

Szlachetne zdrowie...

Zdrowie, a raczej jego niedomagania, to, według stereotypowej opinii, naczelny temat rozmów osób w starszym wieku. Czy tak jest rzeczywiście? Nie podejmujemy się tego rozstrzygać. Proponujemy jednak zajęcie się na kilku spotkaniach tym tematem w sposób bardziej i mniej poważny. Wspólnie z seniorami przygotujemy inscenizację skeczy kabaretowych i spojrzymy w krzywym zwierciadle na relację lekarz–pacjent. Stół łączy ludzi, dlatego spotkanie między najstarszym i najmłodszym pokoleniem (przedszkolaki) zaplanujemy przy smacznej i zdrowej przekąsce. Seniorzy poznają też bliżej lekarzy wielu specjalności. Przekonają się również, jak stworzyć higieniczną historyjkę, co to jest krioterapia i co wspólnego ze zdrowiem ma Mistrz z Czarnolasu.

„Na zdrowie”

Uczestnicy:	osoby sprawne poznawczo osoby sprawne fizycznie osoby z demencją łagodną osoby z niepełnosprawnością kończyn dolnych osoby z niepełnosprawnością kończyn górnych osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim
Liczba uczestników:	4–6
Czas trwania:	30 minut
Materiały:	tekst fraszki Jana Kochanowskiego „Na zdrowie” przepisany dużą czcionką – dla każdego uczestnika (można zakreślić lub wytłuszczyć co drugi wers)

Realizacja:

Osoba prowadząca odczytuje fraszkę. Potem następuje krótka rozmowa na temat zdrowia: jego roli w naszym życiu, jak ważne jest, aby o nie dbać.

- **Wersja I**
Dzielimy uczestników na pary. Jeżeli mamy grupę o nieparzystej liczbie osób, prowadzący dołącza do jednej osoby. Każdy dostaje kartkę z wierszem. Pary, czytając na zmianę po jednym wersie, przekształcają wiersz w rozmowę. Czytają tak, jakby rozmawiali o codziennych sprawach, nieraz jakby zadając pytania, nieraz odpowiadając itd.
- **Wersja II**
Wszyscy siedzą w kole, każdy uczestnik otrzymuje kartkę z tekstem. Prowadzący zaczyna czytać pierwszy wers, kolejna osoba drugi itd. Zaczynamy czytać bardzo powoli, później coraz szybciej i szybciej.
- **Wersja III**
Grupa siedzi w kręgu, każdy otrzymuje kartkę z tekstem. Wszyscy jednocześnie czytają tekst, próbując wyrównać tempo.
Podczas zajęć możemy wykorzystać wszystkie wersje lub wybrać tylko jedną. Jeżeli zdecydujemy się na całość, rozmawiamy na koniec, która wersja była najtrudniejsza, najbardziej nam się podobała.

„Na zdrowie” Jan Kochanowski

*Szlachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz.
Tam człowiek prawie
Widzi na jawie
I sam to powie,
Że nic nad zdrowie
Ani lepszego,
Ani droższego;
Bo dobre mienie,
Perły, kamienie,
Także wiek młody*

*I dar urody,
Miejsca wysokie,
Władze szerokie
Dobre są, ale –
Gdy zdrowie w cale.
Gdy nie masz siły,
I świat niemiły.
Klejnocie drogi,
Mój dom ubogi
Oddany tobie
Ulubuj sobie!*

Zdrowie na wesoło

Uczestnicy:	osoby sprawne poznawczo osoby sprawne fizycznie osoby z zaburzeniami wzroku osoby z demencją łagodną osoby z niepełnosprawnością kończyn dolnych osoby z niepełnosprawnością kończyn górnych osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim rodzina wolontariusze
Liczba uczestników:	co najmniej 10
Czas trwania:	30 minut
Materiały:	strój Lekarza, Pielęgniarki, Śmierci; tekturowy pistolet, parawan, scenografia – gabinet lekarski

Realizacja:

W przypadku, gdy na przedstawienie zapraszamy dużą liczbę osób, powinniśmy mieć do dyspozycji mikrofony. Podczas występów dla małych grup, gdy aktorzy potrafią mówić głośno, nagłośnienie nie jest potrzebne.

Od samego początku na scenie znajduje się parawan, za którym ustawiony jest stół-biurko, przy którym siedzi Lekarz. Dodatkowymi elementami scenografii mogą być wieszak, plakaty z różnymi narzędziami, szafka z pudełkami po lekach itp.

Osobą prowadzącą spotkanie jest Pielęgniarka.

Po przywitaniu przybyłych widzów Pielęgniarka, aby wprowadzić wszystkich w dobry nastrój, może opowiedzieć jeden dowcip o lekarzach.

Pielęgniarka

Przychodzi baba do lekarza w sprawie męża:

– Panie doktorze, ciężko z nim, jest coraz bardziej nerwowy. Co robić?

– Wyjedźcie oboje – radzi lekarz.

– A dokąd?

– W przeciwnych kierunkach.

A teraz zapraszam wszystkich na pierwszy skecz: **„Grypa” Grzegorza Halamy.**

(Grają dwie osoby – Lekarz i Pacjent).

Pielęgniarka odstawia parawan na bok. Lekarz szybko się poprawia, widząc, że jest obserwowany, i szybko zabiera się za wypisywanie jakichś papierów. Słychać pukanie. Pielęgniarka wprowadza Pacjenta i wychodzi.

Pacjent 1

Dzień dobry doktorze. Chyba mam grypę.

Lekarz

Tak, grypa to jest, nooo. Jest pan chory.

Pacjent 1

To co, zbada mnie pan?

Lekarz

O, faktycznie, może zbadam pana.

Pacjent 1

Mam pokazać gardło?

Lekarz

Niech pan pokaże gardło. *(Pacjent pokazuje gardło)* O, faktycznie, gardło.

