzej Kurylewicz (2:39)
11. Daleko od szosy (czołówka) – Piotr Marczewski (2:23)
12. Walc (z filmu Trędowata) – Wojciech Kilar (4:51)
13. Walc (z filmu Ziemia obiecana) – Wojciech Kilar (3:26)
14. Walc Barbary (Noce i dnie) – Waldemar Kazanecki (2:14)

PŁYTA 8

ZESTAW 15

1. Vabank – Henryk Kuźniak (4:36)
2. CK Dezerterzy – muzyka filmowa – György Selmeczi (1:31)
3. Jak rozpętałem drugą wojnę światową (Róża i bez) – Andrzej Żarnecki (2:52)
4. Motyw z filmu Nie lubię poniedziałku – Jerzy Matuszkiewicz (1:58)
5. Wojna Domowa – Jerzy Matuszkiewicz (1:02)
6. Podróż za jeden uśmiech – Jerzy Matuszkiewicz (1:29)
7. Stawiam na Tolka Banana – Ballada o Tolku Bananie – Jerzy Matuszkiewicz (1:37)
8. Czterej pancerni i pies – Deszcze niespokojne – Edmund Fetting (3:46)

ZESTAW 16

9. The Entertainer – Scott Joplin (3:34)
10. Marsz żandarmów (z filmu Żandarm z St. Tropez) – Raymond Lefèvre (2:27)
11. Motyw z filmu Bonanza – Ray Evans, Jay Livingstone (2:28)
12. Temat z filmu Różowa Pantera – Henry Mancini (2:38)
13. Główny motyw (z filmu Ojciec chrzestny) – Nino Rota (2:51)
14. Walc wiedeński (z filmu Ojciec chrzestny) – Nino Rota (4:29)
15. Motyw z filmu Dawno temu w Ameryce – Ennio Morricone (4:18)
16. Temat z filmu Siedmiu wspaniałych – Elmer Bernstein (5:41)

PŁYTA 9

ZESTAW 17

Chór Filharmonii Narodowej i Orkiestra Filharmonii Narodowej

1. Mazurek Dąbrowskiego (2:36)
2. Hejnał z Wieży Mariackiej w Krakowie (0:37)
3. Ostatni mazur (Jeszcze jeden mazur dzisiaj) (3:32)
4. Hej strzelcy, wraz (Marsz strzelców) (1:52)
5. Pojedziemy na łów (1:39)
6. Rozkwitały pąki białych róż (3:31)
7. O mój rozmarynie rozwijaj się (4:17)
8. Czerwone maki na Monte Cassino (4:28)

ZESTAW 18

Chór Filharmonii Narodowej i Orkiestra Filharmonii Narodowej

9. Pałacyk Michła (3:05)
10. Hej chłopcy, bagnet na broń (2:08)
11. Przybyli ułani pod okienko (pieśń czwartego szwadronu) (2:16)
12. Płynie Wisła, płynie (1:14)
13. Piękna nasza Polska cała (1:28)
14. Miała baba koguta (1:17)
15. Góralu, czy ci nie żal (3:26)
16. Ty pójdziesz górą (2:36)
17. W saskim ogrodzie (1:36)
18. Pije Kuba do Jakuba (1:15)
19. Sto lat (0:40)

PŁYTA 10

ZESTAW 19

1. Czy pamiętasz tę noc w Zakopanem – Marian Demar – Mikuszewski (3:22)
2. Na pierwszy znak – Hanka Ordonówna (3:27)
3. To ostatnia niedziela – Mieczysław Fogg (3:21)
4. Żłociste chryzantemy – Janusz Popławski (3:06)
5. Rebeka – Zofia Terne (3:06)
6. Tyle miłości – Eugeniusz Bodo (3:04)
7. Ada to nie wypada – Albert Harris (2:53)

