



**MAPA POMOCY OSOBOM STARSZYM**

# Metody pracy z seniorami

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej  
Kraków 2012

**MAPA POMOCY  
OSOBOM STARSZYM**

**Metody pracy  
z seniorami**

Wydawnictwo sfinansowane ze środków Województwa Małopolskiego

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej  
Kraków 2012

**Wydawca:**

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie  
30 – 070 Kraków, ul. Piastowska 32  
tel. / fax 12 422 06 36  
e-mail: [biuro@rops.krakow.pl](mailto:biuro@rops.krakow.pl)  
[www.rops.krakow.pl](http://www.rops.krakow.pl)

**Redakcja:**

Ewa Solecka-Florek

**Opracowanie:**

Ewelina Zdebska

**Okładka:** fotolia.com

**Skład:** Jacek Łucki

**Druk i oprawa:** Pasaż Sp. z o.o., Kraków ul. Rydlówka 24

**Nakład:** 1500

**ISBN 978-83-60242-63-6**

## Spis treści

1. Kilka słów o starości .....	7
2. Wskazówki do pracy z człowiekiem starszym. ....	8
3. Problemy, potrzeby, potencjał osób starszych. ....	9
4. Drogi rozwojowe starości. ....	10
5. Metody pracy z seniorami:.....	12
5.1. Metody pracy socjalnej .....	12
CAL jako metoda organizowania społeczności lokalnej .....	13
PAL – czym jest Program Aktywności Lokalnej?.....	16
Główne cele PAL .....	17
5.2. Rodzina – środowisko lokalne – instytucje w życiu seniora .....	18
Rodzina .....	14
Środowisko lokalne .....	15
Instytucje i placówki.....	15
5.3. Indywidualny plan wsparcia. ....	16
5.4. Formy terapii zajęciowej. ....	16
Przykłady gier, zabaw, quizów przeznaczonych dla osób starszych: .....	21
<b>Na dobry początek .....</b>	<b>21</b>
Sieć pajęcza .....	21
Herb.....	22
<b>Ja i Ty – razem My .....</b>	<b>23</b>
Nasza wspólna posiadłość.....	23
Bingo.....	24
<b>O sobie samym .....</b>	<b>25</b>
Mógłbym być.....	25
Kim jestem.....	26
<b>Każdy z nas jest taki sam, a jednak inny .....</b>	<b>27</b>
Metaforyczne portrety .....	27
Napis na podkoszulek.....	28
<b>Mój głos w dyskusji .....</b>	<b>29</b>
Bezludna wyspa.....	29
Niedokończone zdania .....	30

<b>Dobra komunikacja drogą do sukcesu .....</b>	<b>31</b>
„16 złotych zasad komunikowania się” .....	31
Plotka.....	32
Potencjał.....	33
<b>Pokłady energii .....</b>	<b>34</b>
Wykreślanka.....	34
Szarady.....	35
<b>Mam fantazję .....</b>	<b>36</b>
Dzień z życia seniora .....	36
Co by było, gdyby.....	36
Szalone skojarzenia .....	37
Słownik.....	37
<b>Kreatywne rozwiązywanie sytuacji trudnych .....</b>	<b>39</b>
Aerobik głowy .....	39
Poradź mi proszę .....	39
<b>Chcę pomagać.....</b>	<b>40</b>
Dreams.....	40
<b>Podsumowanie .....</b>	<b>41</b>
Człowiek aktywny, to człowiek który .....	41
Jak aktywizować? .....	41
Dziesięć powodów dlaczego warto być aktywnym. ....	41

*Okres starości często kojarzy nam się ze stabilizacją, spokojem, wolnym czasem. Piękny okres wypoczynku po latach pracy i wzmożonej aktywności. Aktywności, która przez całe życie nadawała sens większości działań. Co jednak, gdy tego wolnego czasu mamy za dużo? Kiedy wolny czas przeradza się w monotonię i samotność? Kiedy wydaje się, że jedynym oknem na świat jest telewizor?*

*Jak wykorzystać i wypełnić czas wolny osób starszych? Jak przeciwdziałać wycofaniu się z życia i z aktywności?*

*Na ogół ludzie starsi chętnie uczestniczą w organizowanych wycieczkach. Są to jednak wyjazdy okazjonalne, natomiast zostaje jeszcze do zagospodarowania czas dnia codziennego.*

*Większość nauk pedagogicznych odnosi się głównie do zainteresowań i czasu wolnego dzieci i młodzieży. Coraz częściej jednak odwołują się również do okresu dojrzałości i starości.*

*Czas wolny osób starszych, poza odpoczynkiem, możemy wypełnić zabawą, aktywnością sportową, artystyczną, czy innymi, jak gry towarzyskie, rozwiązywanie krzyżówek, zagadek umysłowych, itp.*

*Ważnym jest, aby funkcjonowały miejsca, w których aktywność seniorów może się realizować. Przykładami takich miejsc są laureaci organizowanej przez Samorząd Województwa - Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie oraz Gminę Miejską Kraków Akcji pn. „Miejsce przyjazne seniorom”. Są to miejsca, w których seniorzy czują się komfortowo i w pełni mogą realizować swoje pasje.*

*Nie ulega wątpliwości, iż twórcze działania osób starszych sprzyjają wzmocnieniu więzi społecznych oraz zapobiegają społecznemu wykluczeniu. Stosując odpowiednie formy i metody pracy z osobami starszymi uwzględniającymi indywidualne potrzeby i predyspozycje, można zapełnić poczucie osamotnienia, rozbudzić zainteresowania, stworzyć grupę, w której każdy będzie miał poczucie nie tylko spełnienia ale również bycia potrzebnym dla innych.*

*Osoby starsze to również liderzy organizacji pozarządowych, uniwersytetów trzeciego wieku, często wskazujący na to, że wiek nie stanowi bariery w działaniu, że stygmatyzowanie kogoś liczbą lat jest stereotypem. Doskonałym przykładem przełamania stereotypów jest realizowany od 6 lat przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie Małopolski Plebiscyt „Poza Stereotypem. Senior Roku”, którego ideą jest wyłanianie aktywnych seniorów.*

*Mamy nadzieję, iż prezentowane w poradniku treści, a zwłaszcza podpowiedzi gier, zabaw, ćwiczeń, quizów pozwolą na integrację, współdziałanie oraz wskażą przestrzeń do twórczej ekspresji, okażą się również przydatne w codziennej pracy z człowiekiem starszym oraz przyniosą wiele satysfakcji i dobrej zabawy tak dla seniorów jak i dla samych kadr systemu pomocy społecznej.*

## 1. Kilka słów o starości

*„Podobnie jak jesień może być najpiękniejszą porą roku,  
tak i starość może być najpiękniejszym okresem życia,  
w którym osiąga się życiową mądrość i czuje prawdziwy smak życia,  
a to, co się w ciągu życia przeżyło, daje poczucie rzetelnego dzieła.  
Bywają jednak jesienie słotne i bezowocne,  
i starość też jałowa, bolesna, a nawet tragiczna być może.”*  
Antoni Kępiński (1918-1972), Rytm życia, Kraków 1978

W przebiegu ludzkiego życia można wyróżnić kilka etapów, z których pierwszy to okres dzieciństwa, ostatni zaś to starość. Starość jest etapem nieuchronnym i wpisany w życie ludzkie. Polega na akceptowaniu ludzkiej osobowości i własnego życia dzięki mądrym zrozumieniu jego biegu. Jawi się ona jako niezwykle złożony fenomen rozwojowy o wymiarze nie tylko biologicznym, ale i psychicznym, społecznym oraz kulturowym, przy czym szczególnie należy podkreślić tu wartość rozwoju filozoficzno-egzystencjalnego, religijnego oraz duchowego człowieka w wieku senioralnym. Każdy człowiek inaczej przeżywa starość. Diagnoza stanu potrzeb osób najstarszych to priorytetowe zadanie kadry systemu pomocy społecznej zatrudnionej w pracy z seniorami. Potrzeby jednostek wyznaczają zadania i zobowiązania geragogiczne: wspomaganie, animowanie, wyzwalanie aktywności i towarzyszenie w wędrówce przez ostatnie lata życia oraz pełnią funkcję regulatora wsparcia społecznego<sup>1</sup>.

Obecnie starość coraz częściej jest postrzegana nie jako okres stagnacji i biernego oczekiwania na śmierć, lecz jako faza życia, w której człowiek ma do wypełnienia wiele różnorodnych zadań, ułatwiających mu adaptację do nowych warunków życia, wzbogacających jego osobowość i nadających sens jego dalszej egzystencji. Stanowi ona dla jednostki kolejne życiowe wyzwanie, któremu musi sprostać, pomimo pogarszającego się wraz z wiekiem stanu zdrowia i sprawności psychofizycznej. W świadomości społecznej coraz bardziej utrwała się przekonanie, że kreowanie własnej starości w dużym stopniu zależy od nas samych<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Z. Szarota, Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia, Kraków 2010, s. 233

<sup>2</sup> A. Nowicka, Wybrane problemy osób starszych, Kraków 2010, s. 11



Praca z człowiekiem starszym wymaga od współczesnych kadr systemu pomocy społecznej profesjonalnego przygotowania, posiadania umiejętności komunikacji z seniorem, aktywności i kreatywności, motywacji nastawionej na osiąganie wyznaczonych celów, zrozumienia oraz szerokiego spojrzenia na sytuację człowieka starszego.

## 2. Wskazówki do pracy z człowiekiem starszym.

*„Na sercu nie ma siwych włosów”*

*Tak patrząc na Was drodzy mili, chciałoby się dożyć takiej chwili,*

*By w życiu naszej jesieni, nie było trosk i życia cieni,*

*Żeby ZUS był przyjacielem, a listonosz emerytury nosicielem,*

*Żeby rodziną była rodzina, a lekarz nie potrzebny co godzina,*

*Abyśmy zdrowiem tryskali,*

*Aby duzi, chudzi, grubi i mali – nas wszystkich szanowali,*

*Bo Wasze doświadczenie życiowe zapewne,*

*Jest dla młodych - to pewne!*

*Nauką , wskazówką i przekazem,*

*Jak żyć tu i teraz razem,*

*Trzeba wysiłku wspólnego, żeby osiągnąć coś dobrego,*

*Spotykamy się dzisiaj właśnie dlatego, aby razem szukać rozwiązania takiego.*

**Andrzej Ronduda**

Warto wspomnieć, iż gier, zabaw, quizów, metod, ćwiczeń istnieje znacznie więcej niż te, które staramy się zaproponować w tym opracowaniu. Ich dobór zależy od predyspozycji uczestników, ich motywacji, chęci udziału oraz grupy, z którą pracujemy.

W przypadku osób starszych trafność doboru metod, zależy w głównej mierze od samego prowadzącego, jego zaangażowania oraz przekonania, iż wybrana metoda jest na tyle atrakcyjna dla niego samego, że będzie w stanie zaciekawić nią osobę starszą.

### Kilka rad:

- każda gra, zabawa, ćwiczenie może być modyfikowane w ramach potrzeb danego uczestnika czy danej grupy,
- do przeprowadzenia większości gier i zabaw nie są potrzebne wcześniejsze przygotowania,
- w każdym ćwiczeniu prowadzący powinien brać czynny udział,
- proponowane formy aktywności nie mają sztywno określonych reguł, których nie można zmieniać. Wszystko zależy od pomysłowości, okoliczności oraz zaangażowania grupy,
- dbamy o to, aby żaden uczestnik się nie nudził (troska o zaangażowanie uczestników i wykonywanie zadań),
- każde ćwiczenie (oprócz walorów integracyjnych, edukacyjnych, treningowych, aktywizujących) ma być przede wszystkim dobrą zabawą dla uczestników,
- proponowane gry, metody, zabawy nie mają wskazywać przegranych uczestników. Czasami są zwycięzcy. Warto jednak doceniać wysiłek każdego uczestnika, choćby poprzez brawa dla wszystkich osób po zakończonej zabawie,
- nigdy nie zmuszamy uczestników do udziału w ćwiczeniu. Staramy się jedynie zmotywować, zachęcić i ukazać walory danej zabawy,
- dbamy o dobrą atmosferę!

### 3. Problemy, potrzeby, potencjał osób starszych.

Aby mówić o problemach ludzi starszych w Polsce należy pamiętać, iż zapewnienie im odpowiednich warunków materialnych i opieki, to jakby jeden biegun pomocy i wsparcia. Istotę stanowi również odpowiedź na potrzeby wyższego rzędu.

Wśród priorytetów na liście tych potrzeb należy umieścić:

- potrzebę utrzymania stosunków rodzinnych,
- potrzebę wypełnienia czasu wolnego,
- potrzebę pracy społecznej,
- potrzebę kształcenia intelektualnego i autoekspresji,
- potrzebę aktywności religijnej,
- potrzebę pomocy w chorobie i cierpieniu.

Wiek senioralny nieuchronnie kojarzy się społeczeństwu z listą problemów. Można tu wymienić:

- samotność – jako największy problem,
- chorobę i inwalidztwo,
- życie w ubóstwie,
- brak poczucia bezpieczeństwa,
- poczucie nieprzydatności,
- stopniową eliminację z życia,
- nietolerancję (kult młodości).

Ludzie starsi mają nie tylko potrzeby i problemy, posiadają coś bardzo cennego – coś, czego brakuje młodym osobom – mianowicie:

- czas,
- mądrość,
- doświadczenie życiowe,
- umocnioną wiarę,
- mniejsze uzależnienie od konsumpcji, która zagraża młodym,
- wpływa na swoje rodziny (posługa babci i dziadka).

Te atuty, ten potencjał należy stale odkrywać przed nimi samymi i przed społeczeństwem.

## 4. Drogi rozwojowe starości

### Drogi rozwojowe starości<sup>3</sup>:

1. DROGA DO SIEBIE – jest to jedna z najważniejszych dróg rozwojowych starości. Jest ona zmierzaniem ku pełniejszemu samopoznaniu, ku zrozumieniu siebie, to droga wydobywania swojej niepowtarzalnej indywidualności. To droga „budowania siebie”, konkretyzowania siebie jako „JA” – odrębnej, unikalnej tożsamości, która jednak nie przygłusza rozwoju innych osób.
2. DROGA DO INNYCH – droga do drugiego. Człowiek uczy się być z innymi ludźmi, uczy się ich spostrzegać jako współtowarzyszy swej drogi. Uczy się żyć, być we wspólnocie, gdzie dawanie i branie są naturalnymi, przenikającymi się wzajemnie procesami.

<sup>3</sup> E. Dubas, Drogi rozwojowe starości, [w:] Gerontologia – ludzie starsi jako jednostkowe siły społeczne, Łódź 2002

3. DROGA DO MIŁOŚCI (droga miłości) – wydaje się być w tym kontekście drogą „obowiązkową”, którą przejść trzeba, jeśli zamierza się zdać egzamin ze swego człowieczeństwa. Jest to bowiem powszechna i pierwotna ludzka potrzeba.
4. DROGA DO WOLNOŚCI – wyzwalamie siebie samego z różnorodnych uzależnień i zniewoleń. Na tej drodze niezwykle ważnym jest uświadamianie sobie owych zniewoleń, a dopiero potem ich odrzucanie, „przełamywanie”. Droga człowieka do wolności oznacza wydobywanie swego „JA” spod socjalistycznych i wychowawczych stereotypów, od schematów, których zniewalającego oddziaływania jednostka często sama się nawet nie domyśla.
5. DROGA DO MĄDROŚCI – prowadzi ku pełniejszemu poznaniu prawdy o życiu ludzkim, pełniejszemu odkryciu jego sensu w wymiarze jednostkowym i ogólnym. To rozwijanie się „własnej filozofii” na temat świata, życia, ludzi.
6. POCZUCIE WEWNĘTRZNEGO SPOKOJU (bezpośrednio graniczy z mądrością) – to nabieranie dystansu do spraw zewnętrznych i do samego siebie, człowiek wycisza się, ale nie obojętnieje.
7. POCZUCIE SZCZĘŚCIA – radość życiowa, poczucie spełnienia i zaspokojenia. W ten sposób rodzi się odporność na życiowe „nawałnice” oraz na konflikty.
8. DROGA DO ŚMIERCI – to dojrzewanie u jednostki postawy wobec śmierci, rozumianej jako nieunikniona konieczność, naturalna, pierwotna i powszechna, a także zarazem bilansująca całokształt ziemskiego życia człowieka, zamykającego się między dwoma datami: narodzin i śmierci. Droga do śmierci winna zmierzać ku spokojnemu przyjęciu swego odejścia, a zarazem pozostawienia potomnym siebie jako przykładu życia, z którego długo będą mogli czerpać otuchę i naukę.
9. DROGA DO WIECZNOŚCI – stwarza ona perspektywę nadziei, uspokaja, wyznacza sens i ostateczny cel ziemskiego istnienia człowieka.
10. DROGA DO BOGA – zmierza do zjednoczenia człowieka z ową Pełnią, Doskonałością, a przez to ku osiągnięciu upragnionego poczucia wiecznej szczęśliwości.
11. DROGA DOSTAROŚCI – to droga akceptacji siebie w nowej formie rozwojowej, z nowymi wyzwaniem rozwojowymi, prowadząca do konkretyzacji swych życiowych postaw.

## 5. Metody pracy z seniorami:

### 5.1. Metody pracy socjalnej

- prowadzenie indywidualnego przypadku (casework),
- pracę z grupą (groupwork),
- organizowanie (przekształcanie) środowiska lokalnego (community organization).

Istota środowiskowego oddziaływania polega na tym, że jego cele, mechanizmy i środki wychodzą z oceny warunków życia. Przedmiotem manipulacji i działalności naprawczej są jednak szerokie i liczne zespoły czynników środowiska.

Aleksander **Kamiński wyróżnia wąskie i szerokie rozumienie pojęcia metody środowiskowej**: w wąskim znaczeniu - gdy użytek głównie pomocy socjalnej uruchamiamy jakąś akcją cykliczną lub stałą. W wąskim sensie z metodą środowiskową mamy do czynienia, gdy przedmiotem zainteresowania lub działania jest jedna grupa społeczna, np. ludzie starzy, wąski sens metody środowiskowej występuje też, gdy działania środowiskowe prowadzone są przez jedną grupę osób lub jedną instytucję.

**Szeroki sens metody środowiskowej** – to całościowe rozumienie środowiska lokalnego, pełną rejestrację jego problemów, kompleksowy system działań, podejmowanie pracy z intencją stałego działania i trwałego usuwania zagrożeń i niepożądanych zjawisk. Chodzi tu o dominację pozytywnego sensu aktywności społecznej, ratownictwo, usuwanie zagrożeń. Użycie określenia pozytywny i negatywny sens działalności społecznej, w tym wypadku jest umowne.

Celem samym w sobie, w istocie odrębnym od metody środowiskowej **jest tworzenie wspólnoty, więzi emocjonalnych i międzyludzkich**. Warunkiem powodzenia i skuteczności organizowania środowiska jest rozbudzenie sił społecznych, czyli ochotniczych organizatorów życia społecznego. Metoda organizowania środowiska jest bardziej efektywniejsza, jeśli jest realizowana wg określonych reguł i towarzyszą jej określone warunki.

### CAL jako metoda organizowania społeczności lokalnej

Istotnym przykładem metody organizowania społeczności lokalnej jest metoda opracowana przez Centrum Aktywności Lokalnej, co ujęte jest już w samej jej nazwie:

**C** – centrum

**A** – aktywność

**L** – lokalność.

Model **CAL** opiera swoją formułę na animacji społecznej rozumianej jako: „uporządkowany zbiór technik i narzędzi działania społecznego, umożliwiającego praktyczne odkrywanie i wyzwalamie środowiskowego potencjału społecznego. Jest to metoda pracy w społeczności lokalnej, która uruchamia jej edukację i rozwój”<sup>4</sup>. Można tu zatem wyróżnić cztery komponenty:

- 1. Badanie w działaniu** polegające na odkryciu lokalnego potencjału społecznego – kulturalnego. Badanie to ma uwzględniać istniejące i potencjalne siły społeczne, co umożliwi wprowadzenie zmiany w danym środowisku lokalnym. Celem tego działania jest odkrycie źródeł i potencjału sprawczego zmiany społecznej.
- 2. Praca środowiskowa** polegająca na profesjonalnym wsparciu o charakterze edukacyjnym, organizacyjnym i informacyjnym w stosunku do jednostek, grup i całych społeczności. Celem będzie tu uzyskanie wiedzy, informacji oraz umiejętności.
- 3. Wzmacnianie społeczne** polegające na ułatwieniu i promowaniu zdolności jednostek, grup, organizacji oraz instytucji do kompetentnego przystosowawczego funkcjonowania. Celem tych działań jest zbudowanie wzajemnego zaufania i solidarności.
- 4. Działanie środowiskowe** polegające na gromadzeniu ludzi wokół aktywności, które scalają członków społeczności, organizacji i instytucji lokalnych do dobrowolnego i wspólnego działania na rzecz realizacji określonych potrzeb lokalnych. Istotę stanowi tu postępowanie oparte na współdziałaniu i współpracy.

Połączenie tych obszarów umożliwia rozwój społeczności lokalnej i realizację podjętych przez nią działań. Metoda CAL jest realizowana przez istniejące już w środowisku podmioty takie jak: kluby osiedlowe, domy kultury, szkoły czy organizacje pozarządowe. Nowatorskość tej metody polega na tym, iż osoby, które ją stosują patrzą na daną społeczność lokalną całościowo, próbując zmierzyć się z potrzebami wyrażanymi przez środowisko.

<sup>4</sup> P. Jordan, B. Skrzypczak (red.), Centrum Aktywności Lokalnej jako metoda rozwoju społeczności lokalnej, Warszawa 2002, wyd. BORIS, s. 21

„Centrum Aktywności Lokalnej jest metodą budzenia aktywności społecznej w celu samoorganizowania się do rozwiązywania konkretnych problemów danej społeczności. Jest to metoda na wskroś demokratyczna, zakładająca zaangażowanie społeczne jako podstawowy element swojej skuteczności. Natomiast najważniejszą metodą CAL jest realizowanie działań na rzecz miejscowości czy osiedla przez zaangażowanie mieszkańców”<sup>5</sup>.

