



FUNDACJA
Karuzela
AKTYWNOŚCI



KReATywne SPACERY

KREATYWNI 60+: Nowy model pracy z seniorami w oparciu
o kreatywność i uczestnictwo w kulturze

2021-1-PL01-KA210-ADU000034914



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



FUNDACJA
Karuzela
AKTYWNOŚCI



**Publikacja wydana przez:
Fundacja Karuzela Aktywności
LUETEC**

Publikacja dostępna bezpłatnie na podstawie licencji otwartej. Zezwala się na nieograniczone, nieodpłatne i niewyłączne korzystanie z utworów w ich oryginalnej postaci, kopiowanie, modyfikowanie i korzystanie z utworu przez każdego bez ograniczeń przy jednoczesnym podawaniu za każdym razem informacji, kto jest autorem oryginału.

2023

SPIS TREŚCI

- 1. ZAŁOŻENIA PROJEKTU**
- 2. PRZEDSTAWIENIE ORGANIZACJI**
- 3. METODOLOGIA PRACY: ZAŁOŻENIA METODY**
- 4. GRUPA DOCELOWA**
- 5. ŹRÓDŁO**
- 6. SCENARIUSZE:**

- Obrazy z roślin KARUZELA
- Odkrywanie lokalnych rzemieślników LUETEC
- Szukamy ekologicznych rozwiązań KARUZELA
- Fotografia i obserwacja morskiego krajobrazu LUETEC
- Z zamkniętymi oczami KARUZELA
- Miejski spacer trekkingowy LUETEC
- Szukanie przedmiotów-instrumentów KARUZELA
- Odkrywanie miejskiego graffiti LUETEC
- Pozowanie jak na obrazach KARUZELA
- Spacer w lesie LUETEC
- Kolaż zdjęć - drzwi KARUZELA
- Willa szlachecka z XVIII wieku LUETEC
- Mandala KARUZELA
- Ogród botaniczny LUETEC
- Historia cieni KARUZELA
- Odkrywanie flory Śródziemnomorskiej LUETEC
- Historia mijanych osób KARUZELA
- Leśne zbieranie darów jesieni LUETEC
- Wierszowane Świata opisywanie KARUZELA
- Spacer po polach lawendy LUETEC

7.KONKLUZJA

8.PODZIĘKOWANIA

1. ZAŁOŻENIA PROJEKTU

Partnerzy projektu:

Fundacja Karuzela Aktywności - Polska

LUETEC - Włochy

Nasz 18-miesięczny projekt partnerski CREATIVE 60+ Nowy model pracy z seniorami oparty na kreatywności i uczestnictwie w kulturze 2021-1-PL01-KA210-ADU000034914 dotyczył przede wszystkim wdrażania nowych rozwiązań do pracy z seniorami. Jedną z nowatorskich metod były Spacerowe Kreatywne. Projekt był odpowiedzią na potrzebę wypracowania nowego modelu pracy z seniorami uzupełnionego o praktyczne rozwiązania.

Jedną

z głównych innowacji miało być stworzenie modelu i narzędzi będących odpowiedzią na wyzwanie prowadzenia działań w dobie pandemii. Problem szczególnie dotknął organizacje pracujące z osobami starszymi, gdyż to one znajdują się w grupie ryzyka zarażenia. Sprawę skomplikował fakt, że sytuacja dynamicznie się zmieniała i istniała potrzeba spontanicznego dostosowywania formy zajęć do aktualnych wymagań, takich jak zmniejszenie liczebności grup, przeniesienie zajęć do formy zdalnej, prowadzenie zajęć

w otwartej przestrzeni. Z tego powodu scenariusze działań musiały być elastyczne. Kolejna innowacja dotyczyła dialogu międzypokoleniowego jako metody aktywizacji seniorów – scenariusze zajęć dla seniorów powinny być tak zaprojektowane, aby łatwo można było włączyć do działań młodsze pokolenie. Bardzo ważnym aspektem wciąż pozostawało wypracowanie rozwiązań sprzyjających interakcjom grupowym, gdyż jest to główna motywacja seniorów do udziału w zajęciach.

Celami projektu były przede wszystkim:

- Tworzenie innowacyjnych materiałów edukacyjnych dla Edukatorów pracujących z seniorami;
- Angażowanie seniorów w edukację pozaformalną;
- Promowanie programu Erasmus +;
- Aktywizowanie seniorów poprzez udział w kulturalnych i kreatywnych warsztatach oraz podnoszenie ich kompetencji;
- Wspieranie dialogu międzypokoleniowego;
- Wzmocnienie potencjału organizacji partnerskich.

Organizacje partnerskie projektu – Fundacja Karuzela Aktywności i LUETEC współpracowały ze sobą na każdym etapie realizacji działań, tj. tworzenia scenariuszy Spacerów, dzielenia się efektami działań, stałego, regularnego kontaktu i wspólnej pracy warsztatowej na międzynarodowych spotkaniach we Włoszech i Polsce, a także spotkaniach online.

Badanie przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu Stanforda i opublikowane w czasopiśmie *Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition* (wydawany

przez Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne) wykazało, że chodzenie może pomóc przy niskim poziomie kreatywności.

We wspomnianym badaniu wzięło udział 176 studentów. W czasie trwania każdego eksperymentu, podczas chodzenia na bieżni w pustym pokoju badanym przychodziło do głowy więcej twórczych rozwiązań (np. różne zastosowania dla danego przedmiotu), niż osobom, które w tym czasie siedziały. Aby sprawdzić, czy wzrost kreatywności był związany z samą czynnością chodzenia, czy też z przebywaniem na zewnątrz, kolejnym eksperymentem było porównanie odpowiedzi studentów, którzy siedzieli w pustym pomieszczeniu i chodzili na bieżni z tymi, którzy spacerowali na zewnątrz, a także studentami poruszającymi się na zewnątrz na wózku inwalidzkim. Analiza odpowiedzi potwierdziła, że zarówno osoby chodzące na bieżni, jak i spacerujące na zewnątrz były bardziej kreatywne niż te, które poruszały się na wózku inwalidzkim i te, które siedziały.

2. PRZEDSTAWIENIE ORGANIZACJI

Fundacja Karuzela Aktywności

Jako Fundacja Karuzela Aktywności od 2015 roku prowadzimy działania aktywizacyjne dla seniorów z Lublina i okolic. Zaczęło się w lubelskiej dzielnicy Czechów grupą 10 osób. Obecnie prowadzimy zajęcia dla około 80 seniorów z Lublina, 30 z Bełżyc i około 15 z Borzechowa. Razem chodzimy do kina, teatru, filharmonii, uczestniczymy w innych wydarzeniach kulturalnych, a także organizujemy zajęcia gimnastyczne, muzyczne, możliwości wyjazdu na wycieczki. Wśród uczestników są również osoby z chorobą Alzheimera, dla których organizujemy zajęcia terapeutyczne.

Celem statutowym Fundacji Karuzela Aktywności jest stymulowanie oraz wspieranie rozwoju społecznego, kulturalnego, psychicznego, fizycznego i duchowego człowieka w całym cyklu jego życia oraz aktywizacja społeczna i zawodowa poprzez działania edukacyjne i aktywizacyjne dzieci, młodzieży i dorosłych.

Aktywność

rozumiemy jako prawo i możliwość podejmowania działań, które wpływają na poprawę sytuacji człowieka. Aktywność to otwarty katalog działań – od prostego uczestniczenia w działaniach do samodzielnego ich organizowania i zapraszania do nich innych. Przeciwnością aktywności jest bierność, czyli odmowa udziału w jakichkolwiek działaniach.

Włączenie

to współuczestnictwo w przygotowywanej ofercie działań, prawo i możliwość do wyrażenia swojego zdania i opinii na temat określonego działania. Włączenie polega na tym, że uczestnicy działań są ich współorganizatorami, więc podmiotami, a nie przedmiotami działań Fundacji.

Wspieranie

to postawa nastawiona na codzienną pomoc uczestnikom. Wartość tą realizujemy poprzez interesowanie się ogólną sytuacją uczestników naszych działań i podejmowaniem interwencji jeśli jest taka konieczność np. regularny kontakt z osobami, które mają skłonność do depresji. Wspieranie to także bycie "akuszerką" pomysłów samych uczestników – stwarzanie przestrzeni do realizacji własnych pomysłów przez uczestników działań.

Chcąc rozszerzyć swoją działalność, a także zdobyć międzynarodowe doświadczenie w pracy z seniorami z innych krajów, w 2022 roku postanowiliśmy spróbować swoich sił w programie Erasmus+.

LUETEC

Libera Università Europea Terza Età Campania to Uniwersytet Trzeciego Wieku, który od 2000 roku oferuje kursy, laboratoria i warsztaty dla młodzieży, dorosłych i seniorów. LUETEC narodził się jako Europejski Uniwersytet Trzeciego Wieku z pomysłu Marii Giovanny Romaniello. W tym samym roku LUETEC został członkiem FEDERUNI – Włoskiej Federacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku. W 2001 roku LUETEC rozpoczął swoją podróż po Europie, uczestnicząc w programie Socrates połączonym z kilkoma lokalnymi e-edukacjami w Neapolu. Od tego roku LUETEC organizuje kursy, seminaria, konferencje, wycieczki kulturalne i prezentacje książek. Organizowane kursy obejmowały archeologię, historię sztuki, historię teatru, francuski, angielski, hiszpański, laboratorium języka neapolitańskiego, pracownię komputerowe, malarstwo, ogrodnictwo, sztukę pre-sepiową, fotografię. W 2020 roku LUETEC z powodzeniem zarządzał ponad 55 projektami Erasmus+ z różnych dziedzin, stając się europejskim centrum zarządzania projektami.

3. METODOLOGIA PRACY: Założenia metody

Czym dokładnie są Spacerzy Kreatywne?

Główne założenia Spaceru Kreatywnego to pobudzenie twórczego myślenia poprzez chodzenie i ruch na świeżym powietrzu. Założenia bardzo nas zainteresowały i zainspirowały do stworzenia różnorodnych scenariuszy takich zajęć (scenariusze stanowią załącznik do niniejszego ebooka).

Nieco później nastąpiło najważniejsze – przetestowanie metody w praktyce. Wszystko, co nowe, bywa dla seniorów początkowo nieco trudniejsze w odbiorze, jednak spacer dzięki swojej niezobowiązującej formie (swobodne chodzenie, brak sztywnych ram, bez konieczności np. siedzenia przy stole) sprawił, że uczestnicy, nawet osoby całkiem nowe i nieznające siebie nawzajem, otworzyły się błyskawicznie – nie tylko wykonując zadania przewidziane w scenariuszu, ale także rozmawiając między sobą i nawiązując nowe relacje.

Założyliśmy, że konstrukcja naszych scenariuszy musi uwzględniać takie parametry, jak ogólne zasady obowiązujące na zajęciach, cele i opis działań krok po kroku – tak, aby scenariusze były uniwersalne oraz, aby każdy Edukator korzystający z nich mógł je dowolnie modyfikować zachowując pierwotny cel, jakim jest zwiększenie poziomu kreatywności poprzez spacerowanie. Kreując tematy spacerów najistotniejsze było dla nas, aby tematyka odpowiadała upodobaniom seniorów, czyli np. chęć wchodzenia w rolę, tworzenie kolaży, rękodzieło, rozwiązania ekologiczne, itp., itd. Kolejnym czynnikiem mającym istotny wpływ na wybór tematów była uniwersalność i łatwa możliwość modyfikowania – tak, aby każdy Edukator mógł efektywnie zastosować scenariusz niezależnie od kraju czy grupy docelowej.

Przy tworzeniu scenariuszy Spacerów Kreatywnych zależało nam, aby wpleść w nie metodę storytellingu. Storytelling to nic innego, jak tworzenie opowieści. Snucie historii angażuje odbiorców bardziej niż tylko podanie suchych faktów. Ludzka natura charakteryzuje się tym, że odruchowo budujemy kontekst i opowieść wokół rzeczy, które nas spotykają.

