

Instrukcja prowadzenia Międzypokoleniowego Klubu Aktywności

- Ramy czasowe Międzypokoleniowego Klubu Aktywności
- Ramy programowe Międzypokoleniowego Klubu Aktywności
- Wskazówki dotyczące prowadzenia Międzypokoleniowego Klubu Aktywności
- Scenariusze zajęć
- Narzędzia oceny poprawy jakości życia odbiorców

Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”. Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.

Ramy czasowe Międzypokoleniowego Klubu Aktywności

Częstotliwość spotkań Międzypokoleniowego Klubu Aktywności będzie każdorazowo uzależniona od środków finansowych przeznaczonych na prowadzenie klubu. W przyjętym modelu spotkania odbywają się **dwa razy w tygodniu przez 5 godzin z udziałem seniorów** (grupa rówieśnicza) oraz **2 godziny z udziałem dzieci i ich opiekunów** (grupa międzypokoleniowa). Niektórzy klubowicze chętnie spotykałoby się trzy razy w tygodniu, a nawet codziennie. Zwiększenie częstotliwości spotkań z pewnością przyniosłoby wiele korzyści zarówno seniorom, jak i dzieciom. Jednakże warto podkreślić, że rzadsze spotkania nadają Klubowi szczególny charakter, sprawiają, że jego uczestnicy mogą zatęsknić - zarówno za sobą, jak i za proponowanymi formami aktywności. **Program spotkań Klubu jest względnie stały**, ulega drobnym modyfikacjom uzależnionym od decyzji opiekunów-instruktorów czy sytuacji nieplanowanych. Seniorzy mają czas na bycie wyłącznie w swoim towarzystwie, kontakt z dziećmi jest możliwy jedynie w wyznaczonym czasie.

Jeśli chodzi o optymalny okres prowadzenia spotkań klubowych, trudno wskazać jakiegokolwiek granice tj. minimalny i maksymalny czas funkcjonowania Klubu. Dla rozwoju relacji między uczestnikami z korzyścią będzie założyć **co najmniej kilkumiesięczny okres spotkań**. Jednakże im dłuższy czas, tym częściej może dochodzić do rotacji uczestników - kondycja seniorów może ulec pogorszeniu, a dzieci około 3 roku życia zwykle rozpoczynają swoją przygodę z „prawdziwym” przedszkolem.

Ramowy program dnia Międzypokoleniowego Klubu Aktywności

8:00 - 8:30	przygotowanie sali i materiałów, schodzenie się seniorów, dowóz seniorów
8:30 - 10:00	aktywność własna seniorów, rozmowy, korzystanie z prasy, biblioteczki i krzyżówek, ćwiczenia usprawniające umysł
10:00 - 10:30	schodzenie się dzieci, towarzyszenie dzieciom na sali zabaw
10:30 - 11:00	wspólne śniadanie
11:00 - 11:30	wspólne zajęcia: animacje, prace plastyczne
11:30 - 11:45	odpoczynek, towarzyszenie dzieciom na sali zabaw
11:45 - 12:00	wspólne zajęcia: minikurs języka angielskiego
12:00 - 12:15	gimnastyka, rozchodzenie się dzieci
12:15 - 13:00	aktywność własna seniorów, rozmowy, korzystanie z prasy, biblioteczki i krzyżówek, odpoczynek w sali lub w ogrodzie
13:00 - 13:20	obiad
13:20 - 13:30	zakończenie, czytanie opowiadania z morałem, pożegnanie
13:30 - 14:00	rozchodzenie się seniorów, odbiór seniorów, sprząatanie sali



Ramy programowe Międzypokoleniowego Klubu Aktywności

- **Biblioteczka, dostęp do prasy, krzyżówek i gier planszowych**

Warto zapewnić klubowiczom bieżącą prasę - ogólnokrajową i lokalną, która pozwala zorientować się w aktualnej sytuacji we własnym regionie, kraju i na świecie. Pamiętajmy, że seniorzy nie są tak biegli w obsłudze internetu, aby traktować go jako główne źródło informacji. Czasopisma branżowe, tematyczne, plotkarskie także są mile widziane, ponieważ dają możliwość oderwania się na chwilę od grupowego zgietku. Tematy podejmowane w prasie mogą stać się dobrym pretekstem do rozpoczęcia rozmowy, podzielenia się wrażeniami, próbą uzyskania większej liczby informacji od innych klubowiczów, którzy mogą okazać się ekspertami w jakiejś dziedzinie. Wielu seniorów uwielbia rozwiązywanie krzyżówek, która to czynność także może ujawnić grupowych erudytów. Co prawda podczas pobytu w klubie na czytanie książek może zabraknąć czasu, nic nie stoi na przeszkodzie, aby zachęcać seniorów do zabierania interesujących publikacji do domu. Oprócz tego warto klubowiczom zapewnić dostęp do gier planszowych - najlepiej tych dobrze znanych seniorom, np. szachów czy chińczyka.



- **Ćwiczenia usprawniające umysł**

W ramach porannych, a czasem także popołudniowych aktywności, warto przeprowadzić z seniorami serię ćwiczeń usprawniających funkcje poznawcze, zwanych **treningami umysłu**. Ćwiczenia zwykle wykonywane są **indywidualnie**, czasem **grupowo**. W ramach przygotowanych przez instruktora zadań mogą znaleźć się takie, które stymulują wszystkie zmysły, ćwiczą pamięć, logiczne myślenie, koncentrację uwagi, spostrzegawczość, orientację w czasie i przestrzeni oraz w schemacie własnego ciała, koordynację wzrokowo-ruchową, funkcje językowe, wyobraźnię, operacje na liczbach. Seniorzy powinni na pierwszym spotkaniu dowiedzieć się, czym są funkcje poznawcze (pewnie je znają, ale być może nie potrafią ich nazwać lub wyjaśnić ich istoty). Cała wiedza dotycząca tego tematu powinna zostać przekazana podopiecznym w zwięzłej i przystępnej formie. Można zapytać seniorów, czy i jaki sposób na co dzień ćwiczą

pamięć czy koncentrację. Warto pochwalić te osoby, które przyznają się do rozwiązywania krzyżówek czy prób zapamiętania czyjś numeru telefonu. Rolą instruktora jest podkreślanie, że stymulowanie sprawności poznawczej jest bardzo istotne, ponieważ pozwala nam lepiej funkcjonować w życiu codziennym, a także zapobiegać i ograniczać skutki chorób neurodegeneracyjnych. Rolą instruktora jest także poinformowanie, że w niektórych przypadkach treningi umysłu niestety nie przywrócą utraconej sprawności. Nie warto jednak się zrażać - być może jakieś ćwiczenie nie sprawi, że znacznie poprawi się zapamiętywanie nowych rzeczy, ale wykonując je, poćwiczymy koncentrację uwagi i potraktujemy je jako dobry sposób na spędzenie czasu. Dzięki wykonanym ćwiczeniom instruktor może wyciągnąć wnioski na temat kondycji poznawczej poszczególnych osób i wykorzystać je w projektowaniu kolejnych zajęć.

Każda sesja ćwiczeń usprawniających umysł powinna trwać **od 45 minut do 1,5 godziny** i obejmować różnorodne zadania odwołujące się do kilku różnych funkcji poznawczych. Do wykorzystania są gotowe opracowania i materiały, ale można także samemu je przygotować przy uwzględnieniu potrzeb i ograniczeń osób, które będą z nich korzystać. Udział w tego rodzaju aktywności powinien być **dobrowolny**, uwarunkowany kondycją psychofizyczną danej osoby. Warto uprzedzić osoby, które nie chcą wykonywać ćwiczeń, aby rozmowami nie przeszkadzały innym. Ćwiczenia powinny mieć **różny stopień trudności**, tak aby dać szansę ich wykonania osobom z większymi deficytami poznawczymi. Tym sprawniejszym można zadać dodatkowe ćwiczenia lub poprosić, aby pomagały osobom potrzebującym wsparcia. Czasami konieczne będzie ułatwienie zadania, podpowiedź, podanie przykładu rozwiązania lub zamiana pracy indywidualnej na grupową. Przy wykonywaniu zadań warto zadbać o spokojną atmosferę oraz dostęp do kawy i herbaty, ciszę lub muzykę w tle.



