

AKADEMIA STREETWALKINGU DLA SENIORÓW

Pomocnik spacerowicza

Szczecin 2024



Autorki gry:

Romana Krzewicka,
Aleksandra Bogusławska,
Tetiana Klaban,
Michalina Kublicka,
Malina Rudzka-Mączka,
Marta Szczepaniak

Redakcja:

Joanna Lamek,
Aleksandra Bogusławska

Skład:

Involver Agency, Joanna Lamek



ISBN 978-83-66874-17-6



Copyright:

Stowarzyszenie
Czas Przestrzeń Tożsamość
i autorzy

WSTĘP

Przedstawiamy propozycje spacerów dla seniorów w formie gry. Nie jest to typowa gra miejska, nie liczymy punktów, nie współzawodniczymy. Celem gry jest aktywizacja poprzez zerwanie z rutyną codziennych tras i inne spojrzenie na swoje otoczenie, miasto, rozbudzanie ciekawości, uważności, przywołanie wspomnień, łączenie wspomnień z historią miasta. Chcielibyśmy, aby korzystający z gry spojrzeli na swoje miasto innym okiem, jak turyści, a nie jak mieszkańcy, aby zauważyli rzeczy, które dotychczas im umykały. Chcielibyśmy także, aby gra zachęciła seniorów, by w większym zakresie korzystali z infrastruktury, rozrywek i udogodnień, które władze miasta, instytucje i różne organizacje przygotowują dla mieszkańców i turystów.

W miastach jest bardzo dużo ciekawych elementów, których w grze nie wymieniamy, ale można ją dowolnie modyfikować i np. szukać murali, mozaik, starych napisów, zabytkowych pomp, schronów, itp. Można zaglądać na stare podwórka w poszukiwaniu ciekawostek i można odwiedzać nowe osiedla, by zobaczyć jakie są udogodnienia dla mieszkańców. Tereny zielone – skwery, parki – mogą być miejscem poznawania przyrody, ćwiczeń fizycznych i miejscem integracji. To samo dotyczy również oferty kulturalnej. Muzea, galerie, izby pamięci, teatry, domy kultury, biblioteki, kluby seniora, kluby sąsiedzkie, kawiarnie połączone z galeriami itp. czekają na odwiedzających ze swoją bogatą ofertą i to często ze zniżkami dla seniorów lub za darmo.

W grze umieściliśmy proste ćwiczenia fizyczne i zadania związane z ćwiczeniami, aby zachęcić do większej aktywności fizycznej i pokazać, że można to zrobić w prosty sposób.

Zachęcamy również do odbywania spacerów z rodziną, ze znajomymi, grupami sąsiedzkimi, czy z klubów seniora, aby wspólnie spędzać czas i dzielić się wspomnieniami, przeżyciami, co zwiększa poczucie własnej wartości, przynależności i pozwala lepiej się poznać.

Drogi Użytkowniku!

To świetnie, że chcesz podjąć wyzwanie i przejść grę Akademia streetwalkingu dla seniorów. Poniżej znajdziesz wskazówki, jak przygotować się do gry, aby w pełni ją wykorzystać.

Kilka informacji dotyczących gry:

- liczba osób jest dowolna, możesz iść sama/sam, ale zachęcamy do spacerów w grupie
- zadania w poszczególnych punktach możesz potraktować jako przykładowe, grę możesz dowolnie modyfikować i wprowadzać nowe elementy
- możesz korzystać z gry w dowolny sposób – wykonywać zadania po kolei lub wybierać te, które Ci pasują, podobają się lub wydają się ciekawe; możesz sama/sam tworzyć sobie zestawy na dany dzień, tydzień, miesiąc, porę roku.

Jak przygotować się do gry?

Przygotuj:

- zeszyt, notatnik i przybory do pisania
- smartfon – pamiętaj o naładowaniu baterii
- wygodną odzież odpowiednią do pory roku i pogody – pamiętaj o wygodnych butach i nakryciu głowy
- wodę lub jakiś napój i przekąskę
- przed wyjściem sprawdź prognozę pogody i w razie potrzeby weź parasol lub kurtkę przeciwdeszczową.

Ściągnij na swojego smartfona aplikacje:

- do rozpoznawania roślin np. – PlantSnap na Androida lub iOS (możesz też korzystać z aplikacji Google – Obiektyw Google, który masz z prawej strony na pasku Google)
- do rozpoznawania ptaków po śpiewie np. - BirdNET na Androida lub iOS
- do rozpoznawania gwiazd np. - STELLARIUM MOBILE PLUS na Androida lub iOS.

Jeśli nie masz smartfona korzystaj z atlasów, które możesz np. wypożyczyć w bibliotece.

