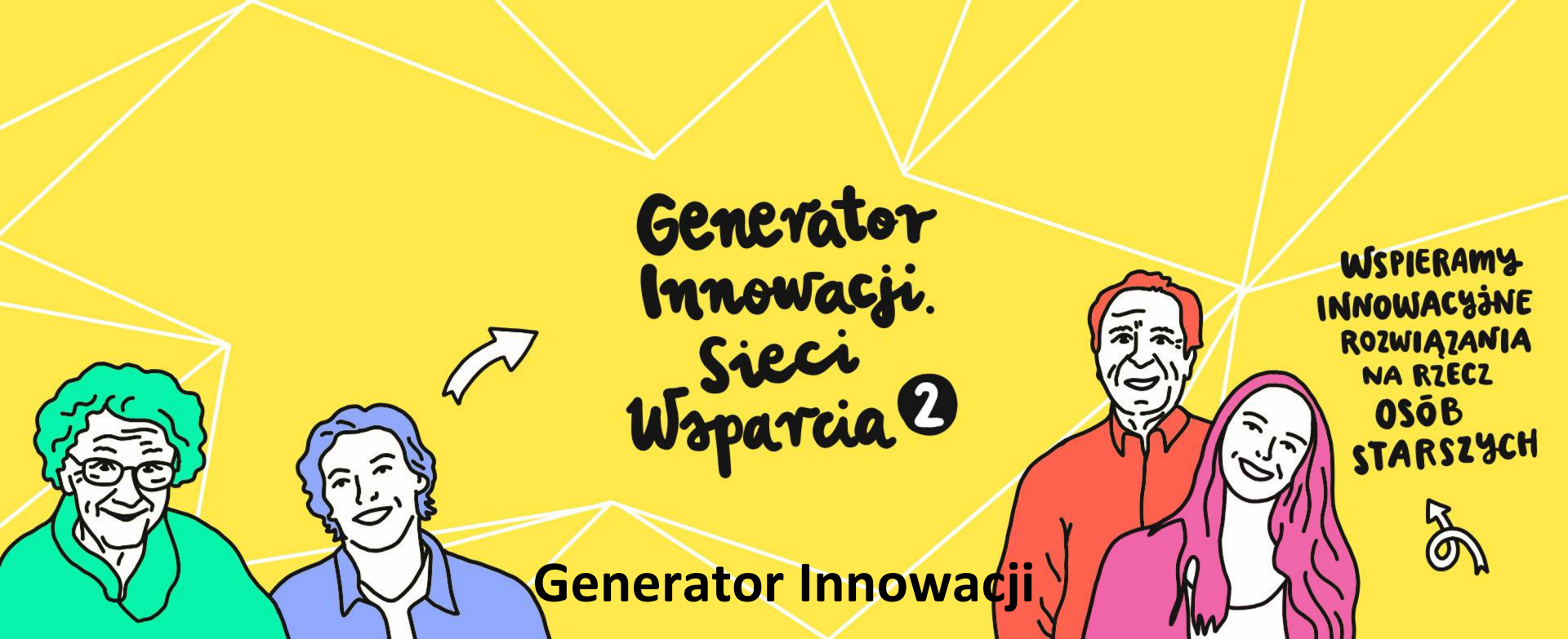




Jak komunikować się z seniorami i seniorkami?

Scenariusz warsztatu





Projekt „GENERATOR INNOWACJI. SIECI WSPARCIA 2” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Projekt realizowany przez PCG Polska Sp. z o. o. w partnerstwie z Towarzystwem Inicjatyw Twórczych „ę”.

Czy to kolejne szkolenie z komunikacji? Kilka słów na początek...



Słyszymy z wielu stron o wydarzeniach kulturalnych tworzonych z myślą o seniorach i seniorkach. Warsztaty, koncerty, spotkania filmowe, kółka literackie, zajęcia śpiewu... Możliwości jest mnóstwo, a i chętnych przybywa. Społeczeństwo polskie jest społeczeństwem starzejącym się. **Jednocześnie jednak zmienia się obraz seniora, seniorki.**

Osoby 60+ to coraz częściej osoby pełne pasji, które przeżywają „kolejną młodość”. **Poszukują miejsc i możliwości by rozwijać zainteresowania, udzielać się społecznie czy po prostu – spotykać z innymi.** Wielu z nich obsługuje na poziomie przynajmniej podstawowym komputer, smartfona, a w nich - chociażby media społecznościowe. Są aktywni, póki starczy im sił. Nie zmienia to jednak faktu, że ich sposób percepcji świata jest inny niż czterdziesto-, pięćdziesięciolatków. Zmysły poprzez które odbierają świat w naturalny sposób się „zużywają”. Nikt jednak nie uczy organizatorów wydarzeń, pracowników instytucji kulturalnych w jaki sposób komunikować się z seniorami, seniorkami. **A komunikacja ma bezpośrednie przełożenie na zainteresowanie osób 60+ ofertą instytucji, ich relację z tym miejscem, uczestnictwo w wydarzeniach.** Oprócz korzyści dla samych seniorów/ek, ich bycie w instytucji to też ważna sprawa społeczna. W ten sposób integrujemy społeczeństwo międzypokoleniowo, w ten sposób oswajamy starość i uczymy się jej.

Czy to kolejne szkolenie z komunikacji? Kilka słów na początek...



Scenariusz tego szkolenia został przygotowany z myślą o kontakcie pracowników i pracowniczek instytucji kultury z seniorami/seniorkami aktywnymi, samodzielnymi lub potrzebującymi wsparcia w niewielkim stopniu. **Jednocześnie należy pamiętać, że osoby 60+ to grupa bardzo zróżnicowana.** Są w niej zarówno wspomniani już seniorzy/ki aktywni, samodzielni, ale również tacy, którzy potrzebują większego indywidualnego wsparcia, którym stan zdrowia nie pozwala już wychodzić z domu, w końcu też osoby, które wymagają całodobowej opieki specjalistycznej.

Warto zdobywać wiedzę, by coraz lepiej poruszać się po świecie seniorów/ek, oswajać go i w końcu: budować jakościowe relacje. Pamiętajmy jednak, że żadne szkolenie nie zastąpi naszej uważności i empatii. To trzeba ćwiczyć w każdym spotkaniu z drugim człowiekiem.

Zanim zapoznasz się ze scenariuszem szkolenia i (być może) zdecydujesz się na zorganizowanie takiego spotkania – przejrzyj interaktywną prezentację (https://bit.ly/kurs_seniorzy_kultura). To podstawowa baza wiedzy, do której sięgamy w scenariuszu szkolenia. Mamy nadzieję, że wiedza zgromadzona w e-learningu i scenariuszu szkolenia, to kolejny most zbudowany między seniorami, seniorkami a instytucjami kultury w Polsce.

Dorota, Ewa, Paulina

autorki e-learningu i scenariusza

„Jak komunikować się z seniorami i seniorkami?” 5

Autorki



DOROTA KUCHARCZYK - absolwentka edukacji artystycznej w zakresie sztuk plastycznych (specjalizacja: animacja projektów edukacyjno-artystycznych) na Uniwersytecie Humanistyczno-Przyrodniczym im. Jana Długosza w Częstochowie. Pokazuje dzieciom i dorosłym, że każdy nosi w sobie talent artystyczny - wystarczy stworzyć odpowiednie warunki. Instruktorka zajęć rękodzielniczych dla dzieci oraz seniorów w Miejskim Domu Kultury w Lublińcu. Wcześniej wolontariuszka dla podopiecznych m.in w Domu Pomocy Społecznej "ZAMECZEK" w Lublińcu, Domu Małego Dziecka w Częstochowie. Graficzka, malarka.



