

**PORADNIK WDROŻENIA ZAJĘĆ INTEGRACYJNYCH
POLSKICH SENIORÓW I OPIEKUNEK Z UKRAINY**



Joanna Bień

Anna Grabowska

Elżbieta Pawłowicz

Gdańsk 2022

Redaktor:

Anna Grabowska

Współpraca:

Joanna Bień

Elżbieta Pawłowicz

Opracowanie graficzne i projekt okładki:

Anna Grabowska

Zdjęcia

Anna Grabowska



SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie	4
2. Scenariusz organizacji i metod prowadzenia spotkań, warsztatów, szkoleń integracyjnych dla polskich seniorów i opiekunek z Ukrainy.....	8
3. Scenariusz pierwszego warsztatu integracyjnego dla polskich seniorów – wprowadzenie do innowacji.....	9
4. Scenariusz spotkań integracyjnych polskich seniorów OCH, czyli „Opowiadanie Cyfrowych Historii”	11
5. Scenariusz pierwszego spotkania polskich seniorów i opiekunek z Ukrainy	13
6. Scenariusz organizacji i prowadzenia spotkania w formule kawiarenki językowej.....	15
7. Scenariusz organizacji i prowadzenia spotkania w formule Nordic Walking	22
8. Scenariusz organizacji i prowadzenia spotkania w formule gry miejskiej.....	24
9. Scenariusz warsztatów integracyjnych “Jak opiekować się osobą chorą oraz radzenie sobie w trudnych sytuacjach”	26
10. Scenariusz warsztatów integracyjnych „Dieta dla seniora”	29
11. Scenariusz spotkania kulinarnego z uwzględnieniem tradycyjnych potraw polskich i ukraińskich.....	32
12. Podsumowanie, referencje	34

1. Wprowadzenie

Rekrutacja uczestników oraz zajęcia integracyjne polskich seniorów rozpoczęły się w październiku 2021. Zorganizowanie zajęć integracyjnych dla seniorów wymagało nawiązania współpracy z organizacjami takimi jak Uniwersytety Trzeciego Wieku, Kluby Seniora, Kluby Sąsiedzkie, które mogłyby udostępnić pomieszczenie na przeprowadzenie warsztatów komputerowych. W naszym przypadku współpracowaliśmy z Akademią Trzeciego Wieku Wydziału Elektroniki Telekomunikacji i Informatyki Politechniki Gdańskiej. Ważną kwestią jest wybór miejsca spotkań z wygodnym dojazdem, dojściem, windą.

Kolejnym etapem innowacji było przeprowadzenie warsztatów dla osób starszych dotyczących Opowiadania Cyfrowych Historii (OCH). Zorganizowano 12 spotkań integracyjnych, w ramach których seniorzy opanowali techniki tworzenia relacji cyfrowych.

Równolegle powinna trwać rekrutacja opiekunek/opiekunów z Ukrainy. Warto korzystać z kontaktów osobistych uczestników innowacji. Podczas rozmów telefonicznych i spotkań naocznych należy pamiętać o szczegółowym rozpoznaniu potrzeb opiekunek/opiekunów z Ukrainy. W opisie modelu rozwiązania dostępny jest KWESTIONARIUSZ ROZMOWY TELEFONICZNEJ Z UKRAINKAMI. Warto jak najczęściej rozmawiać z odbiorcami innowacji pytając o ich priorytety w zakresie wyboru proponowanych tematów spotkań integracyjnych.

W okresie dwóch miesięcy przeprowadzono 7 spotkań integracyjnych polskich seniorów i opiekunek/opiekunów z Ukrainy:

1. Pierwsze spotkanie integracyjne i kawiarenka językowa w Ratuszu Oliwskim.
2. Gra miejska w Parku Oliwskim i starej Oliwie, Ratusz Oliwski, Park Oliwski.
3. Warsztaty "Jak opiekować się osobą chorą oraz radzenie sobie w trudnych sytuacjach" w Ratuszu Oliwskim.
4. Bezpieczeństwo seniora, aplikacja Toucan Asystent, Nordic Walking.
5. Warsztaty „Dieta dla seniora” w Ratuszu Oliwskim.
6. Spotkanie w Domu Zdrojowym w Brzeźnie, Nordic Walking z Brzeźna do Oliwy.

7. Spotkanie kulinarne z uwzględnieniem tradycyjnych potraw polskich i ukraińskich w Ratuszu Oliwskim.

Korzystny efekt edukacyjny przynieść może dodatkowe spotkanie integracyjne/warsztaty, poświęcone tworzeniu filmików na smartfonie. Do prowadzenia takich warsztatów wystarczą smartfony i wolontariusz, na przykład Latający Animator Kultury. Filmiki szkoleniowe dla osób zainteresowanych przeprowadzeniem szkolenia umieszczono na kanale YouTube [Integracja Polskich Seniorów i Opiekunek z Ukrainy- Opowiadanie Cyfrowych Historii](#).



Rys.1. Dodatkowe warsztaty integracyjne dotyczące tworzenia filmików na smartfonie.

Ważnym rezultatem innowacji było zaprojektowanie i wdrożenie platformy komunikacji oraz wymiany wiedzy w mediach społecznościowych. Uczestnikom spotkań integracyjnych oraz innym zainteresowanym osobom udostępniono link do strony Fanpage <https://www.facebook.com/SieciWsparcia2> umożliwiający śledzenie informacji o kolejnych spotkaniach integracyjnych, obserwowanie cyfrowych dokumentacji tych spotkań i dodawanie własnych komentarzy.



Rys.2. Fanpage Integracja Polskich Seniorów i Opiekunek z Ukrainy

W związku z wybuchem konfliktu zbrojnego w Ukrainie fanpage wspiera dzielenie się informacjami na temat oferowanej pomocy dla uchodźców.



Integracja Polskich Seniorów i Opiekunek z Ukrainy

Published by Anna Grabowska · 4 March ·

Jutro o 12:00 spotykamy się w Ratuszu Oliwskim, w sali na parterze. Najważniejszym tematem naszego spotkania jest POMAGANIE. Potrzeby naszych przyjaciół z Ukrainy są różne, poznajmy te potrzeby.