Pacjent 1

No wie pan, to gardło, a jeszcze mnie kości bolą. Praktycznie wszystko typowo jak przy grypie.

Lekarz

Tak, kości pana bolą, ma pan gardło. Tak, to grypa.

Pacjent 1

Tylko wie pan, bo ja mam jeszcze węzły chłonne powiększone, może by jakieś badania krwi zrobić, dla pewności.

Lekarz

Pewności nigdy za wiele, wie pan. Zróbmy badania krwi, bo ma pan węzły powiększone. Węzły chłonne.

Pacjent 1

Ale ja nie wiem. Robi się badania krwi przy węzłach chłonnych?

Lekarz

Właśnie. Czy robi się badania krwi przy powiększonych węzłach chłonnych? To może nie róbmy tych badań? To może te węzły lepiej zbadać? No... No...

Pacjent 1

Ale ja nie wiem, jak się bada węzły.

Lekarz

Ale ja też nie wiem. Wie pan co, to może lepiej ich nie badajmy.

Pacjent 1

No, niech pan ich chociaż dotknie.

Lekarz

No. O, tak, wie pan co, ja ich dotknę i zobaczymy, co się stanie. (*Lekarz mierzy wzrokiem Pacjenta od góry do dołu – zastanawia się, gdzie są węzły chłonne*).

Pacjent 1

(*Pacjent bierze rękę Lekarza i dotyka swoich węzłów*) Tutaj. I co, są powiększone?

Lekarz

A przedtem były mniejsze?

Pacjent 1

No tak.

Lekarz

Wie pan co, one są powiększone.

Pacjent 1

No to co? Grypa?

Lekarz

No tak, grypa.

Pacjent 1

No tak. Tylko wie pan co. Właśnie te węzły. Bo ja świnki nie przechodziłem.

Lekarz

A, świnki pan nie przechodził. A to wie pan, to może być świnka, bo pan świnki nie przechodził.

Pacjent 1

No tak, tylko że świnką trzeba się od kogoś zarazić.

Lekarz

Tak???

Pacjent 1

No tak, a ja nikogo takiego nie spotkałem.

Lekarz

A, nie spotkał pan? To wie pan, mam dla pana bardzo dobrą wiadomość. To chyba nie jest jednak świnka. Bo żeby mieć świnkę, to trzeba spotkać kogoś ze świnką i się od niego zarazić. A pan nikogo takiego nie spotkał.

Pacjent 1

No, to czyli grypa?

Lekarz

Grypa. To gardło. Ta świnka. Te węzły. Grypa jak nic.

Pacjent 1

Świnka nie?

Lekarz

Świnka nie. Świnka nie. Tym bardziej, że żeby mieć świnkę, trzeba kogoś spotkać, kogoś ze świnką i się od niego zarazić. A pan nikogo takiego nie spotkał.

Pacjent 1

Czyli grypa?

Lekarz

Normalnie grypa.

Pacjent 1

To może jakieś lekarstwa?

Lekarz

Kapitałny pomysł. Przepiszę panu lekarstwa na grypę. (*Lekarz myśli*) Co by tu panu przepisać?

Pacjent 1

Biseptol.

Lekarz

Przepiszę panu biseptol.

Pacjent 1

No, jak biseptol... No to od razu te... No zaraz, jak one się nazywały... Te, no...

Lekarz

No, te, nooo... No też nie mogę sobie przypomnieć.

Pacjent 1

Yyyyyyyyy, no, te, jak one były.

Lekarz

No, teee.

Pacjent 1

No, te osłaniające.

Lekarz

Yyy. Osłaniacze.

Pacjent 1

Nie. Na „w”. No, te.

Lekarz

No tak, na „w”. Osłaniacze nie są na „w”.

Pacjent 1

No, te, wi... wi...

Lekarz

Willas.

Pacjent 1

Nie.

Lekarz

Nie, nie, to chyba kobieta jest.

Pacjent 1

Witaminy.

Lekarz

Biseptol i witaminy. Tak, zapiszę panu biseptol i witaminy.

Wchodzi Pielęgniarka, zasłania Lekarza i Pacjenta, stawiając przed nimi parawan, zza którego słychać:

Pacjent 1

To ile płacę? 20? 30? 50?

Lekarz

50.

Pielęgniarka (*orientuje się, że wszyscy słyszeli, więc zaczyna głośno mówić na wszelki wypadek, jakby chciała zagłuszyć rozmowę zza parawanu*)

Zanim zaproszę Państwa na drugi skecz, chciałabym zapytać, czy znają państwo to:

Dzwoni lekarz do lekarza:

– Słuchaj, mam dziwny przypadek! Pacjent powinien już dawno zejść, a on zdrowieje!

Na to kolega odpowiada:

– Tak? Czasem medycyna jest bezsilna!

Nie przedłużając, zapraszam Państwa na **skecz kabaretu Potem pt. „Śmierć u lekarza”**.

W tym samym czasie, kiedy mówi Pielęgniarka, za parawanem znika Pacjent, a zostaje sam Lekarz (grają trzy osoby: Lekarz, Pacjent 2 – Kobieta i Śmierć).

Lekarz

Jak zdrowie?

Pacjent 2

Źle.

Lekarz

Więcej optymizmu!

Śmierć *(przychodzi)*

Witam doktorze. Będzie zejście?

Lekarz

Odejdź Kostucho. Pacjent żyje!

Śmierć

Poczekam. Wierzę w ciebie. *(rozsiada się wygodnie na biurku Lekarza)*

Pacjent 2

Co ona tu robi? Ja chcę żyć!

Lekarz *(poufnie do Śmierci)*

Prosiłem, żebyś nie przychodziła do mnie tak często. Ludzie już zaczynają gadać.

Śmierć

Co ja zrobię? Ma ostre zapalenie wyrostka i umrze.