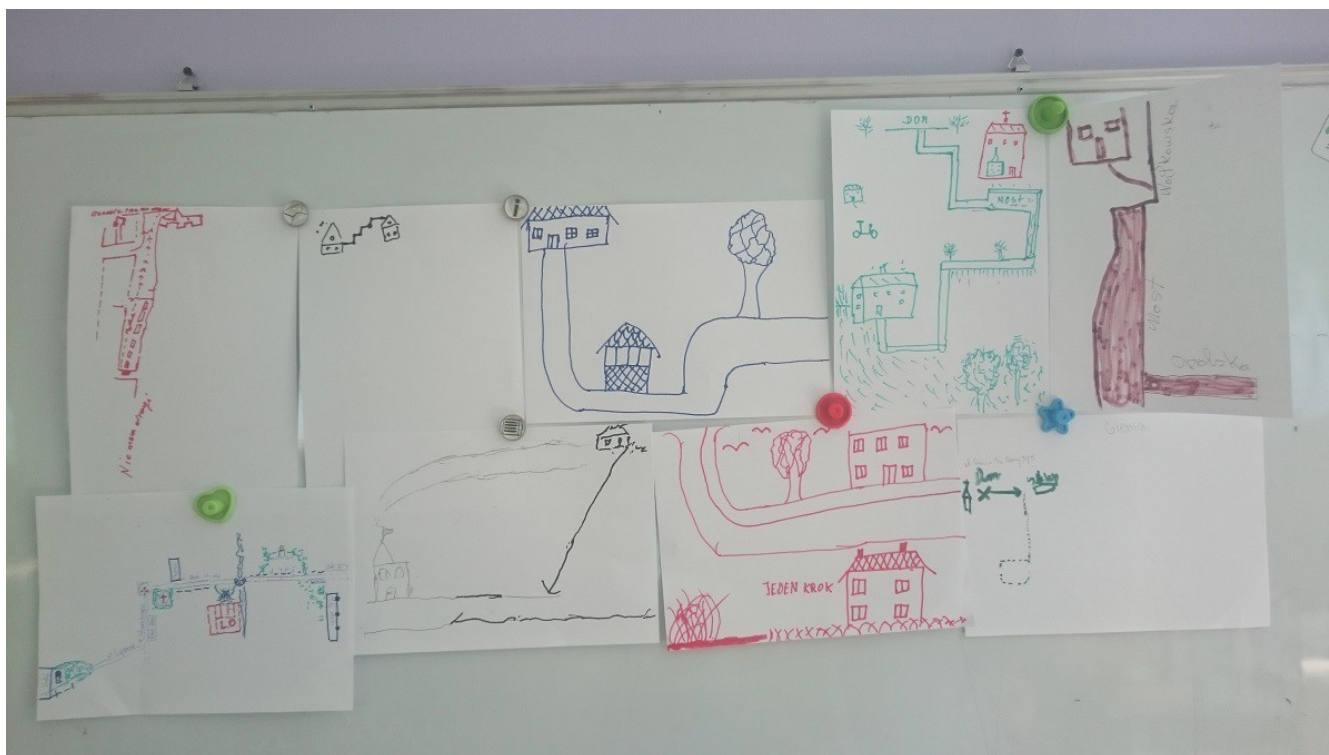
Materiały pisemne powinny być czytelne, teksty wydrukowane większą niż standardowa - czcionką. Jeśli na każdym spotkaniu senior otrzymuje kartkę czy plik kartek z materiałami, powinien mieć możliwość ich bieżącego wpinania do skoroszytu.

Rodzaje zadań indywidualnych usprawniających funkcje poznawcze

UZUPEŁNIJ	<ul style="list-style-type: none"> - elementy brakujące (litery w wyrazie, wyrazy w sekwencji wyrazów) - przeciwieństwa (rzeczowników, czasowników, przymiotników) - zakończenia (zdań, zwrotów, przysłów, tytułów, wyrazów na literę „... lub sylabę „...”) - stopień wyższy i najwyższy (przymiotnika, przysłówka) - przyczyna- skutek - państwa/miasta na mapie
ZAZNACZ	<ul style="list-style-type: none"> - wybraną literę lub sylabę w wyrazach - elementy niepasujące do danej kategorii - zdanie prawdziwe/fałszywe - liczby parzyste/nieparzyste - przykłady z danej kategorii - ukryte wyrazy w ciągu liter - wyjście z labiryntu
WYMIENI	<ul style="list-style-type: none"> - przykłady z danej kategorii - litery alfabetu od końca
DOPASUJ/POLĄCZ	<ul style="list-style-type: none"> - elementy powiązane ze sobą - rozrzucone cyfry od najmniejszej do największej (bez przecinania) - lustrzane odbicie przedmiotu
UTWÓRZ	<ul style="list-style-type: none"> - zdania z danymi wyrazami - jak najwięcej wyrazów z danego wyrazu - różne zastosowania przedmiotu - powiedzenia - rozwinięcia skrótowców - plan (wycieczki, przyjęcia, itp.) - krzyżówkę
NAPISZ POPRAWNIE	<ul style="list-style-type: none"> - wyrazy z błędami - liczby (słownie) - wyrazy napisane od końca - wyrazy z przestawionymi literami - zdania z przestawionymi wyrazami
ODSZYFRUJ	<ul style="list-style-type: none"> - tekst napisany szyfrem
ZGADNIJ/NAZWIJ	<ul style="list-style-type: none"> - słowo/zwrot pokazany w sposób niewerbalny - określenia sparafrazowane - przedmiot znajdujący się w worku skarbów (po jego dotknięciu)
ZAPAMIĘTAJ	<ul style="list-style-type: none"> - jak najwięcej szczegółów podanych w tekście
PRZYPOMNIJ SOBIE I ODTWÓRZ	<ul style="list-style-type: none"> - numery telefonów pogotowia, policji, straży pożarnej - swój rozkład mieszkania - swoją drogę z domu do Klubu - członków rodziny (drzewo genealogiczne) - przepis kulinarny
POLICZ	<ul style="list-style-type: none"> - równania: dodawanie, odejmowanie, mnożenie, dzielenie



Należy pamiętać, że wykonywanie tego rodzaju ćwiczeń może budzić bardzo silne emocje u seniorów. Mogą pojawić się **obawy**: „Czy sobie poradzę? Co pomyślą o mnie inni, kiedy zauważą, że mam trudność w wykonaniu zadania?” Wykonywanie ćwiczeń może także doprowadzić do ujawnienia się **postawy rywalizacyjnej** między seniorami: „Czy uda mi się wykonać to zadanie najszybciej? Czy uda mi się wykonać to zadanie szybciej niż pani X? Moje odpowiedzi/rezultaty są trafniejsze, niż koleżanki.” Może dojść do prób „oszukiwania” czyli odpisywania lub wypełniania za kogoś. Warto wielokrotnie powtarzać seniorom, że nie jest to szkoła ani egzamin, nie ma presji czasowej, nikt nie będzie ich oceniać, że wykonują zadania tylko dla siebie, a nawet - że jest to rodzaj zabawy. Aby zmniejszyć obawy seniorów przed przystąpieniem do wykonywania zadań, można zapowiedzieć co ich czeka np. „Dziś mam dla Państwa kilka bardzo przyjemnych ćwiczeń. Jedno może okazać się jednak dość trudne, sama musiałam mocno się nad nim nagłowić”. Instruktor musi na bieżąco wychwytywać objawy frustracji i starać się im zaradzić. Na pewno warto chwalić - jeśli nie za efekt, to za podjęcie starań i wytrwałość. Silne emocje mogą ujawniać się także przy zadaniach opartych o twórcze myślenie, pobudzanie wyobraźni, generowanie nowych pomysłów. „Twórcy” mogą się mocno zaangażować, przywiązać do swoich wytworów i mieć trudność z przejściem do wykonywania kolejnych zadań. Wykonywanie ćwiczeń usprawniających umysł jest także dobrą okazją do **integracji grupy rówieśniczej**. Seniorzy nie tylko lepiej się poznają, ujawniając w niektórych ćwiczeniach informacje na swój temat, ale także mają okazję wykazać się troską o pozostałych, mniej sprawnych towarzyszy. Część zadań pobudza do śmiechu i żartów. Wytworem niektórych ćwiczeń może z kolei stać się dzieło - indywidualne lub wspólne. Tworzenie może mieć charakter przyjemnego z pożytecznym - dzieło może stać się „instrukcją” na użytek własny (np. rozrysowanie trasy z domu do klubu) lub „wizytówką” całej grupy (np. mapa z zaznaczonymi miejscami zamieszkania poszczególnych uczestników).



Po zakończonej sesji ćwiczeń wskazane jest sprawdzenie **prawidłowości wykonania** zadań i zachęcenie seniorów do zmiany aktywności (np. spacer po sali, wyjście na zewnątrz, towarzyszenie dzieciom w części zabawowej).