34

People reached

2

Engagements

–

Distribution score

Boost post

Rys.3. Fanpage – przykładowy wpis, 4.03.2022

2. Scenariusz organizacji i metod prowadzenia spotkań, warsztatów, szkoleń integracyjnych dla polskich seniorów i opiekunek z Ukrainy

Scenariusz spotkań, warsztatów, szkoleń integracyjnych powinien zawierać następujące informacje:

TEMAT:

CZAS TRWANIA:

ADRESACI:

CEL:

METODY PRACY:

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

PROGRAM:

REFERENCJE:

Osobom przygotowującym prezentacje udostępniono szablon (Rys. 4.) opracowany na podstawie wzoru przekazanego innowatorom przez Generator Innowacji. Sieci Wsparcia 2.



Scenariusz spotkań integracyjnych

TEMAT

CZAS TRWANIA

ADRESACI

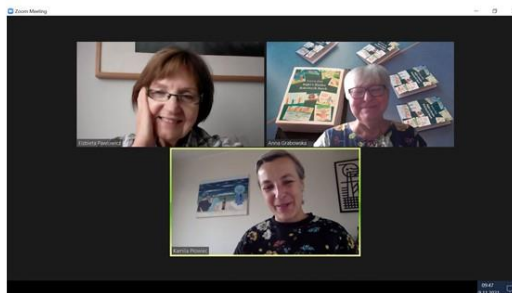
CEL

METODY PRACY

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

PROGRAM

REFERENCJE



Rys.4. Szablon prezentacji opracowanej wg wzoru Generатора Innowacji. Sieci Wsparcia 2.



3. Scenariusz pierwszego warsztatu integracyjnego dla polskich seniorów – wprowadzenie do innowacji

TEMAT: Integracja Polskich Seniorów i Opiekunek z Ukrainy – dla kogo, dlaczego, w jaki sposób

CZAS TRWANIA: 2 godziny

ADRESACI: Grupa seniorów/seniorek min. 10 osób

CEL: Nasza innowacja ma na celu integrację osób starszych i opiekunek z Ukrainy, poprawę jakości życia oraz utrwalenie wzajemnych relacji. Z własnego doświadczenia, obserwacji oraz relacji opiekunek, wiemy, że ich praca jest bardzo trudna. W przypadku opiekunek z Ukrainy dochodzi jeszcze nieznanie środowisko, inna kultura, nieznanostwo języka. W ramach innowacji proponujemy spotkania integracyjne tzw. "godziny wytchnieniowe". Zrelaksowana, pogodna opiekunka, to zadowolony podopieczny i jego rodzina. Ważnymi elementami naszej innowacji jest poradnik jej wdrożenia oraz Fanpage, których celem jest budowanie społeczności osób zainteresowanych integracją osób starszych i opiekunek z Ukrainy oraz usprawnienie komunikacji między Ukrainkami i polskimi seniorami. Podmiotem, który będzie generował treści Fanpage'a będą autorzy innowacji. Grupa na FB będzie służyła wymianie informacji, zadawaniu pytań, będzie ważnym narzędziem wspierającym integrację polskich seniorów i opiekunek z Ukrainy.

METODY PRACY:

- ✓ zajęcia prowadzone metodami aktywizującymi
- ✓ filmy na YouTube
- ✓ prezentacje Power Point
- ✓ praca na platformie Moodle i Zoom
- ✓ spotkania w terenie
- ✓ testowanie aplikacji mobilnych
- ✓ śledzenie/komentowanie w mediach społecznościowych
- ✓ praca grupowa

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- ✓ wzrokowe: kartki papieru, długopisy, tablica, mazaki, film, rysunki, fotografie, rzutnik
- ✓ słuchowe: nagrania, głośniki
- ✓ wzrokowo słuchowe: multimedialne programy komputerowe, fanpage
- ✓ komputery, laptopy, telefony komórkowe

PROGRAM:

1. Wprowadzenie do projektu - Integracja Polskich Seniorów i Opiekunek z Ukrainy
2. Wprowadzenie do warsztatów Opowiadanie Cyfrowych Historii

REFERENCJE:

1. Platforma Moodle ATW WETI PG, <https://jatobym.moodle.pl/>
2. Fanpage „Integracja Polskich Seniorów i Opiekunek z Ukrainy”, <https://www.facebook.com/SieciWsparcia2>
3. Playlista YouTube „Integracja Polskich Seniorów i Opiekunek z Ukrainy - Opowiadanie Cyfrowych Historii”, <https://youtube.com/playlist?list=PLeOe3daa0qUyOmRS1vj7EdDCjOrJhXKb5>

4. Scenariusz spotkań integracyjnych polskich seniorów OCH, czyli „Opowiadanie Cyfrowych Historii”

TEMAT: OCH - Opowiadanie Cyfrowych Historii

CZAS TRWANIA: 12 spotkań 2 godzinnych

ADRESACI: Grupa seniorów/seniorek min. 10 osób

CEL: Celem warsztatów jest zwiększenie wiedzy z zakresu wykorzystywania nowych technologii w opowiadaniu historii, nabycie umiejętności tworzenia narracji cyfrowych, wzrost kompetencji w zakresie umiejętności pracy w grupie, grupowe opracowanie dwu, trzyminutowych narracji cyfrowych na wybrany temat z wykorzystaniem zdjęć, dźwięku, głosu narratora, wideo, tekstu (wybór należy do członków grupy). Bardzo ważnym celem spotkań jest poznanie się oraz swoich potrzeb i oczekiwań związanych z udziałem w innowacji Integracja Polskich Seniorów i Opiekunek z Ukrainy.

METODY PRACY:

- ✓ zajęcia prowadzone metodami aktywizującymi
- ✓ filmy na YouTube
- ✓ prezentacje Power Point
- ✓ praca na platformie Zoom
- ✓ spotkania w terenie
- ✓ testowanie aplikacji mobilnych
- ✓ praca grupowa

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- ✓ wzrokowe: kartki papieru, długopisy, tablica, mazaki, film, rysunki, fotografie, rzutnik
- ✓ słuchowe: nagrania, głośniki
- ✓ wzrokowo słuchowe: multimedialne programy komputerowe
- ✓ komputery, laptopy, telefony komórkowe

PROGRAM:

