



inkubatorpomyslow.org.pl

Teatr przy stole

Wyobraźnia nie ma wieku!



Wspólne tworzenie opowieści jako forma integracji,
rozrywki i treningu funkcji poznawczych dla osób starszych



„Teatr przy stole” to zajęcia aktywizujące dla osób starszych. Uczestnicy spotkań wspólnie tworzą opowieść (wyobraźnia nie ma tu granic) i przyjmują role bohaterów. Pomysł oparty jest na popularnych grach RPG (ang. *role-playing games*).

Współtworzenie historii i praca w grupie rówieśników lub międzypokoleniowej to doskonała rozrywka, integracja oraz trening funkcji poznawczych. Stymuluje pamięć, kreatywność, koncentrację, percepcję i funkcje językowe.

Dla kogo, czyli kto jest odbiorcą innowacji?

Innowacja skierowana jest do osób w wieku 60+, które spełniają przynajmniej jedno z poniższych kryteriów:

- chcą dbać o swoje zdrowie poznawcze i trenować umysł, aby cieszyć się jego sprawnością przez lata,
- zauważają u siebie problemy z pamięcią lub koncentracją,
- szukają kontaktów społecznych oraz atrakcyjnych form spędzania wolnego czasu,
- potrzebują nowych form aktywności, aby zdecydować się na korzystanie z oferty placówek senioralnych i zmobilizować do wyjścia z domu.

Przez kogo, czyli kto może wdrożyć innowację?

„Teatr przy stole” może być realizowany przez:

- placówki i instytucje aktywizujące i wspierające osoby starsze, np. centra aktywności senioralnej i lokalnej, kluby seniora, uniwersytety trzeciego



wieku, a także inne instytucje podległe ośrodkom pomocy społecznej, domy kultury i biblioteki,

- organizacje społeczne działające na rzecz osób w wieku dojrzałym,
- osoby, które na co dzień grają w gry fabularne czy RPG (tzw. mistrzowie i mistrzynie gry) i chcą prowadzić spotkania dla osób starszych.

Po co, czyli na jakie problemy odpowiada innowacja?

„Teatr przy stole” jest próbą praktycznego zmierzenia się z poniższymi problemami:

- **Samotność w wieku senioralnym, ograniczone lub brak relacji społecznych.** Uczestnictwo w spotkaniach oraz wspólne snucie opowieści i przeżywanie emocji znacząco wpływają na budowanie relacji społecznych, nawiązywanie nowych znajomości i integrację grupy.
- **Lęk przed pogorszeniem lub pogorszenie funkcji poznawczych.** Żyjemy coraz dłużej i częściej mierzymy się z chorobami, w których czynnikiem ryzyka jest wiek. Dotykają one zarówno ciała, jak i umysłu. Podczas gry stymulowanych jest wiele funkcji poznawczych, np. pamięć, myślenie, kreatywność, uwaga. Pozyskiwanie nowej wiedzy i doświadczeń, wysiłek intelektualny oraz relacje społeczne to najważniejsze czynniki skutecznej profilaktyki zdrowia umysłu.
- **Niska samoocena, brak poczucia sprawczości.** Osoby starsze rzadko kiedy mają przestrzeń i możliwości do twórczego wyrażania siebie oraz do budowania świata fantazji i marzeń. Tworząc opowieść, stają się jej autorami – mają bezpośredni wpływ na bieg wydarzeń. Od nich zależą przebieg spotkania, zasady współpracy oraz tematyka tworzonej historii.
- **Ograniczona oferta zajęć dla osób starszych.** Sesje gier fabularnych zazwyczaj kojarzą się z innymi grupami wiekowymi i nie są dostępne



w placówkach senioralnych. A szkoda, bo stanowią one nie tylko rozrywkę, integrację, lecz także doskonały sposób na profilaktykę zdrowia poznawczego. Poza tym mogą być sposobem na zachęcenie do uczestnictwa osób, które do tej pory nie widziały dla siebie odpowiednich zajęć.

- **Brak przestrzeni na dzielenie się wspomnieniami i czerpanie z doświadczeń młodości.** Osoby starsze chętnie wracają do lat swojej młodości, ale niestety rzadko znajdują zainteresowanych słuchaczy. Gra umożliwia sentymentalną podróż do przeszłości i efektywne wykorzystywanie zgromadzonych doświadczeń i zasobów.

Jak to zrobić, czyli jak krok po kroku wdrożyć u siebie innowację?

