



# SENIOR – CUDER

## – CZYLI GRA O SENS ŻYCIA



## AUTOR INNOWACJI:

Fundacja Wspomagająca Wychowanie  
„ARCHEZJA”



Model innowacji został przetestowany w ramach projektu „Małopolski Inkubator Innowacji Społecznych” realizowanego przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie ze środków EFS w ramach IV Osi Priorytetowej Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój (Działanie 4.1: Innowacje społeczne), na zlecenie Ministerstwa Inwestycji i Rozwoju.

### Opracowanie:

Tomasz Gubała

Karolina Gubała

### Zespół projektowy:

Anita Parszewska

Agnieszka Kamińska

Dominika Marszałek- Rojek

Katarzyna Ociepka – Miąsik

Karolina Walocha

Magdalena Cyran

### Projekt graficzny:

Jarosław Szczurek (*good-art.pl*)



**SENIOR-CUDER – czyli gra o sens życia**

## CO ZNAJDZIESZ W MODELU?

1. Skąd pomysł?
2. Założenia innowacji
3. Dla kogo jest „SENIOR-CUDER”?
4. Skąd wiemy, że innowacja działa?
5. Jak skorzystać z innowacji?
6. Produkty do wykorzystania
7. O tym warto pamiętać
8. O autorach

# SKĄD POMYSŁ?

Zanim powstał **SENIOR- CUDER** popularnością cieszyła się opracowana przez Fundację Wspomagającą Wychowanie „Archezja” gra dla dzieci i młodzieży: „CUDER”, która łączy elementy gry planszowej z grą fabularną typu RPG (Role Playing Game). Istotą tej gry jest **harmonijne rozwijanie postaci**, czyli Cudera, w pięciu sferach (ciało, umysł, duch, emocje, relacje). Gracz porusza się po świecie, którym jest plansza podzielona na pięć „krain”, odpowiadających kolorystycznie częściom Cudera. Obszary te oznaczają miejsca w sposób szczególnie sprzyjający rozwojowi przypisanej do nich sfery (np. w obszarze emocji znajdują się miejsca, które bardziej oddziałują na sferę emocjonalną takie jak stadion). Celem gry jest zbudowanie i pełne **wykorzystanie swojego potencjału**.