Lekarz

Co?! Ja ją lecę na wrzody! Nie wolno jej umrzeć na wyrostek. *(do Pacjentki)* Bardzo panią proszę, niech pani umrze na wrzody!

Śmierć *(ciągnie Pacjentkę za policzki)*

No... *(zamyka jej oczy)* Ach śpij kochanie...

Lekarz *(walczy)*

Pobudka wstać, koniom wody dać... *(otwiera jej oczy)*

Śmierć *(śpiewa)*

Aaa, były sobie kotki dwa... *(zamyka oczy)*

Lekarz *(śpiewa)*

Panie Janie, niech pan wstanie... *(otwiera)*

Pacjent 2

Doktorze!

Śmierć

Na doktora nie licz. W zaświatach mówimy na niego „kombajn”.

Lekarz *(zbiera się na desperacki akt)*

WSTAŃ! Obowiązkiem lekarza jest walczyć ze śmiercią. Wstań! Będziemy walczyć!

Śmierć *(wstaje, odpycha Lekarza, szarpie Pacjentkę)*

Lekarz

Co jej robisz? Co jej robisz?

Śmierć (*wciąż szarpiąc*)

Dreszcze... Podczas walki ze śmiercią najczęściej ma się dreszcze. (*jeszcze raz odpycha Lekarza*) Jeszcze?

Pacjent 2

Doktorze, gorzej mi. Niechże pan jej przyleje!

Lekarz

Nie mogę, to kobieta.

Śmierć (*wyjmując pistolet – duży, tekturowy*)

Dobra, już czas.

Pacjent 2

To już nic z tradycji nie zostało? Ani kościotrupa, ani kosy?

Śmierć

Mało wiesz. Ja jestem śmierć nagła, a ta chuda to śmierć głodowa. (*bawiąc się pistoletem*) Cześć. (*strzela*)

Pacjent 2

Już? Nie żyję?

Śmierć

Nie, spudłowałam.

Lekarz (*widzi nagłą szansę*)

Spudłowałaś. Teraz zostaw go mnie.

Śmierć

Dobra. Ty sobie lepiej radzisz.

Śmierć schodzi ze sceny. Pacjent oddycha z ulgą, dziękuje Lekarzowi i wychodzi razem z nim. Na scenę wchodzi Pielęgniarka i zaprasza wszystkich aktorów na scenę. Następuje prezentacja aktorów, która kończy spotkanie.

Z higieną za pan brat

Uczestnicy: osoby sprawne poznawczo
osoby sprawne fizycznie
osoby z zaburzeniami słuchu
osoby z demencją łagodną
osoby z niepełnosprawnością kończyn dolnych
osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim

Liczba uczestników: 3–15

Czas trwania: 30–45 minut

Materiały: flipchart i papier do niego, kolorowe flamastry, skopiowane „zakreślane przysłowia”

Realizacja:

Wizyta u lekarza. Zabawa polega na tym, aby naśladować czynności. Uczestnicy siedzą w kręgu.

- Pierwsza osoba mówi: „Mam jutro wizytę u lekarza, muszę więc wcześniej wstać”. I pokazuje tę czynność, np. przeciąga się, ziewa.
- Wszyscy uczestnicy naśladowują ruchy.
- Druga osoba mówi: „Mam jutro wizytę u lekarza, muszę więc wcześniej wstać i wziąć prysznic”. I wykonuje obie czynności, następnie pozostali uczestnicy je powtarzają.
- Uczestnicy po kolei dodają swoje czynności, a reszta naśladowuje ruchy.
- Przykładowe aktywności: mycie zębów, czesanie się, ubieranie się, mierzenie ciśnienia, pakowanie wyników badań, jazda samochodem do przychodni.

Zabawę można zakończyć w dowolnym momencie.

Higieniczna historyjka. Wypisujemy na flipcharcie wyrazy, które kojarzą nam się z higieną. Można wybrać jedną osobę, aby zapisywała, albo każdy po kolei podchodzi i zapisuje propozycje na arkuszu. Z wypisanych skojarzeń wspólnie staramy się ułożyć historię.

- Przykład: dentysta, mycie zębów, nić dentystyczna, pasta do zębów, szczoteczka, płyn do płukania jamy ustnej.
„Dentystka mi zaleciła, abym częściej zęby myła, przeciągała zęby nicią, moje dźiąsła z bólu kwiczą. Teraz z rana, w dzień i w nocy nikt mnie tu już nie zaskoczy. Kiedy tylko wstaję rano, zaraz biegnę po szczoteczkę, na jej czubku mam pasteczkę i szoruję zęby zdrowo, aby lśniły mi wzorcowo. Na sam koniec należycie wypłuczę jamę obficie”.

Zakrecone przysłowia. Zadanie to odnalezienie właściwego sposobu odczytania treści w bezładnym na pozór układzie liter. Można powielić układy dla każdego uczestnika. Rozwiązanie zapisujemy na dużym arkuszu. (Rozwiązania: 1. Na choroby są sposoby. 2. Nikomu zdrowie nie smakuje, póki choroby nie zakosztuje. 3. Strzeż się tycia, wybierz zdrowy tryb życia. 4. Kto zdrowia nie szanuje, ten na starość żałuje. 5. Ruch jest zdrowy i dla ciała, i dla głowy).

1.

	R	O	H	C		
	O	O	S	A		
	B	B	O	N		
	Y	Y	P			
	S	A	S			

2.

	I	E	N	I	E	S
	W	O	B	Y	N	M
	O	R	T	U	I	A
	R	O	Z	J	E	K
	D	H	S	E	Z	U
	Z	C	O	K	A	J
	U	I	K	Ó	P	E
	M	O	K	I	N	

3.

Y	W	A	I	C	Y	
B	Y	R	T	Y	T	
I	B	A	I	W	Ę	
E	Ż	Y	C	O	I	
R	Z	Z	D	R	S	
S	T	R	Z	E	Ż	

4.

