

## Okno na kulturę

Jak realizować interaktywne  
warsztaty online dla seniorów?

Jak budować relacje międzypokoleniowe?



# ELEMENTARZ

WOLONTARIUSZA



### WSPÓŁPRACA WOLONTARIUSZY

Ewa Fijałkowska  
Szymon Filipiuk  
Paulina Gąsiorowska  
Barbara Młot  
Ireneusz Salamonowski  
Grzegorz Skrobarczyk  
Bartłomiej Suzonowicz  
Barbara Tokarz

### TEKST

Barbara Tichy  
Elżbieta Rajczak

### ZDJĘCIA

Paweł Czarnecki strony: 3, 4, 5, 7, 9, 11, 15, 16  
Barbara Tichy strony: 13, 17, 18

### PRINT SCREENY

wolontariusze.

### TUTORKA

Joanna Mikulska

### REDAKCJA

Justyna Aniołek

### OPRACOWANIE GRAFICZNE

BLUEPOINT Rafał Zbrzeźny

### KONTAKT

btichy@mnw.art.pl

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”.

**3 OKNO NA KULTURĘ**

Krótką historią powstania projektu

Dlaczego okno?

Po co seniorom warsztaty online?

**7 ELEMENTARZ WOLONTARIUSZA**

Jeśli chcesz być wolontariuszem  
w projekcie międzypokoleniowym...

Dlaczego warto?

Szkolenia – przygotowanie do projektu

Seniorzy – charakterystyka uczestników warsztatów

Międzypokoleniowy savoir vivre

Zaufanie i bezpieczeństwo

Organizacja działań wolontariuszy

Format spotkania online – scenariusz spotkania z seniorem

Co trzeba wiedzieć o wsparciu technicznym?

**21 PRZYKŁADOWE MATERIAŁY DO WYKORZYSTANIA**

identyfikator wolontariusza

dziennik wolontariusza

kalendarz wolontariuszy

harmonogram spotkań

# „OKNO NA KULTURĘ”

## DROGA WOLONTARIUSZKO / DROGI WOLONTARIUSZU,

Zapraszamy do zapoznania się z projektem „Okno na kulturę”. Są to interaktywne warsztaty muzealne adresowane do seniorów i realizowane online. Nasz pomysł przetestowaliśmy w ramach projektu „GENERATOR INNOWACJI. SIECI WSPARCIA 2”.

Jesteśmy przekonani, że kontakt z eksponatami muzealnymi, przedmiotami sztuki czy innymi obiektami szerzej pojętego dziedzictwa kulturowego może dobroczynnie wpływać na samopoczucie seniorów, tworzyć okazje do wyrażania osobistych opinii, przywołania wspomnień, a zarazem do nawiązywania relacji społecznych. Dlatego „Okno na kulturę” polecamy szczególnie tym seniorom, którzy mają trudności z wyjściem z domu, bo dzięki wsparciu wolontariuszy i edukatorów mogą spotkać inne osoby i czerpać satysfakcję z kontaktu ze sztuką.



„Elementarz wolontariusza”, który trzymacie w ręku, stworzyliśmy razem z zaangażowanymi w projekt wolontariuszami. Samodzielnie zebrali oni przydatne informacje, wskazali, na jakie zagadnienia zwrócić Waszą uwagę, jakich wyzwań możecie się spodziewać. Zawarliśmy tu także opis naszych dotychczasowych doświadczeń ze spotkań z seniorami, zapisaliśmy kierujące nami motywacje. Mamy nadzieję, że treść Elementarza będzie dla Was wsparciem i zachętą do realizacji działań międzypokoleniowych – warsztatów dla seniorów online.

## KRÓTKA HISTORIA POWSTANIA PROJEKTU

Wiosną 2019 roku w Muzeum Narodowym w Warszawie zostało zorganizowane pierwsze z planowanej serii „Spotkań sąsiedzkich” – adresowanych do mieszkańców z najbliższej okolicy. Niestety rozszerzająca się pandemia COVID-19 zmusiła nas do zmiany formuły zajęć, które z konieczności przeniosły się do Internetu. Nie wszyscy sąsiedzi mogli brać w nich udział, zwłaszcza osoby niedysponujące sprzętem komputerowym lub niezaznajomione z obsługą programów do komunikacji przez Internet. Zaistniałe okoliczności wykluczyły znaczną grupę seniorów. Zrodziło się wówczas pytanie: jak temu zaradzić?

W tym miejscu warto sięgnąć do historii pana Tadeusza, który aktywnie uczestniczył w życiu sąsiedzkim. Po śmierci żony zaczęła doskwierać mu samotność, nasiliły się też kłopoty zdrowotne. Izolacja związana z pandemią COVID-19 dodatkowo wyostriżyła te problemy. Wówczas pojawił się pomysł, by zaoferować mu wsparcie. Aby Pan Tadeusz mógł uczestniczyć w naszych internetowych spotkaniach, zaczął do niego przychodzić Bartek, wolontariusz. Przynosił swój komputer i wspólnie uczestniczyli w spotkaniach online. Aby lepiej widzieć prezentowane dzieła sztuki, Bartek podłączył swój komputer do telewizora, co umożliwiło oglądanie obrazów i rzeźb na dużym ekranie.

Wizyty te okazały się dla pana Tadeusza atrakcyjną formą spędzania czasu – czekał na nie, przygotowywał ciastka i herbatę. Na jedno z kolejnych spotkań zaprosił sąsiadkę. Można powiedzieć, że w domu samotnego starszego pana zaczęło działać „sąsiedzkie centrum kultury”.

Opisane doświadczenie pokazało, jak wiele korzyści niesie z sobą taki sposób prezentowania kolekcji muzealnej – obcowanie ze sztuką staje się zarazem okazją do nawiązania relacji międzypokoleniowych i sąsiedzkich. To kolejny dowód na to, że „szacowna instytucja” Muzeum Narodowego w Warszawie może być naprawdę blisko ludzi.



## DLACZEGO OKNO?

Na bazie opisanej wyżej historii zrodził się pomysł „Okna na kulturę”. Uznaliśmy, że warto, by dobre doświadczenie spotkań z panem Tadeuszem stało się udziałem większej liczby osób. W nazwie projektu przywołaliśmy okno, ponieważ jest ono szczególnym miejscem nawiązywania relacji. Możemy przez nie podziwiać przyrodę, widok miasta, obserwować innych ludzi. Łączy ono dwie różne przestrzenie: osobistą, indywidualną, intymną przestrzeń wnętrza oraz świat zewnętrzny pełen ruchu, dźwięków, wydarzeń. Okno to też miejsce nawiązywania kontaktów sąsiedzkich: rozmów

czy choćby krótkiego pozdrowienia poprzez gest czy uśmiech. Przez okno możemy wezwać kogoś z podwórka do domu lub odwrotnie – wywołać go na spotkanie.