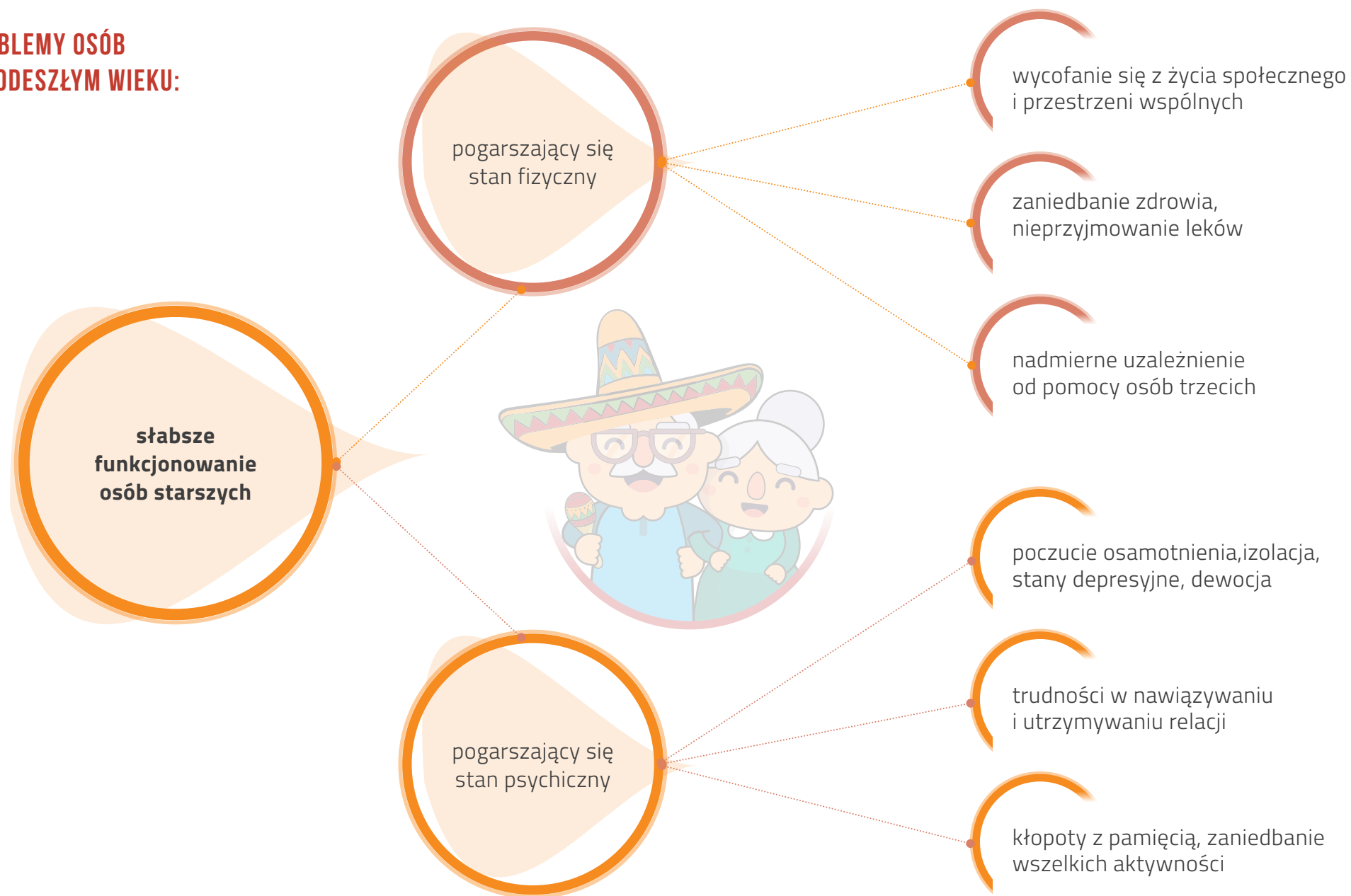


Fundacja „ARCHEZJA” postanowiła wykorzystać swoje doświadczenia w pracy z młodzieżą i przygotować grę, która odpowiadałaby na potrzeby osób w podeszłym wieku. Częstym problemem **osób starszych jest pogarszające się z wiekiem funkcjonowanie** w obszarze społecznym, często skorelowane z problemami zdrowotnymi. Choroby związane z wiekiem ograniczające aktywność osób starszych wpływają negatywnie na samopoczucie psychiczne, możliwość budowania udanego życia towarzyskiego, co skutkuje jeszcze silniej odczuwanymi i szybko postępującymi problemami zdrowotnymi. Spada też znacząco motywacja do dbania o zdrowie, higienę czy właściwe odżywianie. W trakcie badań z seniorami, które zrealizowała „Archezja”, wyodrębniono pięć obszarów, które wymagają wzmocnienia:

- ✔ coraz słabsza kondycja fizyczna i problemy zdrowotne,
- ✔ kłopoty z pamięcią, koncentracją, pogarszające się możliwości intelektualne,
- ✔ ryzyko skrajnego podejścia do duchowości (depresyjność albo dewocja),
- ✔ niska odporność, słaba umiejętność przeżywania bolesnych emocji związanych z np. samotnością lub odchodzeniem równolatków,
- ✔ brak lub osłabienie więzi, często brak kontaktu z bliskimi lub młodszymi, niezaspokojona potrzeba bliskości sprzyjają popadaniu osób starszych w izolację społeczną.