E	S	Z	A	N	U	
I	R	O	Ś	Ć	J	
N	A	J	E	Ż	E	
A	T	U	Ł	A	T	
I	S	A	N	N	E	K
W	O	R	D	Z	O	T

5.

S	T	Z	D	R	O	
E	A	I	D	L	W	
J	Ł	W	Y	A	Y	
H	A	O	Ł	G	I	
C	I	C	A	L	D	
U	R					

Co mam w środku? Gra polega na wpisaniu słowa pomiędzy litery, które są kolejno pierwszą i ostatnią tworzącą wyraz. Słowa tworzące szkielet: pierwsze litery – piszemy od góry do dołu, a ostatnie litery – od dołu do góry (przykład poniżej). Przykładowe słowa do wykorzystania: higieniczna, zdrowotność, stomatolog, odkażanie.

H	ipnoz	A
I	mieli	N
G	a	Z
I	deowie	C
E	leganck	I
N	euro	N
I	gliwi	E
C	ążk	I
Z	abie	G
N	isk	I
A	c	H

Inscenizacja bajki „Chory kotek” Stanisława Jachowicza

Uczestnicy: osoby sprawne poznawczo
osoby sprawne fizycznie

Liczba uczestników: 3

Czas trwania: 5 spotkań po 30 minut (1–2 razy w tygodniu)

Materiały: 2 opaski do włosów, brystol, arkusz sztywnego filcu lub mikrogu-my na uszy, kawałki tkanin na ogony, klej (wikol, polimer lub do klejenia na gorąco), 2 paski do spodni, wólcza, kredki, flamastry, fartuch lekarski (oraz, jeżeli mamy taką możliwość, to stetoskop), duży termometr wykonany z brystolu, mucha lub krawat, zaczęta robótka na drutach, fotel, kanapa lub kilka krzeseł na łóżko, krze-sło, stolik, pudełka i buteleczki po lekarstwach, miska, łyżka, czar-na kredka do malowania na twarzy (wąsy i nos), kopie tekstu dla aktorów

Realizacja:

Inscenizacja bajki będzie wykorzystana na spotkaniu z przedszkolakami na temat zdrowego odżywiania – o czym seniorów wcześniej poinformujemy.

Na przygotowanie inscenizacji potrzebnych jest kilka spotkań, na których nastąpi: przygotowanie kostiumów, podział na role i rozdanie scenariuszy oraz próby do przedstawienia.

Pierwsze spotkanie jest spotkaniem organizacyjnym. Ustalamy z seniorami, co mamy do przygotowania. Czytamy scenariusz, przydzielamy role i rozdajemy tekst do nauki (większość osób zna tę bajkę, więc nie powinno być dużo problemów z nauczeniem się ról). Ustalamy termin, w jakim wszyscy powinni opanować tekst.

Następne zadanie to przygotowanie strojów i elementów scenografii wspólnie z uczestnikami:

- na opasce do włosów przyklejamy kocie uszy wycięte z filcu lub mikrogumy;
- na pasku do spodni z kawałków tkanin i włóczki robimy ogony;
- na dużych brystolach przygotowujemy plakaty z obrazkami kiełbasek, szynki itd.

Scenografię i kostiumy możemy przygotować również z inną grupą uczestników, w ramach zajęć plastycznych.

Na pierwszych dwóch próbach seniorzy mogą korzystać z kartek z tekstem, jednak już od trzeciej dobrze byłoby, gdyby mieli opanowany tekst na pamięć. Jeżeli jest taka potrzeba, możemy zrobić jedną próbę indywidualnie z każdym uczestnikiem, poświęcając mu około 10 minut. Na ostatnią próbę, tak zwaną generalną, dobrze jest zaprosić kilku widzów (innych seniorów lub rodziny aktorów) i poprosić ich o informacje zwrotne na temat inscenizacji. Warto przeanalizować uwagi publiczności i ewentualnie wprowadzić zmiany do przedstawienia. Dodatkowym atutem takiej próby będzie sprawdzenie się aktorów przed publicznością.

Inscenizacja wiersza „Chory kotek” Stanisława Jachowicza

Babcia siedzi na fotelu z lewej strony sceny, robi na drutach. Pan Kotek leży na środku na prowizorycznym łóżku (kanapa lub kilka krzeseł nakrytych tkaniną). Obok łóżka stoi stoliczek zastawiony pudełkami i butelkami po lekach i krzesło dla lekarza. Po prawej stronie sceny wiszą plakaty z narysowanymi kiełbasami, szynkami, serami, myszami itd.

Babcia (spogląda na widownię i zaczyna opowiadać bajkę)

Pan Kotek był chory i leżał w łóżeczku (*wchodzi Doktor i podchodzi do Pana Kotka*)

I przyszedł Kot Doktor

Doktor

Jak się masz koteczku!

Pan Kotek

Źle bardzo...

Babcia

I łapkę wyciągnął do niego.

Wziął za puls pan doktor poważnie chorego,

I dziwy mu prawi

Doktor *(wkłada pacjentowi pod pachę duży termometr wykonany z tektury)*

Zanadto się jadło,

Co gorsza, nie myszki, lecz szynki i sadło;

Źle bardzo... *(sprawdza termometr)* gorączka! Źle bardzo, koteczku!

Oj, długo ty, długo, poleżysz w łóżeczku,

I nic jeść nie będziesz, kleiczek i basta *(Babcia wstaje, wychodzi przygotować kleik)*

Broń Boże kielbaski, słoninki lub ciasta!

Pan Kotek

A myszki nie można?

Babcia *(wychyla się zza kurtyny z miską w ręce, coś w niej mieszając)*

Zapytał koteczek,

Pan Kotek

Lub z ptaszka małego choć parę udeczek?

Doktor

Broń Boże! Pijawki i dieta ścisła!