W przypadku naszych zajęć Spacerzy Kreatywne chcieliśmy, aby metoda storytellingu dodatkowo zainspirowała uczestników, by mogli lepiej się wczuć i głębiej wejrzeć w siebie oraz swoją wyobraźnię; by jeszcze bardziej pobudzić wszystkie osoby do poszukiwania twórczych rozwiązań. W celu zbudowania opowieści posłużyliśmy się starannie wybranymi cytatami z różnych książek, w zależności od tematyki konkretnego scenariusza.

Aby dotrzeć do większej liczby osób w celu rozpropagowania metody Spaceru Kreatywnego zorganizowaliśmy wśród senioralnych mieszkańców Lublina oddzielny nabór, a zatem także osoby, które do tej pory nie korzystały z zajęć Fundacji, miały szansę uczestniczyć w spacerach.

Po rozmowie z nowymi uczestnikami i ustaleniu ich potrzeb oraz ograniczeń okazało się, że tym, czego przede wszystkim oczekują, jest kontakt z drugim człowiekiem, a także poprawa koncentracji. Jako pozostałe potrzeby wymieniali m.in. chęć umiarkowanego wysiłku

fizycznego, zwiedzanie. Po przeprowadzeniu Spaceru Kreatywnego z tą grupą odbiorców przede wszystkim zwracał uwagę fakt ogromnego zaangażowania, a także bardzo szybkie nawiązywanie relacji i wysoka komunikatywność już po kilku pierwszych minutach spaceru.

To, co było konieczne do określenia przed rozpoczęciem działań to ewentualne ograniczenia fizyczne. W tej konkretnej grupie uczestnicy radzili sobie z zadaniami wymagającymi chodzenia, schylania czy kucania na dość wysokim poziomie, dlatego scenariuszem, który został wybrany, było układanie mandali ze znalezionych w parku darów natury, np. liści, patyków, kamieni, kasztanów itd. Każdy po ułożeniu własnej mandali mógł wypowiedzieć się na jej temat, a także przekazać grupie, co dla niego symbolizują kolejne jej warstwy i elementy. Drobiazgowość i dokładność wykonanych prac przeszła nasze najśmielsze oczekiwania, ponieważ mandale zostały ułożone perfekcyjnie i dodatkowo pięknie przyozdobione, a każdy z uczestników z chęcią opowiadał o tym, jaką cechę charakteru symbolizują konkretne elementy.

Podczas ewaluacji przeprowadzonej na zakończenie zajęć można było zaobserwować, że po spacerze poprawiło się ogólne samopoczucie seniorów, zrelaksowali się, a także mieli ochotę na więcej aktywności niż tylko powrót do domu – niektórzy wybrali się na dalszą wędrówkę po parku, inni planowali pójść do kawiarni. Po spacerze seniorzy najczęściej wspominali o satysfakcji płynącej z samego spotkania z innymi ludźmi, rozmów i interakcji. Wszyscy jednogłośnie wyrazili chęć udziału w przyszłych działaniach Fundacji Karuzela Aktywności.

Wskazówki dla Edukatorów:

Pracując z seniorami, na etapie planowania działań (spacerów) zawsze należy wziąć pod uwagę przede wszystkim:

- ewentualne ograniczenia związane z poruszaniem się (bariery architektoniczne typu schody, ukształtowanie terenu, podłoże itp.) oraz z chorobami przewlekłymi,
- zaplanowanie miejsca na odpoczynek podczas spaceru – zadbaj o to, aby na trasie znalazło się miejsce np. z ławeczkami,
- dystans i czas trwania spaceru powinny być dostosowane do konkretnej grupy, a jeśli grupa nie jest jeszcze znana Edukatorowi, to powinien on bacznie obserwować uczestników i na bieżąco podejmować decyzje o przerwaniu / kontynuacji marszu i ewentualnych dodatkowych przerwach.

Scenariusze stanowiące załącznik do tego ebooka są skonstruowane tak, aby mogły zostać przeprowadzone praktycznie w każdym miejscu, niezależnie od położenia geograficznego. Edukatorzy z różnych krajów mogą je dowolnie modyfikować w taki sposób, aby zachować rdzeń tematyki spaceru oraz jego wartość merytoryczną. To ważne, aby przed przystąpieniem do realizacji zajęć szczegółowo dopracować swój osobisty scenariusz –

dzięki temu Edukator będzie przygotowany na ewentualne spontaniczne zmiany wynikające ze specyficznych okoliczności.

Bardzo istotnym elementem scenariuszy są cele oraz zasady.

Cele to coś, co zakładamy, że osiągniemy dzięki stosowaniu danej metody. Innymi słowy – cele wskazują nam już na etapie tworzenia scenariusza, po co konkretnie chcemy wykonać zakładane czynności. Jest to istotne, ponieważ cele powinny być przedstawione uczestnikom przed rozpoczęciem spaceru, aby byli świadomi, dlaczego wykonują kolejne założone w scenariuszu kroki oraz aby mieli pewność, że zajęcia zostały przemyślane i zaplanowane przez Edukatora. Dodatkowo przy ewaluacji można dzięki temu sprawdzić, czy dane cele zostały zrealizowane. W załączonych scenariuszach widać, że wiele celów ogólnych się pokrywa – wszak w każdym ze scenariuszy chodzi o Spacer Kreatywny i wszystkie korzyści jakie z niego płyną – w zależności jednak od tematyki danego spaceru cele szczegółowe mogą się od siebie różnić. Wynika to z faktu, że niektóre scenariusze są nastawione np. na większą ilość współpracy i integracji między uczestnikami, a inne stawiają na bardziej indywidualne działania. Uniwersalność materiałów pozwala jednak na swobodne przearanżowanie, np. uczestnicy zamiast jednej wspólnej instalacji artystycznej mogą wykonać mniejsze, indywidualnie lub w mniejszych grupkach, itp., itd.

Naszym zdaniem naprawdę warto opracować zasady bezpieczeństwa obowiązujące na spacerze m.in. ze względu na fakt, że zajęcia są związane z aktywnością fizyczną. Zasady powinny, podobnie jak cele, zostać odczytane uczestnikom jeszcze przed rozpoczęciem spaceru. Wśród naszych zasad znalazły się m.in. takie punkty, jak zalecenie dostosowania ubioru czy informacje dla spóźnialskich. Za najistotniejsze punkty uważamy jednak te dotyczące zgłaszania Edukatorowi złego samopoczucia, chęci odpoczynku oraz wcześniejszego opuszczenia zajęć. To bardzo ważne, aby uczestnicy pamiętali o tym, że wszystkie czynności należy wykonywać we własnym tempie z poszanowaniem możliwości własnego ciała, a także, by nie oddalić się od grupy niezauważonym, pozostawiając niepewność czy osobie, która wcześniej opuściła spacer, nie przydarzyło się nic złego.

Obserwuj swoją grupę podczas spaceru, a na koniec zapytaj uczestników o ich wrażenia, o to jak się czuli w trakcie zajęć i w kontakcie z innymi osobami. Możesz wykorzystać do tego zwykłą rozmowę albo opracować własne narzędzie sprawdzające poziom zrealizowania założonych celów, przede wszystkim – wzrostu poziomu kreatywności. My zdecydowałyśmy się na rozmowy z uczestnikami, ponieważ dzięki niskiej liczebności grup (10 osób) istniała możliwość, aby każdy swobodnie wyraził swoje zdanie i obserwacje.

4. GRUPA DOCELOWA

Na co dzień pracujemy z seniorami, więc nie miałyśmy większych wątpliwości co do tego, która grupa docelowa powinna wziąć udział w Spacerach Kreatywnych. Seniorzy, którzy regularnie biorą udział w naszych zajęciach takich jak rękodzieło, gimnastyka, muzykoterapia, to ludzie otwarci, ciekawi świata, bardzo chętni do korzystania z nowych możliwości. Jednocześnie ich sprawność ruchowa jest na różnym poziomie, niewątpliwie każdemu z nich potrzebny jest dodatkowy łagodny ruch, aby zachować dobre zdrowie i mobilność. Metoda Spacerów Kreatywnych wydała się nam idealną odpowiedzią na potrzeby seniorów, z którymi współpracujemy na co dzień.

Kolejną grupą, którą od razu wzięłyśmy pod uwagę przy projektowaniu scenariuszy i naszych założeń metody Spacerów Kreatywnych, byli seniorzy z Borzechowa, z którymi współpracowałyśmy w 2019 roku organizując m.in. muzykoterapię, spotkania ze specjalistami, wspólne kiszenie warzyw, wycieczkę. Oferta dla seniorów w mniejszych miejscowościach jest dość uboga w porównaniu z Lublinem. Wierzymy, że pokazanie nowych metod pracy z seniorami jest w Borzechowie bardzo potrzebne, aby poszerzać horyzonty, zaspokajać potrzeby takie jak potrzeba ruchu, nowych doświadczeń i nawiązywania relacji. Jesteśmy zdania, że inspiracja prowadząca do zwiększenia poziomu kreatywności jest w tej grupie szczególnie potrzebna ze względu na dość wąskie środowisko i powtarzalność codziennych czynności.

5. ŹRÓDŁO:

- www.fundacjakaruzela.org.pl
- www.grananerwach.pl/spacerowanie-sprzyja-kreatywnosci/
- <http://www.dobrylekarz.info/artukul/spacer-zwieksza-kreatywnosc.html>
- <https://interviewme.pl/blog/storytelling>
- <https://www.luetec.org/en/about-us/>

6. SCENARIUSZE

1. Obrazy z roślin KARUZELA

Adresaci: osoby dorosłe (10 osób)

Miejsce: osiedle z trawnikami i alejkami / chodnikami, park

Dystans: 1,5 km / w zależności od wybranego miejsca i możliwości uczestników

Czas trwania: 90 min

Poziom trudności: łatwy/średni (elementy kucania i pochylania się)

Zasady bezpieczeństwa:

- Tempo spaceru dostosowujemy do osoby poruszającej się najwolniej
- Pochylając się, siadając, kucając lub w inny sposób zmieniając pozycję należy robić to we własnym tempie i zachować ostrożność
- Niemożność wykonywania jakiegoś zadania należy zgłosić prowadzącemu
- Należy zgłosić prowadzącemu złe samopoczucie
- Należy zadbać o ubiór adekwatny do warunków atmosferycznych oraz o wygodne obuwie
- Osoby, u których występują wahania cukru we krwi powinny mieć ze sobą przekąskę
- Zapewnienie wody we własnym zakresie
- Na spóźnialskich czekamy do 10 minut
- Wcześniejsze opuszczenie spaceru należy zgłosić prowadzącemu

Cele ogólne:

- Rozwijanie koncentracji
- Rozwijanie kreatywności, twórczego myślenia
- Poszukiwanie nieoczywistych skojarzeń
- Wzmocnienie mięśni i dotlenienie organizmu
- Pobudzenie kreatywności poprzez ruch na świeżym powietrzu
- Kształtowanie zachowań prospołecznych, współpracy

Cele szczegółowe:

Uczestnik:

- Odczuwa poprawę nastroju dzięki aktywności fizycznej
- Efektywnie współpracuje z innymi uczestnikami
- Odczuwa wzrost kreatywności dzięki dotlenieniu mózgu

Metody:

Podające, problemowe, aktywizujące, praktyczne, storytelling

Formy:

Zespołowa, zbiorowa, indywidualna

Materiały:

Pojemniki na rośliny

Inspiracja:

„Marzenia są koniecznym dopełnieniem rzeczywistości, pomagają nie tylko ją znosić, ale też ulepszać. Bez marzeń nie ma postępu. Marzyć to wyznaczać sobie cele. To pokonać bezruch, odrzucać status quo.”

Angele Lieby, Ocaliła mnie łza

„Tym, którzy wzdychają jedynie do kwiatów, próżno pokazywać pełną wiosnę oczekującą w zamkniętych pączkach na śniegiem pokrytych wzgórzach.”

Kakuzo Okakura, Księga herbaty

„Układała puzzle, na których można było rozpoznać co przedstawiają, dopiero wtedy, kiedy ostatni element znalazł się na swoim miejscu. A wtedy człowiek zaczyna się zastanawiać jak mógł wcześniej tego nie widzieć.”

Cinda Williams Chima, Dziedziczka guślarzy

Jak połączyć dwa światy – świat marzeń i świat rzeczywistości?

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników i zapoznanie z tematem oraz celami spaceru, a także poinformowanie, jaką trasę będziemy pokonywać oraz jakie zadania mają uczestnicy.
2. Odczytanie wprowadzenia oraz wybranych cytatów, które są formą inspiracji i pomogą budować opowieść („inspiracja”).
3. Zaprezentowanie zdjęć przykładowych prac.
4. Rozpoczęcie spaceru i szukanie przez uczestników różnych roślin, które wzbudzą ich zainteresowanie, a z których potem powstanie obraz. Prezentacja przykładowego obrazu i objaśnienie zasad jego tworzenia.
5. Przerwa na wodę i przekąskę na ławkach.
6. Prezentacja roślin, dyskusja.
7. Dokumentacja fotograficzna.
8. Podziękowanie za uczestnictwo i podsumowanie zajęć – informacje zwrotne od uczestników: z czym wychodzę?

2. Odkrywanie lokalnych rzemieślników LUETEC

Adresaci: osoby dorosłe (10 osób)

Miejsce: centrum miasta

Dystans: 1,5 km / w zależności od wybranego miejsca i możliwości uczestników

Czas trwania: 90 min

Poziom trudności: łatwy/średni

Zasady bezpieczeństwa:

- Tempo spaceru dostosowujemy do osoby poruszającej się najwolniej
- Należy zgłosić prowadzącemu złe samopoczucie
- Należy zadbać o ubiór adekwatny do warunków atmosferycznych oraz o wygodne obuwie
- Osoby, u których występują wahania cukru we krwi powinny mieć ze sobą przekąskę
- Zapewnienie wody we własnym zakresie
- Na spóźnialskich czekamy do 10 minut
- Wcześniejsze opuszczenie spaceru należy zgłosić prowadzącemu
- Nie zbaczaj ze ścieżki
- Postępuj zgodnie z instrukcjami

Cele ogólne:

- Podnoszenie świadomości na temat lokalnych rzemiosł, które powoli zanikają
- Wymienianie się wspomnieniami o starym sklepie rzemieślniczym i rzemiośle, które już nie istnieje
- Stymulowanie wymiany poglądów na temat rozwoju i spraw istotnych społecznie
- Kształtowanie zachowań prospołecznych i współpracy

Cele szczegółowe:

Uczestnik:

- Poznaje najbardziej autentyczne i malownicze rzemiosło miasta
- Skutecznie współpracuje z innymi uczestnikami
- Czuje wzrost relacji z innymi uczestnikami
- Wzmacnia mięśnie i zdolności motoryczne
- Poszerza wiedzę o mieście i jego historii

Metody:

Wspólne uczenie się, miejskie opowiadanie historii

Formy:

Grupowa, zbiorowa

Inspiracja:

Otrzymaliśmy dziedzictwo rzemiosła, estetyki, smaku, tożsamości. Nasze marki mają piękno, które je utrwala i utrwala.

Antoine Arnault

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników i przedstawienie trasy do pokonania.
2. Czytanie wstępu do historii rzemiosła w Neapolu (przykład).
3. Prezentacja zabytków, fontann, sklepów rzemieślniczych do odkrycia.
4. Przerwa w kawiarni - symbolu historii miasta.
5. Kontynuacja dalszej części spaceru.
6. Nagrywanie wizyty za pomocą krótkich filmów.
7. Dokumentacja fotograficzna
8. Zbieranie wrażeń uczestników jako dziennik podróży.

3. Szukamy ekologicznych rozwiązań KARUZELA

Adresaci: osoby dorosłe (10 osób)

Miejsce: osiedle z trawnikami i alejkami / chodnikami, park

Dystans: 1,5 km / w zależności od wybranego miejsca i możliwości uczestników

Czas trwania: 90 min

Poziom trudności: łatwy

Zasady bezpieczeństwa:

- Tempo spaceru dostosowujemy do osoby poruszającej się najwolniej
- Pochylając się, siadając, kucając lub w inny sposób zmieniając pozycję należy robić to we własnym tempie i zachować ostrożność
- Niemożność wykonywania jakiegoś zadania należy zgłosić prowadzącemu
- Należy zgłosić prowadzącemu złe samopoczucie
- Należy zadbać o ubiór adekwatny do warunków atmosferycznych oraz o wygodne obuwie
- Osoby, u których występują wahania cukru we krwi powinny mieć ze sobą przekąskę
- Zapewnienie wody we własnym zakresie
- Na spóźnialskich czekamy do 10 minut
- Wcześniejsze opuszczenie spaceru należy zgłosić prowadzącemu

Cele ogólne:

- Rozwijanie koncentracji i przerzutności uwagi
- Wzmocnienie mięśni i dotlenienie organizmu
- Pobudzenie kreatywności poprzez ruch na świeżym powietrzu
- Kształtowanie zachowań prospołecznych, współpracy
- Podniesienie poczucia posiadania wpływu na otaczające środowisko

Cele szczegółowe:

Uczestnik:

- Odczuwa poprawę nastroju dzięki aktywności fizycznej
- Poprawia swoją koncentrację
- Efektywnie współpracuje z innymi uczestnikami
- Odczuwa wzrost kreatywności dzięki dotlenieniu mózgu
- Uświadamia sobie, jak potrzebne są działania proekologiczne

Metody:

Podające, problemowe, aktywizujące, praktyczne, storytelling

Formy:

Zespołowa, zbiorowa, indywidualna

Materiały:

Notesy, długopisy

Inspiracja:

„Czy można mieć ekologiczne podejście do przyjaźni? To jest coś zbyt cennego, by się tego pozbywać, gdy tylko przestaje być przydatne.”

Rosamund Lupton, Siostra

„Czego też ludzie nie sypią do tych pięknych kiedyś rzeczy...Ale dlaczego to robią i czemu kiedyś tego nie robili, to zagadka, której nie rozwikła socjolog, to przypadek psychoanalityczny, nie jednostek, ale całych grup”

Bohumil Hrabal, Drybling Hidegkuti, czyli rozmowy z Hrabalem

Pomyślcie sobie, że jesteście grupą, która chce zbudować całkiem nowe miasto-państwo, w którym będą zastosowane same ekologiczne rozwiązania. Na każdym kroku będzie można spotkać np. urządzenia pozwalające na efektywny recykling lub pomagające oszczędzać wodę, itp., itd. Wyobraźcie sobie, że wasze możliwości logistyczne, organizacyjne i materialne są nieograniczone. Na początek jednak, ku inspiracji, zanim powstanie plan waszego miasta-państwa, obejrzyjcie najbliższą okolicę i zastanówcie się, które z rozwiązań są złe, niedoskonałe, co mogłoby być lepsze, co poprawić, a co całkiem wykluczyć.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników i zapoznanie z tematem oraz celami spaceru, a także poinformowanie, jaką trasę będziemy pokonywać oraz jakie zadania mają uczestnicy.
2. Odczytanie wprowadzenia oraz wybranych cytatów, które są formą inspiracji i pomogą budować opowieść („inspiracja”).
3. Rozpoczęcie spaceru i szukanie przez uczestników miejsc, w których wg nich zastosowano skuteczne metody wspierające ekologię, jak również miejsc, gdzie potrzebne są zmiany, a także projektowanie rozwiązań ekologicznych i zapisywanie pomysłów.
4. Przerwa na wodę i przekąskę na ławkach.
5. Dyskusja na temat zebranych pomysłów.
6. Opracowanie wspólnej mapy / planu osiedla z najlepszymi rozwiązaniami proekologicznymi.
7. Dokumentacja fotograficzna.
8. Podziękowanie za uczestnictwo i podsumowanie zajęć – informacje zwrotne od uczestników: z czym wychodzę?

4. Fotografia i obserwacja morskiego krajobrazu LUETEC

Adresaci: osoby dorosłe (10 osób)

Miejsce: otwarta przestrzeń blisko morza

Dystans: 1,5 km

Czas trwania: 60 min

Poziom trudności: łatwy

Zasady bezpieczeństwa:

- Dostosuj tempo marszu do najwolniejszej osoby
- Podczas robienia zdjęć nie zginać się ani nie rozciągaj zbyt mocno i uważaj na swoje kroki
- Zgłoś każdy problem liderowi
- Podczas spaceru przewidziane są postoje fotograficzne. Prosimy o uszanowanie czasu podanego przez prowadzącego
- Zgłoś, że źle się czujesz
- Zadbaj o ubranie adekwatne do warunków atmosferycznych i wygodne obuwie
- Osoby z wysokimi wahaniami poziomu cukru we krwi powinny mieć ze sobą przekąskę
- Zapewnienie wody we własnym zakresie
- Na spóźnialskich czekamy do 10 minut
- Wcześniejsze wyjście ze spaceru należy zgłosić prowadzącemu

Cele ogólne:

- Poprawienie ciśnienia krwi
- Oczyszczenie umysłu
- Stymulowanie kreatywności przy fotografowaniu krajobrazu z innej perspektywy
- Wdychanie jodu w pobliżu morza
- Podniesienie poczucia własnej wartości poprzez tworzenie oryginalnych obrazów artystycznych
- Nauka szanowania morza i Środowiska

Cele szczegółowe:

- Zwiększenie wpływu morza na nasze zdrowie

Uczestnik:

- Odczuwa poprawę nastroju dzięki aktywności fizycznej i twórczej
- Efektywnie współpracuje z innymi uczestnikami
- Odczuwa wzrost kreatywności dzięki dotlenieniu mózgu
- Wzmacnia mięśnie i małą motorykę

Metody:

Cyfrowe opowiadanie historii, wspólne uczenie się, uczenie się przez działanie

Formy:

Zbiorowa, grupowa

Materiały:

Aparaty fotograficzne lub smartfony z funkcją aparatu

Inspiracja:

W krajobrazie znajdziesz to, co jest, co widzisz, plus coś jeszcze, co należy tylko do twojej wyobraźni.

Fabrizio Caramagna

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników i zapoznanie ich z tematem i celami spaceru, a także poinformowanie, jaką trasą będziemy przechodzić i jakie zadania mają uczestnicy.
2. Przeczytanie wstępu i wybranych cytatów, które są formą inspiracji i pomagają zbudować opowieść („inspiracja”).
3. Rozpoczęcie spaceru i poszukiwanie przez uczestników różnych scenerii do sfotografowania.
4. Przerwa na wodę i poczęstunek na ławeczkach, prezentacja dotychczas wykonanych zdjęć. Kontynuacja dalszej części spaceru.
5. Po wykonaniu odpowiedniej ilości zdjęć (ok. 1 godz.) prezentacja zdjęć wykonanych przez uczestników prowadzącym i sobie nawzajem.
6. Dokumentacja fotograficzna prowadzonego spaceru.
7. Podziękowanie za udział i podsumowanie zajęć - informacja zwrotna od uczestników: z czym wychodzę?