1. Wprowadzenie do projektu - Integracja Polskich Seniorów i Opiekunek z Ukrainy
2. Wprowadzenie do warsztatów Opowiadanie Cyfrowych Historii
3. Tworzenie gry miejskiej w aplikacji mobilnej firmy Toucan
4. Wywiady i nagrania głosowe
5. Spotkanie na platformie Zoom i tworzenie albumów w google
6. Zakładanie Fanpage i tworzenie repozytorium cyfrowych opowieści
7. Zbieranie materiałów do opowieści cyfrowej w Ratuszu Oliwskim
8. Prezentacja przykładowych narracji cyfrowych i ich analiza
9. Podział na grupy i sformułowanie tematu narracji, wybór narzędzi, podział zadań
10. Pierwsze spotkanie konsultacyjne – praca nad scenariuszem narracji, gromadzenie materiałów, wypełnienie scenariusza grupowego,
11. Drugie spotkanie konsultacyjne selekcja materiałów, montaż narracji, ostatnie poprawki w montażu, przygotowanie narracji do prezentacji
12. Prezentacja przygotowanych narracji, końcowa refleksje, podsumowanie



Rys.5. Spotkanie integracyjne dla polskich seniorów na Wydziale Elektroniki Telekomunikacji i Informatyki Politechniki Gdańskiej, 18.11.2021

5. Scenariusz pierwszego spotkania polskich seniorów i opiekunek z Ukrainy

TEMAT: Poznajmy się

CZAS TRWANIA: 1 spotkanie 2 godzinne

ADRESACI: Grupa opiekunek z Ukrainy min. 5 osób oraz grupa seniorów min. 10 osób

CEL: Wprowadzenie do cyklicznych spotkań polskich seniorów i opiekunek z Ukrainy, poznanie wzajemne grup, swoich potrzeb i oczekiwań związanych z uczestnictwem w projekcie.

METODY PRACY:

- ✓ Zajęcia prowadzone metodami aktywizującymi
- ✓ Prezentacje Power Point
- ✓ Swobodna rozmowa

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- ✓ wzrokowe – rzutnik, ekran,
- ✓ laptopy, telefony komórkowe
- ✓ symboliczne - mapa Ukrainy

PROGRAM:

1. Wprowadzenie – przedstawienie inicjatorek projektu Integracja Polskich seniorów i Opiekunek z Ukrainy, prezentacje: „Nasza grupa”, „Jak to się zaczęło”.
2. Przedstawienie planu spotkań integracyjnych:
 - ✓ Pierwsze spotkanie – poznanie się
 - ✓ Zwiedzanie starej Oliwy – gra miejska
 - ✓ Zajęcia z instruktorem Nordic Walking
 - ✓ Warsztaty integracyjne „Jak opiekować się seniorem oraz radzenie sobie w trudnych sytuacjach”
 - ✓ Gra miejska – zwiedzanie miasta

- ✓ Warsztaty integracyjne „Dieta dla seniora”
- ✓ Spotkanie kulinarne z uwzględnieniem potraw ukraińskich i polskich

3. Poznajmy się:

Grupa Opiekunek podaje imiona i miejsce zamieszkania (wskazanie na mapie Ukrainy), seniorzy polscy wspominają wycieczki na Ukrainę (miejsca które znają).

Grupa siedzi na krzesłach ustawionych w sposób ułatwiający patrzenie na siebie i rozmawia swobodnie, używając zrozumiałego języka, w razie potrzeby powtarzając poszczególne frazy.

4. Przerwa kawowa

5. Poznajmy się ciąg dalszy:

Swobodna rozmowa w parach (senior-opiekunka), zmiana co 2 min. (porozumiewanie się w dowolnym języku, w razie potrzeby tłumacz języka w pobliżu) Przykłady tematów: miasto rodzinne, rodzina, tęsknota, praca, czas wolny, zwiedzanie, internet itd.

Grupa siedzi na krzesłach ustawionych naprzeciwko siebie (po jednej stronie Opiekunka, po drugiej stronie Senior), po 2 minutach na wymianę zdań następuje zmiana miejsc. Rozmawiamy swobodnie, używając zrozumiałego języka, w razie potrzeby powtarzając poszczególne frazy.

6. Sprawy organizacyjne (potrzeby i pytania opiekunek, zwrot kosztów za dojazd na spotkanie, wizytówki z adresem Fanpage, wymiana nr telefonów itd.)

6. Scenariusz organizacji i prowadzenia spotkania w formule kawiarenki językowej

TEMAT: Kawiarenka językowa

CZAS TRWANIA: 4 godz.

ADRESACI: Grupa opiekunek z Ukrainy min.5 osób oraz grupa seniorów min. 10 osób

CELE: integracja seniorów z Polski i opiekunek z Ukrainy, rozwijanie sprawności mówienia po polsku przez opiekunki z Ukrainy, wprowadzenia nowego słownictwa związanego z różnymi dziedzinami życia, poznanie kultury, zwyczajów ukraińskich i polskich.

METODY PRACY: praca w grupie, swobodna rozmowa 1:1, scenki rodzajowe, kalambury, quizy.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: ilustracje tematyczne, fiszki z wyrazami, zwrotami, karty do quizu.

PROGRAM:

PIERWSZE SPOTKANIE - 2 godz.

Wprowadzenie

Zapoznanie uczestników z ideą kawiarenki językowej. Tym terminem określamy spotkania polskich seniorów z opiekunkami z Ukrainy poświęcone poznaniu podstawowych zwrotów i doskonaleniu języka polskiego podczas swobodnych rozmów w grupie oraz 1:1 czyli Polka – Ukrainka.

Mamy świadomość, że w tak krótkim czasie nie jesteśmy w stanie nauczyć opiekunki języka polskiego, ale w swobodnej konwersacji chcemy przybliżyć nasz język, opowiedzieć i pokazać ciekawe miejsca w Gdańsku, zrelaksować się po ciężkiej pracy przy kawie, ciasteczku w przyjaznej atmosferze.

Propozycje tematów konwersacji językowej

Poznajemy się - nasz wygląd

Zadanie językowe do wykonania:

- ✓ poprosić uczestników zajęć, aby wymienili po polsku nazwy części garderoby, które mają aktualnie na sobie,
- ✓ określili kolory włosów, oczu,
- ✓ podali wzrost /niski, średni, wysoki/,
- ✓ cechy charakterystyczne np. okulary, zarost, łysina.

Zabawa językowa

Każdy z uczestników wybiera sobie osobę, którą zaczyna opisywać wykorzystując słownictwo wcześniej poznane, pozostali uczestnicy starają się odgadnąć o kogo chodzi. W zgadywance chodzi o jak najbardziej precyzyjne określenie osoby, którą określający wybrał.