Przykład. Dla większości uczestników bardzo trudne okazało się zadanie polegające na ułożeniu serii wyrazów z liter, które zostały przemieszane np. PSÓCANID - SPÓDNICA. Zadanie to można ułatwić na dwa sposoby - po pierwsze wskazując kategorię, do jakiej należy dany wyraz (część garderoby), po drugie zaznaczając pierwszą literę wyrazu. Niezwykle wciągające dla seniorów okazało się także odszyfrowanie zdania napisanego pismem hieroglificznym. Kolejnym etapem pracy z hieroglifami było tworzenie własnych, zaszyfrowanych zdań.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Propozycje ćwiczeń grupowych lub w parach - według głównej funkcji ćwiczenia

ćwiczenia reminiscencyjne (odwołujące się do wspomnień)	<ul style="list-style-type: none"> - snucie opowiadań na podstawie zdjęć prywatnych - jak to melodia - rozpoznawanie piosenek - kufer wspomnień - z czym kojarzą się różne przedmioty
ćwiczenia parateatralne	<ul style="list-style-type: none"> - przekazywanie przedmiotu, który zmienia swoją funkcję np. list - lustro - jeden uczestnik powtarza ruchy drugiego (w parach) lub cała grupa powtarza ruchy jednego uczestnika (w grupie) - czarowanie różdżką - jeden uczestnik „porusza” częściami ciała innego uczestnika przy pomocy różdżki - kalambury - grupa zgaduje zwrot, powiedzenie lub tytuł pokazywany niewerbalnie przez jednego uczestnika
ćwiczenia twórcze	<ul style="list-style-type: none"> - snucie opowieści - każdy z uczestników dołącza swoją część kreowanej wspólnie historii - wspólna praca grupy nad opracowaniem np. plakatu, planu, projektu - rysowanie portretu sąsiada - toasty - wymyślenie i zaprezentowanie toastów przedstawicieli różnych zawodów (np. lekarz - na zdrowie, aptekarz - po kropelce)
ćwiczenia komunikacyjne	<ul style="list-style-type: none"> - odtworzenie wzoru/rysunku/budowli z klocków na podstawie informacji słownych przekazywanych przez uczestnika - czym/kim jestem 1. - odgadnięcie swojej roli na podstawie pytań zadawanych uczestnikom - czym/kim jestem 2. - odgadnięcie roli uczestnika przez grupę na podstawie pytań zadawanych mu przez grupę - ćwiczenia artykulacyjne (logopedyczne)
ćwiczenia na spostrzegawczość i refleks	<ul style="list-style-type: none"> - co się zmieniło - uczestnik wychodzi z sali i po powrocie zgaduje, jaka zmiana zaszła w pozostałych uczestnikach lub otoczeniu - oglądanie obrazków z iluzjami optycznymi, figurami niemożliwymi - słówka - po kolei każdy z uczestników podaje wyraz rozpoczynający się od ostatniej litery bieżącego wyrazu
ćwiczenia na budowanie relacji w zespole	<ul style="list-style-type: none"> - iskierka - puszczaemy iskrę poprzez ściśnięcie ręki uczestnika, musi ona dotrzeć do prowadzącego poprzez kolejnych uczestników - prezent od wielbiciela - każda z osób anonimowo przygotowuje prezent-niespodziankę dla innej, wybranej losowo - barometr śmiechu - prowadzący gestem wskazuje zmiany natężenia śmiechu w grupie - podawanie sobie jakiegoś przedmiotu z rąk do rąk (np. butelki) nietypowym sposobem (trzymając nadgarstkami, jednym palcem, wierzchem dłoni) - odrysowywanie konturu sąsiada (na papierze lub lustrze)
ćwiczenia na identyfikację obszarów wiedzy i umiejętności	<ul style="list-style-type: none"> - znaczenie słowa wybranego losowo ze słownika języka polskiego lub słownika wyrazów obcych - odgadywanie czynności pokazywanych niewerbalnie



- **Ćwiczenia usprawniające ciało**

Ćwiczenia fizyczne odgrywają niezwykle ważną rolę w podtrzymywaniu kondycji fizycznej seniora oraz poprawie jakości jego funkcjonowania. Zwiększają zakres ruchu w stawach, wzmacniają siłę mięśniową, poprawiają krążenie, stymulują pracę jelit, poprawiają samopoczucie oraz wpływają pozytywnie na jakość snu. Aby senior chętnie uczestniczył w ćwiczeniach należy zadbać, aby odbywały się one w przyjaznej atmosferze, kojarzyły się z przyjemnością, relaksem, komfortem psychofizycznym. Wpływają na to **uwarunkowania fizyczne i psychiczne**.

Ze względu na ograniczenia ruchowe (sprawnościowe, wydolnościowe, zaburzenia koordynacji wzrokowej oraz równowagi, słaba siła mięśniowa) wynikające z wieku, różnorodnych schorzeń i dolegliwości, **ćwiczenia powinny być wykonywane na krześle**, tak aby senior miał zapewniony jak największy komfort fizyczny. Wykluczone są ćwiczenia na stojąco oraz na macie.

Optymalny czas trwania ćwiczeń to **20 minut**. Ćwiczenia najlepiej prowadzić w pierwszej części dnia, kiedy organizm jest wypoczęty i ma się większą ochotę na wysiłek. Ćwiczenia **powinny angażować wszystkie partie ciała**. Należy zacząć od kilku powtórzeń i dążyć z czasem do liczby 8 powtórzeń, bacznie obserwując ćwiczących i dostosowując liczbę i tempo do ich możliwości. Niezwykle ważne jest **indywidualne podejście do każdego seniora**, uwzględniające jego aktualny stan zdrowia i kondycję psychofizyczną. Należy wielokrotnie zapewniać, iż wykonujemy ćwiczenia w granicach swoich możliwości i upewniać się, że tak się dzieje. Ćwiczenia **nie powinny prowadzić do znużenia czy wyczerpania**, powinny kojarzyć się z czymś przyjemnym, a nie czymś wyczerpującym. Ćwiczenia należy prowadzić w większości indywidualnie - senior jest wtedy bardziej skoncentrowany na poprawnym wykonaniu ćwiczenia, a prowadzący ma lepszą możliwość wyłapania błędów i ich skorygowania.



Podczas sesji ćwiczeń gimnastycznych należy zadbać o przyjazną, życzliwą atmosferę oraz maksymalny **komfort psychiczny** seniora:

- prowadzić ćwiczenia z uśmiechem,
- delikatnie zwracać uwagę na nieprawidłowe wykonanie ćwiczeń,
- nie krytykować,
- często chwalić za włożony wysiłek, za chęci do ćwiczeń,
- nie stwarzać atmosfery rywalizacji,
- często powtarzać, iż ćwiczenia wykonujemy w granicach własnych możliwości i nie robimy nic na siłę,
- towarzysząca cicha relaksująca muzyka stwarza miłą, kameralną i relaksującą atmosferę, a jednocześnie nie rozprasza,
- sala powinna być wywietrzona, świeża,
- korzystnie jest urozmaicać ćwiczenia, wprowadzając różnorodne przedmioty np. szarfy, puste butelki do przekładania między nogami lub za plecami, miękką, kolorową piłkę, którą sobie wzajemnie podajemy, itp.,
- na zakończenie dobrze jest wprowadzić miły akcent, może być w formie zabawy np. „przybijanie sobie wzajemnie/z prowadzącym „piątki”, „żółwika” - wpływa to na poczucie bezpieczeństwa, akceptacji, a także własnego zadowolenia z włożonego wysiłku.

- **Aktywność międzypokoleniowa**

Zajęcia międzypokoleniowe powinny być prowadzone w taki sposób, aby **angażować zarówno najstarszych, jak i najmłodszych** klubowiczów, choć każda z tych grup może znaleźć w konkretnym momencie nieco inny obszar zainteresowania. Wspólne sesje mogą być - w zależności od decyzji opiekuna-instruktora - prowadzone w różnych formułach. Seniorzy biorą w nich aktywny udział lub tylko obserwują dzieci i ich rodziców w akcji. Zabawy i zadania można realizować z udziałem wszystkich uczestników, jak też w podziale na **podgrupy** złożone z dzieci, opiekunów i seniorów (przy osobnych stołach). Uczestnicy mogą się **skoncentrować na wspólnym celu** (układanka z puzzli lub klocków), jak też na **pracy indywidualnej** (wytwór plastyczny). Jeśli dzieci nie wykazują zainteresowania jakimś działaniem, można dać im czas na swobodną aktywność w towarzystwie dorosłych, skupionych na swoim zadaniu. Wielkość grupy (liczącej do 30 osób) z pewnością wpływa na odbiór zajęć. Powstający hałas ogranicza możliwości dokładnego słyszenia wszystkich treści, a konieczność uwzględnienia każdego z uczestników w niektórych aktywnościach sprawia, że dana czynność bardzo się wydłuża. Dlatego pod względem organizacyjnym (natężenie hałasu, czas trwania zadania) oraz potencjału pogłębiania relacji najbardziej sprawdza się formuła pracy w podgrupach. To opiekun-instruktor decyduje o zachowaniu lub wymianie składu podgrupy przy okazji kolejnego zadania (np. podczas następnego spotkania), albo też po prostu daje uczestnikom możliwość swobodnego dobrania się w podgrupy.