5. Z zamkniętymi oczami KARUZELA

Adresaci: osoby dorosłe (10 osób)

Miejsce: osiedle z trawnikami i alejkami / chodnikami, park

Dystans: 1,5 km / w zależności od wybranego miejsca i możliwości uczestników

Czas trwania: 90 min

Poziom trudności: łatwy / średni

Zasady bezpieczeństwa:

- Tempo spaceru dostosowujemy do osoby poruszającej się najwolniej
- Pochylając się, siadając, kucając lub w inny sposób zmieniając pozycję należy robić to we własnym tempie i zachować ostrożność
- Niemożność wykonywania jakiegoś zadania należy zgłosić prowadzącemu
- Należy zgłosić prowadzącemu złe samopoczucie
- Należy zadbać o ubiór adekwatny do warunków atmosferycznych oraz o wygodne obuwie
- Osoby, u których występują wahania cukru we krwi powinny mieć ze sobą przekąskę
- Zapewnienie wody we własnym zakresie
- Na spóźnialskich czekamy do 10 minut
- Wcześniejsze opuszczenie spaceru należy zgłosić prowadzącemu

Cele ogólne:

- Rozwijanie koncentracji
- Rozwijanie kreatywności, twórczego myślenia
- Poszukiwanie nieoczywistych skojarzeń
- Wzmocnienie mięśni i dotlenienie organizmu
- Pobudzenie kreatywności poprzez ruch na świeżym powietrzu
- Kształtowanie zachowań prospołecznych, współpracy i wzajemnego zaufania

Cele szczegółowe:

Uczestnik:

- Odczuwa poprawę nastroju dzięki aktywności fizycznej
- Efektywnie współpracuje z innymi uczestnikami
- Odczuwa wzrost kreatywności dzięki dotlenieniu mózgu
- Integruje się z grupą, zwiększa poziom swojego zaufania

Metody:

Podające, problemowe, aktywizujące, praktyczne, storytelling

Formy:

Zespołowa, zbiorowa, indywidualna

Inspiracja:

„Znów byliśmy inni. I tak miało być. Jest w byciu obcym coś pociągającego, w czym się można rozsmakować, co wydaje się jak słodycz [...] Człowiek, który jest obcy, zyskuje nowy punkt widzenia, staje się, chcąc nie chcąc, swoistym mędrce. Kto nam wszystkim wmówił, że być swoim jest tak dobrze i wspaniale? Tylko obcy naprawdę rozumie, czym jest świat.”
Olga Tokarczuk, Księgi Jakubowe

*„- Wszystko w porządku? - wyszeptał jej Daniel do ucha.
- Tak - Czuła uderzenie jego skrzydeł. - Złapałeś mnie.
- Zawsze cię złapię, kiedy będziesz upadać.”*
Lauren Kate, Udręka

„Nauczyłem się nie ufać własnemu sercu. Ale gdy ci się przyglądam i widzę, jak ty na mnie patrzysz, wiem, że mam rację, że cię kocham. Znów zacząłem sobie ufać.”
Bridget Asher, Pożyczona miłość

„Na tym świecie nie ma nic równie trudnego do zdobycia i równie łatwego do stracenia jak zaufanie.”
Haruki Murakami, Zniknięcie słonia

„- Lepiej jest zaufać i zostać zdradzonym niż nie dowierzać nikomu i niczemu.”
Melissa de la Cruz, Zbłąkany Anioł. Krwawe walentynki

„Bo przecież, żeby kogoś trzymać za rękę, trzeba najpierw swoją dłoń otworzyć.”
Ewa Bagłaj, Prymuska

„Wygląda inaczej niż wszyscy ludzie, których znam - nie potrafi przybrać wesołej miny, gdy wie, że ktoś się jej przygląda. Nie zakłada dla mnie maski, co w jakimś sensie sprawia, że mam do niej zaufanie”
Matthew Quick, Poradnik pozytywnego myślenia

Czym jest dla ciebie zaufanie? Czy uważasz siebie za osobę godną zaufania? Czy sam ufasz innym? Dziś możesz się nad tym zastanowić. Poczuć, jak to jest, gdy oddajesz się w czyjeś ręce, pozwalasz się prowadzić i ufasz, że ten ktoś cię nie zawiedzie. A czy on będzie mógł zaufać tobie?

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników i zapoznanie z tematem oraz celami spaceru, a także poinformowanie, jaką trasę będziemy pokonywać oraz jakie zadania mają uczestnicy.
2. Odczytanie wprowadzenia oraz wybranych cytatów, które są formą inspiracji i pomogą budować opowieść („inspiracja”).
3. Uczestnicy dobierają się w pary. Na równym podłożu bez barier architektonicznych jedna osoba zamyka oczy, a druga ją prowadzi za rękę, jednocześnie wypowiadając

werbalne wskazówki np. w prawo, prosto, uwaga pod nogi, itd. Potem następuje zamiana w parach.

4. Przerwa na wodę i przekąskę na ławkach.
5. Dyskusja i dzielenie się wrażeniami.
6. Dokumentacja fotograficzna.
7. Podziękowanie za uczestnictwo i podsumowanie zajęć – informacje zwrotne od uczestników: z czym wychodzę?

6. Miejski spacer trekkingowy LUETEC

Adresaci: osoby dorosłe (10 osób)

Miejsce: Stare Miasto

Dystans: 1,5 km / w zależności od wybranego miejsca i możliwości uczestników

Czas trwania: 90 min

Poziom trudności: łatwy / średni

Zasady bezpieczeństwa:

- Tempo spaceru dostosowujemy do osoby poruszającej się najwolniej
- Należy zgłosić prowadzącemu złe samopoczucie
- Należy zadbać o ubiór adekwatny do warunków atmosferycznych oraz o wygodne obuwie
- Osoby, u których występują wahania cukru we krwi powinny mieć ze sobą przekąskę
- Zapewnienie wody we własnym zakresie
- Na spóźnialskich czekamy do 10 minut
- Wcześniejsze opuszczenie spaceru należy zgłosić prowadzącemu
- Nie zbaczać ze ścieżki
- Postępować zgodnie z instrukcjami

Cele ogólne:

- Rozwijanie koncentracji i przenoszenie uwagi
- Spalanie kalorii
- Stymulowanie pomysłów na rozwój miast
- Kształtowanie zachowań prospołecznych i współpracy

Cele szczegółowe:

Uczestnik:

- Poznaje najbardziej autentyczne i malownicze miejsca w mieście
- Skutecznie współpracuje z innymi uczestnikami
- Czuje wzrost relacji z innymi uczestnikami
- Wzmacnia mięśnie i zdolności motoryczne

Metody:

Wspólne uczenie się, miejskie opowiadanie historii

Formy:

Grupowa, zbiorowa

Materiały:

Opis Starego Miasta

Inspiracja:

„Ludzie tworzą miejsca, a miejsce tworzy ludzi.”

John Green, Papierowe miasta

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników i przedstawienie trasy do pokonania.
2. Czytanie wstępu o historii Starego Miasta.
3. Prezentacja zabytków, fontann, ciekawych miejsc do odkrycia.
4. Przerwa w kawiarni lub innym miejscu, gdzie można usiąść.
5. Kontynuacja dalszej części spaceru.
6. Nagrywanie przebiegu spaceru za pomocą krótkich filmów.
7. Dokumentacja fotograficzna.
8. Zbieranie wrażeń uczestników jako dziennik podróży.

7. Szukanie przedmiotów-instrumentów KARUZELA

Adresaci: osoby dorosłe (10 osób)

Miejsce: osiedle z trawnikami i alejkami / chodnikami, park

Dystans: 1,5 km / w zależności od wybranego miejsca i możliwości uczestników

Czas trwania: 90 min

Poziom trudności: łatwy / średni (elementy schylania, kucania)

Zasady bezpieczeństwa:

- Tempo spaceru dostosowujemy do osoby poruszającej się najwolniej
- Pochylając się, siadając, kucając lub w inny sposób zmieniając pozycję należy robić to we własnym tempie i zachować ostrożność
- Niemożność wykonywania jakiegoś zadania należy zgłosić prowadzącemu
- Należy zgłosić prowadzącemu złe samopoczucie
- Należy zadbać o ubiór adekwatny do warunków atmosferycznych oraz o wygodne obuwie
- Osoby, u których występują wahania cukru we krwi powinny mieć ze sobą przekąskę
- Zapewnienie wody we własnym zakresie
- Na spóźnialskich czekamy do 10 minut
- Wcześniejsze opuszczenie spaceru należy zgłosić prowadzącemu

Cele ogólne:

- Rozwijanie koncentracji i przerzutności uwagi
- Wzmocnienie mięśni i dotlenienie organizmu
- Pobudzenie kreatywności poprzez ruch na świeżym powietrzu
- Kształtowanie zachowań prospołecznych, współpracy
- Podniesienie samooceny poprzez wspólne wykonanie instrumentów muzycznych

Cele szczegółowe:

Uczestnik:

- Odczuwa poprawę nastroju dzięki aktywności fizycznej
- Potrafi skoncentrować się na tyle, by wyszukać wśród krajobrazu przedmioty do stworzenia instrumentów muzycznych
- Efektywnie współpracuje z innymi uczestnikami
- Odczuwa wzrost kreatywności dzięki dotlenieniu mózgu
- Wzmacnia mięśnie oraz motorykę małą

Metody:

Podające, problemowe, aktywizujące, praktyczne

Formy:

Indywidualna, zespołowa, zbiorowa

Materiały:

Torby na zbierane przedmioty (10 toreb)

Przykładowe, proste instrumenty muzyczne

Inspiracja:

„Nie myśl o tym, czego szukasz. Myśl o tym, co znajdziesz. Dlaczego to tu jest? Czy powinno tu być? Co oznacza? To tak jak czytanie. Jeśli myślisz o «l» patrząc na «k», nie zrozumiesz żadnego słowa.”

Jo Nesbø, Trzeci klucz

Muzyka łagodzi obyczaje. Podkreśla także ważne chwile w życiu. Aby powstała muzyka, potrzebne są instrumenty.

Jednak co, gdy ich zabraknie, a my potrzebujemy muzyki?

Jesteście orkiestrą i musicie dać wyjątkowy koncert. Z wizytą przybywa gość specjalny. Musicie zrobić dobre wrażenie, więc lepiej się postarajcie!

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników i zapoznanie z tematem oraz celami spaceru, a także poinformowanie, jaką trasę będziemy pokonywać oraz jakie zadania mają uczestnicy.
2. Odczytanie wprowadzenia oraz wybranych cytatów, które są formą inspiracji i pomogą budować opowieść („inspiracja”).
3. Prezentacja różnych prostych, przykładowych instrumentów muzycznych. Służy to pobudzeniu wyobraźni i naprowadzeniu uczestników na poszukiwania.
4. Rozpoczęcie spaceru i szukanie przez uczestników różnych przedmiotów, z których mogliby stworzyć instrumenty muzyczne lub ich elementy.
5. Przerwa na wodę i przekąskę na ławkach, prezentacja dotychczas znalezionych przedmiotów.
6. Kontynuacja dalszej części spaceru.
7. Po zebraniu odpowiedniej liczby rzeczy (ok. 1 godzina) prezentacja wszystkich przedmiotów i rozpoczęcie współpracy oraz stworzenie instrumentów.
8. Dokumentacja fotograficzna.
9. Podziękowanie za uczestnictwo i podsumowanie zajęć – informacje zwrotne od uczestników: z czym wychodzę?