Najważniejszym elementem tego modelu jest aktywizacja społeczności lokalnej umożliwiająca społeczną partycypację, która to jest niezbędnym komponentem rozwoju.

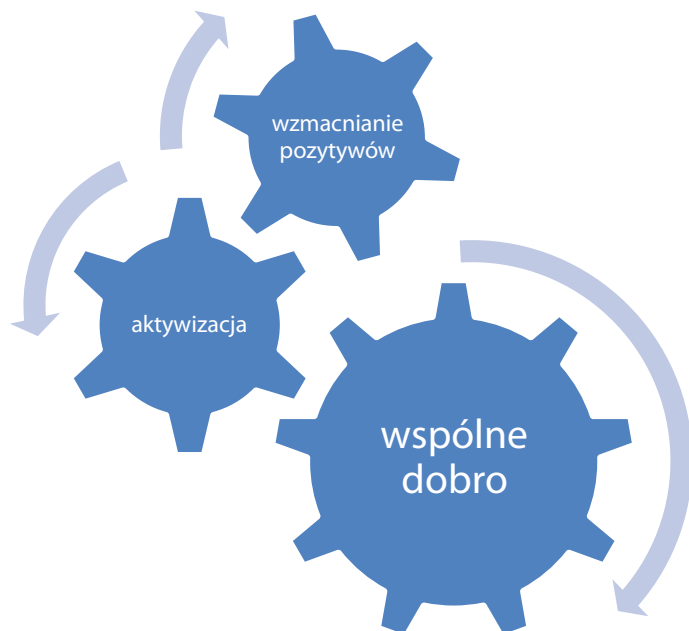
### **CAL dąży do realizacji takich aspiracji jak:**

- powstanie zintegrowanych społeczności lokalnych,
- rozwój lokalnej samoorganizacji,
- rozwój solidarności,
- tworzenie więzów samopomocy,
- wzmacnianie,
- integracja lokalnych grup obywatelskich,
- zaktywizowanie lokalnych instytucji samorządowych i pozarządowych,
- budowanie tożsamości wspólnot lokalnych,
- pomaganie ludziom w tworzeniu i odtwarzaniu ich własnej społeczności lokalnej i grup społecznych.

### **CAL bazuje na zasobach**

- poszczególnych przedstawicieli,
- środowiska,
- organizacji i instytucji,
- społeczności lokalnych.

<sup>5</sup> P. Jordan, B. Skrzypczak (red.), Centrum Aktywności Lokalnej jako metoda rozwoju społeczności lokalnej, Warszawa 2002, wyd. BORIS, s. 22



Metoda CAL:

Źródło: opracowanie własne

**Skuteczność oraz efektywność pracy metodą CAL oparta jest na ośmiu elementach:**

	ANIMATOR SPOŁECZNY
	PLANOWANIE
	ROZPOZNANIE ŚRODOWISKA (MAPA ZASOBÓW I POTRZEB)
	BUDOWANIE LOKALNEGO PARTNERSTWA
	MOBILIZOWANIE DO DZIAŁANIA (inicjowanie grup obywatelskich, samopomocowych oraz angażowanie wolontariuszy)
	WSPIERANIE I ROZWÓJ ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH
	KOMUNIKACJA I DIALOG SPOŁECZNY
	INSTYTUCJA jako centrum działań podejmowanych na rzecz społeczności lokalnej



Model CAL oraz sprzężone z tą metodą standardy mające na celu zwiększenie efektywności pracy metodą CAL określają następujące normy:

- posiadanie rzeczywistego miejsca, które będzie centrum mającym za zadanie służyć ożywieniu i integracji społeczności lokalnej,
- działanie według wytyczonych kierunków, które są odpowiedzią na realne, zdiagnozowane za pomocą mapy zasobów i potrzeb, problemy i potrzeby środowiska,
- funkcjonowanie na różnych płaszczyznach życia społecznego, bez ograniczania się do konkretnej grupy społecznej lub obszaru,
- promowanie metod pracy wolontarystycznej,
- działanie na rzecz mieszkańców poprzez wykorzystanie ich potencjału, sił społecznych oraz możliwości, w myśl zasady pomagania przez ludzi i zarazem dla ludzi,
- wspieranie lokalnych inicjatyw przez animowanie i tworzenie projektów, generowanie różnych form samopomocy, budowanie lokalnego partnerstwa na rzecz rozwiązywania wspólnych problemów, pełnienie funkcji edukacyjnej oraz inicjowanie lokalnych akcji i wydarzeń<sup>6</sup>.

### Czym jest Program Aktywności Lokalnej (PAL)?

Program Aktywności Lokalnej (**PAL**) jest długofalowym programem strategicznym, zaplanowanym i przyjętym na poziomie gminy na rzecz aktywizacji, integracji mieszkańców i rozwiązywania problemów społecznych na danym terytorium.

**Celem PAL** jest współpraca i koordynacja oddziaływań organizacji i instytucji, które swoją działalność skupiają na zaspokajaniu potrzeb członków danej społeczności lokalnej w celu jej wzmocnienia, wsparcia i włączenia grup wykluczonych bądź zagrożonych wykluczeniem.

PAL oparty jest na metodzie środowiskowej pracy socjalnej, co dla instytucji pomocy społecznej jest szansą na rozszerzenie działań na:



<sup>6</sup> P. Jordan, B. Skrzypczak (red.), Centrum Aktywności Lokalnej jako metoda rozwoju społeczności lokalnej, Warszawa 2002, wyd. BORIS, s. 23-24

Program Aktywności Lokalnej to określony sposób działania, którego celem jest:

- aktywizowanie społeczności lokalnych,
- tworzenie poczucia przynależności do danego miejsca i lokalnej grupy,
- uruchamianie na nowo zbiorowych strategii pomagania ludziom w pomaganiu sobie samym.

### GLÓWNE CELE PAL



Źródło: opracowanie własne

## ANIMACJA LOKALNA, jako kluczowy element Programu Aktywności Lokalnej

**Animacja lokalna** to metoda edukacji skupiająca się na pobudzaniu członków społeczności do działania na rzecz danej społeczności lokalnej. Animacja to proces: odkrywania i ujawniania (potrzeb, pragnień i problemów), tworzenie związków pomiędzy ludźmi i ich działaniami oraz twórczości i innowacji w podejściu do środowiska życia.

Konsekwencją animacji lokalnej jest rozwój społeczności lokalnej, czyli formy postępowania służącego połączeniu wysiłku mieszkańców danej społeczności z wysiłkami organów państwa, które wspólnie zmierzają do poprawy sytuacji ekonomicznej, społecznej i kulturalnej zbiorowości oraz włączenia w życie kraju i umożliwienia pełnego rozwoju (aktywne uczestnictwo, działanie w miarę możliwości z własnej inicjatywy).

### 5.2 Rodzina – środowisko lokalne – instytucje w życiu seniora



Omawiane metody pracy socjalnej stosowane są w oparciu o kanon zasad pracy socjalnej w stosunku do osoby starszej w rodzinie, ośrodkach wsparcia, klubach seniora, dziennych domach pomocy oraz w opiece stacjonarnej ( w domach pomocy społecznej, zakładach opiekuńczo-leczniczych). W każdym środowisku stosowanie metod pracy socjalnej - metod pracy z seniorami ułatwia rozpoznawanie problemów i potrzeb osób starszych, wpływa na lepszą komunikację z seniorem, daje możliwość w miarę kompleksowej oceny sytuacji oraz przyspiesza proces efektywnego działania.

Starość może mieć różne oblicza. Może być ona aktywna, radosna, dająca satysfakcję i zapał do dalszego działania, a może być również smutna i uciążliwa. Zarówno jeden jak i drugi rodzaj nie jest pozbawiony problemów dnia codziennego, wynikających z choroby, czy niepełnosprawności, czy też stopniowej eliminacji z życia. „Motywacja człowieka w okresie starości nabiera innego charakteru. Ludzie

starsi potrzebują silniejszych podnieć, zachęty i pomocy do podejmowania działań oraz są mniej skłonni do entuzjazmu. W miarę upływu lat, motywacja człowieka starego przechodzi stopniowo z ukierunkowania na osiągnięcia osobiste ku dostarczaniu gratyfikacji innym ludziom.”<sup>7</sup>

### Rodzina

Pomoc rodzinna dla człowieka starszego w zdecydowanej większości przypadków jest niezbędna, konieczna, nawet w sytuacji wzrostu zapotrzebowania na pomoc profesjonalną.

Wg pani dr hab. profesor Zofii Szaroty „polskie rodziny w opiniach ogółu pozostają nadal głównym źródłem pomocy ludziom starszym. Jest to motywowane tradycją, obowiązkami moralnymi, może to być również wyraz wdzięczności za miłość i pomoc od nich wcześniej otrzymaną. Seniorzy, gdy jeszcze pracują, pomagają materialnie. Jako emeryci – ofiarowują swój czas i chęć pomocy w gospodarstwie młodej rodzinie, np. zajmując się wnukami.”<sup>8</sup>

Wspieranie rodziny w różnych wymiarach i postaciach daje człowiekowi starszemu możliwość bycia dostrzeganym społecznie jako osoba aktywna, bycia „społecznie użytecznym”, bycia potrzebnym. Rola babci i dziadka jest wciąż jedną z atrakcyjniejszych społecznie pełnionych ról. Rola człowieka starszego jako edukatora młodego pokolenia daje szansę na przetrwanie tradycji i wartości, często zanikających we współczesnym, zglobalizowanym świecie.

Helena Radlińska pisała o siłach tkwiących w ludziach i najbliższym środowisku. Taką siłę daje człowiekowi starszemu możliwość wspierania, która często kompensuje nieuniknione straty i daje kolejne powody, wyznacza cele do dalszego życia.

### Środowisko lokalne

Starzeje się człowiek i społeczeństwo, jednak dla służb społecznych szczególnego znaczenia nabiera starzejąca się jednostka – człowiek, gdyż to ona przeżywa starość. Ludzie starsi są jednostkowymi siłami społecznymi, które w obliczu otaczającego świata zmagają się z chorobą, niepełnosprawnością, problemami bytowymi, ekonomicznymi, często samotnością i osamotnieniem.

Dla człowieka starszego szczególnego znaczenia nabiera środowisko sąsiedzkie, dając mu możliwość społecznego i indywidualnego wsparcia. Tu czuje się bezpiecz-

<sup>7</sup> Nelson T. D., Psychologia uprzedzeń, tłum. A. Nowak, Gdańsk 2003

<sup>8</sup> Z. Szarota, Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia, Kraków 2010, s. 109

ny i pewny, łatwiej znosi trudności wynikające z obniżającej się np. sprawności. To w tym środowisku senior kształtuje, trenuje swoje umiejętności interpersonalne. Na tym obszarze zawiązują się rozmaite grupy, które w zgodzie lub opozycji z instytucjami kreują różne formy aktywności człowieka starszego. Można tu wyróżnić m.in.:

- wspólnoty wyznaniowe,
- grupy samopomocowe,
- ogniska kulturalne i wolnoczasowe (np. kluby seniora, koła gospodyń wiejskich, kluby emerytów i rencistów),
- grupy o charakterze prospołecznym,
- relacje przyjacielskie,
- wolontariat.