Pamiętaj o robieniu zdjęć – będziesz mogła/mógł pokazać i opowiedzieć innym o swoich odkryciach i nowych doświadczeniach.

Życzymy udanej zabawy i niech ta gra zainspiruje Cię do własnych poszukiwań.

Jeśli zrobisz wszystkie zadania w ciągu roku – wygrasz! Jeśli nie – to również wygrasz, ponieważ aktywnie i twórczo spędzisz czas.

WIOSNA

Wiosną proponujemy aktywne przyglądanie się, jak przyroda budzi się do życia i rozkwita w miejskich parkach, lasach, na skwerach i nad wodą. Poćwiczymy w siłowni pod chmurką, odwiedzimy informację turystyczną, miejsca kultu i bibliotekę miejską. Poszukamy ciekawostek małej architektury i powspominamy dawne czasy ze starymi zdjęciami lub pocztówkami w rękach.



Pamiętaj!

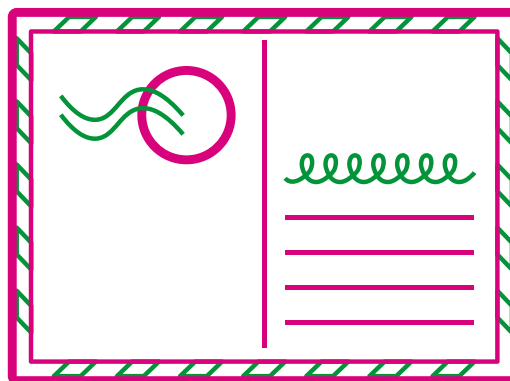
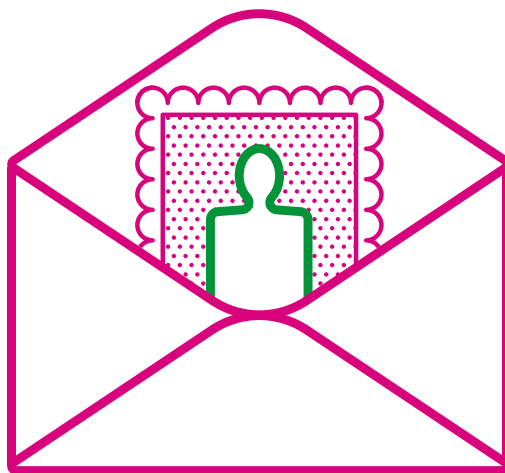
Zadania i ćwiczenia możesz dowolnie powtarzać i modyfikować, wg swoich możliwości i chęci.

WSPOMNIENIA ZE STAREGO ZDJĘCIA LUB POCZTÓWKI

Czy nie byłoby wspaniale przenieść się w miejsce ze starej fotografii? Zrobisz to przywołując wspomnienia i uruchamiając wyobraźnię.

Zanim wybierzesz się na wycieczkę wyszukaj swoje stare zdjęcie (jeśli nie masz zdjęcia, to znajdź pocztówkę lub poszukaj zdjęcia w Internecie) przedstawiające miejsce, z którym masz związane miłe wspomnienia, lubiłaś/eś kiedyś tam chodzić.

1. Twoje pierwsze zadanie: pójdz lub pojedz w miejsce przedstawione na zdjęciu lub pocztówce.
2. Twoje drugie zadanie: rozejrzyj się i zobacz jak to miejsce się zmieniło, porównaj widok ze zdjęcia/pocztówki ze stanem obecnym.
3. Twoje trzecie zadanie: pójdz do biblioteki, archiwum, informacji turystycznej lub w Internecie poszukaj informacji o tym miejscu.
4. Twoje czwarte zadanie: zaprosz w to miejsce osoby, z którymi kiedyś tam byłeś lub kogoś z rodziny tej osoby i powspominajcie dawne czasy lub zaprosz w to miejsce znajomych i opowiedz im o tym miejscu.