## PROBLEMY OSÓB W PODESZŁYM WIEKU:



# ZAŁOŻENIA INNOWACJI

Celem gry rozwojowej przeznaczonej dla osób starszych **SENIOR CUDER** jest zintegrowana poprawa życia osób starszych w obszarze zdrowotnym, intelektualnym, duchowym, emocjonalnym i społecznym. Spotkanie przy **SENIORZE CUDERZE** jest doskonałą okazją do spędzenia wspólnego czasu z innymi osobami, do poznawania siebie i innych, do pogłębiania istniejących relacji i budowania nowych, a także do poprawy jakości życia i do zaspokajania potrzeby bycia ważnym i potrzebnym. Przy zachowaniu wszystkich walorów gry towarzyskiej i atrakcyjnej formy, **SENIOR CUDER** może być pretekstem do pogłębionej refleksji nad własnym życiem, doświadczeniami z przeszłości i możliwościami które gracz ma obecnie. Gra daje możliwość spędzania czasu w ciekawy sposób, ułatwia otwarcie się, daje poczucie przynależności, pozwala poznać siebie i innych, jest kreatywna i wpływa na poprawę jakości każdej sfery życia seniora.

## Gra spełnia funkcje:

- ✔ INTEGRACYJNĄ  
– zabawa w miłym towarzystwie, wyjście z domu
- ✔ TERAPEUTYCZNĄ  
– podzielenie się trudnymi doświadczeniami i znalezienie oparcia grupie
- ✔ ROZWOJOWĄ  
– pogłębienie refleksji i akceptacja swojej sytuacji życiowej
- ✔ ROZRYWKOWĄ  
– okazja do wspólnego śmiechu i dzielenia się radością



**POMAGA ROZWIJAĆ  
5 SFER ŻYCIOWYCH CZŁOWIEKA.  
CIAŁO – UMYŚŁ – DUCH – EMOCJE – RELACJE.**

## ZASADY GRY



### Wersja z puzzlami na starcie:

Na początku gry każdy z graczy otrzymuje 5 drewnianych puzzli, każdy w innym kolorze (każdy kolor symbolizuje jedną sferę rozwoju człowieka) i dopasowując te elementy tworzy swoją podstawową postać - CUDERA. Następnie, za pomocą kostki losuje kolor talii kart, z których losuje kartę z zadaniem, pytaniem lub wyzwaniem i wykonuje zapisane na niej polecenie. W zależności od tego jaki kolor ma karta, gracz po wykonaniu polecenia bierze klocek odpowiadający jej kolorowi i doczepia go do swojego podstawowego CUDERA.

Jedna ścianka kostki jest biała, a to oznacza, że osoba która ją wyrzuci ma możliwość wybrania koloru karty z której będzie losowała pytanie. Gra może skończyć się w dowolnym momencie. Warto na końcu przyrzeć się swojemu CUDEROWI i odpowiedzieć czy jest on podobny do osoby, która go skonstruowała. Czy zawiera wszystkie elementy, które są ważne albo którą sferę można wzmocnić, a która jest prawidłowo reprezentowana. Takie podsumowanie to doskonała okazja do rozmowy, nowych pomysłów i refleksji. Z tej opcji można skorzystać, gdy jest niewielu graczy.



**PYTANIA SFORMUŁOWANE SĄ W TAKI SPOSÓB, ZE MOŻNA NA NIE ODPOWIADAĆ W SPOSÓB LEKKI, NIEZOBOWIĄZUJĄCY, ALE POZWALAJĄ TEŻ PORUSZAĆ TEMATY POWAŻNE, CZASEM TRUDNE I PODZIELIĆ SIĘ NIMI W BEZPIECZNYM OTOCZENIU PRZYJAZNYCH LUDZI.**

## ZASADY GRY

### Wersja bez puzzli na starcie:

W tej wersji zawodnicy rozpoczynają grę bez użycia puzzli. Zdobywają je dopiero w trakcie gry. A to oznacza, że nie zawsze ułożony CUDER będzie miał w sobie klocek z każdej sfery, gdyż rzut kostką powoduje, że losowane karty są przypadkowe. Jednocześnie należy pamiętać o białej ścianie, która daje możliwość wyboru koloru tali kart, z których wylosuje się pytanie. **Ta opcja jest dedykowana większej liczbie graczy.**

