

PRZEWODNIK

po międzypokoleniowej podróży

BABCIA Z KLASĄ / DZIADEK Z KLASĄ

MIĘDZYPOKOLENIOWE
PROJEKTY

MIĘDZYPOKOLENIOWE
WYZWANIA

MIĘDZYPOKOLENIOWA
PODRÓŻ

MIĘDZYPOKOLENIOWE
RELACJE

MIĘDZYPOKOLENIOWA
WSPÓŁPRACA



Wydawca:

Stowarzyszenie MOCnaMOC
ul. Mysłowicka 15, 41-208 Sosnowiec

Autorki pomysłu i treści przewodnika:

Zuzanna Teper-Solarz
Aneta Baranowska

Główna autorka scenariuszy:

Ewa Baranowska-Jojko

Współautorki i konsultantki scenariuszy:

Katarzyna Szarawara
Agnieszka Holewa

Korekta: Lidia Ścibek

Skład publikacji, opracowanie graficzne:

Agata Jaszke

Grafika: freepiq.com

Zdjęcia: photogenica.pl, pixabay.com

Wydanie elektroniczne
Sosnowiec 2019

ISBN: 978-83-951730-0-4



Innowacja została opracowana przez



które uzyskało dotację od
TOWARZYSTWA INICJATYW TWÓRCZYCH „e”
w ramach projektu grantowego
„Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”
finansowanego ze środków
Europejskiego Funduszu Społecznego
w ramach

Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014–2020

Partnerem projektu jest
Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności
w ramach Programu
„Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Spis treści

Zaproszenie do wspólnej podróży 7

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku 8

Metafora podróży 9

Innowacja Babcia z Klasą/Dziadek z Klasą 10

Ile to kosztuje? 12

Dla kogo jest ten przewodnik? 13

Co to jest sieć wsparcia? 14

Jaki jest cel tej podróży? 15

Jak powstawał przewodnik? 15

Jak korzystać z przewodnika? 15

Co znajdziesz w przewodniku? 16

Co każda podróżniczka i każdy podróżnik wiedzieć powinni 19

Źródła informacji 20

Innowacja społeczna – co to takiego? 22

Z jakim problemem chcemy się mierzyć? 23

Jak wygląda przygotowanie do międzypokoleniowej podróży? 26

Jak przebiega międzypokoleniowa podróż? 28

Kto tworzy sieć wsparcia naszej innowacji? 30

Kto będzie towarzyszył ci w podróży? 32

Pozostali podróżnicy 35

3, 2, 1 START... wyruszamy w podróż 39

Wdrożenie innowacji krok po kroku 40

KROK PIERWSZY – Zapoznaj się z regułami podróży 42

KROK DRUGI – Sporządź listę potrzebnych zasobów 44

KROK TRZECI – Stwórz sieć 46

KROK CZWARTY – Upowszechnij informację o waszej podróży 48

KROK PIĄTY – Zaproś seniorki i seniorów do wspólnej podróży 50

KROK SZÓSTY – Zaplanuj szlak, którym podążycie 57

KROK SIÓDMY – Przygotujcie się do wspólnych działań 59

- Przystanek 1 – Poszerzamy wiedzę 60
- Przystanek 2 – Pracujemy nad emocjami 71
 - Jak zaakceptować samego siebie i dodać sobie skrzydeł? 71
 - Jak płynnie przejść od egoizmu do empatii? 82
- Przystanek 3 – Zastanawiamy się, jak można działać międzypokoleniowo 90

KROK ÓSMY – Działajcie razem 99

- Przystanek 1 – Przygotowanie do współpracy 100
 - Etap 1 – Poznajemy się 100
 - Etap 2 – Uczymy się, jak ze sobą rozmawiać 112
 - Etap 3 – Tworzymy projekt współpracy 117
- Przystanek 2 – Realizujemy nasz projekt 119
- Przystanek 3 – Podsumowanie 121

KROK DZIEWIĄTY – Zbierz opinie uczestników 122

KROK DZIESIĄTY – Podsumuj wyprawę 124

I co dalej? 126

Dokumenty podróży 127

Jak pozyskać środki finansowe i inne zasoby? 128

Jak poinformować o swoich działaniach? 129

Jak zaprosić seniorki i seniorów do współpracy? 134

Jak ocenić przebieg i efekty międzypokoleniowej podróży? 146

Biblioteka podróżnika 163

O autorkach 167

Podziękowania 171

Zaproszenie do wspólnej podróży



Za dwadzieścia lat
bardziej będziesz żałował
tego czego nie zrobiłeś,
niż tego, co zrobiłeś.
Więc odwiąż liny, opuść
bezpieczną przystań. Złap
w żagle pomyślnie wiatry.
Podróżuj. Śnij. Odkrywaj.

Marcel Proust



Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku,

Zapraszamy ciebie, swoją klasę oraz seniorów i seniorki z okolicy waszej szkoły do wspólnej **międzypokoleniowej podróży**.

Przekazujemy na twoje ręce przewodnik, który zawiera inspirujące porady i wskazówki oraz propozycje alternatywnych ścieżek postępowania. Znajdziesz tu także scenariusze działań na różne okazje oraz zestaw narzędzi i instrukcji pozwalających odbyć wspólną podróż krok po kroku.

Przewodnik ma otwarty schemat – dostosowuje się odpowiednio do potrzeb i możliwości. Zawarte w nim mapy i drogowskazy pomogą ci zaplanować, zrealizować oraz ocenić współpracę, w którą zaangażują się przedstawiciele różnych pokoleń i środowisk.

Metafora podróży

Do opracowania przewodnika wykorzystaliśmy metaforę podróży. Uważamy, że bardzo dobrze oddaje ona to, co wydarzy się podczas wspólnych działań dzieci z seniorami oraz to, jakie będą efekty tej współpracy. Metafora obrazuje również twoje przyszłe doświadczenie. Podejmując decyzję o przystąpieniu do działania, przyjmujesz podwójną rolę – **organizatora i pilota wycieczki**.

Twoja podróż zaczyna się więc już teraz, kiedy czytasz ten przewodnik.

Podróż to droga w nieznane

To nowe doświadczenia, niespodziewane wydarzenia, zaskakujące przygody. Podróż wzbogaca i zmienia. Dzięki podróży odkrywamy otaczający nas świat, ale również siebie. Zyskujemy większą świadomość i samoświadomość, poszerzamy wiedzę i samowiedzę, dokonujemy refleksji i autorefleksji, zmieniamy nastawienie do innych i do siebie.



Prawdziwa podróż odkrywczą nie polega na szukaniu nowych lądów, lecz na nowym spojrzeniu.

Marcel Proust



Innowacja

Babcia z Klasą/Dziadek z Klasą

Innowacja **Babcia z Klasą/Dziadek z Klasą** to wielopokoleniowe i międzyrodowiskowe przedsięwzięcie. Zakłada stworzenie sieci wsparcia, której najważniejszymi uczestnikami są uczennice i uczniowie szkoły podstawowej oraz ich nauczycielki i nauczyciele. Sieć skupia się wokół starszych osób zależnych zamieszkujących okolicę szkoły. W momencie przystąpienia do programu stają się oni wspólnymi „babciami” i „dziadkami” klasowych społeczności. Relacja ta ma charakter dwustronny. Pokolenia wymieniają się tym, co robią najlepiej, a czego druga strona nie potrafi lub z czym nie może sobie poradzić.

Działania rozpoczynają się merytorycznym i emocjonalnym **przygotowaniem do międzypokoleniowej podróży** seniorów oraz dzieci. Kolejny krok to **wspólna podróż**. Obejmuje ona warsztaty zapoznawcze, komunikacyjne i projektujące. Dzieci i seniorzy nawzajem poznają się, łączą w grupy robocze, opracowują zasady współdziałania i komunikacji, ustalają cele i plan działań na kolejne miesiące oraz temat przewodni i efekt końcowy ich wyprawy. Następnie ruszają w drogę – czyli realizują działania, które pozwolą wykonać opracowany plan i osiągnąć zaplanowany cel.

Podróż to cykl spotkań, które odbywać się mogą w szkole, w domach senierek i seniorów, na świeżym powietrzu lub w instytucjach kulturalnych i rozrywkowych. Dzieci i seniorzy spędzają razem czas, działają, tworzą i wymieniają się tym, co mają do zaoferowania. Gromadzą wspomnienia, doświadczenia i pamiątki ze wspólnej podróży.

Osoba starsza zależna

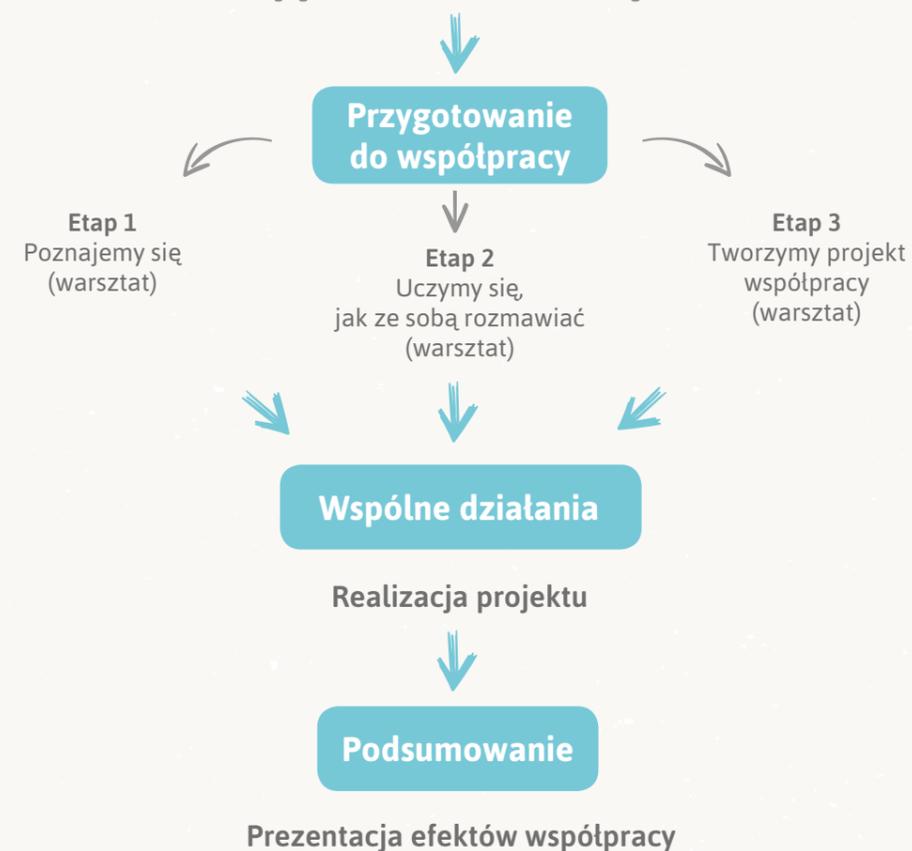
Jej sprawność, a w związku z tym aktywność, są ograniczone. Może mieć problemy ze słuchem, wzrokiem, poruszaniem się lub mieć inne schorzenia, które utrudniają jej codzienne życie. Mieszka na stałe z opiekunem lub samotnie, z pomocą dochodzącego opiekuna. Wymaga wsparcia w wykonywaniu czynności domowych (jak sprzątanie, pranie, gotowanie) i/lub osobistych (jak ubieranie, mycie, jedzenie, toaleta) i/lub w załatwianiu spraw wymagających wyjścia z domu (jak sprawy urzędowe, płacenie rachunków, robienie zakupów).

Przebieg działań

Przygotowanie do międzypokoleniowej podróży



Międzypokoleniowa podróż



dla kogo jest ten przewodnik?

Książka przygotowana została przede wszystkim z myślą o nauczycielkach i nauczycielach pełniących funkcję wychowawców, prowadzących szkolne kluby wolontariatu lub inne koła zainteresowań dla dzieci ze szkół podstawowych. Nie oznacza to jednak, że nie może skorzystać z niej każda inna osoba, którą zainspiruje ten pomysł. Sposób realizowania innowacji będzie w takim wypadku wymagał wprowadzenia pewnych modyfikacji i nawiązania współpracy ze środowiskiem szkolnym, na miarę którego został on uszyty.



ile to kosztuje?

Innowacja została opracowana z myślą o jej bezkosztowym wdrożeniu. Opiera się na wykorzystaniu istniejących zasobów: społecznego zaangażowania sieci wsparcia oraz materiałów plastycznych, jakimi dysponują szkoła i uczniowie.

SZKOŁA

BABCIA Z KLASĄ
DZIADEK Z KLASĄ

jaki jest cel tej podróży?



Celem zasadniczym wyprawy jest zwiększenie aktywności osób starszych zależnych dzięki stworzeniu sieci wsparcia. Równie istotna jest zmiana postaw jej uczestników wobec siebie oraz wobec współtowarzyszy. To zastąpienie stereotypów wiedzą, przełamanie niechęci lub obojętności emocjami opartymi na empatii, a także wytworzenie pozytywnego nastawienia do wspólnych aktywności.

Innowacja towarzyszy procesowi starzenia się i pomaga seniorom w utrzymaniu aktywności i samodzielności. Dzieci i młodzież motywuje do pożytecznego spędzania wolnego czasu. Dzięki temu wpływa na jakość życia oraz poczucie zadowolenia i spełnienia wszystkich osób zaangażowanych w jej wdrożenie.

Dzieci wraz z osobami starszymi stopniowo zbudują most między dwoma światami. Na początku współdziałać będą z poczucia obowiązku, ale w miarę nabywania wspólnych doświadczeń ich postawy ulegną przewartościowaniu. Zrodzi się naturalna więź, więc współpraca międzypokoleniowa zacznie być kwestią

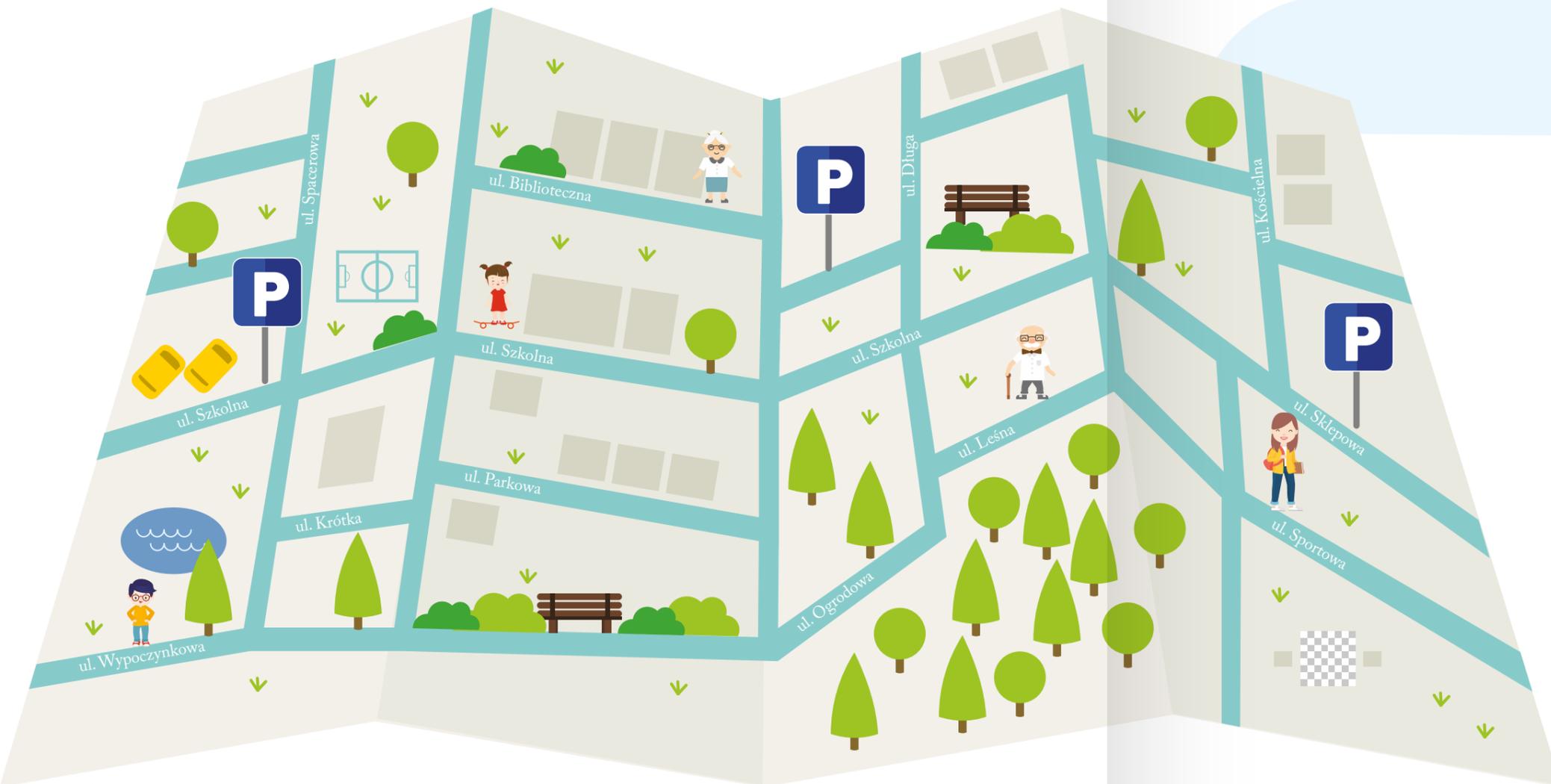
wewnętrznej potrzeby, a przestanie wynikać tylko z poczucia obowiązku. Seniorki i seniorzy zyskają szansę na włączenie w życie lokalnej społeczności i nawiązanie trwałej relacji z przedstawicielami młodszych pokoleń.



co to jest sieć wsparcia?

Sieć wsparcia, najogólniej rzecz ujmując, to zbiór wszystkich kontaktów i relacji łączących osoby, organizacje i instytucje, które wspólnie angażują się w realizację określonych działań zmierzających do wspólnie obranego celu.

Każda sieć jest inna. W zależności od warunków, w jakich powstała, i zaangażowanych w nią podmiotów, dysponuje różnymi zasobami i kieruje się różnymi zasadami. Nie ma jednego sprawdzonego przepisu na dobrą sieć. Ważne, by była dopasowana do potrzeb i celów, którym ma służyć.



jak korzystać z przewodnika?

Warto zapoznać się ze wszystkimi częściami przewodnika jeszcze przed przystąpieniem do działania, w takiej kolejności, w jakiej zostały one opisane.

jak powstawał przewodnik?

Niniejszy przewodnik jest efektem wielomiesięcznej pracy naszego zespołu wspieranego przez ekspertki z Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę”. Powstał na bazie informacji zgromadzonych w literaturze dotyczącej relacji międzypokoleniowych i seniorów, konsultacji społecznych prowadzonych w środowiskach tworzących sieci wsparcia oraz wiedzy zaangażowanych osób i podmiotów.

testowanie pomysłu

Rozwiązanie zostało przetestowane w trzech szkołach podstawowych z terenu województwa śląskiego: w placówce publicznej i dwóch prywatnych, w tym jednej z oddziałami integracyjnymi. Różne środowiska, różne potrzeby i wyzwania – nasza podróż była pełna przygód. Wróciliśmy z niej bogatsze. Przywieźliśmy bagaż doświadczeń, który wykorzystaliśmy, by udoskonalić nasz pomysł i stworzyć dla ciebie tę książkę.

co znajdziesz w przewodniku

Co każda podróżniczka i każdy podróżnik wiedzieć powinni?

szczegółowe informacje na temat
innowacji

3, 2, 1 Start ...wyruszamy w podróż

10 kroków składających się
na wyprawę, wraz ze scenariuszami
warsztatów

Zaproszenie do
wspólnej podróży
tu jesteśmy

Dokumenty podróży

to zestaw załączników, które pomogą ci
przeprowadzić działania informacyjne,
rekrutację, diagnozę i ewaluację działań

Biblioteka podróżnika

dla tych, którzy chcą dowiedzieć się czegoś więcej:
spis publikacji i linków (to jednocześnie źródła,
z których korzystaliśmy podczas diagnozy problemów
i projektowania naszej innowacji)

Dziennik twojej podróży

to miejsce na notatki, przemyślenia,
wnioski, pomysły z każdego kroku
podróży, zawiera inspiracje i pytania

Co każda
podróżniczka
i każdy podróżnik
wiedzieć powinni?



Cel podróży
nigdy nie jest miejscem,
ale nowym spojrzeniem
na sprawy.

Henry Miller



Źródła informacji

Aby lepiej poznać grupy docelowe naszego pomysłu, sięgnęliśmy po informacje do różnych źródeł.

Naukowe i popularnonaukowe publikacje, raporty badawcze, diagnozy i prognozy, sprawozdania z realizacji projektów na rzecz seniorów i młodzieży oraz dokumenty strategiczne tworzone na szczeblu unijnym, krajowym, regionalnym i lokalnym. Ich tytuły znajdziesz w Bibliotece podróznika. Wszystkie one potwierdzają uniwersalność problemów, które różnią się skalą i zakresem w poszczególnych regionach, a którym w obliczu starzenia się społeczeństwa będziemy musieli, prędzej czy później, stawić czoła.

Nasze doświadczenia relacji z osobami starszymi – członkami naszych rodzin. To przemówiło do nas w sposób najbardziej dobitny i szczególnie zmotywowało nas do działania.

Konsultacje społeczne, realizowane na każdym etapie projektowania i testowania naszej innowacji. Rozmowy z seniorami zarówno zależnymi, jak i samodzielnyymi. Spotkania z osobami, które na co dzień mają styczność z osobami starszymi zależnymi, a także z tymi, które organizują dla nich wsparcie. Kontakty z ludźmi zajmującymi się polityką senioralną i edukacyjną w naszym mieście oraz osobami reprezentującymi lokalne szkoły.

Dziennik podróży

Zastanów się, gdzie i od kogo w swojej społeczności możesz zdobyć informacje, które pomogą ci zrealizować międzypokoleniową podróż. A może znasz ciekawe strony internetowe lub książki podejmujące tę tematykę?

Innowacja społeczna – co to takiego?

Innowacje społeczne są nowymi sposobami rozwiązywania tradycyjnych społecznych problemów.

Opracowuje się je szczególnie w momencie, gdy dotychczasowe sposoby postępowania nie przynoszą oczekiwanych zmian lub gdy działania z nimi związane przestają być efektywne.

Babcia z Klasą/Dziadek z Klasą to społeczna innowacja. Łączy dwa, całkiem różne, lecz tylko pozornie bardzo oddalone od siebie światy. Wykorzystuje istniejące w lokalnej społeczności zasoby, by zainicjować dialog najstarszych pokoleń z najmłodszymi. Bazuje na poszukiwaniu wspólnej płaszczyzny porozumienia i wykorzystaniu drzemącego w uczestnikach sieci potencjału. Zgodnie z psychologiczną *hipotezą kontaktu* nawiązanie bezpośrednich relacji modyfikuje stereotypy, buduje pozytywny obraz starości, przez co zmniejsza dystans, kształtuje otwartość na inność, a także autentyczne więzi, międzypokoleniową wrażliwość i solidarność.

**Model umożliwia skorzystanie z gotowych pomysłów,
lecz nie ogranicza wyobraźni grup docelowych
w tym zakresie:**

z jednej strony jest to kompletny produkt zawierający gotowe rozwiązania, narzędzia i instrukcje ich wykorzystania.

z drugiej strony otwiera się na szerokie modyfikacje – dostosowuje się odpowiednio do potrzeb i możliwości konkretnych użytkowników i odbiorców. Każda z uczestniczących stron współtworzyć będzie przebieg działań, każdy plan będzie szyty na miarę osób, które będą go realizować, dopasowany będzie do ich indywidualnych oczekiwań.

Dziennik podróży

A może tobie przychodzi do głowy innowacyjny pomysł na wsparcie osób starszych zależnych?

Z jakim problemem chcemy się mierzyć?

Główny problem:

słabe więzi społeczne i ograniczone relacje osób starszych zależnych z lokalną społecznością w miejscu ich zamieszkania.

Konsekwencje społeczne:



- ✘ dyskryminacja i marginalizacja seniorów zależnych,
- ✘ wykluczenie i samowykluczenie osób starszych zależnych z życia lokalnej społeczności, prowadzące do osłabienia relacji z otoczeniem i możliwości korzystania z sieci wsparcia,
- ✘ pogłębiająca się dezaktywacja i pogarszająca się kondycja psychiczna oraz stan zdrowia seniorów, prowadzące do zwiększenia poziomu zależności,
- ✘ wchodzenie przez osoby starsze zależne w społecznie narzucone role i prowadzenie stylu życia utrwalającego stereotypy na temat starości i postawy wobec seniorów.

Źródła problemu:



- ✘ brak przestrzeni dla pozarodzinnych spotkań międzypokoleniowych,
- ✘ ograniczone możliwości nawiązania relacji międzypokoleniowych,
- ✘ stereotypy na temat starości i negatywne postawy wobec seniorów wśród przedstawicieli młodszych pokoleń,
- ✘ stereotypy na temat starości i negatywne postawy wobec samych siebie i własnej aktywności wśród seniorów.

Dziennik podróży

Miejsce na twoje notatki

Jak wygląda przygotowanie do międzypokoleniowej podróży?

Przygotowanie do międzypokoleniowej wyprawy w każdej z grup należących do sieci wsparcia wyglądać będzie inaczej. Twoje zadania zostały dokładnie opisane w kolejnym rozdziale. A jaki jest plan działań dla pozostałych uczestników wyprawy?



UCZENNICE I UCZNIOWIE

CYKL WARSZTATÓW TRENINGU MOTYWACYJNEGO

Aby zachęcić dzieci do aktywnego udziału w międzypokoleniowym przedsięwzięciu, warto wykorzystać trening motywacyjny, który przygotowuje je do spotkań z seniorami.

Jego celem jest zmiana postaw dzieci wobec starości. Trening to także okazja do autorefleksji i zmiany samooceny.

Podzieliliśmy go na trzy etapy, w ramach których nastąpi przejście od poczucia wykonywania obowiązku do odczuwania wewnętrznej potrzeby działania.

etap 1 treningu

Poszerzamy wiedzę

Konstruowanie nowego sposobu myślenia o starości oraz rozliczenie z mitami na temat jesieni życia i międzypokoleniowej współpracy.

etap 2 treningu

Pracujemy nad emocjami

Konstruowanie nowego sposobu oceny starości i samych siebie dzięki warsztatom wzmacniającym samoocenę (lepsze poznanie i zaakceptowanie siebie, wzmocnienie poczucia wartości i wiary w swoje możliwości) oraz warsztatom empatii (trening tolerancji, szacunku, otwartości, cierpliwości i wrażliwości).

etap 3 treningu

Zastanawiamy się, jak można działać międzypokoleniowo

Konstruowanie nowego podejścia do międzypokoleniowych aktywności. Warsztat, który może być realizowany we współpracy z aktywnymi seniorami i z ich udziałem. Jego efektem będzie stworzenie listy potencjalnych międzypokoleniowych aktywności.



SENIORKI I SENIORZY

Na tym etapie przeprowadzisz **indywidualne rozmowy z seniorkami i seniorami zależnymi**. Dzięki nim dowiesz się więcej o ich potrzebach i potencjale, jakim dysponują te osoby. Przekażesz im również informacje na temat innowacji, które pozwolą im podjąć świadomą zgodę

na udział w działaniach łączących pokolenia. Po podjęciu przez seniorki i seniorów decyzji o przystąpieniu do projektu, zaprosisz ich na grupowy **warsztat poświęcony międzypokoleniowej komunikacji**.

Metoda realizacji treningu

Wszystkie zajęcia prowadzone są w formie warsztatowej z wykorzystaniem elementów arteterapii.

Dlaczego warsztaty?

Warsztaty to skuteczna forma nabywania wiedzy i umiejętności oraz modyfikowania postaw, a także angażowania uczestników we wspólne przedsięwzięcia przez:

- odczuwanie,
- przeżywanie,
- działanie.

Dlaczego arteterapia?

Dlaczego arteterapia? Arteterapia poprzez proces twórczy oparty na autoekspresji może pomóc uczniom i seniorom nie tylko rozwiązać problemy czy pokonać trudności, ale także ich wzmacniać. Stosując ją, trzeba pamiętać o jej zasadach, jak dobrowolność udziału w ćwiczeniach, brak oceny i krytyki, akceptacja, swoboda wyrażania emocji i potrzeb, prawo do tworzenia według własnych umiejętności i wypowiedzanie się w swoim imieniu.

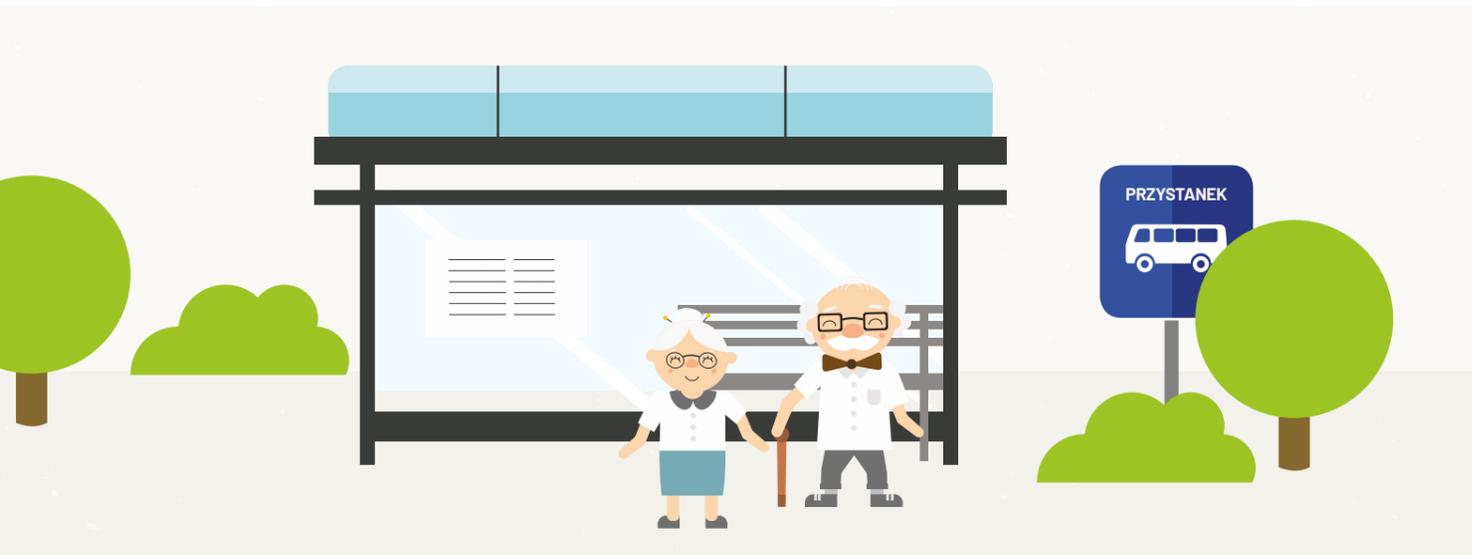
PRZEDSTAWICIELE ŚRODOWISK TWORZĄCYCH SIĘ WSPARCIA

Przygotowanie pozostałych grup tworzących sieć wsparcia do świadomego i aktywnego udziału w niej będzie polegać na organizacji **spotkań informacyjno-warsztatowych** dla rodziców, grona pedagogicznego, opiekunów osób starszych i aktywnych seniorów zależnych.



Jak przebiega międzypokoleniowa podróż?

To, jak dokładnie przebiegać będzie wspólna wyprawa – zależy od ciebie i wszystkich osób, które włączają się w działania. Model innowacji zakłada, że jedynie pierwsze trzy przystanki na waszej wspólnej drodze są ściśle określone. Pozostałe zależą od waszych preferencji, zasobów, fantazji i starań. To wy decydujecie, jaką trasą będzie przebiegać dalsza podróż.



STAŁE PRZYSTANKI NA TRASIE PODRÓŻY:

Warsztat – poznamy się

to spotkanie zapoznawcze całej klasy z jej „babciami/dziadkami”, w ramach którego dowiedzą się o sobie czegoś więcej i poszukają wspólnych zainteresowań.

Warsztat – uczymy się, jak ze sobą rozmawiać

to spotkanie całej klasy z jej „babciami/dziadkami”, w ramach którego dowiedzą się, jak budować międzypokoleniową współpracę oraz opracują zasady wzajemnej komunikacji.

Warsztat – zastanawiamy się, jak można działać międzypokoleniowo

to spotkanie całej klasy z jej „babciami/dziadkami” o charakterze strategicznym, w ramach którego ustalą cele i plan działań na kolejne miesiące oraz temat przewodni i efekt końcowy ich współpracy.

ALTERNATYWNE PRZYSTANKI NA TRASIE PODRÓŻY:



Wyjścia poza dom

wspólne wyprawy w miejsca inne niż szkoła, powiązane tematycznie z realizowanym projektem.



Wizyty uczniów w domach seniorów

powiązane tematycznie z realizowanym projektem.



Wizyty seniorów w szkole

wspólne warsztaty powiązane tematycznie z realizowanym projektem.



Imprezy tematyczne

współorganizowane przez całą szkołę, dla wszystkich seniorów, międzypokoleniowe imprezy tematyczne (np. przedstawienia, kiermasze, kolędowanie, Dzień Babci i Dziadka).



Międzypokoleniowe wydarzenie

podsumowujące roczną współpracę i prezentujące jej efekt (wspólnie dzieło dzieci i seniorów), organizowane przez całą szkołę dla wszystkich seniorów.



Dziennik podróży

Jakie są twoje pierwsze refleksje? Który z elementów przygotowania jest twoim zdaniem szczególnie istotny? Może chcesz dodać od siebie stałe lub alternatywne przystanki na trasie podróży?

Kto tworzy sieć wsparcia naszej innowacji?

Stworzona na potrzeby projektu sieć społecznych połączeń powinna każdorazowo obejmować

Środowisko szkolne

w tym bezpośrednio zaangażowanie danej klasy/klubu/kola wraz z opiekunką/opiekunem i pośrednie zaangażowanie całej szkolnej społeczności (dyrekcja, rada pedagogiczna, rada rodziców, dzieci).

uczennice i uczniowie

klasa lub inna grupa dzieci – zalecamy zaangażowanie dzieci z poziomu klas 5., 6. i 7. szkoły podstawowej (z uwagi na średnie obciążenie szkolnymi obowiązkami i dużą otwartość na nowe doświadczenia),

nauczycielki i nauczyciele

główni twórcy sieci, czyli kolejne pokolenie uczestniczące w programie – most między tradycyjnym pokoleniem seniorów a najmłodszymi.



Seniorki i seniorzy zależni
wokół nich skupia się cała sieć – są świadomymi i aktywnymi uczestnikami działań

Środowisko rodzinne

rodziny seniorów zależnych

gotowe wesprzeć ich logistycznie i duchowo,

rodziny dzieci

gotowe wesprzeć międzypokoleniowe działania.

Pozostałe osoby i grupy, które możesz zaprosić do współtworzenia sieci

- lokalna społeczność**
osoby starsze aktywne (np. UTW, rada seniorów), środowisko osiedlowe (sąsiedzi, parafie, świetlice, kluby, biblioteki),
- lokalne instytucje**
MOPS-y, jednostki samorządu terytorialnego, ośrodki metodyczne, instytucje kulturalne i edukacyjne,
- lokalne organizacje**
fundacje i stowarzyszenia,
- lokalne firmy**
przedsiębiorcy i pracownicy.

SENIORZY AKTYWNI odegrali bardzo istotną rolę podczas testowania pomysłu. Wspomogli nas w poszukiwaniach osób starszych zależnych oraz w organizacji międzypokoleniowych aktywności. Co istotne, seniorki i seniorzy zależni czuli się w ich towarzystwie pewnie i komfortowo.
Zachęcamy do korzystania ze wsparcia tej grupy!

Niniejszy podział służy przede wszystkim usystematyzowaniu informacji i pokazaniu, jak wiele różnych środowisk możesz zaprosić do podróży. Może się przecież okazać, że niektóre z osób należących będą do kilku z wymienionych kategorii, np. aktywny senior może być członkiem rodziny ucznia zaangażowanego w projekt i jednocześnie słuchaczem uniwersytetu trzeciego wieku, a do tego jeszcze członkiem organizacji pozarządowej, której przedmiotem zainteresowań są działania międzypokoleniowe.

Dziennik podróży

A kogo ty zaprosisz do swojej sieci wsparcia?

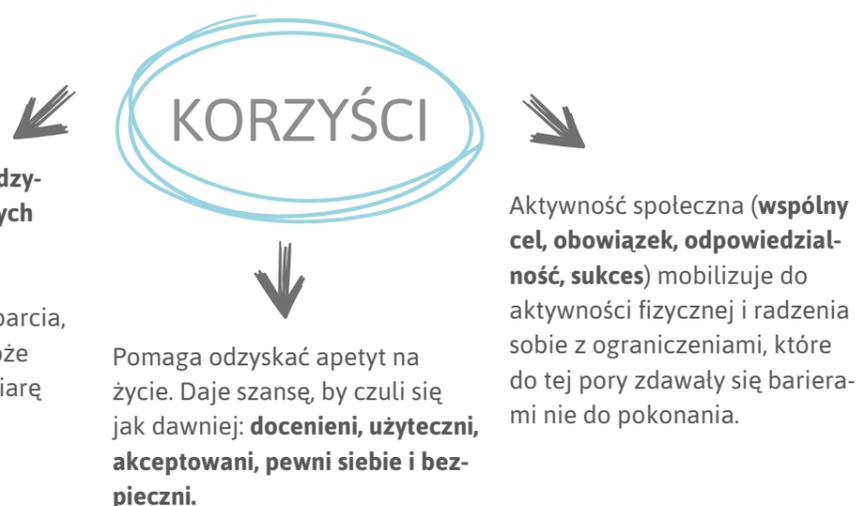
Kto będzie towarzyszył ci w podróży?

Osoby starsze zależne

Bezpośrednią grupą odbiorców innowacji są starsze osoby zależne, które ukończyły 60. rok życia i mieszkają w okolicy szkoły tworzącej sieć wsparcia.