Rodzina

- ✓ Zadanie językowe do wykonania:
- ✓ poprosić uczestników spotkania, aby opowiedzieli coś o swoich rodzinach,
- ✓ pytanie do opiekunek z Ukrainy – jak często kontaktują się ze swoją rodziną, za pomocą jakich komunikatorów. Tu możemy powiedzieć o różnych komunikatorach, których opiekunki nie znają.
- ✓ kto kim jest w rodzinie – wymieńcie członków rodziny, bliższych i dalszych krewnych po polsku i po ukraińsku, np. kto to jest szwagier, teść, siostrzeniec, wuj, stryj, ciotka, bratanica, itp.

Przerwa kawowa

Swobodne rozmowy w grupach i 1:1.

Tradycje, polskie i ukraińskie

Zadanie językowe:

- ✓ opowiedzcie o tradycjach rodzinnych na Ukrainie i w Polsce, np. urodziny, imieniny, ślub, chrzciny - podobieństwa, różnice.
- ✓ opowiedzcie o tradycjach świątecznych na Ukrainie i w Polsce, np. Boże Narodzenie, Wielkanoc.

Quiz świąteczny:

- ✓ Ile dań znajdują się na wigilijnym stole?

- ✓ Kiedy Polacy obchodzą Wigilię Bożego Narodzenia?
- ✓ Kto przynosi prezenty?
- ✓ Z czym podaje się barszcz czerwony?

Zabawa językowa

Do zabawy potrzebnych jest 20 fiszek, na których znajdują się wyrazy i wyrażenia świąteczne. Wszystkie fiszki należy umieścić w worku. Każdy uczestnik zajęć po kolei losuje fiszkę, po czym czyta na głos. Z wylosowanym wyrazem lub wyrażeniem musi ułożyć zdanie takie, aby logicznie łączyło się z poprzednim. Tak powstanie opowiadanie o świętach.

Przykład

- ✓ W wigilijny wieczór domownicy dzielą się **opłatkiem**.
- ✓ Na wigilijnej kolacji znajdują się wyłącznie potrawy bez **mięsa**
- ✓ Ważnym elementem świąt Bożego Narodzenia jest śpiewanie **kolęd**.

Fiszki

Prezent	choinka	bombka	Oplatek
niespodziewany gość	pierwsza gwiazdka	Święty Mikołaj	Wigilia Bożego Narodzenia
12 potraw	sianko	kolędy	Rodzina
uroczysta kolacja	barszcz z uszkami	Boże Narodzenie	Wesołych Świąt
Dzieci	obrus	makowiec	Karp

Robimy zakupy

Zadanie językowe:

- ✓ spytać uczestników zajęć, jakie znają nazwy produktów spożywczych z podziałem na: owoce, warzywa, nabiał, pieczywo.
- ✓ porozmawiać o sklepach, w których uczestnicy robią najczęściej zakupy, np. Auchan, Lidl, Biedronka, Polo, Żabka, Aldi, Dino.

Zabawa językowa:

- ✓ Prowadzący prosi uczestników, aby podzielili się na grupy – 2 seniorki z Polski i 1 opiekunka z Ukrainy.
- ✓ W każdej grupie sprzedawcą jest seniora a kupującymi opiekunka i seniora.
- ✓ Kupujące powinny zapytać o cenę, markę produktu, rabaty, rodzaj płatności.
- ✓ Najważniejsze, aby kupujące, opiekunki z Ukrainy, posługiwały się poprawną polszczyzną.
- ✓ Czuwa nad tym druga kupująca, pomaga w zrobieniu zakupów.

Podział na grupy

I grupa - dialog w sklepie z odzieżą damską.

II grupa - dialog w butik.

III grupa - dialog w sklepie z obuwem.

IV grupa - dialog w drogerii.

V grupa - dialog u jubilera.

DRUGIE SPOTKANIE - 1 godz.

Wprowadzenie

To spotkanie odbywa się po warsztatach – **Zdrowa dieta dla seniora**. Należy spytać uczestników spotkania o nazwy posiłków, potraw wskazanych dla seniorów – co zapamiętali z warsztatów – swobodne wypowiedzi seniorów i opiekunek.

Zadanie językowe:

- ✓ opowiedzcie o swoich ulubionych potrawach (np. przepisy),
- ✓ opowiedzcie o tradycyjnych potrawach polskich i ukraińskich.

Zabawa językowa: Nasze przepisy

Prowadzący dzieli uczestników na 5 grup, w każdej są 2 seniorki i 1 opiekunka.

- ✓ Każda grupa otrzymuje 2 czyste kartki - jedna dla seniorki, druga dla opiekunki i seniorki.
- ✓ Na jednej stronie kartki należy napisać nazwę potrawy, na odwrocie potrzebne składniki i sposób wykonania potrawy.
- ✓ Seniorka, która jest w parze z opiekunką zapisuje na kartce po polsku nazwę i przepis potrawy z Ukrainy.
- ✓ Druga seniorka z grupy samodzielnie wykonuje zadanie.
- ✓ Autorki przepisów podpisują swoje kartki imieniem i nazwiskiem.
- ✓ Pod koniec zajęć powstaje mini książka kucharska potraw polskich i ukraińskich.

TRZECIE SPOTKANIE 1 godz.

Wprowadzenie

Spotkanie odbywa się po warsztatach – **Jak opiekować się seniorem**. Uczestnicy spotkania w swobodnej rozmowie odpowiadają na pytania:

- ✓ Jak chronić się przed chorobami np. przeziębienie, grypa, covid?
- ✓ Jak dbać o kondycję psychiczną?
- ✓ Jakie ćwiczenia może wykonywać senior, aby utrzymać swój dobrostan zdrowotny?

Quiz: prowadzący dzieli zebranych na grupy, rozdaje kartki z pytaniami i wariantami odpowiedzi. Pytania zadają seniorzy odpowiadają opiekunki.

1. Kto zajmuje się leczeniem chorób nerek?
 - a. kardiolog
 - b. urolog
 - c. gastrolog
2. Jaki lekarz pomoże ci, kiedy złamiesz nogę?
 - a. laryngolog
 - b. ortopeda
 - c. ginekolog
3. Kto leczy choroby uszu?
 - a. laryngolog
 - b. pediatra
 - c. okulista
4. Czym zajmuje się gastrolog?
 - a. chorobami układu pokarmowego
 - b. chorobami układu moczowego
 - c. chorobami układu oddechowego
5. Jaki lekarz zajmuje się leczeniem dzieci ?
 - a. onkolog
 - b. neurolog
 - c. pediatra
6. Czym zajmuje się dermatolog?
 - a. chorobami wewnętrznymi
 - b. chorobami skóry
 - c. chorobami stawów

7. Kto zajmuje się leczeniem wad wzroku?

- a. diabetolog
- b. stomatolog
- c. okulista

Zabawa językowa – scenka dialogowa „U lekarza”

- ✓ Prowadzący dzieli zebranych na grupy – w każdej grupie są 2 seniorki oraz 1 opiekunka.
- ✓ Seniorka wciela się w rolę lekarza, opiekunka w rolę chorego, druga seniorka z grupy pomaga opiekunce podczas wizyty u lekarza.

