



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



## WYDRUKOWAĆ DLA PROWADZĄCEGO

„ŁAZIENKA  
WYGODNA NA LATA”

Iza Bogus & Katarzyna Majewska

SCENARIUSZ WARSZTATÓW  
DLA GRUP SENIORALNYCH

*Scenariusz powstał w ramach projektu Generators Innowacji. Sieci wsparcia 2 współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, realizowanego przez PCG Polska Sp. z o.o. w partnerstwie z Towarzystwem Inicjatyw Twórczych „ę”.*



### **Wymagania dotyczące przeprowadzenia warsztatów**

1. Scenariusze opracowano dla grupy do 20 osób.
  - Każdy warsztat trwa 1 godzinę. Jeżeli grupa będzie większa, należy wydłużyć czas trwania warsztatu, uwzględniając większą liczbę wypowiadających się osób.
  - Maksymalny czas trwania każdego warsztatu to półtorej godziny, ze względu na możliwość utrzymania uwagi uczestników.
2. Zaleca się, aby osoba prowadząca warsztaty:
  - miała doświadczenie w pracy z grupą, a także z seniorami,
  - zapoznała się z materiałami zawartymi w prezentacji pt. „Bezpieczna łazienka dla seniora”,
  - zapoznała się z Pakietem metodycznym,
  - obejrzała felietony filmowe pokazywane na warsztatach,
  - przeanalizowała zeszyt „Łazienka wygodna na lata”.
3. Check lista rzeczy niezbędnych do przeprowadzenia warsztatów:
  - wydrukowany Zeszyt pt. „Łazienka wygodna na lata" **dla każdego uczestnika warsztatów,**
  - rzutnik,
  - kable zasilające do rzutnika i łączące komputer z rzutnikiem,
  - dwa przedłużacze,
  - bezprzewodowy głośnik połączony przez bluetooth z komputerem – konieczny aby dźwięk z felietonów był słyszany na sali,
  - tablica lub flipchart,
  - dwa kolorowe mazaki do pisania na flipcharcie,
  - karteczki samoprzylepne dla każdego uczestnika warsztatów,
  - biały ekran do wyświetlania prezentacji i filmów,
  - mikrofon bezprzewodowy.



## SCENARIUSZ PIERWSZEGO WARSZTATU

### „ŁAZIENKA WYGODNA NA LATA”

#### Cele warsztatu

Uczestniczki/uczestnicy:

- na przykładzie poznają ideę dobrostanu w domu,
- rozmawiają o pojęciu dobrostanu, jakie elementy dnia codziennego mogą wpływać na dobry nastrój, analizują własne działania, które przynoszą im satysfakcję i wprawiają w dobry stan,
- artykułują swoje preferencje odnośnie do łazienek,
- wybierają trzy najważniejsze parametry wygodnej łazienki,
- poznają najważniejsze cechy łazienki, które gwarantują bezpieczeństwo i wygodę,
- analizują własne potrzeby w zakresie wygody w łazience,
- analizują możliwość wprowadzenia zmiany, siłę nawyku, uprzedzeń.

#### REGUŁY I PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

##### **Naklejki z imionami warto rozdawać także w tych grupach, które się znają**

Daje to namacalne poczucie uczestniczenia w warsztatach, a nie wykładzie. Dla seniorów wartością samą w sobie jest uczestniczenie w angażującej formie szkoleniowej.

##### **Można opowiadać, trzeba pokazywać**

Zgodnie z tym hasłem pierwszy warsztat oraz cały cykl zaczyna felieton filmowy. Bohaterką felietonu jest seniorka z Łodzi, która mieszka w bloku z wielkiej płyty, kilkadziesiąt lat w tym samym mieszkaniu. Ma przeciętną emeryturę i korzysta z otwartych, bezpłatnych form spędzania czasu wolnego. Taki początek warsztatów, gdy do seniorów mówi ktoś taki jak oni, jest o wiele skuteczniejszy niż prezentowanie idei dobrostanu przez wykładowcę. Nikt niczego seniorom nie narzuca, nie daje złotych recept. Ideę dobrostanu poznają dzięki swojej rówieśniczce, znajdującej się w takiej samej sytuacji życiowej i finansowej jak oni.

##### **Zaangażowanie uczestników w działania warsztatowe zwiększa szansę na wprowadzenie koniecznych zmian w ich domu, jak i w codziennym życiu**

Konstrukcja warsztatów zakłada swobodne dzielenie się uczestników refleksjami, pomysłami, wrażeniami, z całą grupą lub partnerem podczas ćwiczenia. Osoba prowadząca musi czuwać nad równomiernym rozłożeniem wypowiedzi, czuwać by każdy miał szansę podzielenia się swoją refleksją czy pomysłem. Uważać na dominowanie niektórych uczestników nad grupą, narzucanie swoich przemyśleń.

##### **Wszystkie pomysły czy refleksje zgłaszane przez uczestników są równoprawne**

Tolerancja, szacunek i życzliwość to trzy filary udanego procesu warsztatowego. Po projekcji felietonu uczestnicy mają za zadanie podzielenie się swoimi refleksjami na temat bohaterki oraz własnymi zasobami w zakresie dobrostanu. **ZANIM** rozpoczną dyskusje w parach, osoba prowadząca może zawrzeć z grupą rodzaj kontraktu. Uczestnicy deklarują w nim nieocenianie



innych uczestników i wzajemny szacunek.

**Przerwa to szansa na aktywizację fizyczną uczestników oraz wprowadzenie swobodnego nastroju.**

ZADANIE	PRZEBIEG
Krótki wstęp 5 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przywitanie uczestników warsztatów.</li> <li>- Przedstawienie celu - na tych warsztatach będziemy mówić o dobrostanie we własnym domu, czym jest i jak do niego dążyć. Skupimy się na łazience, pomieszczeniu, w którym zaczynamy i kończymy dzień.</li> <li>- Krótkie poznanie się/warm up – uczestnicy dostają naklejki i piszą na nich swoje imię.</li> </ul>
Prowadzący zapowiada felieton filmowy 1 minuta	Przedstawimy teraz Państwu film, którego bohaterką jest seniorka z Łodzi. Prośba o zastanowienie się, czy ona jest zadowolona ze swojego życia? I co robi w tym kierunku?
Felieton filmowy 5 minut	Uczestnicy oglądają felieton, którego bohaterką jest Jadwiga Lubaszko - seniorka, która aktywnie dba o swój dobrostan w wielu aspektach.
Omówienie felietonu Praca w parach 5 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczestnicy dobierają się w pary (ewentualnie grupę 3 osób jeśli ich liczba jest nieparzysta).</li> <li>- Polecenie - uczestnicy dzielą się refleksjami odpowiadając na pytania:</li> <li>- Co Pani Jadwiga robi, aby mieć dobre życie?</li> <li>- Co Państwu daje zadowolenie? Co Państwo robią w tym kierunku?</li> </ul>
Krótkie omówienie pojęcia dobrostan - zapisywanie na flipcharcie 7 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Praca całej grupy – osoba prowadząca zadaje pytania i zapisuje odpowiedzi na flipcharcie</li> <li>- Co można nazwać dobrostanem?</li> <li>- Jak rozumieć ten stan? - wyznaczniki</li> <li>- Co wpływa na nasz dobrostan?</li> </ul>
Zapisanie na flipcharcie jednej z definicji dobrostanu 3 minuty	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dobrostan wypracowuje się przez własne działanie.</li> <li>- Z tym zdaniem zapraszamy uczestników na przerwę.</li> </ul>
<b>PRZERWA</b> 7 minut	W czasie przerwy warto zaproponować uczestnikom proste ćwiczenia fizyczne. Energizery odprężają i relaksują.
Rozdanie uczestnikom warsztatu zeszytu „Wygodna łazienka na lata” 6 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osoba prowadząca prosi uczestników o otwarcie zeszytu na stronie nr 2.</li> </ul> <p>Prowadzący czyta na głos pytania i prosi uczestników o zapisanie w zeszycie maksymalnie 5 zdań odpowiedzi na pytania o dobrostan we własnym domu.</p>