Zajęcia odbywają się przy wykorzystaniu ćwiczeń oraz przedmiotów - „mediatorów międzypokoleniowych” tj. atrakcyjnych, przystępnych, łatwych w użyciu, ciekawych i rozwijających zarówno dla seniorów, jak również dzieci. Działania wspólne są często prowadzone jako działania na pograniczu edukacji, animacji kultury i terapii zajęciowej. Nie mają ściśle zaplanowanego przebiegu, zależą od zaangażowania i zainteresowania uczestników. Są też niejednokrotnie działaniami interdyscyplinarnymi, łączącymi różne obszary edukacji i sztuki oraz angażującymi potencjał i możliwości poszczególnych uczestników.

Propozycje zabaw i zadań międzypokoleniowych

zabawy i zadania na budowanie relacji w zespole	<ul style="list-style-type: none"> - prezentacja uczestników np. imię oraz ulubione zwierzę, kolor - przywitania - uczestnicy witają się poprzez uścisk ręki, pomachanie, żółwika, wystanie całuska, itp. - przygotowanie wspólnej mapy z zaznaczeniem miejsc zamieszkania poszczególnych uczestników - cebula (dwa kręgi - seniorzy i rodzice) - osoby znajdujące się naprzeciwko siebie odpowiadają sobie wzajemnie na moderowane przez prowadzącego pytania np. gdzie mieszkam, moje pierwsze miejsce pracy, moje najwspanialsze wakacje, na co wydałbym wygrane w totolotka 1000zł, potem zmiana miejsc - ilu mamy znajomych (zadanie dla seniorów i rodziców) - znaleźć jak największą (minimum 5 osób) liczbę wspólnych znajomych poprzez rozmowy indywidualne między uczestnikami
zabawy plastyczne	<ul style="list-style-type: none"> - rysowanie, malowanie, naklejanie, lepienie, stemplowanie - tworzenie przedmiotów (np. maskotka, instrument muzyczny)
zabawy konstrukcyjne	<ul style="list-style-type: none"> - puzzle i układanki - klocki LEGO, DUPLO i inne - budowanie wieży i konstrukcji z klocków, kamieni, puf, poduszek
zabawy naśladowczo-ruchowe	<ul style="list-style-type: none"> - chowanie/szukanie - zabawy w kółeczku typu „mam chusteczkę haftowaną”, „stary niedźwiedź mocno śpi”, - zabawy z chustą animacyjną KLANZA - przechodzenie przez tunel utworzony przez dorosłych - przechodzenie pod obniżającym się kijkiem (limbo) - tworzenie korowodów, „jedzie pociąg z daleka” - odbijanie balonów na różne sposoby (palcem, głową, plecami) - naśladowanie ruchów i odgłosów zwierząt - przechodzenie przez pasy - senior przeprowadza dziecko i pokazuje sekwencję zachowań na ulicy
zabawy z piłką	<ul style="list-style-type: none"> - podawanie na różne sposoby, kopanie, turlanie - rzucanie do celu
tory przeszkód	<ul style="list-style-type: none"> - sekwencja prostych zadań wykonywana przez same dzieci lub dzieci i dorosłych
zabawy parateatralne	<ul style="list-style-type: none"> - teatrzyk kukietkowy, pacynkowy, cieni - przebieranie się w kostiumy, maski, peruki, kapelusze - odtwarzanie i nauka prostych wierszyków
zabawy muzyczne	<ul style="list-style-type: none"> - taniec do muzyki - gra na instrumentach i innych przedmiotach (np. garnki)
sensomotoryka i transferowanie	<ul style="list-style-type: none"> - wkładanie, wyciąganie, przekładanie, zamykanie, otwieranie, przesypywanie, przelewanie, przenoszenie, łowienie
zabawy tematyczne	<ul style="list-style-type: none"> - zabawy lalkami, misiami, autkami - zabawy w dom, sklep
książki i obrazki	<ul style="list-style-type: none"> - oglądanie, opisywanie, czytanie, wyszukiwanie szczegółów





W przygotowaniu działań międzypokoleniowych opiekunowie-instruktorzy mogą korzystać ze swojego doświadczenia w pracy z różnymi grupami, wykraczającymi poza grupy docelowe Klubu, tj. z młodzieżą czy osobami niepełnosprawnymi.

- **Minikurs języka obcego**

Z badań wynika, że u osób znających minimum dwa języki objawy demencji ujawniają się o cztery lata później, niż u osób, które znają wyłącznie język ojczysty. Nauka języka obcego - nawet w starszym i podeszłym wieku - to dobre **ćwiczenie umysłowe**. Dzięki nauce nowych słów i zwrotów w mózgu tworzy się więcej połączeń nerwowych, przez co poszczególne jego części są lepiej skomunikowane, a co za tym idzie - bardziej stabilne i odporne na uszkodzenia. Warto tutaj nadmienić, że języka obcego nie trzeba opanować do perfekcji.

Rzadko który polski senior - szczególnie w grupie seniorów po 70 roku życia - miał sposobność uczenia się tego języka. Z reguły osoby te były w szkole objęte nauką języka rosyjskiego, ewentualnie - niemieckiego czy francuskiego, i w życiu dorosłym raczej nie miały potrzeby zapisywać się na dodatkowe kursy językowe. Co więcej w ciągu życia rzadko wykorzystywały swoje umiejętności językowe w praktyce. Dlatego kontakt z językiem angielskim (czy nawet chińskim) będzie dla tych osób jedną z form ćwiczenia umysłu.

Optymalny czas zajęć to jednorazowo **nie więcej niż 30 minut**. Obejmujący podstawowe zwroty grzecznościowe, prezentacyjne oraz naukę nazw kolorów, owoców i warzyw kurs może być realizowany w oparciu o dostępne nauczycielowi podręczniki i materiały przeznaczone dla osób rozpoczynających swoją przygodę z językiem obcym. Do tego celu można wykorzystywać także opracowania przygotowane dla dzieci.

Nauka języka obcego może wzbudzać u seniora poczucie przerażenia, poczucie własnej nieudolności wskutek niemożności przyswojenia i zapamiętania wyrazów. Aby zminimalizować/wyeliminować negatywne emocje, nauka powinna odbywać się w sposób jak najbardziej naturalny z zastosowaniem rymowanek, piosenek, różnorodnych rekwizytów, przedmiotów codziennego użytku, ćwiczeń fizycznych oraz prac plastycznych (kolorowanek, wycinanek, itp.).

Co prawda najbardziej optymalny czas na naukę drugiego języka przypada na okres między 5 a 10 rokiem życia, dla młodszych dzieci zajęcia z angielskiego to atrakcja i pierwsze doświadczenie prawdziwej „lekcji”. Zajęcia powinny być prowadzone w ciekawy sposób, z wykorzystaniem piosenek, zabawek, kolorowych kartek i balonów.



Dbając o zaangażowanie i dobre samopoczucie uczestników, nauka języka obcego w grupie międzypokoleniowej powinna uwzględniać kilka zasad:

- nie koncentrujemy się na nauce w formie tradycyjnej tylko na nauce w formie zabawy, przyswajanej „mimoходом” (np. nauka owoców/warzyw poprzez przygotowanie sałatki owocowej/warzywnej),
- nie odpytujemy, by nie stwarzać sytuacji zakłopotania, powtarzamy słownictwo w formie prac manualnych lub ćwiczeń fizycznych (np. powtarzamy kolory poprzez zabawę „piłka parzy”),
- nie uczymy pisowni, bazujemy na zapamiętaniu wzrokowym, używając przedmioty codziennego użytku lub angażując własne ciało (np. wydając komendę „touch your head”)
- wprowadzamy nie więcej niż 4 słówka na jednych zajęciach,
- często chwalimy za zapamiętanie słownictwa,
- nie zatrzymujemy dzieci na siłę, jeśli się dekoncentrują i zniechęcają (jeszcze przyjdzie dla nich czas na poważną naukę ;-)

- **Wykłady i konsultacje dotyczące diety i zdrowego żywienia**

Seniorom warto pomóc w uporządkowaniu wiedzy na temat żywienia. Służą temu grupowe wykłady i indywidualne konsultacje, których efektem powinna być rozpiska z praktycznymi wskazówkami i tygodniową propozycją jadłospisu. Diera powinna uwzględniać nie tylko zapotrzebowanie kaloryczne seniora, ale także jego choroby i dolegliwości. W przygotowaniu jadłospisu dietetyk musi opierać się na informacjach o budżecie, jaki senior przeznaczą na zakup artykułów spożywczych.