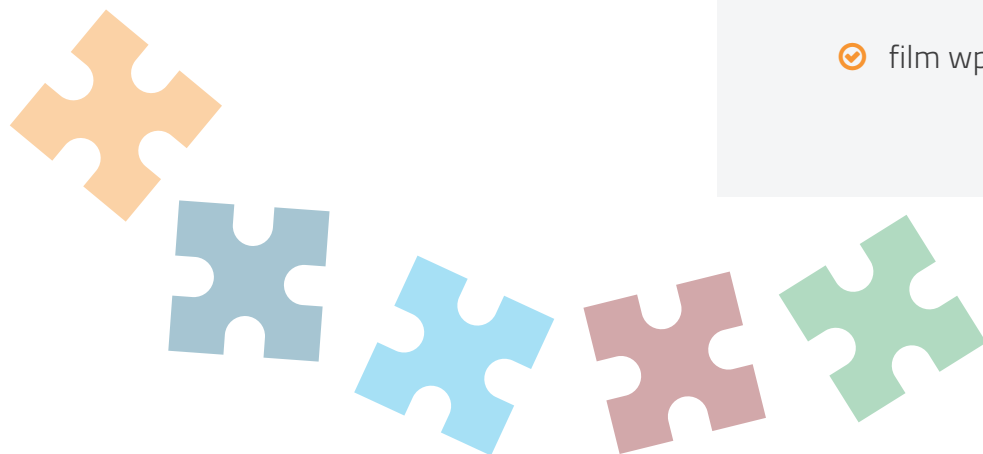
### Wersja same karty:

Karty są wygodne i można zabrać je wszędzie. Gra może być realizowana z osobami z ograniczoną mobilnością. W takim wariantcie należy jednak zrezygnować z kart i puzzli w kolorze żółtym, który odpowiada za zadania związane z ciałem i ruchem.

## INSTRUKCJA



- ✔ Liczba graczy - od 2 do 10
- ✔ Wiek graczy – w grupie graczy powinien znaleźć się przynajmniej jeden senior 😊
- ✔ Elementy gry - 100 kart z pytaniami, wyzwaniem, zadaniami, po 20 z każdej sfery.
  - ▶ 20 kart **żółtych**– ciało
  - ▶ 20 kart **granatowych**– umysł
  - ▶ 20 kart **niebieskich**– duch
  - ▶ 20 kart **czerwonych**– emocje
  - ▶ 20 kart **zielonych** – relacje
- ✔ 100 puzzli drewnianych do konstrukcji własnego CUDERA
- ✔ kostka
- ✔ film wprowadzający do gry





# DLA KOGO JEST SENIOR-CUDER?

**OSOBY STARSZE  
SAMODZIELNE**

**OSOBY STARSZE  
NIESAMODZIELNE**

**INSTYTUCJE:  
ORGANIZACJE  
I PODMIOTY**

Gra **SENIOR CUDER** przeznaczona jest dla osób w podeszłym wieku. Została stworzona z myślą zarówno o osobach bardzo dobrze funkcjonujących i samodzielnych jak również tych wymagających opieki w miejscu zamieszkania/przebywania. Może również stać się narzędziem pomocnym przy zacieśnianiu więzi z osobami, które na co dzień zajmują się seniorem. Zakładamy, że opiekun korzystając z gry, łatwiej i szybciej nawiąże dobre relacje z osobą, którą się opiekuje. Grę można zastosować na pierwszej, zapoznawczej wizycie u osoby starszej lub chorej. Gra doskonale sprawdzi się w Klubach Seniorów, Centrach Aktywności Seniora, Domach Opieki, Domach Seniora, ZOL-ach, Domach Dziennego Pobytu, Sanatoriach oraz innych miejscach, w których odbywają się spotkania z Seniorami.

Gra „**SENIOR CUDER** – czyli gra o sens życia” może być wykorzystana w różnych okolicznościach, a propozycja rozgrywki w Klubach Seniora, Domach Opieki Społecznej czy w innych instytucjach pracujących z seniorami, to tylko jedna możliwość. Świetnym pomysłem wydaje się skorzystanie z niej podczas pikników rodzinnych czy uroczystości np. gminnych czy miejskich. A wiosną czy latem grę można zabrać na wycieczkę, rozłożyć podczas pikniku i miło spędzić czas.



