

🎵 AKTYWNOŚĆ · MĘSKI KLUB GIER PLANSZOWYCH I LOGICZNYCH.

Męski Klub Gier planszowych i logicznych.

Trening kognytywny: Utrzymanie sprawności intelektualnej, ćwiczenie pamięci i planowania strategicznego (profilaktyka demencji). Integracja zadaniowa: Budowanie relacji poprzez wspólną aktywność o jasnych zasadach...



POZIOM TRUDNOŚCI
Łatwy



UCZESTNICY
Średnia grupa



MIEJSCE
Pomieszczenie



ORGANIZACJA
Cykliczny



Wprowadzenie

Aktywność skupiona na grach opartych na planowaniu krok po kroku, wymagających planowania i przewidywania ruchów przeciwnika. Uczestnicy spotykają się w atmosferze „klubu dżentelmenów”, unikając gier czysto zręcznościowych na rzecz klasyków (karty, domino) oraz nowoczesnych gier strategicznych. Aktywność jest prowadzona w sposób zadaniowy – każda gra ma jasno określone zasady, a uczestnicy zbierają punkty do sezonowej ligi, co nadaje spotkaniom cel i strukturę.



Cel scenariusza

1. **Trening kognytywny:** Utrzymanie sprawności intelektualnej, ćwiczenie pamięci i planowania strategicznego (profilaktyka demencji).
2. **Integracja zadaniowa:** Budowanie relacji poprzez wspólną aktywność o jasnych zasadach (rywalizacja fair play), co jest naturalną formą socjalizacji dla mężczyzn.
3. **Przełamanie rutyny:** Stworzenie powodu do regularnego wyjścia z domu i spotkania w męskim gronie.



Dla kogo

Panowie lubiący wyzwania intelektualne, byli szachiści, miłośnicy kart (brydż, tysiąc) oraz osoby otwarte na nowoczesne gry strategiczne (np. Wsiąść do Pociągu, Carcassonne). Dostępne również dla osób z ograniczeniami ruchowymi.

1 Krok 1: Diagnoza i rekrutacja zadaniowa

1. **Sprawdź teren:** Czy w Twojej społeczności są grupy, które już grają (np. szachiści w parku, brydżyści w domu), Grupy planszówkowe? To Twoi pierwsi liderzy.
2. **Zasoby:** Przejrzyj szafy w instytucji. Często zalegają tam gry kupione lata temu.
3. **Komunikat:** Nie zapraszaj na „zabawę”. Zapraszaj na „Ligę Gier Strategicznych” lub „Klub Logicznego Myślenia”. Podkreślaj aspekt treningu mózgu.

Uwaga: Dlaczego planszówki dla mężczyzn? Gry to bezpieczna przestrzeń rywalizacji. Mężczyźni mogą tu ze sobą walczyć, spierać się i współpracować w ramach jasnych zasad. To doskonały „lodołamacz” - gdy ręce są zajęte pionkami, łatwiej się rozmawia.

2 Krok 2: Wybór gier (Zestaw startowy)

Nie kupuj wszystkiego naraz. Na start wystarczą 3-4 tytuły:

1. **Klasyk:** Szachy/Warcaby (dla tradycjonalistów).
2. **Karciana:** Talia kart (Tysiąc/Remik) - niski próg wejścia.
3. **Logiczna:** Rummikub (liczby, kolory, strategia - hit wśród seniorów).
4. **Strategiczna:** Wsiąść do Pociągu (Europa) - proste zasady, duża plansza, temat kolei.

3 Krok 3: Przygotowanie przestrzeni

1. **Światło:** To najważniejszy czynnik techniczny. Jeśli w sali jest ciemno, seniorzy szybko się zmęczą i zniechęcą.
2. **Stoły:** Muszą być stabilne. Ustaw je tak, by można było swobodnie obejść graczy.
3. **Tło:** Cicha muzyka instrumentalna może pomóc, ale nie może zagłuszać rozmów.

4 Krok 4: Organizacja spotkań (Warianty)

1. **Spotkania nieformalne.** Gry są wyłożone, każdy gra w co chce. Lider tylko parzy kawę i czasem dołącza do gry.
2. **Struktura ligowa.** Regularne rozgrywki, tabele wyników, podział na sekcje (Sekcja Szachowa, Sekcja Gier Planszowych).

5 Krok 5: Animacja i rozwój

1. **Mieszanie składów:** Twoim zadaniem jest dbanie, by nowi nie czuli się wykluczeni. Wprowadź zasadę losowania stolików na początku spotkania.
2. **Nowości:** Raz w miesiącu wprowadź jeden nowy tytuł. Zrób pokaz, zagraj rundę otwartą.
3. **Międzypokoleniowość:** Zaproś lokalny klub fantastyki lub młodzieżową grupę planszówkową. Niech młodzież wytłumaczy seniorom nową grę, a seniorzy nauczą młodzież grać w Tysiąca.

Potrzebne zasoby

1. **Gry:**

- Klasyki: Szachy, warcaby, zestawy kart do gry, kości, domino (wersje z dużymi oczkami). - Nowoczesne: Rummikub (doskonałe dla seniorów), Wsiąść do Pociągu (prosta strategia), Carcassonne, Azul.

1. **Sprzęt:** Stabilne stoły (ustawione w wyspy dla 4 graczy), wygodne krzesła, dobre oświetlenie (kluczowe dla starszych oczu), notesy i długopisy do zapisu wyników.
2. **Catering:** Kawa, herbata, woda - niezbędne tło do rozmów.



WSKAZÓWKI

1. **Selekcja gier:** Unikaj gier na czas (refleks) i gier czysto zręcznościowych (chyba że jako przerywnik). Mężczyźni 60+ preferują gry turowe, wymagające myślenia.
2. **Klimat:** Stwórz atmosferę klubu dżentelmenów, a nie świetlicy szkolnej.
3. **Instrukcje:** Wydrukuj skrócone zasady gry dużą czcionką i połóż na każdym stoliku (karta pomocnicza), aby nie trzeba było ciągle pytać lidera.
4. **Adaptacja:** Jeśli gra ma małe pionki, zastąp je czymś większym lub wybierz inną grę.
5. **Czas gry:** Najlepsze są gry trwające 30-60 minut. Dłuższe mogą być męczące.



Element rywalizacji

1. **Liga Sezonowa:** Prowadzenie rankingu (np. 3 punkty za wygraną, 1 za udział).
2. **Tytuły:** Nadawanie tytułów: „Wielki Strateg”, „Mistrz Logiki”, „Debiutant Miesiąca”.



BARIERY I ZALECENIA

1. **Wzrok i motoryka:** Małe elementy i napisy mogą być barierą. Rozwiązanie: Wybieraj gry z dużymi elementami (wersje XXL), zapewnij dobre oświetlenie punktowe i lupy.
2. **Lęk przed nowością:** „Nie nauczę się tych nowoczesnych zasad”. Rozwiązanie: Miej zawsze w odwodzie klasyki (karty, szachy), w których seniorzy czują się pewnie. Wprowadzaj nowości stopniowo.
3. **Zbyt silna rywalizacja:** Kłótnie o zasady. Rozwiązanie: Lider pełni funkcję sędziego. Zasady muszą być jasne przed startem.



Linki i inspiracje

→ <http://www.rozwinsie.org.pl/wspolnie-z-seniorami>

→ <https://zoliborskidomkultury.pl/wydarzenie/fb7bde56-1718-4022-acd1-007661fe2f53>

**KONIEC
SCENARIUSZA**