ZESTAW 20

8. Baby – Eugeniusz Bodo (2:48)
9. Tylko we Lwowie – Albert Harris (3:05)
10. Umówiłem się z nią na dziewiątą – Albert Harris (2:59)
11. Sex Appeal – Albert Harris (3:08)
12. Tango Milonga – Chór Dana (3:03)
13. Całuję Twoją dłoń Madame – Aleksander Żabczyński (3:01)
14. Już taki jestem zimny drań – Mieczysław Fogg (2:48)

MŁODE POKOLENIE

NIE TYLKO TY

Muzyka może być wspaniałym uzupełnieniem rodzinnych spotkań. Gdy ktoś przychodzi w odwiedziny, możecie wspólnie posłuchać muzyki. Jeśli masz okazję, zaproś młode osoby spośród rodziny i znajomych do wspólnych sesji. Poproś je, aby poszukały więcej utworów. Piosenki można znaleźć np. w serwisie Youtube, Spotify oraz wielu innych – przydatna lista znajduje się na końcu.

Osoby, których senior/seniorka nie widzi na co dzień, mogą mieć większą siłę perswazji, pomyślcie więc o tym, aby w ramach słuchania muzyki zrealizować dodatkowe zadania. Ten czas, w którym ktoś inny towarzyszyć będzie starszej osobie, wykorzystaj według własnych potrzeb.

INSPIRACJE DLA OSÓB ZAPROSZONYCH PRZEZ OPIEKUNA LUB OPIEKUNKĘ

Słuchając muzyki, porozmawiajcie o wspomnieniach z lat młodości. Na przykład o tym, jaki był ten pierwszy raz... Pierwsze wspomnienie? Pierwsze samodzielne wakacje? Pierwszy pocałunek? Pierwsza praca? Pierwszy wyjazd za granicę? Czy starszej osobie coś kojarzy się ze słuchanymi utworami? Gdzie i z kim ich słuchała, gdzie tańczyła? Wspominając będzie ćwiczyć pamięć, a dla reszty rodziny to okazja, by dowiedzieć się czegoś więcej. Zwłaszcza jeśli nigdy wcześniej nie zadawaliście takich pytań.

Zróbcie sobie święto! Niech to będzie miła impreza. Można trochę potańczyć, pośpiewać, dobrze się bawić. Pomyśl, jak to zorganizować. Co sprawi starszej osobie radość? Możesz np. odświętnie się ubrać, podać ulubioną herbatę czy ciasto. Możesz zaprosić bliskich na wspólne wydarzenie. Przede wszystkim jednak pamiętaj, aby to, co zorganizujesz, nie przysporzyło więcej pracy codziennemu opiekunowi/opiekunce.

ŹRÓDŁA MUZYKI

PLAYLISTY MUZYKA PRZECIWIW DEMENCJI

Muzyka Przeciw Demencji płyty 1-3

<https://open.spotify.com/user/11136451959/playlist/5wllcOkXFoTeKuDTCa98CY>

Muzyka Przeciw Demencji – lata 20, lata 30 płyta 10

<https://open.spotify.com/user/11136451959/playlist/3Ck0McBE3C2g8yajilLphh>

Muzyka Przeciw Demencji – muzyka klasyczna płyta 6

<https://open.spotify.com/user/11136451959/playlist/4bX9NFkqBYRL0hmemUOejB>

Muzyka Przeciw Demencji – muzyka filmowa płyty 7, 8

<https://open.spotify.com/user/11136451959/playlist/1zKA8jCOrIUdttWRUPtLup>

Muzyka Przeciw Demencji – muzyka biesiadna, ogniskowa, patriotyczna płyty 4, 5, 9

<https://open.spotify.com/user/11136451959/playlist/1zKA8jCOrIUdttWRUPtLup>

PLAYLISTY DLA SENIORÓW CHORYCH NA DEMENCJĘ LUB ALZHEIMERA

Słuchanie muzyki jako lekarstwo jest znacznie bardziej popularne w krajach zachodnich niż w Polsce. Dostępne są różne listy utworów dla naszej grupy seniorów:

Movie Lovers Classical:

<https://open.spotify.com/user/aarpmusic/playlist/2cQeHtzRFGlxo0DvfRy73D>

Zawiera 10 bardzo znanych utworów muzyki klasycznej. Są tam spokojne kompozycje Mozarta, Mendelssohna, Gershwina, ale również monumentalny Wagner. Dwa najbardziej znane utwory na tej liście to Aria Torreadora z opery Carmen oraz Bolero.