Zgodnie z zasadą „lepiej zapobiegać niż leczyć”, pomysł opracowany został przede wszystkim z myślą o grupie senierek i seniorów, których zależność zaczęła się niedawno. Ich problemy pogłębiają się z dnia na dzień. Jeśli nic się nie zmieni, ich sytuacja będzie się pogarszać, a zależność od wsparcia innych osób wzrastać. Osoby te stopniowo godzą się ze swoją sytuacją. Tracą wiarę w swoje możliwości i użyteczność, a ich samoocena ulega obniżeniu. Jest to moment, w którym nie jest jeszcze za późno, by poprzez proste działania zatrzymać społeczne, psychologiczne i fizyczne procesy pogłębiające ich dezaktywację, a nawet cofnąć niektóre ze zmian.

Opisane powyżej i obok cechy mają charakter preferencyjny, a nie wykluczający. Takie osoby warto zaangażować w pierwszej kolejności. One odniosą największe korzyści w ramach naszego rozwiązania i im faktycznie jesteśmy tego wsparcia w stanie udzielić.



Dziennik podróży

Co twoim zdaniem najbardziej doskwiera osobom starszym zależnym?

Mieszkają na stałe z opiekunem lub samotnie, ale z pomocą dochodzącego opiekuna. Wymagają wsparcia w wykonywaniu codziennych czynności domowych (np. sprzątanie, pranie, gotowanie) i/lub osobistych (np. ubieranie, mycie, jedzenie, toaleta) i/lub w załatwianiu spraw wymagających wyjścia z domu (sprawy urzędowe, płacenie rachunków, robienie zakupów).

Ich sprawność jest ograniczona, a stan zdrowia ulega pogorszeniu. Nie są obłożnie chorzy, poruszają się samodzielnie lub z pomocą innych osób albo specjalistycznego sprzętu. Nie mają jednak przeciwwskazań do wychodzenia z domu. Mogą mieć problemy ze słuchem, wzrokiem i cierpieć na inne schorzenia, które utrudniają im codzienne życie.



Liczba ich kontaktów społecznych jest bardzo ograniczona, zazwyczaj do członków najbliższej rodziny lub innych osób sprawujących nad nimi opiekę. Nie nawiązują nowych relacji towarzyskich, a grono dawnych znajomych pomniejsza się. Doskwiera im samotność.

Kiedyś aktywni zawodowo i społecznie, aktualnie spędzają czas głównie w domu. Mają lepsze i gorsze dni. Te drugie zaczynają powoli przeważać. W ich życie wdziera się monotonia i schematyczność. Dużo myślą o przeszłości, która jest idealizowana i przestania sprawy teraźniejszości oraz przyszłości.

Dzieci i młodzież uczęszczające do szkoły podstawowej

Znaczną część czasu współczesnej młodzieży pochłaniają obowiązki szkolne i okołoszkolne. Dzieci spędzają dużo czasu w szkole, po lekcjach zostają w świetlicy lub uczestniczą w różnych dodatkowych zajęciach. Wchodzą w trudny wiek młodzieńczego buntu. Żyją w czasach, które charakteryzuje szybkie tempo życia, tymczasowość i względność wartości, powierzchowność relacji i więzi społecznych oraz anomia społeczna. Ich relacje z rówieśnikami ograniczone są do znajomości zawieranych w szkole lub mają charakter wirtualny. Ich kontakt z seniorami jest ograniczony do relacji rodzinnych. Część z nich nie ma dziadków, nie ma z nimi kontaktu lub jest on sporadyczny. Ich wiedza na temat starości opiera się często na stereotypach i zniechęca ich do nawiązywania relacji z osobami starszymi.

Zmiana postaw wobec seniorów – nowy sposób myślenia o starości i jej oceniania, oparty na doświadczeniach, a nie stereotypach. Zwiększenie empatii, tolerancji i szacunku wobec seniorów, rozwijanie umiejętności budowania relacji międzypokoleniowych, czerpanie z wiedzy i umiejętności seniorów.



Zmiana postaw wobec siebie – lepsze poznanie siebie, swoich możliwości i potencjału, wzmocnienie poczucia własnej wartości, wiary w swoje możliwości, bycia potrzebnym, akceptowanym, rozwój kompetencji pracy w grupie, odpowiedzialności, cierpliwości i wrażliwości.

Pozostali podróżnicy

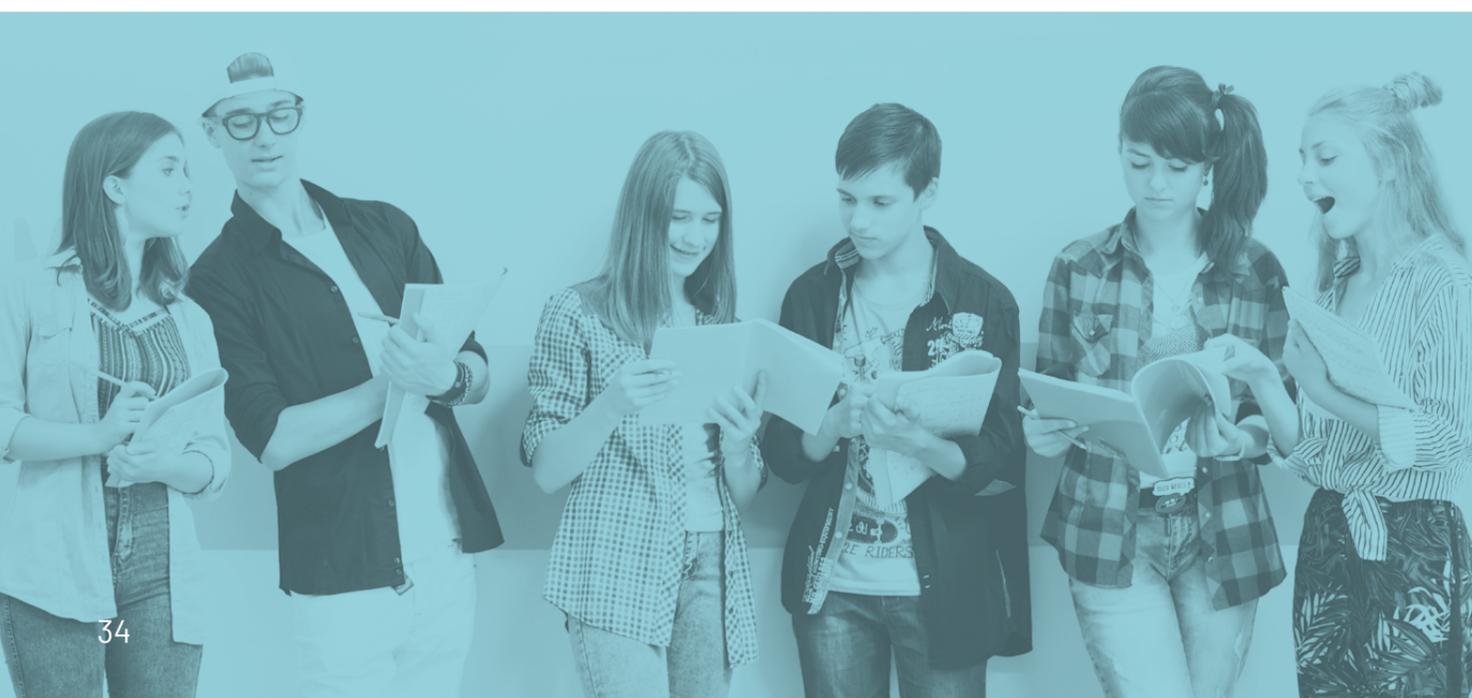
Opiekunki i opiekunowie osób starszych zależnych

Niemalże każdy i niemal w każdym momencie życia może stać się opiekunem. Społeczeństwa starzeją się, przeciętna długość życia wydłuża się, co nie idzie w parze z jakością życia osób starszych. Choroby przewlekłe sprawiają, że osoby te wymagają opieki, a system wsparcia i usług specjalistycznych nie jest dopasowany do zmieniających się potrzeb i skali problemu. Obowiązek ten spada zazwyczaj na najbliższych członków rodziny. Wsparcia udzielać mogą też przyjaciele, sąsiedzi, wolontariusze, pracownicy socjalni, czy osoby zatrudnione specjalnie w tym celu. Relacje między opiekunem a seniorem w miarę pogłębiania się zależności stają się zwykle coraz bardziej napięte.



Dziennik podróży

Co zmieniłoby się w twoim życiu, gdyby nagle przypadła ci rola opiekuna osoby starszej zależnej?



3,2,1 START...
wyruszamy
w podróż

Nawet najdalszą
podróż zaczyna się
od pierwszego
kroku.

Lao-Tzu

Wdrożenie innowacji

krok po kroku

Od ciebie wychodzi inicjatywa wspólnego podróżowania, to ty organizujesz i nadzorujesz całą wyprawę. W tym rozdziale przewodnika zachęcamy cię do zastanowienia się nad szlakiem podróży oraz osobami, które do niej zaprosisz, nad bagażem, jaki ze sobą weźmiesz, oraz zasobami, jakie macie i jakie możecie pozyskać. Przekazujemy ci również istotne informacje, wskazówki i narzędzia potrzebne podczas kolejnych etapów podróży. Znajdziesz tu również pakiet scenariuszy, z którymi zaplanujesz przystanki waszej wyprawy.

START



KROK 1
Zapoznaj się z regułami podróży

KROK 2
Sporządź listę potrzebnych zasobów

KROK 3
Stwórz sieć

KROK 4
Upowszechnij informację o waszej podróży

KROK 5
Zaproś seniorki i seniorów do wspólnej podróży



KROK 6
Zaplanuj szlak, którym podążycie

KROK 7
Przygotujcie się do wspólnych działań

KROK 8
Działajcie razem

KROK 9
Zbierz opinie uczestników

KROK 10
Podsumuj wyprawę



KROK I

Zapoznaj się z regułami podróży

Reguły pozwolą na świadomy i aktywny udział w zaplanowanych działaniach, na pełne włączenie z poszanowaniem podmiotowości, godności, wolności wyboru i samostanowienia każdej uczestniczki i każdego uczestnika wyprawy.

Dziennik podróży

Zaznacz te reguły, które są twoim zdaniem najistotniejsze oraz dopisz te, które chcesz zastosować podczas podróży.

*Podróże
to jedyna rzecz,
na którą wydajemy
pieniądze,
a dzięki której stajemy
się bogatsi.*

anonim



REGUŁY PODRÓŻY

WSPÓLNE PRAWA

- ✓ rzetelne i wyczerpujące informacje nt. działań i ich celów
- ✓ dobrowolna i świadoma zgoda na udział w podróży
- ✓ możliwość wycofania się z podróży w każdym momencie jej trwania
- ✓ możliwość nieuczestniczenia w wybranych etapach podróży
- ✓ rzetelna diagnoza potrzeb i zasobów
- ✓ współtworzenie planu i celów współpracy
- ✓ pełne włączenie w realizację działań
- ✓ możliwość wyrażania własnej woli i opinii
- ✓ możliwość oceny działań i ich efektów

WSPÓLNE ZASADY

- ✓ nic o seniorach bez seniorów – nic o uczniach bez uczniów
- ✓ jesteśmy partnerami – nie tylko bierzemy, ale też dajemy
- ✓ nie dajemy proporcjonalnie do tego, co otrzymaliśmy – lecz zgodnie z posiadanymi zasobami
- ✓ nie wyřeczamy nikogo w działaniu – podajemy pomocną dłoń

KROK 2

Sporządź listę potrzebnych zasobów

Zapoznaj się z **Listą podróżnika**. Zawiera zestaw najważniejszych zasobów, które mogą się przydać do zorganizowania udanej międzypokoleniowej wyprawy. Zamieszczony katalog ma jedynie charakter orientacyjny. Każdy z planów opracowanych przez dzieci wraz z osobami starszymi będzie miał zindywidualizowany charakter oraz odpowiednio dostosowaną do niego listę.

Dziennik podróży

Jeżeli uważasz, że nasza lista nie jest kompletna, dopisz do niej swoje propozycje. Podkreśl te zasoby, bez których nie dacie rady zorganizować podróży. Zastanów się, jak je pozyskać.

Nieważne jest w moich oczach, czy człowiek będzie mniej czy więcej posiadał. Ważne jest, czy będzie mniej czy bardziej człowiekiem.

Antoine de Saint-Exupéry

ZASOBY LUDZKIE - SIEĆ WSPARCIA:

- dzieci
- seniorzy zależni
- seniorzy aktywni
- środowisko szkolne
- opiekunki i opiekunowie osób starszych zależnych
- rodziny dzieci
- partnerzy instytucjonalni i społeczni oraz środowisko sąsiedzkie/dzielnicowe

ZASOBY MATERIALNE:

- sale
- transport
- materiały do realizacji zajęć
- środki na organizację wyjazdów, wycieczek i szkolnych imprez

ZASOBY NIEMATERIALNE:

- czas
- zaangażowanie
- działania edukacyjne
- działania informacyjne



Jak pozyskać środki finansowe i inne zasoby?

Jeżeli nie wiesz, jak pozyskać potrzebne zasoby, zajrzyj do **DOKUMENTÓW PODRÓŻY**, gdzie znajdziesz kilka odpowiedzi.

KROK 3

Stwórz sieć

Nawiąż kontakty, odśwież kontakty, skorzystaj z kontaktów osób/organizacji i instytucji, które znasz. Opowiadaj o innowacji, proponuj współpracę, zadawaj pytania. Pamiętaj, że czasami potencjał do działania kryje się tam, gdzie najmniej moglibyśmy się tego spodziewać.

Dziennik podróży

Dopisz na mapie organizacje, które zamierzasz zaprosić do współpracy i zapisz, w czym mogą ci się przydać oraz w jaki sposób się z nimi skontaktujesz.



Potrzeba mi wielu ludzi, którzy dysponują nieograniczonymi zasobami wiedzy na temat rzeczy niemożliwych.

Henry Ford



KROK 4

Upowszechnij informację o waszej podróży

Odpowiednie wypromowanie przedsięwzięcia w środowiskach, które chcesz zaangażować w jego realizację, może mieć kluczowe znaczenie dla jego przebiegu i efektów. Poniżej znajdziesz kilka wskazówek, które pomogą wam zorganizować akcję informacyjną w lokalnym środowisku na temat wdrażanej innowacji. W **Dokumentach podróży** znajdziesz dodatkowe informacje oraz narzędzia promocyjne.

Dziennik podróży

Zastanów się, jakie informacje chcesz przekazać, do kogo chcesz dotrzeć, jakie kanały przekazu informacji możesz wykorzystać.

Wszystko ma swoją cenę.
A informacja to jeden z najdroższych towarów na świecie.

Paulo Coelho

KOMUNIKACJA

POŚREDNIA

- ✓ strona internetowa i/lub profil na portalu społecznościowym,
- ✓ plakaty i ulotki (udostępniane w miejscach odwiedzanych przez grupy docelowe),
- ✓ informacje w lokalnych mediach (dobór warunkowany ich zasięgiem i profilem), szkolnej gazetce,
- ✓ tradycyjne listy, maile, SMS-y,
- ✓ rozmowy telefoniczne.

BEZPOŚREDNIA

- ✓ wśród znajomych, sąsiadów, rodziny oraz przy wsparciu np. pracowników socjalnych, personelu przychodni czy duchownych (np. w ramach wizyt domowych, ogłoszeń parafialnych),
- ✓ spotkania z potencjalnymi członkami sieci wsparcia: zebrania, konsultacje, narady.



Jak pozyskać partnerów do swojego przedsięwzięcia?

O tym, jak zdobyć poparcie dla swoich działań wśród lokalnych władz, instytucji, organizacji i mediów, dowiesz się z **DOKUMENTÓW PODRÓŻY**.

Dziennik podróży

Stwórz listę mediów, z których wsparcia chcesz skorzystać. A może masz inną wizję upowszechnienia informacji o swojej podróży?

KROK 5

Zaproś seniorki i seniorów
do wspólnej podróży



Seniorzy

Indywidualne rozmowy

Uczymy się, jak rozmawiać
miedzypokoleniowo (warsztat)

Nasze wskazówki potraktuj jak inspirację. Dopasuj je do swoich potrzeb i możliwości.

Jak odnaleźć osoby starsze zależne?

Trudno w przestrzeni publicznej natrafić na osoby starsze zależne, które większość czasu spędzają w swoich mieszkaniach. Może się okazać, że o ich istnieniu uda ci się dowiedzieć wyłącznie za pośrednictwem osób trzecich: członków rodziny, znajomych, sąsiadów, wolontariuszy, pracowników socjalnych lub służby zdrowia oraz instytucji i organizacji wspierających starsze osoby.

Jak nawiązać kontakt?

Kanały bezpośrednie będą w tym przypadku najskuteczniejszą drogą dotarcia do osób starszych zależnych. Aby nawiązać pierwszy kontakt, warto skorzystać z pomocy osoby, którą senior lub seniorka darzy zaufaniem (opiekun, członek rodziny, przyjaciel, sąsiadka, duchowny, pracownik socjalny lub pracownik służby zdrowia).

Kanały pośrednie: jak wskazują badania, osoby starsze najchętniej oglądają telewizję i po 65. roku życia rzadko korzystają z internetu. Dlatego proponujemy przede wszystkim skupienie się na wykorzystaniu plakatów i ulotek. Można je dystrybuować w przestrzeni publicznej (na

stłupach ogłoszeniowych i tablicach ogłoszeń, np. w blokach, na przystankach komunikacji miejskiej), w miejscach odwiedzanych przez seniorów (jak klub osiedlowy, biblioteka, przychodnia, urząd, ośrodek pomocy społecznej, ośrodek zdrowia, apteka, kościół) lub dostarczać za pomocą tradycyjnej poczty (ewentualnie zostawiać w drzwiach czy skrzynce pocztowej). Innym rozwiązaniem są rozmowy telefoniczne, materiały w lokalnej prasie (szczególnie bezpłatnej) oraz w radiu.

Jak sformułować informację, którą chcemy przekazać?

Informacje powinny być proste, czytelne i intuicyjne – pod względem treści i elementów graficznych, zarówno w przypadku materiałów papierowych, jak i elektronicznych. Pamiętaj jednak – to, że komunikat ma być prosty, nie oznacza, że ma być infantylny!

Gdzie najlepiej przeprowadzić taką rozmowę?

Sugerujemy otoczenie, w którym starsza osoba czuje się pewnie – miejsce zapewniające wygodę oraz spokój i prywatność.

Kto weźmie udział w rozmowie?

Rozmowę można przeprowadzić w cztery oczy lub w obecności innych osób, jeżeli tylko seniorka lub senior sobie tego życzą.

Na jakich informacjach
należy się skupić?

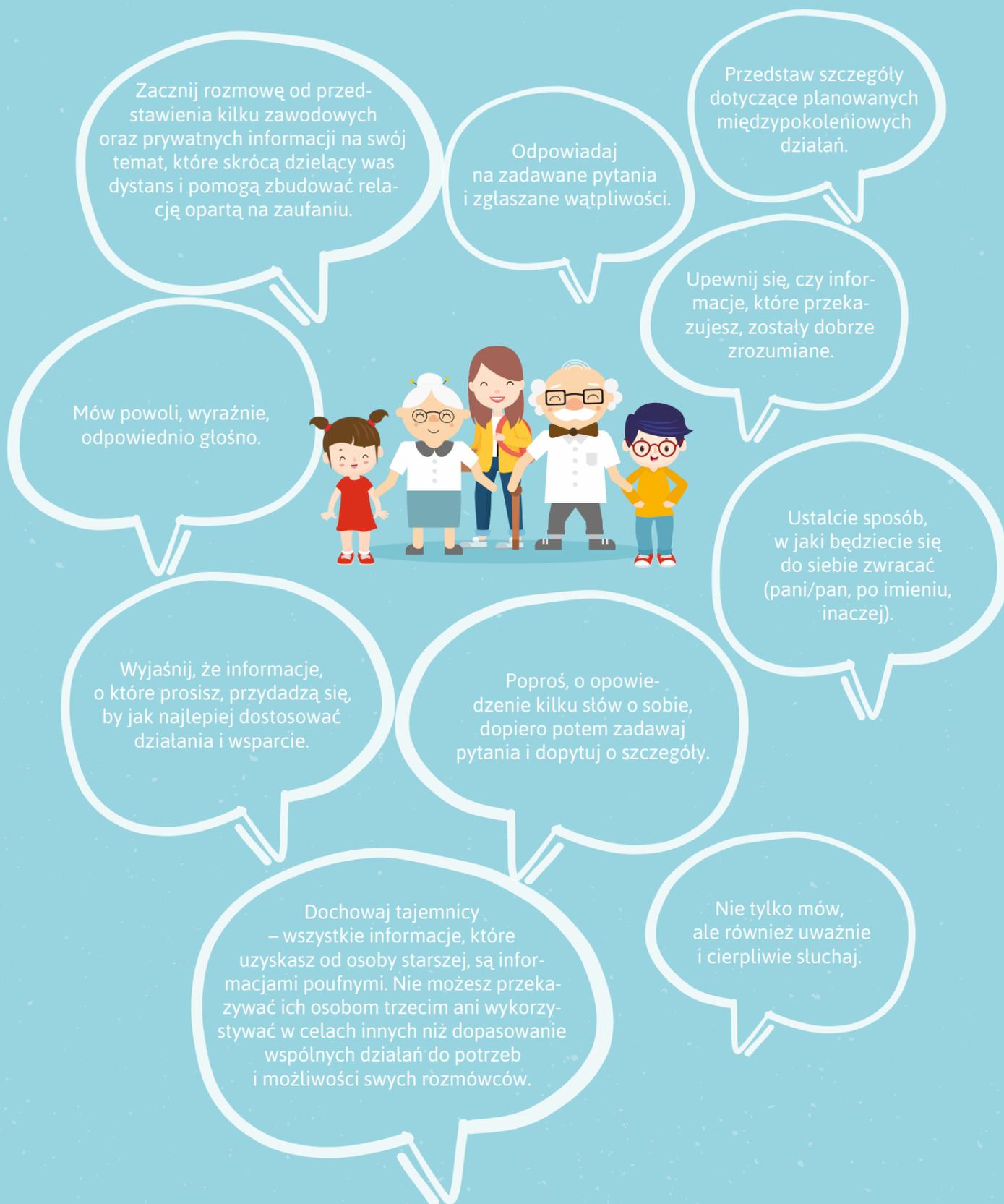
Jak zachęcić starszą osobę do
wspólnej podróży?

Czego warto się dowiedzieć
od seniorów?

Jak podjąć decyzję w sprawie
zaproszenia seniorki/seniora
do sieci?



Jak rozmawiać z osobą starszą zależną?



Aby seniorzy byli przygotowani do współpracy z dziećmi, warto zorganizować dla nich warsztat komunikacji międzypokoleniowej.

Scenariusz warsztatu – uczymy się, jak rozmawiać międzypokoleniowo

Warsztat komunikacyjny dla seniorów ma przygotować ich do procesu budowania międzypokoleniowej grupy, jaką docelowo mają stworzyć oraz do wzajemnej integracji i poprawy komunikacji interpersonalnej między nimi. Jednocześnie ma wprowadzić seniorów w dzisiejszy świat dzieci.

CELEM WARSZTATÓW jest dyskusja na temat celów projektu oraz międzypokoleniowych wyzwań związanych z jego realizacją.

REZULTAT WARSZTATÓW to lepsze poznanie się oraz rozwijanie pozytywnej komunikacji między seniorami, czerpanie radości ze wspólnych relacji, odprężenie, a także wyzwolenie pozytywnych emocji do dalszych wspólnych działań z dziećmi.

UCZESTNICZY:

Seniorzy zależni zaproszeni do udziału w projekcie, seniorzy aktywni współpracujący przy realizacji projektu, nauczyciel lub inne osoby odpowiedzialne za realizację projektu. Ewentualnie, osoby towarzyszące z obszaru środowiska seniorów zależnych, np.: partnerzy, opiekunowie, asystenci, wolontariusze itp. (należy rozważyć, zwłaszcza gdy uczestnicy są osobami niesamodzielnymi, wymagającymi pomocy w czynnościach typu chodzenie, jedzenie itp.)

METODY PRACY:

- miniwykład połączony z prezentacją multimedialną,
- dyskusja moderowana,
- pogadanka,
- wywiad,
- pytania otwarte.

PRZYGOTOWANIE SALI:

- Zadbaj o aranżację sali w taki sposób, by wszyscy uczestnicy spotkania mieli możliwość swobodnego siedzenia przy wspólnym stole oraz kontaktu wzrokowego z każdym uczestnikiem;
- Upewnij się, że wybrane miejsce spotkania jest dostępne dla osób starszych zależnych (brak schodów, działająca winda);
- W zależności od funduszy można przygotować spotkanie przy ciastku i kawie/herbacie, lub w formie innego drobnego poczęstunku. Można także poprosić dzieci o pomoc przy dekorowaniu sali (np. obrus, serwetki, zastawa, drobne dekoracje na stół);
- Upewnij się, że sala jest odpowiednio duża, aby pomieścić wszystkich spodziewanych uczestników, że jest zaopatrzona w odpowiednią liczbę krzeseł;
- Na początku spotkania uczestnicy powinni dostać wszelkie potrzebne materiały informacyjne w formie drukowanej. Najlepiej wyłożyć je w widocznym miejscu (np. na stoliku przy wejściu do sali lub na krzesłach), mówić o nich osobom przychodzącym lub od razu wręczać je im przy wejściu.

CZAS TRWANIA: od 1,5 do 2 godzin.

POMOCE I MATERIAŁY:

- laptop, projektor, głośnik, dostęp do internetu lub tablica interaktywna w celu wyświetlenia prezentacji,
- materiały biurowe: papier, ołówki, długopisy,

- mały notes lub kalendarzyk z możliwością zapisania na nim istotnych dla seniorów informacji, np. o terminie najbliższego spotkania, danych kontaktowych do osób prowadzących lub pomagających przy realizacji projektu, adresu spotkań (takie informacje można również przygotować wcześniej i wydrukować w formie folderu, pamiętając o odpowiednio dużej i czytelnej czcionce),
- opcjonalnie aparat fotograficzny lub tablet umożliwiający stworzenie dokumentacji fotograficznej warsztatów. Uwaga! Aby móc korzystać ze zdjęcia w celach promocyjnych, należy uzyskać zgody osób znajdujących się na fotografii na wykorzystanie wizerunku.

PRZEBIEG SPOTKANIA:

- Przywitaj uczestników, przedstaw wszystkich gości. Podziękuj za przybycie i zachęć do częstowania się kawą, herbatą itp. Poinformuj o przewidywanym czasie spotkania i bardzo ogólnie o jego celu.
- Napisz na kartce swoje imię i o to samo poproś uczestników. Kartki z imionami postawcie na stole, bądź przypnijcie do ubrania. Powiedz kilka zdań o sobie, poproś uczestników o równie krótkie (kilkudzaniowe) wypowiedzi na swój temat (np. gdzie mieszkają, jak trafili do projektu, czym się zajmują obecnie i czym zajmowali się przed emeryturą). Ważne, aby każda osoba powiedziała o sobie przynajmniej jedno, dwa zdania i określiła, jak się do niej zwracać. Jeżeli uważasz, że grupa potrzebuje jeszcze ćwiczeń, których celem będzie wzajemnie poznanie uczestników możesz wykorzystać ćwiczenia opisane poniżej, bądź zainspirować się ćwiczeniami przedstawionymi w kroku 8 (Warsztat – uczy my się, jak ze sobą rozmawiać).
- Opowiedz seniorom o dzieciach, które będą brały udział w projekcie. Możesz pokazać zdjęcia dzieci, przedstawić je i krótko o nich opowiedzieć.
- Przedstaw wstępny pomysł na rozwój współpracy z dziećmi i zaproś uczestników spotkania do dyskusji na ten temat. Dopytaj, czy wstępnie wyrażają zainteresowanie wspólnymi działaniami. Jeśli pojawiają się wątpliwości, czy inne pomysły, przedyskutujcie je. Pamiętaj, aby ukazać seniorom korzyści z ich udziału w międzypokoleniowym projekcie. Osoby sceptyczne wobec pomysłu zachęć do pozostania do końca spotkania i przyjrzenia się proponowanej inicjatywie przed podjęciem ostatecznej decyzji.
- Moderuj dalszą, bardziej szczegółową dyskusję na temat planowanych działań. Zadawaj pytania pomocnicze. Poniżej znajdziesz przykładowe propozycje tematów i pytań otwartych do dyskusji.
- Zakończ spotkanie – podsumuj ustalenia, przedstaw planu dalszych działań. Podziękuj za spotkanie.
- Warto pożegnać wszystkich uczestników z osobna, upewnij się, czy nie potrzebuje pomocy przy powrocie do domu.

PRZYKŁADOWE PROPOZYCJE TEMATÓW I PYTAŃ OTWARTYCH DO DYSKUSJI:

- Dzieci i młodzież teraz a dziś – czy widzisz różnice? Jakież?
- Co jest wartościowego i przyjemnego w spędzaniu czasu z młodym człowiekiem, dzieckiem?
- Czego brakuje współczesnym dzieciom i młodzieży? Co jest przyczyną tych braków?
- Co jest obecnie ważne dla młodych ludzi, co ma dla nich wartość?
- Jakimi dziećmi byliście? Czego wam brakowało, czego mieliście pod dostatkiem?
- Czy w dzieciństwie i/lub wczesnej młodości mieliście w swoim otoczeniu ważną dla siebie, dużo starszą osobę? Kim była? Czym zasłużyła sobie na miano kogoś ważnego?
- Jakiego rodzaju aktywności pamiętacie z okresu wczesnej młodości, które realizowane razem z ważną, starszą osobą dawały wam radość, przyjemność lub inne korzyści (jakie?)
- Czy chcielibyście podzielić się z młodymi ludźmi jakąś historią/anegdotą z waszego życia? Jaką wartość ma ona dla was? Jaką może nieść wartość dla dzieci?

- Czy aktualnie, w dojrzałym życiu, znacie inną osobę w zbliżonym wieku, która wydaje się osobą problemową, mało przyjazną, nielubianą? Jeśli tak, to dlaczego? Co takiego robi, że inni nie mają ochoty spędzać z nią czasu?
- Jak wyglądałby świat, gdyby pewnego dnia na świecie żyli tylko ludzie bardzo dojrzały lub tylko bardzo młodzi? Jakże to miałyby konsekwencje na przyszłość?
- Czy macie hobby, pasje, fascynacje związane z wykonywanym wcześniej zawodem, o którym zechcielibyście opowiedzieć kiedyś młodzieży?
- Co was przekonuje i zachęca do realizacji projektu Babcia z Klasą/Dziadek z Klasą?
- Jakże w waszej wyobraźni pojawiają się myśli na temat możliwych trudności i poszczególnych etapów projektu?
- Czy nasuwają się wam jeszcze jakieś pytania dotyczące projektu?
- Co sami myślicie na temat pomysłu integrowania środowisk międzypokoleniowo? Jakże dostrzegacie w tym wartości? Czy macie osobiste doświadczenia z tym związane?
- Czy macie jakieś ograniczenia, trudności, które są dla was krępujące? Co można zrobić, by nie narażać się na niepotrzebny stres z nimi związany (np. ktoś może powiedzieć, że potrzebuje pomocy w przemieszczaniu się, ale byłoby dla niego zbyt krępujące, aby pomagały mu w tym dzieci, zwłaszcza podczas pierwszych spotkań – rozwiązaniem tego kłopotu może być wyznaczenie wolontariusza do pomocy lub pomoc członków sieci wsparcia).

Możesz również wykorzystać ćwiczenia z kroku 7. i 8., bądź się nimi zainspirować.



**Ten, kto znalazł się
za drzwiami, pokonał
najtrudniejszy etap
podróży.**

/ przysłowie duńskie



Dziennik podróży

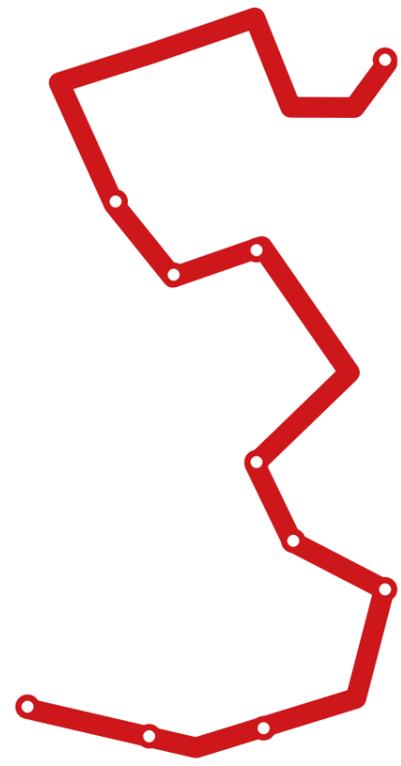
Twoje pomysły na pytania i tematy do dyskusji



To chwila, kiedy mozesz zdecydowac, jakim mniej wiecej szlakiem bedzie przebiegac wspolna wyprawa. Zdajemy sobie sprawe, ze czas, ktorym dysponujecie, jest ograniczony. Dlatego opracowalysmy szlak niezbednego minimum, pozwalajacy przygotowac mlodsze i starsze pokolenie do wspolnej wyprawy oraz osiagnac zaplanowany cel. Szlak sklada sie z dziesieciu przystankow. To trzy warsztaty treningu motywacyjnego dla dzieci (krok 7), trzy zajecia z planowania wspolpracy w miedzypokoleniowym gronie, trzy spotkania w ramach wspolnych dzialan, oraz jedno wydarzenie podsumowujace (krok 8). Jezeli bedziecie miec taku chec lub potrzebe, na kazdym z przystankow mozecie zatrzymac sie na dluzej.

SZLAK MINIMALNY 10 przystankow

-  trzy warsztaty treningu motywacyjnego dla dzieci (1. poszerzamy wiedze, 2. pracujemy nad emocjami, 3. zastanawiamy sie, jak dzialac miedzypokoleniowo)
-  trzy zajecia miedzypokoleniowe (1. poznajemy sie, 2. uczymy sie, jak ze soba rozmawiac, 3. tworzymy projekt wspolpracy)
-  trzy spotkania w ramach wspolnych dzialan (wg ustalonego przez was planu)
-  jedno wydarzenie podsumowujace



Dziennik podróży

Jeżeli uważasz, że na twoim szlaku powinny być jeszcze dodatkowe przystanki, zaplanuj swoją trasę. Możesz ją w tym miejscu naszkicować. Wszystko zależy od oceny potrzeb i potencjału dzieci i osób starszych zależnych, z którymi masz zamiar wyruszyć w drogę oraz zasobów sieci, która wspiera wasze dążenia.



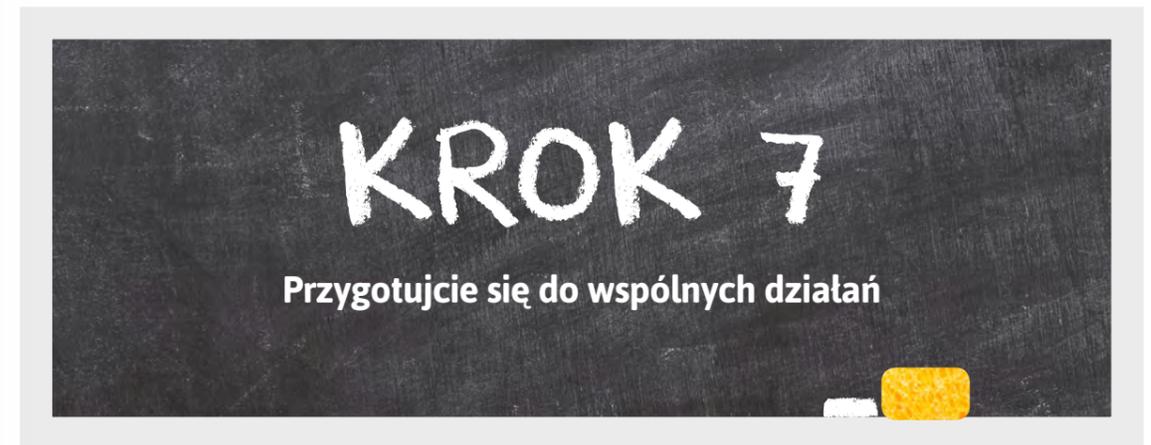
*Nie podążaj tam,
gdzie wiedzie ścieżka.
Zamiast tego pójdz tam,
gdzie jej nie ma
i wytycz szlak.*

Ralph Waldo Emerson



*Droga do celu
to nie połowa
przyjemności,
to cała przyjemność.*

Jan Paweł II



Nauczyciele i uczniowie

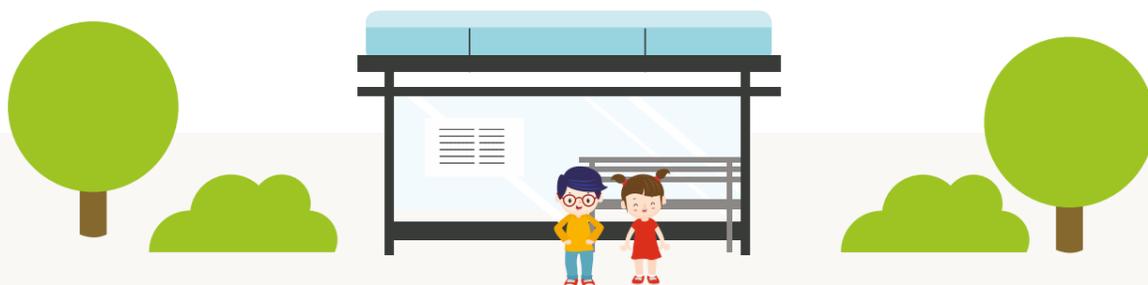


Trening motywacyjny

Etap 1
Poszerzamy wiedzę
(warsztat)

Etap 2
Pracujemy
nad emocjami
(warsztat)

Etap 3
Zastanawiamy się,
jak działać międzypokoleniowo
(warsztat)



Dostosuj liczbę spotkań do swojej grupy. Minimum to jedno spotkanie na każdym przystanku. Pod opisem każdego z etapów znajdziesz propozycje ćwiczeń, które pomogą zrealizować ci jego cel. Ćwiczenia dobierz, uwzględniając potrzeby i możliwości swojej grupy oraz czas, jakim dysponujecie.



Poszerzamy wiedzę Jak dziś jest z tą starością?

Warto przybliżyć dzieciom świat osób starszych, także zależnych, przed spotkaniem z seniorami. Przekaż im kilka informacji na temat osób, z którymi będą współpracować. Pamiętaj o tym, by przygotować grupę na zetknięcie się z konkretnymi chorobami lub ograniczeniami seniorów, by nie były zaskoczone ich stanem zdrowia, wiedziały, w jaki sposób mogą wesprzeć poszczególne osoby i jak się zachowywać, by ich nie urazić. To również odpowiedni moment na to, by uświadomić dzieciom, że stan zdrowia seniorów może się zmieniać. Może się więc okazać, że plany, harmonogramy i zadania będzie trzeba dostosować do nowych potrzeb i możliwości starszej osoby. Pamiętaj również, że w przypadku rezygnacji z udziału w projekcie seniora lub seniorki warto przeprowadzić z dziećmi dodatkowe rozmowy, by wyjaśnić przyczynę rozstania oraz pomóc im pogodzić się z towarzyszącymi temu emocjami.

CEL:

Zdefiniowanie pojęcia starości, przybliżenie dzieciom świata osób starszych oraz zmiana postrzegania osób starszych przez dzieci.

METODY PRACY:

- ćwiczenia indywidualne i grupowe,
- miniwykład połączony z prezentacją multimedialną,
- metody symulacyjne,
- dyskusja moderowana,
- elementy coachingu,

- plastyka z elementami arteterapii,
- elementy treningu twórczości,
- relaksacja,
- wizualizacja.

WPROWADZENIE:

Poniżej znajdziesz trochę informacji na temat współczesnych senierek i seniorów. Możesz z nich skorzystać podczas pierwszych zajęć z dziećmi. Pamiętaj, by formę oraz zakres informacji dostosować do wieku twoich uczennic i uczniów. Możesz posłużyć się przykładami i przy okazji odnieść się do faktów zawartych w zamieszczonym poniżej opisie. Linki do stron internetowych i publikacji, które mogą ci się przydać przy realizacji tego tematu, znajdziesz w **Bibliotece podróżnika**.

Świat seniora

Życie ludzkie składa się z kilku ważnych etapów: okresu niemowlęcego, dzieciństwa, dojrzewania, okresu młodzieńczego, dorosłości i starości. Starość to ostatnia faza życiowego cyklu. Przyjmuje się umownie, że seniorzy to ludzie od 60. roku życia i ten okres traktujemy jako wiek starszy.

Mówiąc o seniorze zależnym, mamy na myśli osobę starszą, która z różnych powodów (najczęściej związanych z jej wiekiem i stanem zdrowia) nie jest w stanie samodzielnie wykonywać różnych codziennych czynności (jak spożywanie posiłków, przemieszczanie się, kładzenie się, siadanie i wstawanie, ubieranie się, higiena osobista, gotowanie). Wymaga w związku z tym wsparcia innych osób.

Seniorzy stanowią mniej więcej jedną siódmą wszystkich mieszkańców Polski. Jak wygląda ich życie? Podeszły wiek często wiąże się z chorobami i ograniczeniami sprawności, które utrudniają nie tylko codzienność, ale także rozwijanie pasji, zainteresowań, wiedzy i umiejętności. Słuchanie muzyki, czytanie książek, oglądanie telewizji, zakupy czy życie towarzyskie są dla seniorów równie ważne jak dla innych grup wiekowych. Potrzebują być niezależni, pomagać najbliższemu, decydować o sposobie spędzania wolnego czasu. Istotne jest dla nich wsparcie emocjonalne, opieka w trakcie żałoby, dobre relacje z innymi, kontakt z rodziną, z młodszymi oraz poczucie bycia ważnymi i potrzebnymi. Osoby starsze, z ograniczoną sprawnością, są szczególnie narażone na depresję. Statystyki podają, że walczy z nią co dziesiąta osoba w wieku 80+. Seniorzy szukają dobrego leku na nudę, samotność oraz złe samopoczucie. Rozwijają swoje zainteresowania, np. w ramach zajęć na uniwersytetach trzeciego wieku. Niektórzy pracują zawodowo. Część starszych osób korzysta z internetu i posługuje się smartfonami. Jednak większość z nich zazwyczaj potrzebuje pomocy przy ich obsłudze, zwłaszcza na początku.

Każdy senior czy seniorka inaczej przeżywa swoją starość. Wpływa na to wiele czynników, jak sytuacja finansowa, stan zdrowia czy charakter danej osoby. Większość przedstawicieli najstarszego pokolenia deklaruje, że ma przyjaciół (85%), utrzymuje kontakty z dziećmi (85%), wnukami (81%) i z sąsiadami (57%).

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ

POZIOM TRUDNOŚCI



łatwe



średnie



trudne



CZAS



plener



pomieszczenie/
sala lekcyjna

ĆWICZENIE: DROGA ŻYCIA



20 min



Materiały: rolka papieru, pastele olejne.

Jak to zrobić? Dzieci dobierają się w pary i tworzą koło, w środku niego znajdują się materiały plastyczne.

Polecenie: Pomyślcie o drodze ludzkiego życia. Jakie ma etapy? Następnie z rolki papieru i pastel olejnych stwórzcie drogę życia według własnej koncepcji artystycznej. Zaprezentujcie ją innym. Który etap na tej drodze jest etapem związanym z seniorami? Opowiedzcie o nim coś więcej.

ĆWICZENIE: JAKI KOLOR MA STAROŚĆ?



45 min



Materiały: brystol (1 szt. na uczestnika), pastele olejne, kredki, mazaki, stare czasopisma, kleje, nożyczki.

Jak to zrobić? Ćwiczenie składa się z dwóch części.

Część 1 – Dzieci siedzą przy stolikach. Przed nimi leży brystol z napisanym dużymi literami wyrazem „starość”. Jeżeli grupa jest duża, można ją podzielić na mniejsze 3-, 4-, 5-osobowe.

Polecenie: Zastanówcie się, czym jest dla Was starość i jakie może mieć barwy. Może jest związana z możliwościami, wiedzą, umiejętnościami, aktywnością, marzeniami, samopoczuciem zarówno fizycznym, jak i psychicznym osób starszych, a może z czymś zupełnie innym. Następnie każdej barwie nadajcie własne znaczenie, wypełniając słowo kolorem. Zastanówcie się, ile kolorów będzie miała wasza starość? Następnie zaprezentujcie swoje plastyczne wyobrażenie starości innym.

Podsumowanie: Czym jest dla was starość? Co ona według was oznacza? Jakie zawarłyście w niej kolory? Co oznaczają kolory w waszej pracy? Jaki kolor dominuje? Jakiego koloru jest w niej mało? Jakiego koloru brak? Zapytajcie też innych, jak odbierają waszą pracę. Czy znacie powiedzenie „jesień życia”? Dlaczego jesień? Jakie ma kolory? Dlaczego właśnie takie?

Część 2 – Jeśli jest taka potrzeba, przypomnij ponownie dzieciom informacje dotyczące spędzania wolnego czasu przez seniorów.

Polecenie: Pomyślcie teraz o tym, jak seniorzy spędzają swój wolny czas. W swojej wyobraźni stańcie się malarzami starości – nadajcie jej nową jakość, biorąc pod uwagę rzeczy, których dowiedzieliście się na temat spędzania wolnego czasu przez seniorów. Czy wasze wyobrażenie na temat starości zmieniło się?

Co do swojego wcześniejszego wyobrażenia o starości doliczycie nowego? Co zmienicie? Co ulepszyacie? Co dodacie? Stworzone plakaty powieście w widocznym miejscu i przyjrzyjcie się im. Zwróćcie szczególną uwagę na wprowadzone zmiany. Przedyskutujcie wspólnie swoje wizje, przemyślenia i spostrzeżenia.

Podsumowanie: Co nowego doliczyliście do swojego wyobrażenia starości? Co się zmieniło na lepsze i dlaczego? Co najbardziej przykuwa waszą uwagę? Z którym wyobrażeniem starości czujecie się lepiej, które wam się bardziej podoba?

ĆWICZENIE: JAK GO WIDZISZ?



30 min



Materiały: brystol, stare gazety, nożyczki, marker, kleje.

Jak to zrobić? Dzieci dobierają się w zależności od liczby uczestników w 3-, 4- lub 5-osobowe zespoły i tworzą koło, w środku niego znajdują się stare gazety, kleje, nożyczki oraz brystol i marker (dla każdego zespołu).

Polecenie: Narysujcie, tak jak potraficie, kontur sylwetki seniora na całej powierzchni brystolu. Następnie wytnijcie z gazet i przyklejcie w środku konturu wszystkie wasze skojarzenia dotyczące jesieni życia. Zaprezentujcie innym swoją pracę. Jaki jest wasz obraz seniora?

ĆWICZENIE: MIASTO



45 min



Materiały: kartonowe pudełka różnej wielkości, taśmy klejące, nożyczki, markery, kolorowy papier, taśmy różnego koloru, kleje, kartki, patyczki, wykałaczki, bloki techniczne kolorowe, stare czasopisma, folie, ołówki.

Jak to zrobić? Dzieci dobierają się w zależności od liczby uczestników w 3-, 4- lub 5-osobowe zespoły.

Polecenie: Pomyślcie o idealnym mieście, które jest doskonale przystosowane dla mieszkańców w każdym wieku. Omówcie to w podgrupach i narysujcie projekt waszego idealnego miasta. Następnie zaprezentujcie i uzasadnijcie swój wybór, posłuchajcie również wyborów innych. Z waszych wspólnych pomysłów stwórzcie model miasta odpowiadającego na różnorodne potrzeby mieszkańców. Jak ono będzie wyglądało? Jakie rozwiązania w nim wprowadzicie, aby były dogodne również dla osób starszych?

ĆWICZENIE: KSIĘGA



45 min



Materiały: duże kartki z bloku technicznego (dla jednego podzespołu), kolorowy papier, klej, nożyczki, pisaki, kredki, taśmy, dziurkacz, sznurek, gazety.

Jak to zrobić? Dzieci dobierają się, w zależności od liczby uczestników, w 3-, 4- lub 5-osobowe zespoły i tworzą koło, w środku niego znajdują się materiały plastyczne.

Polecenie: Bazując na wiedzy dotyczącej seniorów, stwórzcie z przygotowanych materiałów własną księgę o seniorach. W jaki sposób to zrobicie? Wszystko zależy od waszej kreatywności. Ważne jest jedynie to, aby informacje zawarte w książce mówiły coś o tej grupie społecznej. Na koniec zaprezentujcie swoją książkę innym.

Do realizacji ćwiczenia można wykorzystać metodę LAPBOOK – to książeczka, w której umieszcza

się wiadomości na wybrany temat. Informacje w niej gromadzone są w różnorodny sposób, w postaci przestrzennej z wykorzystaniem różnych technik plastycznych, z zastosowaniem zdjęć, gotowych szablonów, ozdób, ruchomych elementów, kopert z ważnymi informacjami itp. Nie ma w niej ścisłych zasad, można dobierać dowolne elementy w taki sposób, aby łączyły się w logiczną całość. Więcej na ten temat dowiesz się po wpisaniu w wyszukiwarce internetowej hasła „lapbook”.

ĆWICZENIE: W JEDNYM SPOŁECZEŃSTWIE



Materiały: wycięte z gazet sylwetki seniorów (także zależnych) lub w innej formie, np. ksero.

Jak to zrobić? Przed dziećmi leżą ilustracje wycięte z gazet przedstawiające seniorów. Poproś dzieci o przyjrzenie się w skupieniu obrazkom z seniorami. Dzieci dobierają się w pary i siedzą na krzesłach naprzeciwko siebie. Skieruj polecenie do par.

Polecenie: Ustalcie, kto jest osobą A, a kto B. W pierwszej rundzie osoba A opowiada przez 5 minut osobie B o jakimś zdarzeniu, doświadczeniu, historii, która związana była z kontaktem z seniorem zależnym. Podczas gdy osoba A opowiada, osoba B, jeśli będzie chciała dowiedzieć się czegoś więcej na temat tego zdarzenia, może zadawać pytania, np. jak to się stało? Kiedy się to wydarzyło? Kim dokładnie była ta osoba? Po upływie 5 minut zamieńcie się rolami.

ĆWICZENIE: PYTAJNIKI



Materiały: okulary lecznicze, laska, kapelusz, lupa, warcaby, szachy, książki, ciepły szal, ciężarki lub butelki z wodą jako obciążenie itp.

Jak to zrobić? Dzieci stoją na środku sali w kole. Na środku koła znajduje się krzesło. Zaproś chętnego do rozpoczęcia zabawy lub wyznacz jedno do zabrania rekwizytu.

Polecenie: Wczuj się przez moment w rolę osoby starszej. Pomyśl, jaką chcesz być starszą osobą w tej zabawie, wykorzystaj do tego zebrane rekwizyty. Zabawę rozpocznij od słów: „Jestem starszą osobą, która...” Reszta grupy zadaje pytania, które naprowadzą ją na właściwą odpowiedź. Zabawę kończymy, kiedy się tego dowiemy.

ĆWICZENIE: TAK RÓŻNI



Materiały: stare czasopisma, kolorowy papier, klej, nożyczki, kredki.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą przy stolikach, przed nimi leżą różne materiały. Skieruj polecenie do par.

Polecenie: Sięgnijcie pamięcią do swojej wiedzy dotyczącej seniorów i z przygotowanych materiałów stwórzcie obraz osoby starszej zależnej. Przedstawcie swoją pracę innym.

Jaki jest wasz obraz osoby starszej zależnej? Czy jest on zgodny z tym, jak zwykle się go definiować? (s. 10 Przewodnika). Jaka jest różnica między osobą starszą zależną a samodzielną?

ĆWICZENIE: PLAN ZAJĘĆ



Materiały: blok techniczny lub brystol, linijki, mazaki, kredki, kredki świecowe, kartki z sylwetkami seniorów 65+ lub obrazki wycięte z gazet przedstawiające seniorów.

Jak to zrobić? Dzieci dobierają się w pary.

Polecenie: Pomyślcie o osobie starszej. Przypomnijcie sobie informacje dotyczące spędzania wolnego czasu przez seniorów. Następnie w parach stwórzcie tygodniowy rozkład zajęć dostosowany do potrzeb i możliwości seniora znajdującego się na waszej karcie pracy. Wykorzystajcie do tego celu materiały plastyczne. Na koniec zaprezentujcie innym swój pomysł.

ĆWICZENIE: GAZETA



Materiały: mazaki lub długopisy, kartki.

Jak to zrobić? Dzieci dobierają się w zależności od liczby uczestników w 3-, 4- lub 5-osobowe zespoły.

Polecenie: Posłuchajcie następującej fabuły. Wyobraźcie sobie, że jesteście grupą dziennikarzy gazety ogólnopolskiej. Waszym zadaniem jest napisanie krótkiego artykułu składającego się z kilku zdań, który przybliży świat seniorów (w tym zależnych) i odpowie czytelnikowi na następujące pytania:

- Kto to jest osoba starsza zależna?
- Z jakimi trudnościami borykają się seniorzy?
- Co możecie wspólnie zrobić dla seniorów?
- Wszystko, co jeszcze chcielibyście dopisać o tej grupie społecznej, a co waszym zdaniem jest ważne i może zainteresować czytelnika waszej gazety.

Następnie zaprezentujcie treść artykułu na forum.

ĆWICZENIE: DZIENNIKARZ



Materiały: kartka papieru, długopisy.

Jak to zrobić? Dzieci dobierają się w pary. Skieruj polecenie do dzieci.

Polecenie: Przed przystąpieniem do ćwiczenia umówcie się, kto w pierwszej fazie jest dziennikarzem, a kto rozmówcą. Zadaniem dziennikarza jest zebranie od rozmówców informacji dotyczących seniorów. Dziennikarz zbiera dane, zadając swojemu rozmówcy pytania i zapisuje je wraz z odpowiedziami na kartce. Po 10 minutach następuje zamiana ról. Z zebranych wspólnie informacji twórzcie własną publikację pod tytułem „Świat seniora”. Zaprezentujcie ją w dowolny sposób na forum grupy.

ĆWICZENIE: WARTOŚCI



Materiały: nożyczki, klej, duży blok techniczny, kartka z wypisanymi wartościami: *miłość, akceptacja, niezależność, elastyczność, zaufanie, zdrowie, wolność, mądrość, rozwój osobisty, wykształcenie, kreatywność, wyobraźnia, piękno, wygoda, dobra zabawa, marzenia, intymność, energia, komfort, bezpieczeństwo, humor, spokój, szczerłość, satysfakcja, wdzięczność, wsparcie, balans, wrażliwość, harmonia, intuicja, pasja, spokój, pewność, sprawiedliwość, lojalność, wrażliwość, wsparcie, bogactwo, dostatek, niezależność finansowa, sukces, perfekcjonizm, przygoda, ryzyko, wyzwanie, intuicja, motywacja, pasja, marzenia.*

Jak to zrobić? Dzieci siedzą w parach przy stolikach, przed każdą parą leży kartka z bloku technicznego i karta z wyszczególnionymi wartościami, nożyczki, klej.

Polecenie: Przeczytajcie wszystkie słowa określające wartości znajdujące się na kartce i wybierzcie dziesięć tych, które waszym zdaniem są najważniejsze dla osoby starszej. Zaprezentujcie stworzoną przez siebie listę na forum grupy. Na końcu uzasadnijcie swój wybór.

ĆWICZENIE: CO ZABIERAM?



Materiały: mazaki lub długopisy, kartki, stare czasopisma, klej, nożyczki.

Jak to zrobić? Dzieci dobierają się w pary. Skieruj polecenie do dzieci.

Polecenie: Zastanówcie się przez moment, co takiego seniorzy mają do zaoferowania, czego nie dostaniecie od innych osób i nigdzie tego nie kupicie. Nie chodzi tutaj o dobra materialne. Może jest to coś związane z czasem, doświadczeniem życiowym, mądrością, zdobytą przez lata wiedzą lub czymś zupełnie innym. Przedstawcie swoje przemyślenia w formie kolażu. Zaprezentujcie swoje prace innym i powiedzcie o nich kilka słów.

ĆWICZENIE: CODZIENNOŚĆ



Materiały: brystol, mazaki lub długopisy, kartki, stare czasopisma, klej, nożyczki.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą przy złączonych stolikach, przed nimi rozłożone są materiały plastyczne. Skieruj polecenie do dzieci.

Polecenie: Wykorzystajcie dostępne materiały plastyczne i stwórzcie techniką kolażu obraz pokazujący życie codzienne seniorów. Na co zwróćcie w nim szczególną uwagę? Na koniec zaprezentujcie swoje dzieło pozostałym i powiedzcie kilka słów na jego temat.

ĆWICZENIE: JAKI JEST TEN ŚWIAT?



Materiały: stare czasopisma, klej, nożyczki, brystole (po 1 dla każdego zespołu), markery, kredki, pisaki.
Jak to zrobić? Dzieci siedzą przy stolikach, dobierają się, w zależności od liczby uczestników, w 3-, 4- lub 5-osobowe zespoły.

Polecenie: Sięgnijcie do wiedzy, jaką macie na temat świata seniorów i przedstawcie wasze wyobrażenie na jego temat w formie mapy myśli.

Mapa myśli to bardzo ciekawa technika tworzenia wizualnych notatek. Nie wymaga umiejętności graficznych ani specjalnego sprzętu. Wystarczy brystol i coś do pisania, na przykład zestaw kolorowych kredek lub pisaków. Wystarczą trzy kolory!

Na środku kartki umieśćcie rysunek/napis. Właśnie od niego powinny odchodzić linie do słów kluczowych. Następnie od tych linii kolejne, krótsze i cieńsze do mniej istotnych informacji, a od nich kolejne linie. Przy tworzeniu napisów, linii i rysunków zwróćcie uwagę na ich przejrzystość, ponieważ mapa myśli ma być czytelna dla innych i dla nas. Nic, poza waszą wyobraźnią, nie stoi wam na przeszkodzie! Kiedy będziecie gotowi, zaprezentujcie swoją mapę myśli na forum. Więcej na ten temat dowiesz się po wpisaniu w wyszukiwarkę internetową hasła „mapa myśli” lub „mind mapping”.

ĆWICZENIE: ROZWIĄZANIE



Materiały: kartki, pisaki.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą przy stolikach, dobierają się, w zależności od liczby uczestników, w 3-, 4- lub 5-osobowe zespoły.

Polecenie: Jakie są według was problemy w integracji międzypokoleniowej? Wypiszcie je w punktach. Po której stronie występuje ich więcej – wśród seniorów czy wśród młodego pokolenia? Następnie zastanówcie się nad różnymi realnymi sposobami ich rozwiązania. Co sprzyja rozwiązaniu tych trudności? Co je blokuje? Jakie postawy młodych wpływają na rozwiązanie problemów międzypokoleniowych? Jakie postawy starszych mogą wpłynąć na rozwiązanie problemów międzypokoleniowych? Jakie dostrzegasz problemy w integracji pokoleniowej? W jaki sposób można je rozwiązać? Jakie znaleźliście rozwiązania?

ĆWICZENIE: IDEALNIE



Materiały: koła wycięte z brystolu, sylwetki postaci w różnym wieku wycięte ze starych czasopism, klej, kredki, pisaki.

Jak to zrobić? Dzieci dobierają się, w zależności od liczby uczestników, w 3-, 4- lub 5-osobowe zespoły. Przed dziećmi leżą koła, szablony postaci w różnym wieku, klej, kredki, pisaki. Skieruj polecenie do dzieci.

Polecenie: Naklejcie wycięte sylwetki na koło z brystolu, tak aby powstał obraz idealnego społeczeń-

stwa. Czy każdy, bez względu na wiek, ma w nim swoje miejsce? Co w idealnym społeczeństwie może łączyć ludzi w różnym wieku? Po zakończeniu pracy zaprezentujcie obrazki grupie, uzasadniając swoją koncepcję pozostałym uczestnikom.

ĆWICZENIE: POLEMIKA



Materiały: dwa kolory kartek bądź naklejek, pisaki.

Jak to zrobić? Podziel dzieci na dwie grupy A i B, wykorzystaj do tego kolorowe kartki bądź naklejki. Grupa A będzie bronić tezy, że młodzi ludzie mają o czym i po co rozmawiać z seniorami, że wzajemnie mogą się czegoś o sobie dowiedzieć, czegoś się nauczyć. Druga grupa będzie podawała kontrargumenty broniące przeciwnego stanowiska. Po krótkiej fazie przygotowań obie grupy prowadzą ze sobą polemikę, używając argumentów, prezentując dwa przeciwstawne poglądy.

Dziennik podróży

Miejsce na twoje notatki

Lined area for notes, consisting of horizontal dashed lines.



Pracujemy nad emocjami

Liczbę ćwiczeń dostosuj do potrzeb swojej grupy. Możesz pracować nad jednym bądź dwoma elementami tej podróży. Wszystko zależy od dzieci i od ciebie.

P Jak zaakceptować samego siebie i dodać sobie skrzydeł?

To etap, który wprowadza dzieci w świat rozwoju osobistego, z wykorzystaniem działań arteterapeutycznych. Dzieci mogą dzięki temu lepiej poznać swoje emocje, potrzeby, wzmocnić własne poczucie wartości oraz wiarę w swoje możliwości. Dzięki treningowi empatii będą w stanie lepiej wczuć się w potrzeby seniorów, co pozytywnie wpłynie na jakość międzypokoleniowej współpracy w kolejnym etapie działań. Głównym narzędziem wykorzystywanym podczas zajęć jest arteterapia przez sztuki wizualne.

CEL:

Zwiększenie wiedzy o sobie samym, a także usystematyzowanie świata emocji, potrzeb i wartości.

METODY PRACY:

- ćwiczenia indywidualne i grupowe,
- elementy coachingu,
- plastyka z elementami arteterapii,
- elementy treningu twórczości,
- relaksacja,
- wizualizacja.

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ

ĆWICZENIE: JAK Z OBRAZKA



Materiały: Karty Milowe (www.milowe.pl)

Jak to zrobić? Dzieci siedzą w kręgu. Na podłodze leżą w okręgu zakryte Karty Milowe. Skieruj polecenie do dzieci.

Polecenie: Wylosujcie po jednej karcie. Następnie przyglądając się obrazkowi, jaki macie na swojej karcie, skojarzcie jego obraz ze swoimi mocnymi stronami. Zaprezentujcie kartę i przedstawcie swoje mocne strony innym. Jaki szczegół na tym obrazku mówi najczęściej o mocnej stronie twojego charakteru?

ĆWICZENIE: NASTRÓJ



Jak to zrobić? Dzieci stoją w kręgu na środku sali. Skieruj polecenie do grupy.

Polecenie: Pomyślcie o swoim nastroju i za pomocą ruchów swojego ciała ułóżcie własną rzeźbę nastroju. Jak ona będzie wyglądała?

ĆWICZENIE: TANIEC POWITALNY



Materiały: spokojna, nastrojowa muzyka.

Jak to zrobić? Dzieci stoją w kręgu na środku sali. Skieruj polecenie do grupy.

Polecenie: Postępujcie muzyki i dostosujcie swój oddech do jej dźwięków, doświadczając jej całym sobą. Wsłuchajcie się w oddech i bicie swojego serca. Następnie poczujcie wszystkie części swojego ciała, wprowadzając je w delikatny taneczny, spokojny ruch, koncentrując się świadomie tylko na swoim ciele. Zostańcie w tym stanie do momentu, kiedy przestaniecie słyszeć muzykę. Jak się czuliście w tym ruchu/tańcu? Jak się teraz czujecie? Opowiedzcie o tym.

ĆWICZENIE: RUSZAJĄC SIĘ



Materiały: rytmiczna muzyka.

Jak to zrobić? Dzieci stoją w kole zwrócone do jego środka.

Polecenie: Zatańczcie własną improwizację po kolei lub w dowolnej kolejności, tak aby reszta naśladowała wasz sposób tańca. Za moment, za pomocą gestu, przekażcie symboliczne prowadzenie innej osobie, zapraszając ją tym samym do własnej improwizacji.

ĆWICZENIE: RAZEM



Materiały: rolka dużego papieru z narysowanym szablonem autokaru, pastele, taśma klejąca, masa klejąca.

Jak to zrobić? Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy rozciągnąć na całej powierzchni ściany rolkę z narysowanym autokarem. Dzieci stoją przed ścianą, na której znajduje się szablon autokaru.

Polecenie: Spójrzcie na autokar, który macie przed sobą i dorysujcie w nim siebie. Gdzie umieściliście siebie w autokarze? Co to dla was oznacza? Jaką ma to dla was wartość? Czym jest dla was ta podróż? Jakie cechy waszego charakteru uważacie za cenne w tej podróży? Jakie umiejętności możecie wykorzystać w tej podróży? Co dzięki wam zyskują inni w tej podróży?

ĆWICZENIE: SZYLD



Materiały: duże bloki techniczne, kredki, stare czasopisma, ołówki, pastele olejne, nożyczki, sznurek, dziurkacz.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą przy stolikach. Przed nimi rozłożone są materiały plastyczne oraz po jednej kartce z bloku technicznego dla każdego uczestnika.

Polecenie: Szyld to tablica informacyjna z nazwą umieszczoną nad wejściem do zakładu lub sklepu. Teraz pomyślcie o szyldzie, który będzie zawierał pozytywną informację o was samych, np. cechy charakteru, umiejętności lub zupełnie coś innego. Kiedy będziecie gotowi do działania, stwórzcie własny szyld, z którego będzie można odczytać wasze mocne strony. Co dobrego możecie powiedzieć o innych na podstawie informacji zamieszczonych na szyldach? Wspólnie posłuchajcie wypowiedzi.

ĆWICZENIE: DYPLOM WYJĄTKOWEGO DZIECKA



Materiały: szablon dyplomu (w górnej części napis: „Dyplom dla...”, w dolnej części „za...”), kredki.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą przy stolikach. Każde ma przed sobą szablon dyplomu i kredki.

Polecenie: Zastanówcie się, jakie wasze cechy lub zdolności zasługują, według was, na uznanie. Narysujcie to w środkowej części dyplomu. Na górze napiszcie swoje imię i nazwisko. W dolnej części opiszcie, za co przyznajecie sobie dyplom. Na koniec zaprezentujcie wasze dyplomy i porozmawiajcie o swoich pracach.

ĆWICZENIE: TARCZA SIŁY



Materiały: stare czasopisma, szablon tarczy, nożyczki, klej, kredki.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą na dywanie. Przed każdym z nich leży wycięta tarcza z papieru o wymiarach 21x27 cm lub większa. Z tyłu tarcza ma przyklejony szeroki pasek papieru, który ułatwia umieszczenie jej na przedramieniu dziecka.

Polecenie: Przed wami leży tarcza siły. Proszę, abyście ją podnieśli i pochodzili z nią przez chwilę po sali. Co zyskujecie, mając ją przy sobie? O czym myślicie? Co teraz czujecie? Następnie przejdźcie do stolików, gdzie są materiały plastyczne i stwórzcie własną tarczę siły. Zastanówcie się, co na niej umieścicie. Na koniec uzupełnijcie zdanie, odnosząc się do swojej wewnętrznej siły: „Tarcza siły sprawia, że...” i zaprezentujcie swoją tarczę innym.

ĆWICZENIE: ATUTY



Materiały: wycięte z papieru/kartonu szablon parasolek, kredki.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą na dywanie. Każde ma szablon parasolki i kredki.

Polecenie: Zastanówcie się, jakie macie atuty i narysujcie je na parasolce. Obróćcie parasolkę na drugą stronę i zastanówcie się, jak wykorzystujecie swoje atuty w życiu. Na koniec zaprezentujcie swoje parasolki i porozmawiajcie o swoich atutach.

ĆWICZENIE: FOTOGRAFIA



Materiały: aktualne, powiększone do formatu A5, ulubione fotografie przedstawiające dzieci, kartki, stare czasopisma, plastelina, kredki, klej, nożyczki.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą przy stolikach. Przed każdym leży jego fotografia oraz materiały plastyczne.

Polecenie: Przyjrzyjcie się swojej fotografii i zastanówcie się, jaka ona jest. Co możecie do niej dorysować, aby mogła powiedzieć o was coś więcej. O tym, kim jesteście, co lubicie robić i z kim lubicie przebywać. Narysujcie lub przyklejcie na fotografiach elementy, które powiedzą o was coś pozytywnego.

ĆWICZENIE: PLECAK



Materiały: duże bloki techniczne, kredki, stare czasopisma, ołówki, pastele olejne, nożyczki, szary papier, kartki A3, taśmy klejące.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą przy stolikach. Przed nimi rozłożone są materiały plastyczne. Skieruj się do dzieci.

Wizualizacja: Usiądźcie wygodnie na krzesłach. Jeśli chcecie, na moment zamknijcie oczy i wsłuchajcie się w rytm swojego oddechu. Poczujcie, jak powietrze dostaje się do waszych nozdrzy i wydostaje ustami. Wdech, wydech, wdech, wydech. Jeszcze przez moment skupcie uwagę na swoim oddechu i posłuchajcie bicia swojego serca. Kiedy już czujecie się odprężeni i bezpieczni, pomyślcie o sobie w życzliwy sposób – tak, jak myślicie o kimś, kogo lubicie i zanurcie się w tych myślach, uśmiechnijcie się życzliwie do siebie.

Teraz wyobraźcie sobie, że przed wami stoi plecak. Zastanówcie się, jaki będzie miał kształt? Wielkość? Kolor? Materiał? Czy ma jakiś zapach? Jaki będzie jego ciężar?

Pomyślcie o tym, co jest w was cenne i wartościowe. Może macie na myśli pozytywną wizję, z jaką przedstawiacie swoje życie, coś, w co się bardzo angażujecie, może dobre relacje, które tworzycie, wasze osiągnięcia lub zupełnie coś innego.

Teraz zobaczcie, jak to, co w was cenne i wartościowe, zamienia się w obrazki jeden po drugim. Tyle, ile ich potrzebujecie. Teraz przyjrzyjcie im się uważnie i uśmiechnijcie się do nich. Macie na to jeszcze chwilę. Wyobraźcie sobie, jak wkładacie kolejne obrazki do plecaka, niczym wartościowe przedmioty. Każdy z nich znajduje swoje miejsce. Możecie je razem ze swoim plecakiem zabrać, gdzie chcecie i kiedy chcecie.

Jeśli macie ochotę, możecie jeszcze raz na nie popatrzeć i wracać do nich, kiedy poczujecie taką potrzebę, i cieszyć się nimi. Teraz możesz poruszyć nogą, ręką, przeciągnąć się, otworzyć oczy.

Polecenie: Z przygotowanych materiałów stwórz plecak wraz z zawartością, która dobrze wpłynie na twoje samopoczucie. Co włożyliście do swoich plecaków – co w was samych jest cenne i wartościowe? Jak się z tym czujecie? Kto to zauważa na co dzień? W jaki sposób może to pozytywnie wpłynąć na projekt? Co jeszcze dało wam to ćwiczenie?

ĆWICZENIE: DROGOWSKAZ



Materiały: duże bloki techniczne, kartki, pisaki, kredki, ołówki, pastele olejne, nożyczki.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą przy stolikach. Przed nimi rozłożone są materiały plastyczne.

Polecenie: Wyobraźcie sobie drogowskaz pokazujący, w którym kierunku powinniście zmierzać, żeby osiągnąć swoje cele. Jaką ma wielkość, kształt, kolor? Co jest na nim napisane? Narysujcie go w rogu kartki. Do jakich celów was prowadzi? Wykorzystując materiały plastyczne, przedstawcie na tej samej kartce cel, który chcielibyście osiągnąć w najbliższym czasie. Jaką to ma dla was wartość? Jak wygląda wasza droga do jego osiągnięcia? Jaki jest wasz pierwszy krok w jego realizacji? Jaki następny? Kto lub co może wam pomóc? Jak zmieni się wasze życie, kiedy zrealizujecie swój cel?

ĆWICZENIE: PORTRET



Materiały: brystol, pastele olejne.

Jak to zrobić? Dzieci dobierają się w pary z osobą, którą znają najmniej. Przed nimi leżą brystole i pastele olejne.

Polecenie: Przywitajcie się z osobą, z którą jesteście w parze. Uśmiechnijcie się do niej życzliwie, następnie porozmawiajcie krótko o swoich zainteresowaniach, umiejętnościach i cechach charakteru.

Odwróćcie się do siebie plecami. Na podstawie zgromadzonych informacji narysujcie portret osoby z pary. Zaprezentujcie sobie nawzajem wykonane prace. Posłuchajcie, co pozytywnego wasz partner lub partnerka ma do powiedzenia na wasz temat. Następnie wymieńcie się swoimi pracami. Czego nowego i pozytywnego dowiedzieliście się o sobie nawzajem? Co zaciekało was, a co zdziwiło w stworzonym przez partnera lub partnerkę portrecie? Jak się czujecie, słysząc takie informacje o sobie?

ĆWICZENIE: PUDELECKO PEŁNE SUKCESÓW



Materiały: kartonowe pudełka, kartki, kredki.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą przy stolikach. Przed nimi leżą kartonowe pudełka, kartki, kredki.

Polecenie: Pomyślcie przez chwilę o małych i dużych sukcesach, jakie udało się wam odnieść w ciągu

ostatniego tygodnia. Następnie, tak jak potrafiacie i chcecie, narysujcie je. Zaprezentujcie swoje prace grupie i powiedzcie, co dokładnie przedstawiają. Po czym poznajecie, że był to sukces? Jak to się stało, że udało się wam je osiągnąć? Jakie umiejętności lub cechy wam się w tym przydały? Kto wam pomógł? Która z tych osiągnięć jest dla was najważniejsza i dlaczego? Na koniec umieśćcie swoje rysunki w pudełku. Jak się czujecie, kiedy zagłądacie do środka?

ĆWICZENIE: DROGA



Materiały: arkusze papieru, kredki, taśma klejąca.

Jak to zrobić? Przed przystąpieniem do działania, na czas ćwiczenia, dobrze jest przesunąć ławki pod ściany. Dzieci stoją przed rozłożonymi arkuszami papieru.

Polecenie: Pomyślcie przez chwilę o różnych pozytywnych doświadczeniach z waszego życia. Na rozłożonym przed wami papierze narysujcie te, które mają dla was największe znaczenie. Jakie pozytywne doświadczenia narysowaliście? Ile ich jest? Jaką mają one dla was wartość? Jaki miały wpływ na wasze życie? Co jest dla was w tych drogach najcenniejsze?

ĆWICZENIE: DRZEWO WARTOŚCI



Materiały: szablon dębowych liści (po 10 sztuk na dziecko), szablon drzewa: korzenie, pień, konary, gałęzie (po 1 sztuce na dziecko), klej, czarne pisaki (po 1 sztuce na dziecko) oraz karty wartości (przykładowe karty wartości: *doskonałość, mistrzostwo, pomysłowość, uczenie się, duchowość, porządek, wspieranie słabszych, posłuszeństwo, uznanie, honor, zaufanie, moc, spełnienie, zdecydowanie, oddanie, ojczyzna, spójność, praca zespołowa, wolność, poczucie humoru, prawda, postawa fair, wpływy, inicjatywa, przygoda, wsparcie, twórczość, innowacyjność, przyjaźń, wspieranie społeczeństwa, rodzina, rozwój finansowy, współdziałanie, konkurencyjność, rzetelność, współpraca, kreatywność, samokontrola, wytrwałość, lojalność, siła, zabawa, mądrość, skuteczność, zapał, miłość, słowność, samodzielność, stosunki z ludźmi, bogactwo, opanowanie, sukces, praca, oryginalność, bezpieczeństwo, odwaga, relacje, otwartość, szczerłość, gospodarność, perspektywy, szczęście, dochodowość, pokój, ekologia, uczciwość, sława*).

Jak to zrobić? Na podłodze rozłożone są kartki z wypisanymi wartościami. Na ławce, przy miejscu każdego dziecka, leży 10 papierowych liści, czarny pisak oraz szablon drzewa.