Wzór wskazówek dietetycznych dla seniora

Czarna lista produktów spożywczych w diecie osoby cierpiącej na...:.....

Najlepsze produkty dla osoby cierpiącej na...:.....

Wskazówki:

- 1) Jeść małe porcje, ale regularnie, co 3-4 godziny.
- 2) Unikać serów żółtych /pleśniowych /wędzonych, mięsa wieprzowego, wędlin paczkowanych, salcesonów, pasztetów, smalcu, majonezu, ryb wędzonych, gotowych sosów, zup w torebkach (zawierają bardzo dużo soli).
- 3) Jadać surowe warzywa lub krótko gotowane, najlepiej na parze.
- 4) Makarony i ryż gotować tak, aby były nierozgotowane, jędrne.
- 5) Używać minimalne ilości soli -max 1 łyżeczka dziennie.
- 6) Zupy gotować na chudym mięsie i warzywach z dużą ilością natki z pietruszki.
- 7) Wyeliminować pieczywo pszenne, pszenne makarony i kasze (kasza manna), zastąpić pełnoziarnistymi, żytnimi.
- 8) Wprowadzić kaszę gryczaną, brązowy ryż, pełnoziarniste pieczywo - zawierają dużo magnezu wskazanego przy nadciśnieniu.
- 9) Używać dużo oliwy z oliwek, oleju lnianego do zup (zawierają korzystne kwasy OMEGA 3).
- 10) Wprowadzić do diety awokado, soczewicę, pomidory, kiwi -zawierają dużo potasu obniżającego ciśnienie.
- 11) Pić ok. 2 litrów wody dziennie (bardzo ważne!!!).



Przykład jadłospisu dla seniora

	PNIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	
ŚNIADANIE	bułka pełnoziarnista pasta twarogowa z ½ kostki chudego twarogu lub ½ kubka twarogu wiejskiego 3% ze sparzonym i obranym ze skórki pomidorem	kasza jaglana ugotowana na wodzie z dodatkiem cynamonu i goździków, starte jabłko, 2 łyżki oleju lnianego	bułka pszenna z pastą z awokado, 2 jajka na miękko ze sparzonym i obranym ze skórki pomidorem	kasza jaglana ugotowana na wodzie z dodatkiem cynamonu i goździków, starte jabłko, 2 łyżki oleju lnianego	bułka pszenna z pastą z awokado, 2 jajka na miękko	bułka pszenna z pastą z awokado, 2 jajka na miękko
II ŚNIADANIE	duży kefir /jogurt naturalny + 2 kiwi	maślanka 250g +banan	koktajl z truskawek i banana na maślanec	duży kefir /jogurt naturalny + 2 kiwi	duży kefir /jogurt naturalny + banan	maślanka 250g +banan
OBIAD	zupa pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym i gotowana piersią z kurczaka/udko z kurczaka do galarety	zupa pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym i gotowana piersią z kurczaka/udko z kurczaka do galarety	filet z dorsza na parze + ziemniaki puree +gotowana marchew	Pulpety z mięsa mielonego indyczego +ziemniaki tloczone + gotowana marchew	Krupnik z kaszy jaglanej z piersią z kurczaka gotowana w zupie	Krupnik z kaszy jaglanej z piersią z kurczaka gotowana w zupie
POD WIECZOREK	obrane ze skórki jabłko i starte na tarce, posypane cynamonem (lub dodatkowo lekko podduszone na wodzie)\0	obrane ze skórki jabłko i marchewka starte na tarce, posypane cynamonem (lub dodatkowo lekko podduszone na wodzie	obrane ze skórki jabłko i marchewka starte na tarce, posypane cynamonem i lekko podduszone na wodzie	obrane ze skórki jabłko i marchewka starte na tarce, posypane cynamonem (lub dodatkowo lekko podduszone na wodzie)\0	obrane ze skórki jabłko i starte na marchewka starte na tarce, posypane cynamonem (lub dodatkowo lekko podduszone na wodzie)\0	obrane ze skórki jabłko i starte na tarce, posypane cynamonem (lub dodatkowo lekko podduszone na wodzie)\0
KOLACJA	puszka makreli w oliwie z oliwek, bułka pszenna	pasta z awokado (z czosnkiem, jeśli dobrze tolerowane) bułka pszenna	galareta drobiowa z marchewką gotowana i natką pietruszki, bułka pełnoziarnista	galareta drobiowa z marchewką gotowana i natką pietruszki, bułka pełnoziarnista	galareta drobiowa z marchewką gotowana i natką pietruszki, bułka pełnoziarnista	puszka makreli w oliwie z oliwek, bułka pszenna



Wskazówki dotyczące prowadzenia Międzypokoleniowego Klubu Aktywności

● Bezpieczeństwo

Każdy z nas - mały czy duży - potrzebuje poczucia bezpieczeństwa, aby odczuwać komfort, móc skupić się na działaniu, otworzyć się przed innymi. W kontekście Międzypokoleniowego Klubu Aktywności o bezpieczeństwie będziemy myśleć szeroko, rozumiejąc je jako **bezpieczeństwo fizyczne i psychologiczne**.

Rolą prowadzących klub jest zadbanie o odpowiednie zaplecze lokalowo-techniczne, **zabezpieczenia** (dla dzieci) i **ułatwienia** (dla osób starszych o obniżonej sprawności fizycznej). Rodzice maluchów muszą mieć pewność, że ich dzieci nie zrobią sobie krzywdy, przemieszczając się, sięgając po rzeczy osobiste dorosłych, wylewając na siebie wrzątek. Seniorzy poczują się bardziej komfortowo, jeśli odpowiednie ułatwienie zastosowane w WC pozwoli im na samodzielne skorzystanie z toalety. Wszyscy dorośli klubowicze będą spokojni, wiedząc, że cały czas towarzyszy im pielęgniarka lub ratownik medyczny, który osobie potrzebującej udzieli natychmiastowej pomocy w razie zastąpienia lub innej sytuacji o charakterze medycznym.



Bezpieczeństwo buduje się poprzez **stałość** - stałe miejsce, stałą grupę towarzyszy, stałych opiekunów-instruktorów, stały plan zajęć. Nowości i zmiany mogą powodować zarówno u dzieci, jak i u dorosłych - dyskomfort. Bezpieczeństwo zapewnimy także poprzez poszanowanie dla przestrzeni własnej - w jej idei mieszczą się np. wyznaczone bądź wybrane miejsce przy stole czy schowek na rzeczy prywatne. Seniorzy, wchodząc do miejsca publicznego, często nie chcą się rozstać z torebką, portfelem, telefonem, a nawet swetrem - w obawie przed kradzieżą lub zagubieniem. Należy zapewnić ich o zabezpieczeniu pozostawionych na czas zajęć rzeczy i zwrócić uwagę, że warto przynosić ze sobą wyłącznie rzeczy niezbędne. Wszelkie kwestie organizacyjne związane z bezpieczeństwem i higieną warto zawrzeć w regulaminie lub kontrakcie.

Zagadnienie bezpieczeństwa psychologicznego jest związane z wieloma aspektami interakcji społecznych. Po pierwsze należy wszystkim uczestnikom klubu zapewnić **wsparcie informacyjne** dostosowane do ich poziomu percepcji. Inaczej o tym, co ma się zdarzyć, poinformujemy dzieci, inaczej - seniorów. Dzieci potrzebują **bezpiecznej bazy**, z której wyruszą na podbój świata. Bazę taką zapewni im mama, tata, babcia lub znajoma i lubiana opiekunka.



Opiekunowie-instruktorzy muszą zadbać także o unikanie sytuacji rywalizacyjnych i bieżące rozwiązywanie problemów w komunikacji, trudności intra- i interpersonalnych oraz konfliktów grupowych. To do opiekunów - instruktorów należy także umiejętne stawianie granic psychologicznych, aby kogoś nie zrazić albo nie zranić.

Przykład: W Międzypokoleniowym Klubie Aktywności pojawił się konflikt dotyczący dostępu do jedzenia. Konflikt wynikał z wprowadzenia formuły „szwedzkiego stołu” zamiast racjonowania żywności. Niektórzy uczestnicy sięgali po dużą ilość jedzenia, ograniczając tym samym możliwości innym klubowiczom. Zdarzały się nawet sytuacje chowania jedzenia do torebki, aby zabrać je do domu. Bardzo szybko zachowania takie spotkały się z buntem co odważniejszych członków grupy. Zaczęli oni poruszać ten temat na forum i także na osobności wskazywać instruktorce, które osoby w ten sposób się zachowują. Przeprowadzenie grupowej rozmowy, podczas której próbowano odwołać się do zasady sprawiedliwości i wartości dzielenia się z innymi, na jakiś czas ograniczyło te pozaregulaminowe zachowania. Zdarzyło się jednak, że uczestniczka powróciła do „złego nawyku” i instruktorka musiała zwrócić jej uwagę.

Osoby starsze doświadczające problemów natury medycznej czy psychologicznej potrzebują czuć, że ktoś się o nich zatroszczy, wysłucha i zrozumie. Nikt nie chce mieć poczucia, że jest oceniany, krytykowany, wyśmiewany czy oszukiwany. Za to będzie czuł się komfortowo, jeśli inni będą zwracać się do niego z szacunkiem i sympatią.

Poszczególne aktywności powinny przebiegać harmonijnie i bez pośpiechu, aby osoby wolniejsze, o obniżonej sprawności ruchowej czy intelektualnej, nie musiały odczuć presji czasu i borykać się z poczuciem, że nie nadążają za grupą. Istotnym zagadnieniem jest kwestia zaufania, którym seniorzy darzą swoich opiekunów-instruktorów. To im powierzają informacje o swojej sytuacji życiowej, stanie zdrowia i problemach. Dlatego kadre obowiązują zasadę poufności.

- **Motywowanie do różnorodnej i nowej aktywności**

W proponowanym modelu stawia się na **aktywizację**, czyli angażowanie seniorów i pozostałych grup w różnego rodzaju aktywności. Od ćwiczeń usprawniających umysł, poprzez ćwiczenia gimnastyczne, działania międzypokoleniowe, aż po naukę zupełnie nowych rzeczy (jak np. kontakt z językiem obcym). Kiedy angażujemy się w jakiś rodzaj aktywności, szybciej mija czas, przeciwdziałamy nudzie, nadajemy swojemu życiu sens. Możemy także sprawdzić się, wykazać swoimi umiejętnościami i talentami, odkryć w sobie nowy potencjał. Jeśli efektem podjętych starań będą konkretne wytwory, jak ozdobna ramka na zdjęcie czy zakładka do książki, to łączymy przyjemne (i piękne) z pożytecznym. Wykonywanie tych samych zadań daje pretekst do rozmowy i pogłębiania relacji. Skoncentrowanie grupy wokół wspólnego celu wpływa na jej konsolidację, dzięki czemu u członków grupy może wzocnić się poczucie bycia częścią wspólnoty. Wszystkie te aspekty wpływają na podtrzymanie lub podniesienie samooceny klubowiczów oraz na przeciwdziałanie depresji.



Międzypokoleniowy Klub Aktywności hołduje zasadzie „wszystko dozwolone”. Oferuje i zachęca do takich form aktywności, z których na co dzień nie korzystają seniorzy, a w szczególności ci mniej samodzielni. Nie korzystają - z powodu braku warunków, braku środków materialnych, ograniczeń związanych z dostępem do nowoczesnych technologii czy nawet - zwykłego wstydu. 80-letni pan być może nie pamięta, kiedy ostatnio malował farbami, nie ma też możliwości odtworzenia „na zamówienie” piosenek ze swojej młodości, jeśli nie pomogą mu w tym prawnukowie. To wszystko może mu natomiast zapewnić udział w klubie, w którym wszystkie

aktywności traktujemy nieco „z przymrużeniem oka”. „Skoro bawią się dzieci, bawmy się i my!”. Uczestnictwo w klubie jest dla seniorów szansą na powrót do dzieciństwa (poprzez kontakt z maluchami i korzystanie z zabawek). To także szansa na nieskrępowaną ekspresję twórczą, a także ekspresję emocjonalną - wyrzucenie z siebie pozytywnych i negatywnych emocji, zmierzenie się z nimi.

Międzypokoleniowy Klub Aktywności zapewnia - szczególnie starszym uczestnikom - sposobność do pokonywania oporu przed tym co nowe oraz do walki z własną nieśmiałością, które to umiejętności mogą się przydać w życiu codziennym. Nasze mózgi zwracają uwagę na rzeczy nowe. Bogate w ciekawe i zróżnicowane bodźce środowisko jest nie tylko warunkiem harmonijnego rozwoju dzieci, ale także zapobiegania demencji i chorobom otępiennym u osób starszych.

Klub oferuje każdej z grup **wiele nowych doświadczeń** - od kontaktu z przedstawicielami innych pokoleń poprzez zaangażowanie w **nieznane lub zapomniane aktywności** (zajęcia grupowe, manualne, plastyczne, ruchowe). Opiekunowie-instruktorzy mogą zadbać także o **niespodzianki** typu spotkanie z gościem specjalnym lub wycieczka.

Innowacyjne dla seniorów może się okazać wprowadzenie formuły szwedzkiego stołu - w odróżnieniu od racjonowania żywności np. w szpitalach. Jest to formuła wygodna dla organizatorów, przeciwdziałająca przy okazji marnowaniu żywności. Można pokusić się o wprowadzenie innowacji, jaką jest mówienie do siebie na „ty” zamiast „pan/pani” - zarówno w grupie rówieśniczej seniorów, jak i w grupie międzypokoleniowej. Propozycja taka może się jednak spotkać z różnymi reakcjami zarówno osób starszych, jak i rodziców dzieci. Tego typu zwracanie się do siebie może zwiększyć szansę na przełamanie lodów między uczestnikami, jednakże wprowadzenie takiej zasady musi zostać przedyskutowane i zaakceptowane przez wszystkich klubowiczów. Musi być także zgodne z przekonaniami prowadzących zajęcia.



- **Zgodność z cyklami ciała i umysłu**

Umysł i ciało podlegają naturalnym cyklom. Cykl dobowy wyznacza pory snu i czuwania. Cykle ultra-dobowe zmieniają się mniej więcej co 90-120 minut. Zmiany te polegają na zastąpieniu aktywności lewej półkuli mózgu (podczas której następuje proces uczenia się) wzmożoną aktywnością prawej półkuli (podczas której następuje proces utrwalania wiedzy). Aby wspomóc proces przenoszenia informacji do pamięci długoterminowej **po intensywnym wysiłku umysłowym warto „zdekoncentrować się” i dać odpocząć myślom na około 20 minut.** W procesie efektywnej nauki badacze mózgu podkreślają także **znaczenie angażowania obu półkul mózgowych równocześnie.** Możliwe jest to przy jednoczesnym wykonywaniu kończynami ruchów z jednej strony ciała na drugą.

Jeśli nasi klubowicze przyjdą na spotkanie wyspani i wypoczęci to już po krótkiej rozmowie i porannej kawie czy herbacie będą gotowi do działania. Wtedy możemy rozpocząć sesję ćwiczeń aktywizujących umysł. Jeśli dodatkowo zapewnimy posiłki bogate w składniki odżywcze, a nie jedynie - w puste kalorie - oraz zachęcimy do sesji ćwiczeń fizycznych, umysły i ciała naszych podopiecznych pozostaną w harmonii. Jednakże po jakimś czasie ich zasoby energetyczne - zarówno te dotyczące ciała, jak i umysłu - będą się wyczerpywać. Kilkunastominutowe przerwy polegające na odpoczynku lub zmianie aktywności pozwolą im w aktywny sposób uczestniczyć w zajęciach i czerpać z nich przyjemność. Zawsze można powrócić „na świeżo” do zadania, które sprawiło nam trudność. W zadaniach kreatywnych, wymagających znalezienia nowych rozwiązań czy rozwiązania problemu warto zdać się na działanie tzw. olśnienia.



Mózg 3-latka jest 2,5 razy bardziej aktywny niż mózg osoby dorosłej. Jednocześnie umiejętność skoncentrowania uwagi na dłużej u małego dziecka jest znacznie ograniczona. Zorganizowane w formie zabawy **zajęcia edukacyjne dla grupy 3-latków powinny zmieścić się w 15 minutach, przy grupie dzieci półtorarocznych czy dwuletnich zajęcia z reguły trwają nie dłużej niż 10-12 minut.** Po intensywnej pracy umysłowej maluchom warto dać czas na swobodną aktywność ruchową.