Gentle Caregiving:

<https://open.spotify.com/user/aarpmusic/playlist/2YKs5WBBURiuZctxlLwp3k>

Lista pełna jest światowych przebojów muzyki pop i rock. Wśród wykonawców są Johny Cash, król muzyki country, Elton John czy Eric Clapton. Wszystkie piosenki są w języku angielskim.

Big Band/Jazz Caregiving:

<https://open.spotify.com/user/aarpmusic/playlist/2mzZfDLg6dSjxwbxt1B2wU>

Jest to playlista dla osób kochających jazz. Zawiera klasyczne kompozycje Duke'a Ellingtona, Dave'a Brubecka, czy Wyntona Marsalisa. Są też utwory w wykonaniu Franka Sinatry.

Uplifting Classical:

<https://open.spotify.com/user/aarpmusic/playlist/3NDwpjN7PDkDhKKBAVLHhm>

Jest tu Bach, Mozart, Beethoven i wielu innych znamienitych kompozytorów. Utwory pochodzą z różnych epok i wszystkie mają uspokajający nastrój.

AMERYKAŃSKA PLAYLISTA

Na wielu amerykańskich serwisach pojawia się lista dziesięciu najpopularniejszych utworów, idealnych dla seniorów cierpiących na Alzheimera lub demencję.

1. Singing in the Rain – Gene Kelly
2. You Are My Sunshine – Jimmie Davis
3. Somewhere Over the Rainbow – Judy Garland
4. Amazing Grace – Various Artists
5. Moon River – Henry Mancini and Johnny Mercer or Andy William
6. I Want to Hold Your Hand – The Beatles
7. Blue Suede Shoes – Elvis Presley
8. You Make Me Feel So Young – Frank Sinatra
9. Stand by Me – Ben E. King
10. What a Wonderful World – Louis Armstrong

INNE MIEJSCA Z MUZYKĄ

Duża ilość muzyki znajduje się w serwisach: [youtube.com](https://www.youtube.com), [spotify.com](https://www.spotify.com), [deezer.com](https://www.deezer.com). Są to legalne źródła, z których korzystać można bezpłatnie. Trzeba jednak pamiętać, że są tam reklamy, a one przeszkadzają w sesjach.

Serwis [staremelodie.pl](https://www.staremelodie.pl) zawiera mnóstwo informacji na temat dawnej polskiej muzyki, w szczególności listy wykonawców i teksty piosenek. Natomiast w komentarzach znaleźć można sporo linków do przydatnych materiałów i podobnych utworów.

Warto też odwiedzić lokalną **bibliotekę**, bo mogą tam być interesujące zbiory muzyczne. Można też **wymieniać się płytami** ze znajomymi, a także poprosić młodszych członków rodziny o przygotowanie dodatkowych zestawów.

Warto zainteresować się działaniami fundacji Music and Memory (www.musicandmemory.org), która propaguje słuchanie muzyki z seniorami – dzieli się wieloma doświadczeniami i inspirującymi materiałami.

ĆWICZENIA Z MUZYKĄ

STYMULACJA PAMIĘCI

Słuchanie muzyki to dobra okazja do wykonywania dodatkowych ćwiczeń stymulujących pamięć i funkcje poznawcze. Podajemy kilka przykładów. Zachęcamy do wspólnego wykonywania ich w trakcie sesji muzycznej lub po niej. Proponowane ćwiczenia to odgadywanie tytułów piosenek i wykonawców utworów, uzupełnianie tekstów. Traktujcie je jako wzór. Podobne można przygotować dla różnych utworów, zwłaszcza najbardziej lubianych przez seniora.