Polecenie: Pochodźcie przez moment między kartkami z wypisanymi wartościami, przeczytajcie je w myślach i odnieście je do świata własnych wartości. Które z nich są dla was ważne? Wybierzcie 10 takich, które mają dla was największe znaczenie. Zapiszcie każdą z nich na oddzielnym liściu i przyklejcie je do „drzewa wartości”, według hierarchii, zaczynając od tych najważniejszych (na szczycie korony drzewa). Kiedy skończycie, zaprezentujcie swoje drzewa innym. Zastanówcie się, które z waszych wartości okazały się szczególnie istotne podczas realizacji planowanego projektu?

ĆWICZENIE: GRA



Materiały: Karty Miłowe

Jak to zrobić? Dzieci siedzą w kręgu. Na podłodze, przed nimi, leżą zakryte Karty Miłowe. Zadaj na głos jedno pytanie, wspólne dla wszystkich. Za każdą odpowiedź lub jej brak podziękuj każdemu z uczestników.

Polecenie: Wylosujcie po jednej Karcie Miłowej. Ustalcie kolejność odpowiedzi tak, aby nikomu nie przeszkadzało. Przyjrzyjcie się swoim obrazkom i kolejno podajcie odpowiedź na zadane pytanie. Jeśli czujecie, że nie chcecie z jakichś powodów odpowiedzieć, mówicie „Stop”. Kiedy skończy się runda z odpowiedziami, posłuchajcie kolejnego pytania i sięgnijcie po nową kartę z zestawu. Runda składa się z 5 pytań.

Propozycje pytań:

1. Co dobrego zrobilibyście dla siebie, gdybyście wygrali milion dolarów?
2. W które ze swoich zainteresowań angażujecie się najczęściej?
3. Opowiedzcie o tym, co was ostatnio pozytywnie zaskoczyło?
4. Co jest waszą mocną stroną i jak ją wykorzystujecie w swoim życiu?
5. Czego nowego nauczyliście się ostatnio? Opowiedzcie o tym kilka słów.

ĆWICZENIE: SKRZYDŁA



Materiały: brystol (dla każdego uczestnika), gumki, zszywki, kredki, ołówki, nożyczki, pastele olejne.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą na podłodze, przed nimi leżą brystole i materiały plastyczne.

Polecenie: Pomyślcie przez chwilę o sobie w sposób pozytywny i miły, pełen czułości i dobroci. Następnie na brystolu, który macie przed sobą, narysujcie skrzydła, jako symbol waszej wewnętrznej siły. Wytnijcie je i pokolorujcie je według uznania. Jak wyglądają wasze skrzydła? Co dobrego o was mówią? W jakich sytuacjach przydaje wam się wasza wewnętrzna siła? Co ją wzmacnia? Jak korzystacie z niej każdego dnia? Jaką stanowi dla was wartość?

ĆWICZENIE: MOCNA STRONA ŻYCIA



Materiały: do wersji 1: brystol, kolorowy papier, stare czasopisma, kolorowe sznureczki, klej, nożyczki lub do wersji 2: kartki z bloku technicznego, dziurkacz, pisaki, kredki, wstążki.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą przy stolikach, przed nimi leżą materiały plastyczne.

Polecenie: Wersja 1: Pomyślcie przez chwilę o swoich mocnych stronach i stwórzcie własny lapbook, w którym je zaprezentujecie. Zastanówcie się i przedstawcie także, w jaki sposób korzystacie ze swoich atutów, pomagając innym.

Wersja 2: Pomyślcie o sobie przez chwilę w sposób pozytywny i miły. Z wybranych materiałów stwórcie „Książeczkę mocy”, w której zaprezentujecie swoje atuty, w ramach trzech rozdziałów: 1. Wiedza; 2. Umiejętności; 3. Talenty.

Na koniec zaprezentujcie swoje prace na forum grupy i opowiedzcie o nich w kilku słowach.

ĆWICZENIE: MOJA DROGA



Materiały: kolorowe taśmy samoprzylepne (taśmy izolacyjne, taśmy ostrzegawcze BHP, do oznaczeń stref i ciągów komunikacyjnych itp.), nożyczki, karteczki samoprzylepne, kredki.

Jak to zrobić? Jeżeli jest taka możliwość, wykonajcie ćwiczenie na szkolnym korytarzu. Jeżeli warsztat odbywa się w klasie, ustawcie stoły i krzesła tak, aby na środku sali powstała duża przestrzeń.

Polecenie: Zastanówcie się, jakie drogi do was pasują. Jaką mają długość, szerokość i kształt? Co dobrego dla siebie na nich znajdujecie? Co wam pomaga bezpiecznie nimi iść? Co i kto was na nich inspiruje? Co nie pozwala wam zbroczyć z właściwej drogi? Kto was wspiera? Co was motywuje do dalszej wędrówki? Następnie weźcie jedną z taśm samoprzylepnych i przyklejcie ją na podłodze, w taki sposób, aby obrazowała waszą drogę. Pomyślcie teraz o różnych miejscach, które są dla was ważne. Może to być sklep z lodami, mieszkanie cioci, w którym mieszka kot, skatepark, basen, kino, las lub zupełnie inne miejsce. Narysujcie je na kartkach samoprzylepnych i umieśćcie je na swojej drodze w wybrany przez was sposób. Na koniec opowiedzcie grupie o swojej drodze oraz ważnych miejscach, które się na niej znalazły.

ĆWICZENIE: PUDEŁKO WIEDZY



Materiały: pudełka różnej wielkości z przykrywką, kolorowe kartki, pisaki, małe karteczki, nożyczki, brokat itp.

Polecenie: Weźcie małe karteczki i pisaki, na każdej z karteczek (oddzielnie) napiszcie lub narysujcie to, czego nauczyliście się do tej pory. Przypomnijcie sobie nawet najmniejsze umiejętności, które nabyliście od urodzenia. Zapiszcie je na karteczkach i włóżcie do pudełek. Następnie powiedzcie o nich kilka słów. Jak wyglądają wasze „pudełka wiedzy”? Co w nich umieściliście? W jakich sytuacjach najchętniej byście do nich zajrzeli? Kiedy możecie do nich coś nowego dołożyć? W jakim miejscu je postawicie?

ĆWICZENIE: UŚMIECH



Materiały: kartki, kredki.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą przy stolikach, przed nimi leżą kartki i kredki.

Polecenie: Zastanówcie się, jak wyglądacie, kiedy się uśmiechacie. Narysujcie to. Następnie rozłóżcie prace, jedna obok drugiej i omówcie je w kontekście tego, w jaki sposób postrzegacie siebie, kiedy się uśmiechacie. Z jakimi pozytywnymi wydarzeniami z życia wiążą się wasze uśmiechy?

ĆWICZENIE: TO POTRAFIĘ



Materiały: kartki, kredki.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą przy stolikach, przed każdym leży kartka podzielona na trzy poziome części oraz kredki.

Polecenie: Zamknijcie oczy, weźcie głęboki oddech i rozluźnijcie się. Kiedy jesteście odprężeni i rozluźnieni, pomyślcie o rzeczach, które potraficie robić najlepiej. Co przychodzi wam do głowy? Może np. widzicie w myślach, jak jeździcie na rowerze, rysujecie, śpiewacie? Jeśli już wiecie, jakie obrazy pojawiają się najwyraźniej – otwórzcie oczy i narysujcie trzy wybrane czynności. Omówcie swoje prace.

To ćwiczenie można znaleźć w książce Ewy Baranowskiej-Jojko, *Rozwojowa kreska. Ćwiczenia plastyczne z elementami arteterapii*, Wydawnictwa Harmonia.

ĆWICZENIE: SPOKÓJ



Materiały: kartki, kredki, stare czasopisma, nożyczki, klej.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą przy stolikach, przed nimi leżą materiały plastyczne.

Polecenie: Usiądźcie wygodnie na krzesłach i zamknijcie na moment oczy, zróbcie kilka głębokich wdechów i wydechów. Pomyślcie o miejscach, w których czujecie spokój. Może to być miejsce, które odwiedziliście podczas wakacji lub inne, w którym nikt wam nie przeszkadza. Doświadczcie tego miejsca w pełni, odczuwając je wszystkimi zmysłami. Nacieszcie się tym widokiem jeszcze przez chwilę i otwórzcie oczy. Z przygotowanych materiałów stwórcie własną oazę spokoju, do której możecie wracać każdego dnia. Opowiedzcie grupie, co dokładnie przedstawiliście w swojej pracy. Jak wygląda wasza oaza spokoju? Kiedy najchętniej szukacie w niej schronienia? W którym z miejsc, przedstawionych przez inne osoby z grupy, moglibyście się zrelaksować?

ĆWICZENIE: RENTGEN



Materiały: brystol (dla każdego dziecka), stare czasopisma, kredki, pastele olejne, pisaki, kleje, nożyczki.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą na podłodze, przed nimi leżą brystole i materiały plastyczne.

Polecenie: Pomyślcie przez chwilę o sobie w pozytywny, miły i życzliwy sposób. Skupcie uwagę na swoim oddechu i biciu swojego serca. Następnie z brystolu i innych materiałów plastycznych stwórcie symboliczne odbicie własnych marzeń, zdolności, umiejętności i wartości, jakimi kierujecie się w swoim życiu. Jak wyglądają wasze symboliczne odbicia? Jakie to ma dla was znaczenie? Co w nich przykuwa waszą uwagę? Czego jest w nich najwięcej? Co je łączy? Jaką to ma dla was wartość? Co was wyróżnia od innych w tym symbolicznym portrecie? Jak możecie to wykorzystać w planowanym projekcie?

ĆWICZENIE: LISTA CECH



Materiały: kartki, kredki, samoprzylepne karteczki lub pocięte kartki podklejone dwustronną taśmą, z wypisanymi na nich słowami, określającymi pozytywne cechy charakteru (jeden komplet kartek na jedną osobę). Przykłady cech, jakie możesz zamieścić na kartkach: asertywna, błyskotliwa, delikatna, dobroduszna, dobra, empatyczna, elokwentna, gościnna, hojna, komunikatywna, łagodna, kreatywna, lojalna, mądra, niezależna, obowiązkowa, odważna, operatywna, opiekuńcza, optymistyczna, pilna, zabawna, pogodna, pomysłowa, pracowita, rozsądna, rozważna, zrównoważona, rzetelna, samodzielna, schludna, spokojna, skrupulatna, serdeczna, solidarna, spokojna, spostrzegawcza, sprytna, stanowcza, staranna, sumienna, systematyczna, szczerza, szlachetna, śmiała, taktowna, tolerancyjna, troskliwa, uczciwa, uprzejma, uważna, wesola, wiarygodna, wierna, wrażliwa, wyrozumiała, zdecydowana, wytrwała, życzliwa, zdyscyplinowana, zdecydowana.

Jak to zrobić? Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy rozłożyć na podłodze karty w taki sposób, aby każdy z uczestników miał do nich swobodny dostęp. Dzieci dobierają się w pary.

Polecenie: Usiądźcie naprzeciw siebie. Każde z was ma 5 minut, by porozmawiać o swoich umiejętnościach, zainteresowaniach, marzeniach i wartościach. Kiedy skończycie rozmawiać, przejdźcie do rozłożonych wyrazów i przeczytajcie je uważnie. Wybierzcie spośród nich pięć określeń, które najlepiej charakteryzują waszego rozmówcę. Na podstawie tego, co wiecie o danej osobie oraz korzystając z wybranych karteczek, stwórzcie jej portret mentalny (symboliczny). Wykorzystajcie do tego celu materiały plastyczne. Zaprezentujcie portret swojego rozmówcy, zaczynając od zdania: „Dla mnie jest to osoba, która...”. Na koniec wymieńcie się portretami. Czego pozytywnego i nowego dowiedzieliście się z tego ćwiczenia o was samych?

ĆWICZENIE: RECEPTA NA DOBRY DZIEŃ



Materiały: kartki, kredki.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą przy stolikach, każde ma kartkę i kredki.

Polecenie: Pomyślcie przez chwilę, jak powinien wyglądać wasz dzień, żebyście mogli nazwać go dobrym. Co będziecie tego dnia robić? Z kim go spędzicie? Jeśli już wiecie, narysujcie własną receptę na udany dzień. Zaprezentujcie swoją pracę innym. Które prace są według was podobne, a które zupełnie inne? Z jaką refleksją kończycie to ćwiczenie?

ĆWICZENIE: KUBEK



Materiały: flamastry do malowania na porcelanie, biały kubek porcelanowy.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą przy stolikach, przed nimi leżą materiały plastyczne. Przed przystąpieniem do działania zapoznaj dzieci ze sposobem używania flamastrów do malowania na porcelanie.

Polecenie: Przed wami stoją kubki, pokolorujcie je w taki sposób, aby przypominały wam o wielu dobrych rzeczach czy wydarzeniach, które miały miejsce w waszym życiu. Zaprezentujcie gotową pracę grupie. Co umieściliście na swoich kubkach? Skąd taki pomysł? Jakie to ma dla was znaczenie? O czym może wam on przypominać? Co dobrego dało wam to ćwiczenie?

ĆWICZENIE: JA



Materiały: białe podkoszulki, pastele do tkanin.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą przy stolikach, przed nimi leżą białe podkoszulki oraz pastele do tkanin. Przed przystąpieniem do działania zapoznaj dzieci ze sposobem rysowania pastelami olejnymi na tkaninach.

Polecenie: Pomyślcie o różnych koszulkach, z różnego typu nadrukami. Zastanówcie się przez moment, jak one wyglądają, czym zwracają na siebie uwagę. Następnie pastelami do tkanin stwórzcie własny, unikatowy podkoszulek. Przedstawcie się w pozytywnym świetle, wykorzystując wybrane napisy, symbole, obrazy lub kolory. Gdy praca będzie gotowa, zaprezentujcie ją grupie i zapytajcie, jakie jeszcze wzbudza pozytywne skojarzenia. Co pozytywnego usłyszeliście o sobie od innych?

ĆWICZENIE: SKARB



Materiały: kartki, kredki.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą w parach na dywanie. Każde ma kartkę i kredki.

Polecenie: Przyjrzyjcie się sobie nawzajem i porozmawiajcie przez chwilę, następnie wymieńcie trzy rzeczy, którymi różnicie się od siebie. Wykonajcie to zadanie naprzemiennie. Kiedy skończycie, stwórzcie nowe pary. Następnie usiądźcie przy stoliku i narysujcie coś, co was (pozytywnie) odróżnia od innych, może to być związane z waszym wyglądem lub zupełnie z czymś innym. Na koniec zaprezentujcie swoje prace i porozmawiajcie o nich.

ĆWICZENIE: KARTKA DLA CIEBIE



Materiały: papier ozdobny lub kartka z bloku technicznego, kredki.

Jak to zrobić? Przed dziećmi leżą kredki oraz kartki z napisem w górnej części słowem „Dziękuję”.

Polecenie: Pomyślcie teraz o osobie, która siedzi obok was i o łączących was relacjach. Następnie weźcie kartkę z napisem „Dziękuję” i narysujcie dla tej osoby obrazek, za pomocą którego opowiecie jej, za co jesteście jej wdzięczni. Gdy praca będzie gotowa, przekazcie ją swojej koleżance lub koledze, i wyjaśnijcie, co przedstawia.

P Jak płynnie przejść od egoizmu do empatii?

To etap, który wprowadza dzieci w świat empatii wobec rówieśników, a przede wszystkim seniorów. Lepsze rozumienie siebie i własnych emocji, a także potrzeb osób starszych to istotny bodziec motywujący dzieci do podejmowania międzypokoleniowych aktywności.

Empatia to: *Umiejętność postawienia się w sytuacji drugiego człowieka i skierowania uwagi wyłącznie na jego uczucia i potrzeby, bez mieszania ich z własnymi. Jest próbą zobaczenia świata oczami drugiego człowieka bez oceniania czy podawania gotowych rozwiązań.*

(Marshall B. Rosenberg)

CEL:

Rozwijanie oraz utrwalanie empatii wobec rówieśników oraz osób starszych.

METODY PRACY:

- ćwiczenia indywidualne i grupowe,
- miniwykład połączony z prezentacją multimedialną,
- metody symulacyjne,
- dyskusja moderowana,
- pytania otwarte,
- plastyka z elementami arteterapii,
- elementy treningu twórczości,
- relaksacja,
- wizualizacja.

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ

ĆWICZENIE: ŁĄKA



Materiały: kartki w różnych kolorach, z których wykonacie kwiatki (4 płatki, okrągły środek), klej, nożyczki, kredki, fotografie dzieci.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą przy stolikach, na których znajdują się materiały plastyczne.

Polecenie: Wytnijcie płatki oraz okrągły środek kwiatka. Połączcie wszystkie elementy w taki sposób, aby powstał kwiatek. Następnie zastanówcie się przez chwilę i na kolejnych płatkach narysujcie: jak lubicie wypoczywać, swoje ulubione zwierzę, swoje zainteresowania, swoje ulubione danie. Kiedy skończycie rysować, na środku kwiatka przyklejcie swoje zdjęcie. Ze wszystkich kwiatów ułóżcie wspólną łąkę według własnego pomysłu. Zwróćcie uwagę na podobieństwa i różnice między pracami. Omówcie poszczególne kwiaty.

ĆWICZENIE: SŁUCHAJĄC INNYCH



Jak to zrobić? Dzieci dobierają się w pary.

Polecenie: Przez 10 minut porozmawiajcie w parach o tym, w jakich okolicznościach mieliście ostatni kontakt z seniorami. Na czym polegały te kontakty? Jak czuliście się w towarzystwie osób z najstarszego pokolenia? Które kontakty z seniorami były dla was szczególnie ważne i dlaczego? Z czego to wynikało? Do których kontaktów z seniorami lubicie powracać myślami? Słuchajcie uważnie tego, co ma do powiedzenia wasz rozmówca. Zastanówcie się, co łączy wasze doświadczenia.

ĆWICZENIE: PORTRET STARSZEJ OSOBY



Materiały: stare czasopisma, duży blok techniczny, kolorowy papier, kredki, pastele olejne, nożyczki, kleje.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą przy stolikach, przed nimi leżą materiały plastyczne.

Polecenie: Przypomnijcie sobie, kogo określamy mianem seniora lub seniorki. Zastanówcie się, jak wyglądał do tej pory wasz kontakt z osobami starszymi. Następnie z przygotowanych materiałów stwórzcie portret takiej osoby, biorąc pod uwagę jej najważniejsze potrzeby. Na koniec zaprezentujcie jej sylwetkę grupie.

ĆWICZENIE: INACZEJ



Materiały: rekwizyty i materiały dla podzespółów: duże kalosze, rękawiczki narciarskie, sznurek, okulary z dużą dioptrią, duża poduszka, zatyczki do uszu (liczba rekwizytów dostosowana do liczby dzieci w grupie), szpilka, pilot, kartka z tekstem napisanym drobnym drukiem, kartka z napisem, igła i nitka, kreda do narysowania linii.

Jak to zrobić? Dzieci stoją na środku sali w podziale na podgrupy. Przed nimi leżą zebrane rekwizyty.

Polecenie: Wybierzcie sobie jeden rekwizyt znajdujący się w sali, a następnie posłuchajcie polecenia:

- dla dzieci, które mają założone rękawiczki narciarskie:
 - proszę, podnieście szpilkę;
 - proszę, nawleczone nitkę na igłę;
- dla dzieci, które mają założone okulary z niedopasowanymi dioptriami:
 - proszę, przeczytajcie z kartki tekst, który jest napisany drobnym drukiem;
 - proszę, przeczytajcie napis z kartki znajdującej się w drugim końcu sali;
- dla dzieci, które mają założone za duże gumowce:
 - przejdźcie z gracją po wąskiej linii wzdłuż sali;
 - poruszajcie się bezszelestnie, z gracją po sali;
- dla dzieci, które mają przyklepioną do brzucha bardzo dużą poduszkę:

- proszę, podnieście pilot z podłogi;
- proszę, zróbcie 20 przysiadów;

• dla dzieci, które mają zatyczki w uszach:

- proszę, powtórzcie to, co do was mówię szeptem;
- proszę, powtórzcie to, co mówi osoba znajdująca się na drugim końcu sali.

Na koniec dobieżcie się w pary i zatańczcie ze sobą wspólny taniec bez zdejmowania rekwizytów.

Co możecie powiedzieć o tym ćwiczeniu? Komu udało się wykonać polecenie bezbłędnie? Co sprawiło wam największą trudność? Jak to ćwiczenie możecie odnieść do życia osób starszych zależnych? W jaki sposób można pomóc seniorom w wykonywaniu codziennych czynności? Jak myślicie, co powinno się znaleźć w sklepie z artykułami przystosowanymi do różnych możliwości i potrzeb seniorów? Jak waszym zdaniem, powinno wyglądać miasto przystosowane do różnych potrzeb seniorów?

ĆWICZENIE: WIEŻA



Materiały: rękawiczki narciarskie, duża poduszka do przyklepienia do brzucha lub włożenia pod koszulkę, okulary z dużą dioptrią, okulary, których powierzchnia szkieł jest w większości pomalowana na czarno, zatyczki do uszu (liczba rekwizytów dostosowana do liczby dzieci w grupie), kartki (mogą być zadrukowane), makulatura, nożyczki, taśma klejąca.

Jak to zrobić? Dzieci dzielą się na grupy. Każde z dzieci, wybiera inny rekwizyt i zakłada go na siebie.

Polecenie: W podgrupach zbudujcie z materiałów plastycznych wolnostojącą, stabilną wieżę nie niższą niż 1,5 metra wysokości. Po ćwiczeniu podzielcie się doświadczeniami z innymi. Co sprawiło wam największą trudność? Co było w nim łatwe? Co was zaskoczyło? Czym jeszcze chcecie się podzielić z innymi? Jak myślicie, jak ograniczona sprawność, wpływa na codzienne funkcjonowanie seniorów? Co może być dla nich szczególnym utrudnieniem?

ĆWICZENIE: PROWADZĘ CIEBIE, A TY MNIE



Materiały: opaski do zawiązania oczu.

Jak to zrobić? Dzieci dobierają się w pary. Na czas ćwiczenia jedna osoba zakłada opaskę na oczy, a druga jest jej przewodnikiem po szkole.

Polecenie: Zapraszam was teraz na 10-minutową wyprawę po szkole. Skupcie się, proszę, na tym ćwiczeniu. Osoby, które mają założone opaski, niech skupią się na tym, jak czują się, nic nie widząc. Jak odbierają obecność swojego pomocnika? Po 10 minutach poproszę was o zamianę ról. Po skończonym ćwiczeniu usiądźcie razem i porozmawiajcie przez moment o tym, jak czuliście się w roli przewodnika, a jak w roli osoby wspieranej. Jak myślicie, jakie to ćwiczenie może mieć związek z seniorami? Podzielcie się swoimi doświadczeniami i spostrzeżeniami z innymi.

ĆWICZENIE: CO MOGĘ ZROBIĆ?



Jak to zrobić? Dzieci dobierają się w podzespoły: 3-, 4-, 5-osobowe. Skieruj polecenie do dzieci.

Polecenie: Znajdźcie w podgrupach rozwinięcie poniższych, fikcyjnych historii.

- Wyobraźcie sobie, że przed dosyć wysokimi schodami stoi starszy mężczyzna w wieku około 75 lat i opiera się na lasce. Widać po nim, że zastanawia się, jaką podjąć decyzję. Co możecie zrobić w takiej sytuacji?
- Wyobraźcie sobie, że do sklepu spożywczego wchodzi zgarbiona starsza kobieta. Staje przed wysoką półką z artykułami spożywczymi i próbuje bezskutecznie sięgnąć po produkt. Co możecie zrobić w takiej sytuacji?
- Wyobraźcie sobie, że do środka komunikacji miejskiej wchodzi 75-letni człowiek. Cały pojazd jest wypełniony ludźmi, a wy podróżujecie, wygodnie siedząc. Co możecie zrobić w takiej sytuacji?
- Wyobraźcie sobie, że na ławce siedzi ponad 80-letnia kobieta. Próbuje bezskutecznie sięgnąć po swoją laskę, która leży na ziemi, kiedy akurat przechodzicie obok. Co możecie zrobić w takiej sytuacji?
- Wyobraźcie sobie, że obok was na przystanku siedzi około 65-letni senior. Twarz ma zakrytą dłońmi i łatwo zauważyć, że jest mocno zmartwiony, być może nawet płacze. Co możecie zrobić w takiej sytuacji?

ĆWICZENIE: WOREK POTRZEB



Materiały: szablon worka wycięty z brystolu (dla każdej pary), pisaki, papier, nożyczki, klej.

Jak to zrobić? Dzieci dobierają się w pary. Przed nimi leżą kartki z następującym tekstem:

Mam na imię Za dwa miesiące będę obchodzić swoje urodziny. W tym pięknym dniu będą mi towarzyszyć moi bliscy. Nie zabraknie na nich Znamy się lat. To piękny czas dla nas. Teraz najbardziej cieszę się z Często Dużo czasu poświęcam swojemu hobby. Lubię! Nazywam to takim czasem dla siebie. Całkiem niedawno udało mi się Dzięki mogę Kiedy jestem Kiedy mam Czasami W wolnym czasie Bardzo sobie cenię To dla mnie jest ważne! Dziękuję sobie za

Polecenie: Przed wami leży fikcyjna historia pewnej starszej osoby. Dopiszcie brakujące słowa według uznania. Następnie wypiszcie, jakie waszym zdaniem są najważniejsze wartości tej osoby. Wytnijcie odpowiednie wyrazy i umieśćcie w worku wartości. Zaprezentujcie swoją pracę innym.

ĆWICZENIE: NIEZBĘDNE



Materiały: okulary lecznicze, laska, balkonik rehabilitacyjny, ciepły sweter, ciepłe bambosze, nożyczki dla seniorów do obcinania paznokci, lupa, chwytak, kubek niekapek, długa łyżka do butów, kartki, kartki z bloku technicznego, kredki.

Jak to zrobić? Dzieci dobierają się w pary. Skieruj polecenie do dzieci.

Polecenie: Stwórzcie w wyobraźni postać osoby starszej zależnej. Zastanówcie się, kim jest. Jak wygląda? Jak wygląda jej codzienne życie? Jakie może mieć ograniczenia wynikające z jej wieku? Z jaką sferą życia są one najczęściej związane: psychiczną, poznawczą, społeczną? Następnie popatrzcie na wszystkie rzeczy, które zostały dla was przygotowane i wybierzcie z nich trzy, które będą niezbędne do lepszego funkcjonowania waszej starszej osoby w codziennym życiu. Jeśli brakuje wam jakiegoś rekwizytu, narysujcie go na kartce. Niech wasza wyobraźnia nie zna granic. Na końcu zaprezentujcie swoją postać starszej osoby innym i uzasadnijcie swoje wybory.

ĆWICZENIE: WARTOŚCI



Materiały: kartki z wypisanymi wartościami (karty wartości dla każdej grupy).

Jak to zrobić? Dzieci dobierają się w zależności od liczby uczestników w 3-, 4- lub 5-osobowe zespoły. Przed każdą z grup na podłodze leżą prostokątne kartki z wypisanymi wartościami: *zdrowie, rodzina, uczciwość, szacunek dla innych ludzi, poczucie stabilizacji, poczucie bycia przydatnym/potrzebnym, sprawność fizyczna, miłość, wiara religijna, patriotyzm/dobro ojczyzny, przyjaciele/przyjaźń, pieniądze, praca zawodowa, wykształcenie/dążenie do wiedzy, wolność głoszenia własnych poglądów, własne zainteresowania/hobby, kariera, rozrywka, życie pełne przygód i wrażeń*. Skieruj polecenie do dzieci.

Polecenie: Przyjrzyjcie się uważnie wszystkim wartościom, które macie przed sobą. Poukładajcie je od najważniejszych do najmniej ważnych, tak jak zrobiliby to waszym zdaniem seniorzy. Następnie opowiedzcie, jakie wartości są według was najważniejsze dla osób starszych? Według raportu Katarzyny Chajbos najistotniejszymi wartościami w życiu osób starszych są: zdrowie, rodzina, szczęście rodzinne oraz uczciwość. Czym różni się ta hierarchia od waszej? Jak myślicie, dlaczego dla ludzi w różnym wieku ważne są inne rzeczy?

ĆWICZENIE: WSPARCIE



Materiały: kartki, pisaki, opisana fabuła.

Jak to zrobić? Dzieci dobierają się, w zależności od liczby uczestników w 3-, 4- lub 5-osobowe zespoły. Przed rozpoczęciem ćwiczenia poproś dzieci o wysłuchanie krótkiej fabuły:

Możesz sobie wyobrazić mnie jako starszego pana lub panią. Mam niewielką rentę, która pozwala mi skromnie żyć i zaspokaja moje podstawowe potrzeby. Czasami potrzebuję wsparcia finansowego od najbliższych. Nie stać mnie na wiele, a moje ciało coraz bardziej odmawia mi posłuszeństwa – zmagam się z różnymi chorobami, które utrudniają mi codzienne życie. Mam również problemy ze wzrokiem i słuchem, co sprawia, że czuję się w wielu sytuacjach niekomfortowo. Czasami potrzebuję pomocy w załatwianiu spraw u lekarza, w urzędzie i w banku. Ważne jest dla mnie wsparcie w wykonywaniu konkretnych czynności domowych, takich jak codzienne zakupy, sprzątanie, pranie czy też przygotowanie posiłków. Coraz częściej doskwiera mi samotność. Dzieci zajęte są własnymi sprawami, a wnuki mieszkają na drugim końcu Polski i rzadko odwiedzają rodzinne strony. Dawni znajomi nie mają już sił, by się spotykać. Dlatego większość dnia spędzam, mając za jedynych towarzyszy radio i telewizję.

Polecenie: Jak może czuć się osoba starsza opowiadająca swoją historię? Zastanówcie się, jak mogli-

byście wesprzeć ją w takiej sytuacji. Wypiszcie na kartce różne formy pomocy, które przychodzą wam do głowy. Być może będzie ona związana z prowadzeniem gospodarstwa domowego (zakupy, sprzątanie, przygotowanie posiłków), a może z dotrzymywaniem towarzystwa w domu, na spacerze, w kościele lub z udzielaniem porad w ważnych sprawach? Przedstawcie swoje grupowe pomysły na forum klasy i stwórzcie wspólny katalog form wsparcia seniorów zależnych. Jak myślicie, jak zmieniłoby się życie seniorów, gdyby mogli liczyć na takie wsparcie? A co waszym zdaniem zyskalibyście dla siebie? Jak nawalibyście osobę, która pomaga innym?

ĆWICZENIE: SŁUCHAM CIEBIE



Materiały: kartki, kredki.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą przy stolikach, przed nimi są rozłożone kartki i kredki. Skieruj polecenie do dzieci.

Polecenie: Narysujcie na kartce to, o czym ostatnio rozmawialiście z osobą powyżej 65. roku życia. Na koniec opowiedzcie o swojej pracy. Porównajcie własne doświadczenia z seniorami z tym, co narysowały pozostałe osoby z klasy.

ĆWICZENIE: AKCJA SENIOR!



Materiały: stare czasopisma, klej, nożyczki, kredki, kartki brystolu, koperty z różnymi informacjami dotyczącymi osób starszych zależnych.

Jak to zrobić? Dzieci dobierają się w pary. Skieruj polecenie do dzieci.

Polecenie: Przez 5 minut wymieniajcie się informacjami dotyczącymi seniorów. Następnie stwórzcie plakat reprezentujący tę grupę społeczną. Co ważnego chcecie powiedzieć o niej innym? Jak możecie przedstawić to za pomocą sztuki? Po skończonym zadaniu zaprezentujcie swój plakat innym.

ĆWICZENIE: MIESZKANIE



Materiały: stare czasopisma, klej, nożyczki, kredki, pudła kartonowe różnej wielkości, stare czasopisma, taśmy, pisaki, pastele olejne, nożyczki, długopisy, kartki.

Jak to zrobić? Dzieci dobierają się w pary, przed nimi leżą materiały plastyczne. Skieruj polecenie do dzieci.

Polecenie: Stwórzcie wspólnie fikcyjną postać starszej osoby o wymyślonym imieniu i nazwisku. Zapiszcie najważniejsze informacje na jej temat na kartce oraz narysujcie jej portret. Następnie z przygotowanych materiałów zaprojektujcie mieszkanie, które idealnie zaspokoi jej potrzeby. Na koniec zaprezentujcie swoją pracę innym i uzasadnijcie wybrane rozwiązania. Możecie również stworzyć, w wyznaczonym miejscu ekspozycję prac wraz z opisem sylwetek poszczególnych seniorów.

ĆWICZENIE: ALBUM WDZIĘCZNOŚCI



Materiały: kolorowy papier, klej, nożyczki, kredki, taśmy, pisaki, dziurkacz, papier samoprzylepny.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą przy stolikach, przed nimi leżą materiały plastyczne.

Polecenie: Pomyślcie o seniorach, których mieliście możliwość poznać na waszej drodze. Zastanówcie się, którym z nich i za co chcielibyście podziękować. Następnie stwórzcie „Album wdzięczności” za szczególne akty życzliwości, jakich doświadczyliście od seniorów. Gotowe prace omówcie na forum grupy.

ĆWICZENIE: UWAŻNOŚĆ



Materiał: mata do ćwiczeń/jogi.

Jak to zrobić? Przed ćwiczeniami wytłumacz dzieciom, czym jest uważność. Możesz skorzystać z poniższego tekstu lub z literatury.

Uważność to pełna obecność. To bardzo przyjazne nastawienie do zrozumienia i pocucia tego, co w danej chwili dzieje się z nami w naszym ciele i emocjach – bez zaprzeczania, oceniania i zwracania uwagi na to, co się dzieje w najbliższym otoczeniu. To bycie obecnym w chwili tu i teraz. Twórcą pojęcia *mindfulness* (uważności) jest prof. Jon Kabat-Zinn, który stworzył również najbardziej znany program oparty na uważności: *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*. Dzięki tym ćwiczeniom Kabat-Zinn pomógł wielu ludziom radzić sobie ze stresem. Sam również jest praktykantem uważności.

Zainspiruj się również:

www.stymulowanie-rozwoju-dziecka.blogspot.com/2017/06/uwazne-bycie-w-arteterapii-uwaznosc.html

Polecenie: Połóżcie się w dowolnym miejscu na matach. Przyjmijcie wygodną pozycję. Jeśli chcecie, zamknijcie na moment oczy i zacznijcie obserwować swój oddech. Poczujcie, jak swobodnie powietrze przepływa przez wasze nozdrza. Teraz połóżcie ręce na brzuchu i poczujcie, jak porusza się, kiedy wdychacie powietrze nosem i wydychacie ustami. Zwróćcie uwagę, kiedy brzuch unosi się i opada. Oddychajcie naturalnie przez cały czas i skupcie uwagę na początku i końcu każdego oddechu. Gdzie jest jego początek i koniec? Gdzie czujecie go najmniej? Gdzie go czujecie najbardziej? Teraz użyjcie swojego oddechu do tego, aby się rozluźnić. Zaczęń odliczać od 1 do 10. Na końcu odliczania podziękujcie sobie w myślach za to ćwiczenie, otwórzcie oczy, przeciągnijcie się i usiądźcie powoli na macie.

ĆWICZENIE: „EMOCJE” – GRA KARCIANA



Materiały: kartoniki z nazwami emocji: *radość, smutek, żal, euforia, złość, gniew, przygnębienie, zakłopotanie, znudzenie, zamyślenie, zakochanie, rozżalenie, zadowolenie, duma, zaciekawienie.*

Jak to zrobić? Wersja gry zależy od liczby osób biorących w niej udział. Można w nią grać w parach.

Maksymalna liczba uczestników to 6. Grę rozpoczyna najstarsze dziecko, które losuje kartonik dla osoby siedzącej po jego lewej stronie. Po wylosowaniu kartonika pokazuje go pozostałym graczom tak, aby osoba z lewej strony nie zauważyła treści zapisanej na kartoniku. Jej zadanie będzie polegało na odgadnięciu nazwy emocji. Może zadawać pozostałym uczestnikom jedynie takie pytania, na które można odpowiedzieć „tak” lub „nie”. Po odgadnięciu otrzymuje punkt, a rundę przejmuje kolejny uczestnik. Grę wygrywa osoba, która zdobędzie największą liczbę punktów. Można również zmodyfikować grę i zrezygnować z elementu rywalizacji, a celem samym w sobie będzie dobra zabawa i rozluźnienie.

ĆWICZENIE: SŁOŃCE



Materiały: wycięte z brystolu żółte słońce wraz z osobnymi promieniami (prostokątne paski, liczba dostosowana do liczby dzieci), czarne pisaki, markery.

Jak to zrobić? Dzieci siedzą w kole, na środku leży papierowe słońce z promieniami wokół.

Polecenie: Popatrzcie na słońce, które macie przed sobą i na jednym z wybranych przez was promieni napiszcie coś, co może przybliżyć was do świata seniorów. Na końcu odczytajcie wszystkie napisy.

ĆWICZENIE: „PODRÓŻ” – MASAŻYK



Jak to zrobić? Dzieci dobierają się w pary. Skieruj polecenie do dzieci.

Polecenie: Usiądźcie tak, aby jedno z was było odwrócone plecami do drugiego. Pozycja wyjściowa to dłonie luźno ułożone na plecach partnera lub partnerki ćwiczenia. Następnie zacznij kreślić palcami na plecach kolegi lub koleżanki ruchy towarzyszące opowiadaniu:

- jest słoneczny ranek – ruchy koliste, głaskanie;
- właśnie podjechał nasz autobus – gładkie ruchy z dołu do góry;
- wszyscy wsiadamy – naśladujemy marsz czubkami palców;
- autobus rusza – gładkie ruchy z dołu do góry;
- skręca w prawo, skręca w lewo – ruchy w prawą i lewą stronę;
- podskakuje na wertepach – uciskanie zaciśniętymi dłońmi;
- czerwone światło, hamuje z piskiem opon – ucisk całą dłońią;
- zielone światło, rusza – gładkie ruchy z dołu do góry;
- jest nam miło i przyjemnie – ruchy koliste, głaskanie.

Po zakończeniu opowiadania dzieci zamieniają się rolami.



Zastanawiamy się, jak można działać międzypokoleniowo

Warsztat może być realizowany we współpracy i z udziałem seniorów aktywnych, bądź z innymi uczestnikami sieci wsparcia. Efektem zajęć będzie stworzenie listy potencjalnych międzypokoleniowych aktywności.

CEL:

Odkrycie przez dzieci różnorodnych aktywności, jakie mogą realizować w międzypokoleniowej grupie.

METODY PRACY:

- ćwiczenia indywidualne i grupowe,
- odgrywanie ról,
- dyskusja moderowana,
- burza mózgów,
- metoda samodzielnych doświadczeń,
- metoda projektów.

CZAS TRWANIA: 45 min – 1,5 godz.

POMOCE I MATERIAŁY:

- artykuły plastyczne, m.in. kolorowy papier, klej, nożyczki, taśmy, pisaki, dziurkacz, papier samo-przylepny, kartki, kredki, długopisy,
- laptop/tablet, dostęp do internetu.

ZADANIE DLA UCZNIÓW:

(Zadanie zleć dzieciom przynajmniej na tydzień przed planowanymi zajęciami).

Indywidualnie lub w grupach 2-, 3-osobowych przyjmijcie role dziennikarek/dziennikarzy, by przeprowadzić wywiad z babcią/dziadkiem, sąsiadem/sąsiadką, lub inną starszą osobą, którą dobrze znacie. Dzięki rozmowie dowiedziecie się, jak seniorki i seniorzy lubią spędzać wolny czas. Diagnozę potrzeb warto zacząć od najbliższego otoczenia – dobrze znane osoby chętniej poświęcą wam swój czas niż obcy ludzie. Nie każdy jednak ma bliskich seniorów lub seniorki, a zdarza się też, że trudno skłonić ich do rozmowy. Jeśli tak, zacznijcie diagnozę od np. sąsiadki/sąsiada lub starszej osoby prowadzącej zakład rzemieślniczy. Jeśli w okolicy funkcjonuje Uniwersytet Trzeciego Wieku lub Klub Seniora – możecie spróbować zadzwonić lub zajrzeć tam i umówić się z kimś na rozmowę po ich zajęciach.

Pytania, które możecie zadać osobie starszej:

- Co pani/pan robi w wolnym czasie? (odpowiedź pozwoli dowiedzieć się, jaki jest faktyczny sposób spędzania wolnego czasu);

- Czym chciałaby/chciałby pani/pan się zajmować, gdyby miała/miał pani/pan możliwość? (odpowiedź pozwoli określić potrzeby);
- Czego może pani/pan nas nauczyć? Z kim, jak często i w jaki sposób lubi pani/pan spędzać czas? Jakie są pani/pana zainteresowania i w jaki sposób je pani/pan realizuje? (odpowiedź pozwoli wyklarować pomysły na konkretne działania).

Inspiracji na temat działań międzypokoleniowych możecie poszukać również w internecie. Zebrany materiał przynieście na zajęcia.

PRZYGOTOWANIE SALI:

- Zadbaj o aranżację sali tak, by wszyscy uczestnicy spotkania mieli możliwość swobodnego siedzenia przy wspólnym stole i widzieli się nawzajem. Jeżeli uczestnicy będą pracować w grupach, przygotuj oddzielne stoliki. Odpowiednie dobranie i rozkład sali pozwolą podnieść komfort uczestników i efektywność ich pracy.
- Jeżeli w spotkaniu będą brać udział seniorzy aktywni bądź inni uczestnicy sieci wsparcia, wprowadź zabawę integracyjną. Możesz wykorzystać ćwiczenia z kroku 8.
- W zależności od funduszy można przygotować spotkanie przy ciastku i kawie/herbacie. Można także poprosić dzieci o pomoc przy dekorowaniu sali.
- Upewnij się, że sala jest odpowiednio duża, aby pomieścić wszystkich spodziewanych uczestników i że jest wyposażona w odpowiednią liczbę krzeseł.

PRZEBIEG SPOTKANIA:

Proponowany plan ma charakter ramowy, warto więc dostosować go do specyfiki sytuacji, grupy, liczby uczestników spotkania – ważne, aby trzymać się głównych wytycznych. Przewidujemy udział zaproszonych gości. W przypadku pracy tylko z uczniami – część etapów spotkania można ominąć. Jednak zalecamy zaprosić gości z sieci wsparcia, zwłaszcza seniorów aktywnych. W zależności od liczby osób, można pracować w jednej dużej grupie lub podzielić uczestników na kilka mniejszych tak, aby w każdej grupie były dzieci i przynajmniej jedna osoba zaproszona.

- Przywitaj uczestników, przedstaw wszystkich gości. Podziękuj za przybycie, zachęć do częstowania się kawą, herbatą.
- Poinformuj o przewidywanym czasie spotkania i bardzo ogólnie o jego celu.
- Przeprowadź jedną, dwie zabawy zapoznawczo-integracyjne.
- Poproś uczniów, by podzielili się wrażeniami oraz pochwalili się przygotowanymi materiałami.
- Zaprosz uczestników spotkania do dyskusji na temat działań międzypokoleniowych. Dopytaj, ile dla nich znaczą? Jak je rozumieją? Jak postrzegają taką współpracę?
- Moderuj dalszą, bardziej szczegółową, dyskusję na temat planowanych działań. Zadawaj pytania pomocnicze. Poniżej przykładowe propozycje tematów i pytań otwartych do dyskusji.
- Poproś uczestników o wykonanie w grupach zadania, które szczegółowo jest opisane poniżej.
- Zaprosz przedstawicieli grup do zaprezentowania efektów zadania.
- Zakończ spotkanie – podsumuj ustalenia i podziękuj uczestnikom.

ZADANIE DLA UCZESTNIKÓW:

Za pomocą dowolnej techniki stwórzcie listę potencjalnych międzypokoleniowych aktywności.

Propozycje technik: prezentacja PowerPoint, lapbook, plakat, książka, komiks.

PROPOZYCJE TEMATÓW I PYTAŃ OTWARTYCH DO DYSKUSJI:

- Jak wygląda wasza lista potencjalnych międzypokoleniowych aktywności? Ile działań się na niej znalazło? Powiedzcie o nich kilka słów, uzasadniając, dlaczego je wybraliście. Czy kolejność, w jakiej je przedstawiliście, ma znaczenie? Czy zaproponowane przez was aktywności można podzielić na różne obszary tematyczne (np. kultura, sport, rekreacja)?
- Co łączy wasze wszystkie projekty? Które z aktywności powtarzają się we wszystkich grupach? Jak myślicie, dlaczego są to właśnie te działania?
- Które z wymienionych aktywności zrealizowalibyście najchętniej? Wybierzcie jedną i zastanówcie się, czego potrzebujecie, aby wdrożyć ten pomysł? W kilku punktach wymieńcie potrzebne zasoby. Zastanówcie się, jakie osoby i organizacje mogłyby was w tym wspierać.
- Jakie są wasze osobiste doświadczenia w projektach międzypokoleniowych? Czy kiedykolwiek braлиście udział w tego typu działaniach? Jeżeli tak, to podzielcie się swoimi doświadczeniami. Co było w nich najbardziej wartościowe? Co byście w nich zmienili, gdyby była taka możliwość?
- Jak myślicie, co stanowi największą wartość w tego typu przedsięwzięciach? Co dzięki nim możecie zyskać dla siebie? Co dzięki nim zyskują inni? Co wasza aktywność może wnieść ciekawego do wspólnego projektu międzypokoleniowego? Czym waszym zdaniem mogą podzielić się przedstawiciele drugiego pokolenia?

Dziennik podróży

Miejsce na twoje notatki

Inspiracje i przykłady aktywności z seniorami oraz międzypokoleniowych wydarzeń

Międzypokoleniowa współpraca może być prowadzona w formie długofalowego projektu lub jednorazowych działań. Może też łączyć obydwa sposoby na wspólne spędzenie czasu. Planując projekt, skupcie się na zasobach, którymi dysponujecie. Pomyślcie o doświadczeniach, którymi mogą wymienić się pokolenia. Nie przygotowaliśmy katalogu konkretnych przedsięwzięć, gdyż impulsem do zainicjowania konkretnych działań powinien być potencjał, który wzajemnie w sobie dostrzeżecie. By nie ograniczać waszej wyobraźni, spontaniczności i kreatywności, zamieściliśmy jedynie listę tematów, w których możecie szukać inspiracji dla własnych działań. Za przykłady międzypokoleniowych projektów opartych na posiadanych zasobach niech posłużą przedsięwzięcia, które młodzież i seniorzy zrealizowali w ramach testowania pomysłu na innowację **Babcia z Klasą/Dziadek z Klasą**.

PRZYKŁAD 1. – SZKOLNA BIBLIOTEKA

Jedna z senierek biorących udział w testowaniu innowacji pracowała wcześniej jako bibliotekarka. Kochała swoją pracę i tęskniła za tym, co niegdyś było jej codziennością i sprawiało jej ogromną satysfakcję. Okazało się, że w szkole, do której uczęszcza „jej klasa”, nie ma biblioteki. Dzieci i seniorka dostrzegli w tym fakcie szansę na to, by zrobić coś ciekawego i jednocześnie pożytecznego. Postanowili założyć szkolną bibliotekę. Był to motyw przewodni ich współpracy. Przygotowali plakaty informujące o zbiorce książek oraz stworzyli elektroniczne katalogi zbiorów. Jednym z dodatkowych elementów działań było napisanie i zilustrowanie przez dzieci oraz pozostałe seniorki bajki, która zyskała pierwszy numer w katalogu ich wspólnej biblioteki. Realizacja przedsięwzięcia nie byłaby możliwa bez specjalistycznej wiedzy seniorki oraz współczesnych kompetencji (jak obsługa komputera), którymi dysponuje młodzież.

Dzieci korzystały także z zasobów pozostałych senierek – ich doświadczeń ogrodniczych i kulinarnych. Międzypokoleniowe spotkania zostały urozmaicone wyprawami na działkę jednej z senierek, gdzie dzieci dowiedziały się od niej, jak przygotować własną grządkę i pielęgnować rabatki. Ta współpraca zaowocowała przygotowaniem kwietników, które do dzisiaj są ozdobą szkoły. Równie dobrze wypadła współpraca polegająca na przygotowaniu poczęstunku na międzypokoleniowy piknik. Urozmaicenie tradycyjnych przepisów nowatorskimi składnikami dało wyśmienite efekty, które docenili uczestnicy imprezy.

PRZYKŁAD 2. – DRUŻYNA HARCERSKA

W drugiej ze szkół testowanie realizowane było przez dzieci z całej szkoły należące do drużyny harcerskiej. Seniorki były „emerytowanymi” harcerkami. Obydwie grupy łączyły więc wspólne zainteresowania. Seniorki podzieliły się z dziećmi swoją unikatową wiedzą oraz wspomnieniami z czasów, kiedy to zaczynały swoją „karierę” w drużynie/hufcu. Młodzież mogła porównać, co zmieniło się, a co pozostało bez zmian. Pokazała seniorkom, jak współcześnie wyglądają spo-

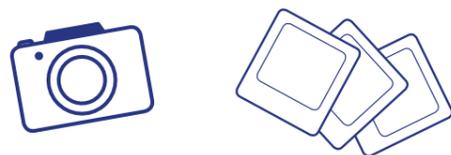
tkania i czym się zajmują. Głównym celem spotkań było zdobywanie określonych sprawności, dzielenie się wspólną pasją. Projekt zwieńczony został uroczystym spotkaniem przy ognisku.

Poniżej możesz znaleźć inspiracje i propozycje aktywności z seniorami, w tym wydarzeń między-pokoleniowych, które możecie wykorzystać w ramach międzypokoleniowej współpracy.

AKTYWNOŚCI INSPIROWANE PORAMI ROKU:

LATO

- Szukamy skarbów lata.
- Organizujemy wieczór wakacyjnych wspomnień.
- Planujemy, wspominamy wakacje.
- Przygotowujemy letnie ozdoby do domu seniora.
- Tworzymy niezbędnik podróżnika – co należy zabrać ze sobą na wakacje.
- Fotografujemy lato.
- Jedziemy z seniorem na wakacyjną wycieczkę.
- Odwiedzamy razem lodziarnię.
- Rysujemy, malujemy, wyklejamy lato.
- Organizujemy spotkanie z ulubioną książką, wierszem, piosenką na temat lata.



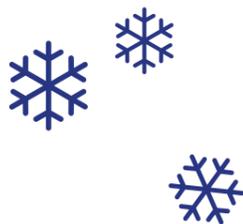
JESIEŃ

- Szukamy skarbów jesieni.
- Przygotowujemy przetwory na zimę.
- Przygotowujemy jesienne ozdoby do domu seniora.
- Idziemy na grzyby.
- Porządkujemy ogród przed zimą.
- Komponujemy bukiety z jesiennych liści.
- Robimy figurki z kasztanów i żołędzi.
- Fotografujemy jesień.
- Wybieramy filmy, książki, rozrywki na jesienne wieczory i pochmurne dni.
- Rysujemy, malujemy, wyklejamy jesień.
- Organizujemy spotkanie z ulubioną książką, wierszem, piosenką na temat jesieni.



ZIMA

- Szukamy oznak zimy.
- Budujemy karmnik dla ptaków.
- Obserwujemy ptaki.
- Organizujemy akcję wspierającą bezdomne zwierzęta.
- Przygotowujemy zimowe ozdoby do domu seniora.
- Fotografujemy zimę.



- Odwiedzamy wspólnie herbaciarnię lub kawiarnię.
- Przygotowujemy domowe syropy na wzmocnienie.
- Pieczemy ciasteczka na zimowe wieczory.
- Rysujemy, malujemy, wyklejamy zimę.
- Organizujemy spotkanie z ulubioną książką, wierszem, piosenką na temat zimy.



WIOSNA

- Szukamy oznak wiosny.
- Organizujemy powitanie wiosny.
- Zakładamy domowy ogródek lub zielnik.
- Robimy wiosenne porządki (w domu seniora, w klasie).
- Porządkujemy okolice z okazji Dni Ziemi.
- Wracamy do formy na siłowni na świeżym powietrzu.
- Idziemy na działkę.
- Wybieramy się na wspólny piknik w parku.
- Przygotowujemy wiosenne ozdoby do domu seniora.
- Fotografujemy wiosnę.
- Rysujemy, malujemy, wyklejamy wiosnę.
- Organizujemy spotkanie z ulubioną książką, wierszem, piosenką na temat wiosny.



ŚWIĘTA I IMPREZY SZKOLNE

Bez względu na to, czy wasze projekty będą związane z uroczystościami organizowanymi w szkole, czy nie, warto dla umocnienia więzi pomiędzy „podróżnikami” zapraszać seniorów, na wspólne świętowanie tego typu wydarzeń.

Aktywności związane ze świętami i imprezami szkolnymi:

Dawne i współczesne tradycje związane z danym świętem (np. przygotowanie przedświątecznego spotkania, pogadanki na temat obyczajów z nim związanych – o przygotowaniu domu, ozdób, potraw świątecznych, upominków, wspomnienia itp.).

Dzień Babci i Dziadka – przygotowanie wspólnie z seniorami przedstawienia, bądź zaproszenie ich na akademię, którą uczniowie sami zorganizowali;

walentynki – wspólne przygotowywanie kartek walentynkowych, dekorowanie sali na walentynki;

Dzień Dziecka – przygotowanie wystawy zabawek, gier, popularnych dawniej i dziś;

andrzejki – organizacja wieczoru wróżb, pogadanka o tradycjach związanych z andrzejkami połączona z zabawą i wróżbami;

Dzień Matki i Dzień Ojca – przygotowanie z seniorami upominków dla rodziców;

święta historyczne (Święto Niepodległości, wybuch/zakończenie II wojny światowej, wybuch powstania warszawskiego itp.) – przygotowanie gazetki, prezentacji komputerowej, plakatu, lapbooka, przedstawienia, konkursu szkolnego, gry na dany temat.

POZA SZKOŁĄ

Korzystamy z lokalnych zasobów, jak teatr, muzeum, kino, filharmonia, kawiarnia, biblioteka, klub osiedlowy, ośrodek kultury, park, plac zabaw, siłownia na świeżym powietrzu, obiekty sportowe, działki, ścieżki tematyczne, ścieżki rowerowe, las.

U SENIORA

Pomagamy seniorom w codziennych czynnościach, jak porządki, zakupy, wspólnie gotujemy i jemy posiłki lub spędzamy wspólnie czas, np. oglądamy filmy, słuchamy muzyki, czytamy, gramy.

ZAINTERESOWANIA

Tworzymy np. kronikę, album, prezentację, książkę, przedstawienie, wystawę, grę planszową, grę terenową, zawody, wycieczkę tematyczną inspirowane zainteresowaniami i pasjami. Mogą to być: gotowanie, sport, historia, kolekcjonerstwo, fotografia, taniec, muzyka, ogrodnictwo itp.

NIETYPOWE ŚWIĘTA

Dzień bez Opakowań Foliowych (23 stycznia) – organizujemy dzień bez folii. Dzieci przynoszą do szkoły śniadanie w papierowych torebkach; angażują się do pomocy przy robieniu zakupów dla seniorów, w ramach akcji „Pakowanie zakupów do papierowych toreb”; uczniowie wraz z seniorami projektują torebki i pudełka śniadaniowe; w międzypokoleniowym gronie oglądamy filmy o tematyce ekologicznej.

Dzień Pisma Ręcznego (23 stycznia) – organizujemy wspólną akcję pisania listów, warsztaty na temat sztuki pisania listów, konkurs kaligrafii, warsztaty literackie, na których tworzymy opowiadania nawiązujące do wakacyjnych wspomnień.

Międzynarodowy Dzień Listonosza i Doręczycieli Przesyłek (16 lutego) lub **Dzień Poczty** (9 października) – w ramach akcji „Podziękuj listonoszowi”, przygotowujemy dowolną techniką laurki z podziękowaniami dla pracowników wybranej placówki pocztowej.

Dzień Piekarzy i Cukierników (15 marca) i **Światowy Dzień Muffinka** (30 marca) – organizujemy akcję „Eko ciacho”. W międzypokoleniowej grupie przygotowujemy i pieczemy zdrowe muffiny. Rozgrywamy konkurs na najpiękniejsze i najsmaczniejsze zdrowe ciastko.

Międzynarodowy Dzień Teatru (27 marca) – organizujemy warsztaty teatralne. Zapraszamy aktorów do wzięcia udziału w przedsięwzięciu „Zróbmy przedstawienie”. Nasz spektakl prezentujemy na zakończenie projektu.

Dzień Poezji (21 marca) oraz **Światowy Dzień Książki i Praw Autorskich** (23 kwietnia) – organizujemy wieczorek poetycki „Kocham poezję” oraz warsztaty pisanie wierszy.

Światowy Dzień Sztuki (15 kwietnia) i **Dzień Muzeów** (18 maja) – akcja „Muzeum jest fajne” połączona z lekcją w wybranej placówce muzealnej. Na terenie szkoły organizujemy warsztaty malarzkie oraz wystawę prac dzieci i seniorów.

Kocham Rower (19 kwietnia) – organizujemy międzypokoleniową wycieczkę rowerową, tworzymy prace plastyczne przedstawiające rowery z różnych epok lub przeprowadzamy konkurs wiedzy.

Światowy Dzień Książki (23 kwietnia) – organizujemy warsztaty pisanie krótkich form literackich „Piszę, bo chcę”, spotkanie, podczas którego będziemy czytać na głos fragmenty swoich ulubionych książek lub „Dzień wymiany książek”.

Europejski Dzień Śniadania (24 kwietnia) – w międzypokoleniowym gronie wspólnie robimy śniadanie. Po zakończeniu pracy razem siadamy do stołu.

Dzień Drzewa (27 kwietnia) – organizujemy akcję „Posadźmy drzewo”. Wspólnie sadzimy drzewa w pobliskim parku, na osiedlowym skwerze lub szkolnym podwórku.

Dzień Wyszywanki (21 maja) – prosimy wcześniej uczniów o pożyczenie od znajomych starszych osób wyszywanych makatek, tworzymy z nich wystawę, prezentujemy je większej publiczności na terenie szkoły lub w innym miejscu.

Światowy Dzień Robienia na Drutach w Miejscach Publicznych (8 czerwca) – na oficjalnej stronie święta można zgłosić własny „druciany event” lub dołączyć do tych, które są już utworzone. Zapraszamy do realizowania własnych lub skorzystania z naszych pomysłów na dzierganie:

- ubranek dla psów w pobliskim schronisku,
- szalików dla starszych osób nieuczestniczących w projekcie (z klubów seniora, domów spokojnej starości itp.),
- kolorowych osłonek na doniczki w szkole lub na pnie drzew wokół szkoły,

Dzień Wiatru (15 czerwca) – dzień puszczenia latawców, połączony z międzypokoleniowym piknikiem.

Dzień Dobrych Wiadomości (8 września) – na terenie szkoły (i nie tylko) przekazujemy sobie przez cały dzień dobre wiadomości.

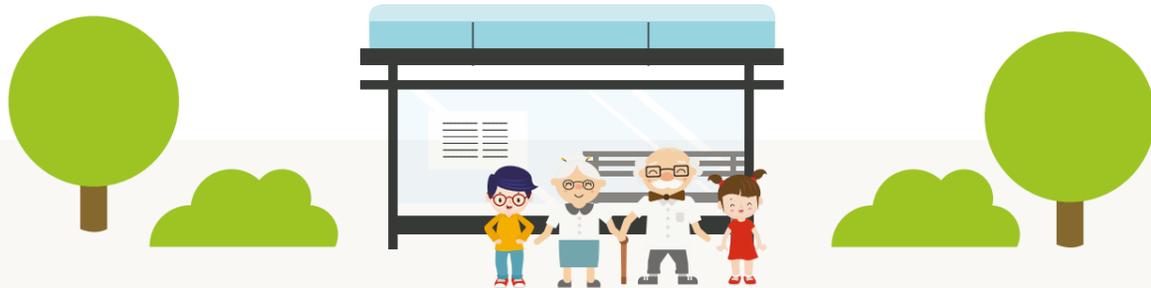
Międzynarodowy Dzień Kropki (15 września) – święto kreatywności, odwagi i zabawy. W tym dniu każdy przychodzi z naklejoną pomarańczową kropką, aby pokazać swój udział w akcji. Organizujemy wystawę prac plastycznych „Odważnie”. Tematem prac mają być różne sytuacje, w których dzieci i seniorzy przezwyciężyli trudności. Zachęcamy również do wspólnej lektury książki Petera Reynoldsa *Kropka*.

Dzień Spadającego Liścia (23 września) – w szkole wspólnie organizujemy międzypokoleniowe warsztaty plastyczne „Kasztanowa biżuteria” lub warsztaty fotograficzne „Liście”, zakończone wystawą.

Międzynarodowy Dzień Osób Starszych (1 października) oraz **Międzynarodowy Dzień Muzyki** (1 października) – Organizujemy akcję „Muzyka łączy pokolenia”. Zaczynamy od konkursu, w którym chętne osoby zaprezentują swoje muzyczne talenty. Kończymy wspólnym słuchaniem dawnych i współczesnych piosenek.

Światowy Dzień Uśmiechu (4 października) – organizujemy akcję „Uśmiechnij się do seniora i seniorki”. Idziemy do pobliskiego domu seniora, klubu osiedlowego i uśmiechamy się.

Możemy wcześniej przygotować naklejki z uśmiechami i wręczać je napotkanym w tym dniu osobom.



Przygotowanie do współpracy

Podczas tego przystanku dzieci i seniorzy poznają się i określają wspólny cel działań na najbliższe miesiące.

Etap 1 – Poznajemy się – ćwiczenia integracyjne, które pomogą przełamać pierwsze lody pomiędzy dziećmi i seniorami. Pozwolą poznać się bliżej, odkryć swoje pasje oraz możliwości. Ich rezultatem będzie stworzenie listy wspólnych zainteresowań.

Etap 2 – Uczymy się, jak ze sobą rozmawiać – ćwiczenia te uczą, jak komunikować się międzypokoleniowo, by skutecznie realizować wspólne aktywności. Ich efektem będzie ustalenie zasad współpracy między dziećmi i seniorami.

Etap 3 – tworzymy projekt współpracy – ich rezultatem będzie określenie celu bądź celów działań, które zostaną zrealizowane w ramach międzypokoleniowej współpracy.



Etap 1 Poznajemy się

CEL:

Integracja, poznanie się oraz rozwijanie pozytywnej współpracy między dziećmi i seniorami, czerpanie radości ze wspólnych działań, odprężenie oraz wyzwolenie pozytywnych emocji do dalszych wspólnych działań.

METODY PRACY:

- ćwiczenia indywidualne i grupowe,
- elementy coachingu,
- elementy treningu twórczości,
- wizualizacja.

PODSUMOWANIE:

Po wykonaniu wybranych ćwiczeń, korzystając z informacji, które zgromadziliście w trakcie warsztatów, wypełnijcie wspólnie kartę **Nasze możliwości** (karta dostępna w **Dokumentach podróży**). Możecie przy tym skorzystać z instrukcji do **Kompasu możliwości**, czyli narzędzia rekrutacji z kroku 5. Gotową kartę zawieście w sali, w widocznym miejscu – przyda się podczas kolejnych etapów waszej podróży.

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ

ĆWICZENIE: PORANEK



Jak to zrobić? Dzieci i seniorzy siedzą na krzesłach ustawionych w kręgu. Skieruj polecenie do grupy, a potem poproś o zgłoszenie się na ochotnika osoby, która rozpocznie ćwiczenie.

Polecenie: Powiedzcie na głos krótkie zdanie dotyczące czynności, jaką wykonujecie rano, dokładając do tego ruch, np. *Dzisiaj rano, kiedy wstałam z łóżka, przeciągnęłam się.* Następnie wyznaczcie kolejną osobę, która powtórzy to, co powiedzieliście i doloży do tego swoją kolejną czynność, np. *Dzisiaj rano, kiedy wstałam z łóżka, przeciągnęłam się i ziewnęłam dość głośno.* Zabawę możecie zakończyć w dowolnym momencie.

Przykładowe aktywności: zmrużyć oczy, uśmiechnąć się, uczesać, zmierzyć ciśnienie.

ĆWICZENIE: MOJE IMIĘ



Jak to zrobić? Dzieci i seniorzy siedzą na krzesłach ustawionych w kręgu.

Polecenie: Powiedzcie na głos swoje imię w taki sposób, w jaki lubicie, kiedy inni zwracają się do was. Następnie opowiedzcie historię swojego imienia lub anegdotę z nim związaną.

ĆWICZENIE: RUCH I GEST



Jak to zrobić? Dzieci i seniorzy siedzą na krzesłach ustawionych w kręgu. Wyznacz osobę rozpoczynającą ćwiczenie.

Polecenie: Powiedzcie swoje imię w taki sposób, w jaki lubicie, kiedy inni zwracają się do was i jednocześnie wykonajcie wybrany przez was gest.

Przykładowe gesty: klaskanie, tupanie, mrużenie oczu, wstawanie i siadanie.

ĆWICZENIE: JESTEM CIEBIE CIEKAWY/CIEKAWA



Jak to zrobić? Dzieci z seniorami dobierają się w pary i siadają naprzeciw siebie.

Polecenie: Przeprowadźcie ze sobą wywiad, poruszający sprawy związane z waszymi umiejętnościami, zainteresowaniami, wartościami i marzeniami. Starajcie się jak najwięcej zapamiętać z wypowiedzi swojego rozmówcy, by następnie zaprezentować go grupie, zwracając uwagę na jego pozytywne cechy.

ĆWICZENIE: WYDARZENIA



Materiały: papier w rolce lub sklejone taśmą kartki A4 (liczba kartek zależna od długości złączonych stolików), pastele olejne.

Jak to zrobić? Rozłóż na złączonych stołach rolki papieru i pastele olejne. Po jednej stronie stołu siadają seniorzy, a po drugiej dzieci.

Polecenie: Narysujcie pastelami na papierze różne aktywności, które chcielibyście zrealizować w trakcie trwania tego projektu. Gdy skończycie swoje prace, opowiedzcie grupie, co przedstawiają. Uzasadnijcie, dlaczego chcielibyście zająć się właśnie tymi aktywnościami. Wspólną pracę zawieście w sali lub na szkolnym korytarzu. Będzie dla was inspiracją podczas dalszej podróży.

ĆWICZENIE: OBRUS



Materiały: flizelina, rolka papieru, pastele olejne, flamaster wodoodporny.

Jak to zrobić? Rozłóż na złączonych stołach flizelinę lub papier, na których narysuj flamastrem wzory do pokolorowania. Po jednej stronie stołu siadają seniorzy, a po drugiej dzieci.

Propozycja wzorów: kwiaty, miasto, wieś, zwierzęta, drzewa, owoce, kosmos, babcia i dziadek z dziećmi.

Polecenie: Pokolorujcie obrus. Na koniec zaprezentujcie waszą wspólną pracę.

ĆWICZENIE: CZAS NA WSPÓLNĄ HERBATKĘ



Materiały: papierowe szablony filiżanek, taśma dwustronna, torebki z różnymi rodzajami herbat, filiżanki, termosy, obrusy papierowe, gorąca woda, płyta z muzyką relaksacyjną, drobny poczęstunek (np. ciastka, paluszki).

Jak to zrobić? Przygotuj papierowe szablony z konturem filiżanki, do której – po wewnętrznej stronie – doklejona jest torebka z herbatą (np. zielona, czarna, owocowa, czerwona). Liczba szablonów ma odpowiadać licz-

bie dzieci i seniorów. Dzieci z seniorami siedzą na krzesłach w kregu. Jedno krzesło jest wolne. Na środku stoi koszyczek z papierowymi filiżankami, do których są przyklejone torebki z herbatą. Po ćwiczeniu zaprosz wszystkich uczestników do wspólnej degustacji herbaty, której towarzyszyć będą rozmowy.

Propozycje tematów rozmów: ulubione seriale, filmy, książki, zainteresowania.

Polecenie: Zabawę zawsze rozpoczyna osoba, która po swojej prawej stronie ma puste miejsce. Rozpoczynający losuje z koszyczka papierową filiżankę z przyklejoną herbatą i wypowiada następujące zdanie: *Zapraszam do wspólnej herbatki osobę, która ma...* Zakończenie zdania jest dowolne, np. *ma na imię, ma na sobie sweter, nosi okulary* itp. Uczestnicy, którzy zostali wywołani, losują filiżankę z koszyczka i siadają na wolnym miejscu. Ćwiczenie toczy się dalej, do momentu kiedy wszyscy uczestnicy mają w ręku papierową filiżankę.

ĆWICZENIE: MOST



Materiały: pianki marshmallows, wykałaczki do szaszłyków.

Jak to zrobić? Dzieci z seniorami dzielą się na podzespoły. Każdy zespół dostaje taką samą liczbę pianek marshmallow i wykałaczek.

Polecenie: Z pianek i wykałaczek zbudujcie wspólnie jeden, wolno stojący i stabilny most. Macie na to 20 minut. Gdy skończycie pracę nad konstrukcją, opowiedzcie, jak wyglądała wasza współpraca. Jak rozplanowaliście poszczególne zadania? Co sprawiło, że udało wam się zbudować ten most? Co w waszym zespole uważacie za atut? Co było dla was ważne w tym ćwiczeniu? Z jaką refleksją wychodzicie z tego ćwiczenia?

ĆWICZENIE: GDYBYM MÓGL/MOGLA...



Jak to zrobić? Dzieci i seniorzy siedzą na krzesłach w kregu.

Polecenie: Zastanówcie się, czym imponują wam osoby, z którymi siedzicie w kregu. Wybierzcie kogoś, od kogo chcielibyście przejąć jego pozytywną cechę charakteru lub określoną umiejętność, np. „jeśli mógłbym, wziąłbym od Kasi odwagę”, „jeśli mogłabym, od Marcina wzięłabym kreatywność”. Uzasadnijcie swój wybór. Zabawę kończymy w momencie, kiedy wszyscy uczestnicy zostaną w niej wspomniani z imienia.

ĆWICZENIE: FILIŻANKA



Materiały: szablony filiżanki, kredki.

Jak to zrobić? Przygotuj dla każdego uczestnika szablon papierowej filiżanki. Dzieci i seniorzy siadają przy złączonych stołach.

Polecenie: Przyjrzyjcie się filiżance, którą macie przed sobą, i pomyślcie o miłych wydarzeniach, które

miały miejsce w waszym życiu, a wiązały się z tym przedmiotem. Jeśli macie ochotę, podzielcie się swoimi historiami z innymi, a na koniec pokolorujcie swoją filiżankę według własnego pomysłu.

ĆWICZENIE: KSIĄŻKA INFORMACYJNA



Materiały: kartki z bloku technicznego, pisaki, kredki, kolorowy papier, klej, nożyczki, sznurek, zszywacz, wstążka.

Jak to zrobić? Dzieci i seniorzy, siedząc przy stolikach, dobierają się w podgrupy.

Polecenie: Stwórzcie książkę informacyjną dotyczącą naszej grupy. Powinna ona zawierać podstawowe informacje o każdym uczestniku zajęć. Każda osoba tworzy jedną stronę, na swój temat, według własnego pomysłu artystycznego, uwzględniając następujące informacje:

- imię i nazwisko,
- telefon kontaktowy lub e-mail,
- wiek mentalny,
- umiejętności,
- zainteresowania,
- trzy pozytywne cechy charakteru,
- co jest dla mnie ważne,
- jak mogę pomóc innym.

Następnie zbierzcie wszystkie kartki i zszyjcie w jedną całość, tworząc książkę. Nadajcie jej tytuł, który razem wymyślicie. Zachęcamy do skopiowania gotowej pracy w takiej liczbie egzemplarzy, by otrzymali ją wszyscy uczestnicy zajęć.

ĆWICZENIE: PEWNA HISTORIA



Jak to zrobić? Dzieci i seniorzy siedzą w kręgu.

Polecenie: Każdy po kolei opowiada dwie historie z zachowaniem zasady, że jedna z nich jest prawdziwą historią z ich życia, a druga jest zmyślna. Wszyscy z grupy odgadują, która opowieść ich zdaniem była prawdziwa i dlaczego.

ĆWICZENIE: WYMARZONY POSIŁEK



Materiały: szary papier lub flizelina, pastele olejne, czarny marker.

Jak to zrobić? Odrysuj czarnym mazakiem kontury talerzy na papierze. Dzieci i seniorzy siedzą przy długim stole, na którym są już przygotowane materiały do zajęć.

Polecenie: Przyjrzyjcie się nakrytemu stołowi, który macie przed sobą. Następnie sięgnijcie po pastele

i w taki sposób jak potraficie, narysujcie na swoim talerzu jedzenie, które lubicie. Zaprezentujcie swoją pracę innym, opowiadając, co i dlaczego składa się na wasz posiłek.

ĆWICZENIE: STARE PRZEBOJE



Materiały: Kartka z zaszyfowaną listą przebojów (dla każdego podzespołu), dostęp do internetu, kartki, długopisy.

Jak to zrobić? Dzieci i seniorzy dzielą się na podgrupy.

Polecenie: Odczytajcie prawidłowe tytuły piosenek z dawnych lat. Jeśli potraficie, podajcie ich wykonawcę. Następnie, w tych samych podgrupach, wybierzcie jedną piosenkę, którą wspólnie możecie zaśpiewać, wcześniej zapisawszy jej tekst na kartce. Zaprezentujcie swoje wykonanie piosenki innym.

Ukryte tytuły piosenek:

1. AT AINTASTO NIEELADZI
2. ETKINURB, DYNKIBLON
3. ŚKAGOŁAM
4. OKTSYZSW IM, IWÓM,
EŻ EINM ŚOTK ŁAHCOKOP
5. OC IM EINAP ZSAD
6. OT ĘKNEIP IND
7. MAŁAILŚYMYW ĘIC
8. EIZDG ET IKTAWYRP
9. ANNA AIRAM
10. ŻUJ IKAT METSEJ YMNZI ĆARD

Odpowiedzi:

1. *Ta ostatnia niedziela*, piosenka Mieczysława Fogga.
2. *Brunetki, blondynki*, piosenka Jana Kiepur.
3. *Małgośka*, piosenka Maryli Rodowicz.
4. *Wszystko mi mówi, że mnie ktoś pokochał*, piosenka zespołu Skaldowie.
5. *Co mi Panie dasz*, piosenka zespołu Bajm.
6. *To były piękne dni*, piosenka Haliny Kunickiej.
7. *Wymyśliłam cię*, piosenka Ireny Jarockiej.
8. *Gdzie te prywatki*, piosenka Wojciecha Gąsowskiego.
9. *Anna Maria*, piosenka zespołu Czerwone Gitary.
10. *Już taki jestem zimny drań*, piosenka Mieczysława Fogga.

ĆWICZENIE: PRZY STOLE



Materiały: brystoł, mazaki.

Jak to zrobić? Dzieci i seniorzy siedzą przy stolikach, na których leżą brystoły i mazaki.

Polecenie: Narysujcie na kartkach rzeczy, które są dla was niezbędne, abyście dobrze mogli rozpocząć każdy dzień. Zakończcie ćwiczenie następującym zdaniem, wypowiadając je na głos: *Będę miała/miał dobry dzień, kiedy na tym stole pojawi się...*

Przykładowe rzeczy leżące na stole: herbata, bułka, ciśnieniomierz, leki, zdjęcie, czekoladka, urządzenie do masażu, telefon, zegarek, wazon z ulubionymi kwiatami, dozownik na tabletki, gazeta, książka, krzyżówki. Co było dla was cenne w tym ćwiczeniu? Co was zaskoczyło w wypowiedziach osób z innego pokolenia? Jakie wypowiedzi się powtarzały? Jak na co dzień możecie dbać o swoje potrzeby?

ĆWICZENIE: Z PIOSENKĄ



Materiały: kartki, długopisy

Jak to zrobić? Dzieci i seniorzy siedzą w kręgu.

Polecenie: Wspólnie wymyślcie i zapiszcie prostą piosenkę, składającą się z dwóch zwrotek i refrenu. Dobierzcie do niej linię melodyczną ze znanej wam wszystkim piosenki. Możecie klaskać, uderzać dłońmi o uda, tupać, klaskać, mruzczyć, pstrykać. Na koniec wspólnie zaśpiewajcie tę piosenkę.

