

🎵 AKTYWNOŚĆ · TAAKA RYBA - MĘSKI KLUB WĘDKARSKI

Taaka Ryba - Męski Klub Wędkarski

Redukcja stresu: Przebywanie nad wodą obniża ciśnienie i poziom kortyzolu. Wędkarstwo wymusza skupienie, co działa jak medytacja, ale w akceptowalnej dla mężczyzn formie. Integracja zadaniowa: Budowanie relacji w...



POZIOM TRUDNOŚCI
Średni



UCZESTNICY
Mała grupa



MIEJSCE
Plener



ORGANIZACJA
Cykliczny



Wprowadzenie

To propozycja dla panów 60+, którzy chcą zamienić domowy zgiełk na kojący szum wody i konkretne wyzwanie wędkarskie. Scenariusz stawia na model „Ramię w ramię”, gdzie integracja zachodzi naturalnie podczas przygotowywania prowiantu na ognisko czy wspólnej walki z usterkami sprzętu, a nie poprzez wymuszone rozmowy. Dzięki logistycznemu wsparciu instytucji, bariery takie jak brak transportu czy brak uprawnień PZW przestają istnieć, umożliwiając każdemu powrót do pasji lub naukę od podstaw na łowiskach komercyjnych. System punktowy Grand Prix oraz rywalizacja o tytuł lidera tabeli nadają wyjazdom sportowy charakter, budując w grupie zdrowy prestiż i poczucie przynależności do ligi.

Cel scenariusza

1. **Redukcja stresu:** Przebywanie nad wodą obniża ciśnienie i poziom kortyzolu. Wędkarstwo wymusza skupienie, co działa jak medytacja, ale w akceptowalnej dla mężczyzn formie.
2. **Integracja zadaniowa:** Budowanie relacji w ciszy i działaniu („Ramię w ramię”). Współpraca przy transporcie, rozkładaniu sprzętu i przygotowaniu posiłku.
3. **Aktywizacja ruchowa:** Praca nad koordynacją ruchową, równowagą (poruszanie się po brzegu) i motoryką małą (wiązaną haczyków, obsługa kołowrotka).

Dla kogo

Mężczyźni 60+, w tym osoby o ograniczonej mobilności (łowienie stacjonarne). Byli wędkarze, którzy zrezygnowali z hobby (brak transportu, koszty) oraz nowicjusze chcący spróbować. Osoby szukające ucieczki od domowego zgiełku w męskim gronie.

1 Krok 1: Diagnoza zasobów i prawa

1. **Sprawdź wody:** Zrób mapę łowisk w promieniu 30 km. Szukaj stawów komercyjnych (agroturystyka, stawy hodowlane). Zadzwoń i zapytaj o zniżki grupowe dla seniorów. To rozwiązuje problem Karty Wędkarskiej.
2. **Sprawdź ludzi:** Czy w Twojej instytucji/okolicy są wędkarze? To specyficzna grupa - często zrzeszona w kołach PZW. Skontaktuj się z prezesem lokalnego koła - może pomóc merytorycznie.

Uwaga: Wielu mężczyzn ma sprzęt w piwnicy, ale nie jeździ na ryby, bo „nie ma z kim” lub „zdrowie nie pozwala na przedzieranie się przez krzaki”. Twoim zadaniem jest usunięcie barier logistycznych i stworzenie ekipy.

2 Krok 2: Rekrutacja

1. **Komunikat:** „Reaktywujemy pasję. Organizujemy wyjazdy na ryby. Mamy transport i sprawdzone łowisko. Masz sprzęt? Zabierz. Nie masz? Pożyczymy.”
2. **Podkreśl:** Dojazd pod samą wodę, wygodne stanowiska, ognisko na koniec.

3 Krok 3: Logistyka wyjazdu

1. **Transport:** Jeśli nie masz busa, zorganizuj carpooling. Kierowcy nie płacą za paliwo (składka pasażerów).
2. **Sprzęt:** Zorganizuj „Giełdę sprzętu” przed pierwszym wyjazdem. Niech uczestnicy przyniosą to, co mają. Często okaże się, że jeden ma 5 wędek i chętnie pożyczy koledze.
3. **Prowiant:** Ustalcie składkę na kielbasę/węgiel. Jedzenie to połowa sukcesu wyjazdu.

4 Krok 4: Animacja nad wodą (Cisza i Rywalizacja)

1. Nie narzucaj integracji na siłę. Wędkarze lubią ciszę. Rozmowy toczą się przy rozkładaniu sprzętu i przy posiłku.
2. Wprowadź jasne zasady sędziowania. Kto waży? Kto mierzy? Zrób dużą tablicę wyników (nawet na kartce A4). Mężczyźni lubią widzieć swój wynik w tabeli.

5 Krok 5: Współpraca z lokalnym PZW

1. Lokalne koła Polskiego Związku Wędkarskiego często szukają sposobów na aktywizację starszych członków.
2. Mogą udostępnić swoje wody, zwolnić z opłat na czas zawodów lub ufundować puchar. Warto wysłać oficjalne pismo o partnerstwo.



Potrzebne zasoby

Dostęp do wody: Łowisko komercyjne (płatne za wstęp, nie wymaga Karty Wędkarskiej PZW - kluczowe dla amatorów) lub wody PZW (wymagane uprawnienia). Sprzęt: Wędki (często seniorzy mają własne w piwnicach), krzeselka turystyczne, podbieraki. Instytucja może zakupić 2-3 zestawy „dyżurne” dla początkujących. Transport: Bus instytucji lub prywatne auta uczestników (zwrot kosztów paliwa/zrzutka).



WSKAZÓWKI

1. **Dostępność:** Upewnij się, że na łowisko można dojechać samochodem blisko stanowiska (max 50-100 metrów noszenia sprzętu).
2. **Bezpieczeństwo:** W upalne dni obowiązkowe czapki i woda. Unikajcie wędkowania w czasie burzy (wędki węglowe ściągną pioruny).
3. **Elastyczność:** Nie każdy musi łowić. Można być „Sędzią technicznym” (ważenie ryb) lub „Szefem kuchni” (pilnowanie grilla).



Element rywalizacji

1. **Grand Prix Sezonu:** Sumowanie punktów z każdego wyjazdu. Puchar Przechodni („Złoty Spławik”) dla lidera tabeli.
2. **Kategorie:** Nie tylko „Największa ryba”, ale też „Pechowiec roku” (zerwana żyłka) - z przymrużeniem oka.



BARIERY I ZALECENIA

1. **Formalności:** Wędkowanie bez uprawnień na wodach publicznych grozi mandatem. Rozwiązanie: Wybieraj łowiska komercyjne (prywatne), gdzie wystarczy opłata za wstęp, lub upewnij się, że wszyscy mają aktualne opłaty PZW.
2. **Mobilność:** Nierówny, śliski brzeg. Rozwiązanie: Wybieraj stanowiska z pomostami lub płaskim dojściem. Zapewnij wygodne krzesła z oparciem (nie stołki bez oparcia).
3. **Koszty:** Sprzęt bywa drogi. Rozwiązanie: Bazuj na sprzęcie uczestników (często mają zapasy). Zrób zbiórkę nieużywanych wędek wśród mieszkańców („Podaruj wędkę seniorowi”).



Linki i inspiracje

- <https://www.alzheimercafeiow.org.uk/latest-news--events/what-is-a-blue-space-and-how-does-it-benefit-mental-health>
- <https://lgfws.com/>
- <https://www.tacklingminds.org/>

**KONIEC
SCENARIUSZA**