



TEMAT ROZMOWY:

Czy starość musi być samotna?

Jak się przygotować do starości?

AUTORKA:

Monika Hausman-Pniewska

Przed wyborem tematu spotkania przy wspólnym stole koniecznie przeczytaj podręcznik „[Rozmowy przy wspólnym stole](#)” dostępny na portalu biblioteki.org. Pozwoli on zaplanować przebieg spotkania i dopasować techniki moderacyjne do potrzeb osób w nim uczestniczących oraz do tematu, wokół którego te osoby się spotkają. Znajdziesz tam wskazówki, o co zadbać przed spotkaniem i w jego trakcie. Możesz też skorzystać z uniwersalnego wzoru scenariusza oraz opisów przydatnych technik facylitacyjnych.

Ważne: Rozmowa przy wspólnym stole nie jest wykładem, warsztatem, debatą ani spotkaniem towarzyskim. Zawiera elementy wszystkich tych form, ale jej głównym celem jest wysłuchanie różnych punktów widzenia. Tylko tyle i aż tyle. Aby osoby uczestniczące mogły się wypowiadać szczerze i mieć poczucie komfortu, to zasady, o których przeczytacie w podręczniku, muszą być przestrzegane. Im bardziej różnorodne postawy, opinie i wartości spotkają przy wspólnym stole, tym lepiej.

1. Dlaczego uważam, że ten temat jest ważny?

Przekonanie o wadze tematu jest ważne. Spisanie powodów, dla których chcesz zebrać ludzi wokół danego tematu, pozwoli Ci na skuteczną komunikację – zarówno na etapie zapraszania na spotkanie, jak i podczas jego moderowania.

Autor/ka opracowania tematu	Osoba organizująca i moderująca spotkanie
Starość – temat, którego się z różnych względów unika, a który dotyczy każdego z nas, jeśli uda nam się dożyć wieku późnej dorosłości.	
Chciałabym czerpać satysfakcję z każdego etapu życia, także z tego najpóźniejszego. Jak tego dokonać, jak sobie w tym pomóc?	
Jesteśmy społeczeństwem, które się starzeje. Już teraz powinniśmy przygotować dla osób starszych (w tym dla siebie) nie tylko profesjonalne usługi opiekuńcze, zdrowotne, ale też kulturalne, turystyczne, samopomocowe, angażujące osoby starsze w życie społeczne, wolontariat itp.	

2. Co osoby uczestniczące wyniosą z tego spotkania?

Jeśli nazwiesz korzyści, jakie osoby uczestniczące mogą wynieść ze spotkania, łatwiej Ci będzie zaprosić mieszkanki i mieszkańców Twojej miejscowości do wspólnej rozmowy.

Autor/ka opracowania tematu	Osoba organizująca i moderująca spotkanie
Oswoją temat starości. Pomyślą o niej jako o pewnym etapie, który może być wypełniony aktywnością, innymi ludźmi, radością, któremu towarzyszy poczucie spełnienia.	
Dostaną garść inspiracji na temat tego, jak dbać o siebie (swoje ciało i umysł oraz – przede wszystkim – relacje z innymi ludźmi), żeby w wieku późnej dorosłości nie żyć w osamotnieniu.	
Nabiorą przekonania, jak ważne jest dbanie o relacje, budowanie sieci kontaktów itp.	

3. Sformułowania oraz ważne pytania związane tematem – przydatne przy opracowaniu zaproszenia oraz podczas prowadzenia spotkania

Warto unikać języka bardzo formalnego, eksperckiego czy pełnego ogólników. Słowa i frazy, które wiążą się z danym tematem, warto wykorzystać, formułując zaproszenie oraz planując wstęp spotkania.

Autor/ka opracowania tematu	Osoba organizująca i moderująca spotkanie
Starość nie jest karą ani upokorzeniem, jest przywilejem tych, którzy żyją dłużej. Jak najpełniej możemy korzystać z tego przywileju?	
Co możesz zrobić już dziś, żeby mieć dobrą starość? Czy można się na nią przygotować?	
Jak powiedział Mark Twain: „Ludzie nie dlatego przestają się bawić, że się starzeją, lecz starzeją się, bo przestają się bawić.”	