### Instytucje i placówki

Zapotrzebowanie na profesjonalne usługi na rzecz osób starszych wciąż rośnie. Starzejąca się Europa, starzejąca się Polska to sygnał w wyznaczaniu kierunków polityki społecznej państw. Aktywizacji osób starszych, komunikacji, reintegracji, zaspokajaniu potrzeb sprzyjają instytucje i placówki, które funkcjonują w najbliższej okolicy seniorów. **Stosowane tam metody pracy z seniorami zapobiegają bierności, wykluczeniu i marginalizacji osób starszych.** Stają się okazją do nawiązywania i podtrzymywania kontaktów społecznych, integracji społecznej, przeciwdziałaniu samotności i osamotnieniu czy umożliwianiu rozwijania osobowości i zainteresowań seniorów. Często dla człowieka starszego są jedyną formą oderwania się od rzeczywistości – często smutnej i szarej – dnia codziennego. Formy opieki stacjonarnej oferują kompleksowy i profesjonalny zakres usług specjalnie przygotowany i skorygowany pod kątem potrzeb osób starszych, niepełnosprawnych czy też chorych somatycznie.

### 5.3. Indywidualny plan wsparcia.

**Indywidualny plan wsparcia (IPW)** mieszkańca jest „programem” pracy terapeutycznej z mieszkańcem. Zawiera informacje dotyczące mieszkańca, jest podstawowym źródłem wiedzy o mieszkańcu, wskazuje na deficyty występujące u mieszkańca, określa szczegółowo cele pracy terapeutycznej, wyznacza i porządkuje zadania do wykonania z mieszkańcem i na rzecz mieszkańca, a także pozwala na dokonanie oceny skuteczności podejmowanych działań.

Podstawowym aktem prawnym regulującym realizację IPW jest:  
ROZPORZĄDZENIE MINISTRA PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ  
z dnia 23 sierpnia 2012 r. w sprawie domów pomocy społecznej  
Dziennik Ustaw 2012 nr 0 poz. 964

### Plan indywidualnego wsparcia mieszkańca:

- jest źródłem wiedzy o mieszkańcu (jego możliwościach, schorzeniach, oczekiwaniach, potrzebach, deficytach, itp.),
- wskazuje na obszary, w których mieszkaniec wymaga wsparcia,
- pozwala na określenie celów pracy długoterminowej i krótkoterminowej,
- pozwala określać konkretne zadania do wykonania oraz systematyzować je względem ważności,
- daje możliwość okresowej oceny skuteczności podejmowanych działań (co pozwala reagować na zmianę).

### IPW powinien składać się z następujących elementów:

1. Dane ewidencyjne mieszkańca – karta informacyjna mieszkańca.
2. Diagnoza problemu mieszkańca DPS – opis jego sytuacji.
3. Cele pracy terapeutycznej.
4. Określenie konkretnych działań i czasu ich realizacji. Wyznaczenie osób odpowiedzialnych za realizację zadań.
5. Ocena osiągnięcia wyznaczonych celów – ewaluacja.

NAJWAŻNIEJSZE CECHY IPW:
TRAFNOŚĆ DIAGNOZY
REALIZM (celów, działań, itp.)
OKRESOWA OCENA REALIZACJI

### 5.4. Formy terapii zajęciowej.

„*Terapia zajęciowa* to celowe, polisensoryczne działania rehabilitacyjne o charakterze zajęć ciągłych (muzycznych, plastycznych, ruchowych itp.) stanowiących proces terapeutyczny prowadzący do usprawnienia i kompensacji zaburzonych funkcji organizmu pacjenta. Są to zajęcia planowe, celowe i systematyczne”<sup>9</sup>.

<sup>9</sup> E. Baum Terapia zajęciowa Warszawa 2008, s.10

W terapii zajęciowej wyróżniamy następujące metody:

- arteterapia,
- ergoterapia,
- socjoterapia.

**Arteterapia** to organizowanie różnych form zajęć plastycznych, teatralnych, muzycznych, które korzystnie wpływają na samopoczucie, ułatwiają proces komunikacji interpersonalnej spełniają także funkcję edukacyjną, rekreacyjną oraz kompensacyjną. Arteterapia pełni również funkcje terapeutyczne takie jak np.: budowanie wiary we własne siły i możliwości, samooceny, poprawia kondycję wzrokowo – ruchową oraz manualną, eliminuje poczucie niepewności, izolacji, pomaga w samo-realizacji i nawiązywaniu relacji.

Wśród technik arteterapii wyróżniamy przede wszystkim: rysunek, malarstwo, grafikę, rzeźbę, sztuki użytkowe, zdobnictwo i dekoratorstwo, muzykoterapię, biblioterapię, filmoterapię, teatroterapię oraz choreoterapię.

**Ergoterapia** (gr. *ergo* - czynię, robię) - rodzaj psychoterapii, forma terapii wykorzystująca różne rodzaje pracy i rekreacji jako środki terapeutyczne.

Zawód ergoterapeuty powstał w XX wieku w USA dzięki różnym grupom zawodowym, w tym lekarzy, pracowników socjalnych, pielęgniarek, rzemieślników i architektów.

Celem ergoterapii jest takie leczenie chorych i niepełnosprawnych ludzi, aby spełnić ich potrzeby zawodowe, socjalne tak, aby znowu mogli brać aktywny udział w życiu w pełnym tego słowa znaczeniu. Terapia polega także na zachęcaniu do brania czynnego udziału w życiu osobistym czy też społecznym oraz pokazaniu, że osoba starsza sama jest w stanie poradzić sobie z codziennością, że potrafi przeciwstawiać się codziennym trudnościom i że może sobie dobrze radzić nie prosząc nikogo o pomoc będąc niezależnym.

Wśród metod i technik ergoterapii można wymienić: dziewiarstwo (szydełkowanie, robienie na drutach), hafciarstwo (haft richelieu, krzyżykowy, gobelinowy, hafty regionalne), tkactwo (tkanie na krośnie, na ramkach, wyplatanie makram, breloczków), krawiectwo (szycie rzeczy użytkowych, zabawkarstwo, reperowanie odzieży), kaletnictwo (tworzenie wyrobów ze skóry), stolarstwo (wyroby z drewna: rzeźby, płaskorzeźby itp.), metaloplastykę (wyroby z drutu i metalu), ogrodnictwo (prace ogrodnicze i porządkowe), wikliniarstwo (wyplatanie z wikliny) oraz garncarstwo i ceramikę (wyrabianie garnków, dzbanów, wazonów, przedmiotów ceramicznych).

**Socjoterapia** to terapia zaburzeń zachowania i zaburzeń emocjonalnych w toku spotkań grupowych, towarzyskich. Wśród metod i technik socjoterapii można wymienić ludoterapię – zabawoterapię (zabawy manipulacyjne, konstrukcyjne, tematyczne, gry i zabawy dydaktyczne), terapię ruchem (ćwiczenia ogólnie usprawniające, oddechowe, poranne itp., gry i zabawy ruchowe, trening umiejętności społecznych (treningi: nawiązywania relacji, prowadzenia rozmowy i podtrzymywania kontaktów, aktywnego słuchania, asertywności, rozwiązywania konfliktów) oraz rekreacja.

**Muzykoterapia** – dziedzina posługująca się muzyką lub jej elementami w celu przywracania zdrowia lub poprawy funkcjonowania osób z różnorodnymi problemami natury emocjonalnej, fizycznej lub umysłowej. W sesji muzykoterapii może uczestniczyć **każda osoba, bez względu na poziom jej umiejętności muzycznych, wiek, stopień niepełnosprawności czy rodzaj zaburzeń.**

**Celem muzykoterapii jest** uspokojenie, rozluźnienie, poznanie (cel dydaktyczno-poznawczy), zabawa, poznanie siebie nawzajem, kulturotwórczość, wytworzenie za pośrednictwem muzyki równowagi pomiędzy sferą przeżyć emocjonalnych a procesami fizjologicznymi.

### **Funkcje:**

- muzyka pozwala na docieranie do głęboko ukrytych konfliktów oraz wydobywa i aktywizuje emocje,
- poprawa nastroju uczestnika oraz realizacja ćwiczeń zaburzonych sfer psychicznych,
- dostarczenie pozytywnych przeżyć uczestnikowi,
- pozwala na specyficzne doznania mogące doprowadzić do głębszego zainteresowania muzyką,
- wspólne przeżywanie pozytywnych emocji daje szansę na przełamanie barier nieśmiałości, rozładowanie napięcia,
- stwarzanie okazji do zabawy.





Muzykoterapeuci poprawiają jakość życia wielu starszym ludziom koncentrując się na ich **silnych stronach, zdolnościach i talentach**, a nie na deficytach i niesprawnościach. Stwarzając możliwości satysfakcjonującej, twórczej aktywności muzykoterapeuci powodują, że seniorzy mogą poczuć się ludźmi kompetentnymi, godnymi zaufania i zdolnymi do działania. Muzykoterapia często okazuje się efektywna, gdy zawodzą inne formy leczenia, szczególnie w wypadku demencji.



**Przykłady praktycznego wykorzystania działań muzykoterapeutycznych w stonku do osób starszych:**

- wspólne śpiewanie,
- próby śpiewania tekstów piosenek z pamięci,
- chór – profesjonalnie przygotowany i prowadzony,
- audycje słowno – muzyczne,
- organizacja koncertów,
- przygotowywanie prelekcji,
- relaksacja,
- ćwiczenia ruchowe przy muzyce,
- próba tworzenia tekstów do muzyki np. „hymn seniora”,
- dopasowywanie tekstów do muzyki.

**Przykład zabawy:**

ćw. 1 „Muzyczny kalejdoskop”	
   	<p><b>Cel:</b> integracja grupy, poznanie, zabawa</p> <p><b>Czas:</b> 30 minut</p> <p><b>Grupa:</b> np. dwie grupy po 6 osób</p> <p><b>Formy pracy:</b> grupowa</p> <p><b>Materiał:</b> papier, długopis</p>
	<p><b>Przebieg:</b></p> <p>Prowadzący dzieli uczestników na dwie grupy. Każda z grup otrzymuje zadanie, aby wypisać na kartce jak najwięcej tytułów piosenek: grupa 1 – związanych z wodą, grupa 2 – związanych ze zwierzętami.</p> <p>Po 20 minutach sprawdzamy ilości wypisanych utworów. W celu weryfikacji grupa musi zanucić, zaśpiewać wszystkie wypisane piosenki.</p> <p>Przykładowe odpowiedzi:</p> <p>Ad. grupa 1: Maryla Rodowicz - „Wielka woda”, „Gdzie strumyk płynie z wolna”, „Cicha woda brzegi rwie”,</p> <p>Ad. grupa 2: „Orła cień”, „Konik”, „Właz kotek na płotek”.</p> <p>Tematykę piosenek można modyfikować w zależności od potrzeb i ilości grup.</p>

**Choreoterapia** (muzykoterapia aktywna, arteterapia muzyczno-ruchowa) – inaczej terapia tańcem wykorzystująca taniec w grupie.