ĆWICZENIE: PUZZLE



Materiały: puzzle 20 x 20 cm wycięte z brystolu, masa mocująca, kredki, pisaki, pastele olejne.

Jak to zrobić? Dzieci i seniorzy siedzą przy stołach. Przed nimi leżą puzzle, kredki, pastele olejne. Wybierzcie ścianę, na której będą przyczepiane puzzle.

Polecenie: Wybierzcie sobie jeden puzzle i pokolorujcie go według uznania, nadając mu indywidualny charakter. Następnie przyczepcie go do ściany. Pokolorujcie pozostałe puzzle i dołączcie je do pierwszego tak, aby tworzyły jedno artystyczne dzieło o dowolnym układzie kompozycyjnym. Opowiedzcie o wspólnej pracy.

ĆWICZENIE: PEWNA BAJKA



Materiały: kredki, kartki z bloku technicznego, kolorowy papier, pisaki, kartki, ołówki, kleje, nożyczki.

Jak to zrobić? Dzieci i seniorzy dzielą się na podgrupy.

Polecenie: Waszym zadaniem jest wymyślenie fabuły bajki z morałem. Zaczynajcie od zdania „Pewnego razu...”. Każda kolejna osoba niech kontynuuje akcję, nawiązując do poprzednich wypowiedzi. Następnie przedstawcie swoją bajkę w postaci książeczki. Zaprezentujcie bajkę na forum całej grupy.

ĆWICZENIE: KTO PYTA, NIE BŁĄDZI



Materiały: kartki, kredki, pisaki, woreczek bądź pudełko.

Jak to zrobić? Przed przystąpieniem do zabawy dzieci i seniorzy zapisują na kartkach różne pytania, które chcieliby zadać pozostałym uczestnikom warsztatu. Każda osoba powinna wymyślić przynajmniej 3 pytania. Gotowe karteczki zwijamy i wrzucamy do woreczka bądź pudełka. Dzieci i seniorzy siadają w kręgu. Przed nimi na stoliku leży worek bądź pudełko z pytaniami.

Rozpocznijcie zabawę od najmłodszej osoby w grupie. Niech wylosuje dowolną kartę z zestawu pytań, prze-

czyta pytanie i udzieli odpowiedzi. Następnie kolejna osoba wybiera kolejne pytanie. Kontynuujcie zabawę do chwili wyczerpania karteczek z pytaniami.

ĆWICZENIE: KRĘCIMY TELEDYSK



Materiały: smartfon, rekwizyty, flipchart, markery, tekst piosenki.

Jak to zrobić? Dzieci i seniorzy siedzą w kręgu. Każdy uczestnik otrzymuje kartkę z tekstem piosenki *Jeszcze w zielone gramy* (autor tekstu: Wojciech Młynarski) lub innej, wspólnie wybranej przez uczestników.

Podczas zajęć można wykorzystać wszystkie zwrotki piosenki lub wybrać jej fragment.

Polecenie: Kolejno przeczytajcie na głos po dwa wersy piosenki: najpierw powoli, a potem coraz szybciej. Zastanówcie się nad formą wspólnego teledysku. Scenariusz rozpiszcie na flipcharcie. Wybierzcie spośród siebie reżysera. Teledysk możecie nagrać smartfonem przy pomocy jednej z darmowych aplikacji (np. Triller).

ĆWICZENIE: POTRAFIĘ



Jak to zrobić? Uczestnicy siedzą w kręgu. Wyznacz osobę rozpoczynającą ćwiczenie.

Polecenie: Zabawa polega na tym, aby naśladować czynności, które potrafimy sami wykonać. Przykładowo: *potrafię przyszyć guzik do płaszcza, potrafię przeczytać duży napis z odległości jednego metra, potrafię zjeść zupę szpinakową, potrafię robić na drutach, potrafię się uśmiechać, potrafię rozbawić innych*. Do swojej wypowiedzi dodajcie dowolny gest/ruch naśladujący wypowiedzaną treść. Zabawa kończy się w momencie, kiedy każdy z Was wypowie swoje zdanie i zobrazuje je gestem/ruchem.

ĆWICZENIE: POZYTYWNY MAPOWNIK



Materiały: kartki A3, brystol, pisaki, kredki, kolorowy papier, cienkopisy, klej, nożyczki.

Jak to zrobić? Przed przystąpieniem do ćwiczenia można przygotować przykłady map. Uczestnicy siedzą w kręgu.

Polecenie: Stwórzcie własną mapę pozytywnych wspomnień, przy czym znajomość kartografii ma tu drugorzędne znaczenie. „Pozytywna mapa” to rodzaj samodzielnie wykonanej mapy, w której zebrane są dobre historie, które wiążecie z danymi miejscami, np. „Tutaj poznałam mojego męża/żonę”, „Tutaj stała budka z pysznymi lodami”, „Tutaj urodziłam córkę/syna”, „Tutaj chodziłem do szkoły”, „Tutaj był plac zabaw”, „Tutaj rosło ogromne drzewo, na które się wspinałam”, „Tutaj spotykam się z przyjaciółmi”, „Tutaj chodzę do dobrego lekarza specjalisty”, „Na tym placu zabaw spędzam czas z wnukami”, „Tutaj wypożyczam książki”, „Tutaj mieszkam”.

Wizualizacja: Usiądźcie wygodnie na krzesłach i na moment skupcie uwagę na sobie, oddychając równomiernie. Następnie wyobraźcie sobie chodnik taki, jaki chcecie: wąski lub szeroki, prosty lub kręty,

biegnący wzdłuż domów, parków, rabat z kwiatami itp. Idźcie teraz wyobrażonym chodnikiem przed siebie, radując się widokiem, który was otacza. Pomyślcie o miejscach, które były i są obecnie dla was ważne i wiążą się z dobrymi wydarzeniami. Teraz zobaczcie, jak te miejsca zamieniają się w geometryczne obrazki, jeden po drugim. Jest ich tyle, ile potrzebujecie. Idąc dalej chodnikiem, przyjrzyjcie się uważnie tym obrazkom i uśmiechnijcie się do nich. Macie jeszcze na to chwilę. Następnie wyobraźcie sobie, jak każdy z tych geometrycznych obrazków nanosicie na własną mapę. Dokładnie tak. Możecie je zabrać ze swoją mapą tam, gdzie chcecie. Jeśli macie ochotę, możecie jeszcze raz spojrzeć na mapę i wracać do niej, kiedy tylko poczujecie taką potrzebę. Teraz już możecie się poruszyć, przeciągnąć się i zacząć tworzyć własną mapę na papierze, pełną dobrych, przyjaznych miejsc. Pracę nad mapą zaczniacie od wykreślenia na niej konturów i wypełnienia ich własnymi obrazkami geometrycznymi.

ĆWICZENIE: DRZWI OTWARTE LUB ZAMKNIĘTE



Materiały: tablica, kreda lub flipchart, markery, gąbki, telefon komórkowy z dostępem do internetu.

Jak to zrobić? Grupę dzielimy na 2, 3 zespoły.

Polecenie: Każdy zespół wymyśla nazwę tańca. Zapisuje ją na tablicy za pomocą poziomych kresek, których liczba odpowiada liczbie tworzących ją liter. Zespoły próbują odgadnąć, jakie litery kryją się w ukrytych przez inne grupy wyrazach. Propozycje liter podawane są przez kolejne osoby z drużyny. Osoba, która wytypuje właściwą literę, wpisuje ją w miejsce wskazane przez zespół zadający zagadkę. Osoba, której się to nie uda, rysuje jeden element symbolicznych drzwi szkoły tańca z napisem „zamknięte”. Przegrywa ten zespół, którego „drzwi” będą miały najmniej elementów. Po skończonej grze wybierzcie jeden taniec i zaproszcie wszystkich uczestników gry do tanecznej zabawy. Przykładowe nazwy tańców: polonez, polka, kujawiak, tango, walc, disco, fokstrot, breakdance, boogie-woogie, flamenco, hula, twist, gangnam style, dab, hip-hop.

ĆWICZENIE: NA GŁOWIE SIĘ MIEŚCI



Materiały: kapelusz, opaska do zasłonięcia oczu, kolorowe figury geometryczne z papieru.

Jak to zrobić? Dzieci i seniorzy siedzą na krzesłach w półokręgu. Wyznacz osobę, która rozpocznie grę i zasłoni jej oczy opaską. Następnie załóż jej na głowę kapelusz z przyklejoną z przodu, kolorową figurą geometryczną.

Polecenie: Za pomocą pytań do grupy spróbujcie odgadnąć, jaki kolor i kształt ma figura na waszej głowie, zaczynając od pytań naprowadzających, np.: *Ile ta figura ma boków?* Rundę z zabawą kończymy w momencie, kiedy uczestnik odgadnie kształt i kolor figury geometrycznej znajdującej się na kapeluszu. Gra toczy się dalej, do momentu, kiedy wszyscy uczestnicy będą mieli kapelusz na głowie lub energię do dalszej zabawy.

Przykłady kombinacji figur geometrycznych: żółte koło, niebieski kwadrat, czerwony trójkąt, zielony romb.

ĆWICZENIE: MOJA MUZYKA



Materiały: rolka papieru, pisaki.

Jak to zrobić? Dzieci i seniorzy siedzą przy złączonych stołach przykrytych papierem.

Polecenie: Pomyślcie o ulubionych utworach muzycznych, z którymi wiążecie miłe wspomnienia, i na papierze zapiszcie ich tytuły. Na koniec odczytajcie je na głos. Możecie podzielić się z innymi historią, która związana jest z waszą piosenką. Jeśli macie dostęp do internetu, wyszukajcie i odsłuchajcie te utwory, które znalazły się na waszej liście przebojów, a których wcześniej nie znaleźcie.

ĆWICZENIE: KARTKI ŻYCZLIWOŚCI



Materiały: kartki z bloku technicznego 15 x 21 cm, kredki, pisaki.

Jak to zrobić? Dzieci i seniorzy dobierają się w pary i siadają naprzeciwko siebie. Przed nimi rozłożone są kartki z bloku technicznego, kredki, pisaki.

Polecenie: Pomyślcie w miły sposób o osobie, z którą jesteście w parze i narysujcie dla niej kartkę pełną pozytywnych intencji. Na koniec wymieńcie się kartkami i opowiedzcie, co i dlaczego znalazło się na waszym obrazku.

ĆWICZENIE: INSPIRUJĄCE KARTECZKI



Jak to zrobić? Dzieci i seniorzy siedzą na krzesłach ustawionych w okrąg. Na środku, na stoliku, leżą małe karteczki z różnymi wyrazami (np. klasa, dom, torebka, szkoła, serce, zboże). Kolejno losuj karteczki i odczytuj na głos ich treść.

Polecenie: Waszym zadaniem jest podanie jak największej liczby skojarzeń z wylosowanym wyrazem. Kiedy prowadzący co jakiś woła „razem”, to sygnał do wspólnego zaśpiewania słów: *O sole mio!* (O, moje słońce!).

ĆWICZENIE: KAMYCZKI



Materiały: kamyki otoczaki, farba akrylowa, cienki pędzel, dozownik na farbę.

Jak to zrobić? Dzieci i seniorzy siedzą przy stolikach. Przed nimi leżą materiały plastyczne.

Polecenie: Namalujcie na kamyku pozytywny symbol i obdarujcie nim jednego z uczestników zajęć, dziękując mu w ten sposób za wspólnie spędzony czas. Dobrze jest pamiętać o tym, aby każdy z uczestników wyszedł z zajęć z kamykiem.

Przykładowe symbole: serce, kwiat, koniczyńka.

ĆWICZENIE: DRZEWO



Materiały: brystoł, blok techniczny, nożyczki, pastele olejne, kredki, pisaki, masa mocująca, ołówki, drzewo wycięte z papieru (bez liści): pień, korzenie, konary, gałęzie.

Jak to zrobić? Przed ćwiczeniem przymocuj na ścianie lub tablicy papierowe drzewo. Dzieci z seniorami dobierają się w pary i siadają przy stoliku. Przed nimi leżą materiały plastyczne.

Polecenie: Odrzysujcie na papierze swoje dłonie, wytnijcie. Napiszcie na nich swoje imiona i charakteryzujące was słowo. Następnie przyklejcie papierowe dłonie do wspólnego drzewa. Kiedy wszyscy skończycie, nadajcie drzewu nazwę, która będzie pasowała do waszej grupy.

ĆWICZENIE: LISTA SPECJALISTÓW



Materiały: kartki z nazwami lekarzy specjalistów, kartki, długopisy.

Jak to zrobić? Dzieci i seniorzy dzielą się na podgrupy. Przed przystąpieniem do zadania wspólnie ustalacie nagrodę dla zespołu, który najszybciej rozszyfruje nazwy lekarzy specjalistów.

Polecenie: Każdy podzespół otrzymał jedną kopertę z dziesięcioma zaszyfrowanymi nazwami lekarzy. Waszym zadaniem jest rozszyfrowanie nazw lekarzy specjalistów w czasie nie dłuższym niż 5 minut.

Lista lekarzy specjalistów:

1. OUKILTAS
2. GASROTLOG
3. GRURICH
4. ROLOGUEN
5. PSYATRACHI
6. ISTAETINRN
7. TROPOEDA
8. DIOLOGKAR
9. LOGOGNYRAL
10. MATLOGOOTS

Odpowiedzi:

1. okulista
2. gastrolog
3. chirurg
4. neurolog
5. psychiatra
6. internista
7. ortopeda
8. kardiolog
9. laryngolog
10. stomatolog

ĆWICZENIE: SPACER



Materiały: patyczki, podstawki papierowe lub drewniane, klej na gorąco.

Jak to zrobić? Wybierzcie się na spacer do miejsca, w którym rosną drzewa. Rozejrzyjcie się. Przyjrzyjcie się uważnie drzewom, które rosną wokół. Jakiej są wielkości? Jaki mają kształt? Jakiego są gatunku? Pomyślcie teraz o tym, ile macie lat. Zastanówcie się wspólnie, ile mogą mieć lat drzewa, które rosną w tym

miejscu. Po czym to poznacie? Teraz przez moment, w ciszy, posłuchajcie szumu drzew, śpiewu ptaków i innych odgłosów, które dobiegają z otoczenia. Następnie popatrzcie na przestrzeń wokół waszych stóp i zbierzcie z ziemi kilka różnej wielkości gałązek. Zabierzcie je ze sobą do sali. Usiądźcie razem przyłączonych stołach, na których rozłożone są materiały plastyczne.

Polecenie: Z patyczków przyniesionych ze spaceru stwórzcie pierwszą literę swojego imienia. Zaprezentujcie prace grupie i porozmawiajcie o wrażeniach ze wspólnej wyprawy.

ĆWICZENIE: ŚLADY



Materiały: płyta OSB/sklejka (może być z odzysku) o wymiarach min. 1 m x 1 m, gwoździe, różnokolorowa włóczka.

Jak to zrobić? Przed ćwiczeniami na całej powierzchni płyty przybij gwoździe w 5-centymetrowych odstępach.

Polecenie: Wybierzcie punkty (gwoździe), o które zaczepicie swoją włóczkę i przeciągniecie ją dalej, tak aby powstał wasz niepowtarzalny symbol. Od którego miejsca zaczniecie? Jaki wspólny wzór powstał z waszych indywidualnych symboli?

ĆWICZENIE: TALIZMAN



Materiały: naturalne elementy dekoracyjne, sznurek, klej na gorąco.

Jak to zrobić? Wybierzcie się na spacer tam, gdzie rosną drzewa.

Polecenie: Rozejrzyjcie się wokół. Zbierzcie patyczki, liście, szyszki, owoce, kwiaty. Po powrocie z zebranych elementów stwórzcie własne naszyjniki-talizmany. Zaprezentujcie wasze prace grupie.

ĆWICZENIE: WYPLATANKI



Materiały: różnokolorowe grube włóczki lub pocięte na paski kolorowe foliowe worki.

Jak to zrobić? Przed warsztatami zorganizuj w szkole zbiórkę grubych włóczek w kolorach: zielonym, niebieskim, żółtym, czerwonym, pomarańczowym i brązowym. Wybierz się z dziećmi i seniorami na spacer do miejsca, gdzie znajduje się ogrodzenie zrobione z siatki.

Polecenie: Wybierzcie 3-metrowy fragment ogrodzenia. Przeplatajcie włóczki przez oczka siatki, aby powstał jeden, duży obraz przedstawiający pejzaż lub inny wzór. Zaplanujcie działanie.

P

Etap 2 Uczymy się, jak ze sobą rozmawiać

CEL:

Rozwijanie pozytywnej komunikacji między dziećmi i seniorami.

METODY PRACY:

- ćwiczenia indywidualne i grupowe,
- elementy coachingu,
- elementy treningu twórczości,
- wizualizacja.

PODSUMOWANIE:

Po wykonaniu wybranych ćwiczeń, korzystając z informacji, które zgromadziliście w trakcie warsztatów, wypełnijcie wspólnie kartę **nasze reguły** (karta dostępna w **Dokumentach podróży**). Możecie przy tym zadaniu inspirować się „prawami” i „zasadami” opisanymi w **Regulaminie podróży**, w kroku 1. Gotową kartę zawieście w sali, w widocznym miejscu, gdyż przyda się podczas kolejnych etapów waszej podróży.

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ

ĆWICZENIE: POZYTYWNIE



Jak to zrobić? Dzieci i seniorzy siedzą na krzesłach ustawionych w kręgu.

Polecenie: Powiedźcie na głos krótkie zdanie o tym, co dobrego ostatnio was spotkało, np. *Dzisiaj rano, kiedy wstałam z łóżka, usłyszałam śpiew ptaków za oknem.*

ĆWICZENIE: POKOLENIE



Materiały: stare czasopisma, klej, nożyczki, kredki, kartki brystolu.

Jak to zrobić? Dzieci z seniorami dobierają się w międzypokoleniowe zespoły.

Polecenie: Posłuchajcie definicji pokolenia.

Według Encyklopedii PWN – „Pokolenie. Część populacji wyróżniona ze względu na wiek: młodsza lub starsza od innych mniej więcej o czas, jaki upływa od narodzin rodziców do narodzin dzieci. Najprostszym przykładem pokolenia są grupy wieku w obrębie rodziny: dzieci, rodzice, dziadkowie itd. O ile w rodzinie

poszczególne pokolenia łatwo na ogół wyróżnić, o tyle w grupach większych jest to niemożliwe tak długo, jak długo operuje się jedynie kryteriami biologicznymi czy metrykalnymi. Pokolenie w znaczeniu socjologicznym różni nie wiek biologiczny, lecz przede wszystkim to, że grupy określane jako starzy i młodzi w widoczny sposób różnią się od siebie postawami, poglądami, uznawanymi wartościami, aspiracjami, sposobem życia itd. Chodzi przy tym mniej o różnice wynikające z odmienności trwałych ról społecznych czy też biologicznie uwarunkowanych dyspozycji psychologicznych, bardziej natomiast o takie, których źródłem są odmienne doświadczenia i perspektywy życiowe” (Encyklopedia PWN, Warszawa 1999).

Przez kilka minut wymieniajcie się swoimi przemyśleniami na temat przytoczonej definicji. Co dla was oznacza słowo „pokolenie”? Jakie ma ramy czasowe? Jakie mogą być różnice międzypokoleniowe? Następnie pomyślcie o waszej grupie międzypokoleniowej, którą tworzycie w czasie tych zajęć i stwórzcie jej artystyczny obraz w formie kolażu. Co chcecie na nim ważnego umieścić? Po zakończonym zadaniu zaprezentujcie swój plakat innym.

ĆWICZENIE: ZAPYTAJ I POWIEDZ



Materiały: Karty Milowe

Jak to zrobić? Dzieci i seniorzy siedzą na krzesłach ustawionych w kręgu. Na środku leżą Karty Milowe.

Polecenie: Do pytania wybierzcie jedną kartę. Jeśli ktoś jest gotowy, niech odpowie na następujące pytania:

- Jak się teraz czujesz?
- Czego potrzebujesz, aby się czuć akceptowanym w tym miejscu?
- Jak chcesz spędzić wspólnie ten czas?
- Co możesz innym zaoferować od siebie?
- Co chcesz zrobić wspólnie z innymi?

ĆWICZENIE: WIEŻA



Materiały: pianki marshmallow, słomki.

Jak to zrobić? Dzieci dobierają się w grupy 3-, 4-osobowe z seniorami. Przed nimi leżą materiały.

Polecenie: Z przygotowanych materiałów stwórzcie wolno stojącą, stabilną wieżę według waszego pomysłu, w czasie nie dłuższym niż 25 minut.

ĆWICZENIE: KOMUNIKACJA



Materiały: stare czasopisma, klej, nożyczki, kredki, kartki brystolu.

Jak to zrobić? Uczestnicy dobierają się w 3-, 4-osobowe grupy międzypokoleniowe. Przed nimi leżą materiały plastyczne.

Polecenie: Pomyślcie przez chwilę, czym dla was jest komunikacja międzypokoleniowa i z przygotowanych materiałów stwórzcie jej definicję. Zaprezentujcie pracę na forum grupy. Jakie elementy powtarzały się w waszych definicjach? Jakich zasad powinni waszym zdaniem przestrzegać wszyscy uczestnicy relacji międzypokoleniowych? Jakie problemy mogą się pojawić, gdy rozmawiamy z osobami z innego pokolenia? Co może ułatwić relacje z przedstawicielami różnych pokoleń?

ĆWICZENIE: DEKALOG DOBREJ KOMUNIKACJI



Materiały: brystol, markery.

Jak to zrobić? Uczestnicy dobierają się w 3-, 4-osobowe grupy międzypokoleniowe.

Polecenie: Na arkuszach papieru napiszcie 10 zasad, które waszym zdaniem mogą przyczynić się do lepszej komunikacji międzypokoleniowej. Uzasadnijcie swój wybór.

ĆWICZENIE: COŚ Z NICZEGO



Materiały: papierowe i plastikowe odpady, klej na gorąco z pistoletem, kolorowy papier, karton, kawałki materiałów i włóczki, farby w sprayu.

Jak to zrobić? Kilka dni przed zajęciami poproś o zebranie i przyniesienie na zajęcia: pudełek, tekturowych rolek po papierze toaletowym, plastikowych butelek itp. Dzieci i seniorzy dobierają się w grupy (od 4 do 7 osób).

Polecenie: Z zebranych materiałów stwórzcie w grupach wybrany przedmiot: pojemnik na kredki i długopisy, ramkę na zdjęcia albo pojemnik na przybory do szycia.

ĆWICZENIE: PIZZA



Materiały: papierowe trójkąty wycięte z bloku technicznego (format A4 lub A3), kredki.

Jak to zrobić? Dzieci i seniorzy siedzą przy złączonym stole. Przed każdym leży papierowy trójkąt i kredki.

Polecenie: Pizzę uznacie za smaczną, kiedy będą na niej składniki, które lubicie. W waszej grupie również powinno być coś, co sprawi, że dobrze się w niej poczujecie. Dla każdego z was może to być coś zupełnie innego. Zamknijcie na moment oczy i zastanówcie się, jakie cechy powinna mieć wasza grupa, żebyście mogli dobrze się w niej czuć. Jeśli już wiecie, otwórzcie oczy i narysujcie to na kawałku swojej „pizzy”. Następnie połączcie swoje kawałki, tworząc dużą wspólną „pizzę” waszej międzypokoleniowej grupy. Na koniec omówcie pracę, zwracając szczególną uwagę na to, co jest dla was ważne.

ĆWICZENIE: CO NAS ŁĄCZY I WYRÓŻNIA



Materiały: Karty Milowe.

Jak to zrobić? Dzieci i seniorzy podzieleni są na 2- lub 4-osobowe grupy. W każdej grupie powinny znaleźć się osoby starsze i dzieci, które słabiej się znają.

Polecenie: Wylosujcie po jednej Karcie Milowej na grupę i podejmijcie dyskusję dotyczącą określonego tematu: film, książka, muzyka, szkoła, odpoczynek.

Zastanówcie się wspólnie nad związonymi z wybranym tematem rzeczami, które was łączą.

ĆWICZENIE: DETEKTYWI SŁÓW



Materiały: kartki z zapisanymi hasłami oraz kartka z definicjami.

Jak to zrobić? Uczestnicy dzielą się na międzypokoleniowe 4-osobowe grupy. Każdy z nich stoi przed papierową ścieżką – rozmieszczone są na niej różne słowa, w tym takie, które weszły do mowy potocznej w ostatnich latach.

Przykładowa lista słów umieszczonych na ścieżce (na podstawie Wielkiego Słownika Ortograficznego PWN)

szezlong – prosty mebel do siedzenia i leżenia,

dissować – atakować konkretną osobę (z hip-hopu),

ageizm – dyskryminacja ze względu na wiek, dotyczy osób po 65. roku życia,

brafitterka – kobieta zajmująca się doborem biustonoszy,

preppers – człowiek samodzielny i zabezpieczony na każdą okazję, biorący odpowiedzialność za przetrwanie własne i swojej rodziny,

wrap – kanapka z okrągłego chlebka i z zawiniętym w środku nadzieniem,

afterparty – impreza na zakończenie imprezy, pod koniec imprezy,

fejs – polskie określenie portalu społecznościowego,

hipster – młody, modny dlatego, że właściwie nie podąża za modą,

stalker – prześladowca,

mem – chwytliwa informacja zwykle w postaci filmiku, obrazka lub zdjęcia, rozpowszechniona w Internecie,

niekapek – specjalny kubek zapobiegający wylewaniu się płynów,

selfie – zdjęcie zrobione samemu sobie,

adultryzm – dyskryminacja młodych ze względu na wiek,

Barca – potocznie o klubie piłkarskim FC Barcelona,

lajkować – oznaczać post internetowy, by pokazać, że przypadł nam do gustu lub że się z nim zgadzamy,

ściema – fałsz, kłamstwo,

mega – wielki, ogromny.

Polecenie: Odszyfrujcie w podgrupach znaczenie słów znajdujących się na papierowej ścieżce. Wygrywa ta drużyna, która poda najwięcej prawidłowych definicji.

ĆWICZENIE: FOTOGRAFIA, KTÓRĄ LUBIĘ



Materiały: zdjęcia.

Jak to zrobić? Przed zajęciami poproś dzieci i seniorów o przyniesienie jednego ulubionego zdjęcia.

Polecenie: Zaprezentujcie grupie fotografię, którą dziś przynieśliście ze sobą. Opowiedzcie w kilku zdaniach, dlaczego wybraliście akurat to zdjęcie.

ĆWICZENIE: PEWNA HISTORIA



Materiały: Karty Milowe.

Jak to zrobić? Dzieci i seniorzy siedzą na krzesłach. Przed nimi leżą ułożone w kręgu Karty Milowe. Zanim przystąpicie do ćwiczenia, określcie wspólnie ramy opowieści, którą stworzycie: głównego bohatera, jego imię, wygląd, gatunek opowieści, miejsce akcji itp.

Polecenie: Pierwsza osoba wyciąga jedną kartę i wypowiada zdanie zainspirowane obrazkiem. Następnie kolejna osoba, na podstawie własnego obrazka, dodaje swoje zdanie do tej historii. Zadaniem osoby, która podniesie ostatnią kartę, jest zakończenie wspólnej opowieści.

P

Etap 3 Tworzymy projekt współpracy

Podczas warsztatów projektujących dzieci i seniorzy ustalają:

- cele i plan działań na kolejne miesiące,
- temat przewodni wspólnej wyprawy,
- efekt końcowy ich współpracy.

W zależności od grupy może powstać jeden bądź kilka planów działania. Będzie to uzależnione od liczby osób biorących udział w projekcie, ich zainteresowań, możliwości finansowych i innych zasobów sieci. Warto spisać kontrakt, który będzie obowiązywał podczas realizacji projektu.

CEL:

Określenie wspólnych działań oraz ułożenie harmonogramu współpracy, czyli stworzenie **planu działań**.

METODY PRACY:

- ćwiczenia grupowe,
- dyskusja moderowana,
- pytania otwarte,
- metoda projektów.

CZAS TRWANIA: 45 min

MATERIAŁY: brystoł, kolorowe pisaki, kartki, flipchart.

PODSUMOWANIE:

Po wykonaniu wybranych ćwiczeń, korzystając z informacji, które zgromadziliście w trakcie warsztatów, wypełnijcie wspólnie kartę **Nasz projekt** (karta dostępna w **Dokumentach podróży**). Jeżeli podzieliliście się na kilka zespołów projektowych, to dla każdej grupy roboczej wypełnijcie osobną kartę. Gotową kartę (lub karty) zawieście w sali, w widocznym miejscu, gdyż przyda się podczas kolejnych etapów waszej podróży.

PLAN DZIAŁAŃ

POMYSŁ NA PROJEKT

Porozmawiajcie w grupie i zastanówcie się, jakie macie wspólne zainteresowania, hobby, zasoby i możliwości. Ustalcie wspólny obszar tematyczny, np. ogrodnictwo, sport, szydełkowanie, zabawki dziś i kiedyś itp.

Pomocnicze pytania dla grupy:

- Co chcielibyście wspólnie zrobić?
- Czym możecie się podzielić, czego możecie się od siebie nauczyć?

- Dlaczego taki właśnie projekt robimy?
- Co dobrego przyniesie jego realizacja? Kto i jak z niego skorzysta?
- W jaki sposób będziemy pracować? Jak się zorganizujemy?
- Kto jest odpowiedzialny za realizację poszczególnych zadań?
- W jakim czasie będzie realizowany projekt i kiedy możemy się spodziewać rezultatów?
- Kto może nam pomóc?
- Jakie trudności możemy napotkać?
- Jakie są ewentualne koszty realizacji zaplanowanych działań?

OKREŚLENIE CELU

Określcie cel działań. Pamiętajcie, żeby wybrany cel był:

- konkretny,
- jasno określony sformułowany w formie efektu, a nie samego działania, które prowadzi do jego osiągnięcia,
- ambitny, ale realistyczny, czyli możliwy do zrealizowania w określonym czasie.

HARMONOGRAM REALIZACJI

Harmonogram to narzędzie pozwalające na rozplanowanie w czasie kolejnych działań. Dzięki niemu możliwe jest szybkie odczytanie okresu realizacji poszczególnej czynności, a także całego projektu. W harmonogramie powinniście uwzględnić następujące elementy:

- **POTRZEBY:** określcie zasoby i możliwości, materiały niezbędne do realizacji działań i ich ewentualne koszty;
- **CZYNNOŚCI:** wypunktujcie czynności, które macie do wykonania. Zastanówcie się, co musicie zrobić, aby osiągnąć założony cel. Jeśli jest ich wiele – dobrze jest je pogrupować. Ustalcie kolejność działań;
- **TERMINY:** określcie, jak długo będzie trwał projekt, kiedy będą się odbywać spotkania, w jakim terminie zorganizujecie prezentację rezultatów.

REALIZACJA

Realizacja waszych międzypokoleniowych działań zgodnie z ustalonym harmonogramem.

PREZENTACJA REZULTATÓW DZIAŁAŃ

Przedstawienie efektów waszych projektów społeczności szerszej niż klasowa: np. na forum szkoły, z udziałem wszystkich uczestników sieci.



Realizujemy nasz projekt To miejsce na plan waszych działań

Pomysł na projekt

Określenie celu



Harmonogram realizacji



Podsumowanie

Prezentacja efektów współpracy

To ostatni przystanek w waszej podróży. To moment, w którym zaprezentujecie efekty międzypokoleniowej współpracy, w szerszym niż klasowe gronie. Na to wydarzenie warto zaprosić całą społeczność szkolną, wszystkich uczestników sieci oraz najbliższych dzieci i seniorów. Wydarzenie podsumowujące może być samodzielną imprezą lub możecie się przyłączyć do innych uroczystości organizowanych na terenie szkoły (jak piknik rodzinny, Dzień Dziecka, zakończenie roku szkolnego).

Pamiętaj, aby podziękować uczniom i seniorom za uczestnictwo w międzypokoleniowej podróży. Z tej okazji możesz przygotować małą niespodziankę dla swoich podróżników.

Pomysły na podziękowania:

- wszystkim uczestnikom wręczamy dyplomy z podziękowaniami;
- organizujemy uroczyste spotkanie przy herbacie i ciastkach, podczas którego zostanie wyświetlona prezentacja zdjęć dokumentujących współpracę;
- wszystkim uczestnikom rozdajemy płyty CD ze zdjęciami, filmami zrobionymi podczas działań;
- wszystkim uczestnikom wręczamy Medale Podróżnika (możemy je zrobić samodzielnie);
- wszystkich uczestników obdarowujemy obrazkiem z napisem „Dziękuję” i podpisami osób zaangażowanych w projekt;
- wszystkim uczestnikom przekazujemy podziękowania z adnotacją, za co dziękujemy i co dzięki nim zyskał projekt.
- drukujemy wspólne zdjęcie i piszemy na nim markerem podziękowania dla wszystkich uczestników zaangażowanych w projekt, po czym wystawiamy zdjęcie w gablocie szkolnej;
- z uczestnikami zaangażowanymi w projekt w wybranym miejscu, np. na terenie szkoły lub w innym wyznaczonym miejscu wykonujemy mural nawiązujący treścią do tematyki projektu;
- każdemu uczestnikowi wręczamy kubek z logo projektu i z podpisami osób biorących udział w projekcie oraz napisem „Dziękuję”;
- każdemu uczestnikowi przekazujemy przypinkę z logo projektu.



*Wielu trzyma się
uparcie raz obranej drogi,
lecz tylko nieliczni
dążą konsekwentnie
do swego celu.*

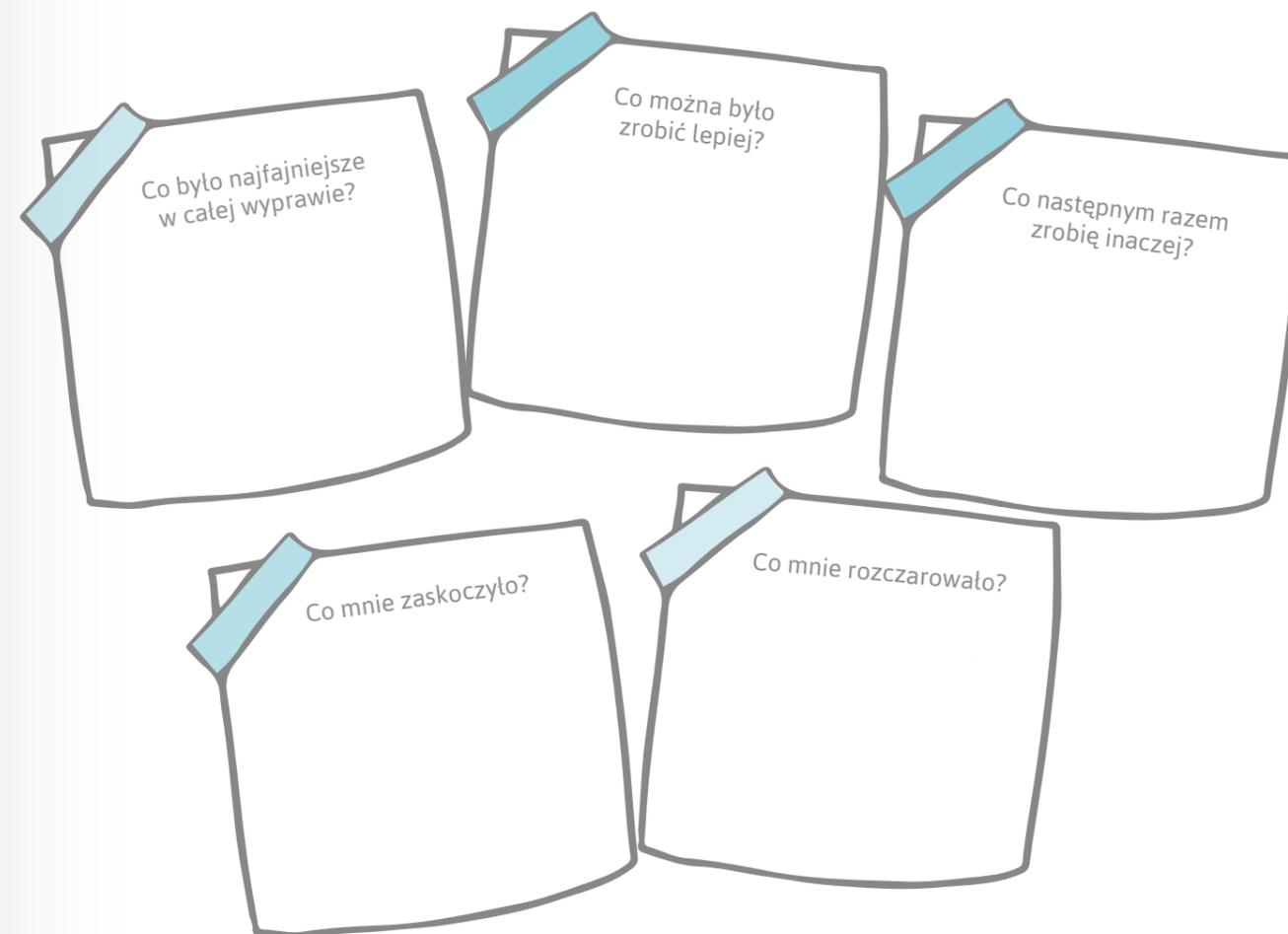
Friedrich Wilhelm Nietzsche





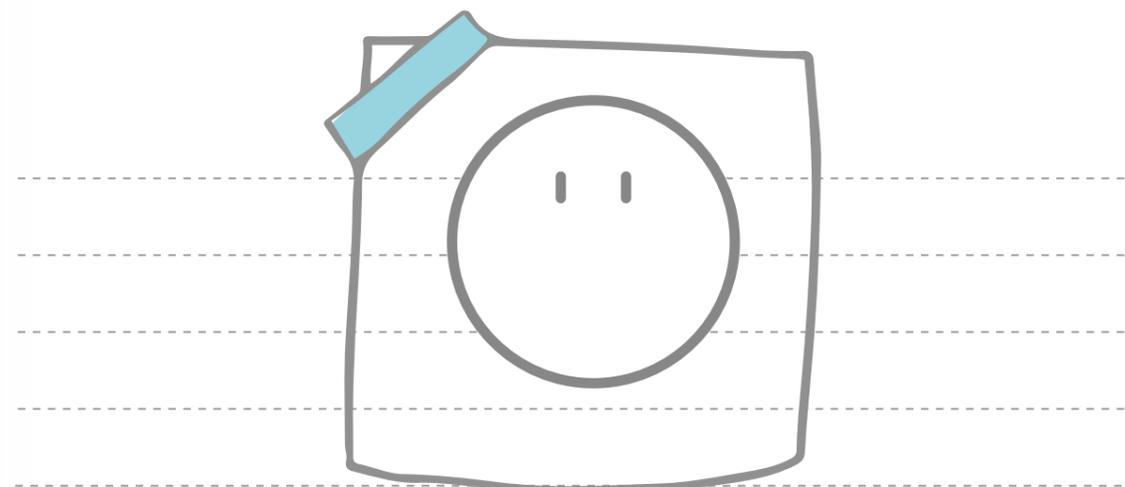
Dziennik podróży

Teraz twoja kolej. Jeśli już wiesz, co uczestniczki i uczestnicy waszej wyprawy sądzą na jej temat, możesz dokonać własnej oceny jej przebiegu i efektów. Znajdziesz tu kilka pytań, inspiracji, które będą w tym pomocne. Zapisz swoje odpowiedzi. Jak mają się one do twoich oczekiwań w momencie rozpoczęcia podróży? Możesz do tego wykorzystać instrukcje oraz narzędzia, które znajdziesz w **Dokumentach podróży**.