Ćwiczenia można robić ustnie lub pisemnie. Najlepiej gdy towarzyszyć im będzie spokojna rozmowa i naturalna atmosfera. Unikajcie działania pod presją czasu, stresu i rywalizacji. Poziom trudności trzeba dostosować do możliwości podopiecznego i zadbać o tzw. gwarancję sukcesu – każde ćwiczenie powinno być możliwe do wykonania dla seniora/seniorki, ponieważ wykonanie zadania buduje w nich przekonanie o własnych możliwościach i zachęca do dalszej aktywności.

UZUPEŁNIENIA FRAGMENTÓW TEKSTÓW

Uzupełnij słowa, których brakuje w tekście piosenki

CICHA WODA BRZEGI RWIE

Płynął przez zielony las,
A przy brzegu leżał stukilowy głąz.
Płynął – minął jakiś czas,
Stukilowy głąz zaginął,
Strumyk tak jak płynął.

Cicha woda rwie,
Nie wiesz nawet jak i gdzie,
Bo nie zna nikt metody,
By się ustrzec wody.
Cicha brzegi rwie,
Nie wiesz nawet jak i gdzie,
Ma rację, że tak powiem to przysłowie:
Cicha brzegi rwie.

Szła przez zielony las,
Popatrzyła na mnie tylko jeden raz.
Popatrzyła, minął jakiś czas,
Lecz widocznie jej,
Była jak ta cicha woda.

..... brzegi rwie,
Nie wiesz nawet jak i gdzie,
Bo nie zna nikt,
By się ustrzec cichej wody.
Cicha woda,

Nie nawet jak i gdzie,
Ma rację, że tak powiem to:
Cicha woda rwie.

Płynął przez zielony las,
Skończył się już dla mnie kawalerski,
Teraz tylko czasem – proszę was
Kiedy mnie nie słyszy,
Śpiewam sobie jak najciszej.

HEJ SOKOŁY

Hej, tam gdzieś znad czarnej wody
Siada na koń młody,
Czule żegna się z dziewczyną,
Jeszcze czulej z

Hej, hej, hej sokoły
Omijajcie góry,, doły,
Dzwoń, dzwoń, dzwoń dzwoneczku,
Mój skowroneczku.

Pięknych jest niemało,
Lecz najwięcej w Ukrainie,
Tam me serce pozostało,
Przy mej dziewczynie.

Hej, hej, hej
Omijajcie góry, lasy,
Dzwoń, dzwoń, dzwoń dzwoneczku,
Mój stepowy

Ona biedna tam
..... moja mała,
A ja tutaj w obcej stronie,
Dniem i tęsknię do niej.

Hej, hej, hej
Omijajcie, lasy, doły,
Dzwoń, dzwoń, dzwoń dzwoneczku,
Mój skowroneczku.

Żal, żal za dziewczyną,
Za zieloną
żał, żal serce
że jej więcej nie zobaczę.

Hej, hej, hej sokoły,
Omijajcie góry, lasy,
Dzwoń, dzwoń, dzwoń dzwoneczku,
Mój stepowy
Wina, wina, wina dajcie

A jak umrę pochowajcie
Na Ukrainie
Przy mej dziewczynie.

SZŁA DZIEWECZKA

Szła dziewczeczka do
Do zielonego, do zielonego, do zielonego.
Napotkała
Bardzo szwarnego, bardzo szwarnego, bardzo szwarnego.

Gdzie jest ta ulica, gdzie jest ten?
Gdzie jest ta dziewczyna, co ją?
Znalazłem, znalazłem dom,
Znalazłem, co kocham ją.

O mój miły myśliweczk, bardzo ci
Dałabym ci chleba z, alem już zjadła,
Alem już zjadła, alem już zjadła.
Gdzie jest ta, gdzie jest ten dom?
Gdzie jest ta dziewczyna, co ją?
Znalazłem ulicę, znalazłem,
..... dziewczynę, co kocham ją.

PAMIĘTASZ, BYŁA JESIEŃ

Pamiętasz, była
Mały hotel „Pod Różami”, pokój numer osiem,
Staruszek z uśmiechem dawał klucz.
Na niecierpliwie
Całowałaś po kryjomu moje włosy.
Czy więcej złotych było,
Czy twych pieszczot, miły, dzisiaj nie wiem już.