W naszym projekcie rolę okna odgrywa monitor komputera. Za jego pośrednictwem, poprzez platformę Zoom, spotykaliśmy się z seniorami na interaktywnych warsztatach. Wspólnie oglądaliśmy wybrane i zestawione tematycznie obiekty z kolekcji muzealnej. Słuchaliśmy opowieści prowadzącej warsztaty edukatorki. Rozmawialiśmy o każdym z dzieł i o ich twórcach, dzieląc się wrażeniami, osobistymi interpretacjami, przywołując skojarzenia i wspomnie-

nia. Korzystaliśmy także z dodatkowych materiałów edukacyjnych, rozwiązywaliśmy związane z nimi zadania. Na koniec pilotażowego cyklu spotkań każdy uczestnik otrzymał pamiątkową reprodukcję z wybranym dziełem sztuki z kolekcji MNW.

## PO CO SENIOROM WARSZTATY ONLINE?

Bez wątplenia idealnym rozwiązaniem jest wizyta seniorów w salach muzealnych i przeprowadzenie spotkania tematycznego, oprowadzania lub warsztatów w bezpośrednim kontakcie z eksponatami. Niekiedy poważną przeszkodę stanowią tu ograniczenia fizyczne. Gdy pojawiają się trudności z dotarciem do instytucji kultury, można zorganizować transport, pomóc w pokonaniu barier architektonicznych. Choć wiąże się to z koniecznością podjęcia przez seniora pewnego wysiłku, tego rodzaju problemom na ogół można zaradzić. Równie ważną rolę odgrywają jednak bariery psychiczne. Poczucie samotności, obciążenie chorobami, trud zaspokajania podstawowych codziennych potrzeb powodują wyparcie z pola zainteresowań kwestii związanych z kulturą. Osobnym zagadnieniem są skutki izolacji związanej z pandemią COVID-19. Długotrwałe odosobnienie odcisnęło swoje piętno na relacjach społecznych osób starszych. Mimo zniesienia obostrzeń wiele osób będzie dalej odczuwać jego konsekwencje.

Warto zwrócić uwagę na frekwencję seniorów korzystających z oferty muzeum przed pandemią i obecnie, kiedy wycofano większość ograniczeń. Cykliczne wykłady w MNW przed pandemią gromadziły co tydzień od 120 do 180 słuchaczy, teraz (w 2022 roku) jest to od 65 do 90 osób. Wyraźnie widać, że wielu seniorów wciąż ma obawy przed odwiedzaniem miejsc publicznych i przebywaniem w większej grupie.





Komu zatem mogą przydać się muzealne warsztaty online dla seniorów? Komu mogą pomóc nasi wolontariusze? Przede wszystkim osobom, które:

- chcą poszerzać swoje zainteresowania
- chcą dowiedzieć się czegoś o dziełach sztuki w kolekcji MNW i o nich porozmawiać.
- mają trudności z wychodzeniem z domu i dotarciem do muzeum
- czują się samotne, potrzebują kontaktu z innymi i być może czasu, by przełamać pewne bariery psychiczne i wziąć udział w otwartym spotkaniu w muzeum
- chcą przełamać monotonię codzienności, w nowy sposób spojrzeć na otaczający świat, szukają nowych tematów do rozmowy i nowych inspiracji – dyskusje o sztuce mogą w tym pomóc.

A oto, co o naszych spotkaniach powiedzieli seniorzy:

”

*„W telewizji jest kanał Kultura, ja mogę sobie to włączyć i oglądać programy. Ale to nie jest to samo, co te spotkania. Bo te spotkania są interaktywne, mogę się zapytać o coś, ktoś coś od siebie doda. To jest zupełnie co innego!”*

*„Każda z tych osób ma ze sobą jakiś bagaż wspomnień, doświadczeń związanych ze sztuką. Ja na przykład wychowałam się w Gdańsku i okazało się [w czasie zajęć], że ktoś też pochodzi z Gdańska. I to już tworzy podłoże pod dyskusję.”*



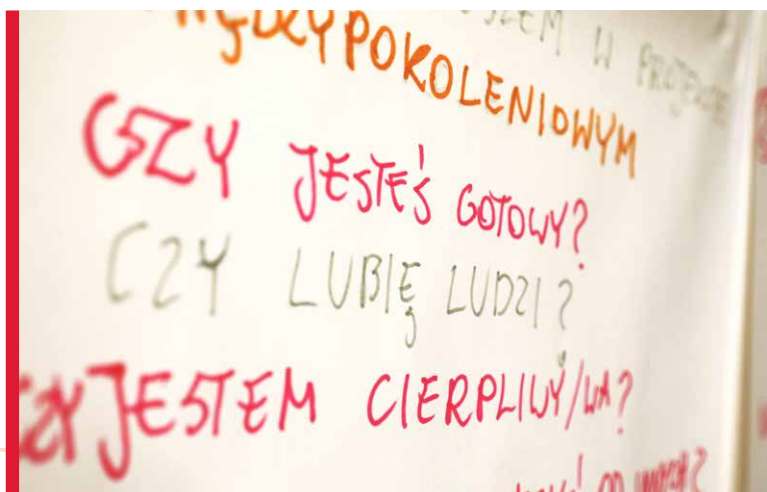
# ELEMENTARZ WOŁONTARIUSZA

## JEŚLI CHCESZ BYĆ WOŁONTARIUSZEM W PROJEKCIE MIĘDZYPOKOLENIOWYM...

Jeśli myślisz o tym, aby zostać wolontariuszem w projekcie międzypokoleniowym to na wstępie odpowiedz sobie na następujące pytania:

### ■ CZY LUBIĘ LUDZI?

To ważne, ponieważ projekt zakłada przede wszystkim kontakt z ludźmi – osobami w różnym wieku, o różnych kompetencjach, poglądach na życie, doświadczeniach, różnej wrażliwości, oczekiwaniach i o odmiennych potrzebach. Są wśród nich koordynatorzy projektu, którzy będą przekazywać informacje, organizować spotkania i czuwać nad wszystkimi działaniami, wolontariusze, stanowiący barwną międzypokoleniową grupę kreatywnych, zaangażowanych osób. Przede wszystkim zaś seniorzy, wśród których znajdują się osoby bardziej lub mniej wykształcone, w różnej kondycji zdrowotnej, w wieku od 65 do ponad 90 lat.