Przykład: Początkowo spotkania Międzypokoleniowego Klubu Aktywności odbywały się dla seniorów w godz. 9:00 - 14:00, obiad był zaplanowany na godz. 13:00. Niektórzy seniorzy przychodzili dużo wcześniej, z kolei po obiedzie występował deficyt energii i uwagi, robiła się senna atmosfera i wiele osób marzyło o tym, aby szybko znaleźć się na kanapie we własnym mieszkaniu. Zdecydowano o przełożeniu spotkań na godz. 8:30 i kończeniu ich niemal bezpośrednio po obiedzie tj. o 13:30. Po posiłku mieliśmy jeszcze chwilę, aby posłuchać opowiadania z morałem i pożegnać się.

- **Samodzielność i samostanowienie**

Opiekunowie-instruktorzy Międzypokoleniowego Klubu Aktywności starają się odwoływać do zasady samodzielności i samostanowienia, co sprzyja ogólnemu założeniu podmiotowego traktowania jego członków. Mimo że Klub może niektórym seniorom kojarzyć się z przedszkolem (z uwagi na obecność dzieci i zabawek oraz proponowane formy aktywności), nie chcemy traktować ich jak dzieci. Powinni więc mieć pełną **dobrowolność udziału** w proponowanych aktywnościach. Instruktor powinien przypominać, że udział w poszczególnych ćwiczeniach czy zabawach zależy od chęci i kondycji uczestników spotkania. Mają oni możliwość zaangażować się na zasadzie aktywnego uczestnictwa lub biernej obserwacji. Klubowicze nie są przymuszani, lecz zapraszani i zachęceni do udziału w różnego typu zajęciach. **Nie wyręczamy ich z wykonywania podstawowych czynności**, jak przebranie obuwia czy odniesienia rzeczy prywatnych do wyznaczonego schowka (chyba że kondycja fizyczna uczestnika wymaga wsparcia w tym zakresie).



Jednym z przejawów zasady samodzielności i samostanowienia jest wprowadzenie formuły szwedzkiego stołu podczas śniadania serwowanego w Klubie. Uczestnicy muszą sami podejść do stołu i zaopatrzyć się w żywność zgodnie ze swoimi preferencjami.

● Budowanie i podtrzymywanie relacji

W Międzypokoleniowym Klubie Aktywności dochodzi do kilku typów interakcji społecznych. Są to interakcje wewnątrz poszczególnych grup wiekowych oraz pomiędzy grupami, a także na linii klubowicze - kadra. Dzięki zróżnicowaniu wiekowemu i różnorodności kontaktów poszczególne osoby mogą wchodzić w **nowe role** - babci/dziadka, opiekuna, kolegi, nauczyciela, eksperta. Budowanie i podtrzymywanie stałych kontaktów sprzyja zwiększaniu wiary w siebie, a poczucie przynależności do konkretnej grupy przeciwdziała poczuciu wyobcowania i nastrojom depresyjnym.

W zintegrowanej grupie seniorów można zaobserwować takie **zachowania koleżeńskie** jak rozmowy na forum, rozmowy w podgrupach, żartowanie, mówienie komplementów, dzielenie się informacjami, udzielanie pomocy, uspokajanie, pilnowanie porządku. Może ujawnić się także podział ról w grupie (np. lider, opiekun, podopieczny, gawędziarz, słuchacz). Niewykluczone, że pomiędzy niektórymi uczestnikami rozwiną się także **relacje przyjacielskie i romantyczne**, kontynuowane poza Klubem.



Seniorzy wchodzą w interakcje z dziećmi głównie w czasie specjalnych zajęć dedykowanych obu grupom oraz podczas posiłku (śniadania). Są to zarówno **interakcje moderowane** przez opiekunów-instruktorów, jak i **kontakty spontaniczne**, inicjowane przez seniorów lub rodziców dzieci. Osoby starsze mogą czerpać czystą radość z przebywania w towarzystwie pełnych życia dzieci. Najmłodszy z kolei mają okazję nawiązać relacje z obcymi osobami reprezentującymi pokolenie swoich dziadków i pradiadków.

Seniorzy mogą reagować na dzieci w różny sposób - od pozytywnych wyrazów sympatii, jak głaskanie po głowie czy żartobliwe komentowanie zachowań dzieci, do zwracania uwagi na niewłaściwe zachowania i próby korygowania tych zachowań. Z uwagi na wiek dzieci (1,5 roku - 3 lata) spontaniczne interakcje między seniorami i dziećmi są często moderowane przez matki, które czuwają nad dziećmi i starają się tłumaczyć ich działania oraz intencje seniorom.

Zaletą zaangażowania tak młodych uczestników w interakcje z seniorami jest brak uprzedzeń najmłodszych wobec starszego pokolenia. Młodsze dzieci zwykle zachowują się wobec seniorów swobodnie, bez oporów, nie okazując strachu, niechęci czy wstydu (pomijając uwarunkowania indywidualne). Nie są skażone stereotypami na temat dorosłych czy buntem, jakiego można by oczekiwać np. po młodzieży skonfrontowanej z pokoleniem dziadków i pradziadków. Jednocześnie małe dzieci mogą okazać się bardzo przywiązane do swoich matek, co może rodzić niewielkie rozczarowanie seniorów z uwagi na ograniczone interakcje z maluchami.

Czas wolny pomiędzy zorganizowanymi aktywnościami poszczególne grupy mogą spędzać w osobnych pomieszczeniach (dzieci w sali z zabawkami i atrakcjami dla dzieci, seniorzy w sali klubowej). Seniorzy mogą także w wolnym czasie towarzyszyć dzieciom w sali zabaw.



Interakcje pomiędzy seniorami i opiekunami dzieci mogą okazać się bardziej lub mniej intensywne, w zależności od stopnia integracji między grupami oraz różnic osobowościowych (otwartość, nieśmiałość, ciekawość). Dorośli okazują sobie szacunek poprzez stosowanie form grzecznościowych typu „pan/pani”. Częstym tematem spontanicznych rozmów między seniorami i rodzicami są dzieci, np. ich wiek, zachowania, uczucia, zainteresowania, preferencje żywieniowe.

Opiekunowie dzieci wspierają proces przebiegu zajęć, motywując dzieci do udziału w poszczególnych aktywnościach oraz do interakcji z seniorami, na bieżąco reagując na zachowania konfliktowe, niebezpieczne czy rozpraszające. Rodzice mogą wykazać się także troską i pomocą skierowaną w stronę mniej sprawnych osób starszych. Z kolei niektórzy seniorzy wyrażają akceptację i podziw dla młodych rodziców - w sposób bezpośredni lub poprzez zainteresowanie okazywane dzieciom.



Ważnym aspektem działania Klubu są interakcje pomiędzy samymi rodzicami (głównie matkami) oraz samymi dziećmi. Dla obu tych grup czas spędzony w klubie jest atrakcyjny, pozwala na zmianę zwykłego planu dnia i urozmaicenie codzienności. Matki mają szansę wyjść z domu i spotkać się z osobami w podobnym wieku, w podobnej sytuacji, z podobnymi problemami, a jednocześnie nie muszą rozstawać się ze swoimi pociechami. Dzieci z kolei stawiają pierwsze kroki w kontaktach z rówieśnikami.



Kolejnym obszarem społecznej wymiany w Klubie są relacje pomiędzy klubowiczami i kadram, która odpowiada za techniczne, merytoryczne i informacyjne kwestie. Rolą opiekunów-instruktorów jest niejednokrotnie zwykłe wysłuchanie seniorów. Dla dzieci opiekunowie-instruktorzy są pierwszymi w życiu nauczycielami.

Budowanie wspólnoty (zarówno wśród seniorów, jak i w grupie międzypokoleniowej) odbywać się może poprzez **wprowadzenie rytuałów** takich jak sposoby na przywitanie i pożegnanie, wspólne spożywanie posiłku czy picie kawy, obchodzenie uroczystości imienin i urodzin (śpiewanie „sto lat”, wręczenie kwiatów lub drobnego prezentu), świętowanie wspólnych sukcesów. Pretekstem do budowania głębszych relacji pomiędzy członkami Klubu może być także **wspólna praca na rzecz innych członków i dobra Klubu**. Istotne jest zaangażowanie rodziców czy seniorów w różne działania takie jak pomoc w przygotowaniu posiłku, podlewanie kwiatów, reprezentacja Klubu na spotkaniu z przedstawicielem gminy lub redaktorem lokalnego radia czy rozrysowanie mapy z zaznaczeniem miejsca zamieszkania każdego uczestnika. Te wyrazy zaangażowania mogą stać się podstawą do stworzenia sieci wsparcia wykraczających poza ramy funkcjonowania Klubu.