Obejmuje taniec, ćwiczenia muzyczno-ruchowe, improwizacje ruchowe do wybranej muzyki. Wartości lecznicze tańca, które zdecydowały o jego coraz szerszym zastosowaniu w psychoterapii, to przede wszystkim: społeczny charakter tańca, różnorodność i atrakcyjność form tanecznych oraz możliwość oddziaływania na psychikę poprzez ruch, muzykę i kontakt psychiczny z ludźmi. Choreoterapię można stosować w pracy z pacjentami cierpiącymi na zaburzenia psychomotoryczne, zaburzenia psychiczne, trudności w kontaktach z ludźmi.

### **Funkcje choreoterapii:**

- rozwija umiejętności komunikacyjne,
- pozwala odkrywać własną cielesność i świadomość,
- pełni funkcje regulujące, stymulujące i poznawcze,
- uwalnia emocje,
- zmniejsza niepokój oraz redukuje stres i uczucia negatywne,
- uwrażliwia na piękno i bodźce świata zewnętrznego.

Dla seniora „terapia tańcem” ma istotne znaczenie. Dzięki niej senior podtrzymuje sprawność fizyczną, jest pobudzony do dalszej aktywności fizycznej, zaspokaja potrzeby psychiczne i fizyczne, a także odrywa się od codziennej rzeczywistości, gdyż w przyjemny sposób relaksuje się oraz ma okazję do integracji z drugim człowiekiem.

Proponujemy realizację różnorodnych form ruchowych dla seniorów, między innymi poprzez:

- taniec towarzyski, ludowy, integracyjny,
- ćwiczenia gimnastyczno-taneczne,
- aerobik, stretching i jogę,
- zabawy taneczne,

- improwizacje taneczno-muzyczne,
- ćwiczenia wzmacniające poszczególne partie ciała w pozycjach wysokich i niskich,
- rozmowy i wykłady o tańcu i muzyce.

W trakcie zajęć wykorzystuje się różnorodne melodie. Często są one tematycznie związane ze sobą np.: z okazji: wakacji, świąt, Dnia Matki, ćwiczenia do melodii z lat 60, 70 i 80 – tych, do biesiad, do muzyki instrumentalnej jak i wokalne.

### **Terapia tańcem dla Seniora jest PROFILAKTYKĄ GERONTOLOGICZNĄ, gdyż:**

- pobudza do dalszej aktywności ruchowej,
- zaspokaja potrzeby psycho- fizyczne,
- wywiera pozytywny wpływ na samopoczucie,
- pozwala na wiarę we własne siły,
- jest oderwaniem się od codziennej rzeczywistości,
- umożliwia nawiązanie kontaktów towarzyskich, tak bardzo potrzebnych w starszym wieku,
- dostarcza wiele satysfakcji życiowej.<sup>10</sup>

### **Terapia zajęciowa w pracy z osobą starszą to:**

- ogólne usprawnianie,
- rozwój umiejętności wykonywania czynności życia codziennego,
- ułatwienie życia w środowisku społecznym,
- opanowanie czynności przysposabiających do codziennego funkcjonowania,
- rozwój talentów i zainteresowań,
- wyzwalanie możliwości twórczych i uczenie wrażliwości na piękno,
- wzrost samooceny,
- możliwości zagospodarowania czasu wolnego.

Praca z ludźmi dorosłymi czy starszymi wymaga włączenia do procesu komunikacji wszystkich dostępnych ludziom środków wyrazu, czyli mowy, gestu, ekspresji ciała (ruch, taniec), pantomimy, charakteryzowania się itp.

Metodyka pracy z osobami starszymi tworzy własne metody, bądź może korzystać z szerokiego repertuaru pedagogiki zabawy wykorzystując przy tym np. gry i zabawy dydaktyczne, manipulacyjne, konstrukcyjne, tematyczne.

---

<sup>10</sup> wg Olgi Kuźmińskiej, Poznań

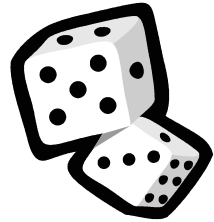
## METODY PRACY Z SENIORAMI

Ważne jest przy doborze tych metod, aby cechowały je takie zasady jak:





- dobrowolność uczestnictwa,
- unikanie rywalizacji,
- uznanie pozytywnych przeżyć jako wartości,
- pobudzanie wszystkich poziomów komunikacji,
- wykorzystanie różnych środków wyrazu.





## Dobre praktyki – czyli jak rozwijać potencjał seniora

Przykłady gier, zabaw, quizów przeznaczonych dla osób starszych



### „Na dobry początek”

ćw. 2	„Sieć pajęcza”	
   	<p><b>Cel:</b> integracja osób starszych, ułatwienie kontaktu</p> <p><b>Czas:</b> 15 – 30 minut (w zależności od liczebności grupy)</p> <p><b>Grupa:</b> 5 – 20 osób</p> <p><b>Formy pracy:</b> grupowa</p> <p><b>Materiał:</b> kłębek włóczki</p>	<p><b>Przebieg:</b> Uczestnicy zabawy siadają na krzeselkach w okręgu. Zabawę rozpoczyna prowadzący, który trzymając początek włóczki pozostały kłębek rzuca do wybranej osoby wypowiadając swoje imię. Druga osoba przytrzymuje włóczkę w kolejnym miejscu i wybiera kolejną rzucając dalej, aż do momentu, gdy wszyscy uczestnicy zostaną wybrani i będą elementem stworzonej przez włóczkę pajęczej sieci. W ten sposób grupa połączona jest „pajęczą nicią”. W kolejnym etapie włóczka wraca z powrotem do prowadzącego w tej samej kolejności. Uczestnicy rzucają kłębek do osoby, która trzyma kolejny koniec wypowiadając imię tej osoby. Na koniec można poprosić ochotnika, aby powtórzył imiona wszystkich uczestników.</p>

ćw. 3 „Herb”	
   	<p><b>Cel:</b> refleksja nad sobą, przedstawienie siebie i poznanie innych</p> <p><b>Czas:</b> wg potrzeb uczestników</p> <p><b>Grupa:</b> 3 – 10 osób</p> <p><b>Formy pracy:</b> grupowa</p> <p><b>Materiał:</b> karta pracy</p> <p><b>Przebieg:</b> Prowadzący rozdaje uczestnikom karty z przygotowanym herbem podzielonym na cztery części. Wyjaśnia uczestnikom zasady wypełniania karty: każdy (prowadzący również) indywidualnie zastanawia się nad swoim herbem, po czym rysuje w kolejnych częściach to co sam uważa. Zabawę kończy rozwieszenie herbów w przypadkowej kolejności i odgadywanie przez uczestników do kogo należy dany herb. Po odgadnięciu właściciel herbu prezentuje jego zawartość. Każdemu należą się oklaski!</p>

Karta pracy:

### „Mój herb”

1. Co jest dla mnie w życiu najważniejsze





2. Co cenię

3. Co mnie drażni

4. Co chcę osiągnąć

## Ja i Ty – razem My



ćw. 4 „Nasza wspólna posiadłość”		
   	<p><b>Cel:</b> integracja grupy</p> <p><b>Czas:</b> praca wieloetapowa</p> <p><b>Grupa:</b> dowolna</p> <p><b>Formy pracy:</b> grupowa, forma kolażu</p> <p><b>Materiał:</b> bristol lub szary papier, typowe dla kolażu wykorzystanie różnych materiałów typu gazety, tkaniny, fotografie, drobne przedmioty codziennego użytku, mazaki, klej, materiał itp.</p>	<p><b>Przebieg:</b> Prowadzący łączy z sobą kilka kartonów bristolu lub szarego papieru (6-8 sztuk) tworząc jedną wielką powierzchnię, która posłuży grupie do pracy. Papier umieszczamy na połączonych ze sobą stolikach (najlepiej w pomieszczeniu typu świetlica). Uczestnicy ćwiczenia siadają wokół stolików. Prowadzący wyjaśnia iż, leżąca przed nami powierzchnia posłuży do stworzenia „naszej wspólnej posiadłości”. Dlaczego jest tak ogromna? Mamy stworzyć posiadłość – czyli coś dużych rozmiarów, nie pokój, nie dom, nawet nie willę a posiadłość. Należć ona będzie do nas wszystkich – każdy ma mieć tam swój kawałek. Do wykorzystania mamy (wcześniej przygotowane) materiały z techniki kolażu. Każdy uczestnik – prowadzący również – tworzy dowolny kawałek swojej posiadłości pozostawiając pusty środek. Ćwiczenie może prowadzone być wieloetapowo:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 etap – tworzenie posiadłości</li> <li>2 etap – przedstawianie fragmentów posiadłości przez uczestników</li> <li>3 etap – debata grupowa nad zagospodarowaniem środkowej części posiadłości łączącej wszystkie części stworzone przez uczestników</li> <li>4 etap – wykonanie ostatniej – środkowej części posiadłości</li> <li>5 etap – (niekonieczne, jednak zalecane!) powieszenie wykonanego dzieła w miejscu, gdzie uczestnicy będą mogli podziwiać swoją pracę.</li> </ol>

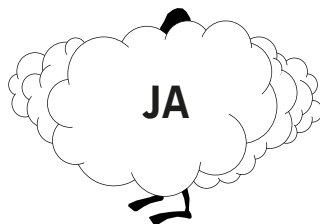
ćw. 5 „Bingo”		
   	<p><b>Cel:</b> integracja grupy, poznanie siebie nawzajem</p> <p><b>Czas:</b> 20 minut</p> <p><b>Grupa:</b> 8 – 15 osób</p> <p><b>Formy pracy:</b> grupowa</p> <p><b>Materiał:</b> karta pracy BINGO, długopis</p>	<p><b>Przebieg:</b> Znajdź w grupie osobę odpowiadającą warunkowi określoneemu w poszczególnych polach. W miejsce kropek wpisz imię tej osoby.</p> <p>Jeśli skończysz jako pierwszy – <b>wygrałeś! BINGO!</b></p> <p>Zasady:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>możesz rozmawiać, pytać, poruszać się po pomieszczeniu,</li> <li>staraj się nie wpisywać tej samej osoby więcej niż dwa razy (ilość tą można zmieniać w zależności od liczebności grupy),</li> <li>wpisujemy tylko imiona obecnych osób w sali,</li> <li>niektóre pola mogą pozostać nie wypełnione, o ile sprawdzisz, że NIKT z grupy nie spełnia danego warunku,</li> <li>na koniec sprawdzamy poprawność podpisów zwycięzcy i nagradzamy oklaskami.</li> </ul>





### Karta pracy

#### BINGO

Jest spod tego samego znaku, co Ty: .....	Był u fryzjera w ubiegłym tygodniu: .....	Nosi buty tego samego rozmiaru, co Ty: .....
Na śniadanie pije herbatę: .....	Nigdy nie zbił talerza: .....	Jest jedynakiem: .....
W jego nazwisku występuje litera „R”: .....	Potrafi wymienić nazwiska trzech aktorów hollywoodzkich: .....	Potrafi wyjaśnić różnicę między dębem a bukiem: .....
Potrafi grać na jakimś instrumencie: .....	Nigdy nie złamał sobie żadnej kości: .....	Potrafi zaśpiewać piosenkę Maryli Rodowicz: .....

## O sobie samym



ćw. 6 „Mógłbym być”		
	<p><b>Cel:</b> Przypisanie sobie nowej roli (np. zawodowej), argumentowanie, udział w dyskusji</p>	<p><b>Przebieg:</b> Uczestnicy w zależności od możliwości wypełniają kartę pisemnie lub czytają i zastanawiają się nad odpowiedziami.</p>
	<p><b>Czas:</b> 20 – 60 minut (w zależności od grupy i możliwości)</p>	<p><i>Inny wariant:</i> prowadzący czyta propozycje i prosi uczestników, aby zastanowili się, którą rolę wybierają i dlaczego.</p>
	<p><b>Grupa:</b> bez ograniczeń</p>	
	<p><b>Formy pracy:</b> grupowa</p> <p><b>Materiał:</b> karta pracy, długopis</p>	

Karta do ćwiczenia „Mógłbym być”:

Mógłbym być leśnikiem, bo .....

Mógłbym być dziennikarzem, bo .....

Mógłbym być filozofem, bo .....

Mógłbym być dyrektorem, bo .....

Mógłbym być pilotem, bo .....

Mógłbym być uczniem, bo .....

Mógłbym być policjantem, bo .....

Mógłbym być rolnikiem , bo .....

Mógłbym być artystą, bo .....

Mógłbym być kucharzem, bo .....



Mógłbym być kasjerem, bo .....

Mógłbym być prezydentem, bo .....

Mógłbym być handlowcem, bo .....

Mógłbym być lekarzem, bo .....

Mógłbym być nauczycielem, bo .....

Mógłbym być krawcem, bo .....

Mógłbym być kierowcą, bo .....

Mógłbym być **seniorem**, bo .....

<b>ćw. 7 „Kim jestem?”</b>	
      	<p><b>Cel:</b> pobudzenie aktywności umysłowej, poszukiwanie rozwiązań, trening współpracy</p> <p><b>Czas:</b> ok. 20 minut</p> <p><b>Grupa:</b> praca w parach, dowolna ilość par</p> <p><b>Formy pracy:</b> praca w parach</p> <p><b>Materiał:</b> karteczki samoprzylepne</p>
	<p><b>Przebieg:</b> Uczestnicy dobierają się w pary. Prowadzący w sposób przypadkowy nakleja uczestnikom na plecy karteczki z imieniem i nazwiskiem znanej postaci. Seniorzy nawzajem odgadują kim są w tej zabawie zadając pytanie swojemu partnerowi, który odpowiada jedynie TAK lub NIE. Wygrywa ta para, która jako pierwsza odgadnie obydwie postaci. Na koniec pytamy uczestników, czy osoba lub postać, którą mieli naklejoną na plecach w jakiś sposób ich przypomina, czy ma z nią coś wspólnego. Proponowane postacie to sportowcy, aktorzy, postacie z bajek, postacie historyczne, postacie z telewizji, postacie związane ze sztuką i kulturą (sugeruję unikać osób związanych z polityką ze względu na różnice zdań i ewentualny dyskomfort uczestników). Ważne, aby wybrane przez nas postacie były powszechnie znane.</p>

## Każdy z nas jest taki sam, a jednak inny



### ćw. 8 „Metaforyczne portrety”<sup>11</sup>



**Cel:** wzbogacenie obrazu własnej osoby, przyjrzenie się sobie i innym z innej perspektywy



**Czas:** 15 – 40 minut



**Grupa:** dowolna



**Formy pracy:** ćwiczenie może odbywać się zarówno indywidualnie jak i grupowo

**Materiał:** karta pracy, kredki

**Przebieg:** Każdy uczestnik otrzymuje kartę pracy, na której rysuje siebie w nietypowej dla niego roli (podane role są przykładowe):  
ja jako zwierzę,  
ja jako przedmiot,  
ja jako roślina,  
ja jako postać.

Później wszyscy uczestnicy po kolei wchodzą do środka koła, przedstawiają swój rysunek i opisują siebie jako wybrany przedmiot, opowiadając o nim w pierwszej osobie liczby pojedynczej. Technika ta może doprowadzić do zrozumienia ważnych rzeczy: „Jestem drzewem o stabilnym pniu. Mam grube gałęzie, ale jedna z nich jest złamana. Czegoś mi brakuje. Tęsknie za tą gałęzią...”.

Kiedy każdy uczestnik zaprezentował już swój rysunek, odbywa się ocena:




Które części mojego rysunku są mi bliskie?  
Które elementy pokazały mi coś nowego?  
Jak czułem się w trakcie malowania?  
Jak czułem się podczas identyfikacji z moim rysunkiem?  
Czyj rysunek w szczególnie sposób zwrócił moją uwagę?  
O kim dowiedziałem się czegoś nowego?

Inny wariant:

Jakim przedmiotem chciałbym być?  
Czym chciałbym być, gdybym jeszcze raz przyszedł na świat?





Narysuj siebie samego jako zwierzę - którym chciałbyś być / którym najbardziej nie chciałbyś być.

<sup>11</sup> Ćwiczenie z niewielkimi modyfikacjami z pozycji K. W. Vopel, Umiejętność współpracy w grupach. Zabawy i improwizacje. Cz. 1, Wyd. Jedność, Kielce 2002, s. 105

ćw. 9 „Napis na podkoszulek”	
   	<p><b>Cel:</b> bazowanie na potencjale, rozwijanie twórczego myślenia</p> <p><b>Czas:</b> ok. 40 minut</p> <p><b>Grupa:</b> dowolna</p> <p><b>Formy pracy:</b> grupowa</p> <p><b>Materiał:</b> <i>Wariant I:</i> kartki A4, długopis <i>Wariant II:</i> kartki z dużego bloku rysunkowego, kredki, pisaki itp.</p> <p><b>Przebieg:</b> <b><i>Wariant I:</i></b> Każdy uczestnik otrzymuje kartę, którą podpisuje na dole swoim imieniem i nazwiskiem. Uczestnicy siadają w okręgu trzymając swoje kartki. Przesuwamy kartki w kierunku ruchu wskazówek zegara do sąsiada obok. Każdy uczestnik posiadać będzie kartkę z imieniem i nazwiskiem koleżanki bądź kolegi, na której od góry zapisuje swój pomysł na napis, na podkoszulku dla osoby, której kartkę trzyma. Następnie zawijają kartkę, tak aby następny uczestnik nie widział napisu. Kartki wędrują wkoło do momentu kiedy do każdego uczestnika dotrze jego własna kartka (będzie ona zwinięta w formie harmonijki). Uczestnicy czytają swoje napisy na podkoszulki i wybierają jeden, który im się najbardziej podoba, którym dzielą się z pozostałymi uczestnikami. <b>Zasada: BAZUJEMY NA POZYTYWACH!!!</b></p> <p><b><i>Wariant II:</i></b> Przygotowujemy dla wszystkich uczestników wycięte z kartki podkoszulki (najlepiej z kartki z dużego bloku rysunkowego). Prosimy uczestników, aby zaprojektowali wraz z napisem swój własny podkoszulek. Następnie rozkładamy je w przypadkowej kolejności i prosimy grupę o odgadnięcie do kogo należą zaprojektowane koszulki.</p>

## Mój głos w dyskusji







ćw. 10 „Bezludna wyspa”	
      	<p><b>Cel:</b> argumentowanie własnych wyborów, nauka kompromisu, budowanie zespołu</p> <p><b>Czas:</b> 20 – 45 minut</p> <p><b>Grupa:</b> dowolna</p> <p><b>Formy pracy:</b>                      1 etap: ćwiczenie indywidualne                      2 etap: ćwiczenie w grupach                      3 etap: ćwiczenie w całym zespole</p> <p><b>Materiał:</b> karta pracy</p>
	<p><b>Przebieg:</b>                      Prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy i prosi aby po wysłuchaniu treści w pierwszej kolumnie zaznaczyli trzy najbardziej potrzebne (wg siebie) rzeczy. W kolejnym etapie dzieli uczestników na kilkusobowe zespoły, w których patrząc na swoje wybory mają dokonać wyboru trzech wspólnych rzeczy. W końcowym etapie prowadzący koordynuje debatę, w której wszystkie zespoły próbują ustalić tym razem wspólne trzy rzeczy dla wszystkich uczestników.</p> <p><b>Treść:</b>  <i>Wszyscy lecimy samolotem, który niespodziewanie ląduje na oceanie. Dzięki magicznej sile wszyscy przedostajemy się na bezludną wyspę, na którą możemy zabrać jedynie trzy rzeczy z naszego samolotu, które posłużą do przeżycia.</i></p>

### Karta pracy:

Przedmioty:	Twój wybór	Wybór grupy	Wybór całego zespołu
Latarka na 4 baterie			
Szczyryk			
Lotnicza mapa terenu			
Końdra			
Kompas			

Opatrunek gazowy			
Książka kucharska			
Lusterko			
Miednica			
Okulary przeciwsłoneczne – 1 para na osobę			
Ok. 1 l. wody na osobę			
Spadochron			
Plastikowe sztucce			
Proca			
Kurtka przeciwdeszczowa – 1 na osobę			
Bochenek chleba – 1 na osobę			
Olejek przeciwsłoneczny			
Zapałki			

<b>ćw. 11 „Niedokończone zdania”</b>	
   	<p><b>Cel:</b> ćwiczenie badające aktualne nastroje panujące w grupie, ćwiczenie wyciszające emocje w grupie, do wykorzystania również w przerwie między innymi ćwiczeniami</p> <p><b>Czas:</b> 15 minut</p> <p><b>Grupa:</b> 8 – 12 osób</p> <p><b>Formy pracy:</b> grupowa</p> <p><b>Materiał:</b> karty ćwiczeń „Niedokończone zdania”</p>
	<p><b>Przebieg:</b></p> <p>1. Odczytujemy wybrane zdania z karty ćwiczeń i prosimy uczestników o ich dokończenie. Uczestnicy mogą zgłaszać się sami lub odpowiadać w takiej kolejności, w jakiej siedzą w kole, zmieniając po każdej rundzie kierunek.</p> <p>2. Każdy uczestnik ma prawo pasować. Aby uczestnicy jak najrzadziej korzystali z tego prawa, należy wybrać zdania dostosowane do grupy.</p>

Karta pracy „Niedokończone zdania”:

Dzisiaj czuję się .....

W grupie przeważnie czuję się w roli .....

Gdybym mógł pojechać gdzie zechcę, wybrałbym .....

## METODY PRACY Z SENIORAMI

- Dwie rzeczy, które podobają mi się w sobie samym, to .....
- Mój ulubiony pisarz (książka, piosenkarz, piosenka), to .....
- Jedna z najszcześniejszych chwil mojego życia .....
- Osiągnięcie, z którego jestem najbardziej dumny, to .....
- Chciałbym, żeby .....
- Najbardziej jestem szczęśliwy, kiedy .....
- Uczę się .....
- Jest mi smutno, kiedy .....
- Uczestniczę w tych zajęciach, żeby .....
- Moje hobby to .....
- Kiedy jestem sam, lubię .....
- Dwa słowa opisujące mnie to .....
- Najważniejsza cecha przyjaciela to moim zdaniem .....
- Jedną z moich najlepszych cech jest .....
- Prezent urodzinowy, który pamiętam, to .....
- Mój ulubiony deser to .....
- W przyszłości chciałbym .....
- Chce mi się śmiać, kiedy .....
- Kiedy jestem zły .....
- Polak, którego naprawdę podziwiam to .....

## Dobra komunikacja drogą do sukcesu

**„16 złotych zasad komunikowania się”, sprzyjających poprawie porozumiewania się między ludźmi<sup>12</sup>**





1. Poznaj dobrze samego siebie.
2. Doceniaj drobiazgi, miłe słowa i gesty.
3. Uwzględnij chwiejność uwagi każdego (swoją także).
4. Nie spiesz się z ocenianiem ludzi.
5. Bądź gotów przyznać się do pomyłki.
6. Zwracaj uwagę na sens, a nie na formę wypowiedzi Twojego rozmówcy.
7. Licz się z uczuciami drugiej strony.
8. Szanuj każde zadane pytanie, sam dużo pytaj.

<sup>12</sup> Zasady te zostały zaproponowane przez prof. Z. Nęckiego

9. Przyjmij, że różnica zdań może być w pewnym zakresie korzystna.
10. Zamień się (w myśli) ze swoim rozmówcą, spróbuj zrozumieć jego punkt widzenia.
11. Uważaj na swój sposób wyrażania niezgody.
12. Unikaj udzielania rad, zwłaszcza nieproszonych.
13. Buduj sprzężenie zwrotne, to znaczy reaguj na wypowiedzi rozmówcy.
14. Bądź wnikliwym obserwatorem zachowań niewerbalnych rozmówcy.
15. Mów jasno i rzeczowo.
16. Okazuj szacunek swemu rozmówcy.

### **Oto kilka pomysłów na łatwiejszy sposób komunikacji z osobami starszymi:**

- porozumiewamy się w ciszy, zmniejszamy czynniki rozpraszające,
- rozmawiamy twarzą w twarz,
- podpieramy się pamiętkami rodzinnymi, jeśli rozmowa dotyczy rodziny,
- należy upewnić się czy nasz rozmówca uważa na to co mówimy,
- mówimy wolno i wyraźnie,
- unikamy zdań długich i zawitych,
- stawiamy proste pytania,
- używamy zrozumiałego języka,
- jeśli nie zostaniemy zrozumiani za pierwszym razem, powtarzamy to w inny sposób,
- posługujemy się gestykulacją, jeśli będzie to pomocne,
- pozwalamy mówić o tym co było kiedyś,
- zachęcamy do gestykulacji naszego rozmówcę.

ćw. 12 „Plotka”		
	<p><b>Cel:</b> ukazanie procesu komunikacyjnego, wskazanie na błędy komunikacyjne, integracja grupy, dobra zabawa</p>	<p><b>Przebieg:</b> Prowadzący wybiera z grupy pięciu ochotników, których prosi o opuszczenie sali i ustalenie kolejności wchodzenia. Pozostałej grupie wyjaśnia sens zadania i zasady jakimi powinny kierować się osoby pełniące rolę widzów. Do zasad tych przede wszystkim zaliczamy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– nie podpowiadamy,</li> <li>– nie naprowadzamy kolejnych uczestników,</li> <li>– możemy się śmiać, jednak nie powinniśmy wskazywać kierunku rozmowy,</li> <li>– zauważamy różnice.</li> </ul> <p>Prowadzący zaprasza pierwszą osobę i wskazuje jej miejsce na krześle na przeciwko siebie, po czym opowiada podaną poniżej historię (historia może być dowolna, skracana bądź wydłużona w zależności od potrzeb grupy). Uczestnik ją zapamiętuje i kolejno przekazuje drugiemu uczestnikowi, którego zapraszamy do sali. Cykl powtarzamy do ostatniej osoby, która wyszła na zewnątrz. Na koniec nagradzamy oklaskami wszystkich ochotników i odczytujemy wersję oryginalną historii, aby każdy z ochotników mógł usłyszeć o czym zapomniał, a co zmienił.</p> <p>Biorąc pod uwagę zasady komunikacji wyjaśniamy skąd wzięły się błędy w komunikacji, dodatkowe lub zmienione informacje. Wyjaśniamy również, iż jest to typowe dla człowieka, że informacja z jaką się spotkaliśmy w jakiś sposób została zniekształcona, jednak warto dbać o przekazanie istoty przekazu.</p>
	<p><b>Czas:</b> 15 – 25 minut</p>	
	<p><b>Grupa:</b> minimum 5 osób</p>	
	<p><b>Formy pracy:</b> grupowa</p>	
	<p><b>Materiał:</b> tekst do ćwiczenia</p>	

**Tekst do ćwiczenia „Plotka”:**

*W małym miasteczku mieszka wraz z rodziną Pan Zdzisław, który z zawodu jest kucharzem, jednak obecnie prowadzi sklep ogólnospożywczy. Jego żona jest nauczycielką w pobliskim przedszkolu. Ma długie, kręcone, ciemne włosy – jest bardzo ładna. Mają dwoje dzieci: 5 – letnią Zosię, która jest ruchliwym, energicznym i bardzo absorbującym dzieckiem oraz 7 letniego Tomka, który cały czas spędza oglądając albumy z samolotami. Są szczęśliwą rodziną. Pewnego pogodnego dnia*



w ich domu zjawił się człowiek, który przyniósł dwie wiadomości. Oznajmił on, że Zdzisław wraz z rodziną otrzymali spadek: bardzo duży, w pełni wyposażony dom wraz z ogrodem i kwotę 200 tys. złotych – rodzina bardzo się ucieszyła. Jednak nie był to koniec wiadomości. Druga mówiła o tym, iż spadek ten otrzymają, jeżeli w ich domu pojawi się kolejnych pięćcioro dzieci – które już czekały, aby rodzina Zdzisława przyjęła ich do swojego domu oraz 3 psy i 4 koty. Zdzisław z żoną przyjęli dzieci i byli dalej bardzo szczęśliwą rodziną.

### ćw. 13 „Potencjał”



**Cel:** bazowanie na potencjale ludzkim



**Czas:** 15 minut



**Grupa:** praca w parach, dowolna ilość par



**Formy pracy:** pary

**Materiał:** karteczki, długopisy

**Przebieg:** Prowadzący w sposób losowy dzieli uczestników na pary. Prosi, aby każda para dokonała wyboru kto będzie osobą mówiącą, a kto pytającą. Wyznacza czas 5 minut na to, aby osoba „mówiąca” opowiedziała swojemu rozmówcy o sobie (uczestnik sam wybiera temat: swoje życie, hobby, bliscy, umiejętności itp.).

Po upływie czasu prowadzący prosi, aby uczestnicy na kolejne 5 minut zamienili się rolami. Po skończonym ćwiczeniu prowadzący rozdaje każdej osobie małą karteczkę i długopis. Prosi uczestników, aby każdy napisał początek podyktowanego zdania rozpoczynając od imienia swojego rozmówcy i uzupełnił je bazując na tym, co usłyszał od swojego rozmówcy.

**Zasada: bazujemy na pozytywach!**

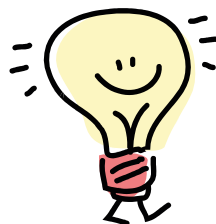
Zdanie rozpoczynamy:





*(np.) „Aniu, po rozmowie z Tobą, uważam, że .....*”

Po zakończeniu prosimy, aby uczestnicy wręczyli karteczki swoim rozmówcom.

Omawiamy cel ćwiczenia: każdy człowiek ma zasoby!, nawet po 10 minutowym spotkaniu i wymianie zdań jesteśmy w stanie pozytywnie pomyśleć, powiedzieć, napisać o drugim człowieku – jeśli tylko chcemy, bo każdy z nas ma potencjał, trzeba go tylko odnaleźć!

## Pokłady energii



ćw. 14		„Wykreślanka”	
	<b>Cel:</b> trening pamięci, umysłu i skojarzeń	<b>Przebieg:</b> Podane słowa należy wykreślić z diagramu (poziomo, pionowo, albo na ukos-wprost lub wspak). Nie skreślone litery, czytane kolejno rzędami poziomymi utworzą rozwiązanie.	
	<b>Czas:</b> ok. 20 minut		
	<b>Grupa:</b> dowolna		
	<b>Formy pracy:</b> indywidualna/grupowa (forma rywalizacji, konkursu)		
	<b>Materiał:</b> formularz wykreślanki		





### Wykreślanka<sup>13</sup>

A	O	W	E	N	A	P	O	K	A	Z
K	S	P	O	Z	N	A	Ń	R	C	A
Ę	I	K	O	T	S	Y	Ł	A	I	B
Ł	E	Ł	P	L	A	Z	P	K	W	R
O	R	Ó	Ł	R	E	R	N	Ó	Z	Z
R	A	D	O	M	A	E	I	W	S	E
T	D	Ż	C	K	N	I	L	B	U	L
S	Z	C	K	S	R	M	A	L	R	O
O	N	I	N	O	K	O	Z	E	K	N
A	B	E	Ł	K	Z	D	S	G	A	Z
O	L	S	Z	T	Y	N	O	N	W	E
A	A	Z	S	I	L	A	K	I	O	I
J	B	Y	D	G	O	S	Z	C	Z	N
S	A	N	O	K	K	S	Ń	A	D	G
A	Ł	I	P	R	Z	E	M	Y	Ś	L

<sup>13</sup> DPS Karniowice <http://www.dpskarniowice.pl/node/16>

## ROZWIĄZANIE:

Białystok, Bydgoszcz, Cieszyn, Ełk, Gdańsk, Gniezno, Jasto, Kalisz, Karpacz, Konin, Koszalin, Kraków, Krosno, Kruszwica, Legnica, Lublin, Łeba, Łódź, Olsztyn, Opole, Ostrołęka, Piła, Płock, Poznań, Przemyśl, Radom, Sandomierz, Sanok, Siemradz, Zabrze, Zakopane.

ćw. 15 „Szarady”	
   	<p><b>Cel:</b> trening umysłu</p> <p><b>Czas:</b> 15 – 25 minut</p> <p><b>Grupa:</b> dowolna</p> <p><b>Formy pracy:</b> indywidualna / grupowa</p> <p><b>Materiał:</b> przygotowane wcześniej szarady, długopis</p>
	<p><b>Przebieg:</b>            Proponujemy indywidualne lub grupowe rozwiązywanie szarad.            W kolejnym etapie możemy poprosić o ułożenie własnej szarady.            Wszystkich nagradzamy brawami!</p>

### Przykładowe szarady:

1. pierwsza trzyliterowa to gruszki prawie połowa,  
druga jest wokół od rana do zmroku,  
całość miesiąc zimowy,  
gotowy!