ZIELEŃ W MIEŚCIE

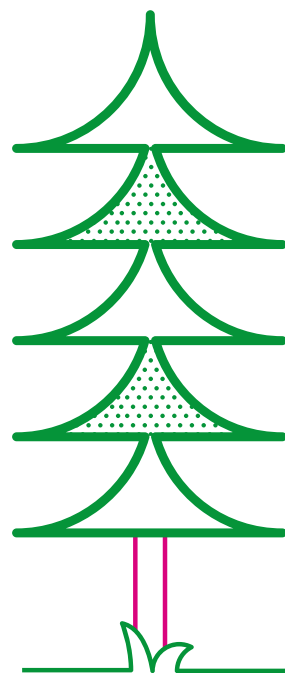
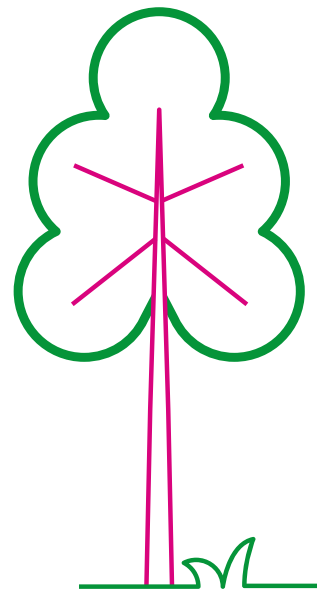
Czy zauważasz i doceniasz przyrodę wokół siebie? Wybierz się na wycieczkę, by obserwować przyrodę w mieście, aktywnie spędzić czas i poczuć terapeutyczną moc przyrody.

Zanim skorzystasz z aktywności dotyczącej przyrody w mieście przygotuj się do tego:

- przypomnij sobie jakie są w twojej miejscowości parki, skwery lub okoliczne lasy
- wybierz jeden z nich i sprawdź, jak tam dojechać lub dojechać (zapisz w notesie)
- jeśli masz mały atlas do rozpoznawania roślin i/lub zwierząt, przygotuj go, byś mógł zabrać ze sobą
- zainstaluj w smartfonie aplikacje do rozpoznawania roślin i rozpoznawania ptaków po śpiewie (przykłady aplikacji we wstępie)
- poproś kogoś z rodziny lub znajomych, aby nauczył cię rozpoznawać rośliny za pomocą aplikacji Obiektyw Google, jeżeli nie wiesz jak to zrobić.

1. Twoje pierwsze zadanie: zidentyfikuj przy pomocy aplikacji w telefonie lub atlasu drzewa, krzewy, kwiaty, trawy, zioła w otoczeniu (nazwy zapisz w notesie).

2. Twoje drugie zadanie: przypomnij sobie lub znajdź zastosowanie roślin, które zidentyfikowałeś/eś (przetwory, herbaty ziołowe, bukiety, zabawki...) – zapisz w notesie.



3. Twoje trzecie zadanie: znajdź ławkę, usiądź na niej, odpocznij i następnie wykonaj proste ćwiczenia:

- podnoś naprzemiennie kolana; możesz sobie utrudnić klaskając pod kolanami (wykonaj naprzemiennie po 10 razy dla każdej nogi i powtórz to 3 razy)
- wymachuj obiema wyprostowanymi rękami do góry, w bok, do przodu i odwrotnie: do góry, do przodu i w bok do góry i do przodu (powtórz 5 razy)
- wysuń nogę do przodu i obracaj w stopą w prawo i w lewo, (zrób dla każdej nogi po 5 obrotów w każdą stronę), a następnie w górę i w dół (po 5 razy)

Jeśli dasz radę, wykonaj te zadania na stojąco, a ławkę wykorzystaj do położenia swoich rzeczy.

4. Twoje czwarte zadanie: przy pomocy aplikacji z telefonu zidentyfikuj śpiewające ptaki (nazwy ptaków zapisz w notesie).

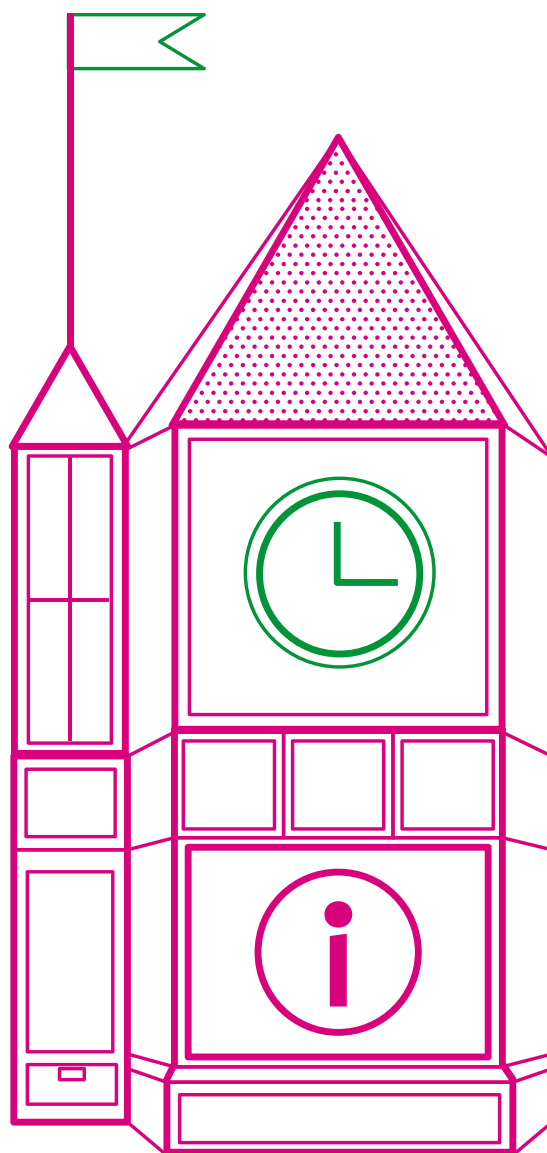
Twoje piąte zadanie: zaproś kogoś znajomego i zorganizujcie sobie w wybranym miejscu piknik.

Twoje szóste zadanie: wybierz drzewo lub krzew i obserwuj je przez cały rok (lub kontynuuj obserwację) – załóż dzienniczek obserwacji i notuj obserwacje 1-2 razy w miesiącu.

INFORMACJA TURYSTYCZNA

Czy wiesz, co warto zwiedzić w twoim mieście? Nikt nie wie wszystkiego, ale jest miejsce, gdzie poszerzysz swoje horyzonty. Dziś wybierz się do informacji turystycznej.

1. Twoje pierwsze zadanie: znajdź informację turystyczną (w mniejszych miejscowościach informacja turystyczna mieści się w urzędzie miasta, gminy) i zobacz jakie tam są mapy, ulotki, przewodniki, broszury. Zapytaj o najnowsze.
2. Twoje drugie zadanie: wybierz jeden obiekt opisany w materiałach, przeczytaj o nim, poszukaj jeszcze dodatkowych informacji w Internecie.
3. Twoje trzecie zadanie: zaproś kogoś znajomego na wycieczkę i zwiedźcie/obejrzyjcie wybrany obiekt i opowiedz czego się dowiedziałas/eś.



SIŁOWNIA POD CHMURKĄ

Ruch to zdrowie, a tym bardziej na świeżym powietrzu. Wyjdź z domu, by rozruszać swoje ciało. Będzie ci za to wdzięczne.

Zanim skorzystasz z aktywności sportowej:

- przypomnij sobie, gdzie są w twojej miejscowości siłownie na świeżym powietrzu
- wybierz jedną z nich i sprawdź, jak tam dojść lub dojechać (zapisz w notesie)
- przygotuj wygodny strój.

1. Twoje pierwsze zadanie: znajdź siłownię pod chmurką i sprawdź, jakie ćwiczenia można na niej wykonać.

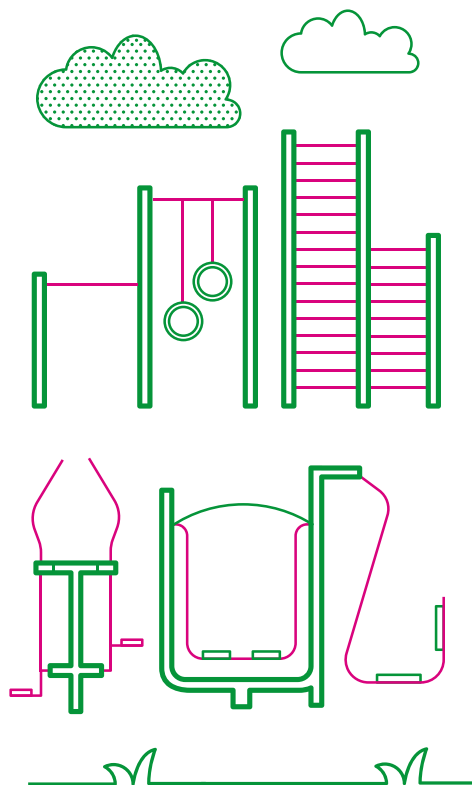
2. Twoje drugie zadanie: zrób małą rozgrzewkę – pokręć nadgarstkami w prawo i w lewo, następnie łokciami i ramionami (po 5 razy), zrób kilka skłonów, skrętów tułowia w prawo i w lewo, pokręć chwilę biodrami.

3. Twoje trzecie zadanie: wykonaj ćwiczenia po kolei na każdym urządzeniu (3 serie ćwiczenia po 8 razy).

4. Twoje czwarte zadanie: znajdź ławkę, usiądź na niej, odpocznij, następnie wykonaj kilka prostych ćwiczeń (możesz je również wykonać na stojąco):

- pokręć powoli głową w prawo i w lewo po 5 razy, a następnie w górę i w dół też 5 razy
- oprzyj ręce na biodrach i obracaj tułowiem w prawo i w lewo po 5 razy
- wyciągnij ręce w górę i staraj się chwytać dłońmi najwyżej jak potrafisz, na przemian prawą i lewą po 5 razy
- rozłóż ręce najszerzej jak potrafisz i ciągnij je do tyłu, aby poczuć łopatki; przytrzymaj 5 sekund, odpocznij i powtórz 5 razy.

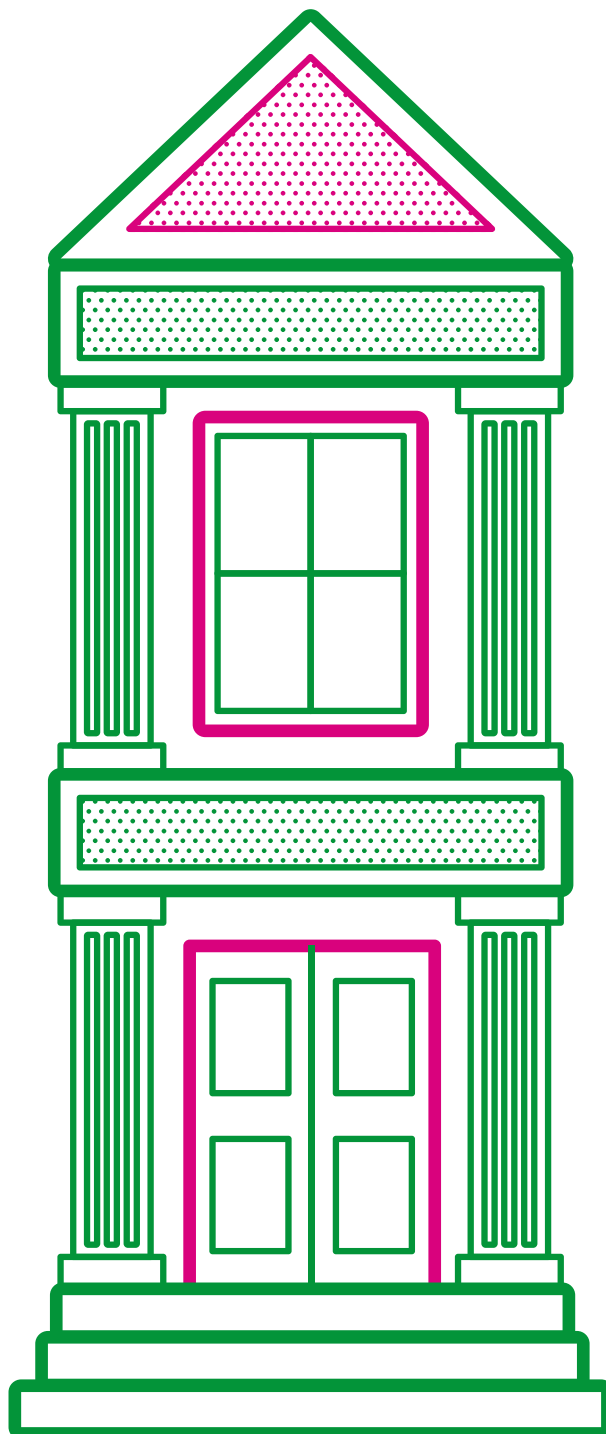
Zapamiętaj, które ćwiczenie na siłowni podobało ci się najbardziej i następnym razem poćwicz je dłużej.



BIBLIOTEKA

Nie musisz dokupować regału na książki krajoznawcze i albumy, żeby poszerzyć wiedzę o swoim mieście. Wystarczy, że spacerkiem udasz się do biblioteki.

1. Twoje pierwsze zadanie: udaj się do biblioteki i znajdź lub poproś o książki o twoim mieście – możesz przejrzeć na miejscu lub wypożyczyć.
2. Twoje drugie zadanie: wybierz i zanotuj 5 ciekawostek o swoim mieście.
3. Twoje trzecie zadanie: wracając z biblioteki wybierz jakiś obiekt – kościół, skwer, most, ulicę i zmierz krokami jego obwód/długość (zapisz liczbę kroków w notesie).
4. Twoje czwarte zadanie: po powrocie do domu opowiedz o ciekawostkach swoim sąsiadom, znajomym, rodzinie.