Od tego pomyślność w leczeniu zawisła. *(Doktor wstaje i wychodzi)*

Babcia *(podchodzi do Pana Kotka, siada, karmi kleikiem, głaszcze po głowie)*

I leżał koteczek; kielbaski i kiszki

Nietknięte, z daleka pachniały mu myszki.

(Babcia mówi do widowni)

Patrzcie, jak złe łakomstwo! Kotek przebrał miarę;

Musiał więc nieboraczek srogą ponieść karę:

Tak się i z wami, dziateczki, stać może:

Od łakomstwa strzeż was Boże!

Wiem, co jem

Uczestnicy:	osoby sprawne poznawczo osoby sprawne fizycznie dzieci z przedszkola (pięcio- i sześciolatki) wraz z nauczycielami
Liczba uczestników:	5 seniorów, maksymalnie 25 przedszkolaków
Czas trwania:	45 minut
Materiały:	30 patyczków laryngologicznych z namalowanymi na końcach owocami (jabłko, gruszka, ananas, banan, brzoskwinia – po sześć sztuk z każdym owocem), kubek, produkty i przybory do przygotowania kolorowych, wiosennych kanapek (pieczywo, ser, sałata, rzodkiewka, ogórek, pomidor itd.), kostiumy i scenografia do inscenizacji wiersza Stanisława Jachowicza „Chory kotek”

Realizacja:

Spotkanie będą prowadzić seniorzy, dlatego należy wcześniej ich do tego przygotować, omawiając postawione przed nimi podczas zajęć zadania. Trójka aktorów wykona inscenizację bajki „Chory kotek” Stanisława Jachowicza (jej przygotowanie zostało opisane w osobnym scenariuszu). Następnie każdemu z seniorów zostanie przydzielona grupa dzieci, z którą będzie pracował – uczestnicy będą przygotowywać kolorowe wiosenne kanapki.

Po powitaniu dzieci zasiadają w półkolu, a osoba prowadząca zaprasza na bajkę „Chory kotek” Stanisława Jachowicza w wykonaniu seniorów. Wcześniej należy przygotować scenografię.

Po inscenizacji dzieci mogą chwilę porozmawiać z bohaterami bajki i zadać im pytania. Na koniec rozmowy Doktor zadaje pytanie dzieciom: „Jakie produkty uważają za zdrowe?” Kiedy dzieci, odpowiadając, dojdą do owoców i warzyw, gratuluje dzieciom dużej wiedzy na ten temat. Następnie prosi, żeby każde dziecko wylosowało jeden patyczek laryngologiczny z kubka, który trzyma w ręce (w ten sposób powstanie pięć grup odpowiadających pięciu owocom). W dalszej części biorą udział wszyscy seniorzy, do grup przyporządkowujemy ich też drogą losowania (dla nich musimy mieć odłożone osobne pięć patyczków, tak żeby owoce się nie powtarzały).

Wszyscy zapamiętują, jaki owoc wylosowali, odkładają patyczki na stół i siadają w kręgu na krzesłach. Osoba prowadząca wymienia owoc, np. jabłko, i wszystkie „jabłka” zamieniają się miejscami. Prowadzący może też po-

wiedzieć „sałatka owocowa” – w tym wypadku wszystkie „owoce” zmieniają miejsca. Po jakimś czasie osoba prowadząca wchodzi do gry i przy komendzie zajmuje jakieś krzesło. Uczestnik, dla którego nie ma miejsca, podaje kolejny owoc. Liczba powtórzeń zależy od zaangażowania w zabawę.

Następnie każda grupa owocowa siada przy innym stoliku. Wszyscy uczestnicy mają do dyspozycji różne produkty i przybory potrzebne do przygotowania kanapek. W krojeniu pomagają seniorzy. Podczas tych zajęć nie zapominajmy, że „jemy również oczami”, dlatego kanapki mają być jak najbardziej kolorowe, można z warzyw ułożyć jakieś zwierzątko czy roślinkę. Kanapki mają wyglądać tak, żeby na ich widok wszystkim zachciało się jeść. Kiedy kanapki mamy już gotowe, sprzątamy stanowiska pracy. Po tej czynności pozostaje już tylko życzyć sobie wzajemnie: „Smacznego!”.

Podczas wykonywania kanapek seniorzy rozmawiają z dziećmi na temat wybieranych produktów: skąd się biorą, dlaczego te produkty są zdrowe, jakich składników jeszcze moglibyśmy użyć.

Podkładki pod talerze

Uczestnicy:	osoby sprawne poznawczo osoby sprawne fizycznie osoby z zaburzeniami słuchu osoby z demencją łagodną osoby z demencją umiarkowaną osoby z niepełnosprawnością kończyn dolnych osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym osoby z trudnościami w porozumiewaniu się
Liczba uczestników:	1–14
Czas trwania:	30 minut
Materiały:	15 białych kartek A3 lub 15 kartek A3 z dużymi obrazkami (wersja łatwiejsza: pojedyncze owoce i warzywa – jabłka, gruszki, pomarańcze, ananasy, marchewka, brokuł, groszek strączkowy; wersja trudniejsza – kilka warzyw lub owoców, np. w koszu; w wersji najtrudniejszej mogą przeważać drobne owoce, można też przygotować piramidę zdrowego żywienia), kawałki kolorowych papierów do wydzieranek, klej biurowy lub introligatorski, kredki, flamastry, laminarka i folia do laminowania

Realizacja:

Pamiętajmy, aby prace były wykonane starannie i estetycznie, bo będą służyć jako podkłady przez jakiś czas. Każdy z uczestników będzie mógł wykonać pracę zabrać ze sobą.

Seniorzy mają możliwość albo narysować wzór, albo wybrać jakiś z gotowych, dostępnych w internecie lub książkach. Powinniśmy tak pokierować ich wyborem, aby praca była na odpowiednim poziomie trudności dla danego seniora.

