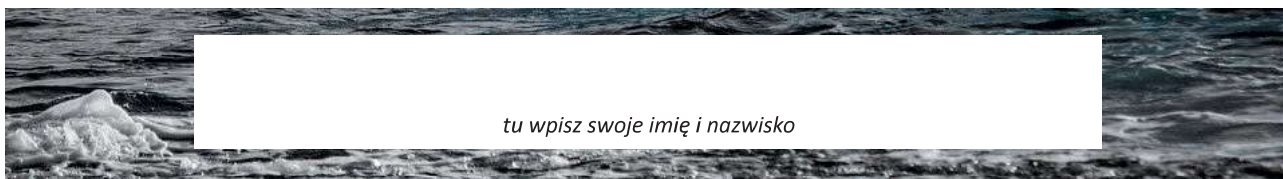


ZESZYT ĆWICZEŃ DLA SENIORA

ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ I POCZUCIE DOBROSTANU



Zeszyt z ćwiczeniami do samodzielnego wzmacniania 12 sił wewnętrznych, należący do



tu wpisz swoje imię i nazwisko

Materiał został opracowany w ramach projektu „DraBiNa - drama, biografia, narracja. Innowacyjna metoda aktywizacji osób starszych”. Projekt realizowany w ramach programu Program Aktywni Obywatele - Fundusz Krajowy, finansowany z Funduszy norweskich i EOG w partnerstwie instytucji: Fundacja św. Jadwigi w Morawie, Fundacja Via Salutis oraz Ós Pressan.

Od Auterek

Przed Tobą zeszyt z ćwiczeniami do wzmacniania poczucia dobrostanu. Powstał on jako uzupełnienie do cyklu warsztatów opartych na innowacyjnej metodzie DraBiNa.

Głównym celem DraBiNy jest aktywizacja osób starszych przy użyciu dramy, biografii i narracji, a jej bazowe założenie brzmi: ***Aby realizować działania na rzecz innych, warto mieć świadomość własnego dobrostanu i umieć o niego zadbać.***

Tworząc DraBiNę korzystaliśmy z naszych wieloletnich doświadczeń zarówno w pracy z różnymi środowiskami senioralnymi, jak też w pracy różnymi metodami warsztatowymi. Cała koncepcja DraBiNy jest oparta o wiedzę naukową z zakresu neuropsychologii. Istotą ćwiczeń zawartych w tym Zeszycie jest stworzenie przestrzeni na spotkanie ze sobą, przyjrzenie się temu jak żyję i jak chcę żyć.

Zeszyt przeznaczony jest do pracy samodzielnej. Równoległy krok, jaki warto wykonać, to udział w warsztatach.

Aby stworzyć finalną wersję DraBiNy zaprosiliśmy Seniorów z całej Polski do udziału w dwóch kilkudniowych sesjach pilotażowych. Poniżej znajdziesz ich wypowiedzi:

- o *„Wejrzałam głęboko w siebie – ta forma była dla mnie rodzajem terapii, która na tym etapie była mi potrzebna. Jestem teraz spokojniejsza, bogatsza o wiedzę o sobie.”*
- o *„Otrzymałam bardzo cenne wskazówki jak pracować sama nad sobą, żeby mi ze sobą było dobrze.”*
- o *„Nabrałam pewności siebie, poznałam swoją wartość.”*
- o *„Urosły mi skrzydła. Do warsztatów przystąpiłam jako nieopierzone pisklę. Każde ćwiczenie dawało mi nową, większą rozpiętość skrzydeł.”*
- o *„Wspaniałe zajęcia pozwoliły mi uspokoić myśli, oderwać się od codziennych spraw, zastanowić nad sobą. Poznawałam ciekawe formy własnego rozwoju. Możliwości i moce jakie w nas drzemią będą dla mnie wytyczną do działania. Jestem gotowa podzielić się tym z innymi.”*

Życzymy Ci wiele inspiracji podczas korzystania z tego Zeszytu oraz zapraszamy do śledzenia naszych działań na stronie <https://www.facebook.com/DramaBiografiaNarracja>

Autorki

Dr Joanna K. Wawrzyniak

Agnieszka Buśk

Alicja Przepiórska-Ułaszewska