

SCENARIO

VERKSTED FOR UNGDOM MED ALDERSDRESSEN

FRIVILLIGHET

FORENER GENERASJONER



FRIVILLIGHET

FORENER GENERASJONER

VOLUNTEERING

CONNECTS GENERATIONS

WOLONTARIAT

ŁĄCZY POKOLENIA



Et partnerskapsprosjekt iverksatt som en del av konkurransen «Initiativer for generasjonssamarbeid – BeFORme » fra ressursene til Bilateralt samarbeidsfond.



Sammen jobber vi for et grønt, konkurransedyktig og inkluderende Europa!



**Dokument utarbeidet i 2024-2025 som en del av prosjektet
FRIVILLIGHET FORENER GENERASJONER implementert av:**

Stowarzyszenie Centrum Rozwoju
Edukacji Obywatelskiej CREO
ul . Kochanowskiego 8A/2
60-845 Poznań
www.centrumcreo.pl



Norsensus Mediaforum
Rådhusgata 20
0151 Oslo
www.norsensus.no



1 . Introduksjon til scenariet

Mål

- Øke unge menneskers bevissthet om aldringsprosessen, de biologiske, psykologiske og sosiale endringene som skjer i menneskekroppen og sinnet med alderen, og utvikle empati og forståelse for eldre mennesker.
- Øke bevisstheten om aldring, alderisme og ungdommens rolle i å skape et mer åpent og støttende samfunn.
- Gir unike opplevelser og sensasjoner ved å utføre øvelser i aldersdressen.
- Forberede ungdom på samarbeid og frivillige aktiviteter med eldre.

Deltakere

Ungdom / gruppe inntil 25 personer

Varighet

Arrangementet varer i ca. 3 timer med pause halvveis i verkstedet .

Metoder

- basert på en multimediapresentasjon
- diskusjon
- forklaring
- audiovisuelt (film STARszaki)
- få erfaringer og erfaringer gjennom øvelser i aldersdressen

Skjema

Arrangementet foregår i gruppeformat.



2 . Dagen for arrangementet

Forberedelse til workshop

1. Materialer for forberedelse :

- **Multimediapresentasjon** : Bruk den vedlagte presentasjonen som en visuell støtte når du diskuterer hvert emne. Presentasjonen inkluderer lysbilder om biologiske, psykologiske, demografiske endringer samt alderisme og stereotypier om alderdom.
- **Filmen " STARSzaki "**: Filmen vil introdusere deltakerne til temaet aldring og hjelpe dem til å bedre forstå hverdagens utfordringer eldre mennesker står overfor.
<https://www.youtube.com/watch?v=o3YPrvD-eMw>
- **Aldringssimulator**: Hvis tilgjengelig, vil en aldringssimulator tillate deltakerne å fysisk oppleve begrensningene knyttet til alder (f.eks. forringelse av syn, bevegelse, hørsel).
- **Flippovertavle og markører** : Disse vil være nyttige for å skrive ned de viktigste konklusjonene fra diskusjonen og ideene til deltakerne på slutten av workshopen.
- **Ark og pinner** : For deltakerne å skrive ned sine refleksjoner eller ideer de ønsker å diskutere.

2. Forbereder plassen:

- **Romoppsett** : Arranger stoler i en sirkel eller halvsirkel, noe som fremmer åpen diskusjon og letter øyekontakt mellom deltakerne. Plassen foran skjermen (eller tavlen) bør være tom slik at presentatøren fritt kan bruke presentasjonen.
- **Lerret og projektor** : Sørg for at du har tilgang til multimedieutstyr, for eksempel en projektor og et lerret for å vise presentasjonen og filmen " STARSzaki ". Kontroller at utstyret fungerer som det skal før du starter verkstedet.
- **Aldringssimuleringsrom** : Hvis det er mulig, sett opp et område hvor deltakerne kan sette opp aldringssimulatoren og bevege seg fritt, utføre enkle aktiviteter som å gå, sitte eller løfte gjenstander. Plassen for simuleringen med aldersdressen bør utpekes - vi oppfordrer til bruk av potensielt ulike lokasjoner, rom, korridorer i bygninger, uterom, telt, nærliggende grønt/byområder.

Verkstedets forløp

1. Introduksjon til workshopen (20 minutter)

- **Velkommen og introduksjon av temaet** : Diskusjon om målet med workshopen og hvorfor det er verdt å utforske temaet alderdom. Lederen oppfordrer deltakerne til å skrive navn på klistremerkene som deles ut og klistre på klærne på et synlig sted. Dette vil gjøre det lettere å bygge relasjoner og holde kontakten mens du bruker Aldersdrakten.

Mål for kurset : Å forklare at workshopene har som mål å øke bevisstheten om aldring, alderdom og ungdommens rolle i å skape et mer åpent og støttende samfunn.