Podział na grupy

I grupa - U dentysty

II grupa - U okulisty

III grupa - U ortopedy

IV grupa - U lekarza rodzinnego

V grupa - U neurologa

Pod koniec zajęć można podać opiekunkom numery telefonów do najbliższych przychodni, znanych specjalistów czy klinik.

7. Scenariusz organizacji i prowadzenia spotkania w formule Nordic Walking

TEMAT: Zajęcia z instruktorem Nordic Walking

CZAS TRWANIA: 2 spotkania 2 godzinne

ADRESACI: Grupa opiekunek z Ukrainy min. 5 osób oraz grupa seniorów min. 10 osób

CEL: nauka chodzenia z kijkami, integracja seniorów i opiekunek z Ukrainy, poznanie wzajemne grup.

METODY PRACY:

Spotkania w terenie, zajęcia z instruktorem, swobodna rozmowa.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE: kijki do chodzenia

PROGRAM:

1. Przedstawienie Nordic Walking, zalety chodzenia z kijkami:

- ✓ Poprawia kondycję i sprawność, odciąża kręgosłup i stawy, zwiększa wydolność tlenową organizmu (mniej się męczymy), poprawia krążenie i pomaga schudnąć.
- ✓ Nordic walking angażuje do pracy ponad 90% mięśni całego ciała.
- ✓ Dla osób starszych szczególnie ważna jest redukcja nacisku na piszczele, kolana, biodra i plecy, chodzenie z kijkami nie pogarsza także stanu obolałych stawów, zwłaszcza kolanowych.
- ✓ Ponadto w porównaniu ze zwykłym chodem, uprawiający Nordic Walking spala przeciętnie od 20 do 40% więcej kalorii.
- ✓ Kijki pomagają również w utrzymaniu lepszej postawy, równowagi, stabilności podczas chodu. Nordic Walking można uprawiać bez względu na wiek, kondycję czy tuzę, zarówno nad morzem, w lesie, parku oraz w górach – przez cały rok.
- ✓ Dobrze jest rozpocząć swoją przygodę z tą dyscypliną pod okiem instruktora, który nauczy prawidłowej techniki marszu i pomoże dobrać odpowiednie kije.

2. Porównanie kijków do nart i do Nordic Walking (budowa i zadania)
3. Przygotowanie kijków do marszu (indywidualne dostosowanie do wzrostu).
4. Przedstawienie najważniejszych zasad chodzenie z kijkami.
5. Rozgrzewka przed pierwszym spacerem.
6. Spacer pod okiem Instruktora (pomoc, korekta itd.)
7. Przerwa na herbatę z termosu, rozmowy w małych grupach
8. Podsumowanie zajęć przez Instruktora

REFERENCJE:

1. <http://pfnw.eu/poradnik/>
2. https://pl.wikipedia.org/wiki/Nordic_walking
3. <https://uroda.abczdrowie.pl/nordic-walking>
4. <https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/rekreacja/sporty-letnie/techniki-nordic-walking-instrukcja-chodzenia-z-kijkami-w-3-krokach-aa-FsBm-wH4w-xbuG.html>
5. <https://youtu.be/DqALQ9yV3VA>
6. <https://youtu.be/o9xuhnl9NGg>



Rys.6. Nordic Walking ze Zbyszkiem, 19.03.2022

8. Scenariusz organizacji i prowadzenia spotkania w formule gry miejskiej

TEMAT: Gry miejskie

CZAS TRWANIA: 1 spotkanie 2 godzinne

ADRESACI: Grupa opiekunek z Ukrainy min. 5 osób oraz grupa seniorów min. 10 osób

CEL: Poznanie miasta, jego zabytków oraz ciekawych miejsc

METODY PRACY:

- ✓ Zajęcia prowadzone metodami aktywizującymi
- ✓ Filmy na YouTube
- ✓ Prezentacje Power Point
- ✓ Spotkania w terenie
- ✓ Aplikacje mobilne
- ✓ Praca grupowa
- ✓ Konkurs z nagrodami

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- ✓ wzrokowe: mapy, filmy, fotografie, rzutnik
- ✓ słuchowe: nagrania, głośniki
- ✓ wzrokowo słuchowe: multimedialne programy komputerowe
- ✓ komputery, laptopy, telefony komórkowe

PROGRAM:

1. Spotkanie grupy w ustalonym miejscu
2. Omówienie i udostępnienie instrukcji gry miejskiej (wydruk lub aplikacja mobilna)
3. Przeprowadzenie gry miejskiej
4. Poczęstunek i podsumowanie spotkania

REFERENCJE:

1. <https://www.superbelfrzy.edu.pl/projektomania/gra-miejska-jak-stworzyc/>
2. <http://utwpg.gda.pl/?dir=2020projekt-grupowy-gry-miejskie>
3. <http://utwpg.gda.pl/?dir=2021Spacerem-po-kampusie-PG-do-wydruku>
4. <http://utwpg.gda.pl/?dir=2014jatobym>
5. <http://utwpg.gda.pl/2015gry-miejskie/zaproszenie-gra-park-reagana-22-05-2015.pdf>
6. <http://pomysly.e.org.pl/subiektywna-trasa-sladami-historii/>
7. https://www.pah.org.pl/app/uploads/2017/06/2017_dlaszkol_wlacz_sie_do_gry_dla_szkol.pdf
8. <http://www.pl.urbgames.com/>



Rys.7. Gry miejskie w Oliwie z Ewą i Grażyną, 12.02.2022

9. Scenariusz warsztatów integracyjnych “Jak opiekować się osobą chorą oraz radzenie sobie w trudnych sytuacjach”

TEMAT: Jak opiekować się seniorem

CZAS TRWANIA: 1 godz.

ADRESACI: Grupa opiekunek z Ukrainy min. 5 osób oraz grupa seniorów min. 10 osób

CEL: Zapoznanie opiekunek i seniorów z podstawowymi czynnościami pielęgnacyjnymi i opiekuńczymi.

METODY PRACY: Prelekcja, pokaz, dyskusja.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- ✓ wzrokowe: kartki papieru, długopisy, tablica, mazaki, film, rysunki, fotografie, rzutnik.
- ✓ słuchowe: nagrania, głośniki.
- ✓ wzrokowo słuchowe: multimedialne programy komputerowe.
- ✓ komputery, laptopy, telefony komórkowe

PROGRAM:

1. Zapoznanie zebranych z podstawowymi czynnościami pielęgnacyjnymi i opiekuńczymi.
2. Wspólne spędzanie czasu i terapia.
3. Organizacja dnia i czasu wolnego seniora.
4. Pierwsza pomoc przedmedyczna.

PROGRAM SZCZEGÓŁOWY:

PODSTAWOWE CZYNNOŚCI PIELEGNACYJNE I OPIEKUŃCZE

- ✓ Bezpieczne podnoszenie i przenoszenie podopiecznego.
- ✓ Technika ręcznego przemieszczania podopiecznego w łóżku góra-dół
- ✓ Technika ręcznego obracania podopiecznego na bok
- ✓ Przemieszczanie podopiecznego z łóżka na wózek i na odwrót.
- ✓ Technika zakładania pieluchomajtek.

WSPÓLNE SPĘDZANIE CZASU I TERAPIA

- ✓ Aktywność ruchowa seniora.
- ✓ Gimnastyka umysłu – gry.
- ✓ Muzykoterapia.
- ✓ Ergoterapia – angażowanie seniora w prace domowe.

ORGANIZACJA DNIA I CZASU WOLNEGO SENIORA

- ✓ Ułożenie stałego planu dnia.
- ✓ Spotkania towarzyskie.
- ✓ Ulubione zajęcia – hobby.
- ✓ Spacer, krótkie wycieczki.

PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA

- ✓ Pierwsza pomoc przy omdleniach
- ✓ Pierwsza pomoc przy upadku
- ✓ Pierwsza pomoc przy ataku padaczki
- ✓ Telefony alarmowe, nocna i świąteczna opieka medyczna.

REFERENCJE:

1. Owczarek K., Łazarewicz M.A., Poradnik opiekuna seniora, Wolters Kluwer Polska, 2018 2. Zdrowie na okrągło,
<https://download.cloudgdansk.pl/gdanskpl/d/20161282536/zdrowie-na-okraglo.pdf> 3
2. Zrozumieć starość. Poradnik dla rodzin i opiekunów seniora – wydany przez Promedica 24 <https://promedica24.com.pl/opieka-nad-osobami-starszymiporadnik/zrozumiec-starosc>



Rys.8. Warsztaty „Jak opiekować się osobą chorą oraz radzenie sobie w trudnych sytuacjach”

10. Scenariusz warsztatów integracyjnych „Dieta dla seniora”

TEMAT: Dieta dla seniora.

CZAS TRWANIA: 1 godz.

ADRESACI: Grupa opiekunek z Ukrainy min. 5 osób oraz grupa seniorów min. 10 osób

CEL: Zapoznanie seniorów i opiekunek z zasadami zdrowego odżywiania osób starszych, sporządzenie przykładowego jadłospisu

METODY PRACY: Prelekcja, pokaz, dyskusja.

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

- ✓ wzrokowe: kartki papieru, długopisy, tablica, mazaki, film, rysunki, fotografie, rzutnik.
- ✓ słuchowe: nagrania, głośniki.
- ✓ wzrokowo słuchowe: multimedialne programy komputerowe.
- ✓ komputery, laptopy, telefony komórkowe

PROGRAM:

1. Zasady zdrowego odżywiania seniorów.
2. O czym należy pamiętać tworząc jadłospis dla seniora.
3. Rady dla opiekunów seniora.

PROGRAM SZCZEGÓŁOWY:

ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA SENIORÓW

- ✓ Osoby starsze powinny spożywać codziennie 4–5 regularnych posiłków o mniejszej objętości.
- ✓ Codzienne pożywienie powinno być jak najbardziej urozmaicone!
- ✓ Należy pić najmniej 8 szklanek płynów niegazowanych dziennie.
- ✓ Trzeba zwiększyć spożycie przetworów mlecznych z odtłuszczonego mleka, pełnoziarnistego pieczywa, ryb, grubych kasz.

- ✓ W codziennym jadłospisie powinny znaleźć się 3 porcje warzyw i 2 porcje owoców.
- ✓ Należy ograniczyć spożywanie potraw smażonych, zamiast tego wskazane jest gotowanie, duszenie oraz pieczenie bez dodatku tłuszczu.

Posiłki powinny być tak komponowane, aby swoim wyglądem i zapachem zachęcały do jedzenia. Należy ograniczyć spożycie soli kuchennej, ostrych przypraw i alkoholu.

O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ TWORZĄC JADŁOSPIS DLA SENIORA

- ✓ Skład diety lekkostrawnej dla seniora nie musi różnić się znacząco od zdrowej, zbilansowanej diety standardowej. Kluczem jest tutaj dobór odpowiednich technik przyrządzania potraw i obróbki produktów.

Dlatego też zaleca się:

- ✓ Pełnoziarniste produkty zbożowe, – pieczywo graham lub mieszane, ryż basmati czy kasza jaglana, manna, kukurydziana,
- ✓ Owoce i warzywa obierać ze skóry i spożywać po podgotowaniu lub przetworzeniu (np. w formie zmiksowanej, przetartej),
- ✓ Wykorzystywać chude kawałki mięs – zwłaszcza drobiu, cielęciny, królika, chudych ryb (np. dorsz, mintaj),
- ✓ Unikać smażenia, grillowania na ruszcie, pieczenia z dodatkiem tłuszczu i zamienić te techniki na gotowanie na parze, duszenie, pieczenie w rękawie,
- ✓ Wybierać nabiał fermentowany, na przykład jogurty naturalne, zsiadłe mleko, kefiry, maślanki – nie tylko są lekkostrawne, ale dodatkowo zawierają dobroczynne dla jelit bakterie probiotyczne.
- ✓ Korzystać z łagodnych przypraw ziołowych (np. pietruszki, koperku, lubczyku, majeranku, rozmarynu, tymianku) zamiast ostrych dodatków (np. ostra papryka, papryka wędzona, chili, ocet, keczup, musztarda),

RADY DLA OPIEKUNÓW SENIORA

- ✓ Zadbaj, by senior zjadał 4-5 małych posiłków w ciągu dnia. To nie obciąży żołądka i zapobiegnie gwałtownym spadkom poziomu cukru we krwi.