**Okres realizacji innowacji:**  
październik 2018  
- luty 2019  
w tym  
**4 miesiące**  
testu

**Grupa testowa:**  
10 osób

**Miejsce realizacji:**  
Gmina Zielonki

# SKĄD WIEMY, ŻE INNOWACJA DZIAŁA?

Gra została przetestowana wśród osób starszych, które uczęszczają na zajęcia do Klubu Aktywnego Seniora (osoby powyżej 60 roku życia) w gminie Zielonki. Zorganizowano też spotkania w Krakowie. Na etapie przygotowania autorzy gry razem z zespołem ekspertów (psycholog, pedagog, geriata, etyk) opracowali pytania/zadania, z którymi zmierzają się gracze oraz zastanawiali się nad optymalną formą, którą powinna przyjąć gra. Po konsultacjach z osobami starszymi zrezygnowali z planszy będącej podstawą gry kierowanej do młodzieży, a która okazała się nieporęczna dla osób starszych i zdecydowali się na formę karcianej gry towarzyskiej.

## UCZESTNIK TESTU:

*Gra jest bardzo ciekawa, towarzyska, ma piękne karty – nie z takim seniorem z laską, starym, ale to sombrero jest bardzo radosne, wesołe; bardzo mi się podoba.*



## OKIEM INNOWATORA:

POCZĄTKOWO NAJWIĘKSZE TRUDNOŚCI SPRAWIAŁA SFERA CIAŁA, GDYŻ NIEKTÓRE ŻÓLTE KARTY ZAWIERAŁY ĆWICZENIA FIZYCZNE I NIE WSZYSCY UCZESTNICY MIELI OCHOTĘ JE WYKONAĆ. OCZYWIŚCIE MIELI DO TEGO PEŁNE PRAWO. ZAUWAŻYLIŚMY RÓWNIEŻ, ŻE BARDZO CZĘSTO PANIE BIORĄCE UDZIAŁ W GRZE, MIAŁY CHWILĘ WAHANIA PRZY PYTANIACH O SWOJE MOCNE STRONY, CO W SOBIE LUBIĄ, CZYLI Z MÓWIENIEM O SOBIE CIEPŁO I DOBRZE. JEDNOCZEŚNIE KOLEŻANKI W GRUPIE SYPAŁY JAK Z RĘKAWA PRZYKŁADAMI ZALET ZAWODNICZKI, KTÓRA NIE WIEDZIAŁA CO ODPOWIEDZIEĆ.



## OKIEM INNOWATORA:

SENIOR-CUDER NIE TYLKO POMAGA ODKRYĆ, KIM CZŁOWIEK JEST, ALE RÓWNIEŻ ZWRACA UWAGĘ NA POTENCJAŁ, DZIEKI KTÓREMU MOŻNA SIĘ REALIZOWAĆ NAWET W PÓŹNIEJSZYM WIEKU. JEST CHWILĄ ZADUMY NAD TYM, CO JUŻ BYŁO, ALE W SPOSÓB WYBIEGAJĄCY KU TEMU, CO JESZCZE BĘDZIE. TO „MIEJSCE” I CZAS MIERZENIA SIĘ Z EMOCJAMI, ODKRYWANIA ZAGUBIONEJ JUŻ NIERAZ MISJI I ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA OTACZAJĄCĄ NAS RZECZYWISTOŚĆ. POZWAŁA PODSUMOWAĆ PEWNE ROZDZIAŁY ŻYCIA, ALE WSKAZUJE NIEUSTANNIE NA TO, IŻ WIELE Z NICH JEST JESZCZE NIEDOKOŃCZONYCH, A INNE WCIAŻ MOŻNA MODYFIKOWAĆ.

### SPOTKANIA GRUPOWE Z MODERATOREM.

Pierwsze spotkania z moderatorem wprowadziły seniorów w zasady gry i oswoiły z możliwością prowadzenia pogłębionej dyskusji na tematy, które dzięki rozgrywce pojawiły się przy stole.

