

Okno na kulturę

Jak realizować interaktywne
warsztaty online dla seniorów?

Jak budować relacje międzypokoleniowe?



PRZEWODNIK

OPIEKUNA PROJEKTU

TEKST

Barbara Tichy, Elżbieta Rajczak

ZDJĘCIA

Paweł Czarniecki, strony: 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 22, 24
Barbara Tichy, strony: 11, 23

PRINT SCREENY

wolontariusze,

TUTORKA

Joanna Mikulska

REDAKCJA

Justyna Aniołek

OPRACOWANIE GRAFICZNE

BLUEPOINT Rafał Zbrzeźny

KONTAKT

btichy@mnw.art.pl

Projekt „GENERATOR INNOWACJI. SIECI WSPARCIA 2” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Projekt realizowany przez PCG Polska Sp. z o.o. w partnerstwie z Towarzystwem Inicjatyw Twórczych „ę”.

3 OKNO NA KULTURĘ

Krótką historia powstania projektu

Dlaczego okno?

Po co seniorom warsztaty online?

7 PRZEWODNIK OPIEKUNA PROJEKTU

Budowa zespołu

Budowa partnerstw

Materiały informacyjne

Seniorzy - charakterystyka uczestników warsztatów

Szkolenia – przygotowanie do projektu

Organizacja sieci wolontariuszy

Współpraca z edukatorami

Zaufanie i bezpieczeństwo

Formuła warsztatów

Wolontariackie spotkania wymiany doświadczeń

Relacje i więzi

Pozyskanie sprzętu komputerowego

Co trzeba wiedzieć o wsparciu technicznym?

Międzypokoleniowy savoir vivre

Zapewnienie dostępności projektu

**25 PRZYKŁADOWE MATERIAŁY DO WYKORZYSTANIA
/ WZORY DOKUMENTÓW**

Harmonogram spotkań

Kalendarz wolontariuszy

Identyfikator wolontariuszy

Dziennik wolontariusza

„OKNO NA KULTURĘ”

DROGI OPIEKUNIE / DROGA OPIEKUNKO PROJEKTU,

Zapraszamy do zapoznania się z prowadzonym przez nas projektem „Okno na kulturę”. To interaktywne warsztaty muzealne adresowane do seniorów i realizowane online. Nasz pomysł prze-testowaliśmy w ramach projektu „GENERATOR INNOWACJI. SIECI WSPARCIA 2”.

Inicjatywa zrodziła się w wyniku obserwacji coraz większego osamotnienia seniorów przebywających w izolacji domowej, nasilającej stany depresyjne i rodzącej poczucie bezsensu życia. Problem dotyczy zwłaszcza osób z deficytami sprawności ruchowej (utrudniającymi samodzielne przemieszczanie się) czy wręcz osób nieopuszczających własnych mieszkań. Izolację, nawet w kręgu rodziny czy sąsiadów, dodatkowo nasiliła przedłużająca się pandemia i obostrzenia z nią związane, w tym duże utrudnienia w bezpośrednich kontaktach międzyludzkich. Pomysł otwarcia przed samotnymi seniorami „Okna na kulturę” stawia przed koordynatorem projektu szereg wyzwań, ale jednocześnie proponuje narzędzia, stwarza możliwości działania, dające naszym seniorom nadzieję na zmianę opisanej powyżej sytuacji.



Jesteśmy przekonane, że kontakt z eksponatami muzealnymi, przedmiotami sztuki czy innymi obiektami szerzej pojętego dziedzictwa kulturowego może dobroczynnie wpływać na samopoczucie seniorów, tworzyć okazje do wyrażania osobistych opinii, przywoływania wspomnień, a zarazem do nawiązywania relacji społecznych.

Jesteśmy przekonane, że kontakt z eksponatami muzealnymi, przedmiotami sztuki czy innymi obiektami szerzej pojętego dziedzictwa kulturowego może dobroczynnie wpływać na samopoczucie seniorów, tworzyć okazje do wyrażania osobistych opinii, przywoływania wspomnień, a zarazem do nawiązywania relacji społecznych.

„Przewodnik opiekuna projektu”, który trzymacie w ręku, jest sumą naszych doświadczeń, a także opisem przygotowań i przebiegu realizacji programu muzealnych warsztatów online dla seniorów. Mamy nadzieję, że treść „Przewodnika” będzie dla Was wsparciem i zachętą do przeprowadzenia warsztatów międzypokoleniowych, podczas których to muzeum odwiedzi seniorów w ich domach.

KRÓTKA HISTORIA POWSTANIA PROJEKTU

Wiosną 2019 roku w Muzeum Narodowym w Warszawie zostało zorganizowane pierwsze z planowanej serii „Spotkań sąsiedzkich” – adresowanych do mieszkańców z najbliższej okolicy. Niestety rozszerzająca się pandemia COVID-19 zmusiła nas do zmiany formuły zajęć, które z konieczności przeniosły się do Internetu. Nie wszyscy sąsiedzi mogli brać w nich udział, zwłaszcza osoby niedysponujące sprzętem komputerowym lub niezaznajomione z obsługą programów do komunikacji przez Internet. Zaistniałe okoliczności wykluczyły znaczną grupę seniorów. Zrodziło się wówczas pytanie: jak temu zaradzić?

W tym miejscu warto sięgnąć do historii pana Tadeusza, który aktywnie uczestniczył w życiu sąsiedzkim. Po śmierci żony zaczęła doskwierać mu samotność, nasiliły się też kłopoty zdrowotne. Izolacja związana z pandemią COVID-19 dodatkowo wyostroiła te problemy. Wówczas pojawił się pomysł, by zaoferować mu wsparcie. Aby Pan Tadeusz mógł uczestniczyć w naszych internetowych spotkaniach, zaczął do niego przychodzić Bartek, wolontariusz. Przynosił swój komputer i wspólnie uczestniczyli w spotkaniach online. Aby lepiej widzieć prezentowane dzieła sztuki, Bartek podłączył swój komputer do telewizora, co umożliwiło oglądanie obrazów i rzeźb na dużym ekranie.

Wizyty te okazały się dla pana Tadeusza atrakcyjną formą spędzania czasu – czekał na nie, przygotowywał ciastka i herbatę. Na jedno z kolejnych spotkań zaprosił sąsiadkę. Można powiedzieć, że w domu samotnego starszego pana zaczęło działać „sąsiedzkie centrum kultury”.

Opisane doświadczenie pokazało, jak wiele korzyści niesie z sobą taki sposób prezentowania kolekcji muzealnej – obcowanie ze sztuką staje się zarazem okazją do nawiązania relacji międzypokoleniowych i sąsiedzkich. To kolejny dowód na to, że „szacowna instytucja” Muzeum Narodowego w Warszawie może być naprawdę blisko ludzi.



DLACZEGO OKNO?

Na bazie opisanej wyżej historii zrodził się pomysł „Okna na kulturę”. Uznaliśmy, że warto, by dobre doświadczenie spotkań z panem Tadeuszem stało się udziałem większej liczby osób. W nazwie projektu przywołaliśmy okno, ponieważ jest ono szczególnym miejscem nawiązywania relacji. Możemy przez nie podziwiać przyrodę, widok miasta, obserwować innych ludzi. Łączy ono dwie różne przestrzenie: osobistą, indywidualną, intymną przestrzeń wnętrza oraz świat zewnętrzny pełen ruchu, dźwięków, wydarzeń. Okno to też miejsce

nawiązywania kontaktów sąsiedzkich: rozmów czy choćby krótkiego pozdrowienia poprzez gest czy uśmiech. Przez okno możemy wezwać kogoś z podwórka do domu lub odwrotnie – wywołać go na spotkanie.

W naszym projekcie rolę okna odgrywa monitor komputera. Za jego pośrednictwem, poprzez platformę Zoom, spotykaliśmy się z seniorami na interaktywnych warsztatach. Wspólnie oglądaliśmy wybrane i zestawione tematycznie obiekty z kolekcji muzealnej. Słuchaliśmy opowieści prowadzącej warsztaty edukatorki. Rozmawialiśmy o każdym z dzieł i o ich twórcach, dzieląc się wrażeniami, osobistymi interpretacjami, przywołując skojarzenia i wspomnienia. Korzystaliśmy także z dodatkowych materiałów edukacyjnych, rozwiązywaliśmy zaproponowane z nimi zadania. Na koniec pilotażowego cyklu spotkań każdy uczestnik otrzymał pamiątkową reprodukcję z wybranym dziełem sztuki z kolekcji MNW.

PO CO SENIOROM WARSZTATY ONLINE?

Dla wielu seniorów poważną przeszkodą, by uczestniczyć w wydarzeniach muzealnych są ograniczenia fizyczne. Instytucje kultury na różne sposoby starają się pomóc i wesprzeć seniorów w przełamywaniu tych trudności. Równie ważnym, a może nawet większym wyzwaniem są bariery psychiczne. Poczucie samotności, obciążenie chorobami, trud zaspokajania podstawowych codziennych potrzeb powodują wyparcie z pola zainteresowań kwestii związanych z kulturą. Osobnym zagadnieniem są skutki izolacji związanej z pandemią COVID-19. Długotrwałe odosobnienie odcisnęło swoje piętno na relacjach społecznych osób starszych. Mimo zniesienia obostrzeń wiele osób będzie dalej odczuwać jego konsekwencje.



Warto zwrócić uwagę na frekwencję seniorów korzystających z oferty muzeum przed pandemią i obecnie, kiedy wycofano większość ograniczeń. Cykliczne wykłady w MNW przed pandemią gromadziły co tydzień od 120 do 180 słuchaczy, teraz (w 2022 roku) jest to od 65 do 90 osób. Wyraźnie widać, że wielu seniorów wciąż ma obawy przed odwiedzaniem miejsc publicznych i przebywaniem w większej grupie.

Komu zatem mogą przydać się muzealne warsztaty online dla seniorów? Komu mogą pomóc nasi wolontariusze? Przede wszystkim osobom, które:

- chcą poszerzać swoje zainteresowania
- chcą dowiedzieć się czegoś o dziełach sztuki w kolekcji MNW i o nich porozmawiać
- mają trudności z wychodzeniem z domu i dotarciem do muzeum
- czują się samotne, potrzebują kontaktu z innymi i być może czasu, by przełamać pewne bariery psychiczne i wziąć udział w otwartym spotkaniu w muzeum
- chcą przełamać monotonię codzienności, w nowy sposób spojrzeć na otaczający świat, szukają nowych tematów do rozmowy i nowych inspiracji – dyskusje o sztuce mogą w tym pomóc.

A oto, co o naszych spotkaniach powiedzieli seniorzy:

”

„W telewizji jest kanał Kultura, ja mogę sobie to włączyć i oglądać programy. Ale to nie jest to samo, co te spotkania. Bo te spotkania są interaktywne, mogę się zapytać o coś, ktoś coś od siebie doda. To jest zupełnie co innego!”

„Każda z tych osób ma ze sobą jakiś bagaż wspomnień, doświadczeń związanych ze sztuką. Ja na przykład wychowałam się w Gdańsku i okazało się [w czasie zajęć], że ktoś też pochodzi z Gdańska. I to już tworzy podłoże pod dyskusję.”

PRZEWODNIK OPIEKUNA PROJEKTU

Jak otworzyć seniorom „Okno na kulturę?” Od czego zacząć?

Przede wszystkim potrzebny jest zgrany, dobrze współpracujący zespół zaangażowanych osób, nie tylko pracowników instytucji kultury, lecz także wolontariuszy, którzy w jej imieniu nawiążą relacje z osobami starszymi.

BUDOWA ZESPOŁU

Osobą odpowiedzialną za całe przedsięwzięcie jest opiekun projektu/koordynator. Najlepiej, aby był to pracownik instytucji kultury wdrażającej innowację, dobrze znający zasady realizacji działań obowiązujące w macierzystej placówce. Powinien to być lider w pełnym tego słowa znaczeniu – mający kompetencje zarządcze, posiadający umiejętność motywowania każdego z uczestników projektu oraz integrowania zespołu.

To on zaprosi do współpracy pozostałych realizatorów planowanych działań, zatem od jego osobistego zaangażowania i zachęty wiele zależy.

Do zespołu należą edukatorzy, także pracownicy muzeum (czy innej instytucji kultury), posiadający odpowiednią wiedzę merytoryczną i dobrze znający kolekcję, która stanowi punkt wyjścia scenariuszy warsztatów. Edukatorzy prowadzą spotkania online z seniorami.





Istotnym etapem poprzedzającym wdrożenie innowacji (a zarazem sporym wyzwaniem dla opiekuna projektu) jest zbudowanie sieci wolontariuszy, którzy odwiedzą seniorów zależnych w ich domach, przyniosą sprzęt komputerowy i wspólnie wezmą udział w spotkaniu online przygotowanym przez muzeum. Podczas spotkania wolontariusze ściśle współpracują z edukatorami prowadzącymi zajęcia, pomagają seniorom realizować zadania interaktywne ze specjalnie przygotowanymi materiałami edukacyjnymi. Zaangażowanie wolontariuszy z sąsiedztwa ma dodatkowy pozytywny wymiar – zacieśnianie więzi mieszkańców dzielnicy czy osiedla. Jeśli w muzeum działa już wolontariat, stanowi on wspaniałą bazę i na pewno znajdą się osoby, które chętnie zaangażują się w międzypokoleniowy projekt wspierający seniorów. Zachęcamy jednak, aby skierować także zaproszenie do osób należących do lokalnej społeczności. Można nawiązać współpracę z wolontariuszami z pobliskiej szkoły, duszpasterstwa czy zaangażowanych w wolontariat sąsiedzki. Osoby aktywne w środowisku lokalnym są zawsze bezcennym wsparciem projektu w dotarciu do seniorów zależnych. Zaproszenie do udziału w planowanym przedsięwzięciu najlepiej przekazać bezpośrednio, podczas spotkania prezentującego jego założenia, dającego sposobność do odpowiedzi na wszystkie pytania.

BUDOWA PARTNERSTW

Budowanie partnerstw to istotna kwestia w realizacji tego typu projektów. Działanie w pojedynkę może przypominać wspinanie się na stromą górę, której wierzchołek wydaje się nieosiągalny. Budując partnerstwa, nabieramy szerszego spojrzenia, możemy się także wiele nauczyć.

W naszej innowacji partnerskiego wsparcia potrzebujemy zwłaszcza w dwóch obszarach:

1. rozpowszechniania informacji o projekcie i poszukiwania sposobów dotarcia do seniorów zależnych
2. przeszkolenia wolontariuszy i edukatorów w zakresie pracy z seniorami zależnymi.

W pierwszym z wymienionych obszarów nasze działania aktywnie wsparły osoby angażujące się w wolontariat sąsiedzki w najbliższej okolicy muzeum. Ich pomoc polegała na kolportażu (w miejscach, które odwiedzają seniorzy) materiałów informujących o projekcie oraz zaproszeń do uczestnictwa w warsztatach. Materiały trafiły do: bibliotek, kościołów, sklepów, aptek, przychodni, lokalnych kawiarni, budynków osiedlowych administracji, komisariatów policji, domów kultury, Centrum Pomocy Społecznej, osiedlowych klubów seniora. Aby dotrzeć do seniorów niewychodzących z domów, zaprosiliśmy do współpracy i poprosiliśmy o wsparcie Centrum Usług Społecznych – instytucję koordynującą usługi opiekuńcze w naszej okolicy, a także bibliotekę, która realizuje akcję dla seniorów „Książka na telefon” oraz Centrum Aktywności Międzypokoleniowej, które w ramach swojej działalności roznosi obiady seniorom zależnym.

Ważną rolę odgrywa też współpraca z lokalnymi mediami. W naszym przypadku były to audycje radiowe, podczas których mogliśmy zaprosić seniorów do wzięcia udziału w warsztatach. Warto zadbać o to, by informacje rozeszły się możliwie szeroko, choć najbardziej skuteczne okazało się bezpośrednie zaproszenie przez osobę znaną seniorowi i cieszącą się jego zaufaniem.

Zaproszenie do przeprowadzenia szkoleń przyjęły ekspertki ze wspomnianego wyżej Centrum Usług Społecznych oraz ekspertka gerontolog ze Stowarzyszenia Syntonia (opis szkoleń znajduje się w osobnym rozdziale).

MATERIAŁY INFORMACYJNE

Warto przemyśleć formę i stronę graficzną materiałów informujących o warsztatach, a także zastanowić się, jakimi słowami zwrócić się do seniorów, by pokazać otwartość i życzliwość





osób, z którymi mają szansę się zetknąć. Jak zareaguje senior, kiedy otrzyma Wasze zaproszenie? Jakie będzie miał skojarzenia? Ponieważ Muzeum Narodowe w Warszawie, gdzie testowaliśmy innowację, to kolekcja dzieł sztuki, postanowiliśmy naszym zaproszeniom nadać formę karty pocztowej z reprodukcją obrazu (tak zaprojektowaną kartę z powodzeniem można postawić na półce, by cieszyła oko). Nasz wybór padł na obraz Edwarda Okunia *Jesienne liście*.

Innym rodzajem materiałów informujących o naszych działaniach są identyfikatory wolontariuszy, które mają za zadanie zasygnalizować seniorowi, że odwiedza go osoba związana z projektem. Na identyfikatory znajdują się dane wolontariusza, pieczęć muzeum i podpis koordynatora/opiekuna projektu.

Przygotowaliśmy też „Dziennik wolontariusza” w którym współpracujące z nami osoby na bieżąco zapisywały swoje doświadczenia i sugestie. Sporządzona dokumentacja okazała się pomocna podczas spotkań poświęconych wymianie doświadczeń i podsumowaniu projektu.

Wszystkim tym materiałom nadano jednolitą szatę graficzną, wizualnie identyfikującą projekt (możecie je znaleźć w przykładowych „materiałach do wykorzystania”).

SENIORZY – CHARAKTERYSTYKA UCZESTNIKÓW WARSZTATÓW

Zgodnie z początkowym założeniem projekt skierowany był jedynie do osób zależnych. Z uwagi na rosnącą falę pandemii okazało się to dużym wyzwaniem. W tym czasie zaproszenie osoby obcej do domu postrzegane było jako ryzykowne ze względu na możliwość zakażenia. Jednocześnie zgłosili się do nas seniorzy, którzy bardzo chcieli wziąć udział w naszych spotkaniach, łącząc się przez Internet samodzielnie. Wynikało to z chęci nawiązania kontaktów z ludźmi, zmęczenia izolacją, potrzeby podjęcia aktywności bez wychodzenia z domu. Dlatego poszerzyliśmy pierwotnie zakładaną grupę odbiorców.

Ostatecznie naszych spotkaniach uczestniczyły dwie grupy seniorów:

- Osoby niedysponujące sprzętem komputerowym lub posiadające urządzenia niewystarczającej jakości (brak kamerki, mikrofonu czy głośników). W tym wypadku wolontariusze odwiedzali seniorów w ich domach. Zabierali ze sobą laptopy z mobilnym Internetem i wspólnie z seniorem uczestniczyli w spotkaniu. Przynosili też dodatkowe materiały edukacyjne i razem realizowali zadania.
- Seniorzy, którzy na co dzień korzystają z komputera. Potrafią obsługiwać komunikatory internetowe. Takie osoby łączyły się z nami samodzielnie. Każdemu towarzyszył zdalnie opiekun – wolontariusz, który w razie problemów z połączeniem lub obsługą programu mógł zadzwonić i pomóc w rozwiązaniu trudności. Wolontariusze również mieli przy sobie dodatkowe materiały edukacyjne, wraz z seniorami realizowali zadania zdalnie, podczas pracy w oddzielnych pokojach na platformie Zoom.



Uczestnicy obu grup łączyli się na tym samym spotkaniu. Z każdym kolejnym warsztatem grupa coraz lepiej się poznawała i integrowała, a każde omawiane dzieło sztuki dostarczało coraz więcej tematów do rozmowy. Niektórzy uczestnicy odkryli, że mieszkają na sąsiedniej ulicy, niektórzy – jak się okazało – pochodzą z tego samego miasta, inni z kolei wybraliby podobny cel wymarzonej podróży. Pośród dzieł z muzealnej kolekcji niektórych uczestników zafascynowały egzotyczne pejzaże, innych pociągały rodzime widoki. Na koniec pilotażowego cyklu spotkań każdy uczestnik otrzymał pamiątkową reprodukcję z wybranym dziełem sztuki z kolekcji Muzeum Narodowego w Warszawie.

Na naszych warsztatach spotkały się osoby o różnych zainteresowaniach, różnym wykształceniu, różnej kondycji fizycznej. Osoby otwarte, chętne do rozmowy i bardziej powściągliwe. To duże wyzwanie zarówno dla wolontariuszy, jak i edukatorek prowadzących spotkania. Wymagało empatii, wrażliwości na potrzeby uczestników, dbałości o ich dobre samopoczucie. Dlatego podczas zajęć trzeba być elastycznym i umieć dostosować sposób komunikacji do konkretnej grupy. Z tego powodu rekomendujemy, aby w warsztatach uczestniczyło od 5 do 7 seniorów. Wówczas każdy ma czas się wypowiedzieć, uczestnicy mogą się wzajemnie poznać.

SZKOLENIA – PRZYGOTOWANIE DO PROJEKTU

Szkolenia to bardzo ważny etap przygotowania do realizacji projektu. Dzięki nim wiemy, czego możemy się spodziewać w ramach naszych zadań, dodają nam one pewności siebie, przygotowują na wyzwania. Są elementem podnoszenia kompetencji i samorozwoju. W przypadku przygotowania do pracy z osobami starszymi pozyskana wiedza i umiejętności przydadzą się także w relacjach codziennych – rodzinnych czy w gronie znajomych.

W przypadku „Okna na kulturę” proponujemy realizację szkoleń w trzech zakresach:

1. PRACA Z SENIORAMI ZALEŻNYMI – to szkolenie przeprowadziły dla nas ekspertki z Centrum Usług Społecznych, warszawskiej instytucji koordynującej usługi opiekuńcze





i asystenckie dla osób starszych. Prelekcja, a potem długa rozmowa, podczas której mogliśmy uzyskać odpowiedź na wszystkie nurtujące nas pytania, dała nam poczucie większej pewności siebie i gotowości do wspierania seniorów. Najważniejsze z poruszonych zagadnień to:

- Wyznaczenie jasnych zadań i celu spotkania – muszą być one oczywiste zarówno dla wolontariusza, jak i seniora.
- Trudna sytuacja seniora – możemy zetknąć się z nią w niejednym domu. Często trudnościom nie da się zaradzić natychmiast, potrzebne jest długofalowe wsparcie. Wiedza o działalności Centrum Usług Społecznych, które udziela pomocy seniorom, pozwala w razie potrzeby poinformować o tym osoby potrzebujące.
- Komunikacja międzypokoleniowa – jak rozmawiać z seniorami, jak przekazywać informacje, aby obie strony dobrze się rozumiwały, okazywały sobie szacunek, zostały wysłuchane, nawiązały pozytywną relację.
- Osoba samotna w rodzinie – narastający problem samotności osób starszych, ich wykluczenia, może dotyczyć nie tylko seniorów mieszkających samodzielnie i pozbawionych rodziny. Seniorzy bardzo często odczuwają samotność mimo obecności innych domowników.
- Niechęć seniora do przyjęcia oferowanego wsparcia – mogą zdarzyć się sytuacje, w których wolontariusz stwierdzi, że w jakimś obszarze senior wymaga pomocy, a on sam się na nią nie zgadza. Trzeba tu zachować dużą delikatność. Senior ma prawo odmówić pomocy, nie życzyć sobie wprowadzania zmian.

2. METODA PRACY PODCZAS WARSZTATÓW ONLINE – przeprowadziliśmy w grupie wolontariuszy próbne warsztaty online z edukatorką muzealną. Stały się one okazją do sprawdzenia, jak przebiegają poszczególne etapy zajęć i z jakimi problemami będziemy się spotykać. Zwróciliśmy uwagę na następujące kwestie:

- Z jakich funkcji komunikatora internetowego będziemy korzystać? To bardzo ważne. Po miesiącach zdalnej pracy i nauki wydaje się, że wszyscy dobrze poruszamy się w świecie komunikacji wirtualnej, rynek oferuje jednak bardzo wiele różnych możliwości. Po pierwsze należało zatem dokonać wyboru konkretnej platformy komunikacyjnej (w naszym przypadku był to Zoom). Podczas zajęć z seniorami wykorzystywaliśmy takie jej funkcje jak: udostępnianie prezentacji, czat, emotikony, praca w pokojach.
- Metoda pracy podczas warsztatów – edukatorka muzealna prowadząca zajęcia pokazała, w jaki sposób będą przekazywane informacje o wybranych eksponatach, jak animować rozmowę z uczestnikami spotkań, jak zachęcać do wyrażania własnych opinii i do formułowania nowych interpretacji dzieł sztuki, zaprezentowane zostały także działania aktywizujące uczestników. Nie mniej ważnym, jeśli nie najważniejszym, zagadnieniem było jednak pytanie o relacje wolontariuszy i ich podopiecznych – jak mogą pomagać i wspierać seniorów podczas warsztatów online.
- Zadania aktywizujące seniorów / współpraca z wolontariuszem – w ramach projektu zaplanowaliśmy sześć tematów warsztatów. Do każdego z nich przygotowane zostały materiały edukacyjne – zadania do wykonania we współpracy z wolontariuszem. Każdy z wolontariuszy musi zapoznać się z tymi materiałami i zadaniami, by móc zrealizować je we właściwy sposób i z pełną satysfakcją.

3. POZNANIE ZBIORÓW MUZEUM – zakładamy, że projekt „Okno na kulturę” będzie realizowany przez muzea i instytucje posiadające własne zbiory. Ważne jest, aby wolontariusze wspierający seniorów podczas warsztatów muzealnych poznali wcześniej kolekcję muzeum. Podczas testowania zorganizowaliśmy dla nich oprowadzanie po galeriach, podczas którego edukatorka zwróciła uwagę na obiekty związane z tematami warsztatów.

Dla koordynatora/opiekuna projektu dobre przygotowanie wszystkich osób realizujących zadania ma znaczenie kluczowe. Pomagają w tym szkolenia, których wybór, a potem zorganizowanie spoczywa na koordynatorze. Dzięki temu etapowi przygotowań możemy lepiej się komunikować i w pełniejszy sposób odpowiadać na potrzeby docelowych odbiorców projektu – seniorów.

ORGANIZACJA SIECI WOLONTARIUSZY

W naszym przedsięwzięciu wzięło udział 9 wolontariuszy w wieku od 17 do 49 lat, sami zatem stworzyliśmy międzypokoleniowy team. Uwzględniając uczestniczących w spo-



tkaniach seniorów, rozpiętość wieku znacznie się rozszerzyła, i jak się okazało, jest to dla wszystkich uczestników wielka wartość!

Podstawowym narzędziem organizacji pracy, stanowiącym podstawę naszych działań w ramach projektu, jest harmonogram warsztatów – spotkań z seniorami. Dysponują nim wszyscy uczestnicy: wolontariusze, edukatorzy, seniorzy i oczywiście koordynator/opiekun projektu. Seniorzy otrzymują od wolontariuszy wersję papierową, aby w domu mieć ją zawsze pod ręką.

Dla organizacji wszystkich działań projektowych kluczowe znaczenie ma też kalendarz wolontariuszy. Tu wpisujemy szkolenia, terminy warsztatów, spotkania organizacyjne i wymiany doświadczeń. Wolontariusze deklarują, kiedy mogą uczestniczyć w zajęciach. W razie konieczności ułatwia to np. organizowanie zastępstw. Na nasze potrzeby przygotowaliśmy edytowalny kalendarz, udostępniony w chmurze (gotowy formularz Excel). Najlepiej z góry ustalić terminy wszystkich spotkań i wpisać je do kalendarza na początku realizacji projektu. Wolontariusze, którzy poświęcają swój wolny czas, muszą poznać wszystkie terminy z dużym wyprzedzeniem.

Innym ważnym elementem związanym z działaniami projektowymi był „Dziennik wolontariusza”. Każdy uzupełniał go na bieżąco, zapisując swoje doświadczenia z warsztatów, napotkane trudności, odniesione sukcesy i swoje motywacje. Stworzyliśmy miejsce na opis potrzeb seniora i zanotowanie spostrzeżeń dotyczących relacji z podopiecznym oraz na ocenę materiałów edukacyjnych przygotowanych do warsztatów. Wszystko po to, aby wymieniając doświadczenia na spotkaniu wolontariuszy, można było weryfikować to, co się nie sprawdza i rozwijać to, co działa najlepiej.



Koordinator/opiekun projektu sprawuje pieczę nad całością, pilnuje realizacji harmonogramu, dbając o komunikację między uczestnikami projektu i podtrzymując motywację do realizacji zadań.

WSPÓŁPRACA Z EDUKATORAMI

Opiekun projektu wspiera edukatorów w wyborze tematów spotkań i przygotowaniu scenariuszy. Tutaj także sprawdza się model pracy zespołowej. Dobrze jest wspólnie omówić proponowane tematy warsztatów, które powinny dotyczyć uniwersalnych zagadnień, tak by każdy uczestnik mógł odnieść się do własnych doświadczeń i sformułować osobiste interpretacje. Trzy edukatorki zaangażowane w nasze działania przygotowały po dwa autorskie scenariusze warsztatów.

Koordinator/opiekun projektu konsultuje scenariusze, wybór obiektów z kolekcji muzealnej i planowane działania interaktywne. Pomaga wypracować koncepcję dodatkowych materiałów edukacyjnych. Do niego należy także ich przygotowanie – realizacja zakupów, zamówienie wydruków. Ponieważ materiały te będą odbierane przez wolontariuszy i zanoszone do domów seniorów, trzeba także zadbać o odpowiednie ich zapakowanie. My wykorzystaliśmy czarne lniane woreczki lub koperty.

ZAUFANIE I BEZPIECZEŃSTWO

Zaproszenie wolontariusza do domu może budzić pewne obawy seniora. W dobie wielu oszustw (metoda „na wnuczka”) i realnej możliwości zetknięcia się z osobami o nieuczciwych zamiarach, bardzo ważne jest zadbanie o poczucie bezpieczeństwa

uczestników warsztatów. Przed pierwszymi zajęciami koordynator projektu kontaktuje się z seniorami, aby podać imię i nazwisko wolontariusza, który ich odwiedzi (krótko charakteryzuje jego osobę, by senior wiedział, kogo się spodziewać). Każdy wolontariusz otrzymuje od muzeum identyfikator z imieniem i nazwiskiem, pieczętą instytucji, podpisem koordynatora. Dobrze, aby senior wiedział wcześniej, jakim identyfikatorem wolontariusz się wylegitymuje.

FORMUŁA WARSZTATÓW

Nasze najważniejsze rekomendacje odnośnie realizacji warsztatów to:

- Czas trwania warsztatów: 60 – 80 minut.
- Pora realizacji warsztatów: spotkania w tygodniu, ok. godz. 18.00, 19.00 do 20.00; seniorzy zdecydowanie nie chcieli uczestniczyć w spotkaniach w sobotę przed południem (taki termin zaproponowaliśmy do wyboru), prawdopodobnie mają wówczas inne zajęcia.

Przyjrzyjmy się schematowi zadań koordynatora/opiekuna projektu w kontekście realizacji warsztatów online.

Kiedy zbliża się termin warsztatu koordynator powinien:

- Sprawdzić w kalendarzu deklaracje uczestnictwa wolontariuszy w najbliższych warsztatach. Porównać ją z listą seniorów. Dopilnować, aby każdy senior miał swojego opiekuna – wolontariusza. W razie potrzeby znaleźć zastępstwo.



- Przekazać wolontariuszom dane seniorów, których będą wspierać. Przekazujemy imię i nazwisko seniora oraz numer telefonu, ewentualnie adres mailowy (jeśli wolontariusz wspiera seniora zdalnie) lub adres zamieszkania (jeśli wolontariusz ma odwiedzić seniora w domu). Warto, by koordynator stworzył stałe pary współpracujących wolontariuszy i ich podopiecznych, a zmian dokonywał tylko w przypadku konieczności zastępstwa.
- Ustawić spotkanie na platformie internetowej (u nas był to Zoom) i rozesłać zaproszenia do wszystkich uczestników – seniorów samodzielnych i wolontariuszy.
- W przebiegu naszych warsztatów ważnym elementem była praca w grupach, w osobnych pokojach na platformie Zoom (podział na pokoje należy wpisać wcześniej w ustawienia spotkania, co umożliwia prowadzącemu przełączenie uczestników do pokoi jednym kliknięciem). Z technicznego punktu widzenia jest to najtrudniejszy moment warsztatów i koordynator musi zachować czujność, aby w razie potrzeby wesprzeć uczestników.
- Dzień przed terminem lub w dniu realizacji warsztatu wolontariusze będą odbierali z muzeum sprzęt komputerowy i materiały edukacyjne. Koordynator odpowiada za ich przygotowanie i przekazanie w ręce wolontariuszy.





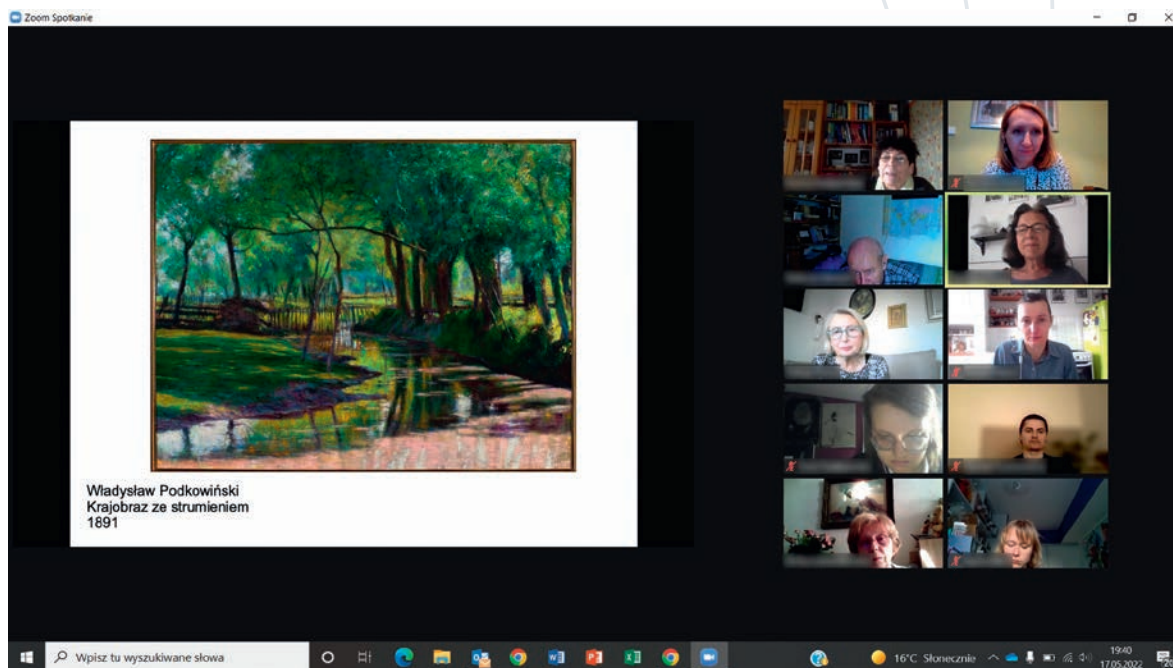
Podczas prowadzenia warsztatów zadaniem koordynatora jest:

- Uruchomienie spotkania 15 minut wcześniej i oczekiwanie na połączenie się uczestników. Sprawdzenie, czy wszyscy połączyli się o czasie i ewentualne wstrzymanie rozpoczęcia warsztatów, by na kogoś poczekać (jednak nie dłużej niż 5 minut).
- Przekazanie edukatorce/edukatorowi funkcji hosta/gospodarza spotkania, który je poprowadzi i będzie udostępniał prezentację.
- Warto, by koordynator w trakcie warsztatów prowadził notatki, które później pomogą w omówieniu przebiegu zajęć.
- Na koniec koordynator powinien podziękować za wspólnie spędzony czas, zapowiedzieć następne warsztaty i podać konieczne ogłoszenia organizacyjne.

Po przeprowadzonych warsztatach:

- Koordynator omawia ich przebieg z prowadzącym; w podsumowaniu należy zwrócić uwagę na następujące kwestie: czy zajęcia odpowiadały potrzebom uczestników, czy podjęto próbę rozwiązania zaistniałych problemów, jak przebiegły działania interaktywne i na ile sprawdziły się przygotowane materiały edukacyjne.
- Wolontariusze odnoszą do muzeum sprzęt komputerowy i materiały edukacyjne. Koordynator musi umówić się na ich przekazanie.

Seniorów, którzy zgłosili chęć udziału w warsztatach w MNW podzieliłyśmy na dwie grupy. W mniejszych grupach każdy z uczestników ma więcej czasu na indywidualne wypowiedzi. Jak już było wspomniane, rekomendujemy, aby w jednym spotkaniu uczestniczyło od 5 do 7 seniorów. Każdy z sześciu tematów realizowaliśmy dwukrotnie.



Na warsztatach online spotykaliśmy się co dwa tygodnie w ciągu trzech miesięcy. To dość intensywny program, ale dzięki temu uczestnicy lepiej się poznali i nawiązali ze sobą relacje.

WOŁONTARIACKIE SPOTKANIA WYMIANY DOŚWIADCZEŃ

Odwiedzanie seniorów w domach, nawiązywanie relacji międzypokoleniowych z osobami spoza kręgu rodziny czy znajomych łączy się często z niemałymi wyzwaniami. Dlatego cenne są spotkania, podczas których możemy wymienić się doświadczeniami i podsumować przeprowadzone działania. Sprzyja to rozwiązywaniu pojawiających się trudności, wspólnemu wypracowywaniu dobrych rozwiązań. To okazja, by lepiej się poznać w naszym projektowym gronie. Warto, aby koordynator/opiekun projektu zadbał o miłą i integrującą atmosferę spotkań. Pomoże w tym drobny poczęstunek, kawa, herbata, przygotowane przez gospodarza warsztatów lub zorganizowane wspólnie z uczestnikami.

RELACJE I WIĘZI

Zakończenie warsztatów może okazać się dla ich uczestników przykrą koniecznością. Nawiązane relacje okazują się ważne, zwłaszcza dla osób samotnych. Inspirujące spotkania w gronie życzliwych osób stanowią istotny punkt w „programie tygodnia” seniora. Ten ludzki aspekt projektu wymaga dużej odpowiedzialności, wrażliwości i empatii prowadzących. Nasz pilotażowy cykl warsztatów zakończył się wręczeniem pamiątkowego podarunku. Jednak pamiątka to nie wszystko. Już myślimy o kontynuacji spotkań, by podtrzymać więź z naszymi seniorami.

POZYSKANIE SPRZĘTU KOMPUTEROWEGO

Aby możliwe było przeprowadzenie spotkania online w domu seniora, który nie dysponuje własnym sprzętem komputerowym, wolontariusz musi przynieść komputer ze sobą (niezbędne jest, rzecz jasna, także połączenie z Internetem). Koszt realizacji innowacji znacznie obniży wykorzystanie sprzętu, którym dysponuje muzeum lub sprzętu należącego do wolontariuszy (jeśli zadeklarują taką chęć). W przeciwnym wypadku potrzebne będzie dofinansowanie zakupu urządzeń, najlepiej laptopów. Muzeum Narodowe w Warszawie przekazało do realizacji projektu 5 laptopów, zakupiono do nich także modemy i dostęp do Internetu.

CO TRZEBA WIEDZIEĆ O WSPARCIU TECHNICZNYM?

Problemy techniczne na pewno się pojawią. W ich rozwiązaniu pomoże wcześniejsze szkolenie.

Kilka pierwszych minut spotkania warto poświęcić na sprawdzenie, czy wszyscy dobrze się słyszą i widzą. Należy zadbać, by uczestnicy mieli włączone mikrofony i kamery komputerów. Problemy (np. ze słyszalnością) mogą pojawić się także w trakcie spotkania. Wolontariusz musi być czujny i na bieżąco je rozwiązywać. Jeśli chodzi o czytelność prezentacji, zawsze można poprosić osobę prowadzącą o jej modyfikację – o przesunięcie obrazu lub przybliżenie jakiegoś fragmentu.





Wiele trudności technicznych, które pojawiają się w trakcie warsztatów online wynika z niestabilnego łącza Internetu. Kiedy korzystamy z Internetu mobilnego, warto sprawdzić, w którym miejscu mieszkania zasięg jest najlepszy i tam ustawić komputer.

Czasem w mieszkaniu seniora działa sieć Wi-Fi (np. dzięki abonamentowi telewizyjnemu), w razie trudności z zasięgiem Internetu mobilnego można połączyć się siecią domową.

W naszym projekcie podczas warsztatów to wolontariusze udzielają seniorom wsparcia technicznego. Koordynator musi jednak czuwać nad całością i w miarę możliwości przygotować wolontariuszy na różnego typu wyzwania.

MIĘDZYPOKOLENIOWY SAVOIR VIVRE

Seniorzy to osoby o bogatym doświadczeniu życiowym i wysokich kompetencjach w wielu obszarach. Mają również duże doświadczenie w kontaktach międzyludzkich. Ważna jest dla nich jakość relacji, często zwracają uwagę na szczegóły, które mogą umknąć młodszemu pokoleniu, lub na które zabiegany młody człowiek nie zwraca uwagi. Poniżej oparty o nasze doświadczenia międzypokoleniowy savoir vivre. Na co warto zwrócić uwagę edukatorów i wolontariuszy?

- Podstawowe słowa: dzień dobry, dziękuję, przepraszam – to oczywiste, ale zwłaszcza w relacji osobami starszymi nie wolno o nich zapominać.
- Podziękowanie dla seniora za gościnę w jego domu – pomagamy seniorom, ale to oni są gospodarzami i zapraszają nas do siebie.
- Kultura słowa, dyplomacja (powściągliwość w wyrażaniu własnych opinii) – czasem lepiej nie wchodzić w dyskusję co do faktów historycznych, miejsc czy poglądów. Musimy być otwarci i przygotowani na to, że ludzie są różni.

- Unikanie infantylizacji w relacjach – sposób mówienia i zwracania się do seniora powinien wyrażać szacunek.
- Docenienie drugiej osoby – docenienie życiowego doświadczenia i kompetencji seniora.
- Nieobarczanie seniora swoimi przeżyciami – to często osoby bardzo wrażliwe.

Wszystkie różnice międzypokoleniowe, osobowościowe, wynikające z odmienności charakterów mogą wydawać się trudne. Ich przełamanie tworzy jednak wyjątkowe pole wymiany doświadczeń.

ZAPEWNIENIE DOSTĘPNOŚCI PROJEKTU

Ważne, by koordynator/opiekun projektu zadbał o dostępność wszystkich wydarzeń.

W ramach naszego rozwiązania został przeprowadzony wstępny wywiad telefoniczny z uczestnikami projektu, dotyczący ich realnych potrzeb. Chcieliśmy się przygotować na ewentualne zaangażowanie tłumacza PIM czy wprowadzenie elementów audiodeskrypcji dzieł sztuki. Takie okoliczności nie zaistniały. W ramach dostosowania prezentacji slajdów do potrzeb uczestników powiększaliśmy omawiane fragmenty dzieł sztuki, aby były lepiej widoczne na monitorze komputera.



Innowacja realizowana jest w domach seniorów, a więc w miejscu przyjaznym i najlepiej dostosowanym do ich potrzeb. Dlatego problem dostępności pomieszczeń nas nie dotyczy. Dbając o komfort odbiorcy, wolontariusze w porozumieniu z seniorami wybierają optymalne, najbardziej komfortowe miejsce do uczestniczenia w spotkaniu online.

Dołożyliśmy starań, aby materiały informacyjne były opracowane prostym językiem przyjaznej i komunikatywnej grafiki. Informacje na stronie dostosowane są do czytnika dla osób niewidomych.

W tym miejscu jeszcze raz należy podkreślić znaczenie szkoleń przygotowujących do pracy z osobami starszymi. Szkolenia uwrażliwiły nas na kwestie związane z komunikacją z seniorami, przygotowały na trudności i wskazały najlepsze metody pracy.

Zadbaliśmy także o to, by podczas szkoleń czy spotkań wymiany doświadczeń w ramach poczęstunku uczestnicy mieli wybór produktów dostosowanych do ich preferencji żywieniowych (weganizm) lub zagrożenia alergią (produkty bezglutenowe, bez laktozy).

Życzymy powodzenia!
Koordynatorki „Okna na kulturę”

BARBARA TICHY – pracuje w Dziale Edukacji Muzeum Narodowego w Warszawie, koordynuje programy dla seniorów.

Kontakt: btichy@mnw.art.pl

ELŻBIETA RAJCZAK – koordynatorka nieformalnego wolontariatu sąsiedzkiego na Solcu w Warszawie, organizatorka Festiwalu Sąsiedzkiego na Solcu i Powiślu.

Kontakt: elzbieta.rajczak@wp.pl



PRZYKŁADOWE MATERIAŁY DO WYKORZYSTANIA

MN Muzeum Narodowe w Warszawie

Prowadzące:

Karolina Gres - historyczka sztuki. Zawodowo związana z Muzeum Narodowym w Warszawie. Pasjonatka architektury. Prowadzi na Instagramie fanpage "Kwestia Wizji", gdzie publikuje ciekawostki historyczno-artystyczne.

Romualda Radwańska – edukatorka i wykładowczyni pracująca w Dziale Edukacji MNW. Absolwentka podyplomowego studium historii sztuki Collegium Civitas.

Wioletta Cicha - historyczka sztuki, nauczycielka plastyki, edukatorka MNW. Jej pasją jest fotografowanie detalu architektonicznego i obiektów sztuki w przestrzeni publicznej.


Koordynacja

Barbara Tichy Dział Edukacji MNW, btichy@mnw.art.pl; 505 177 512
Ezbieta Rajczak Wolontariat sąsiedzki „Współ w Zespół dla Solca”

Projekt „Okno na kulturę” realizowany jest w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieć Wsparcia 2”, realizowanego przez PCG Polska Sp. z o.o., finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014–2020. Partnerem projektu jest Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „I+D”.

Więcej informacji na stronie internetowej www.mnw.art.pl

Na ostatnie majowe spotkanie przygotowujemy niespodziankę, która będzie pamiątką naszych rozmów o sztuce.



„Okno na Kulturę”
spotkania on-line dla seniorów
z kolekcją Muzeum Narodowego w Warszawie

Z uwagą
tam groźną
i cym
racją.

Wyruszamy w podróż. Zmieniamy miejsca pobytu, obwieramy wyobraźnię podróżą. Inspirujemy artystów, jak stawali się ważnym tematem w sztuce.

9 marca / środa / 19.00
15 marca / wtorek / 19.00

W towarzystwie zwierząt / Wioletta Cicha
Zwierzęta od wieków towarzyszą człowiekowi. Pomagają w pracy i codziennym stresie, często są naszymi najwierniejszymi przyjaciółmi, podziwiamy ich piękno, siłę, rozmaitość gatunków. Jaką rolę pełniły w sztuce dawnej? Jakże wizerunki zwierząt są obecne w sztuce XIX wieku?

23 marca / środa / 19.00
29 marca / wtorek / 19.00

Sztuka na talerzu – talerz na obrazie / Karolina Gres
Posiłek koi głód, ale też pięknie podany może radość oko. Potrawy oraz sposoby ich serwowania to niezwykle popularny temat podejmowany przez artystów wywodzących się z różnych kultur i czasów. Zastanówmy się, jak i dlaczego ukazywano potrawy na malowanych obrazach.

Współczesny autorstwa wybitnych twórców. Zastanówmy się w pejzazach czy scenach

20 kwietnia / środa / 19.00
12 kwietnia / wtorek / 19.00

Pomiędzy anem a jawą. Wizerunki architektury w sztuce / Karolina Gres
Architektura stanowiła wdzięczny temat podejmowany przez artystki i artystów. Fascynowała ich ze względu na swoje monumentalne piękno, ale też malowano ją m.in. jako tło dla rozmaitych scen. Czy zawsze była ukazywana realistycznie? A może czasem stanowiła wytwór artystycznej kreacji? Przyjrzymy się dziełom z kolekcji MNW, na których pojawiają się wizerunki różnych budynków, porównamy je, a jednocześnie zwiędzimy najciekawsze zakątki świata.


11 maja / środa / 19.00
17 maja / wtorek / 19.00

Dzieło sztuki a osobowość twórcy / Roma Radwańska
Czy obrazy Józefa Mehoffera byłyby mniej radosne, gdyby życie poskąpiło mu sukcesów? Jak odmienne mogłyby być malarstwo Witolda Wojtkiewicza, gdyby choroba nie nękała malarza? Czego można się dowiedzieć o twórcy, patrząc na jego dzieło? W jaki sposób losy artysty, zainteresowania, przeżycia zdają się wpływać na dobór tematów obrazów, ich atmosferę, sposób malowania? Przyglądając się dziełom Józefa Mehoffera, Olgi Doznańskiej, Jacka Malczewskiego, Witolda Wojtkiewicza, Stanisława Ignacego Witkiewicza czy Witoldu Podkowińskiego, spróbujemy odpowiedzieć na te pytania.

HARMONOGRAM SPOTKAŃ

KWIECIEŃ 2022

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
		10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31				



OKNO NA KULTURĘ
 Muzeum Narodowe w Warszawie
 Al. Jerozolimskie 3
 00-495 Warszawa

TELEFON: **505 177 512**

btichy@mnmw.art.pl
elzbieta.rajczak@wp.pl

Sty Lut Mar **Kwi** Maj Cze

MW / Muzeum Narodowe w Warszawie

DZIENNIK WOLONTARIUSZA



„Okno na Kulturę”
spotkania on-line dla seniorów
z kolekcją Muzeum Narodowego w Warszawie

SPOTKANIA
DZIENNIK WOLONTARIUSZA

SPOTKANIE NR _____

Temat _____

Data / godzina _____

SPOTKANIE NR 2

SPOTKANIA
DZIENNIK WOLONTARIUSZA

Temat

Data / godzina

23.03.2022r. / 18:00
Temat: Sztuka na talerzu - talerz na obrazie.
(Kandina Gwiz)

Dziś Pan/Pani
Pan/ Pani Ewa uczestniczą w spotkaniu
i mogą się do czegoś wyrazić.

Materiały edukacyjne:
* sprawdziły się * nie sprawdziły się

Dlaczego?

10 = 10
W zasadzie o nich
nie mówię

Dodatkowe informacje (emocje, przygodę, niespodzianki, wyzwania)
Brak. Tym razem interakcja
nie była dobra. Problem mieli
inni uczestnicy.

malantrowo...
nieobdanie - Mieta...
Sama...
Materiały edukacyjne:
* sprawdziły się * nie sprawdziły się
Dlaczego?
Taki...
Dodatkowe informacje (emocje, przygodę, niespodzianki, wyzwania)
To...
i...
i...