- ✓ Urozmaicaj dietę tak, by zapobiec niedoborom składników pokarmowych, także witamin, minerałów.
- ✓ Dbaj, by posiłki były apetycznie podane, smaczne i kolorowe, co pobudzi zaburzone łaknienie.
- ✓ Zapewnij miłą atmosferę podczas posiłku.
- ✓ Nie zmuszaj seniora do jedzenia, ale nie pozwól, by zrezygnował z posiłków.

REFERENCJE:

1. https://www.doz.pl/czytelnia/a15415-Dieta_dla_seniora_jak_powinno_wygladac_zywienie_osoby_starszej
2. <https://www.bing.com/images/search?q=dieta+dla+seniorow&id=14CEAB74EF22FD37E283EF1D0C572572C248456E&f>
3. <https://zywienie.abczdrowie.pl/dieta-dla-seniora>

11. Scenariusz spotkania kulinarnego z uwzględnieniem tradycyjnych potraw polskich i ukraińskich

TEMAT: Spotkanie kulinarne z uwzględnieniem tradycyjnych potraw polskich i ukraińskich

CZAS TRWANIA: 1 spotkanie 2 godzinne

ADRESACI: Grupa opiekunek z Ukrainy min. 5 osób oraz grupa seniorów min. 10 osób

CEL: Poznanie podobieństw i różnic kuchni ukraińskiej i polskiej, poznanie tradycji kulinarnych, degustacja przygotowanych potraw, wymiana przepisów, integracja seniorów i opiekunek z Ukrainy.

METODY PRACY:

- ✓ Prezentacje Power Point (barszcz ukraiński, kołduny) – seniorzy polscy
- ✓ Filmiki na YouTube – przepisy
- ✓ Praca grupowa – przygotowanie potraw przed zajęciami
- ✓ Swobodna rozmowa

ŚRODKI DYDAKTYCZNE:

kartka, pisak, laptop, przygotowane potrawy, talerzyki, kubki, sztuce.

PROGRAM I REFERENCJE:

1. Przedstawienie kuchni ukraińskiej: popularne potrawy
<https://akademiasmaku.pl/artypul/kuchnia-ukrainska-charakterystyka-i-przepisy,215> – historia kuchni, tradycyjne potrawy: barszcz ukraiński, kapuśniak, pielmieni, kwas chlebowy, różnego rodzaju pierogi.
<https://gotowanie.onet.pl/artykuly/10-najsmaczniejszych-potraw-kuchni-ukrainskiej/0byz57s>
<https://www.wedrowkipokuchni.com.pl/kuchnia-ukrainska/>
2. Przedstawienie kuchni polskiej – charakterystyczne potrawy (gołąbki, kartacze, sałatka jarzynowa, schabowy, rosół, żurek, szarlotka, sernik). Potrawy tradycyjne podawane w święta np. Boże Narodzenie – barszcz z uszkami, karp w galarecie, pierogi z grzybami. Tłusty Czwartek – pączki

i chrusty.

https://www.horecatrends.pl/trendy/119/pierogi_ruskie_i_inne_narodowe_dania_polakow,11018.html

3. Dyskusja na temat podobieństw obu kuchni. Pierogi, placki ziemniaczane, zupy: barszcz, kapuśniak. Np. pierogi z farszem mięsnym surowym czy gotowanym.
4. Bogactwo regionalnych kuchni i przepisy rodzinne. Wymiana opinii, ciekawostki, przepisy. Pierogi ruskie (nie rosyjskie i nie ukraińskie) – skąd pochodzi nazwa. Eat Polska – turystyka kulinarna, historia potraw i tradycji, promowanie polskiej kuchni.
https://www.horecatrends.pl/trendy/119/pierogi_ruskie_i_inne_narodowe_dania_polakow,11018.html
5. Omówienie przygotowanych potraw – degustacja, przepisy.
6. Przegląd przepisów pod kątem dietetycznym – jak zastąpić niektóre niezdrowe składniki zdrowszymi, mniej kalorycznymi. Dyskusja.
7. Tradycyjne potrawy a uwspółcześnienie codziennych posiłków.

12. Podsumowanie, referencje

Na ostatnim spotkaniu integracyjnym w Ratuszu Oliwskim opiekunki/opiekunowie z Ukrainy otrzymali certyfikaty uczestnictwa w Innowacji „Integracja Polskich Seniorów i Opiekunek z Ukrainy, które dokumentują zdobyte umiejętności.

Spotkanie podsumowujące udział polskich seniorów w innowacji Sieci Wsparcia 2 odbyło się na Wydziale Elektroniki Telekomunikacji i Informatyki Politechniki Gdańskiej 7 kwietnia 2022.

Poniżej opinie uczestników innowacji zebrane na forum platformy edukacyjnej <https://jatobym.moodle.pl/> w dniu 7 kwietnia 2022:

Grażyna

Co dał mi udział w projekcie Integracja gdańskich seniorów z opiekunkami osób starszych z Ukrainy.

Nikt z nas nie spodziewał się, że realizacja tego projektu przebiegać będzie w tak dramatycznych i wyjątkowych czasach. Wybuch wojny rosyjsko-ukraińskiej wstrząsnął zarówno Ukrainkami jak i nami. Miałam wrażenie, że rzeczywiście biorę udział w historycznych wydarzeniach. Ale do tematu...

Moje osobiste korzyści wynikające z realizacji projektu:

- 1. Poznanie polskich seniorów z naszej grupy, bo jestem "nowa" w grupie.*
- 2. Poznanie Ukrainek, ich sytuacji rodzinnej, ich potrzeb. Również to, że bezpośrednio komentowały sytuację na Ukrainie było dla mnie unikalnym doświadczeniem.*
- 3. Wzrost umiejętności komputerowych wynikający z dokumentowania przebiegu naszego projektu.*
- 4. Wspaniały Nordic Walking na Pacholek.*
- 5. Dietetyczne warsztaty i zasady opiekowania się starszymi osobami też zawierały nowe dla mnie informacje.*
- 6. Przyjemnie było przygotowywać i prowadzić spacer po Oliwie i widzieć duże zainteresowanie w oczach naszych Gości.*
- 7. Świetnym podsumowaniem było wspólne biesiadowanie przy stole z potrawami polskimi i ukraińskimi.*

Lidia

Witam

Uczestnictwo w projekcie oprócz pozytywnych kontaktów z uczestnikami dało mi poznanie nowych dla nas ukraińskich pracowników.

