

Elbląscy edukatorzy dla seniorów

Zbiór materiałów z warsztatów



Elbląscy edukatorzy dla seniorów

Zbiór materiałów z warsztatów

Redakcja:

Dagmara Behrendt-Nowicka

**Specjalne podziękowania
dla:**

María José Martínez González,
Luis Miguel Prieto Ferrón,
Giuliana Maria Provenzale,
Raffaele Messina,
Ada Rigacci,
Francesco Molinari,
Moniki Denisiuk,
Aleksandry Bednarczyk,
Pauliny Ponichtery,
Agaty Marcinkowskiej

Wydawca:

Centrum Spotkań Europejskich
„Światowid” w Elblągu

Materiał dostępny na licencji wolnej CC BY-SA Creative Commons 3.0

Copyright by Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” w Elblągu

Elbląg 2021

Publikacja „Elbląscy edukatorzy dla seniorów. Zbiór materiałów z warsztatów” została przygotowana w ramach projektu pn. „Elbląscy edukatorzy dla seniorów” realizowanego przez CSE „Światowid” w Elblągu w okresie od grudnia 2018 roku do sierpnia 2021 roku. Projekt dofinansowano przy wsparciu programu Unii Europejskiej ERASMUS+



Spis treści

Wprowadzenie	6
--------------	---

O projekcie	8
-------------	---

Lider projektu	10
----------------	----

Partnerzy projektu	12
--------------------	----

Dla edukatorów. Zbiór materiałów	18
----------------------------------	----

Wprowadzenie



Antoni Czyżyk

Dyrektor
Centrum Spotkań Europejskich „Światowid”
w Elblągu

Publikacja poprojektowa „Elbląscy edukatorzy dla seniorów” od początku była pomyślana jako zbiór materiałów stanowiących pomoc i inspirację dla osób pracujących z seniorami bądź na ich rzecz.

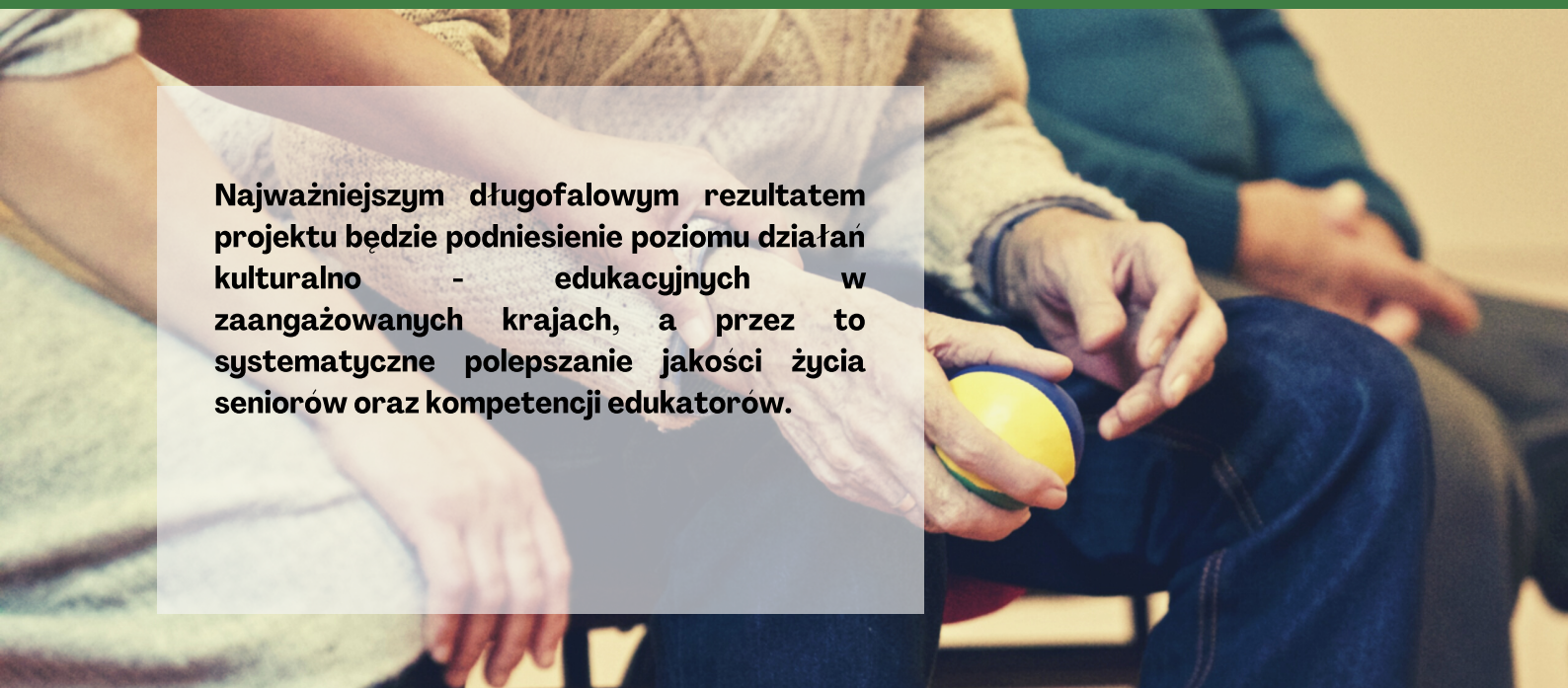
Materiały tu zgromadzone skierowane są do wszystkich osób, które chciałyby prowadzić zajęcia dla osób starszych – niezależnie od stażu pracy czy też przestrzeni działania: domu dziennego pobytu, domu pomocy społecznej, ośrodka kultury, biblioteki publicznej, uniwersytetu trzeciego wieku, klubu osiedlowego itp. Materiały zebrane podczas realizacji projektu „Elbląscy edukatorzy dla seniorów” można, a wręcz należy przekształcać i adaptować do różnych warunków oraz potrzeb. Przeznaczone są do wykorzystania w trakcie warsztatów grupowych, ale mogą być przydatne także w indywidualnej pracy z osobami starszymi (choć w tym przypadku wymagają zmian).

Autorami materiałów są pracownicy czterech organizacji – Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” w Elblągu (lider projektu), Asociación de Innovación, Formación y Empleo para el Desarrollo sostenible w Granadzie (partner projektu), Euro-Net z Potenzy (partner projektu) i EBB Europass Berlin Beratungsbüro GMBH w Berlinie (wcześniejsza nazwa organizacji International Exchanges Berlin, partner projektu) – posiadający wieloletnie oraz różnorodne doświadczenie w prowadzeniu warsztatów dla seniorów. Prezentowane materiały wyrastają z ich dotychczasowej praktyki i są wynikiem ich współpracy oraz wymiany pomysłów.

Ze względu na cele, jakie chcieliśmy zrealizować w projekcie „Elbląscy edukatorzy dla seniorów”, wybierając organizacje partnerskie, szukaliśmy liderów w dziedzinie edukacji senioralnej. Zależało nam na nawiązaniu kontaktu z instytucjami, które posiadają duże doświadczenie w pracy z osobami starszymi, dysponującymi odpowiednią infrastrukturą do takich działań i posiadającymi wykwalifikowaną, kreatywną kadrę. Szczególny nacisk położyliśmy na wybór organizacji, w których rozwinięty jest wolontariat senioralny, którego ideę chcieliśmy przeszczepić w naszej organizacji. Chcieliśmy też zaangażować w projekt partnerów, którzy realizują oryginalne działania związane z dziedzictwem kulturowym swojego kraju i popularyzują je w ciekawej formie. Szukaliśmy więc zagranicznych partnerów, którzy będą w stanie przeprowadzić atrakcyjne warsztaty, łącząc edukację z inteligentną rozrywką, które posłużą jako inspiracja dla polskich animatorów. Udało się. Wybrani przez nas partnerzy prowadzą szeroko zakrojone działania, oferują seniorom atrakcyjny program, akcentują integrację osób starszych z innymi grupami wiekowymi oraz przeciwdziałanie wykluczeniu i marginalizacji seniorów, aktywnie się rozwijają i podnoszą kompetencje swojej kadry oraz skupiają pasjonatów.

Materiały stanowiące centralną i najważniejszą treść publikacji opatrujemy wstępem prezentującym cele projektu pn. „Elbląscy edukatorzy dla seniorów” oraz informacją o jego twórcach i realizatorach.

O projekcie



Najważniejszym długofalowym rezultatem projektu będzie podniesienie poziomu działań kulturalno - edukacyjnych w zaangażowanych krajach, a przez to systematyczne polepszanie jakości życia seniorów oraz kompetencji edukatorów.

Projekt „Elbląscy edukatorzy dla seniorów” skierowany był do seniorów oraz do instruktorów opracowujących i realizujących dla nich ofertę kulturalno-edukacyjną. Naszym celem było poszerzenie programu skierowanego do osób starszych o oryginalne, innowacyjne propozycje oraz o działania w ramach Klubu Aktywnego Seniora. Chcieliśmy także stworzyć w Elblągu sieć wolontariatu senioralnego, stopniowo rozszerzając ją na cały region. Działania były realizowane na płaszczyźnie wymiany dobrych praktyk we współpracy z instytucjami z trzech krajów partnerskich - Hiszpanii, Włoch i Niemiec.

W projekcie w pierwszej fazie realizacji uczestniczyła grupa instruktorów i seniorów oraz kadry zarządzającej z instytucji z krajów partnerskich.

Rezultatem działań projektowych było zachęcenie osób starszych do uczestniczenia w aktywnościach oferowanych przez lokalne instytucje oraz maksymalne zaangażowanie ich w działania na rzecz własnej społeczności z wykorzystaniem posiadanej wiedzy i umiejętności. Poprzez docieranie do osób, które dotychczas nie korzystały z pozadomowych form spędzania czasu, chcieliśmy motywować seniorów do działania, a przez to zapobiegać ich defaworyzacji, marginalizacji i wykluczeniu.

Aby osiągnąć zamierzone cele, część działań projektowych skierowaliśmy do edukatorów, którzy przygotowują ofertę dla osób starszych. Udało się poszerzyć kompetencje i wiedzę animatorów, umożliwiając im pracę w międzynarodowym

zespole i przedstawić im nowe trendy w edukacji senioralnej.

Kadra z CSE „Światowid” uczestniczyła też w kursie językowym. Podniesienie kompetencji w zakresie znajomości języka angielskiego ułatwiło im współpracę z edukatorami z innych krajów oraz dostęp do anglojęzycznych materiałów, tematycznie związanych z realizacją zadania.

W ramach projektu w każdym z krajów partnerskich miały odbyć się kilkudniowe warsztaty. Instruktorzy z Polski planowali podzielić się swoją wiedzą i umiejętnościami z kadrami z Hiszpanii, Włoch i Niemiec. Każdy z partnerów podobne działania miał przeprowadzić w Elblągu, edukując lokalnych instruktorów z zakresu nowatorskich metod pracy z seniorami realizowanych w ich krajach. W ostatni dzień warsztatów zaplanowano pokazowe zajęcia dla grupy seniorów, które obserwować mieli animatorzy z instytucji goszczącej. Celem było poznanie i zastosowanie omówionych form pracy.

W 2019 roku udało nam się zrealizować programy szkoleniowe prowadzone przez organizacje partnerskie w Polsce. Edukatorzy z zaangażowanych instytucji podzielili się doświadczeniem i wiedzą z zakresu organizacji wolontariatu senioralnego i dobierania oraz prowadzenia niestandardowych zajęć z wykorzystaniem oryginalnych technik pracy, odnoszących się do kultury oraz tradycji danego kraju.

Na rok 2020 zaplanowane zostały działania związane z nauczaniem, które mieli prowadzić instruktorzy z CSE „Światowid”. Ze względu na pandemię COVID-19 tę część zadania przeprowadzono w formie online. Nie odbyły się pokazowe zajęcia dla seniorów ze względu na szczególnie duże dla tej grupy wiekowej zagrożenie zachorowaniem na COVID-19.

Z powodu pandemii w krajach partnerskich zrealizowano również w formie wirtualnej wizyty studyjne zespołu sterującego z Polski. Celem tych wizyt było poznanie zasad funkcjonowania instytucji goszczącej oraz innych organizacji senioralnych z regionu.

W ramach działań odbyły się dwa spotkania międzynarodowego zespołu projektowego złożonego z przedstawicieli wszystkich instytucji uczestniczących w programie oraz specjalistów z zakresu edukacji senioralnej. Grupa podzieliła się doświadczeniem, opracowała najbardziej efektywne możliwości wspólnego długofalowego działania i podsumowała bieżącą edycję projektu.

Najważniejszym długofalowym rezultatem projektu będą podniesienie poziomu działań kulturalno - edukacyjnych w zaangażowanych krajach, a przez to systematyczne polepszanie jakości życia seniorów oraz kompetencji edukatorów.

W CSE „Światowid” powstała sieć wolontariatu senioralnego i Klub Aktywnego Seniora – nowatorskie formy działania w Elblągu – które stopniowo rozszerzać będziemy na cały region. Efekty projektu zostały osiągnięte dzięki współpracy w ramach międzynarodowego, przyjaznego, dynamicznie działającego środowiska pracy, umożliwiającego czerpanie z doświadczenia europejskich liderów z zakresu edukacji senioralnej.

Lider projektu



Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” to instytucja o szerokim spektrum działalności, adresowanym do szerokiego grona odbiorców.

Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” w Elblągu jest samorządową instytucją kultury o charakterze kulturalnym, edukacyjnym, medialnym i informacyjnym. Podstawowym celem Centrum jest realizacja zadań wojewódzkich z zakresu twórczości i jej upowszechniania, edukacji kulturalnej, informacji (w tym działalności medialnej), promocji regionu, wychowania przez sztukę, sport i turystykę poprzez: tworzenie warunków aktywnego uczestnictwa społeczeństwa w szeroko rozumianym życiu kulturalnym, tworzenie warunków dla rozwoju amatorskiego ruchu artystycznego, rozpoznawanie, rozbudzanie i zaspokajanie potrzeb oraz zainteresowań kulturalnych, tworzenie i współtworzenie warunków dla rozwoju sportu, turystyki i rekreacji, pielęgnowanie polskości oraz rozwój i kształtowanie świadomości kulturowej mieszkańców Województwa Warmińsko – Mazurskiego we wszystkich formach, wspieranie działalności kulturalnej mniejszości narodowych, inspirowanie oraz wspieranie integracji i międzynarodowej współpracy kulturalnej, akcentowanie różnorodności kulturowej poszczególnych państw, organizowanie i realizowanie programów edukacyjnych i szkoleniowych w zakresie kultury i dziedzictwa narodowego, organizowanie wystaw twórczości artystów zawodowych i amatorskich oraz innych, ochrona materialnego i niematerialnego dziedzictwa kulturowego regionu, wspieranie działań aktywizujących osoby niepełnosprawne i grupy marginalizowane w dziedzinie kultury i sztuki, aktywizacja mieszkańców Warmii i Mazur.

Uczestnikami naszych warsztatów, szkoleń i kursów są dzieci, młodzież i dorośli, nauczyciele i terapeuci, instruktorzy z regionu Warmii i Mazur.

W wybranych formach doskonalenia zawodowego, obejmującego współpracę międzynarodową, uczestniczy kadra z placówek z kraju i zagranicy.

Centrum posiada wykwalifikowaną kadrę dobrze wykształconych instruktorów, animatorów i edukatorów, mających bogate doświadczenie w pracy z seniorami, pragnących nieustannie podnosić swoje kompetencje. Otwartość na nowe metody pracy przekłada się na chęć i umiejętność pracy w środowisku międzynarodowym, co owocuje wprowadzaniem do programu CSE „Światowid” interesujących rozwiązań i poszerzaniem jego oferty. Także odbiorcy przygotowanej oferty to osoby ciekawe świata, niebojące się nowych wyzwań, chętnie biorące udział także w niestandardowych i oryginalnych warsztatach czy zajęciach.

Partnerzy projektu



Partnerzy byli naszymi przewodnikami po [...]: tworzeniu sieci wolontariatu senioralnego; opracowywaniu skutecznych, [...] metod pracy z osobami starszymi; tworzeniu [...] przestrzeni, w której seniorzy mogą spędzać czas [...]; wybieraniu i poznawaniu nowych, oryginalnych form warsztatów, szkoleń, kursów i spotkań.

Ze względu na cele, jakie chcieliśmy zrealizować, wybierając organizacje partnerskie szukaliśmy liderów w dziedzinie edukacji senioralnej.

Bardzo ważnym kryterium była posiadana wiedza psychologiczna, doświadczenie praktyczne w pracy z seniorami, zarówno grupowej, jak i indywidualnej, empatia oraz otwartość w działaniu. Elementy te gwarantowały odpowiednie dostosowanie działań do poziomu seniorów oraz owocną współpracę w oparciu o pozytywne relacje w przyjaznej atmosferze.

Naturalnie wynikającym z projektu kryterium, stosowanym wobec instytucji partnerskich, była też swoboda komunikacji jej pracowników w języku angielskim lub polskim.

Wybrane organizacje prowadzą szeroko zakrojone działania. Prezentują świeże podejście do edukacji i animacji osób starszych oraz rozumieją ogromne możliwości, jakie mają seniorzy i obszary ich wykorzystania, satysfakcjonujące i ich

samych, i odbiorców działań seniorów – animatorów oraz wolontariuszy. Szukaliśmy także partnerów z krajów bardzo dobrze rozwiniętych, o zaawansowanej polityce socjalnej, realizujących ambitne założenia polityki senioralnej w swoim kraju, tak aby wiedzę i wzorce czerpać od najlepszych.

Każdy z partnerów wniósł do projektu nową jakość. Wszyscy zaangażowani instruktorzy przeszkolili polskich animatorów w zakresie dziedzin sztuki i nauki oraz metod pracy charakterystycznych dla swojego kraju oraz swojej kultury. Ważne dla nas było to, aby każda organizacja poszerzyła naszą wiedzę z innego obszaru tematycznego związanego z projektem – dzięki temu uczestnicy zebrali bogate, różnorodne doświadczenie.

Partnerzy byli naszymi przewodnikami po czterech obszarach zagadnień:

tworzeniu sieci wolontariatu senioralnego; opracowywaniu skutecznych, efektywnych metod pracy z osobami starszymi; tworzeniu w obrębie swojej instytucji przestrzeni, w której seniorzy mogą spędzać czas pracując, dzieląc się doświadczeniem i relaksując; wybieraniu i poznawaniu nowych, oryginalnych form warsztatów, szkoleń, kursów i spotkań.

W działania projektowe zostały włączone organizacje z państw, które wcześniej odwiedziliśmy przy okazji realizacji innych projektów – doświadczenia z wizyt i obserwowane działania skierowane do osób dorosłych zainspirowały nas. Przyglądając się strukturze społeczeństw państw goszczących, uświadomiliśmy sobie, jak ważną rolę pełnią w nich seniorzy i jak znaczącą grupę stanowi ich odsetek. Ponieważ i w Polsce liczba seniorów rośnie z roku na rok, chcieliśmy poznać bliżej metody oraz sposoby pracy w tych krajach, w których poziom edukacji nieformalnej i pozaformalnej, skierowanej do tej grupy społecznej jest na wysokim poziomie. Zapraszając do współpracy nową instytucję z Niemiec, działającą w obszarze edukacji i kształcenia, chcieliśmy pogłębić wiedzę na temat metod pracy z seniorami, stosowanych w Europie Zachodniej, według metodologii charakterystycznych dla danego kręgu kulturowego. Zależało nam również na poszerzaniu sieci międzynarodowych kontaktów, aby rozwijać działalność CSE „Światowid” i stale podnosić kompetencje kadry placówki oraz doskonalić ofertę kulturalno – edukacyjną w naszym regionie.

ASOCIACIÓN DE INNOVACIÓN, FORMACIÓN Y EMPLEO PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE (Hiszpania)

Stowarzyszenie na rzecz szkoleń dla zrównoważonego zatrudnienia.

Asociación de Innovación, Formación y Empleo para el Desarrollo sostenible (red. w skrócie: AIFED) jest regionalną organizacją działającą w dziedzinach edukacji, kultury, integracji i zatrudnienia, rezydującą w Granadzie w Hiszpanii. Stowarzyszenie to nowatorska, eksperymentalna inicjatywa osób działających dotychczas w ramach różnych projektów europejskich, głównie w obszarze edukacji. Propaguje wiedzę między innymi w zakresie tworzenia organizacji non-profit, podnoszących jakość szkoleń na płaszczyźnie przedsiębiorczości. W oparciu o bogate doświadczenia swoich pracowników uczy także przygotowywania skutecznej dokumentacji i CV oraz portfolio firmowego.

Stowarzyszenie zajmuje się głównie prowadzeniem, promocją i zarządzaniem szkoleniami, wdrażaniem innowacji i kwestiami związanymi z zatrudnieniem w różnych obszarach edukacji i kultury. Działa aktywnie w sektorze usług społecznych i opieki społecznej, wspierając jego przedstawicieli w skutecznej organizacji systemu, dzięki któremu jego beneficjenci skuteczniej pokonują swoje ograniczenia. Celem działań jest ułatwienie zdobycia pracy lub założenia własnej firmy.

AIFED realizuje swoje programy we własnej siedzibie, w terenie oraz za pośrednictwem platform cyfrowych, dzięki czemu odbiorcy działań mogą dostosować tryb pracy i czas przeznaczany na szkolenia do własnych możliwości. Stowarzyszenie posiada szerokie doświadczenie w pracy z profesjonalnymi animatorami działań dla młodzieży i dorosłych w zakresie wzmacniania ich wartości oraz umiejętności oparcia się presji współczesnego społeczeństwa.

AIFED to eksperci w zakresie kształcenia, którzy tworzą programy edukacyjne dla instruktorów i animatorów, pracowników firm i osób prywatnych. Stowarzyszenie współpracuje z organami administracji publicznej i prywatnymi instytucjami w ramach wspierania edukatorów pracujących z osobami zmagającymi się z różnego rodzaju życiowymi i społecznymi ograniczeniami, ryzykiem marginalizacji czy wykluczenia, w tym seniorami zmagającymi się z trudnościami adaptacyjnymi.

Stowarzyszenie uczestniczy w działaniach różnego typu lokalnych, regionalnych oraz narodowych instytucji i agencji w zakresie tworzenia oraz realizacji działań kulturalnych i innowacyjnych szkoleń, także w zakresie ułatwiania dostępu lub powrotu do zatrudnienia. W obszarze działań dla seniorów propaguje formy częściowego lub niepełnowymiarowego zatrudnienia oraz pracy wolontariackiej, m.in. ucząc metod poszukiwania takich aktywności.

Stowarzyszenie rozwija europejskie i narodowe programy związane z tworzeniem imprez i aktywności kulturalnych dla różnych grup odbiorców, w tym dla seniorów, oraz z dziedziny wsparcia zatrudnienia. Promuje rozwój i upowszechnianie projektów podnoszących kompetencje w każdym wieku oraz wspiera działania e-learningowe w zakresie kształcenia i szkolenia zawodowego. Popularyzuje też wykorzystanie narzędzi internetowych i multimedialnych w edukacji grup, które ze

względu na możliwości finansowe lub wiek nie miały z nimi do tej pory większej styczności, takich jak seniorzy z mniejszych ośrodków miejskich czy wiejskich.

Dzięki wieloletniemu doświadczeniu AIFED stworzyło prężnie działającą sieć stowarzyszeń i organizacji współpracujących, także partnerskich z Europy, w różnych obszarach życia społecznego, w tym edukacji senioralnej i wolontariatu senioralnego.

AIFED działa aktywnie na polu wdrażania nowych trendów w szkoleniu i kształceniu, korzystając z doświadczenia wysoko wykwalifikowanych specjalistów w tym obszarze. Chętnie włącza się w działania międzynarodowe i uczestniczy w zadaniach realizowanych z zastosowaniem nowatorskich, często stanowiących prawdziwy unikat, autorskich metod pracy. Ze względu na duże doświadczenie w zakresie edukacji dla seniorów opracowuje interesujące, praktyczne metody pracy z tą grupą, zapoznając ją z nowymi rozwiązaniami w dziedzinach sztuki oraz kultury.

EURO-NET (Włochy)

Euro-Net w Potenzy jest włoską organizacją non-profit wchodzącą w skład stowarzyszenia składającego się z 58 międzynarodowych mniejszych sieci, w tym pięciu europejskich: Europe Direct, Euroguidance, Eurodesk, Solvit i EBN-European Business & Innovation Center. Posiada 61 przedstawicielstw w 22 krajach europejskich. Wśród najważniejszych działań prowadzonych przez Euro-Net dominuje praca na rzecz młodzieży, a także dorosłych.

Instytucja organizuje i rozwija ośrodki kultury, zajmuje się organizacją szkoleń i kursów, mających na celu propagowanie i podnoszenie jakości działań artystycznych, kulturalnych oraz sportowych, uwzględniających integrację międzypokoleniową i wspólne działania przedstawicieli różnych grup społecznych. Koncentruje się także na działaniach z zakresu edukacji i badań, także w dziedzinie życia społecznego. Są to m.in. projekty aktywizujące lokalne społeczności i osoby o ograniczonym dostępie do kultury, także seniorów, w tym z terenów wiejskich, oraz osoby niezatrudnione. Euro-Net popularyzuje wykorzystanie nowoczesnych rozwiązań i multimedialnych narzędzi w dziedzinie edukacji, szkoleń i podnoszenia kompetencji oraz metody pracy, takie jak networking i e-learning. Dąży do wyrównywania poziomu umiejętności w zakresie obsługi technologii cyfrowych u dorosłych i seniorów, szczególnie z małych środowisk. Organizuje kursy i warsztaty dla seniorów, osób niepełnosprawnych i zmagających się z długotrwałymi problemami zdrowotnymi.

Przygotowuje i wydaje publikacje, pomoce dydaktyczne, uczy tworzenia stron internetowych i ich prowadzenia. Realizuje także warsztaty z narzędzi internetowych dla dorosłych i seniorów.

Euro-Net wzięła dotychczas udział w ponad 385 europejskich projektach, skierowanych do różnych grup odbiorców, w tym we wszystkich typach akcji w ramach projektu Erasmus+ oraz programach Lifelong Learning czy Kreatywna Europa.

Znaczna część działań to współpraca z organizacjami wolontariackimi i grupami

wolontariuszy, młodzieży oraz seniorów, w ramach realizacji wydarzeń naukowych i artystycznych, skierowanych do różnych grup odbiorców, w tym seniorów i osób dorosłych.

Organizacja jest liderem konsorcjum pod nazwą Concreto, prowadzącą Centrum Kreatywności w Markonii, jednej z prowincji Matery. Centrum tworzy obszerny kompleks z rozbudowaną infrastrukturą, realizującą różnego typu działania i projekty. Odbývają się tu koncerty, festiwale, konferencje, niestandardowe działania kulturalne, wydarzenia sportowe, wystawy itp. Instytucja wspiera działaniami włoskie Ministerstwo Rozwoju i instytucje z regionu Basilicata, także organizacje współpracujące z seniorami na różnych polach aktywności.

Euro-Net współpracuje z wieloma instytucjami administracji publicznej, szczególnie w dziedzinie rozpowszechniania aktywności dla osób starszych i seniorów – podnoszenia ich kompetencji społecznych oraz kulturowych.

Sieć jest ceniona na arenie międzynarodowej także za działania w dziedzinie mediów i komunikacji dzięki szeregowi innowacji i nowatorskich przedsięwzięć, które opracowuje i stosuje.

EBB EUROPASS BERLIN BERATUNGSBÜRO GMBH (Niemcy)

Wcześniej International Exchanges Berlin (red. partner zmienił nazwę organizacji w trakcie realizacji projektu).

Partner wielu programów mobilności europejskiej, mający swoją siedzibę w Berlinie. Celem organizacji jest wsparcie edukacji zawodowej dzięki stażom dla studentów, trenerów, edukatorów, absolwentów wyższych uczelni i specjalistów z najbliższego regionu i spoza Niemiec. Programy mobilności, w których uczestniczy jako partner, są przygotowane i realizowane przez instytucje międzynarodowe, o zasięgu regionalnym i lokalnym, zarówno prywatne, jak i publiczne lub współfinansowane ze środków prywatnych.

Jako instytucja wysyłająca swoich członków do organizacji uczestniczących we wspólnych działaniach, jest organem odpowiedzialnym za planowanie i wykonanie różnego typu działań w ramach projektów mobilnościowych za granicą. Jej celem jest usprawnianie obiegu informacji i nawiązywania kontaktu oraz udzielania konsultacji szkołom i innym instytucjom związanym z dziedziną edukacji, które chcą kształcić swoich studentów, uczniów i kadrę w ramach międzynarodowej wymiany umiejętności i praktyk, a przez to gromadzić rozległe doświadczenie.

Jako organizacja goszcząca, EBB Europass Berlin Beratungsbüro GmbH utrzymuje także stały kontakt z przedsiębiorstwami i organizacjami prowadzącymi działania szkoleniowe i staże na wielu płaszczyznach, zarówno kultury i sztuki, jak i alternatywnych metod kształcenia, życia społecznego oraz odpowiedzialności obywatelskiej. Wspiera organizacje partnerskie w logistyce w trakcie organizacji pobytu uczestników w wielu krajach. Koordynuje przebieg spotkań studyjnych, szkoleń i kursów. Wspiera uczestników w skutecznym tworzeniu projektów edukacyjnych, wymianie dobrych praktyk, umiejętności oraz wiedzy. Swoje działania kieruje do realizatorów projektów adresowanych do wszystkich grup wiekowych i

społecznych. Posiada doświadczenie w pracy z międzynarodowymi zespołami szkoleniowymi i seniorami. Oferuje także kursy językowe, prowadzi liczne warsztaty dla odbiorców w każdym wieku oraz reprezentujących rozmaite grupy społeczne.

Dla edukatorów

Zbiór materiałów

W trakcie realizacji projektu zostały zastosowane różne metody pracy warsztatowej. Metoda pracy warsztatowej daje możliwość wyczerpującego przedstawienia podejmowanych tematów: krótkiego wprowadzenia teoretycznego do planowanych zadań, poznania niezbędnych do ich realizacji narzędzi, a następnie wykonania określonych działań pod okiem instruktora.

Praca warsztatowa pozwala na zdobycie podstawowych umiejętności z różnych dziedzin kultury czy nauki oraz na opanowanie w praktyce konkretnych umiejętności. O wyborze tej formy zdecydowała chęć przekazywania wiedzy przez przyswajanie i działanie. Chcieliśmy w maksymalnym stopniu zaangażować i włączyć uczestników w przebieg zajęć, aby stały się one źródłem nowych umiejętności, a także prawdziwym przeżyciem.

Poniżej znajdziecie zbiór prezentacji, które pokazują różne formuły warsztatów przygotowanych z myślą o seniorach. Część z nich może być Wam znana, część zupełnie nowa. Celem tej publikacji było zebranie materiałów, które będą wskazówkami dla edukatorów oraz przykładami aktywizacji osób starszych.

Prezentacje przygotowali edukatorzy włączeni w realizację projektu pn. „Elbląscy edukatorzy dla seniorów” z czterech krajów partnerskich: Polski, Hiszpanii, Włoch i Niemiec.

JAK PRZYGOTOWAĆ DOBRE PROJEKTY DLA WOŁONTARIUSZY SENIORÓW

1. NIEKTÓRE WSTĘPNE POMYSŁY

W Hiszpanii wolontariat senioralny jest świetnie rozwinięty. Seniorzy angażują się w organizację wydarzeń kulturalnych, pomagają młodym ludziom w rozwijaniu firm, przekazując swoją wiedzę i doświadczenie.

Na czym polega hiszpański sukces w dziedzinie wolontariatu? Oto kilka wskazówek:

- Zmiana mentalności! Wolontariat dla seniorów nie jest działaniem, które ma na celu zajęcie im czasu i skłonienie ich do wykonywania jakiegokolwiek czynności. Wolontariat senioralny ma prowadzić do rozwoju osób starszych w dziedzinach, w których czują się ekspertami. Musisz o tym pamiętać.
- Organizacja wolontariatu dla seniorów ma taki sam rygor, jak każdy inny projekt, który realizujesz w ramach swojej organizacji.
- Wolontariusz senior powinien rozwijać się w godnych warunkach, dostosowanych do osób starszych, ale nie jako ktoś, kto musi być chroniony, a raczej jako ktoś, kto powinien być doceniany za swoje doświadczenie.
- Traktuj wolontariuszy jak partnerów.

2. JAK PRZYGOTOWAĆ DOBRE PROJEKTY DLA WOŁONTARIUSZY SENIORÓW

- Twórz grupy tematyczne wolontariuszy zgodnie z ich doświadczeniem i hobby, w których się wyróżniają.
- Zaczynij od zadania, w którym masz więcej wolontariuszy.
- Wykryj najbardziej zmotywowanych, naturalnych liderów, których będziesz potrzebować do realizacji nowych projektów.
- Podaj jasne zasady wolontariatu: ilość godzin tygodniowo, sposób powiadamiania, jeśli wolontariusz senior nie może uczestniczyć w spotkaniu wolontariuszy, godziny, w których sala konferencyjna jest dostępna dla jego działań.
- Ustal jasny harmonogram z godzinami i odpowiednim kalendarzem w odniesieniu do dostępności wolontariuszy.
- Bądź realistą!

3. CZEGO POTRZEBUJE STARSZY WOŁONTARIUSZ?

- Prestiżowy wizerunek wolontariatu. Seniorzy są ekspertami cenionymi za doświadczenie całego życia. To oni są bohaterami, a rolą koordynatora wolontariatu jest podkreślanie wartości ich działań.

- Seniorzy wolontariusze wnoszą swój wkład w społeczeństwo, w którym żyją. Nie są tylko biorcami. Musisz ich docenić i podziękować za rolę, jaką ich wolontariat odgrywa w twojej organizacji.
- Musisz zagwarantować odbiorców i uznanie swoim wolontariuszom (w miarę możliwości mogą to być, np. nagroda, zajęcia i wycieczka).
- Daj znać seniorowi wolontariuszowi, że go podziwiasz.
- Przypomnij mu, że jest bardzo przydatną osobą dla innych. Zwiększysz tym jego poczucie własnej wartości.
- Zapewnij profesjonalne zasady działalności wolontariackiej.
- Poinformuj wolontariusza, że jego działalność jest priorytetem dla twojej organizacji.
- Nie zapomnij o ubezpieczeniu.



1. Źródło: AIFED



2. Źródło: AIFED



3. Źródło: AIFED



4. Źródło: AIFED

4. PRZYKŁADY ORGANIZACJI W HISZPANII, DZIAŁAJĄCYCH NA RZECZ OSÓB STARSZYCH:

OFECUM

<https://ofecum.es/>

Seniorzy wolontariusze dzielą się wiedzą i organizują działania na rzecz innych seniorów w obszarze doświadczeń, takich jak:

- Sztuki sceniczne



5. Źródło: AIFED



6. Źródło: AIFED



7. Źródło: AIFED

- Aktywność fizyczna



8. Źródło: AIFED



9. Źródło: AIFED

- Dzielenie się wiedzą



10. Źródło: AIFED



11. Źródło: AIFED

- Prezentacje ich pracy



12. Źródło: AIFED

SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL

<http://solidaridadintergeneracional.es/>

Organizacja zrzeszająca osoby starsze i członków ich rodzin ze środowisk wiejskich. Powstała, aby świadczyć kompleksowe usługi osobom starszym i wspierać opiekunów.



SECOT GRANADA

SECOT jest stowarzyszeniem non-profit, założonym w 1989 roku i ogłoszonym organizacją pożytku publicznego w 1995 roku.

Zostało ono wypromowane przez Koło Przedsiębiorców, inicjatywę, do której przyłączyły się Izby Handlowe i Biznesowa Akcja Społeczna.

Obecnie SECOT liczy ponad 1400 członków, z których ponad 1100 to seniorzy.

Od momentu powstania SECOT wykonał ogromną pracę, która pozwoliła małym firmom kontynuować działalność, a jednocześnie towarzyszyła wielu przedsiębiorcom przy uruchamianiu projektów biznesowych.



5. JAK UTRZYMAĆ WOLONTARIUSZY?

- Okazuj seniorom wolontariuszom uznanie na różne sposoby i zawsze wspominaj o tych, dzięki którym twoja organizacja odniosła sukces.
- Nagradzaj swoich wolontariuszy. Choć seniorzy wolontariusze mają wiele motywacji, nawiązywanie kontaktów i bycie zapraszonym na wydarzenia w twojej instytucji będą dla nich atrakcyjnym dodatkiem. Pamiętaj, że niektóre osoby zgłaszają się na ochotnika, aby mieć więcej kontaktu z innymi podczas wydarzeń i spotkań towarzyskich.
- Podziel się historiami sukcesu swoich wolontariuszy, aby pokazać, jak ważne zmiany wprowadzają. Zaprezentuj swoich seniorów wolontariuszy i pokaż, jak ich czas i talent przyczyniają się do rozwoju twojej organizacji.
- Angażuj seniorów do większych ról. Wolontariusze mogą być doradcami, członkami zarządu i konsultantami.
- Poczta pantoflowa to świetna reklama. Twoi wolontariusze są prawdopodobnie najlepszym zasobem rekrutacyjnym. Zapewnij seniorom możliwość zapraszania innych do udziału w wolontariacie.

FOTOGRAFIA DLA SENIORÓW

Żyjemy w czasach, w których dzięki smartfonom może fotografować prawie każdy. Realizowany przez Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” nie miał na celu przeprowadzenia profesjonalnych kursów fotograficznych. Chcieliśmy pokazać seniorom, że zawsze jest czas na rozwijanie swoich pasji. Że warto wyjść z domu i ciekawie spędzić czas. Udało się dzięki zaangażowaniu naszych partnerów z Hiszpanii oraz Włoch.



13. Źródło: CSE „Światowid” w Elblągu



14. Źródło: CSE „Światowid” w Elblągu

1. ZALETY FOTOGRAFII W AKTYWIZACJI SENIORÓW

Fotografia jest jednym z najlepszych sposobów spędzania czasu przez osoby starsze. Ruch, kontakt z innymi ludźmi i konieczność rozwiązywania problemów zarówno technicznych, jak i estetycznych, jest sposobem na utrzymanie ciała i umysłu w dobrej kondycji.

Zajęcia fotograficzne dla seniorów:

- pomagają w zdobyciu nowych doświadczeń,
- stwarzają przestrzeń do dobrej zabawy,
- pomagają odkryć lub rozwinąć kreatywność,
- uspokajają nagromadzone emocje,
- ograniczają stres, niepokój,
- wpływają na samoocenę - mogą zmienić negatywne nastawienie,
- pomagają odzyskać psychiczną równowagę.



15. Źródło: CSE „Światowid” w Elblągu



16. Źródło: CSE „Światowid” w Elblągu

2. SZTUKA FOTOGRAFII

Dzięki fotografii seniorzy uczą się patrzeć w nowy lub inny sposób na otaczający ich świat. Zaczynają doceniać przestrzeń, która ich otacza. Fotografia jest jednym ze sposobów, w jaki osoby starsze mogą zauważać i cieszyć się pięknem.

3. ZOBACZ PIĘKNO!



17. Fot. Luis Miguel Prieto Ferrón



18. Fot. Luis Miguel Prieto Ferrón



19. Fot. Luis Miguel Prieto Ferrón



20. Fot. Luis Miguel Prieto Ferrón



21. Fot. Luis Miguel Prieto Ferrón



22. Fot. Luis Miguel Prieto Ferrón



23. Fot. Luis Miguel Prieto Ferrón



24. Fot. Luis Miguel Prieto Ferrón



25. Fot. Luis Miguel Prieto Ferrón



26. Fot. Luis Miguel Prieto Ferrón



27. Fot. Luis Miguel Prieto Ferrón



28. Fot. Luis Miguel Prieto Ferrón



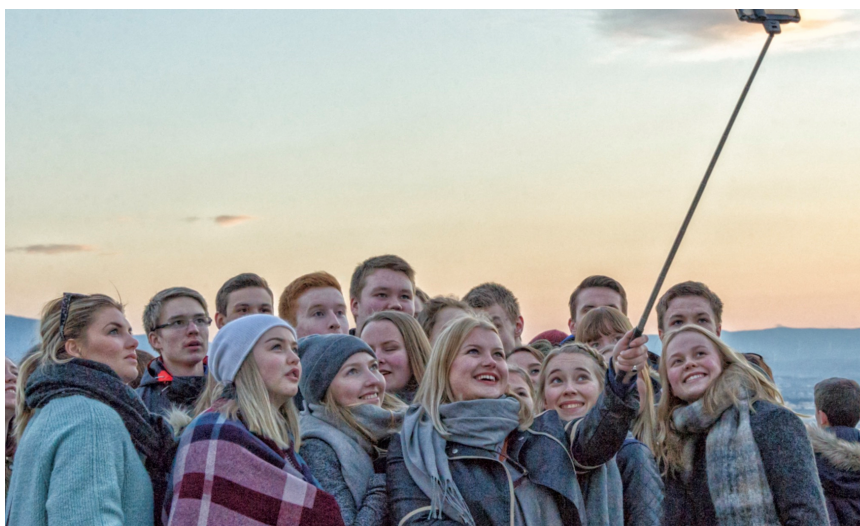
29. Fot. Luis Miguel Prieto Ferrón



30. Fot. Luis Miguel Prieto Ferrón



31. Fot. Luis Miguel Prieto Ferrón



32. Fot. Luis Miguel Prieto Ferrón



33. Fot. Luis Miguel Prieto Ferrón



34. Fot. Luis Miguel Prieto Ferrón



35. Fot. Luis Miguel Prieto Ferrón



36. Fot. Luis Miguel Prieto Ferrón



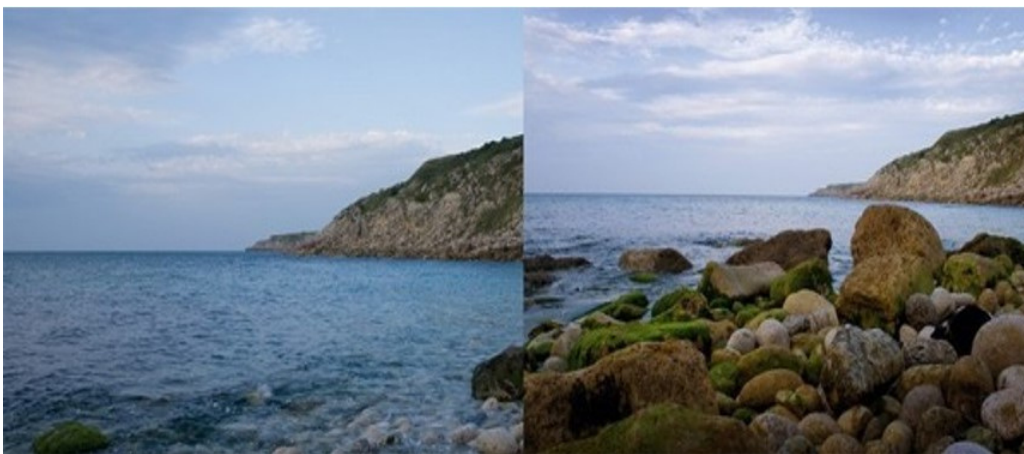
37. Fot. Luis Miguel Prieto Ferrón



38. Fot. Luis Miguel Prieto Ferrón



39. Fot. Luis Miguel Prieto Ferrón



40. Fot. Giuliana Maria Provenzale



41. Fot. Giuliana Maria Provenzale



42. Fot. Giuliana Maria Provenzale



43. Fot. Giuliana Maria Provenzale



44. Fot. Giuliana Maria Provenzale



45. Fot. Giuliana Maria Provenzale

JAK SKUTECZNIE UCZYĆ SENIORÓW?

1. TAKSONOMIA BLOOMA

6 poziomów Taksonomii Blooma w sferze kognitywnej



Tworzenie – twórz nowe lub oryginalne dzieło (projektować, montować, konstruować, przypuszczać, opracowywać, formułować, tworzyć, badać).

Ocenianie – uzasadniaj stanowisko lub decyzję (oceniać, argumentować, bronić, oceniać, wybierać, wspierać, krytykować, zważyć).

Analizowanie – rysuj powiązania między pomysłami (rozróżniać, organizować, odnosić się, porównywać, kontrastować, badać, eksperymentować, pytać, testować).

Zastosowanie – wykorzystuj informacje w nowych sytuacjach (wykonać, wdrożyć, rozwiązać, używać, demonstrować, interpretować, obsługiwać, planować).

Rozumienie - wyjaśniaj pomysły lub koncepcje (klasyfikować, opisywać, omawiać, wyjaśniać, identyfikować, lokalizować, rozpoznawać, zgłaszać, wybierać, tłumaczyć).

Zapamiętywanie - przypominaj sobie fakty i podstawowe pojęcia (zdefiniować, powielić, spisać, zapamiętać, powtórzyć).

2. RÓŻNE TYPY UCZNIÓW

- Wzrokowiec



- Słuchowiec



- Kinestetyk

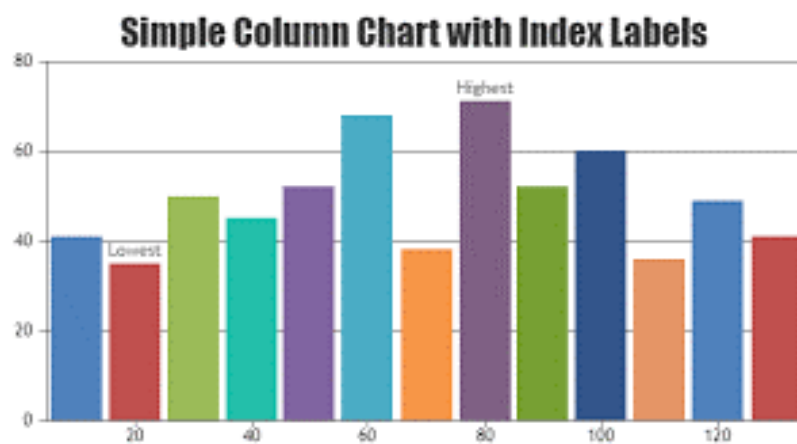


- Uczący się przez czytanie, pisanie



3. STRATEGIE WIZUALNEGO UCZENIA SIĘ

- Różne formaty
- Przestrzeń
- Wykresy



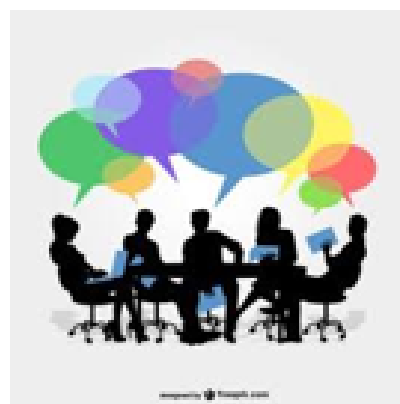
- Diagramy
- Ciekawe układy
- Mapy





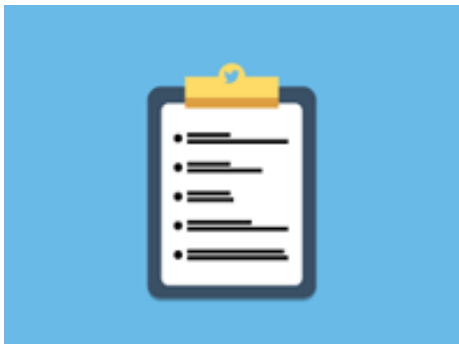
4. STRATEGIE AURALNEGO UCZENIA SIĘ

- Słuchanie
- Dyskutowanie
- Mówienie
- Pytanie
- Przywoływanie informacji, które są mówione lub czytane

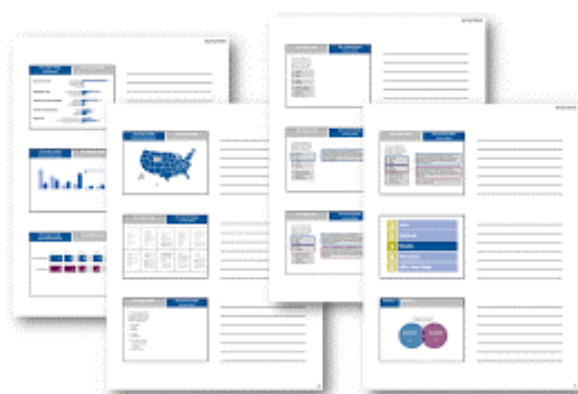


5. CZYTAJ / PISZ STRATEGIE UCZENIA SIĘ

- Listy



- Notatki
- Materiały informacyjne



- Drukowane słowa
- Tekst we wszystkich formatach – czy to na ekranie, czy na papierze

6. STRATEGIE KINESTETYCZNEGO UCZENIA SIĘ

- Rozsądek



- Ćwiczenia praktyczne
- Doświadczenie



- Przykłady
- Próba i błąd



A Ty, kim jesteś?

- Wzrokowiec
- Słuchowiec
- Kinestetyk
- Uczący się przez czytanie, pisanie

Sprawdź: <http://vark-learn.com/the-vark-questionnaire/>



7. EDUKACJA KOOOPERATYWNA

Edukacja kooperatywna to metoda instruktażowa, w której uczniowie pracują w małych grupach, aby osiągnąć wspólny cel uczenia się pod kierunkiem nauczyciela.

8. WYRÓŻNIAMY:

- Formalna edukacja kooperatywna
- Nieformalna edukacja kooperatywna
- Podstawowa nauka grupowa

9. NIEZBĘDNE ELEMENTY:

- budowanie zespołu
- umiejętności komunikacyjne
- zarządzanie konfliktem
- umiejętności przekonywania
- rozwiązywanie problemów
- umiejętność afirmacji
- zdolność adaptacji
- umiejętności negocjacji

10. PROMOWANIE POZYTYWNEJ WSPÓŁZALEŻNOŚCI:

Metoda „Jigsaw”

11. PRACA W PARACH:

Think-pair-share, Rally Robin, Rally coach, Timed pair share

12. PRACA W GRUPACH:

Zgoda-niezgoda, burza mózgów, Circle the sage (Okraź mędrca), metoda „Jigsaw” (układanki), Round Robin

13. PRACA GRUPOWA A EDUKACJA KOOOPERATYWNA

Ta sama liczba uczniów, skład demograficzny, lekcja.

Nauczyciel A – Tradycyjny

- Rzędy i kolumny
- Nauczyciel daje zadanie
- Uczniowie podnoszą ręce
- Nauczyciel wywołuje jednego ucznia
- Jeden uczeń odpowiada
- Nauczyciel odpowiada

Nauczyciel B – Praca grupowa

- Nauczyciel daje zadanie
- Nauczyciel mówi: „Pracujcie razem”, „Pomagajcie sobie”
- Nieustrukturyzowana interakcja

Nauczyciel C – Edukacja kooperatywna

- Nauczyciel daje zadanie
- Nauczyciel zapewnia czas na myślenie
- Interakcja typu uczeń-uczeń



Główne tematy (red. w niebieskim prostokącie): dźwięk, elektryczność, magnetyzm, światło, ciepło.

Grupy Jigsaw:

- Dźwięk i eksperyment dźwiękowy
- Ciepło i eksperyment cieplny
- Elektryczność i eksperyment elektryczny
- Magnetyzm i eksperyment magnetyczny
- Światło i eksperyment świetlny.

Rally coach (trener rajdowy):

- 1 kartka i ołówek na parę
- Para uczniów
- Partner A rozwiązuje pierwszy problem
- Partner B obserwuje i słucha, sprawdza, poucza, jeśli trzeba i chwali
- Partner B rozwiązuje kolejny problem
- Partner A obserwuje i słucha, sprawdza, poucza, jeśli trzeba i chwali

RALLY COACH

- 1 paper and pencil per pair.
- Shoulder partners

- *Partner A solves the first problem*
- *Partner B watches and listens, checks, coaches if necessary, and praises*
- *Partner B solves the next problem*
- *Partner A watches and listens, checks, coaches if necessary, and praises*
- *Continue until all questions are completed or time is up.*



- Kontynuują, dopóki wszystkie pytania nie są rozwiązane lub dopóki nie skończy się czas.

Mix-Pair-Share:

1. Uczniowie rozchodzą się cicho po klasie.
2. Nauczyciel woła „Para”.
3. Uczniowie tworzą parę z osobą znajdującą się najbliżej nich i przybijają sobie piątkę. (Uczniowie, którzy nie znaleźli partnera TRZYMAJĄ RĘCE W GÓRZE – dopóki partner się nie znajdzie lub tworzy się grupa 3-osobowa).
4. Nauczyciel zadaje pytanie i daje czas na przemyślenie.
5. Uczniowie dzielą się swoim zdaniem z partnerem używając metod TIMED PAIR SHARE lub RALLY ROBIN/ COACH.



1. Students MIX quietly around room.
2. Teacher calls "PAIR."
3. Students PAIR with the person closest to them and do a HIGH 5. (Students who haven't found a partner, KEEP THEIR HANDS UP--- until a partner is found or a 3 member team is made.)
4. Teacher asks ? and gives THINK TIME.
5. Students share with partner using: TIMED PAIR SHARE or RALLY ROBIN / COACH.

Timed Pair Share

- Mix-Pair Share
- Think about "What is your favorite simile and why?"
- 30 Seconds
- Partner with the longest hair goes first
- Gambit
- Switch Roles



Timed Pair Share:

- Mix-Pair Share (Wymiana zdań w parach mieszanych)
- Pomyśl o tym „Jakie jest twoje ulubione porównanie i dlaczego?”
- 30 sekund
- Partner z najdłuższymi włosami zaczyna pierwszy
- Zagrywka
- Zamiana ról.

Metoda „Jigsaw”:

Strategia Jigsaw jest techniką edukacji kooperatywnej i efektywną metodą nauczania, która zachęca również do słuchania, zaangażowania, interakcji, wzajemnego nauczania i współpracy dając każdemu członkowi grupy niezbędną rolę do odegrania w aktywności naukowej.

What is the Jigsaw Method?

The jigsaw strategy is a cooperative learning technique and efficient teaching method that also encourages listening, engagement, interaction, peer teaching, and cooperation by giving each member of the group an essential part to play in the academic activity.



14. STRUKTURY UCZENIA SIĘ OPARTEGO NA WSPÓŁPRACY (W GRUPACH)

Zgadzam się-nie zgadzam się – dobre do dostrzegania różnic. Ogłaszane jest oświadczenie, a uczniowie stają na wyimaginowanej linii, która rozciąga się od jednego końca sali do drugiego.

- Nauczyciele ogłaszają oświadczenie, takie jak: „Czuję, że moja opinia ma znaczenie na tych zajęciach”, „Podatki powinny zostać podniesione” itp.
- Uczeń z najsilniejszym „zgadzam się” stoi na jednym końcu kolejki, podczas gdy najsilniejszy „nie zgadzam się” stoi z drugiej. Pozostali uczniowie stoją pomiędzy, bliżej jednego lub drugiego końca.
- Poprzez Timed-Pair-Share uczniowie uważnie słuchają osób o podobnym punkcie widzenia (tych stojących obok nich w kolejce).
- Uczniowie zmieniają położenie na linii tak, aby usłyszeć i zrozumieć punkt widzenia inny niż ich własny.

Burza mózgów – Zespół staje się „think tankiem” (zbiornikiem myśli), ponieważ każdy uczeń ma specjalną rolę, przyczynia się do „burzy” pomysłów zespołu.

- Nauczyciel przydziela role:
 - Szybki sierżant – zapewnia, że członkowie zespołu pracują szybko, pod presją czasu, aby wymyślić jak najwięcej pomysłów. Mówi takie rzeczy jak: „Została nam tylko jedna minuta”, „Pośpieszmy się”, „Przejdźmy szybciej do naszych odpowiedzi”.
 - Chief Support (Główny wspierający) – zachęca do dzielenia się pomysłami bez ich oceny. Mówi takie rzeczy jak: „Wszystkie pomysły są świetne!”, „To świetny pomysł”, „Naprawdę to lubię”.
 - Sultan of Silly – zachęca do głupich/szalonych pomysłów. Mówi takie rzeczy jak: „Miejmy szalony pomysł!”, „Czy ktoś może wymyślić coś zabawnego?”. Zadaniem sułtana nie jest dostarczanie pomysłów, ale raczej zachęcanie do „głupawych” pomysłów. Posiadanie kilku takich pomysłów jest

bardzo pomocne w utrzymywaniu kreatywnego toku myślenia i zwiększaniu zakresu pomysłów.

- Synergy Guru – zachęca członków zespołu do rozwijania pomysłów innych osób, mówiąc rzeczy w stylu: „Zbudujemy coś na tym”, „Połączmy te pomysły”. Guru Synergy jest także sekretarzem zespołu, który zapisuje każdy pomysł na osobnej kartce papieru.

- Nauczyciel daje podpowiedź.
- Uczniowie generują pomysły.
- Wszystkie pomysły są rejestrowane bez oceny (notuje je Synergy Guru).

Circle-the-Sage (osoba, która zna odpowiedź, znajduje się pośrodku, a inni ją otaczają).

- Nauczyciel zadaje problem/pytanie.
- Nauczyciel pyta, kto zna odpowiedź.
- Uczniowie znający odpowiedź stoją w różnych częściach sali.
- Inni uczniowie wskazują osobę znającą odpowiedź (mędrca), a następnie mędrzec uczy innych. Wariacje:

- Mędrcoy opinii - wybrani uczniowie otrzymują różne opinie/różne lektury na dany temat. Uczniowie wskazują tych Mędrców opinii i dyskutują. Kiedy wracają do swojego zespołu, najpierw dzielą się różnymi opiniami, a następnie sporządzają oświadczenie zespołu reprezentujące opinię zespołu.

Jigsaw - każdy uczeń znajduje część odpowiedzi, a następnie dzieli się nią z grupą. Temat jest podzielony na części, przedstawianych jest wiele problemów, które wymagają zbadania. Uczniowie odgrywają rolę i uzupełniają swoją część, dzielą się swoimi odkryciami z innymi, którzy pełnili tę samą rolę, a następnie zgłaszają się do swoich pierwotnych grup. Postawiony jest problem i każdy uczeń bierze część problemu do zbadania lub rozwiązania, a następnie uczy swoją grupę.

- Nauczyciel przedstawia problem do rozwiązania, słowo do przeliterowania, temat do zbadania, części rozdziału do przeczytania itp.
- Każdy uczeń w każdej grupie ma określoną odpowiedzialność, tj. przeczytaj strony 1-4, rozwiąż problem nr 3 itd.
- Każdy uczeń wykonuje swoją rolę indywidualnie.
- Kiedy każdy uczeń ma odpowiedź, spotyka się z innymi uczniami z pozostałych grup, którzy pełnili podobne role (grupy ekspertów) i dzielą się swoimi odpowiedziami.
- Uczniowie w każdej grupie ekspertów dzielą się swoimi pomysłami (Rally Robin).
- Uczniowie wracają do swoich początkowych grup i dzielą się swoimi odpowiedziami.

Rodzaje czynności związanych z metodą „Jigsaw”:

Ćwiczenia „Jigsaw” można stosować we wszystkich obszarach programu

nauczania. Oto kilka przykładów tego, gdzie mogą być skuteczne:

- Nauka: cykl życiowy rośliny; właściwości różnych rodzajów skał.
- Geografia: cykl wodny (hydrologiczny); różne podtematy związane z krajem lub regionem.
- Język: wiersze, powieści, opowiadania lub sztuki podzielone według zwrotek, rozdziałów, kolejności wydarzeń lub scen.
- Religia: różne święta obchodzone przez daną religię.
- Historia: rola różnych krajów w II wojnie światowej; różne aspekty życia w pewnym okresie.

Round Robin (rozmowa zespołowa) – chodzenie wokół stołu, rozmawianie – w zespołach uczniowie na zmianę odpowiadają. Rozwiązują problem, rozkładając go krok po kroku.

- Nauczyciel przypisuje temat lub pytanie z wieloma możliwymi odpowiedziami.
- W zespołach każdy z uczniów odpowiada na pytanie w mniej więcej takim samym czasie (30 sekund każdy).

15. KOOOPERACYJNE STRUKTURY UCZENIA SIĘ (W PARACH)

Partnerzy (podobne do Jigsawa, ale w parach) – partnerzy pracują razem, aby opanować pewną treść, a następnie zaprezentować ją innej parze.

Wersja rozbudowana: czas na samodzielne badanie przez ucznia w celu przygotowania do prezentacji.

Wersja prosta: na przykład po prostu czytanie i interpretowanie wiersza. Partnerzy dostosowują się do szerokiej gamy treści: różnych stron kontrowersyjnego problemu, różnych eksperymentów do przeprowadzenia, różnych problemów do rozwiązania, różnych wynalazków do opisanie, różnych postaci do analizy itp.

Rally coach (Trener rajdowy) – w parach uczniowie zmieniają się – w czasie gdy jeden uczeń rozwiązuje problemy, rozmawiając na głos, drugi słucha, poucza tam, gdzie to konieczne i zapewnia pozytywną informację zwrotną. Następnie role się odwracają.

Rally Robin (mówienie w parach) – dyskusja, wymiana zdań – w parach uczniowie naprzemiennie generują odpowiedzi ustne.

- Nauczyciel stawia problem, na który jest wiele możliwych odpowiedzi lub rozwiązań.
- W parach uczniowie na zmianę podają odpowiedzi lub rozwiązania.

Think-Pair-Share (podziel się myślami w parach) – postawiony jest problem, uczniowie myślą o nim sami przez określony czas, a następnie tworzą pary, aby omówić pytanie i podzielić się nim z klasą.

- Nauczyciel stawia problem.
- Uczniowie myślą sami przez określony czas.
- Pary pracują razem, aby omówić lub rozwiązać problem.
- Uczniowie proszeni są o podzielenie się z klasą tym, co wymyśliła ich para.

Time-Pair-Share (wymiana zdań w parach w określonym czasie) – pytania otwarte.

- Nauczyciel ogłasza temat i określa, ile czasu każdy z uczniów będzie miał na wypowiedź (czas musi być podzielony po równo).
- Nauczyciel zapewnia czas na przemyślenie.
- W parach partner A dzieli się swoją odpowiedzią, partner B słucha.
- Partner B odpowiada pozytywnym tonem („Jedną rzeczą, której nauczyłem się, słuchając ciebie, było...”, „Lubię cię słuchać, ponieważ...”, „Twoim najciekawszym pomysłem był...”).
- Uczniowie zamieniają się rolami. Nauczyciel zadaje kolejne pytanie/problem i daje czas na przemyślenie.
- Partner B dzieli się odpowiedzią, partner A słucha.
- Partner A odpowiada pozytywnym tonem („Jedną rzeczą, której się nauczyłem, słuchając Ciebie było...”, „Podobało mi się słuchanie Ciebie, ponieważ...”, „Twój najciekawszy pomysł to...”).

ARTETERAPIA, CZYLI JAK TERAPIA SZTUKĄ POMAGA OSOBOM STARSZYM

1. ARTETERAPIA

Terapia sztuką, czyli arteterapia polega na wykorzystaniu technik kreatywnych, takich jak rysowanie, malowanie, kolorowanie, rzeźbienie czy robienie kolaży po to, aby wyrazić się artystycznie i emocjonalnie. Pod okiem zaufanego instruktora lub terapeuty osoby starsze mogą nauczyć się komunikować swoje potrzeby oraz głębiej zrozumieć swoje uczucia. Arteterapia to też doskonały sposób na spędzanie wolnego czasu, zwłaszcza jeśli chodzi o zajęcia grupowe, które dodatkowo zmniejszają poczucie wykluczenia społecznego.

2. ARTETERAPIA POMAGA:

- wyrazić się artystycznie,
- zbadać psychologiczne i emocjonalne potrzeby człowieka,
- zająć wolny czas,
- uczyć się rozumieć i wyrażać swoje emocje,

- wyciszać się,
- zmniejszać poziom stresu.

3. CZYM JEST ARTETERAPIA

Termin „arteterapia” lub „artterapia” to zbitkę dwóch słów, a mianowicie „art” (rozumiane jako sztuka, twórczość) oraz terapia.

Definicja Brytyjskiego Stowarzyszenia Arteterapeutów (BAAT) mówi, że:

„Arteterapia to forma psychoterapii, która traktuje media artystyczne jako podstawowy sposób komunikacji. We wspierającym środowisku, któremu sprzyja relacja terapeutyczna, uczestnik arteterapii może tworzyć obrazy i obiekty w celu ich eksploracji oraz dzielenia się znaczeniami, które mogą być z nich odczytane. Dzięki temu osoba może lepiej zrozumieć siebie oraz naturę swoich problemów i trudności. To z kolei może prowadzić do pozytywnej trwałej zmiany w jego postrzeganiu siebie w aktualnych relacjach oraz ogólnie rozumianej jakości życia”.



46. Fot. Dagmara Behrendt-Nowicka



47. Fot. Dagmara Behrendt-Nowicka

4. CZYM JEST ARTETERAPIA - W SKRÓCIE:

terapia sztuką łącząca techniki psychoterapeutyczne z procesem twórczym w celu poprawy zdrowia psychicznego i samopoczucia.

5. DLA KOGO JEST ARTETERAPIA?

- Arteterapia skierowana jest do każdego, zwłaszcza do osób, zmagających się z depresją, nerwicami, zaburzeniami lękowymi, z uzależnieniami lub po przejściu traumy.
- Arteterapia prowadzona jest w przypadku osób z niepełnosprawnością intelektualną, dzieci z problemami emocjonalnymi, autystycznymi.



48. Fot. Dagmara Behrendt-Nowicka

6. JAK WYGLĄDA I JAKIE DAJE REZULTATY

- Terapia sztuką może pomóc wrócić do normalnego funkcjonowania.
- Już przy pierwszych sesjach można odczuć pozytywne skutki.
- Pierwsza sesja to rozmowa z instruktorem - terapeutą na temat oczekiwań lub problemów. Układany jest plan, który obejmuje stworzenie jakiejś formy sztuki.
- Praca instruktora - terapeuty sprowadza się do obserwacji procesu tworzenia, bez ingerencji, osądu czy wskazówek.

7. JAKIE KORZYŚCI I EFEKTY PRZYNOSI ARTETERAPIA:

- Pomaga uwolnić i odreagować nagromadzone emocje.
- Zmniejsza poziom napięcia.
- Wzmacnia poczucie bezpieczeństwa.
- Zwiększa poziom samowiedzy i akceptacji samego siebie.
- Pomaga zrozumieć motywy własnych działań i zachowań.
- Ułatwia komunikację niewerbalną.
- Uaktywnia ekspresję i spontaniczność.

Arteterapia jest stosowana jako terapia lecznicza, czyli wspomagająca proces rozwoju, ale jest też metodą rozwoju osobistego. Uważa się, że może pomóc każdemu, kto doświadcza lęków lub innych zaburzeń psychicznych, zwłaszcza jeśli mówimy o osobach w okresie późnej dorosłości. Coraz częściej jest też wykorzystywana w profilaktyce społecznej, w tym pracy z osobami zagrożonymi wykluczeniem społecznym, przez co staje się idealną formą wsparcia dla seniorów.

MAPA MARZEŃ - CO TO JEST, PO CO I JAK JĄ ZROBIĆ?

1. CO TO JEST MAPA MARZEŃ?

Jest to tablica lub inna powierzchnia, na której tworzymy kolaż złożony ze zdjęć, cytatów czy pojedynczych słów. Całość układa się w obraz symbolizujący to, co chcemy do siebie przyciągnąć.