EWA CHROBOK - absolwentka pedagogiki resocjalizacyjnej z profilaktyką społeczną na Uniwersytecie Śląskim. W szkole średniej rozpoczęła przygodę z wolontariatem na rzecz dzieci z niepełnosprawnościami. Pomagała m.in. w Domu Aniołów Stróżów - w ognisku wychowawczym dla dzieci w wieku przedszkolnym, które wychowywały się w rodzinach z trudnościami. Kilkanaście lat związana była ze Stowarzyszeniem WIOSNA - jako pracownik organizacji koordynowała projekty społeczne: SZLACHETNĄ PACZKĘ i AKADEMIE PRZYSZŁOŚCI. Swoje koordynatorskie umiejętności wykorzystwała również w pracy w Miejskim Domu Kultury w Lublińcu. Aktualnie łączy artystyczne serce i przedsiębiorczy rozum, prowadząc firmę rękodzielniczą.



PAULINA PIELARZ - absolwentka kulturoznawstwa (specjalizacja: komunikacja kulturowa) na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach; pracowniczka Miejskiego Domu Kultury w Lublińcu; odpowiada za promocję, kontakt z mediami i realizację działań MDK w przestrzeni online; realizatorka projektów kulturalno-społecznych finansowanych przez Narodowe Centrum Kultury; wcześniej związana m.in. z agencją marketingową Leżę i Pracuję - pierwszą, która powstała po to, by zatrudnić OzN oraz akcjami społecznymi jak SZLACHETNA PACZKA czy AKADEMIA PRZYSZŁOŚCI.

OGÓLNE INFORMACJE

Grupa docelowa:	Pracownicy i pracowniczki instytucji kultury
Autorki konspektu:	Dorota Kucharczyk, Ewa Chrobok, Paulina Pielarz
Cel główny:	Przygotowanie pracowników i pracowniczek instytucji kultury do efektywnego komunikowania się z seniorami/kami.

METODY I EFEKTY KSZTAŁCENIA

Metody pracy:	Scenariusz warsztatu został przygotowany w oparciu o cykl Kolba, który zakłada, że wiedzę zdobywa się głównie przez doświadczenie. Podczas warsztatu uczestnicy wezmą udział w ćwiczeniach (doświadczenie), które następnie będą analizować (refleksja) i na tej podstawie wyciągać wnioski i projektować konkretne rozwiązania (teoria).
Uczestnicy wiedzą:	<ul style="list-style-type: none">– kim jest senior/ka i jak starzeją się zmysły,– jaką barierę w komunikacji stanowią osłabione zmysły,– jakie rozwiązania mogą wspierać komunikację z seniorami/kami.
Uczestnicy potrafią:	<ul style="list-style-type: none">– empatyzować z osobą starszą,– projektować zmiany usprawniające komunikację z seniorami/kami,– dostosowywać swoje komunikaty do indywidualnych potrzeb seniorów/ek.
Uczestnicy są zmotywowani do:	<ul style="list-style-type: none">– budowania oferty zachęcającej seniorów/ki do uczestniczenia w kulturze,– dbania o potrzeby seniorów/ek w komunikacji,– szerzenia wiedzy o komunikacji z seniorami/kami w instytucjach kultury,– do posługiwania się wielozmysłowymi narzędziami komunikacji (komunikacja werbalna i niewerbalna).

RAMOWY PROGRAM

Moduł 1	Otwarcie spotkania (integracja, zasady)
Moduł 2	Słuch
Moduł 3	Wzrok
Moduł 4	Dotyk
Moduł 5	Węch
Moduł 6	Czas i przestrzeń
Moduł 7	Podsumowanie warsztatu
Czas trwania:	8 godzin dydaktycznych z przerwami (2x 15 min. i 1x 30 min.). Warsztat można przeprowadzić w ciągu jednego spotkania lub podzielić go na 2 lub 3 spotkania. Można także wybrać istotne według aktualnych potrzeb uczestników moduły i skupić się na nich, czyli wykorzystać tylko część scenariusza. Przerwy są zasugerowane w scenariuszu, jednak należy podejść do nich elastycznie, uwzględniając potrzeby uczestników oraz obserwując dynamikę grupy (np. gdy widzisz spadek energii - możesz zaproponować przerwę). Podany czas jest orientacyjny dla grupy liczącej 8 osób. Rzeczywisty czas trwania poszczególnych modułów zależy od ilości uczestników, ich zaangażowania i dynamiki grupy.

INFORMACJE DLA ORGANIZATORA

Materiały i narzędzia:	<p>Rzutnik, ekran, flipchart, głośnik, karteczki samoprzylepne post-it, markery, długopisy, wydruki z załączników, zatyczki do uszu i maseczki (tyle, ilu jest uczestników), “gogle starości” (porysowane papierem ściernym najtańsze gogle bhp; może być ich tyle, ilu jest uczestników lub 1 egzemplarz, którym uczestnicy będą się wymieniać - wszystko w zależności od możliwości), przykładowe materiały promocyjne z dowolnej instytucji kultury: ulotki plakaty, gazetki; nieprzeźroczyste słóiczki z zapachami (opisane w module 4), rękawiczki foliowe lub inne, igły, nici, koraliki, sznurek, kredki, kartki A4, chusty/szale/kawałki tkaniny (w ilości połowy uczestników), skafander starości (opis w załączniku nr 9)</p> <p>Załączniki do warsztatu i karty pracy znajdziesz na końcu scenariusza.</p>
Organizacja sali:	<p>Część warsztatów odbywa się w kręgu, by podczas dyskusji uniknąć bariery, jaką tworzą stoły czy ułożone w szkolnych rzędach ławki. Część warsztatów odbywa się przy stole - podyktowane to jest komfortem pracy w trakcie wykonywania zadania. Jeśli jednak nie ma takiej możliwości - działamy w warunkach, jakie mamy. Warto zwrócić uwagę na komfort uczestników (np. wygodne krzesła, odpowiednie oświetlenie - niejednokrotnie wśród uczestników są osoby w wieku przedemerytalnym).</p>
Dostępność szkolenia dla osób o szczególnych potrzebach:	<p>Przed szkoleniem upewnij się, kto będzie tworzył grupę szkoleniową. Być może będą tam osoby o szczególnych potrzebach - osoby niesłyszące, osoby z niepełnosprawnością ruchową, osoby starsze, kobiety w ciąży itd. Adekwatnie do potrzeb potrzeb zadbaj o:</p> <ul style="list-style-type: none">- transport na szkolenie,- obecność tłumacza PJM,- możliwą obecność opiekuna,- salę szkoleniową znajdującą się w budynku dostępnym architektonicznie,- odpowiednią ilość przerw, czas na posiłek.
Liczba uczestników:	<p>Optymalna liczba uczestników to 8-10 osób. Jednak warsztat jest możliwy do przeprowadzenia także w mniejszej grupie. Minimum to 4 osoby. Kilka ćwiczeń zakłada pracę do wykonania w parach - idealna sytuacja szkoleniowa to parzysta liczba osób w grupie.</p>

MODUŁ 1 - OTWARCIE

Czas:	30 minut
Cele:	<ul style="list-style-type: none">- nawiązanie kontaktu z grupą, budowanie relacji, zaufania i autorytetu,- zbudowanie poczucia bezpieczeństwa poprzez jasne zasady,- zbudowanie poczucia sensu przez jasno określone cele.
Materiały:	Flipchart, karteczki samoprzylepne post-it, markery, długopisy
Organizacja sali:	Moduł 1 powinien być prowadzony w kręgu.