### SPOTKANIA GRUPOWE bez udziału moderatora.

W kolejnej fazie testu seniorzy, którzy mieli za sobą rozgrywki moderowane spotykali się i samodzielnie grali w **SENIORA CUDERA**. W tej części uczestniczyli przedstawiciele Innowatora, ale jako obserwatorzy.

# JAK SKORZYSTAĆ Z INNOWACJI?

## Aby zagrać w **SENIORA CUDERA** potrzebujesz:

- ✔️ pakietu **KART** - pakiet zawiera łącznie 100 kart po 20 kart z w każdym kolorze
- ✔️ **KOSTKI** do gry, której ścianki oznaczone są kolorami, w tym 1 białą – po jej wyrzuceniu gracz otrzymuje kartę Jokera i sam decyduje jakiej sfery/ koloru kartę wybiera;
- ✔️ zestawu **PUZZLI** drewnianych w 5 kolorach.

Elementem podstawowym, niezbędnym do rozgrywki są karty, natomiast puzzle są narzędziem dodatkowym.

Wprowadzenie do innowacji ułatwi Ci **film instruktażowy** dla moderatora.

### KROK 1

Znajdź grupę zainteresowanych starszych osób, które chciały by miło spędzić czas z rówieśnikami.

### KROK 2

**Znajdź instruktorów:** Osobami prowadzącymi grę **SENIOR CUDER czyli gra o sens życia** mogą być osoby, które mają doświadczenie w pracy z osobami starszymi. Może to być także psycholog, pedagog lub osoba prowadząca Klub Seniora czy pracownik placówki opiekuńczej. Bezpośrednio w domu osoby starszej „instruktorem” może zostać jej naturalny opiekun bądź inny senior, który np. uczęszcza do Klubu Seniora i miał okazję zapoznać się wcześniej z zasadami gry.

Nie stawiaj wymagań dotyczących wykształcenia czy pełnionej funkcji, postaw na cechy osobowości.

#### INSTRUKTOR:

- ✔️ Musi lubić ludzi i mieć talent do budowania dobrych stosunków z osobami starszymi.
- ✔️ Musi być realistą, czyli wykazać się roztropnością, potrafić stawiać wymagania adekwatne do możliwości osoby starszej.
- ✔️ Musi posiadać umiejętność dostrzegania dobra i potencjału w każdym człowieku, bez względu na wiek, czy zaawansowanie choroby.

Najważniejsze przesłanie do instruktorów gry brzmi: „kieruj swoją uwagę na to, co dobre i potencjalnie możliwe”.

### KROK 3

**Przygotuj pomieszczenie.** Na potrzeby spotkań grupowych potrzebujesz lokalu dostępnego (pod względem dojazdu, braku barier architektonicznych) dla osób starszych, wyposażonego w krzesła, fotele lub kanapę oraz stół. Może to być Klub Seniora, pokój wspólny w DPS lub przestronny pokój dzienny w którymś domu.

Walorem gry bezpośrednio w domu u seniora, jest to, że nie trzeba opuszczać jego bezpiecznej przestrzeni (można zagrać w nią nawet na łóżku, nigdzie się nie przemieszczając). Jest to niezwykle istotne, gdyż zdarza się, że seniorzy są unieruchomieni albo doświadczają różnego rodzaju przeszkód, które powodują, że spotkanie poza miejscem zamieszkania jest niemożliwe. Kluczowym elementem **SENIORA CUDERA** są karty, które można zabrać do torebki lub do kieszeni, nie zajmują one dużo miejsca oraz są lekkie. To wszystko sprawia, że **zagrać można wszędzie**.

### KROK 4

#### Przygotuj materiały:

- ✔ wydrukuj karty - warto wydrukować karty na grubszym papierze i je zalaminować, żeby były bardziej trwałe,
- ✔ przygotuj klocki – możesz wykorzystać gotowe klocki, np. typu lego, czy klocki dziecięce w wyrazistych kolorach,
- ✔ kostkę do gry – łatwo zaadaptować zwykłą kostkę do gier planszowych umieszczając na jej ściankach naklejki w kolorach **CUDERA**,
- ✔ wydrukuj instrukcje dla graczy,
- ✔ wydrukuj opis założeń gry **SENIOR CUDER** (wersja skrócona przeznaczona dla graczy).