4. Kogo zaprosić na spotkanie, o kim nie zapomnieć?

Niezależnie od tego, czy zapraszamy imiennie czy też kierujemy do społeczności zaproszenie otwarte, ważna jest różnorodność rozmówców oraz ich gotowość do słuchania się nawzajem. Pamiętaj o tym, że różne punkty widzenia i różnorodność doświadczeń czynią rozmowę ciekawą i rozwijającą. Dlatego wypisz, kto powinien w takim spotkaniu uczestniczyć: mogą to być konkretne osoby lub przedstawicielki i przedstawiciele różnych grup (wiekowych, zainteresowań, zawodowych, związanych z miejscem zamieszkania lub innych).

Autor/ka opracowania tematu	Osoba organizująca i moderująca spotkanie
Konieczne osoby w różnym wieku, to nie może być spotkanie seniorów narzekających na swój wiek.	
Nauczycieli i nauczycielki – mam wrażenie, że ten temat istnieje w szkole wyłącznie w Dzień Babci lub Dziadka.	
Osoby starsze, które żyją aktywnie, mają jakieś pasje.	

5. Jak zadbać o komfort osób uczestniczących w tym spotkaniu?

Warto przewidzieć ryzyka: co może zahamować/zniechęcić rozmówców? Warto też zaplanować środki zaradcze: jeżeli zdarzy się to i to, wtedy należy to i to.

Autor/ka opracowania tematu	Osoba organizująca i moderująca spotkanie
Wśród rozmówców może znaleźć się osoba, która będzie „ciągnąć” temat w kierunku opowieści o uciążliwościach pojawiających się w życiu osób starszych. Warto zaznaczyć, że uciążliwości są i to ważne, abyśmy mieli tego świadomość, ale rozmawiamy o tym, jak się przygotować do tego, żeby okres późnej dorosłości dawał nam (nadal) satysfakcję z życia.	
Uczestnicy mogą zacząć albo tylko narzekać, albo pójść w przesadną afirmację seniorów. Należy zachować proporcje, urealniać temat.	
Grupa może zacząć narzekać na rzeczy, na które nie mamy wpływu, typu ZUS, niskie emerytury, kolejki do lekarzy itp. Trzeba wtedy wracać do celu spotkania, przypominać, o czym jest nasza rozmowa.	

6. Pomoce do wykorzystania

W ramach wstępu lub podsumowania spotkania warto pokazać fragment filmu, odnieść się do publikacji lub przeprowadzić ćwiczenie odwołujące się do doświadczenia osób uczestniczących. Można skorzystać z następujących materiałów:

Nazwa materiału + jego rodzaj (film, publikacja itp.) <i>Uwaga! Linki są aktualne na 28.01.2020 r.</i>	Czego dotyczy / do czego może się przydać? (przy dłuższych materiałach prosimy o wskazanie konkretnego fragmentu, np. minuty filmu lub strony publikacji)
Portal Generatorsa Innowacji Sieci Wsparcia prowadzonego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych "ę":	Opisy kilkunastu innowacji społecznych związanych z pracą z osobami starszymi, zależnymi, ich aktywizacją i zwiększaniem

http://sieciwsparcia.pl/innowacje/	<p>dobrostanu ich życia. Polecam zwłaszcza „Jubileusz 200 lat”, „Po sąsiedzku – kieszeń wsparcia” i „Receptę na życie”. Nie trzeba się przedzierać przez wszystkie innowacje, ich tytuły mówią nam, czego dotyczą. Może to być dobry przykład na wstęp lub posumowanie spotkania.</p>
<p>„Co możesz zrobić dziś, żeby mieć dobrą starość?” – wystąpienie Ewy Suszek na TEDxWSB: https://youtu.be/vENND6sbEw4</p>	<p>Ku inspiracji, do przygotowania scenariusza spotkania. Wystąpienie o tym, czy można się przygotować do starości i co zrobić, żeby była lepsza. Ewa Suszek współprowadzi bloga fivestartent.wordpress.com/ oraz jest wolontariuszką Stowarzyszenia mali bracia Ubogich, gdzie pomaga samotnym osobom starszym.</p>
<p>Artykuł „Grupa Aktywnych Seniorów SEPOR – seniorzy animują!": https://epale.ec.europa.eu/pl/blog/grupa-aktywnych-seniorow-sepor-seniorzy-animuja</p>	<p>Ku inspiracji. Artykuł Niny Woderskiej na temat wykorzystania potencjału osób w wieku senioralnym do aktywizacji i inkluzji społecznej swoich rówieśników. Artykuł dostępny na EPALE – Elektronicznej Platformie na rzecz uczenia się osób dorosłych w Europie.</p>