8. Odkrywanie miejskiego graffiti LUETEC

Adresaci: osoby dorosłe (10 osób)

Miejsce: centrum miasta

Dystans: 1,5 km / w zależności od wybranego miejsca i możliwości uczestników

Czas trwania: 90 min

Poziom trudności: łatwy / średni

Zasady bezpieczeństwa:

- Tempo spaceru dostosowujemy do osoby poruszającej się najwolniej
- Należy zgłosić prowadzącemu złe samopoczucie
- Należy zadbać o ubiór adekwatny do warunków atmosferycznych oraz o wygodne obuwie
- Osoby, u których występują wahania cukru we krwi powinny mieć ze sobą przekąskę
- Zapewnienie wody we własnym zakresie
- Na spóźnialskich czekamy do 10 minut
- Wcześniejsze opuszczenie spaceru należy zgłosić prowadzącemu
- Nie zbaczać ze ścieżki
- Postępować zgodnie z instrukcjami

Cele ogólne:

- Podnoszenie świadomości na temat kwestii społecznych stojących za znaczeniem graffiti
- Zdobycie wiedzy o nowoczesnych środkach wyrażania siebie
- Stymulowanie wymiany poglądów na temat rozwoju miast i spraw istotnych społecznie
- Kształtowanie zachowań prospołecznych i współpracy

Cele szczegółowe

Uczestnik:

- Poznać miejsca, w których znajdują się miejskie graffiti / murale
- Skutecznie współpracuje z innymi uczestnikami
- Czuje wzrost relacji z innymi uczestnikami
- Wzmacnia mięśnie i zdolności motoryczne
- Wzmacnia wiedzę o mieście i jego sztuce

Metody:

Wspólne uczenie się, miejskie opowiadanie historii

Formy:

Grupowa, zbiorowa

Inspiracja:

„Nikt mnie nie słuchał, dopóki nie dowiedzieli się, kim jestem.”

Banksy

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników i przedstawienie trasy do pokonania.
2. Czytanie wstępu do historii graffiti.
3. Spacer szlakiem miejskiego graffiti - przynajmniej 3 miejsca.
4. Przerwa w kawiarni lub innym miejscu, gdzie można usiąść.
5. Kontynuacja dalszej części spaceru.
6. Dokumentacja fotograficzna najciekawszych graffiti.
7. Dokumentacja fotograficzna pracy uczestników spaceru.
8. Zbieranie wrażeń uczestników - wskazywanie graffiti / muralu, który zrobił na uczestnikach największe wrażenie - każdy podaje przynajmniej 1.

9. Pozowanie jak na obrazach KARUZELA

Adresaci: osoby dorosłe (10 osób)

Miejsce: osiedle z trawnikami i alejkami / chodnikami, park z ławkami

Dystans: 1,5 km / w zależności od wybranego miejsca i możliwości uczestników

Czas trwania: 90 min

Poziom trudności: łatwy / średni (elementy kucania i pochylania się)

Zasady bezpieczeństwa:

- Tempo spaceru dostosowujemy do osoby poruszającej się najwolniej
- Pochylając się, siadając, kucając lub w inny sposób zmieniając pozycję należy robić to we własnym tempie i zachować ostrożność
- Niemożność wykonywania jakiegoś zadania należy zgłosić prowadzącemu
- Należy zgłosić prowadzącemu złe samopoczucie
- Należy zadbać o ubiór adekwatny do warunków atmosferycznych oraz o wygodne obuwie
- Osoby, u których występują wahania cukru we krwi powinny mieć ze sobą przekąskę
- Zapewnienie wody we własnym zakresie
- Na spóźnialskich czekamy do 10 minut
- Wcześniejsze opuszczenie spaceru należy zgłosić prowadzącemu

Cele ogólne:

- Rozwijanie kreatywności, twórczego myślenia
- Poszukiwanie nieoczywistych skojarzeń
- Wzmocnienie mięśni i dotlenienie organizmu
- Pobudzenie kreatywności poprzez ruch na świeżym powietrzu
- Kształtowanie zachowań prospołecznych, współpracy
- Integracja grupy

Cele szczegółowe:

Uczestnik:

- Odczuwa poprawę nastroju dzięki aktywności fizycznej oraz obcowaniu ze sztuką
- Rozwija twórcze myślenie
- Efektywnie współpracuje z innymi uczestnikami
- Odczuwa wzrost kreatywności dzięki dotlenieniu mózgu
- Odczuwa wzmocnienie więzi grupowych

Metody:

Podające, problemowe, aktywizujące, praktyczne, storytelling

Formy:

Zespołowa, zbiorowa, indywidualna

Materiały:

Wydrukowane obrazy (różne warianty: tak, żeby na każdym była tylko jedna postać lub więcej), aparat fotograficzny

Inspiracja:

„- Powinnaś być aktorką - przyznała, wstając od biurka.

- Jestem. - Marta zadarła głowę do góry. - Aktorką w teatrze życia codziennego.”

Melissa Darwood, Pryncypium

„Každy ma wiele twarzy. Czasem nie wiem, która jest ostatnia. Za którą z nich nie ma już nic oprócz kości.”

Sándor Márai, Zbuntowani

„Sztuka aktorska polega na naśladowaniu. Toteż najlepiej naśladuje się to, czego się nie odczuwa.”

Anatole France, Historia komiczna

„Myślę, że istota ludzka zawiera w sobie wszystkie postaci, męskie i żeńskie, dobre i złe, męczenników i szaleńców. Dla aktora najbardziej interesujące jest zagranie postaci będącej w nim, ale od której jest oddalony.”

Frederic Strauss, Almodovar. Rozmowy

Co autor miał na myśli? Czy słyszeliście to zdanie? Skąd możemy to wiedzieć? Zakładając, że nie możemy spytać samego autora... Jak się dowiedzieć? A gdyby tak wcielić się

w podmiot danego dzieła? Dosłownie wejść w tę rolę a jednocześnie zobaczyć siebie oczami autora? Dziś możemy to zrobić.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników i zapoznanie z tematem oraz celami spaceru, a także poinformowanie, jaką trasę będziemy pokonywać oraz jakie zadania mają uczestnicy.
2. Odczytanie wprowadzenia oraz wybranych cytatów, które są formą inspiracji i pomogą budować opowieść („inspiracja”).
3. Rozpoczęcie spaceru, rozmowy, integracja.
4. Chętni uczestnicy mogą podać, jaki jest ich ulubiony obraz i opisać go lub pokazać w Internecie i do niego pozować.
5. Każdy uczestnik wybiera obraz, do jakiego chce pozować. Obrazy mogą się powtarzać.
6. W zależności od wariantu uczestnicy indywidualnie lub w parach / grupach szukają odpowiedniego miejsca i pozują, jak na wybranym obrazie. Możliwości jest wiele: jeśli na obrazie jest kilka postaci, a tylko jedna osoba wybrała ten obraz, może wybrać tylko jedną postać z obrazu i zapozować tak, jak ona.
7. Prowadzący wykonuje fotografie.
8. Prezentacja zdjęć i omówienie ćwiczenia.

9. Podziękowanie za uczestnictwo i podsumowanie zajęć – informacje zwrotne od uczestników: z czym wychodzę?

10.Spacer w lesie LUETEC

Adresaci: osoby dorosłe (10 osób)

Miejsce: las

Dystans: 1,5 km / w zależności od wybranego miejsca i możliwości uczestników

Czas trwania: 90 min

Poziom trudności: łatwy / średni

Zasady bezpieczeństwa:

- Tempo spaceru dostosowujemy do osoby poruszającej się najwolniej
- Należy zgłosić prowadzącemu złe samopoczucie
- Należy zadbać o ubiór adekwatny do warunków atmosferycznych oraz o wygodne obuwie
- Osoby, u których występują wahania cukru we krwi powinny mieć ze sobą przekąskę
- Zapewnienie wody we własnym zakresie
- Na spóźnialskich czekamy do 10 minut
- Wcześniejsze opuszczenie spaceru należy zgłosić prowadzącemu
- Nie zbaczaj ze ścieżki
- Postępuj zgodnie z instrukcjami

Cele ogólne:

- Poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego
- Poprawa więzi z naturą
- Poprawa relacji międzyludzkich i spójności społecznej

Cele szczegółowe:

- Zmniejszenie stresu i przeciwdziałanie depresji
- Obniżenie ciśnienia krwi i tętna
- Poszerzenie wiedzy o naturze i jej cechach

Uczestnik:

- Ma obniżone ciśnienie krwi i spowolnione tętno, z oczywistymi korzyściami dla układu sercowo-naczyniowego
- Ma podniesiony poziom serotoniny, poprawiony nastrój, złagodzone stany depresyjne i odczucia bólu
- Skutecznie współpracuje z innymi uczestnikami
- Odczuwa zwiększony relaks dzięki dotlenieniu mózgu
- Wzmacnia mięśnie i zdolności motoryczne

Metody:

Nauka multisensoryczna

Formy:

Grupowa, zbiorowa

Materiały:

Opis kąpieli leśnych jako metody

Kijki trekkingowe

Inspiracja:

„Nie tyle ze względu na swoje piękno las rości sobie prawo do ludzkich serc, ile z powodu tego subtelного czegoś, tej jakości powietrza, która emanuje ze starych drzew, co tak cudownie zmienia i odnawia zmęczonego ducha”.

Robert Louis Stevenson

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników i zapoznanie ich z tematem i celami spaceru, a także jaką trasę przemierzemy.
2. Przedstawienie koncepcji kąpieli leśnej i korzyści z niej płynących.
3. Pokonywanie trasy z obserwacją fauny i flory lasu.
4. Przerwa na wodę i przekąskę na ławkach.
5. Kontynuacja dalszej części spaceru.
6. Na zakończenie spaceru uczestnicy podzielą się wrażeniami.

11.Kolaż zdjęć - drzwi KARUZELA

Adresaci: osoby dorosłe (10 osób)

Miejsce: osiedle / dzielnica / śródmieście z różnorodnymi budynkami

Dystans: 1,5 km / w zależności od wybranego miejsca i możliwości uczestników

Czas trwania: 90 min

Poziom trudności: łatwy

Zasady bezpieczeństwa:

- Tempo spaceru dostosowujemy do osoby poruszającej się najwolniej
- Pochylając się, siadając, kucając lub w inny sposób zmieniając pozycję należy robić to we własnym tempie i zachować ostrożność
- Niemożność wykonywania jakiegoś zadania należy zgłosić prowadzącemu
- Należy zgłosić prowadzącemu złe samopoczucie
- Należy zadbać o ubiór adekwatny do warunków atmosferycznych oraz o wygodne obuwie
- Osoby, u których występują wahania cukru we krwi powinny mieć ze sobą przekąskę
- Zapewnienie wody we własnym zakresie
- Na spóźnialskich czekamy do 10 minut
- Wcześniejsze opuszczenie spaceru należy zgłosić prowadzącemu

Cele ogólne:

- Rozwijanie kreatywności, twórczego myślenia
- Poszukiwanie nieoczywistych skojarzeń
- Wzmocnienie mięśni i dotlenienie organizmu
- Trening uważności i spostrzegawczości
- Pobudzenie kreatywności poprzez ruch na świeżym powietrzu
- Kształtowanie zachowań prospołecznych, współpracy
- Integracja grupy

Cele szczegółowe:

Uczestnik:

- Odczuwa poprawę nastroju dzięki aktywności fizycznej
- Rozwija twórcze myślenie
- Efektywnie współpracuje z innymi uczestnikami
- Odczuwa wzrost kreatywności dzięki dotlenieniu mózgu
- Odczuwa wzmocnienie więzi grupowych

Metody:

Podające, problemowe, aktywizujące, praktyczne, storytelling

Formy:

Zespołowa, zbiorowa, indywidualna

Materiały:

Aparat fotograficzny, laptop

Inspiracja:

„Znała zasadę że nie można otworzyć drzwi które raz się zamknęło, i że nie można także zostawić ich otwartych.”

Haruki Murakami, Przygoda z owcą

„Aby dojść do właściwych drzwi, trzeba wpierw zapukać do wielu niewłaściwych.

Jeśli przez przypadek od razu dobrze trafisz, nie będziesz umiał rozpoznać, że są to te właściwe drzwi”

Osho

„-I jest jeszcze kartka, Ridcully - przypomniat dziekan. -Czytałeś ją, jak przypuszczam. No wiesz, ta kartka, co jest na niej napisane: "Pod żadnym pozorem nie otwierać tych drzwi". -Pewnie że czytałem - potwierdził Ridcully. - Myślicie, że czemu chcę je otworzyć?”