Przebieg modułu

Autoprezentacja prowadzącego:	<p>Jeśli prowadzisz warsztat z grupą, której nie znasz - przedstaw się, opowiedz czym się zajmujesz na co dzień i dlaczego prowadzisz akurat to szkolenie. Warto dodać o sobie coś prywatnego (np. zainteresowania) - to pomoże przełamać pierwsze lody i nawiązać relację.</p> <p>Jeśli znasz grupę, nie rezygnuj z tej części - powiedz dlaczego chcesz przeprowadzić ten warsztat i dodaj o sobie coś, czego grupa o Tobie jeszcze nie wie.</p>
Przedstawienie się uczestników:	<p>Poproś każdego o odpowiedź na następujące pytania:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Jak masz na imię?2. Skąd jesteś i czym się zajmujesz?3. Jaką starszą osobę podziwiasz i dlaczego? Może to być ogólnie znana osoba lub ktoś z rodziny czy znajomy (dzięki temu pytaniu uczestnicy zaczynają kierować swoje myśli w stronę tematu warsztatu). O inspirującym seniorze/seniorce możesz opowiedzieć i Ty. <p>Jeśli znasz grupę i uczestnicy również znają siebie nawzajem, pomiń 2 pierwsze pytania.</p>

MODUŁ 1 - OTWARCIE

Omówienie celu warsztatu:	<p>Celem niniejszego warsztatu jest przygotowanie pracowników instytucji kultury do efektywnego komunikowania się z seniorami i seniorkami. Dzięki zaproponowanym ćwiczeniom, uczestnicy będą mieli okazję doświadczyć barier jakie stanowią dla seniorów osłabiające się z wiekiem zmysły. Refleksje wynikające z doświadczeń będą podstawą do projektowania zmian, które mogą pomóc w komunikacji z seniorami/kami. Zastanowimy się także, jaka oferta może zachęcić seniorów do aktywnego uczestniczenia w kulturze.</p> <p>Dlaczego to takie ważne? Na skutek wydłużania się ludzkiego życia, postępu cywilizacyjnego i poprawy jakości życia, na świecie systematycznie rośnie odsetek ludzi w wieku poprodukcyjnym. Jak podaje Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości w raporcie z 2020 roku, w Polsce na koniec 2019 r. populacja osób powyżej 65 r.ż. liczyła 6,9 mln (18,1% liczby ludności). Z prognoz demograficznych GUS wynika, że w 2050 r. jej udział wzrośnie do 32,7%, a udział osób w wieku produkcyjnym i przedprodukcyjnym wyniesie odpowiednio 57% i 10,3%.</p> <p>W interesie społecznym jest, by osoby starsze jak najdłużej były aktywne i samodzielne. Nie zmienia to jednak faktu, że potrzebna jest międzypokoleniowa integracja społeczeństwa, osvajanie starości i uczenie się jej. Przestrzeń instytucji kultury jest doskonałym miejscem, w którym takie działania mogą być realizowane.</p>
Zasady współpracy:	<p>Zasady współpracy budują poczucie bezpieczeństwa, a także wyznaczają jasne reguły obowiązujące podczas warsztatu. Zarówno Ty, jak i uczestnicy, w trakcie trwania szkolenia możecie się do nich odwoływać. Ważne, by były to zasady, na które zgadzają się wszyscy. Poniżej znajdziesz 2 sposoby ustalania kontraktu - wybierz jeden z nich.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Możesz po prostu przeprowadzić <u>burzę mózgow</u>, zapisując każdy pomysł (bez jego oceniania) na flipcharcie. Potem, w drodze dyskusji, wybierzcie te zasady, które są bliskie wszystkim uczestnikom i które chcą zamieścić w kontrakcie. Wybrane zasady można podkreślić, wziąć w kółko, a te odrzucone przekreślić.2. Każdy z uczestników dostaje 2 małe <u>karteczki samoprzylepne</u>, na których zapisuje ważne dla siebie zasady (jedna karteczka = jedna zasada). Następnie na flipcharcie kolejno każda osoba przykleja swoje karteczki (gdy się powtarzają należy przykleić jedną na drugą lub obok siebie), odczytując głośno ich treść. Ty również zaproponuj zasady - to także Twój kontrakt.

MODUŁ 1 - OTWARCIE

Zasady współpracy:	<p>Jeśli grupie trudno przychodzi kreowanie zasad, możesz wspomnieć co zwykle w takich kontraktach zostaje zawarte: szczerłość, brak oceniania, otwartość, życzliwość, punktualność itd.</p> <p>Za pomocą podniesienia ręki lub podpisania flipcharta każdy uczestnik wyraża akceptację ustalonego kontraktu.</p>
-------------------------------	---

MODUŁ 2 - SŁUCH

Czas:	50 minut
Cele:	<ul style="list-style-type: none">- doświadczenie funkcjonowania w świecie dźwięków z osłabionym zmysłem słuchu,- zrozumienie barier jakie napotykają w komunikacji seniorzy/ki z ubytkiem słuchu,- projektowanie konkretnych rozwiązań dla instytucji na poziomie zmysłu słuchu, które poprawią komunikację z seniorami/kami.
Materiały:	Flipchart, markery, zatyczki do uszu i maseczki (tyle, ilu jest uczestników), karty pracy nr 1 (potrzebna, jeśli zdecydujesz się przeprowadzić ćwiczenie: głuchy telefon), karta pracy nr 2 i karta pracy nr 3.
Organizacja sali:	Moduł 2 powinien być prowadzony w kręgu oraz w przestrzeni. Test słuchu, praca z personami oraz podsumowanie modułu - w kręgu, natomiast ćwiczenie (niezależnie od wybranego) - w przestrzeni na stojąco.

Przebieg modułu

Test “Ile lat ma twój słuch?”:	<p>Na początku wspomnij, że podczas warsztatów będziecie się poruszali ścieżką zmysłów, gdyż to za ich pomocą odbieramy otaczający świat. Jako pierwszym zajmiecie się zmysłem słuchu. Stąd propozycja poniższego testu, który pokazuje, jak zmienia się odbiór dźwięków o konkretnych częstotliwościach wraz z wiekiem. Oczywiście nie jest to test diagnostyczny, a raczej ciekawostka.</p> <p>Odtwórz film z “testem słuchu” dostępny na platformie YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=-WOKgWYUIMA</p> <p>Po wykonanym ćwiczeniu zapytaj uczestników o wnioski - <i>czy dźwięki, które słyszeli, odpowiadają ich wiekowi?</i> Jeśli grupa jest zróżnicowana pod względem wiekowym z pewnością zauważą różnice w odbiorze dźwięków o różnych częstotliwościach między sobą.</p>
---------------------------------------	---

MODUŁ 2 - SŁUCH

Doświadczenie barier w komunikacji:

Jako pierwsze ćwiczenie zaproponuj:

- ❑ Zatyczki i maseczki. Podziel uczestników w pary. Jedna osoba z pary dostaje zatyczki do uszu, druga maseczkę. Osoby w maseczkach będą mówiły na zadany temat, a osoby z zatyczkami będą słuchaczami. Tematem może być ulubiona książka, film czy po prostu zainteresowania. Temat ma być przyjemny dla uczestników, by zachęcić ich do rozmowy. Czas na wypowiedź 3 minuty. Po tym czasie następuje zmiana w parach (oczywiście uczestnicy otrzymują świeże sprzęty). Dodatkowym utrudnieniem w drugiej rundzie niech będzie delikatne zwiększenie dystansu między osobami w parach. Ponownie odmierz 3 minuty.

