

**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.

Równoległe 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, poznamy 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

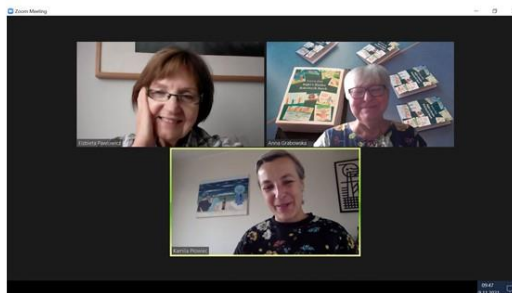
CEL

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](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](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](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](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](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**

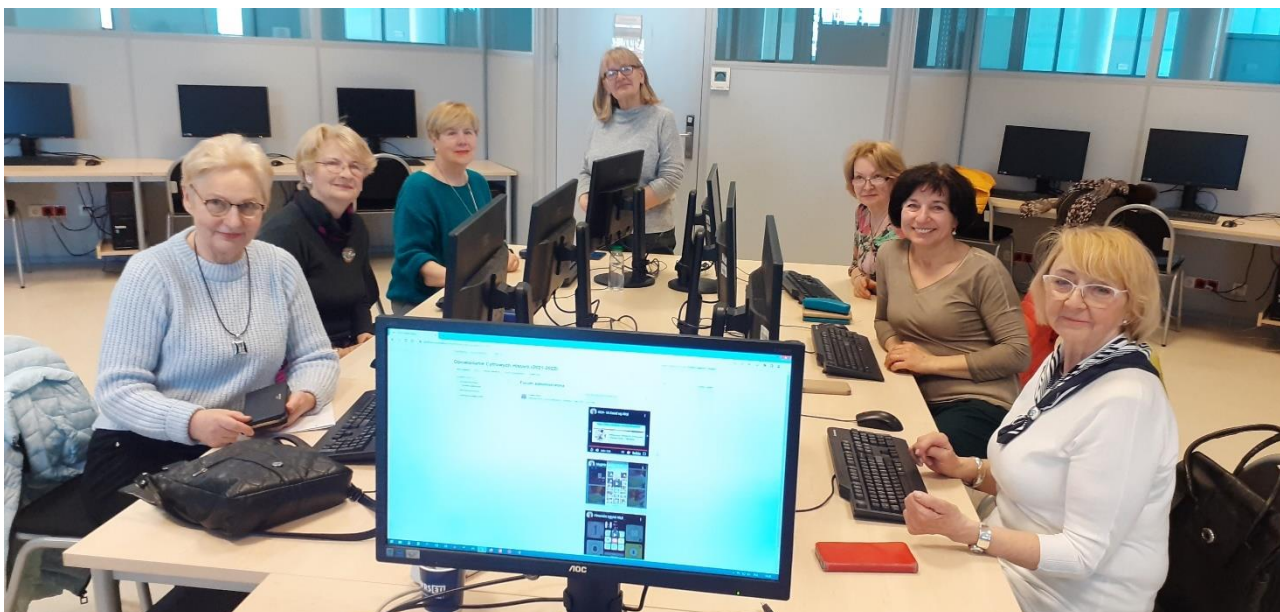
Projekt spełnił nasze oczekiwania.

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](https://youtu.be/Hxfey0Pe_i8)