Ścieżka dla placówek i instytucji

Aby proces wdrożenia innowacji był sprawny i możliwie krótki, należy:

1. Zapoznać się z „**Przewodnikiem po RPG z dorosłymi 60+**”, dostępnym na stronie www.teatrprzystole.pl, w którym znajdują się m.in.:
 - informacje, czym są gry fabularne, a także podpowiedzi, jak zaprosić osoby starsze do wspólnej rozgrywki,



- zasady gry oraz rekomendacje powstałe w wyniku zebranych doświadczeń w trakcie testowania innowacji,
 - scenariusze zajęć oraz zbiór inspiracji, które sprawią, że spotkania będą ciekawe i angażujące.
2. **Obejrzyć dostępne na stronie internetowej materiały wideo** zawierające omówienia poszczególnych scenariuszy zajęć, przykładową rozgrywkę z udziałem osób starszych oraz wypowiedzi uczestników na temat tego, co dało im uczestnictwo w zajęciach.
 3. **Zorganizować grupę seniorów i senierek.** Grupa nie powinna liczyć więcej niż 4–5 osób. W przewodniku znajduje się przykładowa treść ogłoszenia z zaproszeniem na takie zajęcia. W komunikacji warto pamiętać o prostym i jasnym przekazie oraz korzyściach, jakie niesie ze sobą uczestnictwo w spotkaniach. Z utworzoną grupą należy omówić oczekiwania i potrzeby jej członków oraz zasady organizacji spotkań.
 4. **Spotkać się przy stole i zagrać.** Ważne, aby w czasie spotkania obecna była osoba prowadząca grę, której zadaniem będzie moderowanie grupy, wspieranie, motywowanie i ewentualne pilnowanie przestrzegania zasad. Osoba prowadząca to tzw. mistrz lub mistrzyni gry – może nim być pracownik lub pracowniczka placówki (np. terapeuta lub terapeutka zajęciowa) lub osoba starsza, która podejmie się tego zadania po odpowiednim przygotowaniu.

Kolejna możliwość to znalezienie mistrza lub mistrzyni gry wśród osób, które na co dzień grają w RPG – można go bądź jej poszukać w lokalnej społeczności lub za pośrednictwem grupy na Facebooku, o której wspominamy poniżej. Zazwyczaj warto zacząć od prostszych form rozbudzania wyobraźni uczestników, zanim przejdzie się bezpośrednio do tworzenia wspólnej fabuły (np. z ilustrowanymi kartami do gry). Więcej informacji o procesie tworzenia przystępnej rozgrywki znajduje się we wspomnianym przewodniku.

5. **Organizować systematyczne spotkania i zachęcać inne osoby** do uczestnictwa i tworzenia kolejnych grup. Warto też dzielić się opiniami, relacjami w mediach społecznościowych i lokalnej prasie oraz wśród społeczności.

Ścieżka dla osób, które na co dzień grają w gry fabularne (tzw. mistrzów i **mistrzyń gry**)

Aby proces wdrożenia innowacji był sprawny i możliwie krótki, należy:

1. **Zapoznać się z „Przewodnikiem po RPG z dorosłymi 60+”**, dostępnym na stronie www.teatrprzystole.pl, w którym znajdują się m.in.:
 - informacje, czym są gry fabularne, a także podpowiedzi, jak zaprosić osoby starsze do wspólnej rozgrywki,
 - zasady gry oraz rekomendacje powstałe w wyniku zebranych doświadczeń w trakcie testowania innowacji,
 - scenariusze zajęć oraz zbiór inspiracji, które sprawią, że spotkania będą ciekawe i angażujące.
2. **Obejrzeć dostępne na stronie internetowej materiały wideo** zawierające omówienia poszczególnych scenariuszy zajęć, przykładową rozgrywkę z udziałem osób starszych oraz wypowiedzi uczestników na temat tego, co dało im uczestnictwo w zajęciach.
3. **Zwrócić się do jednej z lokalnych organizacji lub instytucji** działających na rzecz osób starszych i zaproponować usługi prowadzenia spotkań z osobami starszymi. Aby przybliżyć temat gier fabularnych oraz „Teatru przy stole”, można posiłkować się stroną www.gryfrejtaga.pl/teatr-przy-stole/.
4. **Zorganizować grupę seniorów i senierek we współpracy z tą placówką lub instytucją.** Grupa nie powinna liczyć więcej niż 4–5 osób. W komunikacji warto pamiętać o prostym i jasnym przekazie

oraz korzyściach, jakie niesie ze sobą uczestnictwo w spotkaniach. Z utworzoną grupą należy omówić oczekiwania i potrzeby jej członków oraz zasady organizacji spotkań.