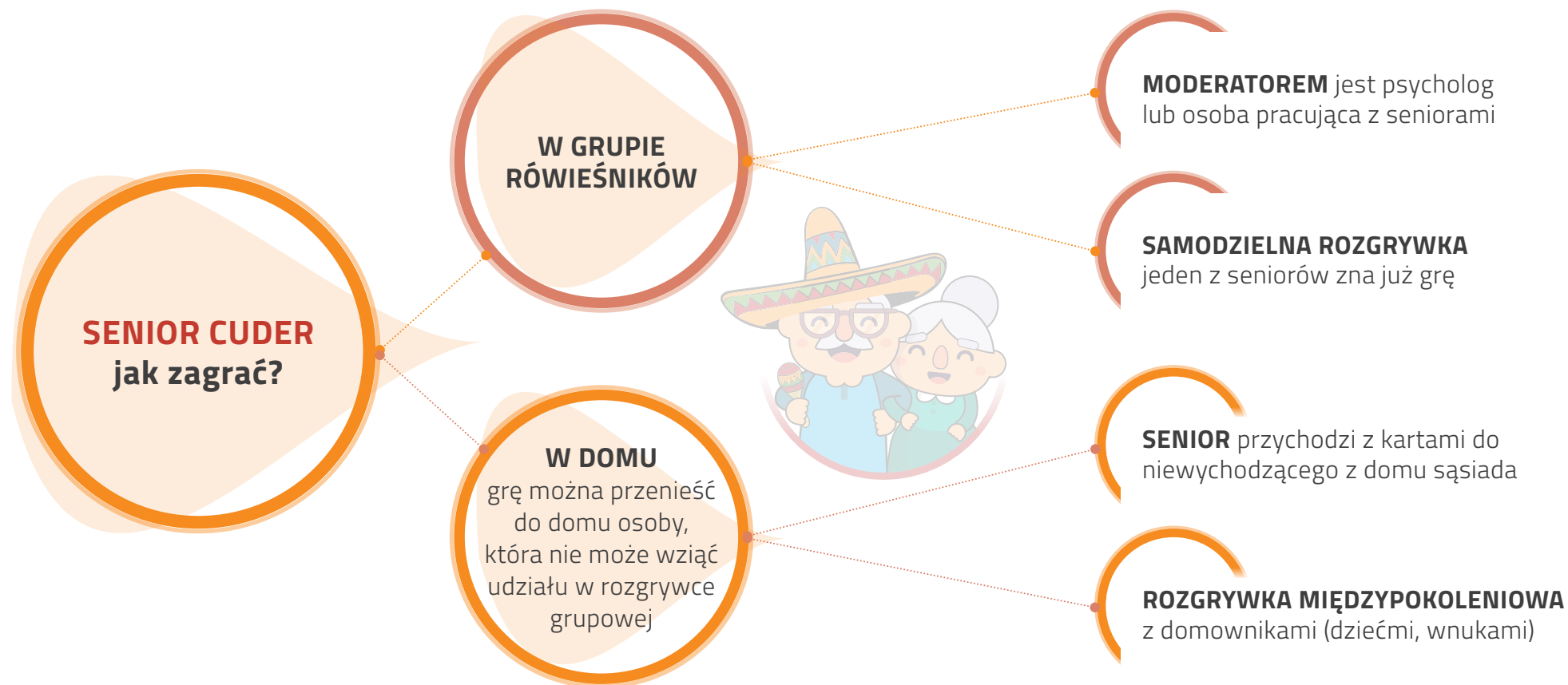
## KROK 5

Przeprowadź spotkanie wprowadzające, upewnij się że uczestnicy rozumieją zasady rozgrywki, ale też zasady obowiązujące podczas spotkania, takie jak wzajemny szacunek, wzajemne nieoceniecie się.

## KROK 6

Pozwól seniorom zagrać samodzielnie. Niech zaproszą do gry sąsiadów, dalszych znajomych, rodzinę. Test gry SENIOR CUDER wykazał, że gra pomaga wzmacniać więzi międzypokoleniowe i może być pretekstem do poprawy relacji w rodzinie.

W razie pytań skontaktuj się z autorami innowacji: Fundacją Wspomagającą Wychowanie ARCHEZJA:  
<https://www.rops.krakow.pl/lewa/malopolski-inkubator-innowacji-spoecznych>



# PRODUKTY W RAMACH MODELU

 KARTY

 WPROWADZENIE DO GRY

 INSTRUKCJA + FILM

 KWESTIONARIUSZ DLA MODERATORA

 SCENARIUSZE SPOTKAŃ

 ANKIETA DLA UCZESTNIKÓW

Po załączniki zapraszamy na stronę [www.rops.krakow.pl](http://www.rops.krakow.pl)  
do zakładki Małopolski Inkubator Innowacji Społecznych.

## O TYM WARTO PAMIĘTAĆ

- ✔ Podczas pierwszego spotkania przybliź graczom założenia **SENIORA-CUDERA**. Gracze, którzy się angażują bardziej korzystają na udziale w rozgrywce. A gra toczy się o wysoką stawkę - o sens życia!
- ✔ Optymalną liczbą uczestników rozgrywki jest 8-10 osób. Test **SENIORA-CUDERA** wykazał, że 15 osób, to już zbyt duża grupa. Każda z tur mocno się wydłuża, uczestnicy siedząc przy większym stoliku nie słyszą się wzajemnie, ich uwaga się rozprasza. Problemem może też być powtarzalność pytań, szczególnie jeśli jakiś kolor kart wybierany jest częściej niż pozostałe.
- ✔ **Daj uczestnikom nieco swobody**. To oni decydują na ile chcą się otworzyć i które z zadań/pytań będzie dla nich pretekstem do głębszej refleksji. Część osób może mieć opór przed wykonaniem niektórych zadań (np. ćwiczeń fizycznych). Remedium na to jest możliwość wybierania sobie sfery, z której będzie losowane pytanie.
- ✔ Użycie dużej liczby pytań uprzyjemni rozgrywkę karty nie będą się powtarzały.

# O AUTORACH

**Fundacja Wspomagająca Wychowanie ARCHEZJA** działa od 2006 r. i realizuje programy takie jak:

- ✔ Plenerowy Ośrodek Profilaktyki Problemowej pod nazwą ARCHEZJA w Ojcowie. Prowadzi działania prewencyjne i profilaktyczne dla młodzieży (zapobieganie przedwczesnej inicjacji alkoholowej, uzależnieniu od narkotyków, Internetu, dopalaczy i innych ryzykownych zachowań).
- ✔ CUDER – program profilaktyczny adresowany do dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli – wzmocnienie czynników chroniących uczniów przed szeroką gamą zachowań ryzykownych wynikających z procesu rozwoju oraz dysfunkcji środowiskowych.
- ✔ ROZPOZNAJ AUTORYTET – zajęcia profilaktyczne dla dzieci szkół podstawowych, podnoszące świadomość uczniów czym jest i jakie cechy musi posiadać prawdziwy autorytet.
- ✔ Szkolenia i warsztaty dla nauczycieli, wychowawców i opiekunów młodzieży, a także gry terenowe, gry miejskie, pół-kolonie, zimowiska – również z komponentem profilaktyki, wspierania prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży.

Osobami bezpośrednio zaangażowanymi w powstanie i realizację innowacji **SENIOR CUDER** są **Tomasz Gubała** Prezes Fundacji Wspomagającej Wychowanie Archezja i **Karolina Gubała** samodzielny specjalista.

Po więcej informacji na temat opisanej inowacji jak i pozostałych rozwiązań i produktów przetestowanych w ramach projektu „Małopolski Inkubator Innowacji Społecznych” zapraszamy na stronę ROPS Kraków:  
***[www.rops.krakow.pl](http://www.rops.krakow.pl)***