Ich inna jednak kultura, osobowość i nawyki żywieniowe poszerzyły moje menu.

Również poprzez szkolenie w sprawie tworzenia filmików smartfonem poszerzyło moja wiedzę

Alina

Czas projektu Integracja seniorów i opiekunek z Ukrainy poprzedził wybuch wojny wojsk rosyjskich na terenach Ukrainy. Część imigrantek po kilku spotkaniach wycofała się z uczestnictwa, ze względu na sprawy osobiste. Cieszę się z poznania nowych osób, miałam okazję pomóc znaleźć nową pracę jednej z nich. Najprzyjemniejsze było spotkanie ostatnie, kiedy mogliśmy posmakować regionalnych potraw polskich i ukraińskich, wymienić się przepisami. Pozostały piękne wspomnienia i nowe kontakty telefoniczne w moim kalendarzu.

Elżbieta

Mimo, że nasze spotkania odbywały się w trudnej szczególnie dla Ukrainek sytuacji, uważam, że były bardzo ciekawe i potrzebne.

Dzięki tym spotkaniom mogłam poznać kulturę, kuchnię i życie codzienne Ukrainek.

Sądzę, że dla Ukrainek było to też ciekawe doświadczenie, tym bardziej, że żyją i pracują w obcym kraju i dzięki projektowi poznały dużo naszych zwyczajów i podszkoliły język polski.

Pozdrawiam

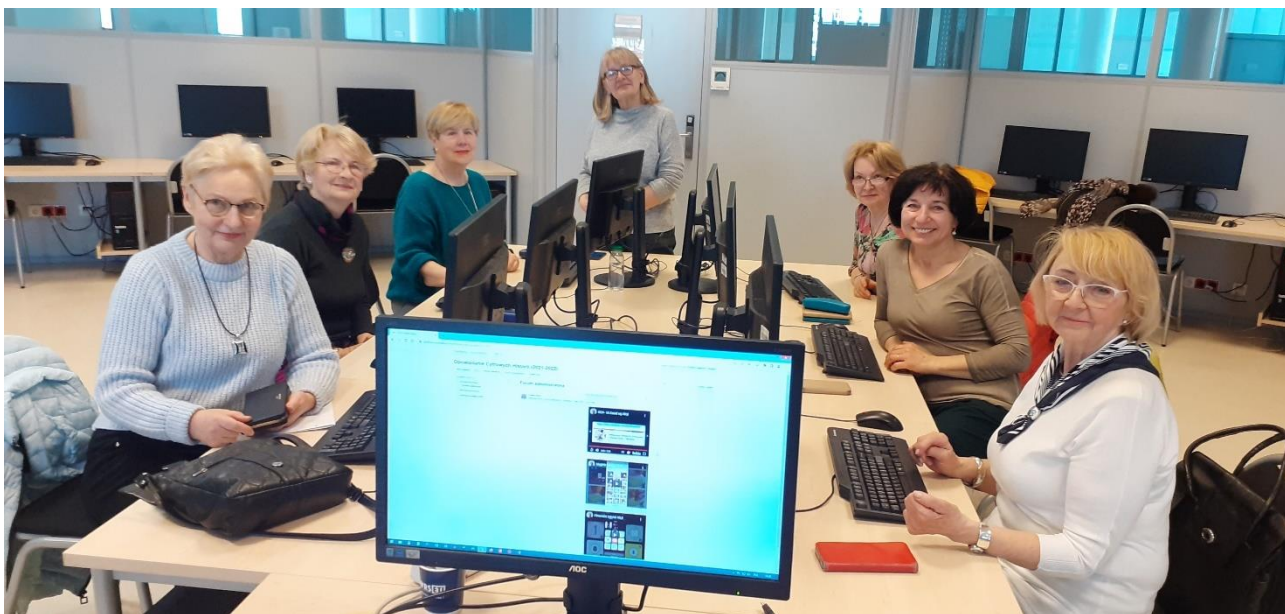
Teresa

Projekt spełnił nasze oczekiwania.

- 1. Poznałam opiekunki z Ukrainy*
- 2. Sytuacja -wojna na Ukrainie wyzwoliła wiele emocji i to zaowocowało wspólną integracją*
- 3. Poznałam zwyczaje, problemy i życie na Ukrainie*
- 4. Znajomość z Ukrainkami trwa, jesteśmy w kontakcie telefonicznym*

Danuta

Poznałam historie poszczególnych uczestniczek z Ukrainy, co spowodowało, że opuściły swoją Ojczyznę i wybrały nasz kraj do zamieszkania, pracy i dalszego życia. Niektóre z nich bardzo dobrze mówiły w naszym języku, stąd można było porozmawiać na interesujące nas tematy, zwłaszcza jak im wiodło się do czasu podjęcia tej życiowej decyzji o opuszczeniu własnego domu... Miła atmosfera naszych spotkań, gościnność i wzajemna współpraca uczestników między innymi w kulinariach (same pyszności polskie i ukraińskie) sprawiła, że czas upływał nam zaskakująco szybko. Dla mnie był to czas nowych doświadczeń i refleksji co będzie dalej...



Rys.9. Podsumowanie innowacji „Integracja polskich seniorów i opiekunek z Ukrainy”

REFERENCJE (10.04.2022)

1. Strona Akademii Trzeciego Wieku Wydziału Elektroniki Telekomunikacji i Informatyki I Politechniki Gdańskiej, <https://jatobym.moodle.pl/>
2. Fanpage „Integracja Polskich Seniorów i Opiekunek z Ukrainy”, <https://www.facebook.com/SieciWsparcia2>
3. YouTube „Integracja Polskich Seniorów i Opiekunek z Ukrainy - Opowiadanie Cyfrowych Historii”, <https://youtube.com/playlist?list=PLeOe3daa0qUyOmRS1vj7EdDCjOrJhXKb5>
4. Podleska K., Poradnik dla osób goszczących uchodźców z Ukrainy <https://humandoc.pl/wp-content/uploads/2022/03/PORADNIK-DLA-OS%C3%93B-GOSZCZ%C4%84CYCH-UCHOD%C5%B9C%C3%93W-Z-UKRAINY-1.pdf>
5. Grabowska A., Scenariusz spotkań integracyjnych polskich seniorów, https://youtu.be/Hxfey0Pe_i8