Analizując to ćwiczenie, warto zwrócić uwagę na utrudnienia, takie jak przytępiony słuch (zatyczki), brak możliwości czytania z ruchu ust (maseczki) czy szumy otoczenia (głosy innych).

Jako drugie zaproponuj wybrane z poniższych:

- ❑ Głuchy telefon. Grupa staje w rzędzie. Ostatnia osoba otrzymuje kartę pracy nr 1, na której jest zapisanych kilka zdań. Zapoznaje się z nimi (nie czyta na głos!), wybiera jedno, a następnie mówi na ucho to, co zapamiętała kolejnej osobie, a ona kolejnej. Ostatnia mówi na głos to, co usłyszała i zrozumiała.

Uwaga! Dla niektórych osób głuchy telefon jest bardzo niekomfortowy (wymaga bliskości). Zanim przeprowadzisz to zadanie, zapytaj grupę o zgodę. W przypadku jej braku wybierz inne ćwiczenie.

Analizując to ćwiczenie, warto zwrócić uwagę na trudność w odbiorze słów wypowiedzianych cicho, ale także na aspekt związany z pamięcią. Zaburzenia neuropoznawcze wpływają na pamięć krótkoterminową, co powoduje, że osoby starsze mają trudność w zapamiętywaniu informacji.

MODUŁ 2 - SŁUCH

Doświadczenie barier w komunikacji:	<p>❑ <u>Wieża Babel</u>. Jeden z uczestników wychodzi z pomieszczenia. Pozostali wymyślają przysłowie i rozdzielają między siebie poszczególne wyrazy. Gdy uczestnik wraca zza drzwi, na znak prowadzącego jednocześnie wszyscy mówią głośno swoje wyrazy. Zadaniem słuchającego jest odgadnąć przysłowie z ogólnego hałasu. Ćwiczenie można powtórzyć, wybierając inną osobę oraz inne przysłowie do odgadnięcia.</p> <p>Analizując to ćwiczenie, warto zwrócić uwagę na trudność w jednoczesnym odbiorze komunikatów od różnych nadawców (podzielność uwagi, skupienie w hałaśliwym otoczeniu, wyłapanie najważniejszych informacji)</p> <p>Po zakończeniu ćwiczeń zachęć grupę do dzielenia się wnioskami. Aby otworzyć dyskusję zadaj pytania:</p> <ul style="list-style-type: none">• Jak przebiegała komunikacja?• Co zakłóciło przekaz?• Co działo się z Tobą w trakcie ćwiczenia? Jakie pojawiały się emocje?• Czego jeszcze się dowiedziałeś/eś?
Rozwiązania dla instytucji:	<p><u>Persony - Pan Ryszard (karta pracy nr 2) i Pani Małgorzata (karta pracy nr 3)</u></p> <p>Podziel uczestników na dwie grupy, każda z grup otrzyma jedną personę. Gdy uczestników jest niewielu (np. 4) niech pracują wspólnie w jednej grupie. Mając przed oczami historię konkretnego człowieka, zachęć grupę do zaprojektowania konkretnych rozwiązań dla instytucji. Zadaj pytanie: <i>Jak poprawić komunikację z seniorami/kami na poziomie zmysłu słuchu?</i> Powiedz, że to nie muszą być wielkie odkrycia - często im prościej, tym lepiej. Zapisz rozwiązania na flipcharcie.</p>

MODUŁ 2 - SŁUCH

Komentarz:	<p>Głuchota starcza, czyli ubytek słuchu postępujący wraz z wiekiem zaczyna się od trudności z usłyszeniem dźwięków o wysokiej częstotliwości, a to właśnie do tej kategorii należy mowa. Ponieważ ubytek słuchu pogłębia się powoli, senior/ka może sobie nie zdawać sprawy z tego, że gorzej słyszy. Biorąc pod uwagę, że najczęściej znajdujemy się w otoczeniu, w którym dochodzą do nas także inne dźwięki, problemy z komunikacją narastają.</p> <p>Technologia daje nam dużo możliwości, by wspierać słuch. Z jednej strony seniorzy i seniorki korzystają chociażby z aparatów słuchowych, które wzmacniają sygnał przychodzący ze "świata zewnętrznego". Z drugiej strony mamy rozwiązania dla instytucji jak np. pętla indukcyjna, która również wzmacnia dźwięk przekazywany do aparatu słuchowego, "oczyszczając" go jednocześnie z szumów otoczenia. To niezwykle usprawnia komunikację, jednocześnie jest też kosztowne.</p> <p>Wiele jest jednak aspektów, o które sami możemy zadbać, by po prostu komunikacja z seniorami i seniorkami na poziomie zmysłu słuchu była lepsza. Od zadbania o warunki rozmowy przez własną pracę nad głosem czy po prostu życzliwość i cierpliwość.</p>
Głos seniorów i senierek:	Na zakończenie oddaj głos seniorom i seniorkom. Wyświetl film z kursu online, w którym odpowiadają oni na pytanie na co zwracają uwagę podczas rozmowy (https://bit.ly/kurs_seniorzy_kultura , slajd nr 15).

Po zakończeniu tego modułu możesz zaproponować 15 minut przerwy.

MODUŁ 3 - WZROK

Czas:	40 minut
Cele:	<ul style="list-style-type: none">- doświadczenie barier, jakie napotykają seniorzy/ki z osłabionym wzrokiem,- projektowanie konkretnych rozwiązań dla instytucji na poziomie zmysłu wzroku, by poprawić komunikację z seniorami/kami w tym zakresie.
Materiały:	Gogle starości (jeden egzemplarz lub tyle, ilu jest uczestników, w zależności od możliwości), karty pracy nr 4, 5, 6, materiały informacyjne i promocyjne: ulotki, plakaty czy inne materiały drukowane (posłużą do analizy), długopisy, flipchart, markery.
Organizacja sali:	Test wzroku poprowadź w kręgu, natomiast pozostałe części tego modułu przy stole.

Przebieg modułu

Test “Jak dobry jest Twój wzrok?”:	<p>Na początek możesz zaproponować ciekawy test wzroku. Trwa 20 minut, więc jeśli czas szkolenia jest ograniczony, to z niego zrezygnuj lub przewiń do wybranego poziomu trudności (są 4 poziomy, a w każdym 3 rodzaje zadań). Jeśli jednak masz możliwość go przeprowadzić w całości, na pewno będzie ciekawostką dla uczestników. Zanim uruchomisz test, uczestnicy mogą wziąć coś do picia czy jedzenia - można ten czas potraktować jak drugie śniadanie.</p> <p>Odtwórz film z “testem słuchu” dostępny na platformie YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=Vu0aE7L8Q0k</p> <p>Ćwiczenie to nie ma na celu diagnozowania wzroku, to pokazanie jak odbieramy kontrasty oraz jak jest z naszą spostrzegawczością.</p>
---	---

