

🎵 AKTYWNOŚĆ · MĘSKIE PUDEŁKO WSPOMNIENIŃ - KAPSUŁA CZASU

Męskie Pudełko Wspomnień - Kapsuła Czasu

Stworzenie dziedzictwa: Zbudowanie fizycznego pojemnika na 3-5 kluczowych artefaktów z życia seniora. Przekazanie wiedzy i historii młodszemu pokoleniom (ochrona wspomnień przed zapomnieniem). Trening manualny i...



POZIOM TRUDNOŚCI
Średni



UCZESTNICY
Mała grupa



MIEJSCE
Pomieszczenie



ORGANIZACJA
Cykliczny

🗨️ Wprowadzenie

Warsztaty stolarsko-historyczne, podczas których uczestnicy własnoręcznie budują solidne, drewniane skrzynki przeznaczone na kluczowe pamiątki z ich życia. Aktywność łączy rzemiosło (obróbka drewna, lakierowanie) z refleksją nad własną historią, którą seniorzy chcą przekazać wnukom. Skupienie na wykonaniu konkretnego, profesjonalnie wyglądającego przedmiotu pozwala na integrację grupy w sposób zadaniowy, przy zachowaniu „męskiego” charakteru wyrobów.



Cel scenariusza

1. **Stworzenie dziedzictwa:** Zbudowanie fizycznego pojemnika na 3-5 kluczowych artefaktów z życia seniora. Przekazanie wiedzy i historii młodszemu pokoleniu (ochrona wspomnień przed zapomnieniem).
2. **Trening manualny i poznawczy:** Ćwiczenie małej motoryki poprzez obróbkę drewna oraz stymulacja pamięci przez selekcję i opisywanie pamiątek.
3. **Integracja "Ramię w Ramię":** Naturalne budowanie męskiej wspólnoty. Rozmowy o trudnych lub ważnych sprawach z przeszłości toczą się łatwiej podczas wspólnego szlifowania drewna czy wkręcania zawiasów, bez presji siedzenia w "terapeutycznym kółku".



Dla kogo

Mężczyźni 60+, zwłaszcza ci posiadający wnuki lub dzieci, którym chcą zostawić pamiątkę. Panowie lubiący majsterkowanie, zapach drewna i pracę z narzędziami, ale też ci bez doświadczenia stolarskiego (projekt zakłada wsparcie grupy). Osoby izolujące się, odrzucające tradycyjne oferty klubów seniora zdominowane przez kobiety.

1 Krok 1: Diagnoza lokalna i rekrutacja zadaniowa (2-3 tygodnie przed)

1. **Diagnoza:** Odwiedź lokalny sklep z narzędziami, zapytaj np.: w zarządzie ROD, Radzie osiedla o mężczyzn z zacięciem technicznym. Sprawdź, czy lokalna szkoła branżowa lub lokalny warsztat stolarski nie udostępni sali z narzędziami.
2. **Rekrutacja:** Plakaty o treści: "Zrób coś dla wnuków. Warsztaty tworzenia Kapsułów Czasu. Przynieś pamiątki, my damy drewno i narzędzia". Żadnych słów o „samotności” czy „terapii pamięci”.

2 Krok 2: Spotkanie otwierające - Koncepcja i Męskie Historie (Spotkanie 1)

1. **Rozpoczęcie przy kawie.** Prowadzący prezentuje gotowy prototyp solidnego, męskiego pudełka.
2. **Burza mózgow:** Uczestnicy dyskutują, jakie przedmioty z ich życia warto zachować. Lider moderuje: "Panowie, co wnuk powinien po nas mieć? Zegarek po dziadku? Odznaczenie? Zdjęcie z wojska?".
3. **Zadanie domowe:** Poszukiwanie i selekcja od 3 do 5 małych przedmiotów do przyszłego tygodnia.

3 Krok 3: Praca w drewnie - Warsztat Konstrukcyjny (Spotkanie 2 i 3)

Główny etap manualny. Praca w parach (jeden mierzy, drugi tnie/wierci).

1. **Niski Budżet**
2. **Technika:** Zamiast budować od zera, kupujemy surowe, drewniane skrzynki.
3. **Działanie:** Panowie skupiają się na obróbce wykańczającej - wypalanie wzorów lutownicą, bejcowanie lub malowanie, nabijanie metalowych okuć. Wnętrze wykładane filcem lub starym materiałem.
4. **Większy budżet**
5. **Technika:** Konstrukcja pojemników od podstaw ze sklejki/drewna. Obsługa pił, wiertarek, montaż zawiasów.
6. **Dodatek technologiczny:** Uczestnicy nagrywają na smartfon 2-minutowe opowieści o swoich przedmiotach. Lider pomaga wygenerować kod QR, który jest wklejany na wieko pudełka. Wnuk skanuje kod i słyszy głos dziadka.

4 Krok 4: Pokaż i Opowiedz - Wypełnianie Pudełek (Spotkanie 4)

1. Pudełka są już gotowe. Uczestnicy przynoszą swoje artefakty.
2. Rytuał: Każdy uczestnik po kolei kładzie przedmiot na stole i opowiada jego historię grupie. Tworzone są odręczne "metryczki" (etykiety opisujące rocznik i historię przedmiotu), które trafiają do pudełka.
3. To moment najwyższej wartości społecznej - dzielenie się doświadczeniem w zaufanym gronie współtwórców.

5 Krok 5: Zamknięcie i Decyzja

1. Pudełko zostaje zamknięte. Uczestnik decyduje: wręcza je bliskim podczas najbliższej okazji (urodziny, święta) lub chowa w szafie jako pamiątkę do odnalezienia w przyszłości.
2. Podsumowanie działań przy kawie: "Jaki projekt robimy z drewnem w przyszłym miesiącu?".



Potrzebne zasoby

1. **Przestrzeń:** Sala z dostępem do blatów roboczych/stołów warsztatowych.
2. **Materiały robocze:** Deski, sklejka, gotowe surowe skrzynki (zależnie od wariantu), okucia (zawiasy, narożniki, skoble), papier ścierny, bejca, olej/farba do drewna, klej, śruby.
3. **Sprzęt:** Wkrętarki, młotki, ściski stolarskie, pędzle. Przybory do tworzenia "metryczek" (sztywny papier, markery).
4. **Zasoby osobiste:** 3-5 przedmiotów przyniesionych przez uczestników (zdjęcia, stare zegarki, medale, narzędzia robocze, odznaczenia, listy).
5. **Partnerstwa:** Lokalny sklep budowlany (darowizna materiałów), rzemieślnik/stolarz (instruktaż), szkoła techniczna (współpraca).



WSKAZÓWKI

1. **Estetyka:** Pilnuj "męskiego" charakteru wyrobu. Używajcie ciemnych lakierobejc (dąb, orzech), surowego metalu, grubej liny, skóry. Unikajcie technik typu decoupage, serwetek, brokatu.
2. **Zadaniowość:** Skupiaj uwagę na wykonaniu przedmiotu, a nie na aspekcie psychologicznym. Zdrowie psychiczne i integracja pojawią się jako "efekt uboczny" wspólnego celu (zasada health by stealth).
3. **Duma i Status:** Pudełko ma wyglądać profesjonalnie. Senior ma wręczyć rodzinie przedmiot, z którego jest absolutnie dumny, a nie "rękodzielo ze świetlicy".



Element rywalizacji

1. **„Cechowe Logo” (Znak Mistrza):** Grupa projektuje własne, proste logo (np. litery, symbol dłuta). Osoba, która w danym dniu najbardziej pomagała innym w pracach stolarskich, otrzymuje prawo do wypalenia tego znaku na dnie swojego pudełka jako pierwsza.
2. **„Techniczna Zagadka”:** W trakcie etapu znoszenia pamiątek wprowadź zasadę: 1 punkt za przyniesienie przedmiotu, którego przeznaczenia reszta grupy nie potrafi odgadnąć (np. nietypowe, dawne narzędzie rzemieślnicze). Buduje to prestiż eksperta.



BARIERY I ZALECENIA

1. **Ryzyko BHP:** Praca ostrymi narzędziami i chemią (bejce). Rozwiązanie: Kategoryczny obowiązek okularów ochronnych i rękawic. Zawsze dostępna apteczka. Na początku 10 minut rygorystycznego szkolenia BHP (mężczyźni szanują twarde zasady).
2. **Brak "wielkich pamiątek":** Poczucie seniora, że nie ma nic cennego do przekazania. Rozwiązanie: Przekierowanie uwagi na przedmioty codziennego użytku. Zwykły klucz francuski z 1980 roku, odpowiednio opisany, jest cennym świadectwem historii dla nastolatka w 2025 roku.
3. **Trudne emocje:** Przedmioty wywołują żal lub wspomnienia strat. Rozwiązanie: Prowadzący tonuje emocje, kierując pytania na konkrety techniczne ("A z jakiej to jest stali?", "Gdzie to zostało wyprodukowane?"). Działanie manualne odbarcza z konieczności kontynuowania trudnego wątku.



Linki i inspiracje

→ <https://ironwoodcarnegie.org/senior-services/caregiver-resources-2/how-to-make-your-own-memory-kit-1>

→ <https://www.mindcarespecialists.com/creating-memory-boxes-for-reminiscence-therapy-in-older-adults/>

KONIEC
SCENARIUSZA