UWAŻAM, ŻE NASZA MIĘDZYPOKOLENIOWA WYPRAWA BYŁA:

(dorysuj odpowiednią minę, w zależności od tego, jak oceniasz wspólną podróż)





Pamiętajcie o pielęgnowaniu więzi, które wytworzyliście z seniorkami i seniorami podczas wspólnej wyprawy. Ani finał waszego projektu, ani początek wakacji, nie muszą być końcem międzypokoleniowej współpracy.

Jeśli masz ochotę, podziel się swoimi doświadczeniami, wspomnieniami i osiągnięciami na naszym facebookowym profilu **Babcia z Klasą/ Dziadek z Klasą**. Czekamy na twoją relację. Jesteśmy ciekawi, do jakich pomysłów zainspirował cię nasz przewodnik.

Dziennik podróży

Czy masz już plan na kolejną międzypokoleniową wyprawę?
Pisz i szkicuj – to miejsce czeka na twój nowy pomysł.

Dokumenty podróży

- Jak pozyskać środki finansowe i inne zasoby?**
- Jak poinformować o swoich działaniach?**
- Jak zaprosić seniorów do współpracy?**
- Jak ocenić przebieg i efekty podróży?**



*Im więcej wiesz,
tym więcej pozostaje
do poznania i wciąż tego
przybywa.*

Francis Scott Fitzgerald



Jak pozyskać środki finansowe i inne zasoby? (krok 2)

Środki finansowe

Możesz starać się o uzyskanie dotacji publicznej. Nie wymagają one tak wielkich starań, jak to jest w przypadku np. dotacji unijnych. Miasta i gminy dysponują budżetami na realizację działań społecznych i edukacyjnych. Możesz zatem zgłosić swój projekt do konkursu i ubiegać się o pozyskanie grantu. Wiele informacji, opisów i uzasadnień niezbędnych do pozyskania dotacji znajdziesz w tym podręczniku – skorzystaj z nich.

Możesz również szukać wsparcia w organizacjach społecznych, które zajmują się problematyką bliską twojemu projektowi.

Możesz starać się także pozyskać środki (zarówno finansowe, jak rzeczowe) od sponsorów prywatnych i przedsiębiorców. Angażowanie tych podmiotów pomaga budować więź m.in. ze społecznościami lokalnymi. Z tym właśnie wiąże się marketing zaangażowany społecznie, coraz częściej obecny w firmach – jest to jedna z form budowania pozytywnego wizerunku na rynku i warto się do niego odwoływać.

Sale

Oprócz sal szkolnych, mamy tu również na myśli sale w instytucjach kulturalnych, oświatowych i rozrywkowych. Instytucje te często oferują swoje lokale nieodpłatnie, a w szczególności mogą zgodzić się je nieodpłatnie użyczyć jako partnerzy twojej sieci.

Transport

Środki lokomocji będą szczególnie przydatne w przypadku seniorów o ograniczonej mobilności. W tym wypadku warto szukać wsparcia wśród członków sieci – zwłaszcza członków rodzin oraz seniorów aktywnych. Jeżeli np. szkoła dysponuje busem, może uda się go wykorzystać dla waszych potrzeb. Nie zapominajmy również o komunikacji miejskiej – w wielu gminach darmowej dla seniorów, a często również i młodzieży.

Materiały do realizacji zajęć

Obejmują w dużej części podstawowe materiały, którymi dysponuje większość klasowych lub szkolnych społeczności.

Organizacja wyjść, wycieczek i szkolnych imprez

Szkoły cyklicznie organizują wyjazdy, wyjścia, warsztaty, zajęcia pozalekcyjne, spotkania klasowe i międzyklasowe, pikniki itp. Włączenie do nich grupy seniorów nie zawsze musi generować dodatkowe koszty. Wiele z wydarzeń, w których można wziąć udział, jest nieodpłatnych. Przykładem mogą być imprezy dla dzieci, organizowane przez instytucje, organizacje czy firmy, które zapewniają bezpłatny udział dorosłym, towarzyszom i opiekunom nieletnich. Spośród różnych aktywności można wybierać te, które są bezpłatne (np. darmowe poniedziałki w niektórych instytucjach kultury czy noce muzeów).

Jeżeli jednak nie uda się realizować przedsięwzięcia nieodpłatnie, można podzielić jego koszt w klasowej/szkolnej społeczności (np. w ramach funduszu rady rodziców). Tak rozłożony wydatek w przeliczeniu na jednego ucznia nie będzie wysoki.

Jak poinformować o swoich działaniach? (krok 4)

Jakie informacje chcesz przekazać?

STRATEGIA SEGMENTACJI

Pamiętaj o dostosowaniu informacji do jej adresatów. W komunikatach do różnych grup należy podkreślić inne aspekty realizowanych działań. Przekazać takie informacje, które najbardziej dotyczą danej grupy i najbardziej ją zainteresują – to tzw. *key message*.

ETAPY UPOWSZECHNIANIA INFORMACJI

Działania informacyjne powinny mieć charakter horyzontalny – warto je realizować przez cały okres wdrażania działań. Pamiętaj o dostosowaniu przekazywanych informacji do etapu podróży:

- inauguracja – informacje zachęcające do współpracy;
- realizacja – informacje o możliwości wspierania i udziału w konkretnych wydarzeniach;
- zakończenie – informacje o przebiegu działań i efektach współpracy.

Do kogo chcesz dotrzeć?

ODBIORCY BEZPOŚREDNI – to najważniejsi uczestnicy twojej sieci wsparcia, czyli osoby starsze zależne i ich opiekunowie oraz dzieci wraz z rodzinami. Do tych grup zalicza się także środowisko szkolne (w tym dyrektorzy, grono pedagogiczne oraz dzieci i młodzież wraz z rodzicami/opiekunami).

ODBIORCY POŚREDNI – to osoby, organizacje społeczne oraz instytucje publiczne i ich pracownicy, w tym:

- osoby starsze, aktywne;
- społeczność miejska / wiejska / sąsiedzka / dzielnicowa;
- środowisko osiedlowe (parafie, świetlice, kluby, biblioteki);
- władze lokalne;
- lokalne instytucje publiczne i ich pracownicy (np. MOPS-y, wydziały edukacji, wydziały polityki społecznej, organizacje nadzorujące i wspierające lokalne NGO, instytucje kulturalne i oświatowe);
- lokalne organizacje pozarządowe, działające na rzecz aktywności seniorów, młodzieży itp., funkcjonujące w waszym najbliższym otoczeniu;
- lokalne firmy i przedsiębiorcy – potencjalni sponsorzy.

Jak pozyskać patronów dla swojego przedsięwzięcia?

Warto zaprosić do współpracy przedstawicieli władzy, instytucji, organizacji, mediów, a nawet przedsiębiorstw. Nawet jeśli nie zaangażują się bezpośrednio w działania, mogą pomóc je sfinansować albo objąć patronatem. Skontaktuj się z potencjalnym patronem (np. przez sekretariat, biuro podawcze lub bezpośrednio z osobami decyzyjnymi, jeśli tylko masz taką możliwość). Przedstaw swój pomysł oraz zakres prośby o wsparcie. Często odbywa się to poprzez wypełnienie gotowego formularza (warto dowiedzieć się wcześniej, czy dany podmiot takim dysponuje). Możesz również wyszukać przykłady takich pism w internecie.

Gotowe narzędzia informacyjne i promocyjne

Aby ułatwić ci przeprowadzenie działań informacyjnych, przygotowaliśmy kilka gotowych narzędzi.



LOGO



ULOTKA



PLAKAT

- logo projektu **Babcia z Klasą/Dziadek z Klasą**, wzór ulotki, wzór plakatu (pliki znajdziesz w załącznikach do książki),
- film promujący międzypokoleniowe działania (znajdziesz w załącznikach i na Facebooku, na profilu **Babcia z Klasą/Dziadek z Klasą**),
- scenariusze spotkań informacyjno-warsztatowych dla rodziców, grona pedagogicznego, opiekunów osób starszych, aktywnych seniorów (znajdziesz poniżej).

Jak przekazać informację na temat projektu?

Jeżeli masz taką możliwość, zachęcamy cię do przeprowadzenia spotkań informacyjno-warsztatowych, które skierowane będą do różnych grup uczestników projektu (rodzice dzieci, opiekunowie seniorów zależnych, grono pedagogiczne, aktywni seniorzy). Przygotowaliśmy ich gotowe scenariusze, z których możesz skorzystać.

Scenariusze spotkań informacyjno-warsztatowych

Założeniem spotkań informacyjno-warsztatowych jest przybliżenie celu projektu oraz pokazanie jego odbiorcom, dlaczego warto zaangażować się w międzypokoleniowe aktywności. Spotkanie można zorganizować osobno dla każdej grupy uczestników bądź wspólnie dla wszystkich.

CEL SPOTKAŃ: przekazanie informacji o planowanych działaniach oraz przygotowanie grup tworzących sieć wsparcia innowacji do świadomego i aktywnego udziału w projekcie.

UCZESTNICY: grono pedagogiczne, rodzice uczennic i uczniów, opiekunowie osób starszych, aktywni seniorzy. Możesz również zaprosić inne osoby, które będą tworzyć z tobą grupę sieci wsparcia.

METODY PRACY:

- miniwykład połączony z prezentacją multimedialną,
- dyskusja moderowana,
- pogadanka,
- pytania otwarte,
- wywiad.

PRZYGOTOWANIE SALI:

- Zadbaj o aranżację sali w taki sposób, aby wszyscy uczestnicy spotkania mieli możliwość swobodnego siedzenia przy wspólnym stole, by wszyscy uczestnicy widzieli się nawzajem, a także widzieli prezentację.

- W zależności od funduszy, można przygotować spotkanie przy ciastku i kawie, herbacie. Można także poprosić dzieci o pomoc przy dekorowaniu sali.
- Upewnij się, że sala jest odpowiednio duża, aby pomieścić wszystkich spodziewanych uczestników, że jest zaopatrzona w odpowiednią liczbę krzeseł.
- Zorganizuj mikrofon, jeśli na sali będzie więcej niż 15 osób, tak aby wszyscy wszystko dobrze słyszeli.
- Na początku spotkania uczestnicy powinni dostać wszelkie potrzebne materiały informacyjne w formie drukowanej. Najlepiej wyłożyć je w widocznym miejscu (np. na stoliku przy wejściu do sali lub na krzesłach) i mówić o nich osobom przychodzącym lub od razu wręczać je im przy wejściu.

CZAS TRWANIA:

Od 1,5 do 2 godzin

POMOCE I MATERIAŁY:

- laptop, projektor, głośnik, internet lub tablica interaktywna do wyświetlenia prezentacji o projekcie,
- ulotki informacyjne (dostępne w załącznikach),
- prezentacja projektu (dostępna w załącznikach),
- film promujący międzypokoleniowe działania (dostępny w załącznikach do Przewodnika),
- materiały biurowe: papier, ołówki i długopisy,
- opcjonalnie aparat fotograficzny lub telefon. Uwaga! Aby móc korzystać ze zdjęcia w celach promocyjnych, należy uzyskać zgody osób znajdujących się na zdjęciu na wykorzystanie wizerunku.

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ, ORGANIZUJĄC SPOTKANIE?

- Ustal termin i czas spotkania. Praktyka podpowiada, że nie ma terminu idealnego dla wszystkich, jednak stosunkowo bezpieczne są godziny popołudniowe. Jeśli szczególnie zależy ci na obecności niektórych osób, powiadom je o swoich zamiarach i skonsultuj z nimi termin spotkania z większym wyprzedzeniem.
- W zaproszeniu przedstaw cele i program spotkania. Zadbaj, aby miało ono przejrzystą, zachęcającą formę.
- Jeśli z jakichś powodów czujesz się niepewnie przed spotkaniem, pozyskaj zawczasu sojuszników. Porozmawiaj z zaproszonymi wybranymi osobami, które lepiej znasz i przedyskutuj z nimi planowany przebieg spotkania. Jakich trudności się spodziewasz? Jak można im zaradzić? Jak sojusznicy mogą ci w tym pomóc?
- Czas spotkania nie powinien być dłuższy niż dwie godziny. Z rozpoczęciem spotkania nie czekaj na spóźnialskich, a jeśli się już na to zdecydujesz, daj im nie więcej niż 10 minut. Spotkanie należy kończyć punktualnie, dopuszczalny margines przedłużenia to ok. 15 minut. Ważnym elementem spotkania jest też przerwa, np. w jego połowie, która pozwoli wzmocnić koncentrację w drugiej części i umożliwi rozmowy kulturalne. Czas przerwy powinien być z góry określony.
- Twoim podstawowym zadaniem jest pilnowanie celów i struktury spotkania.
- Ważnym elementem spotkania są podsumowania zbierające najważniejsze wątki rozmowy.
- Zadbaj o przestrzeń do wypowiedzi dla każdego. Nie pozwól, aby kilka osób zdominowało spotkanie. Jeśli część osób milczy, dopytaj je, czy chciałyby wyrazić swoją opinię, coś dodać do dyskusji. Stwórz przestrzeń do różnicy poglądów. Różnice poglądów są rzeczą naturalną, nie należy ich negować, ale zadbać o właściwą formę wypowiedzi nieraniącą innych uczestników spotkania.
- Na zakończenie spotkania podsumuj wszystkie ustalenia. Warto przygotować podsumowanie, które (np. mailem) wyślesz do innych uczestników spotkania.

- Może się też zdarzyć, że instytucje/organizacje/osoby, które zaprosisz do współpracy, nie będą nią zainteresowane. Istotą sieci współpracy jest dobrowolność udziału, zatem uszanuj ich decyzję. Warto pokazać potencjalnym użytkownikom sieci wsparcia, jakie korzyści przynosi udział w zaplanowanych działaniach. Zwróć uwagę, że korzyści dla poszczególnych podmiotów, grup będą różne.

PRZEBIEG SPOTKANIA:

Plan ma charakter ramowy, warto więc dostosować go do specyfiki sytuacji, grupy, liczby uczestników spotkania – ważne, aby trzymać się głównych wytycznych.

- Przywitaj uczestników, przedstaw wszystkich gości. Podziękuj za przybycie, zachęć do nieskrępowanego częstowania się kawą, herbatą itp.
- Poinformuj o przewidywanym czasie spotkania i bardzo ogólnie o jego celu.
- Wyjaśnij, dlaczego chcesz zrealizować projekt. Opowiedz o wyzwaniach, na jakie odpowiadają międzypokoleniowe działania i opisz ich spodziewane rezultaty.
- Jeżeli liczba uczestników na to pozwoli, poproś ich, aby się przedstawili. Jeśli jest to pierwsze spotkanie w tym gronie lub uczestniczą w nim nowe osoby, warto, aby każdy powiedział kilka słów o sobie. Można też przeprowadzić dwie krótkie zabawy integrujące.
- Zaprosz uczestników do obejrzenia filmu i prezentacji.
- Przedstaw swój wstępny pomysł na rozwój współpracy w sieci wsparcia i zaprosz do dyskusji na ten temat. Dopytaj, czy wstępnie wyrażają zainteresowanie pomysłem. Jeśli pojawiają się wątpliwości czy inne pomysły, warto je przedyskutować. Osoby sceptyczne wobec pomysłu możesz zachęcić do pozostania do końca spotkania i przyjrzenia się proponowanej inicjatywie, zanim podejmą ostateczną decyzję.
- Moderuj dalszą, bardziej szczegółową dyskusję na temat planowanych działań. Zadawaj pytania pomocnicze. Pamiętaj, że zaangażowanie w realizację działań wzrośnie, jeśli uczestnicy spotkania będą współautorami rozwiązań. Nie zapominaj również, że omawiacie wstępny pomysł na współpracę.
- Zakończ spotkanie – podsumuj ustalenia, przedstaw plan kolejnych działań oraz podziękuj zgromadzonym za przybycie.

PROPOZYCJE TEMATÓW I PYTAŃ OTWARTYCH DO DYSKUSJI:

- Co was przekonuje i zachęca do realizacji projektu **Babcia z Klasą/Dziadek z Klasą**? Jakie są wasze wątpliwości dotyczące tego przedsięwzięcia? Co waszym zdaniem może zdecydować o jego powodzeniu?
- Co sądzicie na temat integrowania środowisk międzypokoleniowo? Jakie są wasze osobiste doświadczenia w projektach międzypokoleniowych? Czy kiedykolwiek braliście udział w tego typu działaniach? Jeżeli tak, to podzielcie się swoimi doświadczeniami. Co było w nich najbardziej wartościowe? Co byście w nich zmienili, gdyby była taka możliwość?
- Co stanowi największą wartość w tego typu przedsięwzięciach? Co dzięki nim możecie zyskać dla siebie? Co dzięki nim zyskują inni? Co wasza aktywność może wnieść ciekawego do wspólnego projektu międzypokoleniowego? Czym waszym zdaniem mogą podzielić się przedstawiciele innych pokoleń?
- Co wskazani partnerzy wniosą nowego do planowanych działań? Jakich jeszcze partnerów lokalnych warto zaprosić do współpracy? Dlaczego tych?
- W jaki sposób jeszcze możecie wesprzeć międzypokoleniowe działania?
- Czy chcielibyście coś jeszcze dodać? Może przyszły wam do głowy jakieś nowe pytania lub pomysły?
- Czy mogą liczyć na pomoc i wsparcie z waszej strony?

Scenariusze ćwiczeń integracyjnych

ĆWICZENIE: PRZEDSTAWIĘ WAM...



Grupa dzieli się na pary. Jeden uczestnik opowiada drugiemu o sobie przez trzy minuty, później następuje zmiana. Na zakończenie, na forum, każdy przedstawia swojego partnera zgodnie z tym, co przed chwilą od niego usłyszał. Potem warto wspólnie zastanowić się nad tym, jak to jest, gdy trzeba komuś mówić o sobie, szczególnie jeśli mało go znamy.

ĆWICZENIE: RZECZY



Poproś uczestników o przedstawienie się i wymienienie rzeczy (np.: samochód, książka, dyscyplina sportowa), która najlepiej charakteryzuje jego lub jej osobowość, zaczynając od zdania: *Jestem jak...*

ĆWICZENIE: PRZESYŁAM INNYM



Poproś każdego z uczestników o przedstawienie się i dokończenie zdania: *Mam na imię... i przynoszę dla wszystkich...* (np.: *radosny uśmiech*). Można zastosować trudniejsze zdanie: *Mam na imię... i przynoszę dla wszystkich..., ponieważ...*

ĆWICZENIE: SYMBOL



Wszystkim uczestnikom rozdaj kartki (format A4), na których każda osoba ma się przedstawić w formie rysunku, np. jako kwiat, kolor, zwierzę itp. Poproś uczestników, aby uzasadnili swój wybór.

Jak zaprosić seniorki i seniorów do wspólnych działań? (krok 5)

Na jakich informacjach należy się skupić?

- Po co stworzysz sieć wsparcia?
- Co się wydarzy podczas wspólnej podróży?
- Z kim będziecie współdziałać?
- Gdzie realizowane będą działania?
- Na jakich zasadach opierać się będzie współpraca?

Jak zachęcić seniorkę lub seniora do wspólnej podróży?

Postaraj się przekazać, co i w jakich aspektach może się zmienić w ich życiu. Pamiętaj przy tym, że budowanie relacji może wymagać czasu i nie ograniczy się do jednego spotkania. Możliwe, że osoby starsze będą potrzebować czasu do namysłu przed podjęciem decyzji o przyłączeniu się do wspólnych działań.

Czego chcesz się dowiedzieć?

Z JAKIMI WYZWANIAMAMI MA DO CZYNIENIA SENIORKA/SENIOR?

BARIERY – co ogranicza osobę starszą zależną i stanowi przeszkodę w zaspokajaniu potrzeb, realizacji celów i wykorzystaniu potencjału?

- **fizyczne** – np. problemy z samodzielnym pokonywaniem dłuższego dystansu i z noszeniem ciężkich rzeczy,
- **psychologiczne** – np. apatia, niskie poczucie własnej wartości,
- **społeczne** – np. brak kontaktu z wnukami, ograniczone relacje międzypokoleniowe, ograniczone relacje towarzyskie,
- **materialne** – np. brak środków finansowych na realizację pasji.

POTRZEBY – wsparcie, jakie jest konieczne, aby osoba starsza zależna mogła uczestniczyć w międzypokoleniowych działaniach:

- **fizyczne** – np. transport w razie dalszych wycieczek, zrobienie zakupów,
- **psychologiczne** – np. aktywizacja, poczucie bycia potrzebnym,
- **społeczne** – np. nawiązanie relacji międzypokoleniowej z dziećmi, nawiązanie nowych relacji wewnątrzpokoleniowych w ramach sieci z innymi seniorami,
- **materialne** – np. realizacja pasji w ramach warsztatów w sieci.

JAKI JEST POTENCJAŁ SENIORKI/SENIORA?

- **zasoby osobiste** – indywidualny potencjał – np. cechy charakteru i osobowości oraz wartości, wiedza i doświadczenia, informacje oraz cele, jakimi się kieruje (np. optymizm, otwartość na innych, wiara w swoje możliwości, wysoka samoocena, samoakceptacja, poczucie skuteczności, empatia, asertywność, czas, chęć do działania i współpracy, określone wykształcenie, kursy, znajomość języków obcych, doświadczenia zawodowe i osobiste),
- **zasoby społeczne** – np. wszystkie społeczne relacje, w jakie jest lub była/był zaangażowana/ny (kogo zna, do jakich formalnych lub nieformalnych grup należy – rodzina, społeczność sąsiedzka, organizacje, instytucje, firmy),

- **zasoby materialne** – np. przedmioty z dawnych lat, pamiątki rodzinne, fotografie, kolekcje, urządzenia, narzędzia, technologie.

JAKIE SĄ PREFERENCJE SENIORKI/SENIORA?

- **zainteresowania** – pasje, hobby, talenty – to, co osoba starsza zależna lubi robić, co sprawia jej przyjemność i satysfakcję oraz do czego ma smykałkę,
- **oczekiwania** – oczekiwania osoby starszej zależnej wobec współpracy w ramach sieci – co chciałaby robić, czym może się podzielić.

Jak podjąć decyzję w sprawie zaproszenia seniorki/seniora do sieci?

To ty koordynujesz całe przedsięwzięcie i to ty decydujesz, z kim będziesz współpracować. Podejmując decyzję, zwróć uwagę nie tylko na obiektywne informacje zgromadzone podczas rozmowy, ale kieruj się również subiektywnymi odczuciami.

Gotowe narzędzia – co może mi pomóc w przeprowadzeniu rekrutacji i diagnozy?

Narzędzie gromadzenia informacji stanowi katalog zagadnień, które warto poruszyć podczas rozmowy i które pozwalają zdobyć informacje niezbędne do rekrutacji (pytania zamknięte) oraz przydatne do projektowania i realizacji współpracy (pytania otwarte). Może się okazać, że rozmowa nie będzie przebiegać zgodnie z załączonym scenariuszem. Ważne jest, by zadać najważniejsze pytania, które pozwolą ci określić zakres barier i potrzeb oraz potencjału i preferencji osoby, którą chcesz zaprosić do wspólnych działań. Kolejność i sposób zadawania pytań zależą od kontekstu konkretnej rozmowy.

INSTRUKCJE

Narzędzie rekrutacji

NAZWA NARZĘDZIA: Scenariusz rozmowy

WERSJE NARZĘDZIA: 1

LICZBA STRON: 1

DLA KOGO: wypełnia osoba rekrutująca (np. nauczycielka/nauczyciel)

CEL: Uzyskanie informacji, które pomogą podjąć decyzję o uczestnictwie osoby starszej zależnej we wspólnych działaniach. Uzyskanie informacji, które pozwolą zaplanować międzypokoleniowe działania z uwzględnieniem barier i potrzeb oraz potencjału i preferencji seniorów.

MOMENT WYPEŁNIENIA: Ankietę wypełniamy podczas rekrutowania do projektu.

SPOSÓB WYPEŁNIENIA: Zalecamy przeprowadzenie rozmowy w cztery oczy. Wyjaśnij swojej rozmówczyni/rozmówcy, czemu służy ta ankieta. Zapewnij ją/jego, że wszystko, co dziś usłyszysz, pozostanie między wami. Poproś o szczerą odpowiedź. Zachęć do opowiedzenia czegoś o sobie i o swoim życiu. Bywa, że już samo to pytanie wystarczy, żeby uzyskać wszystkie interesujące cię informacje. Jeżeli to nie zadziała, dopytuj i kieruj rozmowę na odpowiednie tory – pytania i podpowiedzi zawarte w niniejszym scenariuszu mają ci w tym pomóc.

Scenariusz rozmowy traktuj niezobowiązująco. Kolejność i treść zadawanych pytań dostosuj do toku rozmowy. Jeśli twoja rozmówczyni/rozmówca nie ma ochoty podejmować jakiegoś tematu, nie nalegaj. Odpowiedzi warto zapisać po zakończeniu rozmowy – jeśli będziesz pisać i rozmawiać jednocześnie,

rozmowa straci na swojej naturalności i możesz stworzyć dystans między sobą a swoją rozmówczynią/rozmówcą.

Podczas rozmowy postaraj się uzyskać informacje, które pozwolą ci wypełnić **Mapę możliwości** (zostały one dokładnie omówione w punkcie *Czego chcesz się dowiedzieć?*), czyli:

- Z JAKIMI WYZWANIAM I MA DO CZYN IEN I A SEN IORKA/SENIOR?
- JAK I JEST POTENCJAŁ SEN IORK I/SENIORA?
- JAK I E SĄ PREFERENCJE SEN IORK I/SENIORA?

Poniżej możesz zapoznać się z przykładami problemów, barier, potrzeb i aktywności, o które warto dopytać w rozmowie z seniorką lub seniorem.

Przykłady problemów:

- **wykonywanie lekkich prac domowych:** przygotowanie posiłków, zmywanie naczyń, ścieranie kurzu;
- **wykonywanie cięższych prac domowych:** odkurzanie, mycie podłóg, mycie okien, pranie, robienie zakupów, przynoszenie zakupów;
- **czynności osobiste:** np. mycie, czesanie, ubieranie, toaleta;
- **mobilność:** przemieszczanie się po mieszkaniu, podnoszenie się z pozycji leżącej, wychodzenie z domu, poruszanie się po nierównych powierzchniach – schody, nierówny chodnik, wzniesienia, przebycie długiego dystansu (powyżej 1 km);
- **załatwianie spraw:** wizyta w urzędzie, na poczcie, u lekarza, przygotowanie leków, pamiętanie o zażywaniu leków;
- **zarządzanie domem:** samodzielne mieszkanie, opłacanie rachunków, planowanie i kontrolowanie wydatków;
- **korzystanie z urządzeń:** telefonu, komputera, komunikacji miejskiej, samochodu;
- **pisanie i czytanie.**

Przykłady barier:

- **fizyczne:** problemy ze zdrowiem – ograniczona sprawność fizyczna, przewlekłe choroby, problemy z pamięcią, problemy ze słuchem, mówieniem, wzrokiem;
- **psychiczne:** ogólne złe samopoczucie, brak energii, depresja;
- **społeczne:** brak informacji o inicjatywach, odczuwanie strachu przed wychodzeniem z domu, problemy z komunikacją z ludźmi, strach przed komunikacją z ludźmi, niechęć do nawiązywania nowych relacji, niechęć otoczenia, wrogość otoczenia;
- **materialne:** bariery finansowe, architektoniczne, sprzętowe, transportowe.

Przykłady potrzeb:

- **fizyczne:** wsparcie w wykonywaniu czynności/aktywności;
- **psychiczne:** podwyższenie samooceny, poczucia bycia użytecznym i potrzebnym;
- **społeczne:** poczucie przynależności do społeczności, poczucie bezpieczeństwa, poczucie doinformowania, nawiązanie nowych relacji wewnątrz i międzypokoleniowych;
- **materialne:** zapewnienie transportu, sprzętu, bezpłatnego udziału w aktywnościach.

Przykłady aktywności:

- **rodzinne:** spotkania z najbliższą i dalszą rodziną pod własnym dachem i jako gość, opiekowanie się dziećmi/wnukami/prawnukami,

- **towarzyskie:** spotkania z przyjaciółmi, znajomymi, sąsiadami, odwiedzanie ich, przyjmowanie ich u siebie, spotkania poza domem, kontakty między- i wewnątrzpokoleniowe,
- **społeczne i obywatelskie:** członkostwo w organizacjach, stowarzyszeniach, klubach, instytucjach,
- **edukacyjne:** edukacja formalna i nieformalna, uniwersytet trzeciego wieku, inne formy doskonalenia umiejętności i poszerzania wiedzy,
- **zawodowe:** zawód wyuczony, zawód wykonywany, miejsca pracy, stanowiska pracy, lata pracy, przejście na emeryturę/rentę, praca na emeryturze,
- **sportowe i rekreacyjne:** aktywność fizyczna, np. nordic walking, basen, rower, siłownia, fitness, aktywności na świeżym powietrzu, np. działka, ogród, spacer, plac zabaw z wnukami, siedzenie na ławce, ścieżki rekreacyjne i tematyczne, parki krajobrazowe,
- **kulturalne i rozrywkowe:** zwiedzanie, odwiedzanie wystaw, muzeów, galerii, bibliotek, chodzenie do kina, teatru, na koncerty, uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych, chodzenie do kawiarni, restauracji,
- **religijne:** nabożeństwa, spotkania wspólnoty religijnej, pielgrzymki,
- **domowe:** prasa, książki, telewizja, internet, komputer, radio, muzyka, krzyżówki i łamigłówki, gra w karty, gry planszowe,
- **szczególne pasje, zainteresowania, hobby:** kolekcjonowanie, zainteresowania techniczne i majsterkowanie, gotowanie i pieczenie, podróżnicze, językowe, sportowe, historyczne, artystyczne – teatr, taniec, malarstwo, fotografia, film, poezja, rękodzieło.

SPOSÓB OCENY: Na podstawie zgromadzonych informacji i własnych odczuć zdecyduj, czy i w jaki sposób w ramach twojej sieci możliwa będzie współpraca z ankietowaną osobą. Jeżeli nadal nie masz co do tego pewności, posłuż się jednym z zaproponowanych w podręczniku narzędzi diagnozy: **Portretem możliwości** lub **Kompasem możliwości**.

Narzędzie diagnozy

NAZWY NARZĘDZI: Portret możliwości, Kompas możliwości

WERSJE NARZĘDZI: Portret możliwości 2, Kompas możliwości 1

LICZBA STRON: 1

DLA KOGO: wypełnia osoba rekrutująca (np. nauczycielka/nauczyciel)

CEL: Uzyskanie informacji, które pozwolą zaplanować działania międzypokoleniowe i dopasować je do barier i potrzeb oraz potencjału i preferencji ich uczestniczek i uczestników.

MOMENT WYPEŁNIENIA: Na etapie rekrutowania do projektu.

SPOSÓB WYPEŁNIENIA: Zalecamy samodzielne wypełnienie na podstawie informacji zgromadzonych podczas rozmowy rekrutacyjnej.

Wersja 1. – Portret możliwości – wypełniając wszystkie puste pola w dowolnej kolejności, zapisz informacje, które pozwolą stworzyć ci charakterystykę osoby starszej zależnej.

Wersja 2. – Kompas możliwości – postępuj jak w przypadku wersji 1. Wersja 2 zawiera miejsce na dodatkowe informacje na temat potencjału twojej sieci. Dzięki temu możesz skonfrontować swoją ofertę wsparcia z możliwościami seniorki/seniora oraz z problemami, z jakimi się boryka.

SPOSÓB OCENY: Porównaj portret możliwości seniorki/seniora z tym, co możesz jej/jemu zaproponować w ramach działań międzypokoleniowych. Czy już wiesz, jak możecie sobie nawzajem pomóc?

NARZĘDZIA

Narzędzie rekrutacji

Rozmowa z Panią/Panem (wpisz imię rozmówczynie/rozmówcy).

W jakim jest Pani/Pan wieku? Na ile lat się Pani/Pan czuje?

Proszę opowiedzieć kilka słów o sobie i swoim życiu.

Jak wygląda Pani/Pana typowy dzień? Co robi Pani/Pan dla przyjemności, w wolnych chwilach, by się zrelaksować, odpocząć, miło spędzić czas? Jak wyglądały Pani/Pana dzień i Pani/Pana zainteresowania za czasów młodości? Czy wiele się zmieniło od tego czasu?

Czy miewa Pani/Pan problemy w samodzielnym wykonywaniu codziennych czynności? Na jakie trudności napotyka Pani/Pan, chcąc realizować określone aktywności? Czy są one bardzo uciążliwe? Kto lub co pomaga Pani/Panu je pokonać? Czy korzysta Pani/Pan ze wsparcia innych osób (rodzina, sąsiedzi, znajomi, wolontariusze, pracownicy) w tych czynnościach lub wykorzystuje jakieś sprzęty (łaska, chodzik, wózek inwalidzki, implant, proteza, aparat słuchowy, okulary)? Jak ocenia Pani/Pan stopień swojej zależności od innych osób lub urządzeń? Jest wysoki, średni czy niski?

W których działaniach chciałaby/chciałby Pani/Pan wziąć udział?	✓	uwagi
Wspólne aktywności z dziećmi w szkole		
Wspólne aktywności z dziećmi w domu		
Wspólne aktywności z dziećmi poza szkołą i poza domem		
Wydarzenie podsumowujące współpracę		

Informacje organizacyjne:

Jak możemy się do Pani/Pana zwracać? -----

Jak najlepiej się z Panią/Panem kontaktować? -----

W jakie dni i w jakich godzinach możemy się spotykać? -----

Dodatkowe uwagi/pytania seniora/seniorki:

Dodatkowe uwagi/pytania nauczyciela/nauczycielki:

Narzędzie diagnozy – portret możliwości – SENIORKA

Imię seniorki: wiek:

POTRZEBY	BARIERY	POTENCJAŁ	PREFERENCJE
psychologiczne:	psychologiczne:	zasoby osobiste:	zainteresowania:
fizyczne:	fizyczne:	zasoby społeczne:	oczekiwania:
społeczne:	społeczne:	zasoby materialne:	
materialne:	materialne:		



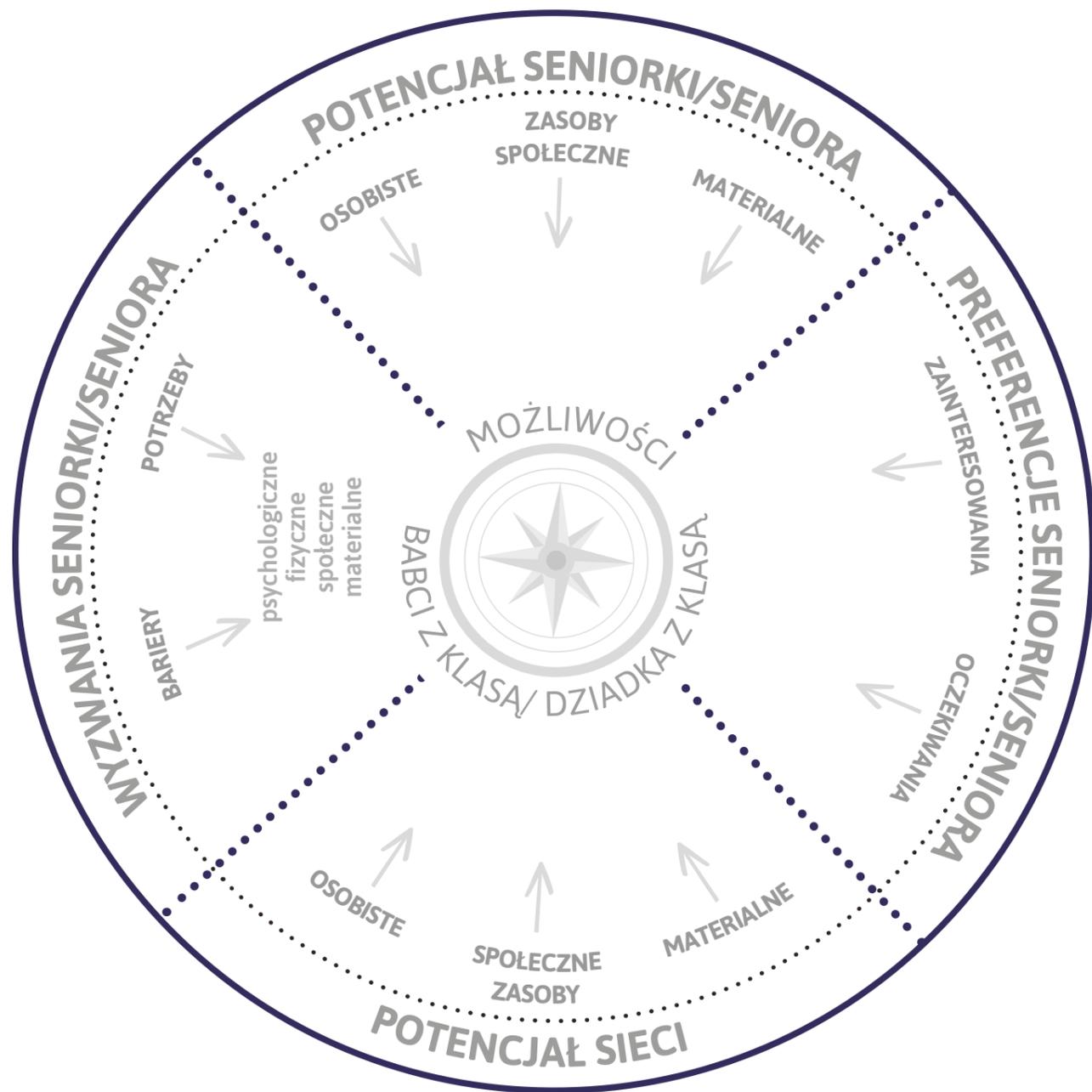
Narzędzie diagnozy – portret możliwości – SENIOR

Imię seniora: wiek:

POTRZEBY	BARIERY	POTENCJAŁ	PREFERENCJE
psychologiczne:	psychologiczne:	zasoby osobiste:	zainteresowania:
fizyczne:	fizyczne:	zasoby społeczne:	oczekiwania:
społeczne:	społeczne:	zasoby materialne:	
materialne:	materialne:		



Narzędzie diagnozy – kompas możliwości



Przygotowanie do wspólnych działań
(krok 8. Działajcie razem)

Nasz potencjał

SENIORZY	DZIECI	SIEĆ
POTENCJAŁ		
PREFERENCJE		
WYZWANIA		
NASZE WSPÓLNE MOŻLIWOŚCI		

Nasze reguły
WSPÓLNE PRAWA I WSPÓLNE ZASADY

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

✓ _____

Nasz projekt

Krok 1

Zapisz pomysł na projekt:

Zapisz obszar tematyczny:

Krok 2

Zapisz cel:

Krok 3

Harmonogram realizacji

Czynności do wykonania	Termin realizacji	Koszty	Osoba odpowiedzialna
Nasze zasoby		Potrzebne materiały	

Jak ocenić przebieg i efekty międzypokoleniowej podróży? (krok 9, 10)

Dane ilościowe

Opisana w przewodniku ocena przebiegu działań i ich efektów ma charakter typowo jakościowy. Osoby zainteresowane tworzeniem statystyk swoich aktywności mogą gromadzić dodatkowe dane o charakterze ilościowym, które dobrze prezentują się w postaci graficznej (tabele, wykresy). Stanowią one tło dla efektów jakościowych i mogą okazać się przydatne przy ich analizie. Warto więc i z tej perspektywy spojrzeć na realizowane przedsięwzięcie.