Sposób wykonania pracy – kolorowanie, wyklejanie – również wybierają seniorzy. Podczas zajęć można z uczestnikami porozmawiać na temat ulubionych owoców, warzyw itd.

Gotowe prace wystarczy zaalaminować i mamy własnoręcznie wykonane podkłady pod talerze. Laminowanie, oprócz zabezpieczenia obrazka przed zniszczeniem, daje efekt wyostrenia kolorów.

Na koniec, przed rozdaniem podkładek, warto zrobić miniwystawę, aby cała grupa mogła podziwiać prace innych.

Przychodzi baba do lekarza...

Uczestnicy: osoby sprawne poznawczo
osoby sprawne fizycznie
osoby z zaburzeniami słuchu
osoby z demencją łagodną
osoby z niepełnosprawnością kończyn dolnych
osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim

Liczba uczestników: 1–12

Czas trwania: 60–120 minut

Materiały: skopiowane załączone karty pracy – dla każdego uczestnika zajęć, długopisy/flamastry/ołówki, kredki (12 kolorów), brystol, nożyczki, ewentualnie flipchart i papier do niego, dyplomy

Realizacja:

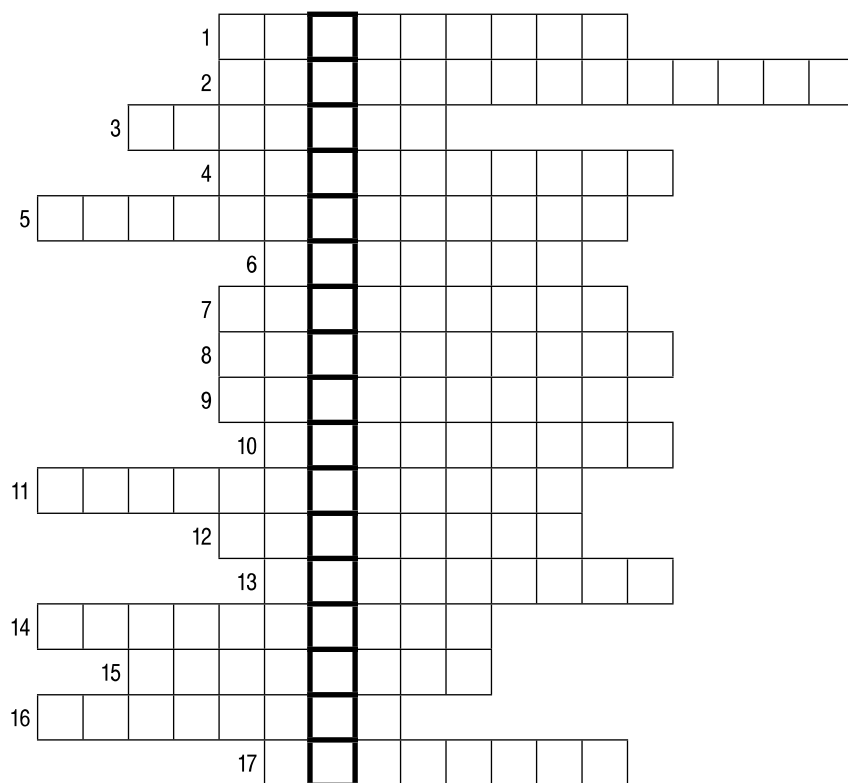
Zaprezentowane poniżej zadania dotyczą specjalności lekarskich, czyli tematu, który może być w różnym stopniu bliski niektórym seniorom. Można je wykorzystać w indywidualnej pracy z uczestnikiem, wówczas po prostu dajemy mu do rozwiązania poszczególne zadania bądź wykonujemy je razem z nim. Można również stworzyć na ich bazie spotkanie grupowe. Jego konwencję ustalamy

w zależności od preferencji seniorów – albo każdy pracuje indywidualnie i potem porównuje z innymi uczestnikami uzyskane efekty, albo pracują dwu- trzyosobowe grupy i potem przedstawiają wyniki na forum bądź rywalizują ze sobą (wygrywa grupa, która pierwsza poprawnie rozwiąże zadanie; w takim przypadku trzeba pomyśleć o nagrodach lub choćby dyplomach).

„Memory”. Wykorzystujemy do gry załączony szablon. Kopiujemy go, odpowiednio powiększając, tak aby uczestnicy nie mieli kłopotu z odczytaniem napisów. Następnie wykonujemy grę (sami lub z pomocą seniorów, czyniąc z tego element zajęć): wycinamy poszczególne karty (zanim to zrobimy, możemy podkleić kartkę brystolem albo załaminować, wówczas gra będzie trwalsza), każdą parę, czyli lekarz i „przypisany” mu narząd, oznaczając innym kolorem (można tylko zakreślić nazwy lekarza i narządu albo pokolorować całe tło karty, albo zupełnie zrezygnować z włączania kolorów – gdy uczestnicy są na tyle sprawni, że poradzą sobie bez tego). Otrzymujemy dwanaście par kart. W celu oswojenia uczestników z grą prezentujemy po kolei każdą parę, głośno odczytując napisy i zwracając uwagę na kolory. Jeśli uczestnicy są w pełni sprawni poznawczo, gramy w klasyczne „memory”, tzn. kładziemy pomieszane karty napisami do spodu, każdy odkrywa po dwie i zaraz zakrywa, odkładając na to samo miejsce (jeśli nie udało mu się trafić na pasujące do siebie karty; jeśli ma parę, kładzie przy sobie odkrytą), a zadaniem graczy jest odnalezienie poszczególnych par, zapamiętując położenie odkrywanych przez siebie i innych kart (w przypadku, gdy w zajęciach bierze udział więcej niż czterech seniorów, dzielimy ich na mniejsze grupy i przygotowujemy odpowiednio więcej kompletów kart). Jeśli natomiast uczestnicy są mniej sprawni poznawczo i nie poradzą sobie z opisaną wersją, możemy po kolei wykladać karty z nazwami specjalności lekarskich, a ich zadaniem jest dopasować charakterystyczny dla nich narząd.