Rytuałem na zakończenie każdego spotkania może stać się **czytanie seniorom opowiadania z morałem** (z rodzaju poradników motywacyjnych), prowokującego do refleksji na temat różnych wartości i zagadnień życiowych. W tym celu można skorzystać z gotowych publikacji lub pokusić się o przygotowanie tekstów dedykowanych seniorom ze swojego Klubu. Wysłuchanie opowiadania pełni funkcję budowania wspólnoty poprzez wspólne doświadczenie grupowe.

Przykład. Polecanym i sprawdzonym wydawnictwem jest publikacja *Opowieści Drzewa Życia: BAJANIE DRIADY* Patrycji Cichy-Szept. Oto fragment jednego z opowiadań, które bardzo przypadły do gustu seniorom z Międzypokoleniowego Klubu Aktywności. „Pewnego razu młody mężczyzna, tuż po nadejściu Nowego Roku postanowił zostawić wszystko za sobą. Ale już po godzinie, gdy roczek nowy jeszcze nie zdążył porządnie zaczerpnąć powietrza, mężczyzna postanowił jednak wrócić po kilka ważnych spraw, które zostawił w roku starym. Pobiegł więc co sił w nogach do starego roku; drzwi już się co prawda zamykały, ale jeszcze zdążył. (...) Kiedy mężczyzna podszedł do drzwi, te były już zamknięte, nie było nawet szczeliny, żeby się przecisnąć... I na zawsze został w swojej przeszłości...”



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



- **Przyjemne spędzenie czasu i pozytywne „wspomagacze”**

Ideą Międzypokoleniowego Klubu Aktywności jest stwarzanie warunków do przyjemnego spędzenia czasu oraz odpoczynku. Członkowie Klubu - zarówno starsi, jak i młodszy - nie powinni traktować spotkań jako przykrego obowiązku. Zaplanowane aktywności, takie jak ćwiczenia czy inne zorganizowane działania, nie mogą „przerosnąć” uczestników czy doprowadzić do ich znużenia. Należy uszanować prawo uczestników do wyłączenia się z aktywności na jakiś czas, jeśli są zmęczeni, smutni lub coś ich boli. Seniorom oraz rodzicom warto zapewnić warunki do prowadzenia swobodnych rozmów, nawiązywania i podtrzymywania głębszych relacji.

Jeśli instruktor dostrzega, że jakaś aktywność sprawia uczestnikom wiele radości, warto ją kontynuować lub powracać do niej podczas kolejnych spotkań. Dzieci powinny mieć swobodny dostęp do zabawek i materiałów edukacyjnych oraz możliwość wchodzenia ze sobą i pozostałymi uczestnikami w dowolne interakcje.

Jeśli pozwala na to pogoda - **część spotkań może być prowadzona w ogrodzie czy parku, na świeżym powietrzu.** W przerwach między zaplanowaną aktywnością można zaproponować spacer, wspólne śpiewanie piosenek biesiadnych, ludowych czy żołnierskich, oglądanie zdjęć przyniesionych przez uczestników czy kontakt ze sztuką. Słuchanie przyjemnej muzyki oraz kontakt z przyrodą czy ze zwierzętami (jeśli są ku temu warunki) będą wspomagać przebieg spotkań.



Muzyka jest tematem niezwykle istotnym w prowadzeniu Klubu, gdyż może być wykorzystywana na wiele sposobów: w tle (podczas zajęć usprawniających umysł i ciało, przerw), jako element zabawy i edukacji (podczas zajęć międzypokoleniowych), jako wyzwalacz pozytywnej energii i wspomnień (podczas biesiadnego śpiewania) oraz jako łącznik ze współczesnym światem (podczas odtwarzania seniorom aktualnych hitów).

Proponowane piosenki do śpiewnika dla seniorów

Cała sala śpiewa z nami
Gdybym miał gitarę
Wiła wianki
Serduszko puka w rytmie cza cza
Biała mewa
Karolinka
Hej sokoty
Głęboka studzienka
Stokrotka polna
Umówiłem się z nią na dziewiątą
Szła dziewczeczka

Spotkaniom powinny towarzyszyć **humor i śmiech**. Badacze dowiedli wielu pozytywnym aspektom humoru w kontekście indywidualnym i grupowym. Humor zwalcza niepewność, rozładowuje napięcie, służy okazywaniu zaufania i zacieśnianiu więzów społecznych. W grupie seniorów warto wzmacniać rolę grupowych żartownisiów, zaproponować zabawę w kalambury czy poprosić kogoś z uczestników o czytanie śmiesznych historyjek. Największą siłę ma jednak dowcip sytuacyjny, który powinien zostać zauważony i wzmocniony przez prowadzącego zajęcia. Uśmiech i śmiech towarzyszy człowiekowi już na etapie niemowlęctwa. Dzieci przed ukończeniem 2 roku życia nie potrafią jeszcze śmiać się z żartów słownych, jednakże wiele przedmiotów występujących w ich otoczeniu potrafi je mocno rozbawić. Między 2 i 3 rokiem życia rozśmieszyć dziecko można przedmiotami niepasującymi do siebie, robieniem rzeczy absurdalnych czy nagłą zmianą sytuacji niepewnej w sytuację bezpieczną. Tę wiedzę mogą wykorzystać seniorzy, inicjując zabawy z maluchami.



Założeniem Międzypokoleniowego Klubu Aktywności powinno być także **koncentrowanie się na pozytywnych stronach życia**. Rolą opiekuna-instruktora jest reagowanie, gdy któryś z klubowiczów próbuje sprowadzić rozmowę na negatywne tory np. narzeka na swoje dolegliwości, sąsiedztwo, polityków. Uwaga seniorów

uczestniczących w spotkaniach powinna być skupiana na zdrowym stylu życia - spacerach, ćwiczeniach gimnastycznych i umysłowych, zdrowych i zbilansowanych posiłkach, kontaktach społecznych. Od pierwszej do ostatniej chwili spotkania opiekunowie-instruktorzy powinni zwracać się do uczestników z uśmiechem i pozytywną energią, nawet jeśli napotykają na postawy bierności, zniechęcenia czy negacji ze strony seniorów. Jeśli odwołujemy się w rozmowie do wspomnień osób starszych - bezpiecznie jest pytać o te związane z miłymi chwilami, okresami zdrowia i dobrej kondycji. Jeśli senior zaczyna zagłębiać się w historię swojego życia, podążajmy za nim, nie „wyprzedzając” go. Zasada „krok za seniorem” zabezpiecza nas przed sprowadzeniem rozmowy w obszary sprawiające mu przykrość. Wyobrażenia o przyszłości starajmy się również kierować wyłącznie na pozytywne tory. Uczestnik Klubu - a w szczególności senior zależny, borykający się z różnymi problemami i dolegliwościami - powinien wyjść ze spotkania klubowego podbudowany.

- **Zapewnienie kontaktu ze światem współczesnym**

Rolą Międzypokoleniowego Klubu Aktywności jest przeciwdziałanie szeroko pojętej alienacji społecznej. Nie chodzi tu wyłącznie o podstawowe kontakty z innymi ludźmi, ale także o poczucie przynależności do współczesnego świata i zrozumienie działania jego mechanizmów. Osoby w podeszłym wieku często zdane są na odbieranie sygnałów płynących z otoczenia bez możliwości ich właściwego przetworzenia i zasymilowania, skazane na patrzenie wyłącznie z własnej perspektywy. Jest to spowodowane ograniczonymi kontaktami społecznymi i wykluczeniem cyfrowym. Seniorzy dostrzegają zmiany w otaczającym świecie, ale niekoniecznie są gotowi je zaakceptować. Może to w ich przypadku rodzić postawę braku empatii, roszczeniowości czy nawet agresji.

Dostęp do bieżącej prasy i możliwość wymiany poglądów na temat wydarzeń i zjawisk rozszerza horyzonty seniora, pozwala mu spojrzeć na świat z innej perspektywy. Z korzyścią dla wszystkich grup uczestniczących w spotkaniach Klubu - bezpośredni kontakt z przedstawicielami różnych pokoleń (seniorów, rodziców, dzieci) sprzyja tworzeniu bardziej realnego obrazu współczesnego świata i przełamaniu stereotypów na temat tego, jak bardzo te pokolenia różnią się między sobą.

Proponowane czasopisma dla seniorów

Mój ogród
Przyjaciółka
Kobieta i życie
Przekrój
Działkowiec
Poradnik domowy
Żyjmy dłużej
Zwierciadło
Gazeta Senior
Pogoda na życie

Projekt realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia”, prowadzonego w formule inkubatora innowacji społecznych, przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e”. Projekt finansowany był ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Wkład własny zapewniła Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji”.