Terry Pratchett, Wiedźmikołaj

Gdybyś mógł pstryknąć palcami i znaleźć się w dowolnym miejscu, to jakie byłoby to miejsce? Poszedłbyś tam sam, czy zabrałbyś kogoś ze sobą? Jakie jest to miejsce? Co chciałbyś ze sobą zabrać?

Wyobraź sobie to miejsce i zastanów się – jakie są drzwi, za którymi się ono znajduje? Spróbuj znaleźć takie drzwi.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników i zapoznanie z tematem oraz celami spaceru, a także poinformowanie, jaką trasę będziemy pokonywać oraz jakie zadania mają uczestnicy.
2. Odczytanie wprowadzenia oraz wybranych cytatów, które są formą inspiracji i pomogą budować opowieść („inspiracja”).
3. Rozpoczęcie spaceru, rozmowy, integracja.
4. Poszukiwanie przez uczestników drzwi, które uznają za interesujące.
5. Prowadzący lub uczestnik wykonuje zdjęcie drzwi. Każdy uczestnik powinien znaleźć przynajmniej jedno drzwi oraz powiedzieć, dlaczego zwróciły jego uwagę: czy są piękne czy brzydkie, czy z czymś mu się skojarzyły, czy już je widział, itd.
6. Prezentacja zdjęć i omówienie ćwiczenia (na ławkach lub w pomieszczeniu, zależnie od pogody).
7. Utworzenie kolażu zdjęć.
8. Dokumentacja fotograficzna.
9. Podziękowanie za uczestnictwo i podsumowanie zajęć – informacje zwrotne od uczestników: z czym wychodzę?

12.Willa szlachecka z XVIII wieku LUETEC

Adresaci: osoby dorosłe (10 osób)

Miejsce: wybrany dworek / willa

Dystans: 1,5 km / w zależności od wybranego miejsca i możliwości uczestników

Czas trwania: 90 min

Poziom trudności: łatwy / średni

Zasady bezpieczeństwa:

- Tempo spaceru dostosowujemy do osoby poruszającej się najwolniej
- Należy zgłosić prowadzącemu złe samopoczucie
- Należy zadbać o ubiór adekwatny do warunków atmosferycznych oraz o wygodne obuwie
- Osoby, u których występują wahania cukru we krwi powinny mieć ze sobą przekąskę
- Zapewnienie wody we własnym zakresie
- Na spóźnialskich czekamy do 10 minut
- Wcześniejsze opuszczenie spaceru należy zgłosić prowadzącemu
- Nie zbaczać ze ścieżki
- Postępować zgodnie z instrukcjami

Cele ogólne:

- Poznawanie sztuki i historii willi / dworku
- Stymulowanie wymiany poglądów na temat lokalnej historii i tradycji
- Kształtowanie zachowań prospołecznych i współpracy

Cele szczegółowe:

Uczestnik:

- Skutecznie współpracuje z innymi uczestnikami
- Czuje wzrost relacji z innymi uczestnikami
- Wzmacnia mięśnie i zdolności motoryczne
- Wzmacnia zainteresowanie zachowaniem lokalnej kultury
- Stymuluje dyskusje o sztuce i historii

Metody:

Wspólne uczenie się

Formy:

Grupowa, zbiorowa

Inspiracja:

„Prawdziwy artysta to nie ten, kto się inspirowuje, ale ten, kto inspirowuje innych.”

Salvador Dali

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników i przedstawienie miejsca, w którym został zaplanowany spacer.
2. Czytanie wstępu o historii miejsca.
3. Spacer lub zwiedzanie miejsca.
4. Przerwa na regenerację sił.
5. Kontynuacja dalszej części spaceru.
6. Nagrywanie wizyty za pomocą krótkich filmów.
7. Dokumentacja fotograficzna.
8. Zbieranie wrażeń uczestników jako dziennik podróży.

13.Mandala KARUZELA

Adresaci: osoby dorosłe (10 osób)

Miejsce: osiedle z trawnikami i alejkami / chodnikami, park

Dystans: 1,5 km / w zależności od wybranego miejsca i możliwości uczestników

Czas trwania: 90 min

Poziom trudności: łatwy / średni (elementy schylania, kucania)

Zasady bezpieczeństwa:

- Tempo spaceru dostosowujemy do osoby poruszającej się najwolniej
- Pochylając się, siadając, kucając lub w inny sposób zmieniając pozycję należy robić to we własnym tempie i zachować ostrożność
- Niemożność wykonywania jakiegoś zadania należy zgłosić prowadzącemu
- Należy zgłosić prowadzącemu złe samopoczucie
- Należy zadbać o ubiór adekwatny do warunków atmosferycznych oraz o wygodne obuwie
- Osoby, u których występują wahania cukru we krwi powinny mieć ze sobą przekąskę
- Zapewnienie wody we własnym zakresie
- Na spóźnialskich czekamy do 10 minut
- Wcześniejsze opuszczenie spaceru należy zgłosić prowadzącemu

Cele ogólne:

- Rozwijanie koncentracji i przerzutności uwagi
- Wzmocnienie mięśni i dotlenienie organizmu
- Pobudzenie kreatywności poprzez ruch na świeżym powietrzu
- Kształtowanie zachowań prospołecznych, współpracy
- Podniesienie samooceny poprzez wspólne wykonanie instalacji artystycznej

Cele szczegółowe:

Uczestnik:

- Odczuwa poprawę nastroju dzięki aktywności fizycznej
- Potrafi skoncentrować się na tyle, by wyszukać wśród krajobrazu przedmioty do stworzenia instalacji artystycznej
- Efektywnie współpracuje z innymi uczestnikami
- Odczuwa wzrost kreatywności dzięki dotlenieniu mózgu
- Wzmacnia mięśnie oraz motorykę małą

Metody:

Podające, problemowe, aktywizujące, praktyczne, storytelling

Formy:

Zespołowa, zbiorowa

Materiały:

Torby na zbierane przedmioty (10 toreb)

Inspiracja:

„Zrozum, Żaden czyn nie jest aktem samym w sobie (...). Kiedy podnosisz kamień i rzucasz nim, trafiając lub chybiając celu, nie jest to koniec całej historii. Gdy podnosisz kamień, ziemia staje się lżejsza, a twoja dłoń cięższa. Kiedy nim ciśniesz, gwiazdy reagują w swym biegu. W miejscu upadku zmienia się wszechświat. Na równowagę całości składają się pojedyncze zdarzenia.”

Ursula K. Le Guin, Najdalszy brzeg

„Jak woda w dzban ujęta nie jest mniej wodą, niż ta w oceanie, nie jest tylko fragmentem większej całości, lecz cała jest wodą, tą samą wodą i po prostu wodą, tak duch ludzki, choć w pojedyncze ciało ubrany, jest całością i może doświadczać wszystkiego. Nawet gdy za cały świat ma okno i ogród za oknem.”

Anna Janko, Pasja według św. Hanki

Jesteście grupą. Czym jest poznanie drugiego człowieka? Najpierw patrzymy na niego, witamy się, zwracamy uwagę na ogólne sprawy, takie jak głos, tzw. pierwsze wrażenie, zainteresowania... Później stopniowo przechodzimy do coraz bardziej charakterystycznych szczegółów. Zastanów się – jak wiele możesz powiedzieć o osobie, którą znasz dobrze? To oznacza, że ona zaprosiła cię do swojego wnętrza, a ty z tego zaproszenia skorzystałeś, odkrywając kolejne warstwy duszy drugiego człowieka. Dziś, jako grupa, jedni znacie się lepiej, inni trochę słabiej. Niech każdy nazbiera różnych przedmiotów i razem ułóżcie z nich mandalę – koncentryczne kręgi, które będą symbolizować stopniowe poznawanie się. Od czego zaczniecie?

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników i zapoznanie z tematem oraz celami spaceru, a także poinformowanie, jaką trasę będziemy pokonywać oraz jakie zadania mają uczestnicy.
2. Odczytanie wprowadzenia oraz wybranych cytatów, które są formą inspiracji i pomogą budować opowieść („inspiracja”).
3. Rozpoczęcie spaceru i szukanie przez uczestników różnych przedmiotów (kamieni, patyków, liści, itd.) z których potem ułożona zostanie mandala.
4. Przerwa na wodę i przekąskę na ławkach.
5. Kontynuacja dalszej części spaceru.
6. Po zebraniu odpowiedniej liczby przedmiotów (ok. 1 godzina) znalezienie w okolicy mało uczęszczanego chodnika, parkingu itd.
7. Układanie przez uczestników mandali z zebranych przedmiotów na chodniku.
8. Dokumentacja fotograficzna.
9. Podziękowanie za uczestnictwo i podsumowanie zajęć – informacje zwrotne od uczestników: z czym wychodzę?

14.Ogród botaniczny LUETEC

Adresaci: osoby dorosłe (10 osób)

Miejsce: ogród botaniczny

Dystans: 1,5 km / w zależności od wybranego miejsca i możliwości uczestników

Czas trwania: 90 min

Poziom trudności: łatwy / średni

Zasady bezpieczeństwa:

- Tempo spaceru dostosowujemy do osoby poruszającej się najwolniej
- Należy zgłosić prowadzącemu złe samopoczucie
- Należy zadbać o ubiór adekwatny do warunków atmosferycznych oraz o wygodne obuwie
- Osoby, u których występują wahania cukru we krwi powinny mieć ze sobą przekąskę
- Zapewnienie wody we własnym zakresie
- Na spóźnialskich czekamy do 10 minut
- Wcześniejsze opuszczenie spaceru należy zgłosić prowadzącemu
- Nie zbaczaj ze ścieżki
- Postępuj zgodnie z instrukcjami

Cele ogólne:

- Poznawanie roślinności lokalnej i obcej
- Podniesienie świadomości na temat zagrożonych gatunków
- Stymulowanie wymiany pomysłów na temat zrównoważonego rozwoju i ekologicznych rozwiązań w celu zachowania naszej planety i jej różnorodności
- Kształtowanie zachowań prospołecznych i współpracy

Cele szczegółowe:

Uczestnik:

- Skutecznie współpracuje z innymi uczestnikami
- Czuje wzrost relacji z innymi uczestnikami
- Wzmacnia mięśnie i zdolności motoryczne
- Wzmacnia zainteresowanie zachowaniem lokalnej flory
- Stymuluje dyskusje na temat globalnego ocieplenia

Metody:

Wspólne uczenie się

Formy:

Grupowa, zbiorowa

Inspiracja:

„Ogród to nie miejsce. To podróż.”

Monty Don

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników i opis trasy do pokonania.
2. Przeczytanie wstępu o historii ogrodu botanicznego.
3. Prezentacja gatunków lokalnych i obcych w czasie spaceru.
4. Przerwa w dogodnym miejscu.
5. Kontynuacja dalszej części spaceru.
6. Nagrywanie wizyty krótkimi filmami.
7. Dokumentacja fotograficzna.
8. Wymiana wrażień z ogrodu botanicznego.