Odszedłeś potem, drzwi otwarte,
Liść powiewem padł mi do
I wtedy zrozumiałam: to się kończy,
Pożegnania czas już próg.
Pamiętasz, była jesień, pokój osiem, korytarza mrok,
Już nigdy nie zapomnę „Pod Różami”,
choć już minął rok.

Kochany, wróć do mnie, ja tęsknię za tobą.
I niech rozstania, kochany, nie dzielą nas już.
Pociągi wstrzymać, niech nigdy już
Złych listów nie przynosi pod hotelik róż.

..... potem nagle, drzwi otwarte,
Liść powiewem wiatru..... mi do nóg.
I wtedy zrozumiałam: to się kończy,
Pożegnania czas już przekroczyć próg.
Pamiętasz, była,
Pokój numer, korytarza mrok,
Już nigdy nie
Hoteliku „Pod”, choć już minął rok.

O MÓJ ROZMARYNIE

O mój rozmarynie, rozwijaj się
O mój rozmarynie
Pójdę do, pójdę do jedynej zapytam się.

A jak mi odpowie: nie,
A jak mi odpowie: nie kocham,
Ułani werbują, strzelcy maszerują zaciągnę się.

Dadzą mi cisawego
Dadzą mi cisawego
I ostrą, i ostrą szabelkę do mego.

Dadzą mi kabacik z wyłogami
Dadzą mi kabacik z
I czarne buciki i czarne z ostrogami

Dadzą mi manierkę z gorzałczyną
Dadzą mi z gorzałczyną
Ażebym nie tęsknił, ażebym nie tęsknił
Za

Pójdziemy z na bagnety,
Pójdziemy z okopów na bagnety,
..... mnie ukłuje, śmierć mnie, ale nie ty.

JAKI JEST TYTUŁ PIOSENKI?

Podaj brakujący fragment tytułu.

Pierwszy siwy – Marta Mirska
Pamiętasz była – Sława Przybylska
Gdy mi Ciebie – Ludmiła Jakubczak
W małym – Mieczysław Fogg
Miłość Ci wszystko – Marta Mirska
Bella, bella – Janusz Gniadkowski
Cicha – Zbigniew Kurtycz
Przyjdzie na to – Violetta Villas
Ach jak – np. Irena Santor
Chłopiec z – Karin Stanek
Nie bądź taki – Kasia Sobczyk
Rudy – Helena Majdaniec
Augustowskie – Maria Koterska
Serduszko puka – Maria Koterbska
To ostatnia – Mieczysław Fogg
Ada – Albert Harris
Umówiłem się z nią – Albert Harris
Już taki jestem – Mieczysław Fogg

KTO JEST WYKONAWCĄ?

Podaj nazwisko lub nazwę wykonawcy.

Cicha woda – Zbigniew

Kochać – Piotr

Kasztany – Natasza

Każdemu wolna kochać – Jerzy

Historia jednej znajomości – Czerwone

Przyjdzie na to czas – Violetta

Bo z dziewczynami – Jerzy

Pamiętasz była jesień – Sława

Do Ciebie szłam – Kalina

W małym kinie – Mieczysław

Miłość Ci wszystko wybaczy – Marta

Trzynastego – Kasia

Chłopiec z gitarą – Karin

Wala Twist –

Serduszko puka w rytmie cza-cza – Maria

Powróćmy, jak za dawnych lat – Sława

Na pierwszy znak – Hanka

To ostatnia niedziela – Mieczysław

Życzymy Wam przyjemnych i skutecznych sesji muzycznych!

„Muzyka przeciw demencji” jest też dostępna w internecie na stronie:

www.muzykaprzeciwdemencji.pl

www.innowacjespoleczne.org.pl | www.e.org.pl | www.fise.org.pl

Katalizator Innowacji Społecznych to projekt realizowany przez Fundację Stocznia i Fundację Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój.