AKTYWNOŚĆ · SZACH-MAT W PLENERZE - PARKOWA LIGA SENIORÓW

Szach-Mat w Plenerze - Parkowa Liga Seniorów

Trening kognitywny: Regularna gra w szachy/warcaby zmniejsza ryzyko demencji (badania wskazują na redukcję o 9-35%). Stymulacja planowania, logiki i koncentracji.Aktywizacja przestrzeni: Stworzenie w przestrzeni...

POZIOM TRUDNOŚCI **Łatwy**	UCZESTNICY **Mała grupa**	MIEJSCE **Mieszane**
ORGANIZACJA **Cykliczny**		

Wprowadzenie

To wyjście z aktywnością umysłową w przestrzeń publiczną (parki, skwery). Aktywność polega na regularnych rozgrywkach w szachy i warcaby przy stolikach plenerowych, co przyciąga postronnych obserwatorów i buduje wizerunek seniora jako „stratega”. Seniorzy o wysokich umiejętnościach pełnią rolę mentorów, ucząc innych gry, a całość wieńczy „Ranking Parkowy”, który motywuje do systematycznych spotkań na świeżym powietrzu.

Cel scenariusza

1. **Trening kognitywny**: Regularna gra w szachy/warcaby zmniejsza ryzyko demencji (badania wskazują na redukcję o 9-35%). Stymulacja planowania, logiki i koncentracji.
2. **Aktywizacja przestrzeni:** Stworzenie w przestrzeni publicznej punktu, który przyciąga i zatrzymuje mieszkańców. Szachy działają jak magnes - grający przyciągają kibiców.
3. **Przełamanie izolacji:** Stworzenie pretekstu do wyjścia z domu dla mężczyzn, którzy nie lubią zorganizowanych grup dyskusyjnych, ale chętnie rywalizują.

Dla kogo

Mężczyźni 60+, w tym osoby z ograniczeniami ruchowymi (aktywność siedząca). Byli szachiści, amatorzy gier logicznych, osoby samotne spędzające czas na ławkach w parku. Dziadkowie z wnukami (wariant międzypokoleniowy).

Przebieg krok po kroku

1 Krok 1: Diagnoza zasobów (Znajdź miejsce)

1. **Infrastruktura:** Sprawdź okoliczne parki. Czy są tam betonowe stoły z szachownicą (częsty element rewitalizacji)? Jeśli tak - to Twoja baza. Jeśli nie - szukaj ławek ustawionych naprzeciwko siebie lub stolików piknikowych.
2. **Cień i Woda:** Miejsce musi być zacienione (seniorzy źle znoszą słońce) i blisko toalety.
3. **Partnerzy:** Spółdzielnia Mieszkaniowa lub Zarząd Zieleni Miejskiej. Zapytaj o zgodę na regularne spotkania. Często chętnie udostępnią magazynek na sprzęt w pobliskim budynku gospodarczym.

Uwaga: **Dlaczego szachy w parku działają?** Mężczyźni często unikają domów kultury, ale chętnie przebywają w przestrzeni publicznej (parki, skwery). Szachy i warcaby dają im alibi do siedzenia i rozmawiania - mają "ważne zadanie" (rozgrywkę). To klasyczny przykład działania niskokosztowego o wysokim potencjale integracyjnym.

2 Krok 2: Kompletowanie sprzętu (niski budżet)

1. **Figury:** Muszą być duże i ciężkie (wiatr). Plastikowe figury turniejowe (rozmiar 5 lub 6) są tanie i niezniszczalne.
2. **Plansze:** Jeśli nie ma stołów betonowych, kup zwijane szachownice winylowe (łatwe do mycia) lub sztywne plansze tekturowe.
3. **Dla słabowidzących:** Jeden zestaw z powiększonymi polami i kontrastowymi kolorami.

3 Krok 3: Rekrutacja zadaniowa (szeptana)

1. **Nie rób plakatów:** "Zajęcia dla seniorów". To odstrasza.
2. **Zrób plakat:** "Otwarty Turniej Szachowy o Puchar Dzielnicy" lub "Męskie Granie w Parku".
3. **Ambasadorzy:** Podejdź do panów siedzących na ławkach. Zapytaj: "Zagra pan partyjkę?". Często to wystarczy.

4 Krok 4: Animacja i utrzymanie grupy

1. **Regularność:** Bądź w tym samym miejscu, o tej samej porze (np. czwartek 17:00), nawet jeśli nikt nie przyjdzie. Zbudowanie nawyku potrafi trochę potrwać.
2. **Rola Gospodarza:** Twoim zadaniem nie jest granie, ale łączenie par. "Pan Janek gra dobrze, to zagra z panem Markiem".
3. **Kawa i poczęstunek:** Przynieś termos i drobny poczęstunek. To zmienia "granie w parku" w "spotkanie klubu".

5 Krok 5: Rozwój i skalowanie

1. **Międzypokoleniowość:** W wakacje ogłoś "Dziadek kontra Wnuk". Młodzież wbrew pozorom czasem chętnie gra w szachy .
2. **Zima:** Gdy pogoda się popsuje, przenieś grupę (która już się zna i lubi) do sali w Domu Kultury. Masz gotowy klub seniora, który powstał oddolnie.

Potrzebne zasoby

1. **Infrastruktura:** Betonowe stoły szachowe (często istniejące w parkach) lub stabilne stoły turystyczne/ławki parkowe.
2. **Sprzęt:** Szachownice i pionki (najlepiej dociążone, odporne na wiatr lub magnetyczne). Opcjonalnie: Zegary szachowe (budują klimat turniejowy).
3. **Zaplecze**: Dostęp do toalety w pobliżu (kluczowe dla seniorów), ławki dla obserwatorów, cień (drzewa/parasol).

WSKAZÓWKI

1. **Dostępność toalet:** To krytyczny punkt dla grupy 60+. Lokalizacja musi być blisko publicznego szaletu lub instytucji partnerskiej.
2. **Widoczność:** Nie chowajcie się w krzakach. Grajcie przy głównej alejce. Widok grających mężczyzn przyciąga kolejnych („Efekt magnesu”).
3. **Napoje**: Zadbaj o termos z kawą/herbatą lub wodę. To buduje atmosferę klubu, a nie tylko zawodów.
4. **Zróżnicowanie poziomu:** Jeśli trafi się mistrz szachowy, niech gra symultany (jeden przeciwko wielu) lub uczy słabszych, zamiast ogrywać wciąż tych samych nowicjuszy.

Element rywalizacji

1. **Ranking Parkowy:** Prosta tablica kredowa lub zeszyt, gdzie zapisujemy liczbę wygranych partii w sezonie.
2. **Tytuły:** „Wielki Strateg”, „Mistrz Warcabów”, „Debiutant Miesiąca”.

BARIERY I ZALECENIA

1. **Warunki pogodowe:** Deszcz, silny wiatr, upał. Rozwiązanie: Lokalizacja musi zapewniać cień (drzewa) oraz alternatywę w razie deszczu (pobliska kawiarnia, wiata, klub osiedlowy).
2. **Bariera kompetencyjna**: „Nie umiem grać w szachy, to za trudne”. Rozwiązanie: Zawsze miej rozstawione warcaby (proste zasady). Promuj naukę gry („Koledzy uczą kolegów”).
3. **Zgody:** W przypadku zajęcia dużej części parku warto zgłosić to zarządcy terenu (Zieleń Miejska), choć małe grupy nie wymagają zezwoleń.

Linki i inspiracje

→ https://www.medinamolina.com/chesstables

KONIEC SCENARIUSZA