DERMATOLOG	SKÓRA	ENDOKRYNOLOG	TARCZYCA
GASTROLOG	ŻOŁĄDEK	KARDIOLOG	SERCE
LARYNGOLOG	UCHO	NEFROLOG	NERKI
OKULISTA	OCZY	ORTODONTA	ZGRYZ
ORTOPEDA	KOŚCI	PULMONOLOG	PŁUCA
STOMATOLOG	ZĘBY	UROLOG	PĘCHERZ

Krzyżówka – lekarze specjaliści. Uczestnicy rozwiązują ją indywidualnie lub w grupach, w zależności od wybranej konwencji spotkania, korzystając z przygotowanych przez nas kopii. Możemy również wykorzystać ją jako kanwę dla quizu – przygotowujemy wtedy kratki krzyżówki na dużym arkuszu i mocujemy go na flipcharcie, by dla wszystkich był dobrze widoczny. Czytamy po kolei hasła, kto pierwszy odgadnie, otrzymuje punkt – zwycięzcą zostaje zdobywca największej liczby punktów.



- | | |
|--|---|
| 1. Pomoże w przypadku kłopotów z trawieniem. | 9. „Kobięcy” lekarz. |
| 2. Usprawnia organizm z pomocą prądów, zimna czy masażu. | 10. Gdy szwankuje wątroba. |
| 3. Leczy raka. | 11. Zapewnia spokojny i bezbolesny sen. |
| 4. Gdy komuś za słodko. | 12. Przyjmuje dzieci. |
| 5. Operuje serca. | 13. Wspomoże, gdy trudno usiedzieć (z powodu hemoroidów). |
| 6. Wykonuje zabiegi na narządach wewnętrznych. | 14. Pomoże, gdy bolą stawy. |
| 7. Zaradzi, gdy szkodzą pyłki, sierść, kurz czy cytrusy. | 15. Udzieli profesjonalnie pierwszej pomocy. |
| 8. Lekarz pierwszego kontaktu. | 16. Przyjmuje poród. |
| | 17. Leczy nerwy. |

(Rozwiązania haseł to: 1. gastrolog, 2. fizjoterapeuta, 3. onkolog, 4. diabetolog, 5. kardiochirurg, 6. chirurg, 7. alergolog, 8. internista, 9. ginekolog, 10. hepatolog, 11. anestezjolog, 12. pediatra, 13. proktolog, 14. reumatolog, 15. ratownik, 16. położnik, 17. neurolog. Hasło końcowe: szlachetne zdrowie).

Rozsypanka literowa – lekarze. Zadaniem seniorów jest ułożenie z podanych liter nazwy specjalności lekarskiej. Dla ułatwienia – pierwsza litera rozsypanki jest jednocześnie pierwszą literą nazwy specjalisty. Można skopiować załączoną kartę pracy, a uczestnicy pracują, pisząc na niej lub układając wyrazy z pociętych na pojedyncze litery rozsypanek. (Rozwiązania: 1. alergolog, 2. anestezjolog, 3. chirurg, 4. dermatolog, 5. diabetolog, 6. endokrynolog, 7. gastrolog, 8. ginekolog, 9. internista, 10. kardiolog, 11. laryngolog, 12. nefrolog, 13. neurolog, 14. okulista, 15. ortopeda, 16. pediatra, 17. psychiatra, 18. pulmonolog, 19. stomatolog, 20. urolog).

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. AGORELGOL | 11. LNYGORAOLG |
| 2. AGOLOSENEJZ | 12. NGOOLFER |
| 3. CIRRGHU | 13. NRELUOGO |
| 4. DEGOLROMTA | 14. OLUKISAT |
| 5. DLOGIAOTEB | 15. ODAPETOR |
| 6. EKNRDGYOLONO | 16. PTARAEDI |
| 7. GORLAOTGS | 17. PCHITARAYS |
| 8. GLGEIOOKN | 18. POOOMULNLG |
| 9. IITSNNTARE | 19. SGOLTAOMOT |
| 10. KROALDOGI | 20. UGOOLR |

Wykreślanka. W diagramie ukrytych jest piętnaście nazw lekarzy specjalistów – pisanych poziomo lub pionowo, ale nie wspak. Zadanie polega na odszukaniu „schowanych” wyrazów.

D	F	G	I	O	G	A	Z	G	O	B	N	M	C	R
D	U	R	O	L	O	G	C	A	Z	J	U	P	E	W
E	P	S	Y	C	H	I	A	T	R	A	A	R	O	O
N	J	I	O	M	N	N	E	U	R	O	L	O	G	I
T	I	H	L	T	I	E	N	I	O	L	P	K	F	K
Y	T	G	I	G	N	K	B	U	P	O	E	T	A	D
S	K	A	R	D	I	O	L	O	G	P	D	O	L	E
T	R	S	M	Z	G	L	C	T	L	M	I	L	E	R
A	S	A	O	R	T	O	P	E	D	A	A	O	R	M
C	H	I	R	U	R	G	Z	Y	K	N	T	G	G	A
O	D	W	P	Y	A	E	A	R	J	B	R	S	O	T
L	R	E	I	O	K	U	L	I	S	T	A	D	L	O
K	P	U	L	M	O	N	O	L	O	G	A	G	O	L
I	I	T	A	R	E	Y	W	E	H	C	Z	H	G	O
H	B	R	P	A	D	I	A	B	E	T	O	L	O	G

Anagramy. Uczestnicy mają za zadanie ułożyć jak najwięcej nowych wyrazów ze słowa oznaczającego specjalność lekarską (np. ze słowa „anestezjolog” można utworzyć takie jak: gol, Jola, stan, sto, teza itd.). Można używać tylko takich liter, które występują w wyrazie anagramowanym, tzn. jeśli „a” występuje tylko jeden raz, to w nowo powstałym również wolno je zastosować tylko jednokrotnie. Seniorzy pracują tu pojedynczo, w małych grupach bądź w drużynach – na zasadzie rywalizacji lub nie.

U wód

Uczestnicy:

- osoby sprawne poznawczo
- osoby sprawne fizycznie
- osoby z zaburzeniami słuchu
- osoby z zaburzeniami wzroku
- osoby z demencją łagodną
- osoby z niepełnosprawnością kończyn dolnych
- osoby z niepełnosprawnością kończyn górnych
- osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim
- rodzina
- wolontariusze

Liczba uczestników: dowolna

Czas trwania: 60–90 minut

Materiały: flipchart i papier do niego, flamastry, rzutnik multimedialny, ekran, komputer, piosenka „Jesteśmy na czasach” Wojciecha Młynarskiego na nośniku i sprzęt do odtwarzania

Realizacja:

Przewodnik kuracjusza. Organizujemy spotkanie tematyczne, na które zapraszamy osobę, która jeździ na turnusy do sanatoriów. Może to być jakaś znana nam osoba lub zaprzyjaźniony lekarz. Urozmaiceniem spotkania może być, w miarę możliwości, pokaz slajdów (rzutnik multimedialny) lub zdjęć tradycyjnych czy pocztówek z omawianych miejsc. Będą tu mogły dużo skorzystać osoby, które wybierają się po raz pierwszy do sanatorium. Na takim spotkaniu mogą uzyskać informacje, jak się przygotować do takiego wyjazdu, co ze sobą zabrać, mogą też poznać profile leczenia oraz rodzaje zabiegów. Z taką wiedzą seniorzy nie będą się obawiać wyjazdu. Na początku i na koniec takiego spotkania (w czasie, kiedy uczestnicy będą się schodzić i rozchodzić) bądź jako przerywnik można wykorzystać znaną piosenkę Wojciecha Młynarskiego „Jesteśmy na czasach”.

Rozsypanka literowa – uzdrowiska. Zadaniem seniorów jest ułożenie z podanych liter nazw miejscowości uzdrowiskowych. Nazwy zapisujemy dużymi literami na arkuszach. Można skopiować załączoną kartę pracy, a uczestnicy pracują, pisząc na niej lub układając wyrazy z pociętych na pojedyncze litery rozsypanek. (Rozwiązania: 1. Ciechocinek, 2. Świeradów, 3. Międzyzdroje, 4. Inowrocław, 5. Władysławowo, 6. Ustronie Morskie, 7. Iwonicz Zdrój, 8. Nałęczów).

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1. CHONEKCIECI | 5. WOWŁASŁAWODY |
| 2. DÓWRAŚWIE | 6. TROUSNIE RSMOKIE |
| 3. DZYOJEZDRMIĘ | 7. NICZIWO ÓJRZD |
| 4. AWWRINOOCŁ | 8. CZÓWŁĘNA |

Quiz: prawda czy fałsz? Na zakończenie krótki sprawdzian. Uczestnicy mają ustosunkować się do poniższych zdań – odpowiadają „prawda”,

jeśli się z nimi zgadzają, a „fałsz”, kiedy podana informacja jest błędna. (Rozwiązania: 1. prawda, 2. fałsz, 3. prawda, 4. fałsz, 5. fałsz, 6. prawda, 7. prawda, 8. prawda).

PRAWDA CZY FAŁSZ?

1. Muszyna i Świeradów są miejscowościami uzdrowiskowymi w górach.
2. Krioterapia to leczenie ciepłem.
3. Darłówko i Jastarnia są miejscowościami uzdrowiskowymi nad morzem.
4. Iwonicz i Ustronie mają w drugim członie nazwę Zdrój.
5. Fizykoterapia i fizjoterapia to to samo.
6. W Konstancinie i Inowrocławiu znajdują się tężnie.
7. Za granicą są sanatoria.
8. La Roche Posay i Vichy to uzdrowiska we Francji.

Dodatki

Zajęcia z modułu dotyczącego zdrowia można wzbogacić również o **spotkanie z dietetykiem**. Seniorzy mogliby na nim uzyskać informacje o prawidłowym odżywianiu w starszym wieku, o dietach korzystnych przy występowaniu określonych chorób (np. cukrzyca) itp. W przypadku seniorów, którzy mieszkają w domach pomocy społecznej, można wprowadzić cykliczne (np. raz w miesiącu) konsultacje przedstawicieli mieszkańców (np. samorządu) z dietetykiem czy kierownikiem kuchni na temat komponowania jadłospisu, jakości poszczególnych potraw, modyfikacji menu itp.

Duże znaczenie dla człowieka, szczególnie dla osób z demencją, które stopniowo tracą logiczny kontakt z rzeczywistością, ma zmysł dotyku. Do oddziaływania na niego można wykorzystać podczas zajęć **wierszyki-masażyki** w stylu znanego wszystkim: „Pisze pani na maszynie, a... b... c... przecinek, a... b... c... kropczka”. Duży zbiór takich rymowanek znajdziemy w zbiorze Marty Bogdanowicz „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki” (Gdańsk: Harmonia).

Jeżeli mieszkamy w pobliżu jakiegoś miejsca uzdrowiskowego, można zorganizować jakąś dłuższą bądź krótszą – kilkugodzinną – **wycieczkę** (np. do tężni w Konstancinie koło Warszawy). Trzeba przy tym jednak pamiętać

o ograniczeniach zdrowotnych w korzystaniu z dobrodziejstw uzdrowiskowych, m.in. tężni.

Ciekawe dla seniorów mogą być **spotkania z lekarzami** (fizjoterapeutami, pielęgniarzami) dotyczące chorób powszechnie występujących w podeszłym wieku. Interesujące i inspirujące mogą one być również dla członków rodzin seniorów i wolontariuszy.