MODUŁ 3 - WZROK

Doświadczenie barier w komunikacji:	<p>Ćwiczenia z użyciem “gogli starości”. By pomóc doświadczyć uczestnikom warsztatów, jak funkcjonuje się z osłabionym wzrokiem, rozdaj gogle. Następnie daj każdemu kartę pracy nr 4.</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> <u>Czytanie.</u> Poproś jednego uczestnika o przeczytanie pierwszego akapitu. Następnie poproś kolejną osobę o przeczytanie kolejnego akapitu itd.<input type="checkbox"/> <u>Pisanie.</u> Rozdaj długopisy. Teraz czas na dyktando - podyktuj uczestnikom poniższy tekst, a oni niech spróbują go zapisać w liniach. <p><i>Kiedy ciasto jest gotowe, wyjmujemy je z piekarnika, czekamy aż trochę ostygnie. Przed podaniem przygotowujemy polewę. W kąpielu wodnej topimy czekoladę, następnie dodajemy masło i mleko, i mieszamy do całkowitego połączenia składników.</i></p> <p>Po zakończeniu ćwiczenia zachęć grupę do dzielenia się wnioskami. Aby otworzyć dyskusję zadaj pytania:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Jak wyglądała praca z tekstem?</i>• <i>Który tekst był najłatwiejszy, a który najtrudniejszy w odbiorze?</i>• <i>Co zakłóciło przekaz?</i>• <i>Czego jeszcze się dowiedziałeś/aś?</i>
Rozwiązania dla instytucji:	<p><u>Persona - Pani Zofia (karta pracy nr 5).</u></p> <p>Grupa otrzymuje kartę pracy nr 5 oraz przykładowe materiały drukowane (ulotki, plakaty, broszury itp.). Na podstawie historii Pani Zofii oraz refleksji po poprzednim ćwiczeniu analizuje materiały drukowane. Zadaj pytanie: Jak powinny wyglądać materiały wizualne uwzględniające potrzeby seniorów/seniorek? Powiedz, że to nie muszą być wielkie odkrycia, często im prościej, tym lepiej. Zaproponowane przez grupę rozwiązania zapisz na flipcharcie.</p>

MODUŁ 3 - WZROK

Komentarz:	<p>Wzrok zaczyna się zmieniać już po 40. urodzinach! Rozpoczęte wówczas procesy z czasem pogłębiają się. O jakich zmianach mowa?</p> <ul style="list-style-type: none">→ postępuje zwyrodnienie plamki żółtej, która odpowiada za ostrość widzenia obiektów położonych bezpośrednio przed nami;→ oczy produkują coraz mniej łez, co może prowadzić do problemu z suchym okiem;→ mięśnie odpowiadające za wielkość i reakcje źrenicy stają się coraz słabsze, a co za tym idzie źrenica słabiej reaguje na zmiany w natężeniu światła; szacuje się, że seniorzy potrzebują nawet trzykrotnie więcej światła niż nastolatek czy dwudziestolatek;→ po 40. roku życia pole widzenia peryferyjnego (pozwalającego zobaczyć obiekty, które nie znajdują się bezpośrednio przed nami) zaczyna się zawężać; w wieku około 70-80 lat zmienia się nawet o 20-30 stopni;→ soczewka oka twardnieje i jest mniej sprężysta, co po 60. roku życia prowadzi do utraty zdolności akomodacji (zjawisko to pozwala dostosować moc skupiającą oka do przedmiotów, które znajdują się w różnej odległości od nas). <p>Powyższe zmiany są fizjologiczne co oznacza, że dotyczą większości z nas. Do tego mogą dojść zmiany chorobowe, takie jak zaćma lub jaskra.</p>
Głos seniorów i senierek:	<p>Na zakończenie oddaj głos seniorom i seniorkom. Wyświetl film z kursu online, w którym odpowiadają oni na pytanie jak powinny wyglądać plakaty i ulotki (https://bit.ly/kurs_seniorzy_kultura, slajd nr 32).</p>

MODUŁ 4 - WĘCH

Czas:	30 minut
Cele:	<ul style="list-style-type: none">- pobudzenie zmysłu węchu,- zrozumienie perspektywy seniorów/ek w zakresie odbierania bodźców zapachowych,- zwrócenie uwagi na to, że zapach może być ważną częścią komunikacji.
Materiały:	Nieprzeźroczyste słoiczki z zapachami (podczas testowania tego scenariusza słoiczek było 6, jednak ich ilość możesz dostosować do własnych potrzeb i możliwości), karta pracy nr 6, długopisy.
Organizacja sali:	Moduł 4 poprowadź przy stole.

Przebieg modułu

Doświadczenie - pobudzenie zmysłu węchu:	<p>W ponumerowanych słoiczkach zamknij różne zapachy np. ocet, kawę, pieprz, curry, aromat waniliowy, pastę do zębów. Zadbaj o zróżnicowanie zapachów - by jedne były przyjemne, a inne mniej. Rozdaj uczestnikom karty pracy nr 6 oraz długopisy. Poproś by skupili się wyłącznie na węchu i starali się nie patrzeć do słoiczek, a także nie rozmawiać ze sobą. Ich zadaniem będzie określenie swojego stosunku do danego zapachu - czy jest przyjemny, nieprzyjemny czy neutralny. Chętni mogą odgadywać, co wachają. Niech każdy kolejno wacha słoiczki i uzupełnia kartę pracy.</p> <p>Gdy wszyscy uczestnicy będą gotowi, podsumuj ćwiczenie - zdradź co za zapach był ukryty w danym słoiczku. Zobacz, jak na tle grupy, wygląda stosunek do danego zapachu. Na koniec ćwiczenia zapytaj uczestników:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Które zapachy były dla Ciebie przyjemne, a które mniej?</i>• <i>Jak się czułaś/eś podczas ćwiczenia?</i>
---	---

MODUŁ 4 - WĘCH

Doświadczenie - pobudzenie zmysłu węchu:	Gdy zmysł węchu został już pobudzony, zaprosz grupę do dyskusji, zadając następujące pytania: <ul style="list-style-type: none">• <i>Okazuje się, że zmysł węchu jest silnie powiązany z pamięcią - czy masz w pamięci jakiś konkretny zapach, z którym masz pozytywne skojarzenia? Jaki to zapach?</i>• <i>Czy zapach miejsca/instytucji, w którym przebywasz ma dla Ciebie znaczenie?</i>• <i>Jak można zadbać o to, by nasza instytucja była przyjazna pod względem zapachu?</i>
Komentarz:	<p>Jak się okazuje zapachy odbieramy bardzo indywidualnie. Ich percepcja może zależeć nie tylko od ich intensywności, ale też np. miejsca, w którym je czujemy. Przykładowo: zapach czosnku w kuchni może być przyjemny, ale niekoniecznie w kinie.</p> <p>Na co dzień nie zastanawiamy się, jak zmysł węchu jest ważny i szeroko wykorzystywany w marketingu sensorycznym. Oddziałuje na nasze zmysły przez konkretne bodźce, co ma wpływać na nasze samopoczucie i zachęcać do zakupu. Marketing zapachowy lub aromamarketing jest stosunkowo nowym zjawiskiem. W Polsce po raz pierwszy został wykorzystany w 2006 roku <u>w... kulturze</u>. Podczas premiery filmu “Jasminum” w czterech miastach (Krakowie, Warszawie Wrocławiu i Sandomierzu) przed wejściem do sali kinowej został rozpylony zapach jaśminu, by głębiej oddać atmosferę i przestanie filmu.</p>
Głos seniorów i senierek:	Na zakończenie oddaj głos seniorom i seniorkom. Wyświetl film z kursu online, w którym odpowiadają oni na pytanie czy zapach miejsc przez nich odwiedzanych jest dla nich ważny (https://bit.ly/kurs_seniorzy_kultura , slajd nr 25).

Po zakończeniu tego modułu możesz zaproponować 15 minut przerwy.

MODUŁ 5 - DOTYK

Czas:	30 minut
Cele:	<ul style="list-style-type: none">- doświadczenie funkcjonowania z osłabionym zmysłem dotyku w zakresie motoryki małej,- zrozumienie barier, jakie napotykają seniorzy/ki z powodu osłabiającego się zmysłu dotyku.
Materiały:	Rękawiczki foliowe lub inne, igły, nici, koraliki, sznurek, kredki, kartki A4.
Organizacja sali:	Moduł 5 poprowadź przy stole.

Przebieg modułu

Doświadczenie barier w komunikacji:	<p>Podczas przerwy możesz przygotować dla każdego uczestnika rękawiczki, sznurki, koraliki, igły i nici. Ich zadaniem będzie nawlekanie koralików na sznurek w rękawiczkach. Dzięki temu ćwiczeniu mogą doświadczyć jak wygląda precyzyjna praca, gdy zmysł dotyku jest osłabiony. Drugie zadanie to nawlekanie igły. Możesz zaproponować także użycie “gogli starości”, by dodatkowo osłabić zmysł wzroku.</p> <p>Po zakończeniu ćwiczenia zapytaj uczestników:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Jak się czułaś/eś podczas precyzyjnej pracy w rękawiczkach?</i>• <i>Czy bariera, którą jest osłabiony zmysł dotyku, może mieć znaczenie w komunikacji seniora/ki z otoczeniem?</i>• <i>Czy osłabiony zmysł dotyku może utrudniać uczestnictwo w kulturze?</i>
--	---

MODUŁ 5 - DOTYK

Komentarz:	<p>Badania Amerykańskiego Towarzystwa Geriatrycznego opisujące zmiany pięciu zmysłów u ludzi starzejących się wskazują, że co druga osoba po 57. roku życia ma zaburzony zmysł dotyku. Wśród przyczyn takiego stanu rzeczy wskazuje się ograniczenie przepływu krwi do receptorów dotyku, mózgu lub rdzenia kręgowego, a także uszkodzenie i zmniejszenie liczby komórek nerwowych. Pogarsza się przekazywanie informacji pomiędzy neuronami, a w konsekwencji: spada szybkość analizowania informacji.</p> <p>Oslabienie zmysłu dotyku wiąże się z zaburzeniami reagowania na ból, wibrację, temperaturę, nacisk i sam dotyk. Zaburzenia zmysłu dotyku mogą także skutkować niepewnym chodem, słabszą mobilnością.</p>
Głos seniorów i senierek:	<p>Teraz oddaj głos seniorom i seniorkom. Wyświetl film z kursu online, w którym odpowiadają oni na pytanie, czy odpowiada im kontakt fizyczny np. chwycenie pod rękę czy poklepanie po plecach (https://bit.ly/kurs_seniorzy_kultura, slajd nr 39).</p> <p>Na zakończenie tego modułu zachęć grupę do podzielenia się wnioskami z wypowiedzi seniorów/ek z filmu, a także bazując na własnych doświadczeniach czy rozmowach z rodzicami, dziadkami:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Jak seniorzy/seniorki postrzegają kontakt fizyczny w przestrzeni instytucji?</i>• <i>Jak zadbać o komfort seniorów/senierek, ale także własny w tym zakresie?</i>

MODUŁ 6 - PRZESTRZEŃ

Czas:	40 minut
Cele:	<ul style="list-style-type: none">- doświadczenie funkcjonowania w przestrzeni przy ograniczeniu percepcji wzrokowej,- doświadczenie bycia opiekunem osoby z ograniczoną percepcją wzrokową.
Materiały:	Chusty/szale/kawałki tkaniny, karta pracy nr 7
Organizacja sali:	Ćwiczenie poprowadź w przestrzeni na stojąco. Potem zaprosz grupę do kręgu.

Przebieg modułu

Doświadczenie barier w komunikacji:	<p><u>Poruszanie się w przestrzeni z zamkniętymi oczami z opiekunem.</u> Uczestnicy dobierają się w pary. Jedna osoba z pary otrzymuje szal/chustę/tkaninę - to ona będzie opiekunem. Druga osoba zamyka oczy i porusza się w przestrzeni. Gdy zbliża się do przeszkody (krzesła, ściany czy innej osoby), opiekun za pomocą chusty musi ją chronić, np. robiąc "szlaban" między niewidzącym a przeszkodą. Za pomocą chusty opiekun może także pokazać, w jakim kierunku powinien pójść podopieczny. Uczestnicy nie dotykają się bezpośrednio, ale za pośrednictwem chusty. Poproś także, by starali się ze sobą nie rozmawiać. Po dwóch minutach zmiana ról w parach. Podczas ćwiczenia możesz puścić spokojną muzykę w tle.</p> <p>Jest to ćwiczenie, które może wywołać w uczestnikach różne emocje. Zapytaj po jego zakończeniu:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Jak się czułaś/eś podczas tego ćwiczenia?</i>• <i>W której roli czułaś/eś się bardziej, a w której mniej komfortowo i z jakiego powodu?</i>• <i>Jak odczuwałaś/eś dotyk chusty? Był dla Ciebie ważny, potrzebny?</i>
--	--

MODUŁ 6 - PRZESTRZEŃ

Rozwiązania dla instytucji:	<p><u>Persona - Pani Genowefa (karta pracy nr 7).</u></p> <p>Poproś jedną osobę o przedstawienie persony. Zachęć grupę do przedyskutowania sytuacji:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Jak mogła czuć się Pani Genowefa w danej sytuacji?</i>• <i>Jakie rozwiązania można zastosować, by zapobiegać takim sytuacjom i odpowiednio zadbać o seniora/seniorkę?</i>
Komentarz:	<p>Przestrzeń instytucji kultury to nie tylko budynek, ale także ludzie. W tym module skupiamy się na odbiorze rzeczywistości wielozmysłowo. Warto zwrócić uwagę np. na światło, dźwięki, dostępność - nie tylko typowo architektoniczną, ale także oznaczenie sal, dostępność pracownika itp.</p> <p>Należy pamiętać, że osłabione poszczególne zmysły wpływają nie tylko na komunikację jeden na jeden z seniorem/ką, ale także na rozmowę przez telefon czy na komunikację w większej grupie np. podczas warsztatów dla seniorów. Odgrywają także wielką rolę podczas wizyty w kinie, teatrze czy podczas koncertu.</p>
Głos seniorów i senierek:	<p>Na zakończenie oddaj głos seniorom i seniorkom. Wyświetl film z kursu online, w którym odpowiadają oni na pytanie jaki powinien być idealny pracownik instytucji kultury (https://bit.ly/kurs_seniorzy_kultura, slajd nr 45).</p>

Po zakończeniu tego modułu możesz zaproponować przerwę obiadową - 30 minut.

MODUŁ 7 - PODSUMOWANIE

Czas:	80 minut
Cele:	<ul style="list-style-type: none">- doświadczenie „starości”,- zrozumienie barier, jakie napotykają seniorzy/ki w przestrzeni instytucji w związku z osłabiającymi się zmysłami,- analiza przestrzeni instytucji pod kątem szeroko pojętej dostępności.
Materiały:	“Skafander starości”, karta pracy nr 8
Organizacja sali:	Moduł 7 poprowadź w przestrzeni na stojąco.