Przykładowe dane ilościowe, które możesz gromadzić, mogą dotyczyć:

- osób uczestniczących w wyprawie: liczba osób w podziale na określone grupy (dzieci, seniorzy zależni, seniorzy aktywni itd.), płeć, wiek, wykształcenie itd.,
- realizowanych działań: liczba zrealizowanych warsztatów, spotkań w domu seniora, wycieczek,
- efektów realizowanych działań: liczba zakończonych projektów i zaprezentowanych prac.

Pamiętaj, że to ty decydujesz, które z elementów działań zostaną ocenione i czy będzie to ocena jakościowa czy ilościowa. Zależy to od tego, na jakich informacjach zwrotnych najbardziej ci zależy.

Kiedy przeprowadzić ewaluację?

To od ciebie zależy, ile ocen zdecydujesz się dokonać i kiedy dokładnie to zrobisz. Jeżeli chodzi o ocenę działań, możesz oceniać każde pojedyncze spotkanie, ich cykl lub przebieg całej wyprawy już po jej zakończeniu. Ocena przedsięwzięcia może więc ograniczyć się do wypełnienia jednej ankiety lub przeprowadzenia jednej rozmowy. Podobnie, jeśli chodzi o ocenę efektów. Natomiast samoocenę warto podzielić na dwa etapy. Pierwsze badanie przeprowadź przed przystąpieniem do działań, by zebrać informacje, z którymi następnie porównasz dane zgromadzone po udziale w projekcie. Drugie badanie przeprowadź zaraz po ich zakończeniu lub po pewnym czasie od finału projektu.

Jeżeli lubisz mieć zawsze wszystko pod kontrolą, możesz prowadzić działania monitorujące w dowolnie wybranym momencie lub po zakończeniu określonych etapów prac. Mogą one oceniać zarówno przebieg jak i efekty działań. Pozwalają sprawdzić, czy wszystko idzie zgodnie z planem i dają szansę na skorygowanie ewentualnych odstępstw od założeń.

Jak wyciągnąć wnioski z przeprowadzonych badań?

W przypadku oceny działań, pozytywny lub negatywny wydźwięk odpowiedzi będzie jednoznacznie przekładał się na wnioski. W przypadku oceny efektów, należy porównać rezultaty osiągnięte z zaplanowanymi.

Jakie narzędzia pomogą ci w dokonaniu oceny?

Zamieściliśmy tu propozycje prostych narzędzi ewaluacyjnych wraz z instrukcjami ich użycia. Pozwalają one ocenić przebieg działań oraz ogólne efekty międzypokoleniowej współpracy w odniesieniu do ogólnych celów innowacji **Babcia z Klasą/Dziadek z Klasą**. Możesz z nich skorzystać lub opracować własne pomysły na ewaluację wspólnych, konkretnych działań i ich celów.

INSTRUKCJE

Ocena działań

NAZWA NARZĘDZIA: Portret działań

WERSJE NARZĘDZIA: 4 (dla seniorki, dla seniora, dla uczennic, dla uczniów)

LICZBA STRON: 1

DLA KOGO: osoby starsze zależne i dzieci

CEL: Poznanie opinii uczestniczek i uczestników na temat wspólnych działań i ich udziału w międzypokoleniowej podróży. Uzyskanie informacji, które pomogą lepiej zaplanować podobne działania w przyszłości. Ustalenie, na jakie komponenty postaw uczestniczek i uczestników miał wpływ udział we wspólnych działaniach.

MOMENT WYPEŁNIENIA: Jednokrotny – po zakończeniu udziału we wszystkich działaniach lub wielokrotny – po zakończeniu udziału w określonych etapach działań.

SPOSÓB WYPEŁNIENIA: W przypadku osób starszych zalecamy wypełnienie ankiety podczas rozmowy w cztery oczy. Dzieci mogą wypełnić ją podczas wspólnych zajęć. Wyjaśnij wszystkim, czemu służy ankieta. Kolejność wypełniania jest dowolna. Jeżeli zajdzie potrzeba, wyjaśnij wątpliwości i odpowiedz na konkretne pytania. Jeżeli to niezbędne, możesz pomagać w wypełnianiu ankiety lub uzupełnić ją według wskazówek osoby, która z jakichś powodów nie może tego zrobić własnoręcznie.

- Przy każdym stwierdzeniu poproś o dodanie (naklejenie, narysowanie) buźki z odpowiednią miną. Jeżeli osoba się z nim zgadza – buźka będzie uśmiechnięta 😊, jeżeli się nie zgadza – smutna ☹, jeżeli trudno się jej zdecydować lub nie ma zdania na dany temat – mina będzie obojętna 😐;
- Poproś osobę ankietowaną o wpisanie krótkich odpowiedzi na pytania, co we wspólnych działaniach najbardziej im się podobało, a co nie.

SPOSÓB OCENY: Aby dokonać oceny, porównaj liczbę uśmiechniętych, smutnych i obojętnych buziek. Które z obszarów zostały najlepiej ocenione? Nad czym należy popracować, żeby kolejne działania międzypokoleniowe wypadły lepiej? Czy dzieci i osoby starsze podobnie oceniły współpracę? W jakich obszarach ich odpowiedzi różnią się najczęściej?

Samoocena

NAZWA NARZĘDZIA: Autoportret możliwości

WERSJE NARZĘDZIA: 4 (dla seniorki, dla seniora, dla uczennic, dla uczniów)

LICZBA STRON: 2

DLA KOGO: osoby starsze zależne i dzieci

CEL: Określenie zmian, jakie po warsztatach zaszły u uczestniczek i uczestników działań w obszarze barier, potrzeb, możliwości, preferencji, relacji, aktywności, samopoczucia i sprawności fizycznej. Będzie to pogłębienie diagnozy, pozwalające na lepsze dopasowanie współpracy w przyszłości.

MOMENT WYPEŁNIENIA: Dwa razy. Pierwszy raz przed przystąpieniem do wspólnych działań (np. na etapie rozmów rekrutacyjnych, przed warsztatami komunikacyjnymi). Drugi raz po ich zakończeniu.

SPOSÓB WYPEŁNIENIA: W przypadku osób starszych zalecamy wypełnienie ankiety podczas rozmowy w cztery oczy. Dzieci mogą wypełnić ją podczas wspólnych zajęć. Wyjaśnij wszystkim, czemu służy ta ankieta. Wypełnianie dobrze rozpocząć od strony 1., od imienia i wieku. Kontynuować można w dowolnej kolejności, obszar po obszarze (np. potrzeby, bariery, możliwości, preferencje). Jeżeli zajdzie potrzeba, wyjaśnij wątpliwości i odpowiedz na konkretne pytania. Jeżeli to niezbędne, możesz pomagać w wypełnianiu ankiety lub uzupełnić ją według wskazówek osoby, która z jakichś powodów nie może tego zrobić własnoręcznie.

PORTRET DZIAŁAŃ

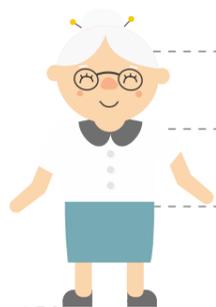
(dorysuj „buźce” odpowiednią minę, w zależności od tego, jak oceniasz wspólną podróż)



poznałam lepiej dzieci	<input type="radio"/>	miło spędziłam czas	<input type="radio"/>
lepiej zrozumiałam dzieci	<input type="radio"/>	pożytecznie spędziłam czas	<input type="radio"/>
nabrałam chęci do dalszych międzypokoleniowych działań	<input type="radio"/>	ciekawie spędziłam czas	<input type="radio"/>
poznałam lepiej kolegów i koleżanki z mojego pokolenia	<input type="radio"/>	zdołyłam nowe doświadczenia	<input type="radio"/>
poznałam lepiej szkolną społeczność	<input type="radio"/>	rozwinęłam swoje zainteresowania	<input type="radio"/>
poznałam lepiej siebie	<input type="radio"/>	zdołyłam nową wiedzę	<input type="radio"/>
zrozumiałam lepiej siebie	<input type="radio"/>	rozwinęłam nowe umiejętności	<input type="radio"/>
zaangażowałam się we współpracę	<input type="radio"/>	otrzymałam wsparcie od innych	<input type="radio"/>
poprawiło się moje samopoczucie	<input type="radio"/>	byłam wsparciem dla innych	<input type="radio"/>

Najbardziej podobało mi się:

Najmniej podobało mi się:



PORTRET DZIAŁAŃ

(dorysuj „buźce” odpowiednią minę, w zależności od tego, jak oceniasz wspólną podróż)



poznałem lepiej dzieci	<input type="radio"/>	miło spędziłem czas	<input type="radio"/>
lepiej zrozumiałem dzieci	<input type="radio"/>	pożytecznie spędziłem czas	<input type="radio"/>
nabrałem chęci do dalszych międzypokoleniowych działań	<input type="radio"/>	ciekawie spędziłem czas	<input type="radio"/>
poznałem lepiej kolegów i koleżanki z mojego pokolenia	<input type="radio"/>	zdołyłem nowe doświadczenia	<input type="radio"/>
poznałem lepiej szkolną społeczność	<input type="radio"/>	rozwinęłem swoje zainteresowania	<input type="radio"/>
poznałem lepiej siebie	<input type="radio"/>	zdołyłem nową wiedzę	<input type="radio"/>
zrozumiałem lepiej siebie	<input type="radio"/>	rozwinęłem nowe umiejętności	<input type="radio"/>
zaangażowałem się we współpracę	<input type="radio"/>	otrzymałem wsparcie od innych	<input type="radio"/>
poprawiło się moje samopoczucie	<input type="radio"/>	byłem wsparciem dla innych	<input type="radio"/>

Najbardziej podobało mi się:

Najmniej podobało mi się:



PORTRET DZIAŁAŃ

(dorysuj „buźce” odpowiednią minę, w zależności od tego, jak oceniasz wspólną podróż)



poznałam lepiej osoby starsze	<input type="radio"/>	miło spędziłam czas	<input type="radio"/>
lepiej zrozumiałam osoby starsze	<input type="radio"/>	pożytecznie spędziłam czas	<input type="radio"/>
nabrałam chęci do dalszych międzypokoleniowych działań	<input type="radio"/>	ciekawie spędziłam czas	<input type="radio"/>
poznałam lepiej kolegów i koleżanki	<input type="radio"/>	zdołyłam nowe doświadczenia	<input type="radio"/>
poznałam lepiej swoją nauczycielkę/nauczyciela	<input type="radio"/>	rozwinęłam swoje zainteresowania	<input type="radio"/>
poznałam lepiej siebie	<input type="radio"/>	zdołyłam nową wiedzę	<input type="radio"/>
zrozumiałam lepiej siebie	<input type="radio"/>	rozwinęłam nowe umiejętności	<input type="radio"/>
zaangażowałam się we współpracę	<input type="radio"/>	otrzymałam wsparcie od innych	<input type="radio"/>
poprawiło się moje samopoczucie	<input type="radio"/>	byłam wsparciem dla innych	<input type="radio"/>

Najbardziej podobało mi się:

Najmniej podobało mi się:



PORTRET DZIAŁAŃ

(dorysuj „buźce” odpowiednią minę, w zależności od tego, jak oceniasz wspólną podróż)



poznałem lepiej osoby starsze	<input type="radio"/>	miło spędziłem czas	<input type="radio"/>
lepiej zrozumiałem osoby starsze	<input type="radio"/>	pożytecznie spędziłem czas	<input type="radio"/>
nabrałem chęci do dalszych międzypokoleniowych działań	<input type="radio"/>	ciekawie spędziłem czas	<input type="radio"/>
poznałem lepiej kolegów i koleżanki	<input type="radio"/>	zdołyłem nowe doświadczenia	<input type="radio"/>
poznałem lepiej swoją nauczycielkę/nauczyciela	<input type="radio"/>	rozwinęłem swoje zainteresowania	<input type="radio"/>
poznałem lepiej siebie	<input type="radio"/>	zdołyłem nową wiedzę	<input type="radio"/>
zrozumiałem lepiej siebie	<input type="radio"/>	rozwinęłem nowe umiejętności	<input type="radio"/>
zaangażowałem się we współpracę	<input type="radio"/>	otrzymałem wsparcie od innych	<input type="radio"/>
poprawiło się moje samopoczucie	<input type="radio"/>	byłem wsparciem dla innych	<input type="radio"/>

Najbardziej podobało mi się:

Najmniej podobało mi się:



Autoportret możliwości – SENIORKA

Mam na imię: mam: lat

Mówcie do mnie: czuję się na: lat

POTRZEBY	potrzebuję pomocy w:	chcę otrzymać pomoc w:	dzieci mogą mi pomóc w:
BARIERY	obawiam się:	nie potrafię/nie mam siły na:	nie lubię:
POTENCJAŁ	moja wiedza, umiejętności, inne mocne strony:	moje wartości, zasady:	mój bagaż doświadczeń:
PREFERENCJE	lubię robić:	chcę robić z dziećmi:	mogę pomóc dzieciom w:

Autoportret możliwości – SENIORKA

(dorysuj „buźce” odpowiednią minę, w zależności od tego, jak oceniasz poszczególne relacje i aktywności)



moje samopoczucie:

moja kondycja fizyczna:

RELACJE

najbliższa rodzina

dalsza rodzina

przyjaciele i znajomi

lokalna, dzielnicowa, osiedlowa społeczność

dzieci, młodzież z rodziny (w tym wnuki)

dzieci, młodzież spoza rodziny

AKTYWNOŚCI

rodzinne

towarzyskie

społeczne i obywatelskie

edukacyjne i zawodowe

sportowe i rekreacyjne

kulturalne i rozrywkowe



Autoportret możliwości – SENIOR

Mam na imię: mam: lat

Mówcie do mnie: czuję się na: lat

POTRZEBY	potrzebuję pomocy w:	chcę otrzymać pomoc w:	dzieci mogą mi pomóc w:
BARIERY	obawiam się:	nie potrafię/nie mam siły na:	nie lubię:
POTENCJAŁ	moja wiedza, umiejętności, inne mocne strony:	moje wartości, zasady:	mój bagaż doświadczeń:
PREFERENCJE	lubię robić:	chcę robić z dziećmi:	mogę pomóc dzieciom w:

Autoportret możliwości – SENIOR

(dorysuj „buźce” odpowiednią minę, w zależności od tego, jak oceniasz poszczególne relacje i aktywności)



moje samopoczucie:

moja kondycja fizyczna:

RELACJE

najbliższa rodzina

dalsza rodzina

przyjaciele i znajomi

lokalna, dzielnicowa, osiedlowa społeczność

dzieci, młodzież z rodziny (w tym wnuki)

dzieci, młodzież spoza rodziny

AKTYWNOŚCI

rodzinne

towarzyskie

społeczne i obywatelskie

edukacyjne i zawodowe

sportowe i rekreacyjne

kulturalne i rozrywkowe



Autoportret możliwości – UCZENNICA

Mam na imię: mam: lat

Mówcie do mnie: czuję się na: lat

POTRZEBY	potrzebuję pomocy w:	chcę otrzymać pomoc w:	seniorzy mogą mi pomóc w:
BARIERY	obawiam się:	nie potrafię:	nie lubię:
POTENCJAŁ	moja wiedza, umiejętności, inne mocne strony:	moje wartości, zasady:	mój bagaż doświadczeń:
PREFERENCJE	lubię robić:	chcę robić z seniorami:	mogę pomóc seniorom w:

Autoportret możliwości – UCZENNICA

(dorysuj „buźce” odpowiednią minę, w zależności od tego, jak oceniasz poszczególne relacje i aktywności)



moje samopoczucie:

wiara w siebie:

RELACJE

najbliższa rodzina

dalsza rodzina

przyjaciele i znajomi

lokalna, dzielnicowa, osiedlowa społeczność

seniorzy z rodziny (w tym dziadkowie)

seniorzy spoza rodziny

AKTYWNOŚCI

rodzinne

towarzyskie

społeczne i obywatelskie

edukacyjne i zawodowe

sportowe i rekreacyjne

kulturalne i rozrywkowe



Autoportret możliwości – UCZEŃ

Mam na imię: mam: lat

Mówcie do mnie: czuję się na: lat

POTRZEBY	potrzebuję pomocy w:	chcę otrzymać pomoc w:	seniorzy mogą mi pomóc w:
BARIERY	obawiam się:	nie potrafię:	nie lubię:
POTENCJAŁ	moja wiedza, umiejętności, inne mocne strony:	moje wartości, zasady:	mój bagaż doświadczeń:
PREFERENCJE	lubię robić:	chcę robić z seniorami:	mogę pomóc seniorom w:

Autoportret możliwości – UCZEŃ

(dorysuj „buźce” odpowiednią minę, w zależności od tego, jak oceniasz poszczególne relacje i aktywności)



moje samopoczucie:

wiara w siebie:

RELACJE

najbliższa rodzina

dalsza rodzina

przyjaciele i znajomi

lokalna, dzielnicowa, osiedlowa społeczność

seniorzy z rodziny (w tym dziadkowie)

seniorzy spoza rodziny

AKTYWNOŚCI

rodzinne

towarzyskie

społeczne i obywatelskie

edukacyjne i zawodowe

sportowe i rekreacyjne

kulturalne i rozrywkowe



Biblioteka podróżnika



Kiedy się człowiek
czymś interesuje, to książki
przychodzą do niego.
Książka poleca książkę.
Tylko, że zawsze ma się
większe ambicje niż rezultaty.

Zbigniew Herbert



Strony WWW, które warto odwiedzić:

- www.senior.gov.pl
- www.seniorzyw akcji.pl
- www.sieciwsparcia.pl/baza-wiedzy/o-bazie-wiedzy
- www.rpo.gov.pl/pl/content/osoby-starsze
- www.milowe.pl

Filmy, które warto obejrzeć:

- *Co to jest starość? Dzieci wiedzą lepiej*
- *DJ-ka Wika – najstarsza DJka w Polsce!*
- *Krótki film o starości (Short film about old people)*
- *Starość*
- Wisława Szymborska, *Oda do starości*, czyta: Bogdan Dmowski
- Spot kampanii społecznej *Zrozumieć Starość*
- *Niebyłeckie więzi*
- Inspiracje programu „Seniorzy w akcji”



Publikacje naukowe i popularnonaukowe, które warto przeczytać

dostępne w Internecie:

- Długofalowa polityka senioralna w Polsce na lata 2014–2020 w zarysie.
- Program solidarność pokoleń. Działania dla zwiększenia aktywności zawodowej osób w wieku 50+.
- Jak kształtować partnerskie relacje międzypokoleniowe. Osoby starsze w oczach młodzieży i młodzież w oczach osób starszych.
- Dialog międzypokoleniowy. Między ideą a praktyką.
- Strategie działania w starzejącym się społeczeństwie. Tezy i rekomendacje.
- Działać międzypokoleniowo.
- Bariery i perspektywy integracji międzypokoleniowej we współczesnej Polsce.
- Dobre praktyki w działaniach międzypokoleniowych na podstawie doświadczeń programu „Seniorzy w akcji”.
- Edukacja międzypokoleniowa oraz integracja międzypokoleniowa jako wyzwania współczesnej gerontologii.
- Łatwiej razem – działania na rzecz integracji międzypokoleniowej.
- Miasto dla wszystkich. Szkice o przestrzeni publicznej w perspektywie starzenia się społeczeństwa.
- Starzenie się społeczeństwa polskiego i jego skutki.
- Złota Księga Dobrych Praktyk na Rzecz Społecznego Uczestnictwa Osób Starszych (2015 i II Edycja).
- System wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania.
- O sposobach mówienia o starości. Debata, analiza, przykłady.
- Dialog międzypokoleniowy. Między ideą a praktyką. Inspiracje.

książkowe:

- Ewa Baranowska-Jojko, *Arteterapia dla dzieci. Propozycje ćwiczeń plastycznych i pomysły na dialogi z najmłodszymi*. Wydawnictwo Harmonia, 2018.

- Ewa Baranowska-Jojko, *Rozwojowa kreska. Ćwiczenia plastyczne z elementami arteterapii*. Wydawnictwo Harmonia, 2013.
- Ewa Baranowska-Jojko, Aleksandra Wiechula, *Rozwojowe wzgórze. Program rozwoju osobistego dla dzieci z elementami arteterapii*. Wydawnictwo Harmonia, 2016.
- Wiesław Karolak, *Projekt Edukacyjny – Projekt Artystyczny*. Wydawnictwo AHE, Łódź 2004.
- Wiesław Karolak, *Rysunek w arteterapii*. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej, Łódź 2005.
- Wiesław Karolak, *Sztuka jako zabawa, zabawa jako sztuka*. Centralny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli, Łódź 1998.
- Anna Pikała, Magdalena Sasin, *Arteterapia. Scenariusze zajęć*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2016.

Literatura piękna poruszająca temat starości i relacji międzypokoleniowych

- Zofia Stanecka, *Świat według dziadka*, ilustr. Bogna Pniewska, Wydawnictwo W drodze, 2013.
- Asa Lind, *Chusta babci*, ilustr. Joanna Hellgren, Wydawnictwo Zakamarki, 2013.
- Sarolta Szulyovszky, *Wdzięczny kwiat*, ilustr. Sarolta Szulyovszky, Wydawnictwo Namas, 2011.
- Jarosław Mikołajewski, *Kiedy kiedyś, czyli Kasia, Panjan i Pangór*, ilustr. Dorota Łoskot-Cichocka, Wydawnictwo Egmont, 2011.
- Ivona Březinová, *Cukierek dla dziadka Tadka*, ilustr. Justyna Mahboob, Wyd. Piotra Marciszuka Stentor, 2008.
- Ulf Stark, *Czy umiesz gwizdać, Joanno?*, ilustr. Anna Höglund, Wydawnictwo Zakamarki, 2008.
- Antoni Siwiec, *Ratujmy prababcię*, ilustr. Małgorzata Zachorowska, *Ważne sprawy najmłodszych*, Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, 1988.

Baza dobrych praktyk realizowanych na rzecz senierek i seniorów

- www.mopr.ostroleka.pl/aktualnosci/dzieci-odwiedzaja-seniorow/
- www.rzeszow.naszemiasto.pl/artykul/niezwykly-dzien-babci-i-dziadka-seniorow-odwiedzily-dzieci,3633246,art,t,id,tm.html
- www.gazetasenior.pl/przyjazn-przedszkolakow-z-seniorami
- www.glogow.naszemiasto.pl/artykul/pomoc-starszym-sposobem-na-ferie,779524,art,t,id,tm.html
- www.poranny.pl/wiadomosci/aglomeracja-bialostocka/art/5295870,mlodzi-wolontariusze-pomagaja-starszym-osobom,id,t.html

Publikacje, które wykorzystano, przygotowując wykład *Świat Seniora*:

- www.mpips.gov.pl/aktualnosci-wszystkie/seniorzy/art,8290,coraz-wiecej-80-latkow-w-europie.html
- Tomasz Schimanek, Zbigniew Wejcman, *Aktywni seniorzy – inspirator dla organizacji*.
- Katarzyna Chajbos, *Sytuacja i potrzeby osób starszych zależnych*.
- *Raport na temat sytuacji osób starszych w Polsce*. Opracował zespół w składzie: prof. IPISS dr hab. Piotr Błędowski – kierownik, prof. UW dr hab. Barbara Szatur-Jaworska, dr Zofia Szweda-Lewandowska IPISS, dr Paweł Kubicki, SGH.
- Komunikat z Badań CBOS: *Polacy wobec ludzi starszych i własnej starości*. Warszawa, listopad 2009.

@ autorkach

Nasza organizacja stawia dopiero pierwsze kroki w świecie społeczników.

Stowarzyszenie MOCnaMOC powstało we wrześniu 2016 r.

jako inicjatywa osób, które znają się i współpracują już od lat.

Łączy nas to, że pragniemy zmieniać otaczający nas świat na lepszy.

Wiemy, że razem możemy więcej i lepiej. Każde z nas ma unikalną wiedzę, umiejętności i doświadczenia w swojej dziedzinie oraz cechy charakteru,

które uzupełniają się i wspólnie tworzą nową jakość, coś w rodzaju mieszanki wybuchowej, która napędza nas do działania.



ul. Mysłowicka 15, 41-208 Sosnowiec

tel.: 515 14 41 41, 509 323 999

biuro@mocnamoc.pl, mocnamoc.pl

ANETA

Baranowska

autorki pomysłu
i treści przewodnika

ZUZA

Teper-Solarz



Na co dzień jestem mamą, córką, żoną, opiekunką, nauczycielką, sprzątaczką, praczką, pocieszycielką, przyjaciółką... Uwielbiam moją pracę w Stowarzyszeniu MOCnaMOC i to, co mogę zrobić dla innych. Zawsze angażowałam się w życie społeczne. Od najmłodszych lat potrafiłam zarazić ludzi swoim entuzjazmem i zachęcić do działania. Moje dotychczasowe doświadczenia zawodowe związane były z branżą szkoleniową oraz funduszami unijnymi (pozyskiwaniem i realizacją projektów). Dzięki nim mogłam poznać wiele środowisk i pracować na rzecz różnych grup społecznych: przedsiębiorców, osób wykluczonych, młodzieży oraz seniorów. Najwięcej satysfakcji sprawia mi realizacja przedsięwzięć, które zmieniają życie uczestników projektu na lepsze.

Aktualnie jestem przede wszystkim mamą trójki dzieci, która stara się pogodzić tę rolę ze spełnianiem się również w pozarodzinnych sferach życia. Pracuję między innymi naukowo jako socjolożka. Jednak ważniejsze dla mnie jest wykorzystanie wyników rozważań teoretycznych do rozwiązywania rzeczywistych problemów, szczególnie takich, które na pewnym etapie życia dotkną niemalże każdego z nas. Zajmuję się także oceną, pisaniem oraz realizacją i ewaluacją projektów dofinansowanych ze środków unijnych. Koordynuję społeczne oraz komercyjne przedsięwzięcia badawcze. Wraz z koleżankami i kolegami ze Stowarzyszenia MOCnaMOC staramy się realizować nasze wspólne pomysły. Jeden z nich to **Babcia z Klasą/Dziadek z Klasą** – innowacja społeczna, która jest szansą na lepsze jutro dla nas wszystkich.

KATARZYNA

Szarawara



Psychoterapeutka, psycholożka, pedagożka. Chętnie pracuję z dziećmi, młodzieżą, dorosłymi i z seniorami. Uważam, że każdy wiek ma swoją niepowtarzalną barwę i smak. Cenię sobie to, kiedy ludzie otwierają się na siebie wzajemnie oraz na różnorodność, która rodzi się w każdej relacji.

współautorka
i konsultantka scenariuszy

EWA

Baranowska-Jojko

główna autorka scenariuszy



Jestem absolwentką studiów pedagogicznych oraz podyplomowych z zakresu sztuki i arteterapii. Mam ponad 10-letnie doświadczenie w pracy z dziećmi i osobami dorosłymi. Jestem autorką książek Wydawnictwa Harmonia: Arteterapia dla dzieci. Propozycje ćwiczeń plastycznych i pomysły na dialogi z najmłodszymi, Rozwojowa kreska. Ćwiczenia plastyczne z elementami arteterapii, Rozwojowe wzgórce. Program rozwoju osobistego dla dzieci z elementami arteterapii i innych publikacji. Jako ekspert zewnętrzny chętnie dzielę się wiedzą z arteterapii oraz wykorzystania jej elementów w pracy dydaktyczno-wychowawczej dla nauczycieli. Wierzę, że arteterapia to bezpieczne narzędzie do poznania samego siebie i odkrycia własnych zasobów u dzieci i dorosłych. Moją motywacją w realizacji tego projektu było przekonanie, że będzie on naturalnym ogniwem łączącym dzieci i seniorów oraz że będzie stanowić dobrą, społeczną inicjatywę rojującą na przyszłość. Wspólnie możemy zrobić naprawdę wiele dobrego!

AGATA

Jaske



opracowanie graficzne
i skład publikacji

Graficzka, plastyczka, mama 9-letniego Tymka. Absolwentka studiów plastycznych. Zajmuję się projektowaniem oraz fotografią, ze szczególną uważnością fotografuję dzieci i ich spontaniczny świat.

współautorka i konsultantka
scenariuszy

AGNIESZKA

Holewa



Zamiatowania i wykształcenia jestem nauczycielką. Od ponad 15 lat jestem z dziećmi, wspierając je, szukając z nimi pasji i talentów. Praca z nimi daje mi radość, nowe doświadczenia i pomysły. Obserwując je w działaniu, ciągle poszukuję płaszczyzny współpracy i porozumienia dziecka z dorosłym. Swoje przemyślenia i spostrzeżenia przekazuję przyszłym nauczycielom w trakcie prowadzonych warsztatów i ćwiczeń. Spotkania z młodymi ludźmi wkraczającymi do zawodu dają mi energię i są źródłem nowych projektów.

Podziękowania

Wszystkim osobom, organizacjom i instytucjom, które bezpośrednio zaangażowały się w pomoc lub w jakikolwiek sposób wsparły nas na każdym z etapów przygotowań niniejszej publikacji – przekazujemy wielkie podziękowania – bez Was by nie powstała!

Towarzystwu Inicjatyw Twórczych „e”

i całej pozytywnie zakręconej ekipie za stworzenie inicjatywy Sieci Wsparcia, za zaufanie, jakim nas obdarzyliście, za wszystkie rady, które dodały nam skrzydeł, za konstruktywną krytykę, która pozwoliła nam zejść na ziemię. Szczególne podziękowania dla naszych tutek – Nathalie Boltgert, Marty Białek-Graczyk, Małgosi Lelonkiewicz, Mariannie Hajdukiewicz oraz ewaluatorek – Kasi Wali, Moniki Rosińskiej

Szkołom i ich dyrekcjom

za otwartość, dodatkową własną inicjatywę i wszelkie udostępnione zasoby:

- Szkole Podstawowej nr 15, im. Stefana Żeromskiego w Sosnowcu,
- Niepublicznej Katolickiej Szkole Podstawowej im. św. Jana Bosko w Sosnowcu,
- Niepublicznej Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi „Nasza Szkoła” w Katowicach.

Seniorkom i seniorom

za to, że uwierzyliście w nas, w nasz pomysł, ale przede wszystkim w siebie:

- Paniom Maryli, Zofii, Halinie, Genowefie, Zdzisławie, Barbarze, Sabinie, Jolancie, Grażynie,
- Panom Józefowi, Bogusławowi, Zygmuntowi.

Uczennicom i uczniom

za zaangażowanie i młodzieńczy entuzjazm, który udzielił się wszystkim starszym od Was pokoleniom współpracującym w ramach sieci:

- drużynie harcerskiej „Zwiadowcy”,
- klasie V a,
- uczniom placówki „Nasza Szkoła”.

Nauczycielom

za ogrom pracy, sprawne pokierowanie siecią i owocną współpracę:

- Małgorzacie Kapalczyk,
- Monice Wojtalewicz,
- Marcie Szczytkowskiej-Murek.

Instytucjom

za wszelkie formalne i praktyczne wsparcie udzielone naszemu pomysłowi:

- Prezydentowi Miasta Sosnowiec,
- Wydziałowi Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi w Sosnowcu,
- Wydziałowi Polityki Społecznej w Sosnowcu,
- Wydziałowi Edukacji w Sosnowcu,
- Miejskiemu Ośrodkowi Pomocy Społecznej w Sosnowcu,
- Radzie Seniorów Miasta Sosnowiec.

Organizacjom

za podzielenie się swoją wiedzą, doświadczeniami i zasobami:

- Stowarzyszeniu „Razem w Przyszłość” prowadzącemu Klub Seniora i Juniora „Manhattan”,
- Parafii św. Tomasza w Sosnowcu.

Bliskim dzieci

za wspieranie dzieci oraz za współudział w międzypokoleniowych piknikach i ich współorganizację.

Bliskim seniorów

za duchowe i praktyczne wspieranie seniorów.

Osobom zaangażowanym w konsultacje

za to, że zechciały podzielić się z nami swoimi cennymi doświadczeniami i unikalną wiedzą.

Naszym bliskim

za cierpliwość i wyrozumiałość w najbardziej gorączkowych momentach pracy nad projektem.

Nie możemy pomóc każdemu, ale każdy może pomóc komuś.

Ronald Reagan



Zuza i Aneta tworzą sieć wsparcia, która łączy uczniów szkół podstawowych, nauczycieli i osoby starsze zamieszkujące ich okolice. Dzięki innowacji „BABCIA Z KLASĄ / DZIADEK Z KLASĄ” motywują do wzajemnej wymiany umiejętności oraz wspierają możliwość samodzielnego starzenia się seniorów i senierek.



PROJEKT „GENERATOR INNOWACJI SIECI WSPARCIA” JEST WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIE EUROPEJSKIE W RAMACH EUROPEJSKIEGO FUNDUSZU SPOŁECZNEGO, PROGRAM OPERACYJNY WIEDZA I ROZWÓJ 2014-2020 (PO WER)

Fundusze Europejskie Wzrost i Pracę  Biuro Agencji Europejskiej Wspierania Wzrostu  Centrum Wspierania Innowacji  Centrum Innowacji Sieci Wsparcia  Unia Europejska Fundusze Europejskie 

Innowacja daje osobom starszym i starszym zależnym możliwość nawiązania wartościowej relacji międzypokoleniowej z uczniami oraz nauczycielami lokalnej szkoły podstawowej. Relacja ta jest ważna i satysfakcjonująca dla obu stron, co wynika z przyjęcia określonego modelu działania, który zakłada podmiotowe i partnerskie relacje między wszystkimi osobami zaangażowanymi w realizację projektu. Regularne spotkania z uczniami wpływają na podniesienie aktywności i wzmocnienie poczucia sprawstwa odbiorców ostatecznych oraz uczniów – także dzięki możliwości dzielenia się wiedzą, doświadczeniem oraz wykonywania wspólnych prac z innymi. Wspólne aktywności są ważnym impulsem do rozpoczęcia procesu zmiany postaw wobec samych siebie i innego pokolenia [...] W modelu opracowanym przez innowatorki działania z seniorami poprzedza cykl spotkań przygotowawczych dla uczniów, dalszy jego rozwój jest jednak niedefiniowalny. Z uwagi na otwartą formułę projekt może rozwinąć się w dowolnym kierunku, z uwzględnieniem potrzeb, możliwości i zainteresowań konkretnych podmiotów (osób starszych, starszych zależnych i uczniów) współtworzących projekt. Dzięki temu młodzi ludzie i seniorzy mają możliwość wyjścia poza swoje role (uczeń, babcia, dziadek) i stać się partnerami, których łączy wspólny projekt (biblioteka, publikacja książkowa), pasja (harcerstwo) lub wspólne doświadczenie (niepełnosprawność, korzystanie z internetu). Współpraca wszystkich podmiotów oparta na zasadach demokratycznych, przekraczających zazwyczaj hierarchiczną strukturę, w jakiej funkcjonują szkoły, jest olbrzymią wartością projektu, pozwalającą przełamać stereotypy i zbudować jakościową relację międzypokoleniową.

Katarzyna Wala
fragment Raportu z ewaluacji
testowania prototypu innowacji
Babcia z Klasą/Dziadek z Klasą



**Prawdziwa podróż
odkrywcza nie polega
na szukaniu nowych
lądów, lecz na nowym
spojrzeniu**

Marcel Proust

