

SENIOR CUDER

- czyli gra o sens życia



Gra rozwojowa przeznaczona dla seniorów.
Pomaga rozwijać 5 sfer życiowych człowieka:

Ciało | Umysł | Ducha | Emocje | Relacje

Gra może spełniać kilka funkcji:

- Integracyjną
- Terapeutyczną
- Rozwojową
- Rozrywkową

Gra SENIOR CUDER jest doskonałą okazją do spędzenia wspólnego czasu z innymi osobami, do poznawania siebie i innych, do odkrywania nowych możliwości, poprawy jakości życia i do zaspokajania potrzeby bycia ważnym i potrzebnym.

Gra SENIOR CUDER zawiera zestaw puzzli drewnianych i zestaw 100 kart z zadaniami, pytaniami, wyzwaniem oraz kostka do gry. Elementem podstawowym są karty, natomiast puzzle są narzędziem dodatkowym.

Karty dają możliwość spędzenia czasu w ciekawy sposób, ułatwiają otwarcie się, dają poczucie przynależności, pozwalają poznać siebie i innych, są kreatywne i wpływają na poprawę jakości każdej sfery życia seniora.

Główne założenia gry:

1. Gra oparta na zjawiskach zaobserwowanych, a nie wymyślonych
2. Personalistyczna wizja człowieka*
3. Bycie tu i teraz
4. Logoterapia - człowiek pragnie sensu
5. Nawiązanie do gry CUDER (gra edukacyjna dla dzieci)*

ZASADY GRY:

Wersja z klockami na start + karty:

Na początku gry każdy z graczy otrzymuje 5 drewnianych puzzli, każdy w innym kolorze (każdy kolor symbolizuje inną sferę) i dopasowując te elementy tworzy swojego podstawowego CUDERa. Następnie losuje kartę z zadaniem, pytaniem lub wyzwaniem i wykonuje polecenie. W zależności od tego jaki kolor ma karta, gracz po wykonaniu polecenia bierze klocek odpowiadający kolorowi karty i doczepia go do swojego podstawowego CUDERa. Jedna ścianka kostki jest biała, a to oznacza, że osoba która ją wyrzuci ma możliwość wybrania koloru tali, z której będzie losowała pytanie. Gra może skończyć się w dowolnym momencie. Warto na końcu przyrzeć się swojemu CUDERowi i odpowiedzieć na pytanie, czy jest on podobny do osoby, która go skonstruowała. Albo którą sferę można poprawić, ulepszyć, a która sfera jest OK. To doskonała okazja do rozmowy, nowych pomysłów i refleksji. Z tej opcji można skorzystać, gdy jest niewielu graczy.

Wersja bez klocków na start + karty:

W tej wersji zawodnicy startują bez klocków. 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 ściance, która daje możliwość wyboru koloru tali kart, z których wylosuje się pytanie. Ta opcja jest dedykowana większej liczbie graczy.

Wersja z samymi kartami:

Ciekawą opcją jest możliwość zagrania tylko kartami. Są wygodne i można zabrać je wszędzie.

* patrz broszura

INSTRUKCJA GRY SENIOR CUDER

- Liczba graczy:** - od 2 do 10
- Wiek graczy:** - 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
 - płyta wprowadzająca do gry
- Cel gry:** Celem gry jest zintegrowana poprawa życia osób starszych w obszarze zdrowotnym, intelektualnym, duchowym, emocjonalnym i społecznym

Instrukcja dla moderatora:

W zależności od specyfiki grupy zaleca się wsparcie moderatora. Moderatorem grupy może być osoba, która na co dzień pracuje z daną grupą seniorów i zna jej potrzeby i ograniczenia. Może to być też osoba współpracująca z Klubem Seniora, Sanatorium, Ośrodkiem Wsparcia Dziennego dla Seniorów czy Domem Pomocy Społecznej, tj. psycholog, fizjoterapeuta. Gra może być wykorzystywana przez różnych specjalistów. Prowadzący (osoba, która zapoznała się z instrukcją i podejmie się prowadzenia dyskusji) przedstawia grupie podstawowe założenia modelu CUDER – prezentuje spojrzenie na filozofię personalistyczną* z użyciem klocków do gry składających się z pięciu kolorowych elementów: **żółte - CIAŁO, granatowe - UMYSŁ, błękitne - DUCH, czerwone - EMOCJE i zielone - RELACJE**. Prowadzący krótko przedstawia poszczególne sfery, według definicji zawartych w instrukcji. Definicje te mają za zadanie pobudzić do dyskusji uczestników spotkania. Wyjaśnienie zasad i rozpoczęcie gry – każdy uczestnik, biorący udział w grze ma swojego pionka złożonego z pięciu elementów. Kolejka polega na tym, że jedna osoba losuje z tali kartę i wykonuje polecenie lub odpowiada na pytanie, znajdujące się na tej karcie. Osoba moderująca spotkanie zachęca innych graczy do wspólnego wykonywania zadań oraz dzielenia się swoimi komentarzami i przemyśleniami związanymi z pytaniem zapisanym na karcie. Po wykonaniu zadania gracz otrzymuje kolejny element CUDERa, kolorem odpowiadający kolorowi karty, którą wcześniej wylosował. Otrzymany element gracz dołącza do swojego CUDERa w dowolny sposób, tworząc dodatkowo spersonalizowany pionek. Do gry dołączona jest kolorowa kostka, która odpowiada kolorami poszczególnym kartom. Jedna strona kostki jest biała i jeżeli zawodnik ją wyrzuci może wybrać dowolny kolor karty. Dobrze by było, aby moderator przejrzał zadania, wyzwania i zdecydował, czy będą odpowiednie dla grupy z którą pracuje. Jeżeli pojawi się jakaś wątpliwość, dane karty można odłożyć. Na końcu gry moderator podsumowuje grę i prosi uczestników o refleksje po grze.

Instrukcja dla graczy bez moderatora:

Jeżeli nie ma moderatora, można wyłonić naturalnego lidera, albo „mistrza gry”, który po przeczytaniu instrukcji może poprowadzić grę. Często takim naturalnym liderem staje się osoba, która np. podaje karty, klocki lub kostkę.

Gra SENIOR CUDER może być wykorzystana w różnych okolicznościach. Propozycja grania w grę w Klubach Seniora, Domach Opieki Społecznej czy w innych instytucjach pracujących z seniorami, to tylko jedna z możliwości. Świetnym pomysłem wydaje się skorzystanie z gry podczas pikników rodzinnych czy uroczystości np. gminnych lub miejskich. A w ciepłe dni grę można zabrać na wycieczkę, rozłożyć podczas pikniku na kocyku i miło spędzić czas :)