Przebieg modułu

Doświadczenie barier w komunikacji:	<p>W podsumowaniu proponujemy doświadczenie ze “skafandrem starości”. Zachęcamy Cię do poszukania informacji na ten temat w internecie. Taki symulator starości pozwala młodszym ludziom przeżyć ograniczenia występujące w wieku senioralnym, poprzez symulację zmian występujących podczas starzenia się. Nie ma to jak profesjonalny sprzęt, jednak można coś takiego przygotować we własnym zakresie, postępując według instrukcji z załącznika nr 9.</p> <p>Jeśli masz taką możliwość - przeprowadź to doświadczenie. Jeśli nie - możesz z niego zrezygnować, gdyż podczas całego warsztatu uczestnicy mieli okazję doświadczać funkcjonowania z osłabionymi poszczególnymi zmysłami. Teraz po prostu zbieramy to w całość, dokładając obciążenie, co ma dodatkowo utrudniać poruszanie.</p> <p>Kiedy uczestnik ubierze skafander (gogle starości, zatyczki do uszu, rękawiczki, ciężarki, kołnier ortopedyczny), zaprosz go na krótki spacer po instytucji: do toalety, na schody itd. Rekomendowane jest, by każdy uczestnik miał okazję wziąć udział w tym ćwiczeniu, jednak gdy widzisz czyjś zdecydowany opór - uszanuj to i nie wywieraj presji. Zachęcaj, nie zmuszaj.</p>
--	--

MODUŁ 7 - PODSUMOWANIE

	<p>Po zakończeniu ćwiczenia zapytaj:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Jak czułaś/eś się podczas poruszania się w skafandrze starości, a jak po jego zdjęciu?</i>• <i>Co było trudne w tej sytuacji?</i> <p>Po zakończeniu dyskusji zwróć uwagę, że osoba starsza funkcjonuje w takiej rzeczywistości, z takimi ograniczeniami cały czas - nie ma możliwości zdjąć z siebie “balastu”, odjęcia sobie lat.</p>
Audyt instytucji:	<p>Wyjdźcie z sali szkoleniowej - czas na audyt. Jedna osoba będzie notowała spostrzeżenia grupy na karcie pracy nr 8. Podczas spaceru po instytucji niech uczestnicy szukają “dziury w całym”, wchodzą w skórę bardzo wymagającego seniora. Podkreśl koniecznie, że zadaniem tego ćwiczenia nie jest wytykanie błędów instytucji! Chodzi o zwrócenie uwagi na otoczenie, mając w pamięci doświadczenia zdobyte podczas ćwiczeń. Często nie zdajemy sobie sprawy, że pewne rzeczy dla młodych oczywiste, dla starszych już takimi nie są.</p> <p>Na audyt z uczestnikami możesz udać się i Ty - dzięki temu będziesz mieć możliwość podzielić się własnymi spostrzeżeniami. Podkreślaj, że wprowadzane zmiany nie muszą być równoznaczne z dużymi nakładami finansowymi czy generalnym remontem. Zachęcaj do kreatywności, szukania rozwiązań - pomysły grupy mają większą szansę na realizację niż te, zaproponowane przez najlepszych ewaluatorów.</p> <p>Po wykonanym audycie zapytaj uczestników o spostrzeżenia, wrażenia z tej pracy. Może któreś z zaproponowanych rozwiązań wdrożą zaraz po szkoleniu?</p>

MODUŁ 7 - PODSUMOWANIE

Zakończenie:

Zachęć grupę do podzielenia się wnioskami z całości warsztatu. Zadaj pytania:

- *Jak się czułaś/eś podczas poszczególnych ćwiczeń?*
- *Co najbardziej zapadło Ci w pamięć?*
- *Co cię zaskoczyło?*

Warto zwrócić na koniec uwagę, że:

1. Starzenie się to proces fizjologiczny i dotyka nas wszystkich, choć w różnym tempie. Nie ma kogoś takiego jak “typowy senior/ka”. Do zmian fizjologicznych dochodzą czasem zmiany chorobowe, co dodatkowo może utrudniać komunikację. Czasem senior/ka mogą nie być świadomi zmian, które zaszły w ich percepcji świata. Czasem senior/ka nie chcą się przyznać do tego, że mają trudności. Ważna jest wrażliwość i empatia każdego z nas.
2. Gdy wypracujemy rozwiązania, które mają służyć ułatwieniu komunikacji z seniorami/kami, warto poddać je testowaniu, a następnie ewaluacji. Choć brzmi poważnie, chodzi po prostu o wdrożenie pomysłu i zapytanie seniorów/ek czy zmiana jest w ich oczach wartościowa.
3. Funkcjonowanie z osłabionymi zmysłami dotyczy nie tylko osób starszych, ale także młodszych, które borykają się z wadami wzroku, słuchu czy innymi schorzeniami. Doświadczenia nabyte podczas warsztatu mogą służyć w ułatwieniu komunikacji nie tylko z seniorami/kami.
4. Warsztat jest stworzony z myślą o pracownikach i pracowniczkach instytucji kultury. Jednak każda z tych osób jest także dzieckiem/wnukiem/sąsiadem seniora/ki. Spotykamy się międzypokoleniowo w różnych przestrzeniach. Ufamy, że zaproponowane ćwiczenia są tak skonstruowane, że okażą się uniwersalne i do wykorzystania w innych okolicznościach.

Na zakończenie podziękuj uczestnikom za obecność i zaangażowanie.

Karta pracy nr 1 - GŁUCHY TELEFON

Przykładowe zdania:

- *Rankiem, jak zwykle, roześmiana Zuzanna poszła na łąkę, ażeby nazrywać do wazonika niezapominajek.*
- *Dzisiaj od rana świeciło ciepłe jesienne słońce, więc postanowiliśmy z rodzicami pojechać na wycieczkę rowerową do lasu i nazbierać grzybów.*
- *Poptakuje Paula w auli, że koala łka w Australii.*



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Karta pracy nr 2

“Mam pewne utrudnienie w postaci utraty słuchu w jednym uchu. Mam aparat słuchowy, ale nie noszę go często. Istota w tym, że czasem jak nie mam założonego tego urządzenia, to nie wiem czy dana osoba dobrze mnie słyszy. Czuję się niezrozumiany, jak chcę coś załatwić.”

Pan Ryszard, 88 lat

Pan Ryszard kupuje w kasie kina bilet na film.

Jak myślisz, oprócz zmysłu słuchu, który ze zmysłów ma duże znaczenie w kontakcie z panem Ryszardem?

Jak poprawić komunikację z seniorami i seniorkami na poziomie zmysłu słuchu?



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Karta pracy nr 3



“Chodzę na warsztaty rękodzielnicze, namówiła mnie sąsiadka. Nie ma nudy i mogę się czegoś nowego nauczyć. Niestety coraz słabiej słyszę. Jeśli jestem wśród "swoich", to mniej się wstydzę poprosić instruktora, żeby jeszcze raz pokazał, jak wykonać jakąś rzecz.”

Pani Małgorzata, 73 lat

Pani Małgorzata wybrała się na kolejne warsztaty.

Wciel się w rolę instruktora. Jaką „taktykę” zastosujesz, żeby pani Małgorzata poczuła się „zaopiekowana”?

Jak poprawić komunikację z seniorami i seniorkami na poziomie zmysłu słuchu?



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Karta pracy nr 4 - “GOGLE STAROŚCI”

To jest przykładowy tekst napisany specjalnie na potrzeby tego warsztatu. Mamy nadzieję, że jest to dla Ciebie wartościowy czas. Cieszymy się, że tu jesteś.