- **Innledende øvelse: Tror du en eldre person...**

Denne korte øvelsen innebærer å stille studenten noen spørsmål og be dem svare på dem i henhold til deres tro (svar JA eller NEI). Alle svarene vil vise seg å være sanne, noe som kan være overraskende for ham.

Kommenter på slutten av øvelsen: "Vil du bli overrasket over å høre at hvert svar bør begynne med ordet "JA"?! Bak hver av de nevnte situasjonene er det en eller flere bestemte personer som gjorde nettopp det! Hvis du svarte NEI på minst ett av spørsmålene, betyr det at det fortsatt er et par ting du bør vite om alderdom! Vi inviterer deg til å utforske dette emnet. Se hvilke oppgaver vi har forberedt for deg!

Spørsmål:

- ⇒ Er det mulig for en senior å lære å bruke sosiale medier og sende sin første tweet (for tiden X Messenger) i en alder av 91?
- ⇒ Er det mulig for en senior å løpe maraton (over 42 km)?
- ⇒ Er det mulig for en 80 år gammel person å være modell?



2. Teoretisk del (70 minutter)

2.1. Presentasjon av filmen " STARSzaki " og diskusjon på forumet (15 minutter)

- **Introduksjon til filmen** : Presentasjon av prosjektet " STARSzaki " som et eksempel på å bryte stereotypier om alderdom.
- **Filmvisning** : Når verten ser filmen, ber verten deltakerne om å være oppmerksomme på aktiviteten og involveringen til seniorer.



Grave. Fortsatt fra filmen STARSzaki

Diskusjon etter filmen (15 minutter)

- **Spørsmål til refleksjon** :
 - ⇒ Hvordan påvirket filmen din oppfatning av alderdom?
 - ⇒ Hva overrasket deg?
 - ⇒ Hvilke stereotypier om eldre mennesker er fortsatt populære?

2.2. Teoretisk presentasjon: Aldringsprosess, alderisme og demografi (40 minutter) (basert på vedlagt presentasjon).

2.2.1. Alderisme vs voksenisme

I denne øvelsen skal elevene lære forskjellen mellom to begreper knyttet til stereotypisering av de yngste og eldste sosiale gruppene.

Studentenes oppgave er å svare på følgende spørsmål:

- ⇒ Har du vært vitne til eller vært involvert i en situasjon der alderdom eller voksenisme ble manifestert?

- ⇒ Husk denne situasjonen. Hvor fant det sted (kanskje på en overfylt buss eller i en butikk der det var veldig lang kø til kassen)?
- ⇒ Hva skjedde da? Hva beviste at ateisme/voksenisme hadde skjedd? Hva følte du? Hva tenkte du? Hvordan oppførte du deg?
- ⇒ Ville du gjort det samme nå?

I tillegg inkluderer presentasjonen et diagram fra rapporten fra Central Statistical Office som viser fordelingen av befolkningen i Polen i henhold til utvalgte aldersgrupper. Disse dataene viser også utviklingen av befolkningens aldring og utfordringene dette utgjør, inkludert: økonomisk (vedlikehold av eldre medlemmer av samfunnet av personer i arbeidsfør alder).

2.2.2. Alderdom - hva betyr det? Innføring av definisjoner om alderdom

Elevene skal lære om ulike definisjoner av alderdom. Takket være denne forskjellen er de i stand til å legge merke til at det ikke er noen enkelt definisjon av alderdom, og selv om alderdom påvirker hver enkelt av oss, har den forskjellige stadier og ansikter.

Studentene blir bedt om å vurdere følgende spørsmål:

- Er det en prosess eller rettere sagt en bestemt tid eller kanskje en del år?
- Handler det om utseende, oppførsel eller noe helt annet?
- Har du tenkt på sykdommer? Kjenner du til noen sykdommer som dukker opp hos eldre mennesker?
- Påvirker alderdom hver enkelt av oss?

Programlederens kommentar. Det finnes ingen enkelt, universelt akseptert definisjon av alderdom. Det er mange måter å forstå og definere det på. Husk også at seniorer er en svært mangfoldig sosial gruppe.

2.2.3. Befolkningsalderpyramide

Den neste oppgaven er å gjøre deg kjent med ulike diagrammer - pyramider som viser befolkningen i et gitt land etter alder (progressiv og regressiv pyramide), og deretter, basert på Internett-kilder, finne pyramiden til Polen og sammenligne den med eksemplene gitt - Mexico og Tsjekia.

Ressurs eleven bør besøke mens han gjør denne aktiviteten: www.populationpyramid.net.

2.2.4. Som pensjonist vil jeg...

Den innledende oppgaven til hovedoppgaven er å oppmuntre eleven til å tenke på sin egen fremtid – pensjonisttilværelsen. Setningen innebærer å fullføre setningen: "Når jeg går av med pensjon, vil jeg ...".

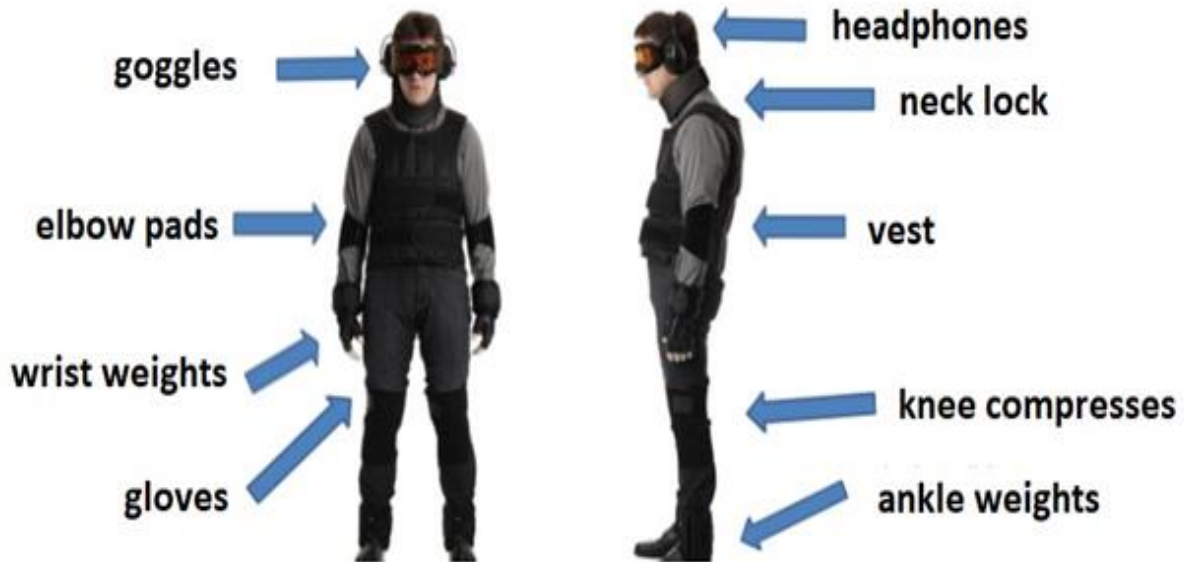
Støttespørsmål:

- Klarte du å planlegge mer enn én aktivitet?
- Har du noen gang lurt på hvordan alderdommen din vil bli?

Spør foreldrene dine og vennene dine hvordan de vil fullføre denne setningen.

3. Praktisk del – Øvelser med aldersdress (60 minutter)

Introduksjon til praktiske øvelser (10 minutter)



- **Forklaring av draktoperasjonen av operatøren** : Beskrivelse av draktfunksjonene – simulering av bevegelses-, syns- og hørselsbegrensninger.
- **Draktmoduler** : vekter - vest, ankelvekter
- **Sikkerhetsregler** : Vær forsiktig når du trener for å unngå skader.

Praktiske øvelser (50 minutter)

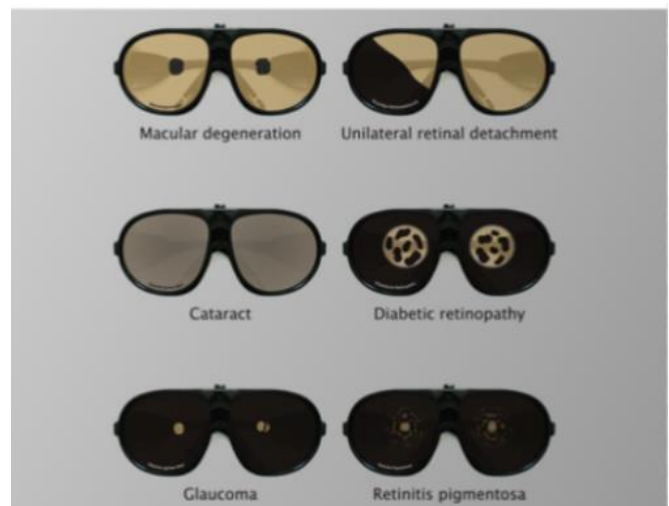
3.1. Simulering av bevegelsesbegrensninger og balanseproblemer :

- **Deltakere** bære byrder og bevegelsesbegrensninger.
- **Øvelser** : Bevege seg rundt i rommet/korridorer/trapper/området foran bygget etc., løfte gjenstander, gå i rett linje, opp trapper
- **Mål** : Å oppleve mobilitetsproblemer og forstå utfordringene ved å utføre grunnleggende aktiviteter.



3.2. Simulering av syns- og hørselshemming :

- **Deltakerne** bruker briller og øreklokker som simulerer sanseforstyrrelser.
- **Øvelser** : Prøv å lese en tekst eller snakk med en partner når hørselen er svekket.
- **Mål** : Forstå hvordan aldring påvirker sansene og kommunikasjonen.



3.3. Ferdighetsøvelser :

- Bruk hansker som begrenser presisjonen i bevegelsene.
- **Øvelse** : Skrive eller holde små gjenstander (plukke opp nøkler fra gulvet/prøve å sette en nøkkel i et nøkkelhull/helle korn fra en kopp i en kopp).
- **Mål** : Å forstå vanskene som kan oppstå med sykdommer som påvirker motoriske ferdigheter.

4. Diskusjon av erfaringer knyttet til aldersdressen med oppsummering (20 minutter)

Etter økten deler deltakerne med foredragsholderen sine erfaringer, følelser og kommentarer knyttet til bruken av aldersdressen.

5. Konklusjon (10 minutter)

I en positiv atmosfære takker tilretteleggeren for at du deltok på møtet. Inviterer deg til å delta i andre aktiviteter.

3 . Organisasjonsnotater

- **Oppmuntring til videre refleksjon :**

På slutten av workshopen vil lederen be deltakerne om en kort refleksjon – de kan kommentere hva som rørte dem mest eller hva de planlegger å endre i sin tilnærming til eldre mennesker.

Støttespørsmål:

- ⇒ Hva var de vanskeligste oppgavene?
- ⇒ Hvilke følelser opplevde du mens du utførte øvelsene?
- ⇒ Hva overrasket deg?
- ⇒ Hva var nytt?
- ⇒ Hvordan kan eldre mennesker føle seg som befinner seg i denne situasjonen til daglig?

Elevene sier ofte at de selv følte de hadde mindre energi, følte seg raskere slitne, hadde problemer med å forstå innholdet i en samtale, så dårligere, og syntes det var vanskeligere å utføre bevegelser som de vanligvis utfører mekanisk, uten å tenke, men som kommer lett for dem.

- **Opprette støttepolicyer :**

Lederne vil be ungdommen diskutere sammen (på et forum) og utvikle regler for hvordan den yngre generasjonen kan støtte de eldre. Forslagene er skrevet ned på en flippover slik at hver enkelt deltaker kan gjøre seg kjent med dem.

Dette kan være enkle handlinger som å lytte tålmodig, hjelpe til med shopping eller ta deg tid til å snakke.

- **Inspirasjon til videre handling**

Tilretteleggere deler erfaringer og ideer for å delta i prosjekter på tvers av generasjoner som vil tillate unge mennesker å komme i kontakt med seniorer.

De snakker om frivillige muligheter i sosialhjem, organisasjoner som støtter seniorer, eller sosiale prosjekter som knytter generasjoner sammen.

Deretter oppfordrer de deltakerne til å interessere seg for aktiviteter på tvers av generasjoner og frivillig arbeid for seniorer og invitere dem til neste aktivitet (i neste workshop), der de vil kunne møte mennesker i sen voksen alder og integrere seg med dem (ved å spille et spill) .

Merknader til hovedtreneren

- Husk å engasjere deltakerne gjennom spørsmål og oppmuntre til refleksjon.
- Oppmuntre til åpen diskusjon og uttrykk for følelser.
- Oppmuntre dem til å stille spørsmål og uttrykke sine egne meninger – dette vil tillate deltakerne å engasjere seg aktivt i workshopseminene.
- Vær oppmerksom på å bygge empati og fremheve verdien av intergenerasjonell støtte.
- Det er verdt å avslutte workshopen med et positivt budskap. Minn unge mennesker på at hver av oss vil bli gamle en dag, og at respekt for eldre mennesker ikke bare er et uttrykk for modenhet, men også bekymring for fremtidige generasjoner.
- Deltakeren har rett til ikke å delta i øvelsen på grunn av helsemessige eller andre årsaker. Du bør godta dette og foreslå en annen øvelse eller observasjoner av deltakere som utfører den gjeldende.
- Husk å holde drakten ren (desinfeksjonsservietter eller væske bør være en del av draktutstyret).

Utarbeidet av: Dr. Nina Woderska

Bilder: CREO Foreningsarkiv

FRIVILLIGHET

FORENER GENERASJONER

VOLUNTEERING

CONNECTS GENERATIONS

WOLONTARIAT

ŁĄCZY POKOLENIA



Et partnerskapsprosjekt iverksatt som en del av konkurransen «Initiativer for generasjonssamarbeid – BeFORme » fra ressursene til Bilateralt samarbeidsfond.

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Norway grants



Sammen jobber vi for et grønt,
konkurransedyktig og inkluderende Europa!



Dokument utarbeidet i 2024-2025 som en del av prosjektet
FRIVILLIGHET FORENER GENERASJONER implementert av:



NorSensus
MEDIAFORUM

www.centrumcreo.pl