**Odpowiedź: GRUDZIĘ**

2. nie liść a na łące zielony  
nie zegar – cyka jak szalony  
nie w stajni a skacze wolny  
już wiem to .....

**Odpowiedź: KONIK POLNY**

3. choć mają kropeczki, to nie biedroneczki.  
kropek tych bez liku na kapelusiku.





**Odpowiedź: MUCHOMORY**

4. choć ma osiem nóg, zna niewiele dróg  
choć ma własne sieci, ryba tam nie wleci.





**Odpowiedź: PAJĄK**





## Mam fantazję



ćw. 16 „Dzień z życia seniora”		
   	<p><b>Cel:</b> twórcze myślenie, pobudzenie do aktywności</p> <p><b>Czas:</b> ok. 30 minut</p> <p><b>Grupa:</b> ok. 10 osób</p> <p><b>Formy pracy:</b> grupowa</p> <p><b>Materiał:</b> karteczki, długopisy, pojemnik</p>	<p><b>Przebieg:</b></p> <p>Siedząc w kole każdy wymyśla swój rzeczownik – zapisuje go na kartce i wrzuca do pojemnika. Kolejno – każdy losuje kartkę. Układamy opowiadanie wykorzystując wylosowane słowo. Temat opowiadania: <b>dzień z życia seniora</b></p>

ćw. 17 „Co by było gdyby...”		
   	<p><b>Cel:</b> zabawa integracyjna, eksperyment odprężający, który angażuje ciało oraz fantazję</p> <p><b>Czas:</b> 15 – 30 minut</p> <p><b>Grupa:</b> dowolna ilość grup 3-4 osobowych</p> <p><b>Formy pracy:</b> grupowa</p> <p><b>Materiał:</b> propozycje zadania, długopis, kartka</p>	<p><b>Przebieg:</b> Prowadzący dzieli uczestników na grupki. Każda z nich losuje polecenie zadania:</p> <p>„Co by było gdyby...” (np.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ludzie mogli latać,</li> <li>– ludzie mogli przechodzić przez ściany,</li> <li>– gdybyśmy byli wyżsi o 100 cm,</li> <li>– nasze ciało było ze szkła,</li> <li>– zwierzęta mówiły ludzkim głosem.</li> </ul> <p>Uczestnicy zapisują wszystkie pomysły – nawet te najbardziej twórcze na kartce, po czym przygotowują scenkę na temat swojego zadania. Pozostałe grupy odgadują treść zadania danej grupy. Potem grupa odczytuje wszystkie swoje pomysły. Tak twórcze myślenie nagradzamy oklaskami!</p>

ćw. 18	„Szalone skojarzenia”	
   	<p><b>Cel:</b> twórcze myślenie, pobudzenie do aktywności</p> <p><b>Czas:</b> ok. 20 minut</p> <p><b>Grupa:</b> praca w grupach, burza mózgów</p> <p><b>Formy pracy:</b> grupowa</p> <p><b>Materiał:</b> karteczki ze skrótami, długopisy, pojemnik</p>	<p><b>Przebieg:</b> Przygotowane kartki ze skrótami nazw wrzucamy do pojemnika. Każda grupa losuje po dwie karteczki. Uczestnicy rozszyfrowują podany skrót w jak najbardziej twórczy sposób (nie używając prawdziwej nazwy). Zapisują wszystkie propozycje i dzielą się z nimi z pozostałymi grupami. Przykładowe skróty nazw: ROPS, DPS, WTZ, MOPS, PCPR, ZUS, PZU, ŚDŚ.</p>

ćw. 19	„Słownik”	
   	<p><b>Cel:</b> twórcze myślenie, pobudzenie do aktywności</p> <p><b>Czas:</b> 15 minut</p> <p><b>Grupa:</b> dowolna ilość grup po 3-4 osoby</p> <p><b>Formy pracy:</b> grupowa, burza mózgów</p> <p><b>Materiał:</b> karteczki, długopisy, Słownik Języka Polskiego</p>	<p><b>Przebieg:</b> Prowadzący rozdaje każdej grupie kartę pracy z wypisanymi na niej słowami. Uczestnicy ćwiczenia pracując w grupie mają za zadanie rozszyfrować znaczenie słów podając na kartce ich definicję. Drużynę, która ukończy jako pierwsza nagradzamy oklaskami za szybkość i prosimy o przedstawienie definicji (wskazane, aby każdą definicję konfrontować z pozostałymi grupami). Po przeczytaniu wszystkich znowu nagradzamy oklaskami i podsumowujemy: Wszystkie słowa rozszyfrowali Państwo prawidłowo i również prawidłowo napisali definicję, gdyż żadne z tych słów nic nie znaczy i nie można go znaleźć w Słowniku Języka Polskiego.</p>

**Karta pracy:**

MARSPIKIEL



SARGASSO



PATATAJNIK



FLUBULU







PUCYNEK







## Kreatywne rozwiązywanie sytuacji trudnych



Rozwijanie i ćwiczenie twórczego myślenia i wyobraźni, ćwiczenie zmysłów, integracja grupy.

ćw. 20 Aerobik głowy <sup>14</sup>	
   	<p><b>Cel:</b> trening umysłu, skojarzeń</p> <p><b>Czas:</b> 15 minut</p> <p><b>Grupa:</b> dowolna</p> <p><b>Formy pracy:</b> praca w parach, dowolna ilość par</p> <p><b>Materiał:</b> przygotowane wcześniej przykłady</p>
	<p><b>Przebieg:</b> Oto wizytówki kilku osób. Proszę z ich imion i nazwisk odczytać wykonywane zawody.</p> <p>a) Irek Owca- b) Kaja Serk- c) Ela Krak- d) Ted Tywek- e) Anka Ramb - f) Jan Plicot- g) Ika Rzep- h) Wacka Kirai-</p> <p><b>odpowiedzi:</b> krawcowa, kasjerka, lekarka, detektyw, barmanka, policjant, piekarz, kwiaciarka.</p>

<sup>14</sup> DPS Karniowice <http://www.dpskarniowice.pl/node/16>

ćw. 21 „Poradź mi proszę”	
 <p><b>Cel:</b> rozwiązywanie sytuacji trudnych</p>	<p><b>Przebieg:</b> Prowadzący rozdaje uczestnikom karty pracy i prosi o wypełnienie dwóch pierwszych części – „Co mnie stresuje?” i „Jak reaguję?”. Następnie zbieramy kartki i je mieszamy. Każdy uczestnik wybiera losowo jedną kartkę i stara się uzupełnić część trzecią, czyli „Co zrobić?” – tym samym radzi innej osobie jak zachować się w stresującej sytuacji. Na koniec odczytujemy anonimowo karty pracy, tak aby każdy mógł usłyszeć porady uczestników.</p>
 <p><b>Czas:</b> 30 minut</p>	
 <p><b>Grupa:</b> 5 – 8 osób</p>	
 <p><b>Formy pracy:</b> grupowa</p> <p><b>Materiał:</b> karta pracy, długopis</p>	

**Karta pracy:**

Co mnie stresuje?	Jak reaguję?	Co zrobić?



## Chcę pomagać



<b>ćw. 22 „Dreams”</b>	
	<p><b>Cel:</b> ćwiczenie ma na celu ukazanie seniora w roli tzw. wolontariusza akcyjnego. Cel ćwiczenia można określić jako „obopólną korzyść”, integrację pokoleń</p>
	<p><b>Czas:</b> –</p>
	<p><b>Grupa:</b> dowolna (im większa, tym łatwiej zrealizować ćwiczenie)</p>
	<p><b>Formy pracy:</b> grupowa</p>
	<p><b>Materiał:</b> w zależności od realizowanej formy</p>
	<p><b>Przebieg:</b> Prowadzący zachęca grupę do wrażliwości na problemy i potrzeby najmłodszego pokolenia. Korzystając z informacji organizacji pozarządowych przedstawia wybrane dziecko, które ciężko choruje, a ma swoje marzenia. Oczywiście wybieramy dziecko, które ma marzenie możliwe do realizacji przez naszą grupę. <i>Przykład: dziewczyna w wieku 7 lat marzy o lalce Barbie</i></p> <p>Wspólnie zastanawiamy się jak możemy spełnić marzenie dziecka. Najczęściej próbujemy pisać listy do sponsorów lub sami organizujemy fundusz na zakup prezentu.</p> <p>Kolejny etap to zakup prezentu oraz wizyta u dziecka i przekazanie podarunku wraz z życzeniami. Często takie relacje pozostają na dłużej, a człowiek starszy w poczuciu spełnienia siebie oraz marzenia ciężko chorego dziecka staje się wolontariuszem akcyjnym.</p>

Prezentowane gry, zabawy, ćwiczenia, quizy sprawiają, że człowiek w każdym wieku – również senioralnym może czuć się aktywny, zarówno fizycznie jak i, a może przede wszystkim umysłowo.

### **Człowiek aktywny, to człowiek który:**

- działa,
- przeżywa uczucia,
- ma intuicję,

- myśli logicznie,
- dokonuje wyborów,
- posługuje się własną wolą,
- stawia cele,
- realizuje potrzeby,
- coś kreuje,
- odpoczywa i działa w pewnym rytmie.

### **Jak aktywizować ?**

- stawiać jasne, wspólnie zbudowane cele, w „naturalnym” rytmie i w odwoływaniu się do rzeczywistych potrzeb,
- zmieniać postawy i pomagać innym w uświadamianiu swoich potrzeb,
- pokazywać inne możliwości.

### **Podsumowując, dlaczego warto być aktywnym? Aktywność to:**

1. Pokazanie własnego „JA”.
2. Źródło motywacji i inspiracji.
3. Dowartościowanie się, wyższa samoocena, zdobycie pewności siebie.
4. Możliwość odnalezienia swojego miejsca, wykazania się, wykorzystania swojej siły przebicia.
5. Wpływ na rozwój osobisty.
6. Wymuszenie komunikatywności, operatywności oraz samodzielności (odpowiedzialność i odporność).
7. Brak nudy i bierności - poprzez nabywanie nowych doświadczeń, umiejętności.
8. Poszerzanie horyzontów, rozwój intelektu, rozwijanie swoich zainteresowań.
9. Nawiązywanie znajomości z innymi ludźmi, zdobycie ich szacunku.
10. Zdobycie „chęci do życia”.

## **Bibliografia:**

1. Baum E., Terapia zajęciowa, Warszawa 2008,
2. Jordan P., Skrzypczak B. (red.), Centrum Aktywności Lokalnej jako metoda rozwoju społeczności lokalnej, Warszawa 2002, wyd. BORIS
3. Nowicka A., Wybrane problemy osób starszych, Kraków 2010
4. Szarota Z., Starzenie się i starość w wymiarze instytucjonalnego wsparcia, Kraków 2010
5. Vopel K. W., Umiejętność współpracy w grupach. Zabawy i improwizacje. Cz. 1, Wyd. Jedność, Kielce 2002
6. DPS Karniowice <http://www.dpskarniowice.pl/node/16>