### ■ CZY JESTEM CIERPLIWI/CIERPLIWA?

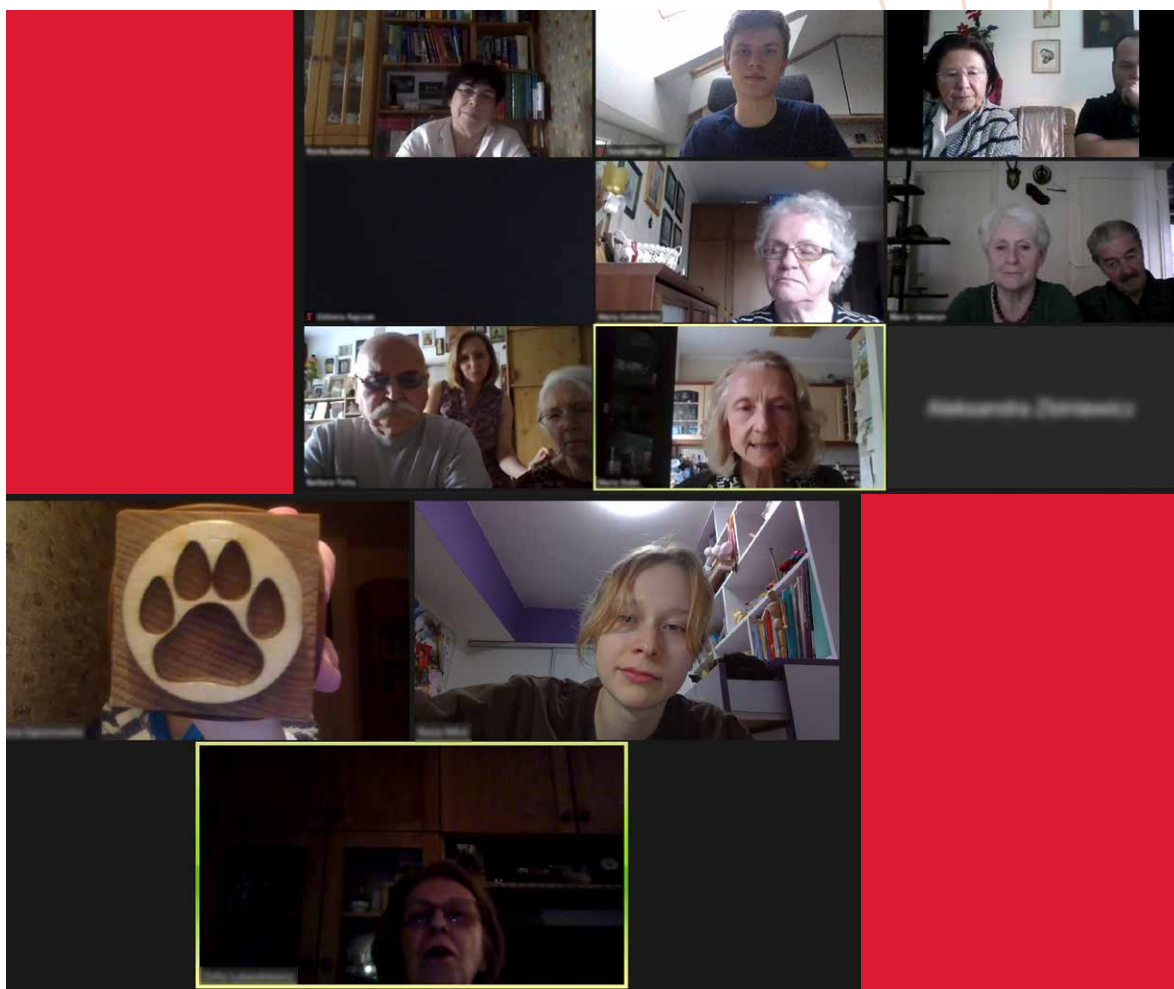
Ta cecha okaże się potrzebna w razie konieczności objaśnienia uczestnikom warsztatów jakichś zagadnień technicznych związanych z komunikatorami internetowymi. Być może trzeba będzie kolejny raz powtórzyć coś za edukatorką prowadzącą warsztaty, bo Wasz podopieczny słabiej słyszy, coś mu umknęło lub czegoś nie zrozumiał. Czasami trzeba po prostu cierpliwie kogoś wysłuchać.

### ■ CZY LUBIĘ SIĘ UCZYĆ OD INNYCH?

Wolontariuszami angażującymi się w działania na rzecz seniorów kieruje najczęściej chęć niesienia pomocy, każdy z nich chce dać coś od siebie. Spotkania międzypokoleniowe pokazują jednak, że seniorzy również mają w sobie wielki potencjał, którym chcą się dzielić. Czy jesteś otwarty/otwarta na to, by czerpać z doświadczeń innych?

### ■ CZY JESTEM GOTOWY/GOTOWA ODDAĆ SWÓJ CZAS, ZAOFIAROWAĆ SWOJĄ OBECNOŚĆ, UWAGAŃ?

W wyjaśnieniu tego punktu najlepiej posłużyć się przykładem. Jeśli spotkania online odbywają się np. w środy o godzinie 18.00 i kończą o 19.00 to nie znaczy, że wolontariackie wsparcie zajmie Ci 60 minut. Trzeba oczywiście doliczyć czas dojazdu do seniora, czas potrzebny na roz-



łożenie i podłączenie sprzętu, poza tym – na chwilę swobodnej rozmowy, która może okazać się równie ważna. Tego wszystkiego nie da się zrobić mechanicznie, „na szybko”. Należy pamiętać, by wcześniej zadzwonić i przypomnieć o zaplanowanym spotkaniu, poinformować o godzinie przyścia (ważna jest punktualność), po zakończeniu spotkania umówić się na kolejne. O wielu rzeczach trzeba pamiętać i tak wszystko zaplanować, by podopieczny czuł się bezpiecznie i o wszystkim wiedział. Potrzebne tu są Wasz czas, Wasza obecność i uważność.

A oto garść motywacji naszych wolontariuszy (może odnajdziesz wśród nich własne podobne motywacje):

- Lubię poznawać nowych ludzi i dzięki projektowi poznałam wiele osób, których inaczej nie mogłabym bliżej poznać.
- Lubię ludzi, a seniorzy pokazali mi, że muszę być także uważna na innych, ich potrzeby i ich wrażliwość.
- Dostrzegłem, że muszę być przygotowany na przywiązanie emocjonalne seniora.
- Gotowy byłem od początku na uczestnictwo w projekcie, nasze działania potwierdziły to i zachęciły do wzięcia udziału w podobnym przedsięwzięciu.

- Dzięki projektowi mogłem pomagać ludziom, a jednocześnie spędzić wesoło i owocnie czas. Historie seniorów wzbogaciły zdecydowanie mój światopogląd.
- Chciałem dotknąć żywej historii, poznać, zbadać siebie, jaki mam stosunek do pokolenia starszego ode mnie. Odkryłem, że warto.
- Zacząłem od przyścia raz, a później poszło samo. Od chęci pomocy na początku, przerodziło się to w relację i oczekiwanie na kolejne spotkania (obustronne).
- Seniorzy okazali się wypełnieni tą samą pasją do życia co ludzie w naszym wieku (np. do żeglarstwa). Bardziej polubiłam ludzi.

W naszym przedsięwzięciu wzięło udział 9 wolontariuszy w wieku od 17 do 49 lat, sami zatem stworzyliśmy międzypokoleniowy team. Uwzględniając uczestniczących w spotkaniach seniorów, ta międzypokoleniowość znacznie się rozszerzyła, i jak się okazało, jest to dla wszystkich uczestników wielka wartość!



## DLACZEGO WARTO?

Doświadczenia wolontariuszy naświetlą to najlepiej:

- Jest to szansa na spotkanie z człowiekiem z innego pokolenia i pretekst do wyjścia z domu.
- Poszerzenie horyzontów, możliwość nawiązania „innej” relacji. Wartość kulturalna, bierzemy udział w spotkaniach muzealnych.
- Masz wspaniałą możliwość, aby poznać ludzi o bogatej historii. Zmierzyć się ze swoimi wyzwaniami, charakterem. Możesz służyć innym.

- Bo każda chwila spędzona z seniorem to chwila spędzona ze skarbnicą wiedzy i historii.
- Uczłowieczamy się! (miłuj bliźniego). Edukacja.
- Bo wspieranie innych pobudza mnie do życia.
- Ponieważ dostajesz możliwość poznawania i pomocy ludziom, z którymi na co dzień nie masz praktycznie interakcji.
- Uczymy się otwartości na inność.

## SZKOLENIA – PRZYGOTOWANIE DO PROJEKTU

Szkolenia to bardzo ważny etap przygotowania do realizacji projektu. Dzięki nim wiemy, czego możemy się spodziewać w ramach naszych zadań, dodają nam one pewności siebie, przygotowują na wyzwania. Są elementem podnoszenia kompetencji i samorozwoju. W przypadku przygotowania do pracy z osobami starszymi pozyskana wiedza i umiejętności przydadzą się także w relacjach codziennych – rodzinnych czy w gronie znajomych.

### W PRZYPADKU „OKNA NA KULTURĘ” PROPONUJEMY REALIZACJĘ SZKOLEŃ W TRZECH ZAKRESACH.

**1. PRACA Z SENIORAMI ZALEŻNYMI** – to szkolenie przeprowadziły dla nas ekspertki z Centrum Usług Społecznych, warszawskiej instytucji koordynującej usługi opiekuńcze i asystencje dla osób starszych. Prelekcja, a potem długa rozmowa, podczas której mogliśmy uzyskać odpowiedź na wszystkie nurtujące nas pytania, dały nam poczucie większej pewności siebie i gotowości do wspierania seniorów. Najważniejsze z poruszonych zagadnień to:

- Wyznaczenie jasnych zadań i celu spotkania – muszą być one oczywiste zarówno dla wolontariusza, jak i seniora.
- Trudna sytuacja seniora – możemy zetknąć się z nią w niejednym domu. Często trudnościom nie da się zaradzić natychmiast, potrzebne jest długofalowe wsparcie. Wiedza o działalności Centrum Usług Społecznych, które udziela pomocy seniorom, pozwala w razie potrzeby poinformować o tym osoby potrzebujące.
- Komunikacja międzypokoleniowa – jak rozmawiać z seniorami, jak przekazywać informacje, aby obie strony dobrze się rozumiały, okazywały sobie szacunek, zostały wysłuchane, nawiązały pozytywną relację.
- Osoba samotna w rodzinie – narastający problem samotności osób starszych, ich wykluczenia może dotyczyć nie tylko seniorów mieszkających samodzielnie i pozbawionych rodziny. Seniorzy bardzo często odczuwają samotność mimo obecności innych domowników.



- Niechęć seniora do przyjęcia oferowanego wsparcia – mogą zdarzyć się sytuacje, w których wolontariusz stwierdzi, że w jakimś obszarze senior wymaga pomocy, a on sam się na nią nie zgadza. Trzeba tu zachować dużą delikatność. Senior ma prawo odmówić pomocy, nie życzyć sobie wprowadzania zmian.

**2. METODA PRACY PODCZAS WARSZTATÓW ONLINE** – przeprowadziliśmy w grupie wolontariuszy próbne warsztaty online z edukatorką muzealną. Stały się one okazją do sprawdzenia, jak przebiegają poszczególne etapy zajęć i z jakimi problemami będziemy się spotykać. Zwróciliśmy uwagę na następujące kwestie:

- Z jakich funkcji komunikatora internetowego będziemy korzystać? To bardzo ważne. Po miesiącach zdalnej pracy i nauki wydaje się, że wszyscy dobrze poruszamy się w świecie komunikacji wirtualnej, rynek oferuje jednak bardzo wiele różnych możliwości. Po pierwsze należało zatem dokonać wyboru konkretnej platformy komunikacyjnej (w naszym przypadku jest to Zoom). Podczas zajęć z seniorami wykorzystywaliśmy takie jej funkcje jak: udostępnianie prezentacji, czat, emotikony, praca w pokojach. (więcej informacji na ten temat znajdziecie w rozdziale o wsparciu technicznym s. 20).
- Metoda pracy podczas warsztatów – edukatorka muzealna prowadząca zajęcia pokazała, w jaki sposób będą przekazywane informacje o wybranych eksponatach, jak animować rozmowę z uczestnikami spotkań, jak zachęcać do wyrażania własnych opinii i do formułowania nowych interpretacji dzieł sztuki, zaprezentowane zostały także działania aktywizujące uczestników. Nie mniej ważnym, jeśli nie najważniejszym, zagadnieniem było jednak pytanie o relacje wolontariuszy i ich podopiecznych – jak mogą pomagać i wspierać seniorów podczas warsztatów online.





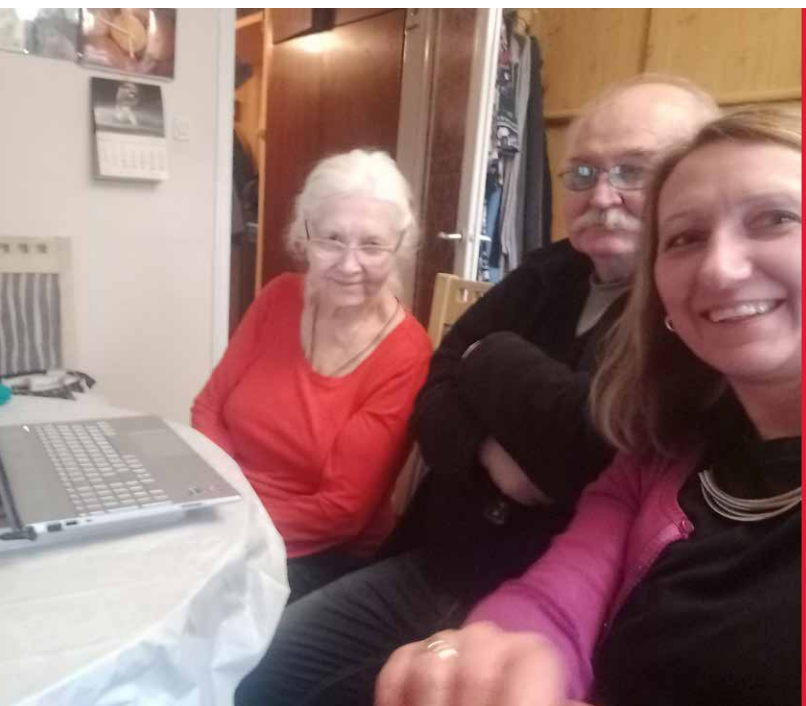
- Zadania aktywizujące seniorów / współpraca z wolontariuszem – w ramach projektu zaplanowaliśmy sześć tematów warsztatów. Do każdego z nich przygotowane zostały materiały edukacyjne – zadania do wykonania we współpracy z wolontariuszem. Każdy z wolontariuszy musi zapoznać się z tymi materiałami i zadaniami, by móc zrealizować je we właściwy sposób i z pełną satysfakcją. (więcej informacji na ten temat przeczytacie w rozdziale - Scenariusz spotkania z seniorem s. 17-19)

**3. POZNANIE ZBIORÓW MUZEUM** – zakładamy, że projekt „Okno na kulturę” będzie realizowany przez muzea i instytucje posiadające własne zbiory.

Ważne jest, aby wolontariusze wspierający seniorów podczas warsztatów muzealnych poznali wcześniej kolekcję. Zorganizowaliśmy dla nich oprowadzanie po galeriach, podczas którego edukatorka zwróciła uwagę na obiekty związane z tematami warsztatów.

