

🎵 AKTYWNOŚĆ · KRONIKARZ WSPOMNIEŃ - DZIADKU, OPOWIEDZ MI SWOJĄ HISTORIĘ

Kronikarz Wspomnień - Dziadku, opowiedz mi swoją historię

Zbudowanie bezpiecznej przestrzeni dla starszych mężczyzn do integracji i rozmowy poprzez dzielenie się doświadczeniem życiowym. Stworzenie namacalnego artefaktu – osobistej książki wspomnień, stanowiącej prezent i...



POZIOM TRUDNOŚCI
Łatwy



UCZESTNICY
Mała grupa



MIEJSCE
Pomieszczenie



ORGANIZACJA
Cykliczny



Wprowadzenie

Aktywność polega na stworzeniu bezpiecznej przestrzeni do wspólnych rozmów i dzielenia się doświadczeniem życiowym. Uczestnicy pracują nad stworzeniem namacalnego artefaktu – osobistej książki wspomnień, która ma być prezentem i dziedzictwem dla ich wnuków. Spotkania mają formę męskiej grupy dyskusyjnej, skupionej na konkretnych, rzeczowych pytaniach o przeszłość (np. o narzędzia pracy czy ważne wydarzenia historyczne).



Cel scenariusza

1. Zbudowanie bezpiecznej przestrzeni dla starszych mężczyzn do integracji i rozmowy poprzez dzielenie się doświadczeniem życiowym.
2. Stworzenie namacalnego artefaktu – osobistej księgi wspomnień, stanowiącej prezent i dziedzictwo dla rodziny (wnuków).
3. Trening funkcji poznawczych, stymulacja pamięci autobiograficznej (profilaktyka demencji).
4. Wzmocnienie poczucia własnej wartości, sprawczości i bycia potrzebnym.



Dla kogo

Mężczyźni w wieku 60+. Szczególnie panowie po przejściu na emeryturę, odczuwający pustkę po zakończeniu aktywności zawodowej, narażeni na izolację społeczną. Wymagana podstawowa sprawność poznawcza (w przypadku trudności z pisaniem dopuszczalna asysta lub nagrywanie).



Przebieg krok po kroku

1 Krok 1: Diagnoza lokalna i budowa partnerstw.

Zmapuj zasoby w społeczności. Sprawdź, ilu mężczyzn korzysta z oferty Twojego ośrodka. Skonsultuj pomysł z lokalnymi liderami opinii (Radny, Prezes osiedla, prezes zarządu ogródków działkowych). Nawiąż partnerstwo z lokalną biblioteką lub rzemieślnikiem introligatorem.

2 Krok 2: Zadaniowa rekrutacja.

Unikaj słów takich jak „terapia”, „grupa wsparcia” czy „warsztaty literackie”. Używaj języka zadaniowego: „Tworzymy wyjątkowy prezent dla rodziny”. Skieruj informację nie tylko do seniorów, ale też do ich partnerek i dorosłych dzieci, które często są inicjatorami ich wyjścia z domu.

3 Krok 3: Realizacja cyklu spotkań (Warianty działania).

1. Minimum: Zakup gotowych książek do uzupełniania. Spotkanie dzieli się na luźne rozmowy przy kawie, wyciszoną pracę własną z odpowiedziami na 2-3 konkretne pytania z książki oraz dobrowolne dzielenie się tymi opowieściami na forum.
2. Maximum (np. z dostępem do pracowni rzemieślniczej): Projekt zostaje rozszerzony o moduł introligatorski. Uczestnicy od zera sami tworzą, zszywają i oprawiają swoje książki. Działanie manualne silnie podnosi prestiż zadania („zrobiłem to sam”) i zdejmuje stres związany z samym pisaniem.

4 Krok 4: Finał i ewaluacja.

Zamknięcie cyklu uroczystym spotkaniem z udziałem rodzin i wnuków, połączone z oficjalnym wręczeniem książek. Opcjonalnie: organizacja mini-wystawy w holu instytucji, na której (wyłącznie za wyraźną zgodą autorów!) zaprezentowane zostaną anonimowe fragmenty najciekawszych opowieści i starych zdjęć.



Potrzebne zasoby

1. **Kameralna sala** (stoły w układzie podkowy, aby uczestnicy widzieli swoje twarze).
2. **Prowadzący** (moderator, niekoniecznie literat – kluczowa jest umiejętność aktywnego słuchania, zadawania pytań pogłębiających i dbania o dynamikę męskiej grupy).
3. **Półprodukty**: gotowe dzienniki wspomnień do uzupełniania (dostępne na rynku księgarskim) lub notesy, teczki i wydrukowane zestawy pytań.
4. **Dostęp do skanera/drukarki** (do kopiowania starych fotografii).
5. **Opcjonalnie** (moduł warsztatowy): materiały introligatorskie (tektura, kleje, nici, płótno do oprawy, narzędzia tnące).
6. **Poczęstunek**



WSKAZÓWKI

1. **Męski rytuał:** Wprowadź stały rytuał otwarcia i zamknięcia spotkania, budujący ramy i przewidywalność.
2. **Pozwalaj na dygresje:** Dla osamotnionych starszych mężczyzn sama możliwość swobodnego wygadania się i przebywania w męskim gronie ma często znacznie większą wartość niż idealnie uzupełniona książka.
3. **Brak ocen:** Unikaj jakiegokolwiek oceniania czy poprawiania stylistyki tekstów. Artefakt ma być w 100% autorskim dziełem seniora.
4. **Pytania ratunkowe:** Przygotuj bardzo konkretne, rzeczowe pytania na wypadek, gdyby grupa miała blokadę w mówieniu (np. „Ile kosztował bochenek chleba, gdy miałeś 20 lat?” lub „Jakich narzędzi w pracy używał Twój ojciec?”).



Element rywalizacji

Wspólne wyzwanie (Cel grupowy): Zamiast rywalizować między sobą (co przy osobistych wspomnieniach jest niewskazane), grupa realizuje wspólny cel opisania np wylosowanych lat np co się istotnego wydarzyło w 1975 roku, albo gdzie oglądałeś mecze o Mistrzostwo Świata w piłce nożnej w 1982 roku w Hiszpanii.



BARIERY I ZALECENIA

1. **Brak umiejętności literackich / brzydkie pismo:** Zapewnij uczestników, że liczy się autentyczność historii, a nie kaligrafia. Dopuszczalne, a wręcz wskazane jest pisanie hasłowe.
2. **Trudne emocje:** Ryzyko poruszenia bolesnych wspomnień związanych ze stratą lub trudną przeszłością. Prowadzący musi moderować spotkania z dużą empatią, upewniając się, że w grupie panuje zasada bezwzględnej poufności.
3. **Formalności:** Standardowe zgody RODO oraz zgody na utrwalenie wizerunku w przypadku dokumentacji fotograficznej z finału.

KONIEC
SCENARIUSZA