



ILE LAT MA SENIOR?



CELE

1. Refleksja na temat wieku i starości.
2. Zwrócenie uwagi na subiektywne postrzeganie starości.



ZASTOSOWANIE

Krótkie ćwiczenie na rozgrzewkę i początek wspólnej pracy. Metoda ta może być początkiem warsztatów, podczas których grupa planuje działania, usługi lub aktywności skierowane do seniorów lub grup międzypokoleniowych.



MATERIAŁY

Karteczki samoprzylepne typu Post-it, długopisy, flamaster, flipchart.



CZAS

15–20 min

UWAGI AUTORKI:

CZEGO SIĘ WYSTRZEGAĆ: Często w grupach międzypokoleniowych słowo „senior” wzbudza dużo kontrowersji. Zwróć uwagę, żeby w tym ćwiczeniu dyskusja nie skupiła się wokół zagadnienia szukania synonimu dla tego określenia („zamiennika” dla „seniora”). To może być pomysł na inną dyskusję bądź ćwiczenie.



zdjęcie:
Kreisau-Initiative e.V.



PROCES



PRZYGOTOWANIE

W widocznym miejscu narysuj linię. Stanie się ona osią czasu, na której umieścisz odpowiedzi uczestników.

PROWADZENIE

Krok 1

Na początku spotkania, dyskusji lub warsztatu rozdaj uczestnikom kolorowe karteczki typu Post-it. Poproś, żeby każda osoba zapisała odpowiedź na pytanie: ile lat ma jej zdaniem senior? Niech to będą konkretne liczby.

Krok 2

Zbierz karteczki i zapisz wszystkie pojawiające się odpowiedzi na tablicy, najlepiej na narysowanej wcześniej osi czasu. Jeśli niektóre liczby się powtarzają, to zapisz je tyle razy, ile razy wystąpiły. Uporządkuj je od najniższej wartości do najwyższej. Sprawdź, jakie są tendencje w grupie (jakich odpowiedzi jest najwięcej). Jeśli wśród uczestników są osoby, które mają tyle lat, ile wskazano w odpowiedziach, zapytaj, czy czują się seniorem/seniorką i co to dla nich oznacza.

Krok 3

Przeanalizuj z grupą odpowiedzi, których udzielili uczestnicy. Jaka jest rozpiętość liczb? Może się zdarzyć, że wśród odpowiedzi pojawią się liczby nawet w zakresie od 55 do 90. Zwróć uwagę, że między kimś, kto ma 55 lat, a kimś, kto ma 90 lat, jest 35 lat różnicy. To całe pokolenie! Kondycja tych osób, potrzeby i styl życia są zupełnie inne.

PODSUMOWANIE

Nasze wyobrażenie o tym, kiedy zaczyna się starość, zależy w dużej mierze od naszego wieku i od tego, czy na co dzień mamy okazję spotykać się z osobami starszymi.

Zastanówcie się w grupie:



Kiedy zaczyna się starość?

Co wpływa na rozpoczęcie starości: wiek, rola społeczna, jakiś ważny moment w życiu (np. przejście na emeryturę), kondycja fizyczna itd.?

W dyskusji można przywołać wewnętrzny podział starości opracowany przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). Dyskusja będzie tym ciekawsza, im bardziej zróżnicowana wiekowo będzie grupa uczestników.

SŁOWNICZEK POJĘĆ

Wiek przedstarczy wg WHO: 45–50 lat

Wczesna starość wg WHO: 75–89 lat

Dojrzała starość wg WHO: 90 lat i więcej (długowieczność, wiek sędziwy).