5. **Spotkać się przy stole i zagrać.** Zadaniem mistrza lub mistrzyni gry będzie moderowanie grupy, wspieranie, motywowanie i ewentualne pilnowanie przestrzegania zasad.
6. **Organizować systematyczne spotkania i zachęcać inne osoby** do uczestnictwa i tworzenia kolejnych grup. Warto też dzielić się opiniami, relacjami w mediach społecznościowych oraz lokalnej prasie i społeczności.



W przypadku obydwu ścieżek zachęcamy także do **dołączenia do oficjalnej grupy innowacji na Facebooku** – „Zagrajmy w RPG z osobami w wieku 60+”. Grupa przeznaczona jest dla przedstawicieli i przedstawicielek instytucji i organizacji oraz osób z całej Polski, które prowadzą lub planują uruchomić zajęcia z grami fabularnymi dla seniorów i senierek. Można tam dzielić się doświadczeniem, zadawać pytania i konsultować się. Poza tym można znaleźć mistrzynie i mistrzów gry (osoby, które na co dzień grają w RPG), którym można zaproponować współpracę (prowadzenie spotkań).



O czym szczególnie warto pamiętać?

Na podstawie doświadczeń z pilotażu innowacji oraz wiedzy i doświadczeń osób zawodowo zajmujących się aktywizacją osób starszych, które wspierały proces tworzenia innowacji, zachęcamy, aby:

■ **Wybrać odpowiednie miejsce spotkań.**

Najlepiej sprawdza się zaciszne pomieszczenie, które można zamknąć na czas zajęć. Dzięki temu nikt z zewnątrz nie będzie rozpraszał uczestników i uczestniczek, a oni sami nie będą się krępować potencjalną publicznością.

■ **Zadbać o potrzeby wszystkich graczy.**

Niezbędne jest zapewnienie uczestnikom i uczestniczkom poczucia bezpieczeństwa, komfortu i zaspokojenie potrzeb wynikających z różnych poziomów sprawności fizycznej, cech charakteru (np. nadmierna nieśmiałość albo odwrotnie – potrzeba dominowania) czy też gotowości (lub jej braku) do poruszania tematów trudnych albo kontrowersyjnych. Przed zajęciami należy porozmawiać o potrzebach poszczególnych osób i uwzględnić je w procesie organizowania i realizacji spotkań.

■ **Ustalić zasady gry i wzajemnej komunikacji.**

Istotne jest zbudowanie przyjaznej atmosfery, sprzyjającej otwartości, kreatywności i komunikacji. W tym celu warto wspólnie z uczestnikami i uczestniczkami wypracować zasady obowiązujące przy stole. Niezbędna jest też troska o odpowiedni język komunikacji osoby prowadzącej, np. nieużywanie terminologii ze świata gier RPG i słów obcojęzycznych.

■ **Skupić się na doświadczeniu, emocjach i dobrej zabawie.**

Pojęcie gier fabularnych może być czymś obcym i abstrakcyjnym dla osób starszych. Warto więc przybliżyć je w sposób prosty i przyjazny. Gra nie powinna być oparta na z góry ustalonych i sztywnych regułach – ważne, aby osoba prowadząca podążała za pomysłami uczestników i uczestniczek oraz ich wspierała.

Czy to działa, czyli jak innowacja pomaga odbiorcom?

Najważniejsze zmiany, które uczestnicy i uczestniczki sami zauważyli, to:

- zwiększona otwartość i integracja – współdzielenie doświadczenia zbliża osoby grające i pozwala na budowanie zaufania;
- rozwój osobisty i twórcze spędzanie czasu – seniorzy zaczynają postrzegać się jako osoby kreatywne, o dużej wyobraźni, zdolne do opowiadania angażujących historii;
- satysfakcja i duma spowodowana poczuciem sprawczości;

Na tych spotkaniach tworzyliśmy coś nowego – coś, czego wcześniej nie było i co nie powstałoby, gdyby nie nasz udział. Dlatego czuliśmy się jak twórcy, jak artyści.

uczestniczka gry

- poprawa samopoczucia i nastroju – seniorzy i seniorki zgodnie podkreślali, że wychodzili ze spotkań naładowani pozytywną energią; doceniali doskonałą atmosferę i dobrą zabawę oraz oderwanie się od codziennej rutyny i zmartwień.

Wyobraźnia nie posiada wieku. Każdy człowiek może być kreatywny i ma potrzebę tworzenia, zabawy i odpoczynku.

Tomek „Frejtag” Piątek, innowator

Ile to kosztuje?

Organizacja spotkań dla jednej grupy seniorów wymaga środków na:

- materiały do zajęć – pomocne mogą być zwykłe kości do gry, kości opowieści (tzw. *story cubes*), karty metaforyczne (np. Dixit), różne zdjęcia (miejsc, osób, emocji itp.), mapy, plany budynków;
- poczęstunek dla uczestników i uczestniczek – woda, herbata oraz ewentualnie ciasteczka lub bakalie (najlepiej bez dodatku cukru);
- wynagrodzenie osób prowadzących, tzw. mistrzów i mistrzyń gry (to może być pracownik danej placówki lub osoba z zewnątrz);
- wynagrodzenie pracownika placówki za czas poświęcony na przeszkolenie się i wdrożenie innowacji;
- ewentualnie korzystanie z miejsca w placówce organizującej spotkania.

Łączny koszt jednego spotkania zależy głównie od wynagrodzenia osoby prowadzącej oraz konieczności pokrycia kosztów najmu sali. Wahać się może w granicach 150–500 zł.



Kto za tym stoi, czyli o autorach innowacji

Autorami innowacji są:



Tomek „Frejtag” Piątek – edukator, animator, pedagog. Od 2004 roku zaangażowany w działalność prospołeczną. Inicjator i organizatorów wielu wydarzeń i projektów o profilu społeczno-kulturalnym (m.in. koncertów, projekcji filmowych, festiwali, warsztatów, akcji charytatywnych, spotkań). Pracuje metodami aktywnymi, opartymi na wzajemnym szacunku, integracji oraz wykorzystaniu potencjału uczestniczących osób. Dobrze czuje się zarówno w pracy z młodzieżą, jak i z osobami starszymi. Aktualnie tworzy na pograniczu animacji kulturalnej i gier fabularnych (metody: społecznościowe i etudy fabularne), pisze scenariusze, nagrywa sesje gier fabularnych w internecie, tworzy materiały w ramach „Gier Frejtaga”. Autor pierwszej w Polsce publikacji włączającej gry fabularne jako metodę animacyjną w działania instytucji kultury oraz organizacji pozarządowych. Więcej na stronie www.gryfrejtaga.pl.



Joanna Luźnia – kulturoznawczyni, zawodowo przez 10 lat związana z Centrum Edukacji Obywatelskiej. W swojej pracy interesowała się zwłaszcza tematami wolnych zasobów, praw autorskich i dostępności, tworzyła i redagowała materiały merytoryczne, zajmowała się grafiką i opiekowała narzędziami internetowymi. Rozwijała zainteresowania w obszarze UX/UI oraz projektowania interfejsów. Wreszcie porzuciła etat, aby realizować swoje wieloletnie marzenie i zostać ilustratorką i projektantką wzorów

powierzchniowych (portfolio: www.joannalusnia.pl). Kocha dobre opowieści i to sprawiło, że w 2019 roku, po wielu latach, powróciła do świata gier fabularnych. Współpracuje z Tomkiem Piątkiem i jego „Grami Frejtaga”. Aktywnie działa nie tylko jako graczy, lecz także redaktorka materiałów i publikacji związanych z RPG.

Kontakty i więcej informacji

Tomek „Frejtag” Piątek

tomek@gryfrejtaga.pl

Adam Chabiera

Inkubator pomysłów prowadzony przez Fundację Stocznia

innowacje@stocznia.org.pl

(22) 378 39 73

Więcej informacji, w tym dwie publikacje: „Przewodnik po RPG z dorosłymi 60+” i „Model współpracy instytucji i organizacji z mistrzami gry” znajdują się na stronach www.teatrprzystole.pl oraz <https://inkubatorpomyslow.org.pl/innowacja/teatr-przy-stole>.



inkubator pomysłów

Niecodzienne rozwiązania codziennych problemów

Tekst: Marta Tafil-Dalach

Redakcja i korekta: Urszula Drabińska

Zdjęcia: Jolanta Suszko-Adamczewska (str. 14 na górze),

Jolanta Mleczak (str. 14 na dole) oraz archiwum innowatorów

Projekt i skład: Kotburi, www.kotburi.pl

czerwiec 2023



Laboratorium
Innowacji
Społecznych



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

