**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”*](https://www.biblioteki.org/dam/jcr:33c1166b-011d-4d37-82c3-a9b9c331160d/Podr%C4%99cznik%20prowadzenia%20spotka%C5%84%20-%20Rozmowy%20przy%20wsp%C3%B3lnym%20stole.pdf) *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 satysfakcje 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. |  |

1. **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. |  |

1. **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.” |  |

1. **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** |
| Koniecznie 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. |  |

1. **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. |  |

1. **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.)  *Uwaga! Linki są aktualne na 28.01.2020 r.* | **Czego dotyczy / do czego może się przydać?** (przy dłuższych materiałach prosimy o wskazanie konkretnego fragmentu, np. minuty filmu lub strony publikacji) |
| Portal Generatora Innowacji Sieci Wsparcia prowadzonego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych “ę”: <http://sieciwsparcia.pl/innowacje/> | Opisy kilkunastu innowacji społecznych związanych z pracą z osobami starszymi, zależnymi, ich aktywizacją i zwiększaniem 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. |
| „Co możesz zrobić dziś, żeby mieć dobrą starość?” – wystąpienie Ewy Suszek na TEDxWSB: <https://youtu.be/vENND6sbEw4> | 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. |
| Artykuł „Grupa Aktywnych Seniorów SEPOR – seniorzy animują!”: <https://epale.ec.europa.eu/pl/blog/grupa-aktywnych-seniorow-sepor-seniorzy-animuja> | 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. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |