

## Plan zajęć „Biblioterapia w życiu seniorów”. Uzdrawiająca moc książek.

### W jaki sposób literatura może poprawić seniorowi komfort życia?

1. Zajęcia pierwsze – Wprowadzenie. Czym jest biblioterapia? Zapoznanie się, ustalenie zasad – jakie uczestnicy mają sugestie, propozycje. Jak książki wpływają na życie seniorów? Na tablicy rozpisane zalety czytania. Czy seniorzy mają swoje ulubione książki, co czują, czytając, czy książki wpływają na ich zachowanie, rozwiązywanie problemów?
2. Zajęcia drugie – Jesień życia okresem szczęśliwym? rozpisane na arkuszach A3 w podgrupach zalet i wad starości. Przeczytanie przez mnie wybranego fragmentu prozy, wiersza na temat starości (skserowanie tekstu dla wszystkich), potem dyskusja na temat tekstu: Czy jesień życia może być okresem szczęśliwym, pięknym i dobrym? Propozycja innych utworów przedstawiających ten okres jako twórczy i spełniony.
3. Zajęcia trzecie – Wokół wspomnień. Fragment dziennika, pamiętnika na temat lat ubiegłych. Jak czytanie wspomnień innych ludzi może wpłynąć na nasz dobrostan? Czy warto czytać pamiętniki innych i co nam może to dać? Propozycja napisania kartki z dziennika: podział na grupy. Jedna grupa – autorką jest 11-latką, druga ma 22-letnią dziewczynę, trzecia – 40-latkę, czwarta – 60-latkę
4. Zajęcia czwarte – Miłość i relacje. Rozpisane na arkuszach wad i trudów bycia w związku. Przeczytanie na głos wiersza i dyskusja na jego temat. Wydruk treści dla każdego. Jakie książki, teksty pokazują relacje związków, które są najbardziej ulubione? Na projektorze wyświetlenie np. kadru z „Nocy i dni” lub „Lalki”
5. Zajęcia piąte - Co to znaczy być dziadkiem, babcią? Przeczytanie fragmentu utworu i dyskusja. Przykłady z literatury postaci dziadków, babć. Co wnieśli w życie seniorów ich babcie i dziadkowie? Rysunek: Co kobieta/mężczyzna może dać innej kobiecie/innemu mężczyźnie?
6. Zajęcia szóste - Samoakceptacja. Przeczytanie bajki dla dorosłych i dyskusja: czy akceptujemy siebie? Jak się czujemy ze sobą? Czego poszukuje bohater utworu? Z jakimi uczuciami się mierzy?
7. Zajęcia siódme – Wartość zainteresowań i pasji. Przeczytanie fragmentu tekstu, w którym bohater oddaje się swojej pasji, twórczości, czynności, którą lubi. Dyskusja wokół tego, jakie zainteresowania mają seniorzy, jak wpływają one na ich komfort życia, dlaczego warto je rozwijać w późnym wieku.

8. Zajęcia ósme - Radość życia. Zmysły. Fragmenty utworów i dyskusja. Podział na grupy i rozpisywanie: 1 grupa: dla jakich dźwięków warto żyć? 2: dla jakich zapachów? 3: dla jakich widoków? 4: dla jakich smaków? Omówienie