Mapa marzeń to jedno z najbardziej kreatywnych i najprzyjemniejszych w tworzeniu oraz użytkowaniu narzędzi rozwojowych. Jest to świetna technika stosowana w ostentacji swoich marzeń. Mapa marzeń w formie graficznej przedstawia marzenia i pragnienia. W ten sposób istotne dla nas cele są widoczne, a świadomość i podświadomość będą szukały sposobów, by je urzeczywistnić.

2. PO CO TWORZYĆ MAPE MARZEŃ?

Pomaga ona uporządkować naszą wizję życia, ale nie tylko. Mówi się, że mapa marzeń to wsparcie dla ostentacji prawa przyciągania. Ponieważ, patrząc na nią, nastawiamy swoją podświadomość na działanie, które ma wpłynąć na realizację marzeń umieszczonych na mapie.

Mapa marzeń przypomina nam o celach każdego dnia. Pomaga w motywacji i ma pozytywny wpływ na wizualizację, która jest elementem prawa przyciągania. Spojrzenie na tablicę pozwoli nam przypomnieć sobie, co jest ważne dla nas w danym czasie. Zwłaszcza gdy poczujemy, że stoimy w miejscu.

Już samo tworzenie mapy to proces pozwalający głębiej zastanowić się nad celami i pragnieniami. Na tablicę nie przyklejamy przypadkowych elementów – każda część powinna być dobrze przemyślana i oscylować z nami jako symbol naszych marzeń. Tworzenie mapy marzeń to dobra okazja, aby po prostu побыć ze sobą. Wsłuchać się w siebie. Poznać siebie bardziej. To świetna zabawa, która

pobudza kreatywność i wywołuje pozytywne emocje.

3. MATERIAŁY POTRZEBNE DO STWORZENIA MAPY MARZEŃ

- kartonowy papier. Polecany jest co najmniej format A3. Równie dobrze może to być tablica magnetyczna czy korkowa;
- kolorowe magazyny, zdjęcia, wycinki. Dobrze jest zadbać o różnorodność tematów (i magazynów);
- nożyczki, klej, ewentualnie ozdoby, naklejki, hasła motywacyjne;
- antyrama (to nie jest element niezbędny).

4. JAK MA WYGLĄDAĆ MAPA MARZEŃ?

- Schematy polegają na tym, że powierzchnię dzieli się na dziewięć obszarów, z których każdy przeznaczony jest na konkretną sferę czy dziedzinę życia. Jedną z najczęściej opisywanych metod jest tworzenie mapy na tzw. siatce bagua lub w oparciu o koło życia.
- Wyklejanie mapy marzeń bez korzystania z szablonu i bez określania konkretnych obszarów życia jest wyrazem indywidualności. Ma dotrzeć i ujawnić skryte pragnienia.

5. MAPA MARZEŃ – KROK PO KROKU

- Zapalamy świece, włączamy muzykę. Przygotowujemy kolorowe czasopisma, nożyczki, klej.
- Odpowiadamy na pytanie: czym są marzenia, dlaczego są ważne?
- Medytujemy (nie jest to element niezbędny, choć w tym momencie warto wsłuchać się w siebie i pomyśleć o swoich pragnieniach).
- Przeglądamy magazyny, wycinamy to, co przyciągnie nasz wzrok: zdjęcia, tytuły, teksty motywacyjne.
- Wycinki, jeszcze raz je przeglądamy, tworzymy z nich kompozycję i naklejamy na papier.
- Można coś dopisać, dorysować, domalować. Ważne, żeby dokończyć mapę za jednym razem.



49. Fot. Dagmara Behrendt-Nowicka

6. GDZIE TRZYMAĆ MAPE I CO DALEJ?

Gotową mapę warto ustawić w widocznym miejscu. Ważne jest, aby zerkać na nią każdego dnia. Codzienne spoglądanie na mapę marzeń to doskonały sposób na podtrzymanie motywacji.

Wizualizowanie marzeń jest potężnym narzędziem. Pozwala zaprogramować mózg, a także uruchomić twórcze procesy nieświadomości.

7. WSKAZÓWKI PRZY TWORZENIU MAPY MARZEŃ

- Pozwól prowadzić się intuicji. Nie planuj i nie zakładaj, bądź w procesie, reaguj na bieżąco na obrazki, zdjęcia, teksty, które przeglądasz.
- Pamiętaj, że zdjęcia są symbolami. Zdjęcia reprezentują doświadczenia, emocje oraz uczucia i nie musisz traktować ich dosłownie.
- Od ciebie zależy, ile i jakie obszary życia chcesz poruszyć. Przykładowe obszary to: zdrowie, związek, podróże, rozwój, przyjaźń, samoakceptacja, zdrowy tryb życia, czas wolny.
- Najważniejsze jest „co”, a nie „jak”, dlatego baw się samym procesem tworzenia.



50. Fot. Aleksandra Bednarczuk



51. Fot. Aleksandra Bednarczuk



52. Fot. Aleksandra Bednarczuk

SŁOIK DOBRYCH AKTYWNOŚCI - CO TO JEST, PO CO I JAK GO ZROBIĆ?

1. CO TO JEST SŁOIK DOBRYCH AKTYWNOŚCI?

To ozdobny słoik z włożonymi do niego karteczkami, na których wypisane są zadania czy mniejsze i większe wyzwania dla kogoś lub dla siebie. Do słoika możemy wrzucić też hasła pobudzające do działania.

To sposób na wzmacnianie poczucia wartości u seniorów. Jest to również świetna technika stosowana w aktywizacji osób starszych.

2. PO CO TWORZYĆ SŁOIK DOBRYCH AKTYWNOŚCI?

- Przede wszystkim, dlatego że zamieszczone w słoiku zadania motywują do działania.
- Aktywni seniorzy mają mniej odczuwalne deficyty zdrowia i większą sprawność psychofizyczną.
- Regularna aktywność przyczynia się do opóźnienia demencji, choroby alzheimera i wielu innych chorób o charakterze przewlekłym.
- Ponadto aktywni seniorzy to osoby posiadające większą zdolność i chęć do pracy, wnoszące istotny wkład w rozwój społeczeństwa.
- Tworzenie słoika dobrych aktywności to świetna zabawa, która pobudza kreatywność i wywołuje pozytywne emocje.
- To świetna okazja do spotkania się w grupie (przyjaciół lub warsztatowej).



53. Fot. Agata Marcinkowska



54. Fot. Agata Marcinkowska

3. MATERIAŁY POTRZEBNE DO STWORZENIA SŁOIKA DOBRYCH AKTYWNOŚCI:

- Słoik, najlepiej przezroczysty (min. 250 ml).
- Kartki papieru z wydrukowanymi zadaniami lub czyste, jeśli chcemy zadania napisać odręcznie.
- Wstążki, koraliki, piórka.
- Nożyczki lub gilotyna.
- Różnej grubości pędzle do malowania.
- Różne kolory farby akrylowej.
- Wykałaczka do szaszłyków (nie jest niezbędna).

4. PRZYKŁADY AKTYWNOŚCI DLA SENIORÓW

Aktywności fizyczne:

- Wybierz się na przynajmniej 20-minutowy spacer.
- Znajdź czas na wykonanie przynajmniej 15-minut lekkich ćwiczeń rozciągających.
- Skorzystaj ze sprzętów siłowni na świeżym powietrzu.
- Potańcz przy ulubionej muzyce.

Aktywności rodzinne:

- Wybierz się na spacer z bliską osobą.
- Zadzwoń do bliskiej osoby.
- Zjedz wspólny posiłek z bliską osobą.

- Zagraj z kimś bliskim w grę karcianą/planszową.
- Napisz list do bliskiej osoby.

Aktywności umysłowe:

- Poczytaj ulubioną książkę.
- Rozwiąż krzyżówkę.
- Zagraj w szachy, sudoku bądź ułóż puzzle.
- Naucz się kilku zwrotów w obcym języku.
- Napisz wiersz.

Aktywności społeczne:

- Wybierz się do klubu seniora lub ośrodka kultury w swoim mieście i weź udział w oferowanych zajęciach.
- Zapisz się na zajęcia Uniwersytetu III Wieku.
- Weź udział w wolontariacie.
- Weź udział w zajęciach/kursach online.
- Zorganizuj spotkanie/piknik/spacer.

Aktywności relaksacyjne:

- Zrób sobie relaksującą, długą kąpiel.
- Wykonuj przez przynajmniej 10 minut ćwiczenia oddechowe.
- Posłuchaj ulubionej muzyki.
- Zakup sobie roślinę doniczkową i dbaj o nią.

Przykłady tych aktywności można wykorzystać przy tworzeniu kartek z zadaniami lub wymyślić zupełnie inne.

5. SŁOIK DOBRYCH AKTYWNOŚCI – KROK PO KROKU

- Zaczynij od wymyślenia odpowiednich zadań, które umieścisz na karteczkach.
- Po wydrukowaniu lub wypisaniu karteczek wytnij je.
- Każdą z karteczek nawiń na wykałaczkę, tak by powstał rulonik.
- Zwinięte karteczki przewiąż wstążką.
- Karteczki włóż do słoika.
- Aby słoik wyglądał bardziej elegancko i tajemniczo, do środka wrzuć trochę piórek, koralików lub sypanki.
- Przejdź do ozdabiania słoika.
- Wykorzystując farby akrylowe i różne grubości pędzli, a nawet wykałaczki ozdób słoik (np. namaluj motyw mandali).
- Słoik możesz ozdobić też dekoracyjnymi taśmami samoprzylepnymi, naklejkami itp.
- Przewiąż słoik wstążką.

6. GDZIE TRZYMAĆ SŁOIK DOBRYCH AKTYWNOŚCI?

Gotowy słoik warto ustawić w widocznym miejscu. Ważne jest, aby sięgać do niego każdego dnia, gdyż jest doskonałym sposobem na podtrzymanie motywacji do aktywnego spędzania czasu.