Już dziś co szósty Polak lub Polka ma 65 lat. W 2050 roku co trzecia osoba w Polsce będzie powyżej 65. roku życia. Starość dotyczy nas wszystkich.

Jednak nie ma kogoś takiego jak “typowy starszy człowiek”. Starzenie się to zróżnicowany proces, który zależy od wielu czynników: wieku, stanu zdrowia, stanu portfela, płci, miejsca zamieszkania czy relacji społecznych.

To szkolenie odbywa się w ramach Generатора Innowacji Sieci Wsparcia 2. Projekt ten koordynują Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „e” i PCG Polska.

Głównym celem projektu jest wypracowanie i przetestowanie innowacyjnych rozwiązań (usług i produktów), służących poprawie jakości życia osób starszych (60+) i ich opiekunów w ramach zaproponowanych inicjatyw oddolnych, w celu włączenia społecznego, integracji społecznej oraz zawodowej tych grup.



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Karta pracy nr 5



“Dużo czytam. Zdarza się, że i lupa potrzebna, ale to na nic. Różna literatura. Chodzę do biblioteki co kilka dni. Po prostu mówię bibliotekarkom jaki rodzaj książki chciałabym przeczytać np. kryminał i proszę o polecenie konkretnego tytułu.”

Pani Zofia, 68 lat

Pani Zofia zanim wypożyczy książkę wertuje jej strony i sprawdza.

Jak myślisz, na co zwraca uwagę pani Zofia i która będzie najbardziej dla niej czytelna?

Jak powinny wyglądać materiały drukowane/wizualne uwzględniające potrzeby seniorów i senierek?







































Rzeczpospolita
Polska



















Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny





















Karta pracy nr 6 - WĘCH

1	  
2	  
3	  
4	  
5	  
6	  

1	  
2	  
3	  
4	  
5	  
6	  

1	  
2	  
3	  
4	  
5	  
6	  

1	  
2	  
3	  
4	  
5	  
6	  

To jest komplet dla czterech osób. Po rozcięciu przekaz uczestnikom do notowania.

Karta pracy nr 7

“Raz zrezygnowałam z udziału w kameralnym spotkaniu poetyckim. Dojeżdżałam do innego miasta i spóźniłam się. Będąc już na miejscu nie potrafiłam znaleźć sali. Zapytałam pracownika, który krótko odpowiedział, że takie spotkania zazwyczaj odbywają się w sali literackiej. Znalazłam salę. Nikogo w niej nie było. Było mi głupio zapytać ponownie. Wyszłam z budynku. Nigdy już nie odwiedziłam tego miejsca.”

Pani Genowefa, 80 lat

Jakie rozwiązania można zastosować, by zapobiegać takim sytuacjom i odpowiednio zadbać o seniora i seniorkę?



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Karta pracy nr 8 - AUDYT INSTYTUCJI / cz. 1

Nazwa instytucji kultury:	
OTOCZENIE	
Lokalizacja obiektu i bliskie otoczenie (Co znajduje się obok, czy obiekt jest widoczny?)	
Sposoby dotarcia do obiektu (Czy dotarcie do obiektu jest łatwe i proste?)	
WNĘTRZE	
Wejście (Czy wejście jest dobrze opisane, co/kogo spotyka senior/seniorka, kiedy wejdzie do obiektu?)	
Oznaczenia toalet/informacji/kasy/sal (Czy są? Czy są widoczne? Czy są czytelne?)	
Światło (Czy światło w najważniejszych punktach jest zaświecone? Czy jego barwa w obiekcie jest odpowiednia?)	
Zapach (Jaki zapach czuje się w przestrzeni obiektu?)	
Akustyka wnętrza (Czy można swobodnie rozmawiać? Czy jest hałas? Czy występuje echo?)	
Program / oferta dla osób starszych (czy instytucja zamieszcza informacje o ofercie dla seniorów i senierek?)	

Karta pracy nr 8 - AUDYT INSTYTUCJI / cz. 2

Nazwa instytucji kultury:	
PROGRAM/OFERTA	
Język komunikacji w obiekcie (Czy język jest zrozumiały? Czy jest dostosowany do odbiorcy?)	
Materiały promocyjne (Czy materiały są czytelne i łatwo dostępne? Czy plakaty i ulotki są odpowiedniej wielkości?)	
W jakich miejscach dystrybuowane są informacje o wydarzeniach dla seniorów?	
Instytucja w lokalnej rzeczywistości, współpraca z organizacjami senioralnymi (Czy instytucja jest rozpoznawana w społeczności? Czy współpracuje z organizacjami senioralnymi?)	
Uczestnictwo w wydarzeniu (Jak wielu seniorów uczestniczy w wydarzeniach kulturalnych/spotkaniach?)	
INTERNET	
Przejrzystość i estetyka strony www (Czy strona jest czytelna dla seniora i seniorki? Czy jest możliwość powiększenia tekstu, zmiany kontrastu?)	
Program / oferta dla osób starszych (Czy instytucja zamieszcza informacje o ofercie dla seniorów i seniorek?)	

Karta pracy nr 9 - “Skafander starości” – wersja do samodzielnego wykonania // cz. 1

“Skafander starości” w idealnej formie to kombinezon, po którego założeniu można odczuć obciążenia charakterystyczne dla osoby w podeszłym wieku. Takie obciążenia można również zrobić samodzielnie, wykorzystując łatwo dostępne materiały. Oto wskazówki.

Do stworzenia całego “skafandra starości” będą potrzebne:

- zatyczki do uszu,
- maseczka do zakrycia ust i nosa,
- okulary/gogle,
- rękawice robocze lub inne rękawiczki (foliowe, ogrodowe, zimowe),
- kołnierz ortopedyczny,
- obciążniki na ręce i nogi (używane przez sportowców),
- kamizelka/bluza z dodatkowym obciążeniem (worki strunowe z piaskiem, ciężarki).



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Karta pracy nr 9 - "Skafander starości" – wersja do samodzielnego wykonania // cz. 2

Do stworzenia całego "skafandra starości" będą potrzebne zatyczki do uszu maseczka do zakrycia ust i nosa oraz:



okulary/gogle z
porysowaną papierem
ściernym szybką lub
zamazane markerem



rękawice robocze lub
inne rękawiczki
(foliowe, ogrodowe,
zimowe)



Obciążniki na ręce i nogi
(używane przez
sportowców)

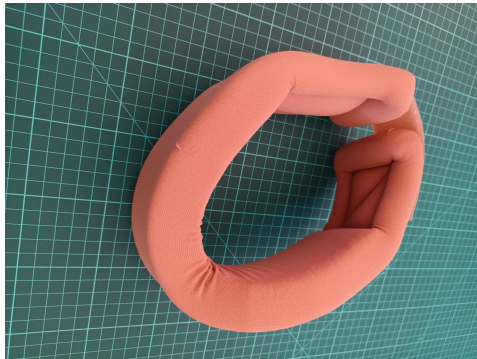


Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Karta pracy nr 9 - "Skafander starości" – wersja do samodzielnego wykonania // cz. 3



kołnierz ortopedyczny



kamizelka/bluza
z dodatkowym obciążeniem
(worki strunowe z piaskiem,
ciężarki).

Karta pracy nr 9 - "Skafander starości" – wersja do samodzielnego wykonania // cz. 4

Docelowo „skafander starości” powinien wyglądać następująco:

