

# SCENARIUSZ

## WARSZTAT DLA MŁODZIEŻY Z KOMBINEZONEM STAROŚCI

# WOŁONTARIAT

ŁĄCZY POKOLENIA



# VOLUNTEERING

CONNECTS GENERATIONS

# WOLONTARIAT

ŁĄCZY POKOLENIA

# FRIVILLIGHET

FORENER GENERASJONER



Projekt partnerski realizowany w ramach konkursu „Inicjatywy na rzecz współpracy międzypokoleniowej – BeFORme” ze środków Funduszu Współpracy Dwustronnej.

Iceland   
Liechtenstein  Norway  
Norway grants grants



Wspólnie działamy na rzecz Europy zielonej,  
konkurencyjnej i sprzyjającej integracji społecznej!



**Dokument przygotowany w latach 2024-2025 roku w ramach projektu  
WOLONTARIAT ŁĄCZY POKOLENIA realizowanego przez:**

Stowarzyszenie Centrum Rozwoju  
Edukacji Obywatelskiej CREO  
ul. Kochanowskiego 8A/2  
60-845 Poznań  
[www.centrumcreo.pl](http://www.centrumcreo.pl)



Norsensus Mediaforum (Norwegia)  
Rådhusgata 20  
0151 Oslo  
[www.norsensus.no](http://www.norsensus.no)



# 1. Wprowadzenie do scenariusza

## Cele

- Zwiększenie świadomości młodzieży na temat procesu starzenia się, zmian biologicznych, psychologicznych i społecznych, jakie zachodzą w ciele i umyśle człowieka z wiekiem, oraz kształtowanie empatii i zrozumienia dla osób starszych.
- Zwiększenie świadomości na temat starzenia, ageizmu oraz roli młodzieży w tworzeniu bardziej otwartego i wspierającego społeczeństwa.
- Dostarczenie unikalnych doświadczeń i przeżyć za sprawą wykonywania ćwiczeń w kombinezonie starości.
- Przygotowanie młodzieży do współpracy i działań wolontaryjnych z osobami starszymi.

## Uczestnicy

Młodzież / grupa do 25 osób

## Czas trwania

Wydarzenie trwa ok. 3 godziny z przerwą w połowie warsztatu.

## Metody

- podająca bazująca na prezentacji multimedialnej
- dyskusja
- objaśnienie
- audiowizualna (film STARszaki)
- zdobywania przeżyć i doświadczeń za pośrednictwem ćwiczeń w kombinezonie starości

## Forma

Wydarzenie ma formę grupową.



## 2. Dzień wydarzenia

### Przygotowanie do warsztatu

#### 1. Materiały do przygotowania:

- **Prezentacja multimedialna:** Użyj załączonej prezentacji jako wsparcia wizualnego podczas omawiania poszczególnych zagadnień. Prezentacja zawiera slajdy dotyczące zmian biologicznych, psychologicznych, demograficznych oraz ageizmu i stereotypów na temat starości.
- **Film "STARszaki":** Film wprowadzi uczestników w temat starzenia się i pomoże im lepiej zrozumieć codzienne wyzwania osób starszych.  
<https://www.youtube.com/watch?v=o3YPrvD-eMw>
- **Symulator starości:** Jeśli jest dostępny, symulator starości umożliwi uczestnikom fizyczne doświadczenie ograniczeń związanych z wiekiem (np. pogorszenia wzroku, ruchu, słuchu).
- **Flipchart i markery:** Przydadzą się do zapisania najważniejszych wniosków z dyskusji oraz pomysłów uczestników na zakończenie warsztatu.
- **Kartki papieru i długopisy:** Dla uczestników do zapisania swoich refleksji lub pomysłów, które będą chcieli przedyskutować.

#### 2. Przygotowanie przestrzeni:

- **Układ sali:** Ustaw krzesła w okręgu lub półokręgu, co sprzyja otwartej dyskusji i ułatwia kontakt wzrokowy między uczestnikami. Przestrzeń przed ekranem (lub tablicą) powinna być pusta, aby prowadzący mógł swobodnie korzystać z prezentacji.
- **Ekran i projektor:** Zadbaj o dostęp do sprzętu multimedialnego, takiego jak projektor i ekran, aby wyświetlić prezentację oraz film "STARszaki". Sprawdź, czy sprzęt działa poprawnie przed rozpoczęciem warsztatów.
- **Przestrzeń do symulacji starzenia się:** W miarę możliwości, przygotuj miejsce, gdzie uczestnicy będą mogli założyć symulator starości i swobodnie się poruszać, wykonując proste czynności, takie jak chodzenie, siadanie czy podnoszenie przedmiotów. Przestrzeń na symulację ze skafandrem starości powinna być wydzielona - zachęcamy do wykorzystania potencjalnie różnych lokalizacji, sal, korytarzy w budynkach, przestrzeni zewnętrznych, namiotów, pobliskich terenów zielonych/miejskich.

### Przebieg warsztatów

#### 1. Wprowadzenie do warsztatu (20 minut)

- **Powitanie i przedstawienie tematu:** Omówienie celu warsztatów i dlaczego warto zgłębiać temat starości. Prowadzący zachęca do wpisania swojego imienia na rozdane nalepki oraz przyklepienia do ubrania w widocznym miejscu. Ułatwi to nawiązanie relacji i utrzymaniu kontaktu w trakcie korzystania ze skafandra starości.



**Cele zajęć:** Wyjaśnienie, że warsztaty mają na celu zwiększenie świadomości na temat starzenia, ageizmu oraz roli młodzieży w tworzeniu bardziej otwartego i wspierającego społeczeństwa.

- **Ćwiczenie wprowadzające: Jak sądzisz, czy osoba starsza...**

To krótkie ćwiczenie polega na postawieniu przed uczniem kilku pytań wraz z prośbą o udzielenie przez niego odpowiedzi zgodnej z jego przekonaniami (odpowiedź TAK lub NIE). Wszystkie odpowiedzi okażą się prawdziwe, co może być dla niego zaskakujące.

Komentarz na końcu ćwiczenia: „Czy będziesz zaskoczona/ny na wieść, że każda odpowiedź powinna zaczynać się od słowa „TAK”?! Za każdą z wymienionych sytuacji, stoi konkretny człowiek bądź ludzie, którzy właśnie tego dokonali! Jeśli choć na jedno z zadanych pytań odpowiedziałeś/łaś „NIE”, to znaczy, że jest jeszcze kilka rzeczy, które powinieneś/powinnaś wiedzieć na temat starości! Zapraszamy Cię do zgłębienia tego tematu. Zobacz, jakie zadania dla Ciebie przygotowaliśmy!

Pytania:

- ⇒ Czy to możliwe, żeby senior nauczył się korzystać z mediów społecznościowych i wysłał swojego pierwszego tweeta (obecnie komunikator X) w wieku 91 lat?
- ⇒ Czy to możliwe, żeby senior przebiegł maraton (ponad 42 km)?
- ⇒ Czy to możliwe, żeby osoba w wieku 80 lat była modelką?



## 2. Część teoretyczna (70 minut)

### 2.1. Prezentacja film „STARszaki” i dyskusja na forum (15 minut)

- **Wprowadzenie do filmu:** Przedstawienie projektu „STARszaki” jako przykład przełamywania stereotypów na temat starości.
- **Projekcja filmu:** Oglądanie filmu, prowadzący prosi uczestników o zwrócenie uwagi na aktywność i zaangażowanie seniorów.



Ryc. Kadr z filmu STARszaki

### Dyskusja po filmie (15 minut)

- **Pytania do refleksji:**
  - ⇒ Jak film wpłynął na wasze postrzeganie starości?
  - ⇒ Co was zaskoczyło?
  - ⇒ Jakie stereotypy o osobach starszych są nadal popularne?

### 2.2. Prezentacja teoretyczna: Proces starzenia się, ageizm i demografia (40 minut) (w oparciu o załączoną prezentację).

#### 2.2.1. Ageizm vs aduptyzm

Uczniowie w tym ćwiczeniu poznają różnicę pomiędzy dwoma pojęciami związanymi ze stereotypizacją najmłodszej i najstarszej grupy społecznej.

Zadaniem uczniów jest odpowiedź na poniższe pytania:

- ⇒ Czy byłeś/łaś świadkiem lub uczestniczyłeś/łaś w sytuacji, w której doszło do przejawu ageizmu lub aduptyzmu?

- ⇒ Przypomnij sobie tę sytuację. Gdzie miała miejsce (może w zatłoczonym autobusie lub sklepie, w którym do kasy była bardzo długa kolejka)?
- ⇒ Co się wtedy wydarzyło? Co świadczyło o tym, że doszło do ateizmu/adultyzmu?  
Co czułeś/aś? Co myślałeś/łaś? Jak się zachowałeś/łaś?
- ⇒ Czy teraz zrobiłbyś/zrobiłabyś to samo?

Dodatkowo zamieszczono w prezentacji wykres z raportu GUS-u ukazujący rozkład liczby ludności w Polsce według wybranych grup wiekowych. Dane te także ukazują postęp w starzeniu się społeczeństwa i wynikające z tego wyzwania – m.in. ekonomiczne (utrzymanie starszych członków społeczeństwa przez osoby w wieku produkcyjnym).

### 2.2.2. Starość - czyli co? Wprowadzenie definicji dotyczących starości

Uczniowie poznają różne definicje dotyczące starości. Dzięki takiemu rozróżnieniu są w stanie zauważyć, że nie istnieje jedna jej definicja, a choć starość dotyczy każdego z nas, to ma różne etapy i oblicza.

Zadaniem uczniów jest zastanowienie się nad następującymi kwestiami:

- Czy jest to proces czy raczej konkretny czas, a może liczba lat?
- Czy dotyczy to wyglądu, zachowania, a może zupełnie czegoś innego?
- Pomyślałeś/łaś o chorobach? Czy znasz choroby, które pojawiają się u osób starszych?
- Czy starość dotyczy każdego z nas?

Komentarz prowadzącego. Nie istnieje jedna, powszechnie uznana definicja starości. Jest wiele sposobów jej rozumienia i definiowania. Zapamiętaj także, że seniorzy są bardzo zróżnicowaną grupą społeczną.

### 2.2.3. Piramida wieku ludności

Kolejne zadanie polega na zapoznaniu się z różnymi wykresami - piramidami ukazującymi populację danego państwa ze względu na wiek (piramida progresywna i regresywna), a następnie na podstawie źródeł internetowych wyszukania piramidy Polski i porównania jej do podanych przykładów – Meksyku i Czech.

Materiał źródłowy, który uczeń powinien odwiedzić w trakcie wykonywania tego ćwiczenia: [www.populationpyramid.net](http://www.populationpyramid.net).

### 2.2.4. Na emeryturze będę...

Zadanie wprowadzające do głównego ćwiczenia polega na zachęceniu ucznia do namysłu nad własną przyszłością – czasem emerytury. Zdanie polega na dokończeniu zdania: "Na emeryturze będę...".

Pytania wspomagające:

- Czy udało ci się zaplanować więcej niż jedną aktywność?

- Zastanawiałeś/łaś się kiedyś jak będzie wyglądać twoja starość?

Zapytaj swoich rodziców i znajomych, jak oni dokończąliby to zdanie.

### 3. Część praktyczna – Ćwiczenia z użyciem skafandra starości (60 minut)

#### Wprowadzenie do ćwiczeń praktycznych (10 minut)

- **Wyjaśnienie przez prowadzącego działania skafandra:** Opis funkcji skafandra – symulacja ograniczeń ruchowych, wzrokowych czy słuchowych.



- **Moduły kombinezonu:** obciążenia – kamizelka, obciążniki na kostki
- **Zasady bezpieczeństwa:** Ostrożność podczas ćwiczeń, aby uniknąć urazów.

#### Ćwiczenia praktyczne (50 minut)

##### 3.1. Symulacja ograniczeń ruchowych i problemów z równowagą:

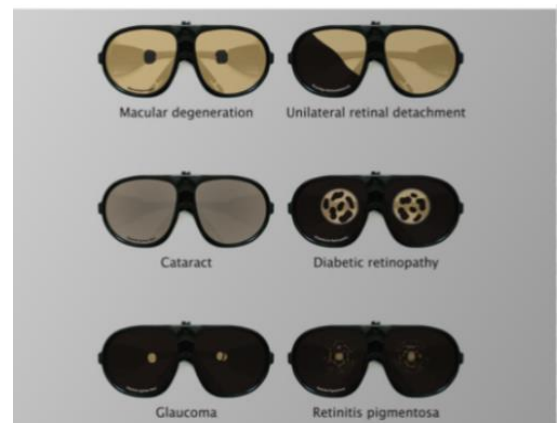
- **Uczestnicy** noszą obciążenia i ograniczenia ruchowe.
- **Ćwiczenia:** Przemieszczanie się po sali/korytarzach/schodach/terenie przed budynkiem etc., podnoszenie przedmiotów, przejście w linii prostej, po schodach
- **Cel:** Doświadczyć problemów z mobilnością i zrozumieć wyzwania związane z wykonywaniem podstawowych czynności.





### 3.2. Symulacja pogorszenia wzroku i słuchu:

- **Uczestnicy** zakładają okulary i nauszniki symulujące zaburzenia zmysłowe.
- **Ćwiczenia:** Próba przeczytania tekstu lub rozmowa z partnerem przy utrudnionym słyszeniu.
- **Cel:** Zrozumienie, jak starzenie wpływa na zmysły i komunikację.



### 3.3. Ćwiczenia zręcznościowe:

- Założenie rękawiczek, które ograniczają precyzję ruchów.
- **Ćwiczenie:** Pisanie lub trzymanie drobnych przedmiotów (podnoszenie kluczy z podłogi/ próba włożenia klucza do dziurki od klucza/ przesypania ziaren z kubka do kubka).
- **Cel:** Zrozumienie trudności, jakie mogą występować przy chorobach wpływających na motorykę.

Polecenie przelewu / Wpłata gotówkowa	nazwa odbiorcy	Firma usługowa Internet sp. z o.o.
	nazwa odbiorcy od.	ul. Sienkiewicza 43, 00-111 Miasto
	nr. rachunku odbiorcy	1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2 3 4 5 6
	kwota	W P PLN 50,00
	kwota słownie	pięćdziesiąt złotych i zero groszy
	nazwa Zleceniobiorcy	Jan Kowalski
	nazwa Zleceniodawcy od.	ul. Mickiewicza 12, 00-222 Miasto
	tytułem	Opłata za internet
	tytułem od.	listopad 2011
	pieczęć, data i podpis	opłata

Ryc. Przykładowy blankiet pocztowym, który można wykorzystać w tej części ćwiczenia.

#### 4. Omówienie przeżyć związanych z kombinezonem starości wraz z podsumowaniem (20 minut)

Po zakończeniu seansu uczestnicy dzielą się z prowadzącym swoimi przeżyciami, emocjami i komentarzami związanymi z wykorzystaniem kombinezonu starości.

#### 5. Zakończenie (10 minut)

Prowadzący w pozytywnej atmosferze dziękuje za udział w spotkaniu. Zaprasza do udziału w innych zajęciach.



### 3. Uwagi organizacyjne

- **Zachęcenie do dalszej refleksji:**

Na zakończenie warsztatu prowadzący poprosi uczestników o krótką refleksję – mogą wypowiedzieć się na temat tego, co najbardziej ich poruszyło lub co planują zmienić w swoim podejściu do osób starszych.

Pytania wspomagające:

- ⇒ Jakie były najtrudniejsze zadania?
- ⇒ Jakie emocje towarzyszyły przy wykonywaniu ćwiczeń?
- ⇒ Co zaskoczyło?
- ⇒ Co było nowością?
- ⇒ Jak mogę czuć się osoby starsze, które znajdują się w takiej sytuacji na co dzień?

Często ze strony uczniów pojawiają się głosy, iż sami mogli odczuć, iż mieli mniej siły, szybciej odczuwali zmęczenie, mieli trudności ze zrozumieniem treści podczas rozmowy, gorzej widzieli, trudniej wykonywało im się ruchy, które na co dzień wykonują machinalnie, bez zastanowienia, które przychodzą im z łatwością.

- **Tworzenie zasad wsparcia:**

Prowadzący poproszą młodzież, aby wspólnie (na forum) podyskutowali i wypracowali zasady, jak młodsze pokolenie może wspierać starszych. Propozycje zapisywane są na flipcharcie, aby każdy uczestnik mógł się z nimi zapoznać.

Mogą to być proste działania, takie jak: cierpliwe słuchanie, pomaganie w noszeniu zakupów, czy poświęcenie czasu na rozmowę.

- **Inspiracja do dalszych działań**

Prowadzący dzielą się doświadczeniami i pomysłami na angażowanie się w projekty międzypokoleniowe, które pozwolą młodzieży nawiązać kontakt z seniorami.

Opowiadają o możliwościach wolontariatu w domach pomocy społecznej, organizacjach wspierających seniorów lub projektach społecznych, które łączą pokolenia.

Następnie zachęcają uczestników do zainteresowania się działaniami międzypokoleniowymi i wolontariatem na rzecz seniorów i zapraszają do kolejnej aktywności (w kolejnym warsztacie), w której będą mogli poznać osoby w okresie późnej dorosłości i się z nimi zintegrować (grając w grę).

## Uwagi dla trenera prowadzącego

- Pamiętaj o angażowaniu uczestników poprzez pytania i zachęcaniu do refleksji.
- Zachęcaj do otwartej dyskusji i wyrażania emocji.
- Zachęcaj do zadawania pytań i wyrażania własnych opinii – to pozwoli uczestnikom na aktywne włączenie się w tematykę warsztatów.
- Zwróć uwagę na budowanie empatii i podkreślanie wartości międzypokoleniowego wsparcia.
- Warto zakończyć warsztaty pozytywnym przesłaniem. Przypomnij młodzieży, że każdy z nas kiedyś się zestarzeje i że szacunek dla starszych osób jest nie tylko wyrazem dojrzałości, ale też troski o przyszłe pokolenia.
- Uczestnik ma prawo nie brać udziału w ćwiczeniu ze względu na stan zdrowia lub inne przesłanki. Należy to zaakceptować i zaproponować inne ćwiczenie lub obserwacje uczestników, którzy wykonują aktualne.
- Należy pamiętać o utrzymaniu higieny skafandra (chusteczki dezynfekcyjne lub płyn powinien być elementem wyposażenia skafandra).

Opracowanie: dr Nina Woderska

Zdjęcia: archiwum Stowarzyszenia CREO



# WOLONTARIAT

ŁĄCZY POKOLENIA

# VOLUNTEERING

CONNECTS GENERATIONS

# FRIVILLIGHET

FORENER GENERASJONER



Projekt partnerski realizowany w ramach konkursu „Inicjatywy na rzecz współpracy międzypokoleniowej – BeFORme” ze środków Funduszu Współpracy Dwustronnej.

Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants



Wspólnie działamy na rzecz Europy zielonej,  
konkurencyjnej i sprzyjającej integracji społecznej!



Dokument przygotowany w latach 2024-2025 roku w ramach projektu  
WOLONTARIAT ŁĄCZY POKOLENIA realizowanego przez:



NorSensus  
MEDIAFORUM

[www.centrumcreo.pl](http://www.centrumcreo.pl)