Wypełnianie krzyżówki 5 minut	<ul style="list-style-type: none"><li>- Wspólne, angażujące grupę rozwiązanie krzyżówki.</li><li>- Aktywność została stworzona tak, aby wszystkie hasła opisywały jakiś element modelowej łazienki, rozwiązanie krzyżówki to Bezpieczna łazienka.</li></ul> Zapisujemy hasło na flipcharcie.
Refleksja nt. kluczowych haseł z krzyżówki – dyskusja 7 minut	<ul style="list-style-type: none"><li>- Po zakończeniu wypełniania krzyżówki rozmowa z grupą, zastanowienie się nad znaczeniem, które niosą słowa bezpieczeństwo i wygoda.</li><li>- Pytania do grupy:<ul style="list-style-type: none"><li>• łazienka bezpieczna czyli jaka – dyskusja z uczestnikami,</li><li>• estetyka czy wygoda?</li><li>• czy da się to połączyć</li></ul></li></ul> Odpowiedzi zapisujemy na flipcharcie.
Praca z zeszytem – diagnoza własnej łazienki pod kątem bezpieczeństwa i wygody 4 minuty	<ul style="list-style-type: none"><li>- Uczestnicy zapisują w zeszycie swoje odpowiedzi na pytanie z zeszytu (str. 3).</li><li>- Czy Twoja łazienka jest bezpieczna i wygodna dla Ciebie w użytkowaniu?</li></ul> Prośba o wskazanie elementów wygodnych i niewygodnych.
Sprawdzanie siły nawyku/schematu 3 minuty	<ul style="list-style-type: none"><li>- Prośba o splecenie dłoni – spostrzeżenie, który kciuk jest na górze. Prośba, aby spleść dłonie odwrotnie - kciuk, który był na dole, musi być teraz na górze</li><li>- Prośba o założenie ramion (zamykanie) – analogicznie.</li><li>- Prosimy o założenie ramion odwrotnie.</li></ul> Sprawdzenie, co robimy automatycznie, nawykowo, a co czujemy gdy próbujemy innego rozwiązania.
Zakończenie Zadanie domowe 2 minuty	Zachęcamy do przyjrzenia się wygodzie we własnym domu i wypełnienia w domu strony nr 3 – pytania dotyczące kuchni i sypialni. Zaproszenie na kolejne spotkanie. Zapowiedź spotkania z fachowcem.



## SCENARIUSZ DRUGIEGO WARSZTATU

### „ŁAZIENKA WYGODNA NA LATA”

#### Cele warsztatu

Uczestniczki/uczestnicy:

- poznają metodę Kaizen – zakładającą wprowadzenia zmian i ulepszeń drobnymi krokami,
- dostrzegają sens zmian we własnym domu w związku ze zmieniającymi się potrzebami,
- opisują własne potrzeby i wskazują trudności natury mentalnej związane z przystosowaniem łazienki, ewentualne problemy,
- kontynuują pracę z zeszytem pt. „Łazienka wygodna na lata”, szczególnie w zakresie zamontowania uchwytów poprawiających bezpieczeństwo.

#### REGUŁY I PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

**Indywidualne różnice między ludźmi pogłębiają się wraz z wiekiem, dotyczy to między innymi: możliwości i chęci uczenia się, otwartości na zmiany, stylu życia.**

Drugie warsztaty są najbardziej wiedzowe, wprowadzają nowe pojęcia jak Kaizen i projektowanie uniwersalne. Dla części uczestników mogą to być zupełnie nowe terminy. Osoba prowadząca warsztaty powinna być wyrozumiała i cierpliwa, jeśli będzie taka potrzeba, powinna powtórzyć najważniejsze kwestie. Może też zaproponować wpisanie krótkiej definicji obu pojęć w dziale notatki w zeszycie. Tempo i formę przekazu należy dostosować do konkretnej grupy.

**Seniorzy najchętniej uczą się tego, co mogą wykorzystać w codziennym życiu.**

Warto zwrócić uwagę, że metody, o których mówimy na warsztatach można zastosować na co dzień. Np. Kaizen jako sposób na wprowadzenie codziennej gimnastyki, trzech spacerów w tygodniu. Przy projektowaniu uniwersalnym warto odwołać się do doświadczenia życiowego seniorów. Można zapytać ich czym kierowali się urządzając mieszkanie dla siebie i rodziny, czy można połączyć funkcjonalność i dostępność dla wielu osób itp.

**Swobodna atmosfera na zajęciach ułatwia dzielenie się pomysłami i refleksjami.**

Jedną z barier w edukacji seniorów jest brak wiary w siebie, obawa przed oceną, wczesne zakończenie formalnego procesu szkolnego. Osoba prowadząca warsztaty powinna unikać formalizmu, ograniczać sytuacje stresowe, nie przepytować seniorów lub w jakikolwiek inny sposób weryfikować ich wiedzy wyniesionej z warsztatów. Warto zachęcać seniorów do wyrażania własnych pomysłów, kreatywności, poszukiwań.

**Zasady obowiązujące na wszystkich trzech warsztatach:**

**1. Zaangażowanie uczestników w działania warsztatowe zwiększa szansę na wprowadzenie przez nich zmian w domu, jak i w codziennym życiu.**

Warto pokazać uczestnikom, że wiedza i doświadczenie zdobyte na warsztatach może pomóc im w realizacji potrzeb i zainteresowań.



**2. Wszystkie pomysły czy refleksje zgłaszane przez uczestników są równoprawne.**

Przed drugim i trzecim warsztatem warto przypomnieć kontrakt grupowy, zakładający wzajemny szacunek i życzliwość uczestników. Dotyczy to postaw, wypowiedzi, proponowanych rozwiązań itp.

**3. Przerwa to szansa na aktywizację fizyczną uczestników oraz wprowadzenie swobodnego nastroju.**

ZADANIE	PRZEBIEG
Krótki wstęp 2 minuty	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przywitanie</li> <li>- Przedstawienie celu warsztatu – uczestnicy poznają metodę wprowadzenia usprawnień w łazience oraz praktyczne porady fachowca, spróbują zaplanować zmiany dające wygodę i komfort.</li> </ul>
Przedstawienie jednej z dróg dojścia do dobrostanu - metoda Kaizen 5 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wprowadzenie pojęcia Kaizen (poprawa, zmiana na lepsze) - metoda opracowana przez japońskich ekonomistów - nazywana metodą małych kroków.</li> <li>- Pokazanie uczestnikom, jak zmiany metodą małych kroków stosuje się w życiu codziennym np. 10 minut ruchu dziennie.</li> <li>- Zapowiedź wykorzystania metody Kaizen w planowaniu zmian we własnej łazience.</li> </ul>
Praca z zeszytem „Łazienka wygodna na lata” Zastanowienie się jakie drobne zmiany uczestnicy mogliby wprowadzić we własnych łazienkach 7 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osoba prowadząca czyta/omawia punkty ze str. 5. zeszytu. Prosi o uważne przyjrzenie się własnej łazience w kontekście tej wymarzonej i wygodnej. Uczestnicy wybierają 1 element lub więcej, który mogliby/chcieliby zmienić. Ewentualnie sami wskazują drobne zmiany, łatwe do zastosowania i poprawiające wygodę . Wypełniają str. 5 zeszytu.</li> </ul>
Zapowiedź spotkania z fachowcem Piotrkim 1,5 minuty	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osoba prowadząca przedstawia postać fachowca/specjalisty Piotrka, który w zeszycie doradza, podpowiada. Fachowiec istnieje naprawdę i za chwilę udzieli porady na co zwrócić uwagę przy urządzaniu/remontowaniu/ zmienianiu łazienki.</li> </ul>
Uczestnicy oglądają felieton 5 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczestnicy oglądają felieton.</li> </ul>
Krótkie omówienie felietonu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczestnicy dzielą się wrażeniami, odpowiadają na pytania: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Na co zwrócił uwagę fachowiec?</li> </ul> </li> </ul>



<p>Czy fachowiec to sprzymierzeniec 7 minut</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Czy rady/rozwiązania proponowane przez fachowca są do zastosowania w Państwa łazienkach?</li> <li>• jakich elementach w łazience mówił Piotr?</li> <li>• Które z elementów okazały się bardzo przydatne dla niego samego i jego rodziny?</li> </ul>
<p>Przerwa 7 minut</p>	<p>- <b>Przerwa - energizery fizyczne</b></p>
<p>Przedstawienie części prezentacji przygotowanej w ramach innowacji - slajdy z części projektowanie uniwersalne i uchwyty 5 minut</p>	<p>Osoba prowadząca warsztaty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pokazuje rozwiązania z zastosowaniem uchwytów w różnych łazienkach, samych uchwytów, odwołuje się do przykładów z życia fachowca,</li> <li>- wprowadza pojęcie projektowanie uniwersalne,</li> <li>- wyjaśnia główną ideę projektowania uniwersalnego, czyli użyteczność dla osób o różnych potrzebach.</li> </ul>
<p>Praca z zeszytem str. 10 i 11 - uchwyty i siedziska łazienkowe 5 minut</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczestnicy czytają stronę 10.</li> <li>- Uczestnicy zapisują na stronie 11, gdzie uchwyt dałby im wygodę w ich łazience i toalecie.</li> </ul>
<p>Gra „tak - ale” pozwoli na wyłonienie listy najbardziej przekonujących argumentów za zamontowaniem uchwytów w łazience 6 minut</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczestnicy pracują w parach - jedna osoba w parze proponuje założenie uchwytów w łazience. Druga odpowiada tak, ale ... i tu prezentuje własne obawy przed zmianami.</li> <li>- Np. uchwyt przy sedesie, tak ale: będzie bałagan, brak funduszy, przyzwyczaiłam się, nie mam czasu itp.</li> <li>- Druga osoba argumentuje na rzecz przystosowania toalety/łazienki na lata.</li> </ul>
<p>Wspólne stworzenie listy argumentów przemawiających za zastosowaniem uchwytów w łazienkach 6 minut</p>	<p>Osoba prowadząca warsztaty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prosi uczestników o podanie najbardziej przekonujących argumentów przemawiających „za” zastosowaniem uchwytów w łazienkach,</li> <li>- zapisuje je na flipcharcie, maksymalnie 5 argumentów,</li> <li>- prosi uczestników by wpisali te argumenty na stronie nr 11 swojego zeszytu (na dole strony).</li> </ul>
<p>Zakończenie 1,5 minuty</p>	<p>Podkreślenie znaczenia wygody i bezpieczeństwa w projektowaniu uniwersalnym, które jest najnowszym i obowiązującym trendem w projektowaniu przestrzeni. Zaproszenie na ostatnie warsztaty z zapowiedzią pokazania felietonu, którego bohaterka przeprowadziła remont w oparciu o</p>





**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



	metodę Kaizen, czyli drobnych kroków, o których mówiliśmy na początku spotkania.
--	--



## SCENARIUSZ TRZECIEGO WARSZTATU

### „ŁAZIENKA WYGODNA NA LATA”

#### Cele warsztatu

Uczestniczki / uczestnicy:

- analizują motywacje bohaterki felietonu,
- na przykładzie bohaterki analizują metodę małych kroków (Kaizen) w przeprowadzeniu większych (remont) i mniejszych zmian w łazience,
- zastanawiają się, czy mogą takie zmiany/usprawnienia wprowadzić u siebie,
- krok po kroku pracują z zeszytem pt. „Łazienka wygodna na lata”,
- utrwalają sobie najważniejsze zasady projektowania bezpiecznej łazienki.

#### REGUŁY I PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

**Własne doświadczenia uczą najlepiej, warto też korzystać z doświadczeń innych.**

Trzecie spotkanie warsztatowe otwiera felieton filmowy z seniorką mieszkającą w domu jednorodzinnym na przedmieściu. Na jej przykładzie grupa widzi zastosowanie metody Kaizen w praktyce - zmiany wprowadzone małymi krokami. Prowadzący może zapytać o dotychczasowe doświadczenia uczestników w zakresie planowania większych i mniejszych zmian.

Czy wszystko robili za jednym razem, czy sam proces np. przeprowadzki dzielili na etapy? Zazwyczaj doświadczenia uczestników pokazują, że zadanie podzielone na etapy jest dużo prostsze do przeprowadzenia.

**Uczestnicy mogą mieć różną motywację do udziału w warsztatach. Prowadzący nie powinien oceniać jej i nie wymuszać deklaracji przeprowadzenia zmian w łazienkach.**

Warsztaty prowadzone są pod hasłem dobrostanu we własnym domu. Seniorzy mogą zdecydować się na udział w nich z wielu powodów jak: chęć rozwoju, dowiedzenia się czegoś nowego, bycie wśród ludzi, chęć twórczego spędzenia czasu wolnego. To, jakie zmiany i czy w ogóle, wprowadzą w swojej łazience jest decyzją samych seniorów.

**Swobodna atmosfera i wspierająca, otwarta postawa osoby prowadzącej może zachęcić seniorów do udziału w innych warsztatach czy aktywnościach.**

**Zasady obowiązujące na wszystkich trzech warsztatach:**

**1. Zaangażowanie uczestników w działania warsztatowe zwiększa szansę na wprowadzenie przez nich zmian w domu, jak i w codziennym życiu.**

Warto pokazać uczestnikom, że wiedza i doświadczenie zdobyte na warsztatach może pomóc im w realizacji potrzeb i zainteresowań.

**2. Wszystkie pomysły czy refleksje zgłaszane przez uczestników są równoprawne.**

Przed drugim i trzecim warsztatem warto przypomnieć kontrakt grupowy, zakładający wzajemny szacunek i życzliwość uczestników. Dotyczy to postaw, wypowiedzi, proponowanych rozwiązań itp.



**3. Przerwa to szansa na aktywizację fizyczną uczestników oraz wprowadzenie swobodnego nastroju.**

ZADANIE	PRZEBIEG
Krótki wstęp 1 minuta	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przywitanie.</li> <li>- Przedstawienie celu warsztatów – w jaki sposób oraz jak wprowadzić zmiany w łazience, by stała się przestrzenią na lata i przyczyniała się do dobrostanu we własnym domu.</li> </ul>
Projekcja felietonu – bohaterką jest seniorka, która przeprowadziła remont na dziś i zastosowała rozwiązania na przyszłość 5 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczestnicy oglądają felieton filmowy.</li> <li>- Bohaterką jest Joanna emerytowana nauczycielka matematyki. Przedstawia swoją obecną sytuację życiową, opowiada o tym, jak dba o swój dobrostan, także w zakresie przystosowania domu, w szczególności łazienki.</li> </ul>
Omówienie felietonu, Przyjrzenie się poszczególnym etapom prac związanym z remontem 5 minut	<p>Uczestnicy dzielą się wrażeniami, odpowiadają na pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jak bohaterka felietonu dba o swój dobrostan?</li> <li>- Na co zwróciła uwagę planując remont łazienki?</li> <li>- W jakim momencie życia zrobiła remont łazienki?</li> <li>- Jak przygotowywała się do zmian w łazience?</li> <li>- Ile czasu trwało opracowanie koncepcji zmian, poszukiwanie rozwiązań itp.?</li> <li>- Dlaczego znajomi idą śladami Pani Joanny?</li> </ul>
Przypomnienie zasad metody Kaizen i rozpoczęcie pracy z zeszytem analizując najważniejsze urządzenia i ich funkcje 2 minuty	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczestnicy otwierają zeszyt na stronie 12 i czytają tekst w dymku specjalisty.</li> <li>- Uczestnicy na stronie 13 czytają tekst w dymku pary seniorów.</li> </ul>
Prezentacja – slajdy z działu umywalka 5 minut	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczestnicy oglądają umywalki dające możliwość korzystania z nich na siedząco i na stojąco.</li> <li>- Krótka rozmowa z uczestnikami na temat proponowanego przez specjalistów rozwiązania, czyli umywalki niezabudowanej.</li> </ul>



<p>Prezentacja slajd z działu projektowanie uniwersalne- toalety, powtórzenie zdjęć z uchwytami 3 minuty</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczestnicy przechodzą na stronę 19 zeszytu, czytają wskazówki.</li> <li>- Prowadzący odwołuje się do felietonu i przypomina, że bohaterka zastosowała wzmocnienia pod uchwyty właśnie przy toalecie – tzw. rozwiązanie otwarte dające możliwości na przyszłość.</li> </ul>
<p>Wanna czy prysznic? Argumenty za i przeciw 8 minut</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczestnicy pracują z zeszytem od str. 15 do 18.</li> <li>- Prowadzący dzieli flipchart na pół.</li> <li>- Uczestnicy podają argumenty „za” prysznicem i wanną.</li> <li>- Prowadzący wskazuje uczestnikom rozwiązania techniczne ułatwiające szybki demontaż wanny (str.18), zwrócenie uwagi na wygodę – uchwyty.</li> </ul>
<p>Prezentacja – slajdy z działu projektowanie uniwersalne, zdjęcia prysznic 5 minut</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczestnicy oglądają slajdy pokazujące modelowe rozwiązania zastosowane w prysznicu.</li> <li>- Niski brodzik, siedzisko, uchwyty.</li> <li>- Osoba prowadząca zwraca uwagę na rozwiązania z zakresu projektowania uniwersalnego.</li> </ul>
<p>Przerwa 7 minut</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Przerwa – energizery fizyczne</li> </ul>
<p>Kolor i kontrast – praca z wykorzystaniem prezentacji i zeszytu remontu . Prezentacja dział kolor i kontrast 5 minut</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prowadzący pokazuje wybrane slajdy prezentacji ukazujące rolę kontrastu zastosowanego w pomieszczeniu.</li> <li>- Uczestnicy przechodzą na stronę nr 8 zeszytu, czytają tekst w dymku, analizują paletę barw.</li> <li>- Prowadzący na flipcharcie zapisuje 1 zasadę - konieczny kontrast wyróżniający przestrzenie.</li> </ul>
<p>Rola światła – praca z zeszytem str. 9 3 minuty</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczestnicy wspólnie analizują stronę 9</li> <li>- Prowadzący wskazuje na możliwości łatwej zmiany oświetlenia (listwy led) oraz znaczenie temperatury światła.</li> <li>- Prowadzący na flipcharcie zapisuje 1 zasadę – ciepłe światło i punktowe doświetlenie.</li> </ul>
<p>Bezpieczna podłoga i drzwi – praca z zeszytem str. 20 i 21 5 minut</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uczestnicy przechodzą na strony 20 i 21.</li> <li>- Prowadzący, krótko przekazuje najważniejsze zasady z zeszytu.</li> <li>- Prowadzący na flipcharcie zapisuje 1 zasadę – antypoślizgowa podłoga i szerokie, otwierane na zewnątrz drzwi.</li> </ul>



<p>Gra – moja wygodna łazienka 5 minut</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Uczestnicy dzielą się w pary (jeżeli jest nieparzysta liczba osób to 3).</li><li>- Prowadzący prosi, aby w oparciu o zdobytą na warsztatach wiedzę, wskazówki z tablicy opisali drugiej osobie łazienkę wygodną dla siebie.</li><li>- Pytania pomocnicze: Jakie są w niej urządzenia, jaki ma kolor, co sprawia, że jest wygodna i dobrze się w niej czuję?</li></ul>
<p>Posumowanie pracy z zeszytem „Łazienka wygodna na lata” 1 minuta</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Prowadzący zachęca do wracania do własnych zapisków, zapisywania myśli i pomysłów, np. pod dymkiem fachowca na stronach 6 i 12.</li><li>- Zwraca uwagę na odpowiedź budżetową oraz rubryki mój wybór, sklep, ceny.</li></ul>
<p>Podsumowanie warsztatów i zakończenie 2 minuty</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Prowadzący wraca do maksymy z pierwszych warsztatów „Dobrostan wypracowuje się przez własne działanie” i jako metodę tego działania wskazuje Kaizen, czyli wprowadzenie zmian i ich planowanie krok po kroku (także małym).</li></ul>