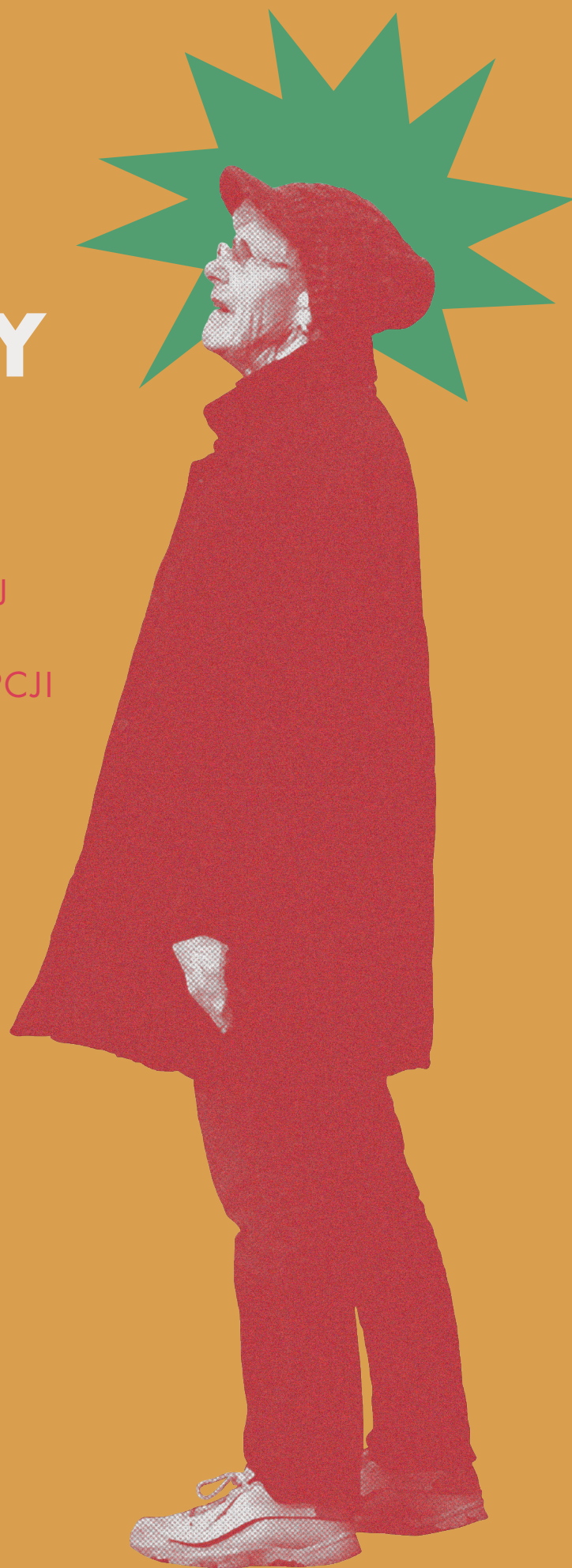


BEZPIECZNY SENIOR

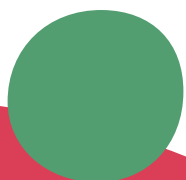
INSTRUKCJA GRY EDUKACYJNEJ
DLA OSÓB STARSZYCH
Z OGRANICZENIAMI W PERCEPCJI
I/LUB MOBILNOŚCI





BEZPIECZNY SENIOR

INSTRUKCJA GRY EDUKACYJNEJ
DLA OSÓB STARSZYCH
Z OGRANICZENIAMI W PERCEPCJI
I/LUB MOBILNOŚCI



Instrukcja jest częścią innowacji społecznej

SENIOR-AKTYWATOR

adresowanej do osób starszych z ograniczoną percepcją i/lub mobilnością przygotowanej w ramach projektu grantowego „Inkubator Innowacji Społecznych Generator Dostępności” realizowanego przez Stowarzyszenie na Rzecz Spółdzielni Socjalnych wraz z Województwem Wielkopolskim – Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej w Poznaniu, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014–2020.

INNOWATORKA

Anna Maciąg-Pazik

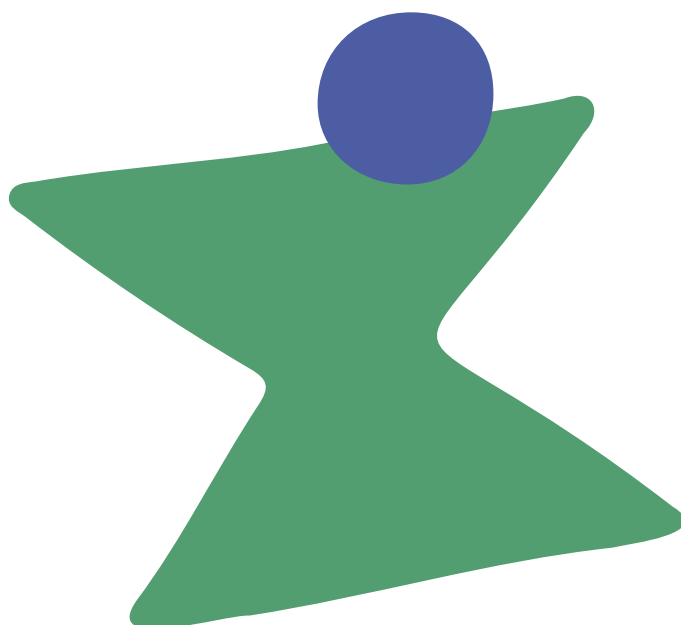
PROJEKT GRAFICZNY



Wiesława Groszczyk

REDAKCJA

Marzena Urbańczyk

Lublin 2023





Szanowna Pani! Szanowny Panie!

Gra, do której zapraszamy nosi tytuł „**Bezpieczny Senior**”,
gdyż jej celem jest wzrost bezpieczeństwa osób starszych.

Przygotowaliśmy ją na podstawie wieloletniego doświadczenia w pracy z osobami starszymi posiadającymi ograniczenia w percepcji i/lub mobilności. Jest ona efektem wsłuchiwania się w ich potrzeby – jedną z głównych potrzeb osób starszych jest bowiem potrzeba bezpieczeństwa.

Wykorzystywanie gry na zajęciach z seniorami sprawia, że wzrasta ich wiedza i umiejętności, jak radzić sobie w różnych sytuacjach życiowych. Dzięki grze, seniorzy zyskują świadomość zagrożeń i umiejętność samodzielnego radzenia sobie z niebezpiecznymi sytuacjami. A dzięki tej wiedzy i nabytym umiejętnościom, czują się bezpieczniejsi i bardziej pewni siebie.

Zachęcamy do wykorzystywania kart i dodatków do gry, w celu poprawy bezpieczeństwa osób starszych z ograniczoną percepcją i/lub mobilnością.

Głównym elementem gry są karty w 6 kolorach – każdy kolor dotyczy innej kategorii bezpieczeństwa:

- **20 kart koloru żółtego** – karty dotyczące bezpieczeństwa w domu
- **20 kart koloru niebieskiego** – karty dotyczące bezpieczeństwa finansowego
- **20 kart koloru zielonego** – karty dotyczące bezpieczeństwa w przestrzeni miejskiej
- **20 kart koloru czerwonego** – karty dotyczące bezpieczeństwa w relacjach z innymi ludźmi
- **20 kart koloru białego** – karty dotyczące pierwszej pomocy i zdrowia
- **20 kart koloru szarego** – karty dotyczące bezpiecznego korzystania z Internetu.

Przedstawiamy 4 warianty wykorzystania kart i zachęcamy do kreatywnego wymyślania własnych wariantów.

WARIANT 1



Gra rozgrywana w grupie na zajęciach

Moderator gry wybiera jedną kategorię kart – jeden kolor odpowiadający jednej kategorii bezpieczeństwa.

W tym wariacie grupa graczy może liczyć od 2 do 20 osób. Gracze po kolei losują po jednej karcie, czytają opis sytuacji i proponują różne rozwiązania, jak zachować się w danej sytuacji.

Moderator prowadzi dyskusję, wykorzystując treść karty. Gracze dzielą się swoimi przemyśleniami i doświadczeniami związanymi z danym zagrożeniem – co oni by zrobili, jeśli znaleźliby się w podobnej sytuacji. Następnie gracze odczytują wskazówki z karty.

Ten wariant gry nie ma w sobie elementu grywalizacji, ale daje graczom możliwość wymiany opinii na temat bezpieczeństwa w danej kategorii. Wariant stwarza graczom szansę na dzielenie się doświadczeniami. Każdy gracz ma okazję opowiedzieć, czy w konkretnej sytuacji czuje się bezpieczny.

Moderator samodzielnie ustala, ile kart będzie omówionych na danym spotkaniu, w zależności od długości spotkania i liczby uczestników.



WARIANT 2

Gra rozgrywana w grupie, ale gracze otrzymują zadania do domu

Moderator ustala, ile kart każdy gracz losuje z danej kategorii na tydzień. Rolą moderatora jest określenie, jaka liczba kart jest odpowiednia dla danego gracza. Liczba losowanych kart uzależniona jest od poziomu ograniczenia percepcji, warunków zdrowotnych każdego gracza. Może to oznaczać, że każdy gracz będzie losował inną liczbę kart.

Po wylosowaniu kart moderator omawia je z graczami. Zadaniem graczy jest ćwiczenie pamięci przez tydzień poprzez zapamiętanie wskazówek z wylosowanych kart.

Na kolejnym spotkaniu moderator sprawdza pamięć i wiedzę każdego gracza dotyczące sytuacji opisanych na wylosowanych kartach.

Moderator za każdą kartę przyznaje punkty:

- 2 punkty, jeśli gracz bardzo dobrze wie, jak zachować się w danej sytuacji zagrożenia
- 1 punkt, jeśli gracz cokolwiek zapamiętał ze wskazówek dotyczących zachowania się w danej sytuacji zagrożenia
- 0 punktów, jeśli gracz nadal nie wie, jak należy się zachować w danej sytuacji zagrożenia.

Moderator wpisuje punkty w **Tabeli wyników** (dodatek do gry) przygotowanej na potrzeby gry, w zależności od liczby graczy. W kolumnach wpisuje inicjały lub imiona graczy, w wierszach daty spotkań.

W tym wariantcie moderator samodzielnie ustala, ile potrzeba spotkań i tygodni, aby gracze zapamiętali wszystkie ważne informacje: jak się zachowywać i co robić, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo. Po ustalonym okresie (na przykład po 5 tygodniach) moderator podsumowuje punkty każdego gracza i wręcza symboliczną nagrodę, na przykład dyplom zwycięzcy. Moderator w tym wariantcie musi wykazać się empatią i zadbać o to, aby nikt nie poczuł się gorzej. Trzeba rozważyć, czy wariant z przyznawaniem punktów w danej grupie seniorów będzie odpowiedni.

WARIANT 3

Gra rozgrywana „jeden na jeden”

W tym wariacie mogą grać ze sobą na przykład: senior z seniorem, senior z wnuczkiem, senior z dowolną chętną osobą.

Każda z 2 osób wyciąga z całej puli kart po 5 kart.

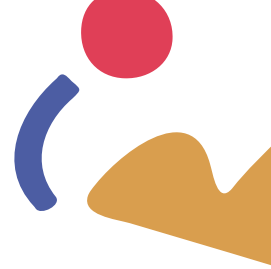
Gracze mają 5 minut na zapamiętanie wiadomości z kart. Po tym czasie gracze na przemian omawiają z pamięci informacje z kart. Jeśli gracz wyczerpująco omówi dane zagadnienie, to zatrzymuje kartę. Jeśli gracz odpowie błędnie lub niepełnie, to zwraca kartę do ogólnej puli.

Wygrywa gracz, który po np. trzech rundach będzie miał więcej kart.

WARIANT 4


Do samodzielnej gry przez osobę starszą z ograniczoną mobilnością i/lub percepcją

Gracz otrzymuje zestaw kart i po kolei zapoznaje się z nimi, zapamiętuje informacje z kart. Gracz zaznacza krzyżykiem w **Tabeli zdobytej wiedzy** (dodatek do gry) wszystkie prawidłowo zapamiętane odpowiedzi. Rozgrywka trwa do czasu, kiedy gracz zapamięta wskazówki dotyczące wszystkich 120 sytuacji zagrożenia.



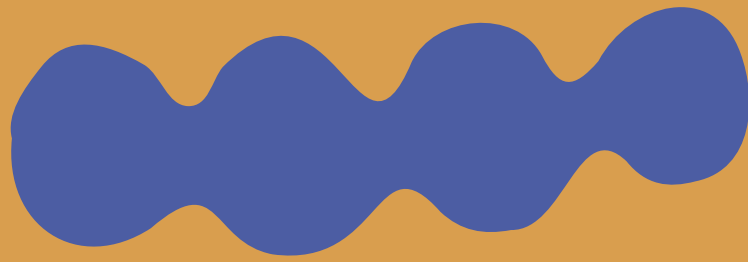
Gra posiada także dodatkowe elementy, które mogą być wykorzystane w każdym z powyższych wariantów lub niezależnie od nich:

- 1. Karty do ćwiczenia pamięci** – karty do wpisania własnych informacji, których Senior będzie uczył się na pamięć. Informacje na nich zawarte warto pamiętać – w razie zagrożenia zdrowia i życia, dobrze mieć możliwość „z głowy” powiedzieć np. ratownikom medycznym a nie musieć szukać tych danych.
- 2. Karty ważnych informacji** – karty do przyklejenia na przykład na wewnętrznej stronie drzwi wejściowych do domu lub na lodówce. Może to być bardzo pomocne w sytuacji konieczności wezwania pogotowia. W sytuacji silnego stresu pamięć może zawieść, dlatego dobrze mieć stałe miejsce, na którym będą się znajdować ważne informacje pomocne do szybkiego udzielenia pomocy.
- 3. Plansza Bezpieczne mieszkanie.** Ta plansza może być wykorzystana po bloku zajęć z kartami żółtymi dotyczącymi bezpieczeństwa w domu lub niezależnie od gry, na spotkaniu z Seniorami. Każdy senior analizując swoją przestrzeń mieszkalną pod kątem bezpieczeństwa, zaznacza potencjalne zagrożenia. Po zajęciach ważne, aby zdiagnozowane zagrożenia usunął ze swojego mieszkania samodzielnie lub z pomocą innych.
- 4. Karta pierwszego kontaktu** – mała tekturowa kartka formatu A7, na której wpisany będzie numer telefonu do osoby/osób, które powinny zostać powiadomione w razie załamnięcia przez seniora lub w razie zagubienia się, wypadku etc. Takie karty w kilku egzemplarzach powinna osoba starsza nosić w torebce, w kieszeni kurtki czy w innych miejscach garderoby, tak aby w razie czego sama mogła szybko skontaktować się z kimś bliskim (gdyby zapomniała telefonu komórkowego) lub gdyby coś jej się stało i zaistniałaby potrzeba skontaktowania się z jej rodziną przez kogoś obcego.



Życzymy dobrego czasu z wykorzystaniem kart gry i jej dodatków! Niech czas spędzony z grą „Bezpieczny Senior”, przyniesie większe bezpieczeństwo osobom starszym.





BEZPIECZNY SENIOR INSTRUKCJA GRY EDUKACYJNEJ DLA OSÓB STARSZYCH Z OGRANICZENIAMI W PERCEPCJI I/LUB MOBILNOŚCI