### **SENIORZY – CHARAKTERYSTYKA UCZESTNIKÓW WARSZTATÓW**

Zgodnie z początkowym założeniem projekt skierowany był jedynie do osób zależnych. Wolontariusze mieli odwiedzać je w domach. Z uwagi na rosnącą falę pandemii okazało się to dużym wyzwaniem. Jednocześnie zgłosili się do nas seniorzy, którzy bardzo chcieli wziąć udział w naszych spotkaniach, łącząc się przez Internet samodzielnie. Wynikało to z potrzeby nawiązania kontaktów z ludźmi, podjęcia aktywności bez wychodzenia z domu. Dlatego poszerzyliśmy pierwotnie zakładaną grupę odbiorców.



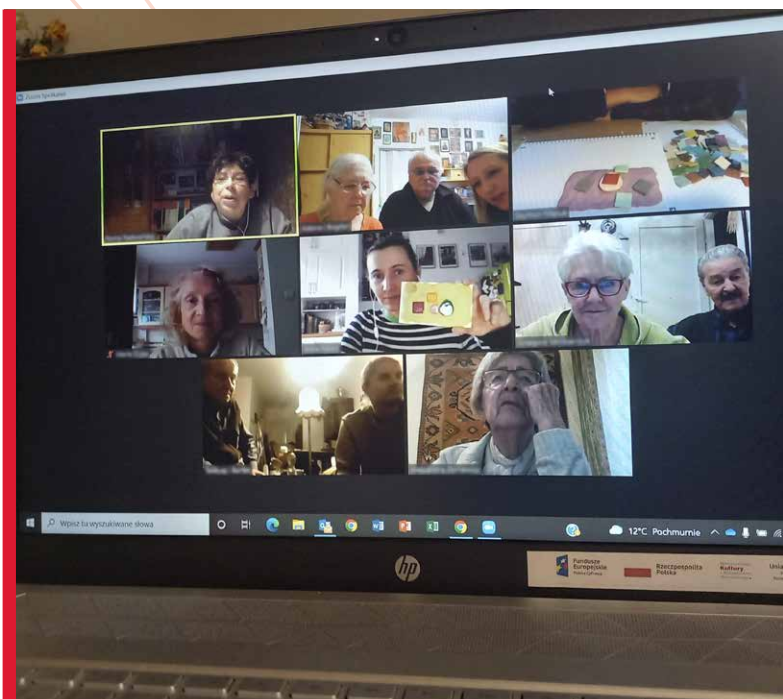
## OSTATECZNIE NASI WOLONTARIUSZE UDZIELALI WSPARCIA DWÓM GRUPOM SENIORÓW

- Osobom niedysponującym sprzętem komputerowym lub posiadającym urządzenia niewystarczającej jakości (brak kamerki, mikrofonu czy głośników). W tym wypadku wolontariusze odwiedzają seniorów w ich domach. Zabierają ze sobą laptopy z mobilnym Internetem i wspólnie z seniorem uczestniczą w spotkaniu. Przynoszą też dodatkowe materiały edukacyjne i razem realizują zadania.
- Seniorom, którzy na co dzień korzystają z komputera. Potrafią samodzielnie obsługiwać komunikatory internetowe. Takie

osoby łączą się z nami samodzielnie. Każdemu towarzyszy jednak zdalnie opiekun – wolontariusz, który w razie problemów z połączeniem lub obsługą programu może zadzwonić i pomóc w rozwiązaniu trudności. Wolontariusze również mają przy sobie dodatkowe materiały edukacyjne, wraz z seniorami realizują zadania zdalnie, podczas pracy w oddzielnych pokojach na platformie Zoom.

Uczestnicy obu kategorii łączyli się na tym samym spotkaniu. Z każdym kolejnym warsztatem grupa coraz lepiej się poznawała i integrowała, a każde omawiane dzieło sztuki dostarczało coraz więcej tematów do rozmowy. Niektórzy uczestnicy odkryli, że mieszkają na sąsiedniej ulicy, niektórzy – jak się okazało – pochodzą z tego samego miasta, inni z kolei mają podobne cele wymarzonych podróży. Pośród dzieł z muzealnej kolekcji niektórych uczestników zafascynowały egzotyczne pejzaże, innych pociągały rodzime widoki. W martwych naturach urzekły odbłaski światła na ozdobnych naczyniach, realistyczne oddanie faktury przedstawionych przedmiotów. Na koniec pilotażowego cyklu spotkań każdy uczestnik otrzymał pamiątkową reprodukcję z wybranym dziełem sztuki z kolekcji Muzeum Narodowego w Warszawie.

**Korzyści, jakie niosą ze sobą warsztaty są obopólne.** Dla wolontariuszy to także wartościowy czas – nowe doświadczenie, które czyni ich ludźmi bardziej otwartymi. Dlatego





chętnie dzielili się swoimi wrażeniami ze spotkań z podopiecznymi, których opisywali w następujący sposób:

- Ciekawa, chętna do współpracy, otwarta na rozmowy i dyskusje, miła i ciepła, ceniąca relacje, przyjazna.
- Dawno nie był w muzeum, ale bardzo lubi rozmawiać i odkrył, że sztuka to też dobry temat do rozmowy.
- Bardzo bezpośredni, czasami może zapominać (np. o spotkaniu), czasem może być wymagający, bardzo wrażliwy na to, by nie być traktowanym jak dziecko.
- Są seniorzy, którzy wypowiadają się niezależnie od tego, czy mają coś do wniesienia do konwersacji. Niektórzy po prostu bardzo lubią mówić.
- Oczytana, obeznana z historią i sztuką, otwarta, pomysłowa.
- Może być senior, który chce odpowiedzieć na pytanie, które sam sobie zada, niezwiązane z tematem spotkania.
- Osoba otwarta, śmiała, nie boi się wyrazić swojej opinii i zgłosić swojego problemu. Zawsze okazuje szacunek drugiej osobie. Miewa czasem problemy techniczne ale po cierpliwych wyjaśnieniach przewycięża je.
- Przygotowuje się do ugoszczenia, może być „uparty” proponując herbatę czy ciastka.

Na naszych warsztatach spotkały się osoby o różnych zainteresowaniach, różnym wykształceniu, różnej kondycji fizycznej. Osoby otwarte, chętne do rozmowy i bardziej powściągliwe. To duże wyzwanie zarówno dla wolontariuszy, jak i edukatorek prowadzących spotkania. Wymaga empatii, wrażliwości na potrzeby uczestników, dbałości o ich dobre samopoczucie. Trzeba być elastycznym i umieć dostosować sposób komunikacji do konkretnej grupy. Dlatego też rekomendujemy, aby w warsztatach uczestniczyło od 5 do 7 seniorów. Wówczas każdy ma czas się wypowiedzieć, uczestnicy mogą się wzajemnie poznać.



Stanisław Ignacy Witkiewicz  
Autoportret 1913



## MIĘDZYPOKOLENIOWY SAVOIR VIVRE

Seniorzy to osoby o bogatym doświadczeniu życiowym i wysokich kompetencjach w wielu obszarach. Mają również duże doświadczenie w kontaktach międzyludzkich. Ważna jest dla nich jakość relacji, często zwracają uwagę na szczegóły, które mogą umknąć młodszemu pokoleniu, lub na które zabiegany młody człowiek nie zwraca uwagi.

Poniżej oparty o nasze doświadczenia międzypokoleniowy savoir vivre.

### NA CO WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

- **Podstawowe słowa:** dzień dobry, dziękuję, przepraszam – to oczywiste, ale zwłaszcza w relacji osobami starszymi nie wolno o nich zapominać.
- **Podziękowanie dla seniora** za gościnę w jego domu – pomagamy seniorom, ale to oni są gospodarzami i zapraszają nas do siebie.
- **Kultura słowa, dyplomacja** (powściągliwość w wyrażaniu własnych opinii) – czasem lepiej nie wchodzić w dyskusję co do faktów historycznych, miejsc czy poglądów. Musimy być otwarci i przygotowani na to, że ludzie są różni.
- **Unikanie infantyilizacji w relacjach** – sposób mówienia i zwracania się do seniora powinien wyrażać szacunek.
- **Docenienie drugiej osoby** – docenienie życiowego doświadczenia i kompetencji seniora.
- **Nieobarczanie seniora swoimi przeżyciami** – to często osoby bardzo wrażliwe.



Wszystkie różnice międzypokoleniowe, osobowościowe, wynikające z odmienności charakterów mogą wydawać się trudne. Ich przełamanie tworzy jednak wyjątkowe pole wymiany doświadczeń.

## ZAUFANIE I BEZPIECZEŃSTWO

Zaproszenie wolontariusza do domu może budzić pewne obawy seniora. W dobie wielu oszustw (metoda „na wnuczka”) i realnej możliwości zetknięcia się z osobami o nieuczciwych zamiarach, bardzo ważne jest zadbanie o poczucie bezpieczeństwa uczestników warsztatów. Przed pierwszymi zajęciami koordynator projektu kontaktuje się z seniorami, aby podać imię i nazwisko wolontariusza, który ich odwiedzi (krótko charakteryzuje jego osobę, by senior wiedział, kogo się spodziewać). Każdy wolontariusz otrzymuje od muzeum identyfikator z imieniem i nazwiskiem, pieczętką instytucji, podpisem koordynatora. Dobrze, aby senior wiedział wcześniej, jakim identyfikatorem wolontariusz się wylegitymuje.

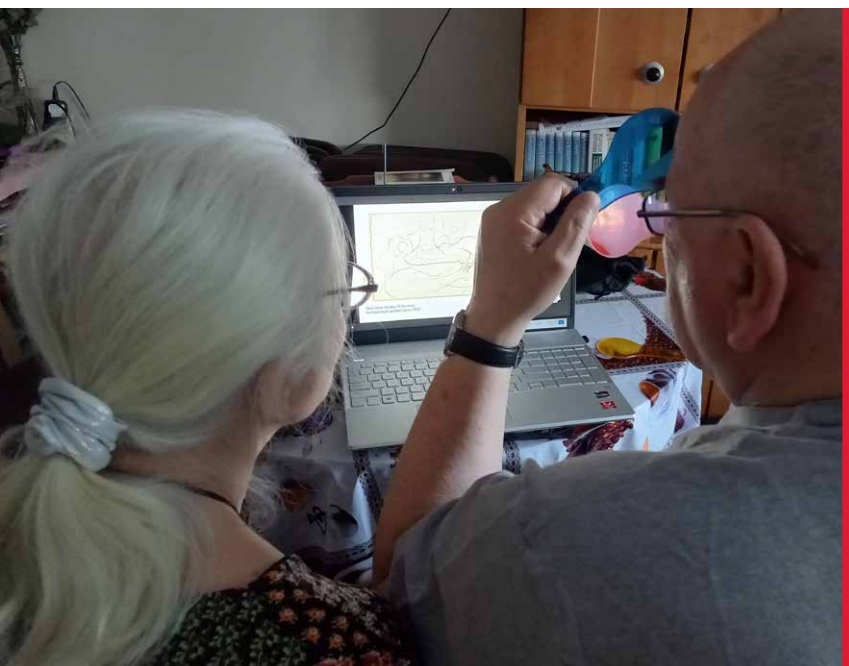


## ORGANIZACJA DZIAŁAŃ WOLONTARIUSZY

Podstawowy schemat naszych działań zawarty jest w harmonogramie warsztatów – spotkanie z seniorami. Dysponują nim wszyscy uczestnicy: wolontariusze, edukatorzy, seniorzy i oczywi-







ście koordynatorzy. Seniorzy otrzymują od wolontariuszy wersję papierową, aby w domu mieć ją zawsze pod ręką.

Dla organizacji wszystkich działań projektowych kluczowe znaczenie ma kalendarz wolontariuszy (patrz przykładowe materiały do wykorzystania). Tu wpisujemy szkolenia, terminy warsztatów, spotkania organizacyjne czy wymiany doświadczeń. Wolontariusze wpisują, kiedy mogą uczestniczyć w zajęciach. W razie konieczności ułatwia to np. organizowanie zastępstw. Na nasze potrzeby przygotowaliśmy edytowalny kalendarz, udostępniony w chmurze (gotowy formularz Excel).

Innym ważnym elementem związanym z działaniami projektowymi był „Dziennik wolontariusza”. Każdy uzupełniał go na bieżąco, zapisując swoje doświadczenia z warsztatów, napotkane trudności, odniesione sukcesy i swoje motywacje. Stworzyliśmy miejsce na opis potrzeb seniora i zanotowanie spostrzeżeń dotyczących relacji z podopiecznym oraz na ocenę materiałów edukacyjnych przygotowanych do warsztatów. Wszystko po to, aby wymieniając doświadczenia na spotkaniu wolontariuszy, można było weryfikować to, co się nie sprawdza i rozwijać to, co działa najlepiej.

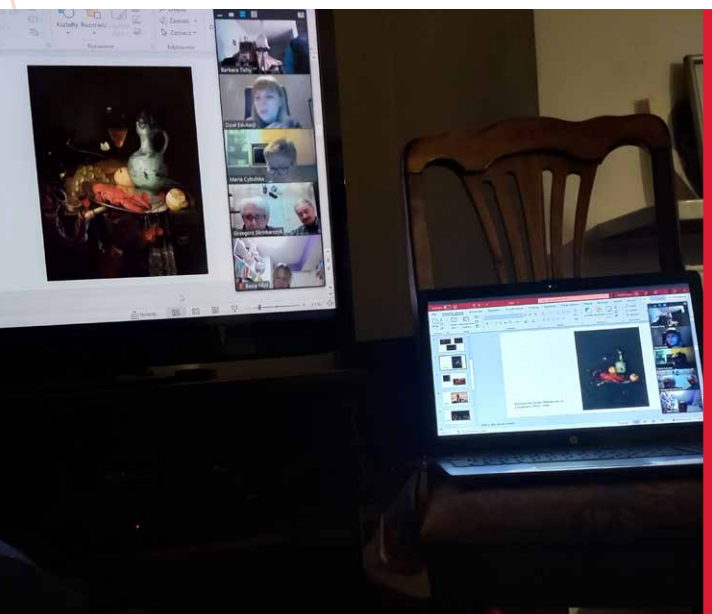
## FORMAT SPOTKANIA ONLINE – SCENARIUSZ SPOTKANIA Z SENIOREM

Przyjrzyjmy się schematowi zadań wolontariuszy realizujących warsztaty online.

### ZADANIA WOLONTARIUSZA KTÓRY UDZIELA WSPARCIA BEZPOŚREDNIEGO W DOMU SENIORA

- odebranie sprzętu z muzeum – laptopa z modemem mobilnego Internetu oraz materiałów edukacyjnych przygotowanych do bieżącego tematu warsztatów
- kontakt telefoniczny z seniorem przed spotkaniem, przypomnienie o spotkaniu i umówienie się na konkretną godzinę
- pojawienie się przynajmniej 15 minut przed spotkaniem w domu seniora
- ustawienie i podłączenie sprzętu w miejscu wskazanym przez seniora lub wspólnie wybranym miejscu, gdzie zasięg Internetu jest najlepszy
- dołączenie do spotkania za pomocą linku przesłanego przez koordynatorkę projektu

- wspólny udział w warsztatach: słuchanie prelekcji, nawiązanie rozmowy, wykonywanie zadań zaproponowanych przez edukatorkę muzealną, bezpośrednie animowanie pracy z dodatkowymi materiałami edukacyjnymi
- złożenie sprzętu i krótka rozmowa z seniorem po zajęciach, umówienie się na kolejne spotkanie, zgodnie z harmonogramem
- odwiezienie sprzętu i materiałów edukacyjnych do muzeum



Dane adresowe seniora wolontariusz otrzymuje od koordynatorki projektu i w miarę możliwości odwiedza podczas kolejnych spotkań tę samą osobę. Harmonogram spotkań przygotowany jest wcześniej i zarówno seniorzy, jak i wolontariusze dysponują wydrukowaną papierową wersją harmonogramu.

#### **ZADANIA WOLONTARIUSZA ZDALNIE UDZIELAJĄCEGO WSPARCIA SENIOROM, KTÓRZY SAMODZIELNIE ŁĄCZĄ SIĘ NA WARSZTATY**

- Przekazanie wolontariuszowi przez koordynatorkę projektu linku z zaproszeniem na spotkanie oraz danymi seniorów, których będzie on miał pod opieką (przekazujemy imię i nazwisko seniora oraz numer telefonu, ewentualnie adres mailowy). Podczas warsztatów wolontariusz może mieć pod opieką jedną lub dwie osoby.
- Odbiór z muzeum materiałów edukacyjnych przygotowanych do bieżącego tematu warsztatów.
- W dniu spotkania – przypomnienie seniorowi o spotkaniu i upewnienie się, czy będzie mógł się połączyć.
- Na początku – sprawdzenie, czy wszyscy podopieczni się połączyli, i czy nie mają trudności technicznych. W przypadku wystąpienia problemów należy zadzwonić i pomóc je rozwiązać. Trzeba zachować czujność przez cały czas trwania zajęć.
- Wykonywanie zadań z wykorzystaniem materiałów edukacyjnych. Edukatorka prowadząca zajęcia dzieli wszystkich uczestników na osobne pokoje. Wolontariusz pracuje z jedną lub dwiema osobami, pokazując przygotowane materiały i animując rozmowę na temat zadania.
- Po wykonaniu zadania – ponowne połączenie się do głównej sesji i wymiana wniosków.
- Zwrot materiałów edukacyjnych do muzeum.

**CZAS TRWANIA WARSZTATÓW:** 60–80 minut,

**PORA REALIZACJI WARSZTATÓW:** spotkania w tygodniu, ok. godz. 18.00, 19.00 do 20.00; seniorzy zdecydowanie nie chcieli uczestniczyć w spotkaniach w sobotę przed południem (taki termin zaproponowaliśmy do wyboru), prawdopodobnie mają wówczas inne zajęcia.

#### **PRZEBIEG WARSZTATÓW PROWADZONYCH PRZEZ EDUKATORKĘ:**

- Powitanie – indywidualne z każdym z uczestników zarówno z seniorami, jak i z wolontariuszami.
- Kilka pytań „na rozgrzewkę” – ogólne pytania o osobistą refleksję nad bieżącym tematem zajęć, odwołujące się do zwyczajów i upodobań uczestników.
- Prezentacja i omówienie ok. 6 dzieł z kolekcji muzealnej: krótka prelekcja, animacja Dialogu z uczestnikami na temat dzieł, wprowadzanie działań interaktywnych.
- W trakcie zajęć lub pod koniec realizacja zadania z materiałami edukacyjnymi. Wspólna praca wolontariuszy i seniorów w osobnych pokojach na zoomie i bezpośrednio w domach seniorów. Na koniec – podsumowanie z udziałem wszystkich uczestników i edukatorki.
- Podsumowanie warsztatów, zaproszenie na następne spotkanie i pożegnanie w przyjacielskiej atmosferze.

#### **JAK WSPIERAĆ SENIORÓW PODCZAS WARSZTATÓW, PRZYDATNE WSKAZÓWKI**

Opieka nad seniorem podczas warsztatów wymaga od wolontariusza uważności i wrażliwości na potrzeby osoby starszej. Oto kilka dobrych rad, wynikających z doświadczeń wolontariuszy:

- Bądź uważny – sprawdzaj, czy senior ma włączony mikrofon, gdy chce coś powiedzieć. W razie potrzeby zwróć uwagę prowadzącego, że zgłasza się jeszcze jedna osoba.
- Przypomnij seniorowi o spotkaniu, i poświęć trochę więcej czasu niż ramy spotkania.
- Bądź wrażliwy, przychodź na czas, nie uciekaj zaraz po spotkaniu, staraj się słuchać seniora.
- Informuj o zmianach i jeśli nie możesz być z jakiś powodów, zadzwoń i poinformuj.
- Bądź przygotowany do zajęć. Zapoznaj się wcześniej z prezentacją online, przygotowanymi zadaniami i materiałami edukacyjnymi. Pamiętaj o harmonogramie spotkań.

## CO TRZEBA WIEDZIEĆ O WSPARCIU TECHNICZNYM?

Problemy techniczne na pewno się pojawiają. W ich rozwiązaniu pomoże wcześniejsze szkolenie.

Kilka pierwszych minut warto poświęcić na sprawdzenie, czy wszyscy dobrze się słyszą i widzą. Należy zadbać, aby wszyscy mieli włączone mikrofony i kamerki komputerów. Problemy (np. ze słyszalnością) mogą pojawić się także w trakcie spotkania. Wolontariusz musi być czujny i na bieżąco je rozwiązywać. Zawsze można poprosić osobę prowadzącą o modyfikację prezentacji, aby była ona bardziej dostępna – o przesunięcie obrazu, przybliżenie jakiegoś fragmentu.

Wiele trudności technicznych, które pojawiają się w trakcie warsztatów online wynika z niestabilnego łącza Internetu. Kiedy korzystamy z Internetu mobilnego warto sprawdzić, w którym miejscu mieszkania zasięg jest najlepszy i tam ustawić komputer.

Czasem w mieszkaniu seniora działa sieć Wi-Fi (np. dzięki abonamentowi telewizyjnemu), w razie trudności z zasięgiem Internetu mobilnego można połączyć się siecią domową.

Podczas zajęć prowadząca może też poprosić o skorzystanie z dodatkowych funkcji komunikatora internetowego – użycia emotikonek czy czatu. Wielu seniorów będzie potrzebowało w tym wsparcia – wskazania, gdzie można znaleźć te funkcje, a czasem użycia ich w imieniu seniora po konsultacji z nim.



# PRZYKŁADOWE MATERIAŁY DO WYKORZYSTANIA



IDENTYFIKATOR WOLONTARIUSZA

# DZIENNIK

WOLONTARIUSZA



„Okno na Kulturę”  
spotkania on-line dla seniorów  
z kolekcją Muzeum Narodowego w Warszawie

SPOTKANIA DZIENNIK WOLONTARIUSZA

## SPOTKANIE NR \_\_\_\_\_

Temat \_\_\_\_\_

Data / godzina \_\_\_\_\_

SPOTKANIA DZIENNIK WOLONTARIUSZA

## SPOTKANIE NR 2

Temat Sztuka na telewizor - talca na obrazie  
(Kandinska Gwiz)

Data / godzina 23.03.2022r. / 18:00

Idąc na dzisiejsze spotkanie  
Główny temat  
I czy będzie dobry zasięg net.

Dziś Pani/Pani  
Pani Ewa nastawia na optymistycznie,  
nie możemy się doczekać nikt tam.

Materiały edukacyjne:  
\* sprawdzić się \* nie sprawdzić się

Dlaczego?  
TO = TO

W zasadzie cała zabawa. Użyto um  
Sama koniec.

Dodatkowe informacje (emocje, przypody, niespodzianki, wyzwania)  
Brak. Tym razem internet n  
Będzie dobre talca. Problemami mieli  
i wni uczestnicy.

Dziś Pani/Pani  
Pani Ewa nastawia na optymistycznie,  
nie możemy się doczekać nikt tam.

Materiały edukacyjne:  
\* sprawdzić się \* nie sprawdzić się

Dlaczego?  
Taka, ale były i trudne do wyciszenia.  
Wzrost czasu trzeba um wytrzymać ich  
specyfiki.

Dodatkowe informacje (emocje, przypody, niespodzianki, wyzwania)  
Taka, ale były i trudne do wyciszenia.  
Wzrost czasu trzeba um wytrzymać ich  
specyfiki.

## KWIECIEŃ 2022

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		1 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		2 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		3 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		4 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		5 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		6 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		7 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		8 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		9 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		10 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		11 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		12 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		13 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		14 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		15 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		16 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		17 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		18 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		19 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		20 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		21 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		22 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		23 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		24 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		25 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		26 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		27 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		28 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		29 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		30 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				
		31 10.00 Festiwal w Orlim Parku - spotkanie z artystami. Organizatorzy: Pracownia Kultury i Edukacji.				

**OKNO NA KULTURĘ**  
 Muzeum Narodowe w Warszawie  
 Aleje Jerozolimskie 3  
 00-495 Warszawa

TELEFON: **505 177 512**  
[btichy@mnw.art.pl](mailto:btichy@mnw.art.pl)  
[elzbieta.rajczak@wp.pl](mailto:elzbieta.rajczak@wp.pl)



**Okno na Kulturę – spotkania online dla seniorów**  
**Harmonogram spotkań**

**23 lutego / środa / 18.00**  
**1 marca / wtorek / 19.00**

**Wyruszamy w podróż! / Wioletta Cicha**

Ciekawość świata, przygoda, praca, odwiedziny bliskich... Jest wiele powodów, dla których pakujemy walizki, zamykamy drzwi do codziennego życia i wyruszamy w podróż. Zmieniamy miejsca pobytu, otwieramy wyobraźnię na nowe widoki, barwy, dźwięki, doznania... Zobaczmy, w jaki sposób motyw podróży inspirował artystów, jak stawał się ważnym tematem w sztuce.

**9 marca / środa / 18.00**  
**15 marca / wtorek / 19.00**

**W towarzystwie zwierząt / Wioletta Cicha**

Zwierzęta od wieków towarzyszą człowiekowi. Pomagają w pracy i codziennym stresie, często są naszymi najwierniejszymi przyjaciółmi, podziwiamy ich piękno, siłę, różnorodność gatunków. Jaką rolę pełniły w sztuce dawnej? Jakie wizerunki zwierząt są obecne w sztuce XIX wieku?

**23 marca / środa / 18.00**  
**29 marca / wtorek / 19.00**

**Sztuka na talerzu – talerz na obrazie / Karolina Greś**

Posiłek koi głód, ale też pięknie podany może radować oko. Potrawy oraz sposoby ich serwowania to niezwykle popularny temat podejmowany przez artystów wywodzących się z różnych kultur i czasów. Zastanówmy się, jak i dlaczego ukazywano potrawy na martwych naturach.

**6 kwietnia / środa / 18.00**  
**26 kwietnia / wtorek / 19.00**

**Pory roku w malarstwie polskim / Roma Radwańska**

Uroda i zmienność pór roku od zawsze intrygowały i fascynowały artystów. Z uwagą dostrzegali wdzięk wiosny, radość lata, nostalgicę jesieni, tajemniczą, a czasem groźną urodę zimy. Cykliczność tych okresów skłaniała też do refleksji nad wpływającym czasem i życiem, co – obok ukazywania piękna przyrody – także było inspiracją. Podczas spotkania poszukamy śladów tych przemyśleń w pejzażach czy scenach rodzajowych autorstwa wybitnych twórców.

**20 kwietnia / środa / 18.00**  
**12 kwietnia / wtorek / 19.00**

**Pomiędzy snem a jawą. Wizerunki architektury w sztuce / Karolina Greś**

Architektura stanowiła wdzięczny temat podejmowany przez artystki i artystów. Fascynowała ich ze względu na swoje monumentalne piękno, ale też malowano ją m.in. jako tło dla rozmaitych scen. Czy zawsze była ukazywana realistycznie? A może czasem stanowiła wytwór artystycznej kreacji? Przyjrzymy się dziełom z kolekcji MNW, na których pojawiają się wizerunki różnych budynków, porównamy je, a jednocześnie zwiędzimy najciekawsze zakątki świata.

**11 maja / środa / 18.00**  
**17 maja / wtorek / 19.00**

**Dzieło sztuki a osobowość twórcy / Roma Radwańska**

Czy obrazy Józefa Mehoffera byłyby mniej radosne, gdyby życie poskapało mu sukcesów? Jak odmienne mogłoby być malarstwo Witolda Wojtkiewicza, gdyby choroba nie nękała malarza? Czego można się dowiedzieć o twórcy, patrząc na jego dzieło? W jaki sposób losy artysty, zainteresowania, przeżycia zdają się wpływać na dobór tematów obrazów, ich atmosferę, sposób malowania? Przyglądając się dziełom Józefa Mehoffera, Olgi Boznańskiej, Jacka Malczewskiego, Witolda Wojtkiewicza, Stanisława Ignacego Witkiewicza czy Władysława Podkowińskiego, spróbujemy odpowiedzieć na te pytania.