15. Historia cieni KARUZELA

Adresaci: osoby dorosłe (10 osób)

Miejsce: osiedle z trawnikami i alejkami / chodnikami, park

Dystans: 1,5 km / w zależności od wybranego miejsca i możliwości uczestników

Czas trwania: 90 min

Poziom trudności: łatwy / średni (elementy kucania i pochylania się)

Zasady bezpieczeństwa:

- Tempo spaceru dostosowujemy do osoby poruszającej się najwolniej
- Pochylając się, siadając, kucając lub w inny sposób zmieniając pozycję należy robić to we własnym tempie i zachować ostrożność
- Niemożność wykonywania jakiegoś zadania należy zgłosić prowadzącemu
- Należy zgłosić prowadzącemu złe samopoczucie
- Należy zadbać o ubiór adekwatny do warunków atmosferycznych oraz o wygodne obuwie
- Osoby, u których występują wahania cukru we krwi powinny mieć ze sobą przekąskę
- Zapewnienie wody we własnym zakresie
- Na spóźnialskich czekamy do 10 minut
- Wcześniejsze opuszczenie spaceru należy zgłosić prowadzącemu

Cele ogólne:

- Rozwijanie kreatywności, twórczego myślenia
- Poszukiwanie nieoczywistych skojarzeń
- Wzmocnienie mięśni i dotlenienie organizmu
- Pobudzenie kreatywności poprzez ruch na świeżym powietrzu
- Kształtowanie zachowań prospołecznych, współpracy
- Integracja grupy

Cele szczegółowe:

Uczestnik:

- Odczuwa poprawę nastroju dzięki aktywności fizycznej
- Rozwija twórcze myślenie
- Efektywnie współpracuje z innymi uczestnikami
- Odczuwa wzrost kreatywności dzięki dotlenieniu mózgu
- Odczuwa wzmocnienie więzi grupowych

Metody:

Podające, problemowe, aktywizujące, praktyczne, storytelling

Formy:

Zespołowa, zbiorowa, indywidualna

Materiały:

Kolorowa kreda

Inspiracja:

„Nikt nie rodzi się bohaterem, ale każdy może nim zostać”

Licia Troisi, Testament Thubana

„Prawdziwi bohaterowie niewiele mają wspólnego z naszymi wyobrażeniami o nich. Niekoniecznie są atrakcyjni i zachwycają imponującą posturą, mocno zarysowaną szczęką czy doskonale widoczną muskulaturą. Bohatera nie przekreśla niski wzrost lub niedoskonałości fizyczne, bo pięknem i siłą emanuje jego wnętrze.”

Richard Paul Evans, Podarunek

„Tyle błędnych przekonań krąży wokół idei bohaterstwa. Zdecydowanie zbyt wielu widzi bohatera w rycerzu na polu bitwy, w dowódcy legionów, mistrzu obdarzonym rzadkim talentem lub umiejętnością. Oczywiście, że bywali bohaterowie, którzy pasują do tych opisów. Jednakże tak samo można scharakteryzować wielu niezwykle złych ludzi. Wysłuchaj mnie uważnie. Bohater poświęca się w imię większego dobra. Bohater żyje zgodnie z własnym sumieniem. Ujmując rzecz w skrócie, bycie bohaterem oznacza właściwe postępowanie niezależnie od konsekwencji. Chociaż każda osoba mogłaby pasować do tego opisu, rzadko kiedy ktoś rzeczywiście spełnia ów warunek. Wybierzcie ten dzień, by stać się kimś takim.”

Brandon Mull, Świat bez bohaterów

Kreując swojego bohatera pomyśl o wszystkich trudnych przeżyciach, przez które udało ci się przejść dzięki twoim cechom. Wizualizuj sobie te cechy – jaki mają kolor? Jaki kształt? Dorysuj je. Pomyśl o swoich zaletach – jakie twoje cechy ułatwiają ci podróż przez twoją codzienność? Tak stworzysz samodzielnie swojego osobistego superbohatera, którym jesteś ty sam i do którego zawsze możesz zwrócić się o pomoc w trudnych chwilach.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników i zapoznanie z tematem oraz celami spaceru, a także poinformowanie, jaką trasę będziemy pokonywać oraz jakie zadania mają uczestnicy.
2. Odczytanie wprowadzenia oraz wybranych cytatów, które są formą inspiracji i pomogą budować opowieść („inspiracja”).
3. Rozpoczęcie spaceru, rozmowy, integracja.
4. Dojście do asfaltowego placu / boiska / chodnika i dobranie się w pary.
5. W każdej parze jedna osoba stoi w wybranej pozycji, rzucając cień, a druga osoba odrysowuje kredą kontur cienia (później się zamieniają).
6. Każdy staje przy swoim obrysie i kolorową kredą domalowuje szczegóły postaci, tworząc superbohatera. Uczestnicy projektują całość postaci: jakie ma cechy, charakter, moce itd.
7. Prezentacja i omówienie.
8. Przerwa na wodę i przekąskę na ławkach.
9. Dokumentacja fotograficzna.
10. Podziękowanie za uczestnictwo i podsumowanie zajęć – informacje zwrotne od uczestników: z czym wychodzę?

16.Odkrywanie flory Śródziemnomorskiej LUETEC

Adresaci: osoby dorosłe (10 osób)

Miejsce: park narodowy (w tym scenariuszu: Park Narodowy Wezuwiusza)

Dystans: 1,5 km / w zależności od wybranego miejsca i możliwości uczestników

Czas trwania: 90 min

Poziom trudności: Średni (elementy kucania i pochylania się)

Zasady bezpieczeństwa:

- Tempo spaceru dostosowujemy do osoby poruszającej się najwolniej
- Pochylając się, siadając, kucając lub w inny sposób zmieniając pozycję należy robić to we własnym tempie i zachować ostrożność
- Niemożność wykonywania jakiegoś zadania należy zgłosić prowadzącemu
- Należy zgłosić prowadzącemu złe samopoczucie lub zmęczenie
- Należy zadbać o ubiór adekwatny do warunków atmosferycznych oraz o wygodne obuwie
- Osoby, u których występują wahania cukru we krwi powinny mieć ze sobą przekąskę
- Zapewnienie wody we własnym zakresie
- Na spóźnialskich czekamy do 10 minut
- Wcześniejsze opuszczenie spaceru należy zgłosić prowadzącemu

Cele ogólne:

- Poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego
- Poprawa więzi z naturą
- Poprawa relacji międzyludzkich i spójności społecznej
- Zdobycie wiedzy o lokalnych gatunkach i ich ochronie

Cele szczegółowe:

Uczestnik:

- Skutecznie współpracuje z innymi uczestnikami
- Odczuwa zwiększony relaks dzięki dotlenieniu mózgu
- Wzmacnia mięśnie i zdolności motoryczne
- Wzmacnia zdolności obserwacji

Metody:

Multisensoryczne

Formy:

Grupowa, zbiorowa

Materiały:

Kijki trekkingowe

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników i zapoznanie ich z tematem i celami spaceru, a także poinformowanie, jaką trasę przemierzemy.
2. Prezentacja flory Parku Narodowego.
3. Przerwa na wodę i przekąskę na ławkach.
4. Kontynuacja dalszej części spaceru.
5. Na zakończenie spaceru uczestnicy podzielą się wrażeniami.
6. Dokumentacja fotograficzna.
7. Podziękowanie za uczestnictwo i podsumowanie zajęć – informacje zwrotne od uczestników: z czym wychodzę?

17. Historia mijanych osób KARUZELA

Adresaci: osoby dorosłe (10 osób)

Miejsce: osiedle z trawnikami i alejkami / chodnikami, park

Dystans: 1,5 km / w zależności od wybranego miejsca i możliwości uczestników

Czas trwania: 90 min

Poziom trudności: łatwy

Zasady bezpieczeństwa:

- Tempo spaceru dostosowujemy do osoby poruszającej się najwolniej
- Pochylając się, siadając, kucając lub w inny sposób zmieniając pozycję należy robić to we własnym tempie i zachować ostrożność
- Niemożność wykonywania jakiegoś zadania należy zgłosić prowadzącemu
- Należy zgłosić prowadzącemu złe samopoczucie
- Należy zadbać o ubiór adekwatny do warunków atmosferycznych oraz o wygodne obuwie
- Osoby, u których występują wahania cukru we krwi powinny mieć ze sobą przekąskę
- Zapewnienie wody we własnym zakresie
- Na spóźnialskich czekamy do 10 minut
- Wcześniejsze opuszczenie spaceru należy zgłosić prowadzącemu

Cele ogólne:

- Rozwijanie koncentracji
- Rozwijanie kreatywności, twórczego myślenia
- Poszukiwanie nieoczywistych skojarzeń
- Wzmocnienie mięśni i dotlenienie organizmu
- Pobudzenie kreatywności poprzez ruch na świeżym powietrzu
- Kształtowanie zachowań prospołecznych, współpracy

Cele szczegółowe:

Uczestnik:

- Odczuwa poprawę nastroju dzięki aktywności fizycznej
- Efektywnie współpracuje z innymi uczestnikami
- Odczuwa wzrost kreatywności dzięki dotlenieniu mózgu
- Doświadcza zwiększenia spostrzegawczości

Metody:

Podające, problemowe, aktywizujące, praktyczne, storytelling

Formy:

Zespołowa, zbiorowa, indywidualna

Materiały:

Notesy, długopisy

Inspiracja:

„W normalnym państwie - odpowiedział - istnieją ludzie zadowoleni, średnio zadowoleni i niezadowoleni. W państwie, w którym wszyscy są zadowoleni, zachodzi podejrzenie, że wszyscy są niezadowoleni. Tak czy owak, tworzymy zwartą całość.”

Gustaw Herling-Grudziński, Inny świat

„Przed chwilą złożono mi życzenia szczęśliwego Nowego Roku w lokalnej telewizji, zrobił to jakiś zidiociały prezenter. Nie lubię, jak mi obcy składa życzenia. Skąd ten kretyń może wiedzieć, do kogo się zwraca? A może mówi do faceta, który właśnie zakneblował i powiesił za nogi pod sufitem swoją pięcioletnią córeczkę, a teraz kroi ją w kawałki? Wszystkiego najlepszego.”

Charles Bukowski, Kobiety

„Czy myśmy się już kiedyś nie spotkali? Tylko gdzie, kiedy? Jakby znajoma wydaje mi się pańska twarz, gdy tak na pana spoglądam. Zresztą wszedł pan tylko, od razu wydała mi się znajoma. Ale może pan tylko podobny do kogoś, z kim musiałem się kiedyś spotkać. Nie wiem, kto to mógł być. Gdybym sobie go przypomniat, może bym sobie przypomniat, i gdzie my, kiedy. Zdarzają się przecież ludzie podobni do siebie i czasem można wziąć kogoś za kogo innego. Zwłaszcza jeśli się z kimś było blisko, a już nigdy go się potem nie widziało, to chciałoby się go odnaleźć nawet w kimś obcym.”

Wiesław Myśliwski, Traktat o łuskaniu fasoli

Jesteście reporterami wynajętymi przez sławnego pisarza. Pisarz chce stworzyć opowieść o mieście, a miasto tworzą ludzie. Poprzez poznanie natury tych ludzi, można odczytać energię miasta. Dlatego wasze zadanie polega na tym, by jak najuważniej obserwować mijanych przechodniów, jednocześnie pozostając przez nich niezauważonymi ze swoją obserwacją. To bardzo ważne zadanie i od niego zależy, jak dobrze pisarz będzie umiał oddać energię miasta.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników i zapoznanie z tematem oraz celami spaceru, a także poinformowanie, jaką trasę będziemy pokonywać oraz jakie zadania mają uczestnicy.
2. Odczytanie wprowadzenia oraz wybranych cytatów, które są formą inspiracji i pomogą budować opowieść („inspiracja”).
3. Rozpoczęcie spaceru i zwracanie przez uczestników uwagi na mijanych przechodniów. Poszukiwanie szczegółów, zwracanie uwagi na mimikę, prędkość poruszania się itp., itd. Zapisywanie obserwacji i tworzenie historii mijanych osób – dokąd idą, skąd przyszli, o czym myślą, jakie mają problemy, gdzie pracują, czy mają dzieci, wnuki itd.
4. Przerwa na wodę i przekąskę na ławkach.
5. Prezentacja notatek, dyskusja.
6. Dokumentacja fotograficzna.
7. Podziękowanie za uczestnictwo i podsumowanie zajęć – informacje zwrotne od uczestników: z czym wychodzę?

18. Leśne zbieranie darów jesieni LUETEC

Adresaci: osoby dorosłe (10 osób)

Miejsce: las

Dystans: 1,5 km / w zależności od wybranego miejsca i możliwości uczestników

Czas trwania: 90 min

Poziom trudności: łatwy / średni (elementy kucania i pochylania się)

Zasady bezpieczeństwa:

- Tempo spaceru dostosowujemy do osoby poruszającej się najwolniej
- Pochylając się, siadając, kucając lub w inny sposób zmieniając pozycję należy robić to we własnym tempie i zachować ostrożność
- Niemożność wykonywania jakiegoś zadania należy zgłosić prowadzącemu
- Należy zgłosić prowadzącemu złe samopoczucie lub zmęczenie
- Należy zadbać o ubiór adekwatny do warunków atmosferycznych oraz o wygodne obuwie
- Osoby, u których występują wahania cukru we krwi powinny mieć ze sobą przekąskę
- Zapewnienie wody we własnym zakresie
- Na spóźnialskich czekamy do 10 minut
- Wcześniejsze opuszczenie spaceru należy zgłosić prowadzącemu
- Wskazane noszenie butów trekkingowych

Cele ogólne:

- Poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego
- Poprawa więzi z naturą
- Poprawa relacji międzyludzkich i spójności społecznej
- Stworzenie dekoracji sezonowych z zebranych materiałów
- Pobudzenie wyobraźni

Cele szczegółowe:

Uczestnik:

- Skutecznie współpracuje z innymi uczestnikami
- Odczuwa zwiększony relaks dzięki dotlenieniu mózgu
- Wzmacnia mięśnie i zdolności motoryczne
- Wzmacnia zdolności manualne

Metody:

multisensoryczne

Formy:

Grupowe i zbiorowe

Materiały:

Torby na zbierane przedmioty (10 toreb)

Kijki trekkingowe

Inspiracja:

„Jesienne liście jak prysznic ze złota, jak tęcze, gdy wiatry zmian zaczynają wiać”.

Dan Millman

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników i zapoznanie ich z tematem i celami spaceru, a także poinformowanie, jaką trasę przemierzemy.
2. Prezentacja flory leśnej i zbieranie jej elementów.
3. Przerwa na wodę i przekąskę na ławkach, prezentacja znalezionych do tej pory przedmiotów.
4. Kontynuacja dalszej części spaceru.
5. Na zakończenie spaceru uczestnicy podzielą się wrażeniami tworząc wianki z zebranych przedmiotów.
6. Dokumentacja fotograficzna.
7. Podziękowanie za uczestnictwo i podsumowanie zajęć – informacje zwrotne od uczestników: z czym wychodzę?

19. Wierszowane Świata opisywanie KARUZELA

Adresaci: osoby dorosłe (10 osób)

Miejsce: dowolna trasa spacerowa – las, park, osiedle z ławkami i uliczkami, plaża – ważne by zaplanować trasę tak, by kończyła się w miejscu, w którym można usiąść

Dystans: 1,5 km / w zależności od wybranego miejsca i możliwości uczestników

Czas trwania: 90 min

Poziom trudności: łatwy

Zasady bezpieczeństwa:

- Tempo spaceru dostosowujemy do osoby poruszającej się najwolniej
- Pochylając się, siadając, kucając lub w inny sposób zmieniając pozycję należy robić to we własnym tempie i zachować ostrożność
- Niemożność wykonywania jakiegoś zadania należy zgłosić prowadzącemu
- Należy zgłosić prowadzącemu złe samopoczucie
- Należy zadbać o ubiór adekwatny do warunków atmosferycznych oraz o wygodne obuwie
- Osoby, u których występują wahania cukru we krwi powinny mieć ze sobą przekąskę
- Zapewnienie wody we własnym zakresie
- Na spóźnialskich czekamy do 10 minut
- Wcześniejsze opuszczenie spaceru należy zgłosić prowadzącemu

Cele ogólne:

- Rozwijanie koncentracji i przerzutności uwagi
- Wzmocnienie mięśni i dotlenienie organizmu
- Pobudzenie kreatywności poprzez ruch na świeżym powietrzu
- Kształtowanie zachowań prospołecznych, współpracy
- Podniesienie samooceny poprzez wspólne tworzenie wierszy
- Trening pamięci, trening mowy, trening kreatywnego myślenia i kojarzenia
- Trening umiejętności obserwowania otaczającej nas rzeczywistości i przetwarzania wrażeń zmysłowych w formy kreatywne
- Trening twórczości

Cele szczegółowe:

Uczestnik:

- Odczuwa poprawę nastroju dzięki aktywności fizycznej
- Doświadcza satysfakcji związanej z ułożeniem wiersza
- Efektywnie współpracuje z innymi uczestnikami
- Odczuwa wzrost kreatywności dzięki dotlenieniu mózgu
- Odczuwa wzrost pewności siebie

Metody:

Podające, problemowe, aktywizujące, praktyczne, storytelling

Formy:

Zespołowa, zbiorowa

Materiały:

Notesy i długopisy lub przenośne urządzenia na których można tworzyć notatki (smartfon, tablet)

Inspiracja:

„Czytamy poezję, bo należymy do gatunku ludzkiego. A gatunek ludzki przepętniony jest namiętnościami. Oczywiście, medyczne prawa, bankowość, to dziedziny niezbędne, by utrzymać nas przy życiu. Ale poezja, romans, miłość, piękno? To wartości, dla których żyjemy?”

Nancy H. Kleinbaum, Stowarzyszenie umarłych poetów

„Poeta to taki, co umie w ładny sposób być nieszczęśliwy.”

Stanisław Lem, Szpital Przemienienia

„(...) kochała słowa, a one, wdzięczne za tę miłość, pozwalały jej splątać się i nawlekać w poruszające opowieści (...).”

Maja Lidia Kossakowska, Siewca Wiatru

„Między wierszami także się coś dzieje.”

Jostein Gaarder, Świat Zofii

„W czasach gdy nasza wrażliwość uległa stępieniu pod wpływem wszechobecnej wulgarności i wyuzdania, warto przekonać się, co wciąż może nami wstrząsnąć.”

Thomas Harris, Hannibal

Kiedy tragedia jest już niemożliwa, a farsa nudzi, pozostaje tylko eksperyment.

Sławomir Mrożek, Tango

Ilu słów potrzeba aby opisać rzeczywistość?**Przebieg zajęć:**

1. Powitanie uczestników i zapoznanie z tematem oraz celami spaceru, a także poinformowanie, jaką trasę będziemy pokonywać oraz jakie zadania mają uczestnicy.
2. Odczytanie wprowadzenia oraz wybranych cytatów, które są formą inspiracji i pomogą budować opowieść („inspiracja”).
3. Rozpoczęcie spaceru i przystawanie w określonych interwałach czasu lub określonych miejscach z prośbą, by uczestnicy zapisali pojedyncze słowa, które przychodzą im na myśl w danym momencie lub pod wpływem obserwacji krajobrazu. Mogą to być nazwy mijanych obiektów, roślin, mogą być uczucia i wrażenia związane z podejmowaną aktywnością.
4. Przerwa na wodę i przekąskę na ławkach.
5. Kontynuacja dalszej części spaceru.

6. Po przejściu określonej trasy (około 50– 60 min) i zapisaniu minimum 10 słów uczestnicy siadają na ławkach lub przy stolikach i tworzą krótkie wiersze na podstawie słów zapisanych podczas spaceru. Po około 20 minutach tworzenia następuje prezentacja napisanych wierszy (dla chętnych – jeśli ktoś nie czuje się komfortowo prezentując swój utwór zebrany, można odstąpić, jednak wskazane by zachęcić uczestników do podzielenia się swoją twórczością – niech to będzie zabawa). Kartki z wierszami mogą stanowić dokumentację spaceru.
7. Podziękowanie za uczestnictwo i podsumowanie zajęć – informacje zwrotne od uczestników: z czym wychodzę?

20.Spacer po polach lawendy LUETEC

Adresaci: osoby dorosłe (10 osób)

Miejsce: pole lawendy

Dystans: 1,5 km

Czas trwania: 90 min

Poziom trudności: łatwy / średni

Zasady bezpieczeństwa:

- Dostosuj tempo marszu do najwolniejszej osoby
- Pochylając się, siadając, kucając lub zmieniając pozycję w inny sposób, rób to we własnym tempie i zachowaj ostrożność.
- Zgłoś niemożność wykonania zadania prowadzącemu
- Zgłoś, że źle się czujesz
- Zadbaj o odzież adekwatną do ruchu
- Osoby z wysokimi wahaniami poziomu cukru we krwi powinny mieć ze sobą przekąskę
- Zaopatrzenie w wodę we własnym zakresie
- Na spóźnialskich czekamy do 10 minut
- Wcześniejsze wyjście ze spaceru należy zgłosić prowadzącemu

Cele ogólne:

- Medytacja wśród kwiatów lawendy
- Promowanie dobrego nastawienia do spacerowania
- Otwarcie umysłu i umiejętność uważności wobec chwili obecnej
- Rozwinięcie świadomości siebie i ciała
- Relaks i regeneracja

Cele szczegółowe :

- Poznanie dobroczynnego działania lawendy na zdrowie ludzi

Uczestnik:

- Odczuwa poprawę samopoczucia dzięki aktywności fizycznej
- Efektywnie współpracuje z innymi uczestnikami
- Odczuwa wzrost kreatywności dzięki dotlenieniu mózgu
- Wzmacnia mięśnie i zdolności motoryczne

Metody:

nauczanie multisensoryczne

Formy:

Zespołowa

Materiały:

Ręczniki i koce

Inspiracja:

Podaruj sobie praktykę wśród kwiatów przynajmniej raz w roku w okresie kwitnienia i zawsze pracuj nad sobą, nad swoim umysłem i Świadomością. Nigdy nie przestawaj ewoluować i szukać swojej najbardziej autentycznej istoty. Spacer po lawendowych polach pomaga zachować zdrowie!

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczestników i zapoznanie ich z tematem i celami spaceru, a także poinformowanie, jaką trasę będziemy przechodzić i jakie zadania mają uczestnicy.
2. Prezentacja trasy.
3. Przedstawienie właściwości lawendy.
4. Relaksujące ćwiczenia podczas spaceru.
5. Przerwa na łonie natury: delikatna gimnastyka.
6. Kontynuacja dalszej części spaceru.
8. Herbata ziołowa na koniec marszu.
9. Informacje zwrotne grupy w kole.

7.KONKLUZJA

Przeprowadzone do tej pory Spacerory Kreatywne potwierdziły, że spacer wpływa dodatnio na wzrost kreatywności. Za każdym razem postawiliśmy przed uczestnikami zadania polegające w dużej mierze na tworzeniu i szukaniu nieoczywistych skojarzeń, ciekawych rozwiązań, wyodrębniania szczegółów z otoczenia itd. Warto dodać, jak zaskakujący może okazać się fakt, jak duży wpływ ma i jak wiele satysfakcji i radości może dać „zwykły spacer” z elementami wykonywania kreatywnych zadań. Zdecydowanie metoda pracy z seniorami „Spacerory Kreatywne” jest warta polecenia dla organizacji zajmujących się pracą z seniorami.

To doświadczenie Spacerów Kreatywnych zostało opisane w naszym e-Booku stworzonym dzięki wkładowi Fundacji Karuzela Aktywności oraz włoskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku: LUETEB i LUETEC, którzy entuzjastycznie uczestniczyli w warsztatach i Spacerach Kreatywnych.

Dzięki tym twórczym doświadczeniom edukacyjnym opartym na wzmacnianiu, skierowanym do osób w wieku 60+, głównie emerytów, zaobserwowaliśmy poprawę indywidualnej samooceny i relacji w grupie dzięki spokojnemu środowisku uczenia się. Podczas międzynarodowych warsztatów skupiliśmy się na formach kooperatywnego uczenia się opartych na wspólnych działaniach, które miały przełamać istniejące bariery językowe (obie grupy mówiły po angielsku tylko na bardzo podstawowym poziomie).

8.PODZIĘKOWANIA

Dziękujemy wszystkim Edukatorom, którzy towarzyszyli nam w tej edukacyjnej przygodzie, Programowi Erasmus+ oraz Narodowej Agencji Polskiej za wsparcie.