CIEKAWOSTKI MAŁEJ ARCHITEKTURY

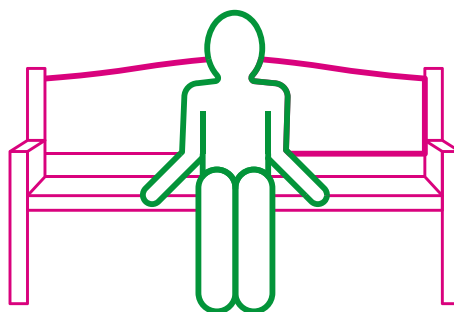
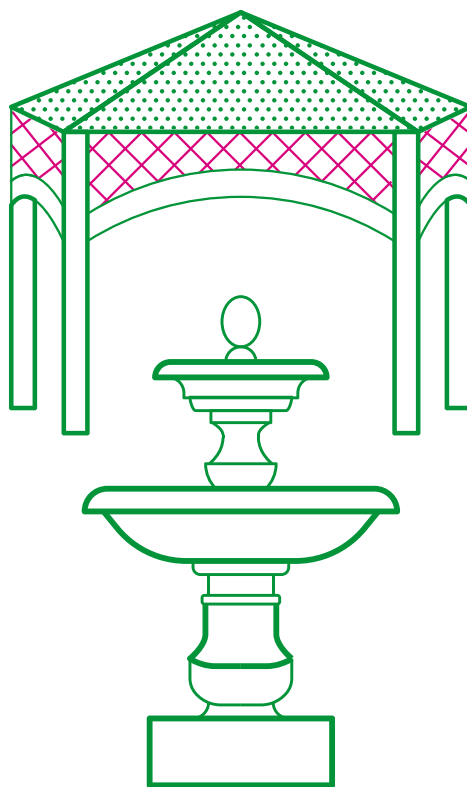
Często detale sprawiają, że coś wydaje się piękne. Wybierz się na wycieczkę, aby poszukać i przyjrzeć się ciekawostkom małej architektury – fontanom, mostkom, ławkom z postaciami, altanek i in.

1. Twoje pierwsze zadanie: poszukaj w swoim mieście elementów małej architektury i ciekawostek – fontann, mostków, ławek z postaciami, altanek i in. – zapytaj sąsiadów, znajomych, poszukaj w Internecie i zrób mapkę lub spis rozmieszczenia tych rzeczy.

2. Twoje drugie zadanie: spróbuj dowiedzieć się czegoś o tych rzeczach (autor, data powstania, dlaczego stoją w danym miejscu, kogo przedstawiają, ciekawostki).

3. Twoje trzecie zadanie: zaproś znajomych na wycieczkę – pokaż im i opowiedz o wybranych elementach małej architektury.

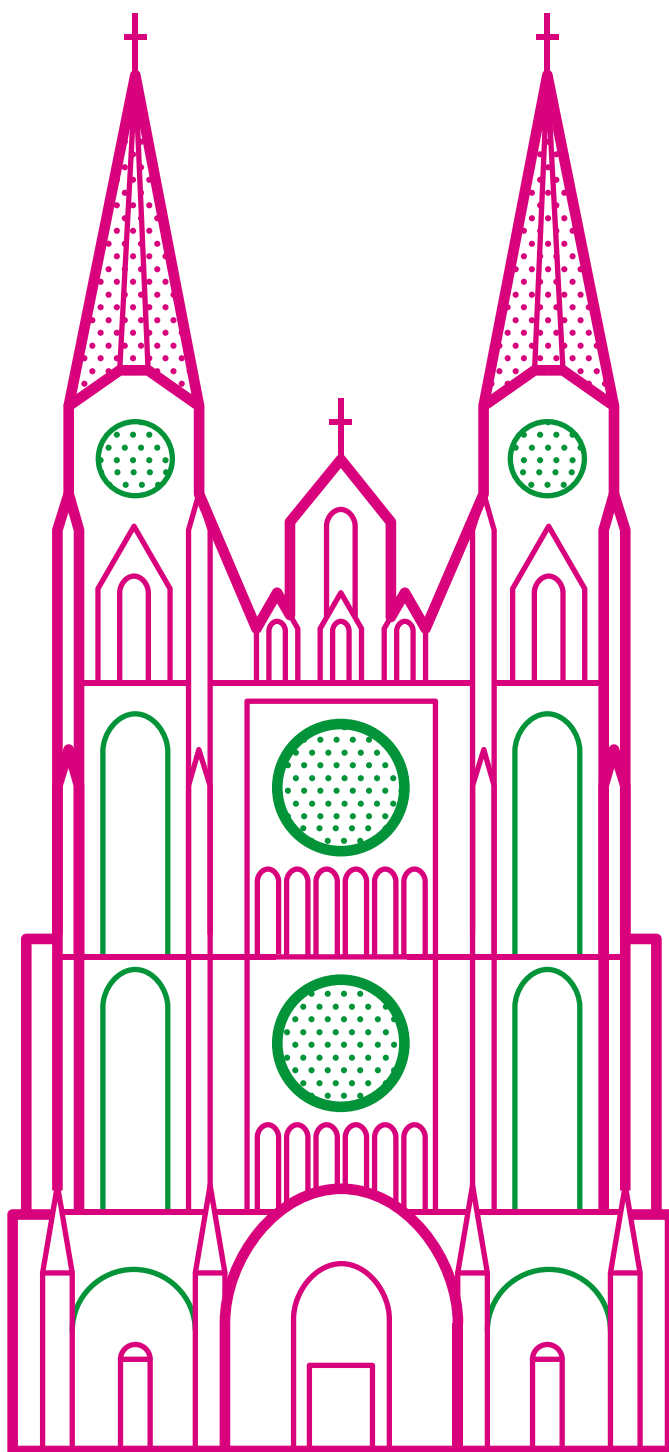
4. Twoje czwarte zadanie: znajdźcie ławkę, odpocznijcie, a następnie wykonajcie ćwiczenia np. z zadania 3 – „zielen w mieście” lub 4 – „siłownia pod chmurką”.



MIEJSCA KULTU

Czas na chwilę zadumy. Wybierz się na wycieczkę, aby poszukać miejsc kultu – świątyń, kapliczek, krzyży, lapidariów, obelisków.

1. Twoje pierwsze zadanie: poszukaj w swoim mieście miejsc kultu (świątyń, kapliczek, krzyży, obelisków) - zapytaj sąsiadów, znajomych, poszukaj w Internecie i zrób mapkę lub spis ich rozmieszczenia.
2. Twoje drugie zadanie: spróbuj dowiedzieć się czegoś o tych miejscach, znajdź ciekawostki, popytaj.
3. Twoje trzecie zadanie: zaproś znajomych na wycieczkę – pokaż im i opowiedz o wybranych miejscach kultu, a może oni coś opowiedzą?
4. Twoje czwarte zadanie: znajdź miejsce z dużą liczbą schodów i policz je idąc w górę, a następnie w dół (liczbę zanotuj w notesie).



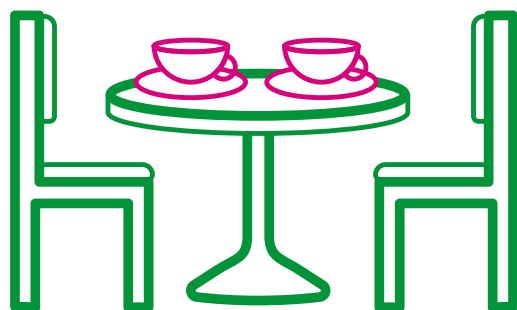
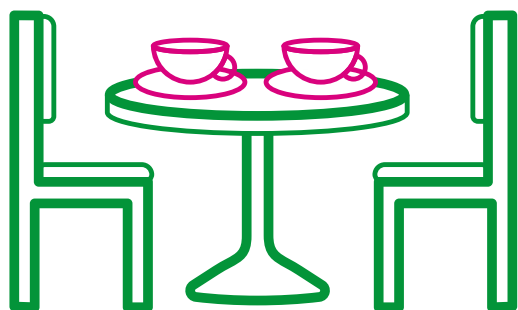
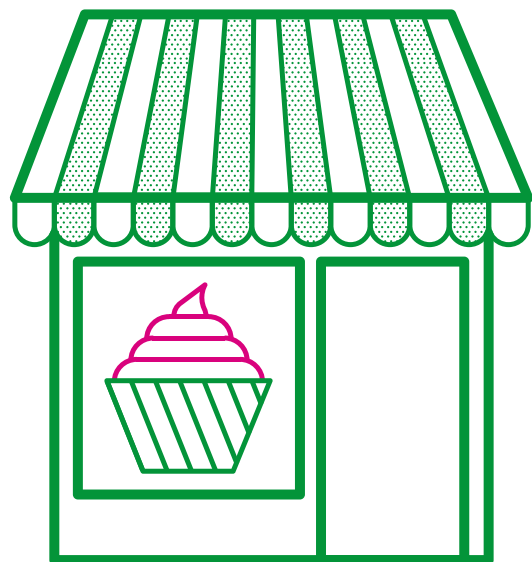
COŚ SŁODKIEGO

Większość z nas lubi słodczy. To wspaniale, że wybierasz się na spotkanie z „małym co nieco” i spędzisz czas w miłym towarzystwie.

1. Twoje pierwsze zadanie: poszukaj w mieście/okolicy kawiarni, cukierni, piekarni, barów mlecznych – zapytaj znajomych, sąsiadów, poszukaj w Internecie.

2. Twoje drugie zadanie: zrób sobie mapkę, albo spis kawiarni, cukierni, piekarni, barów mlecznych, które cię zainteresowały. Jeśli chodzisz w takie miejsca, to wybierz te, w których jeszcze nie byłaś/eś.

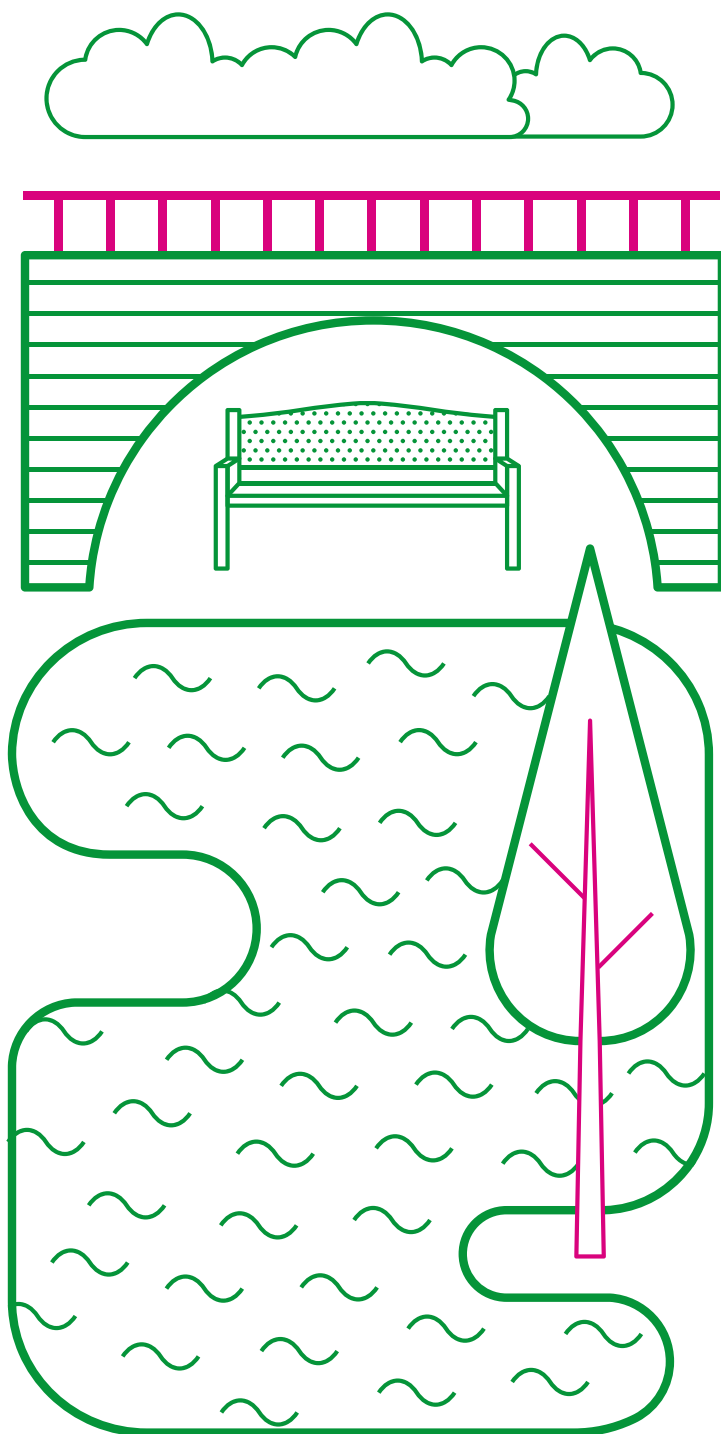
3. Twoje trzecie zadanie: zaproś kogoś znajomego i wybierzcie się na „małe co nieco”.



NAD WODĄ

Przebywanie nad wodą może wspomóc zdrowie psychiczne i zwiększyć poczucie szczęścia. Przekonaj się, czy to prawda?

1. Twoje pierwsze zadanie: wybierz się nad wodę (rzekę, strumień, staw, jezioro) i zaobserwuj zwierzęta; może uda ci się spotkać dziką kaczkę, łabędzia, żabę, jaszczurkę albo ślimaka, a może motyla? (zanutuj nazwy przynajmniej 5 różnych zwierząt).
2. Twoje drugie zadanie: przy pomocy aplikacji z telefonu zidentyfikuj śpiewające ptaki (nazwy ptaków zapisz w notesie).
3. Twoje trzecie zadanie: sprawdź, czy jest miejsce nad wodą, gdzie można wypożyczyć kajak, rower wodny, łódkę – może znajdziesz chętnego, który z tobą popływa rowerem wodnym, kajakiem bądź łódką – wybierzcie się w krótki rejs.
4. Twoje czwarte zadanie: zróbcie sobie piknik nad wodą.

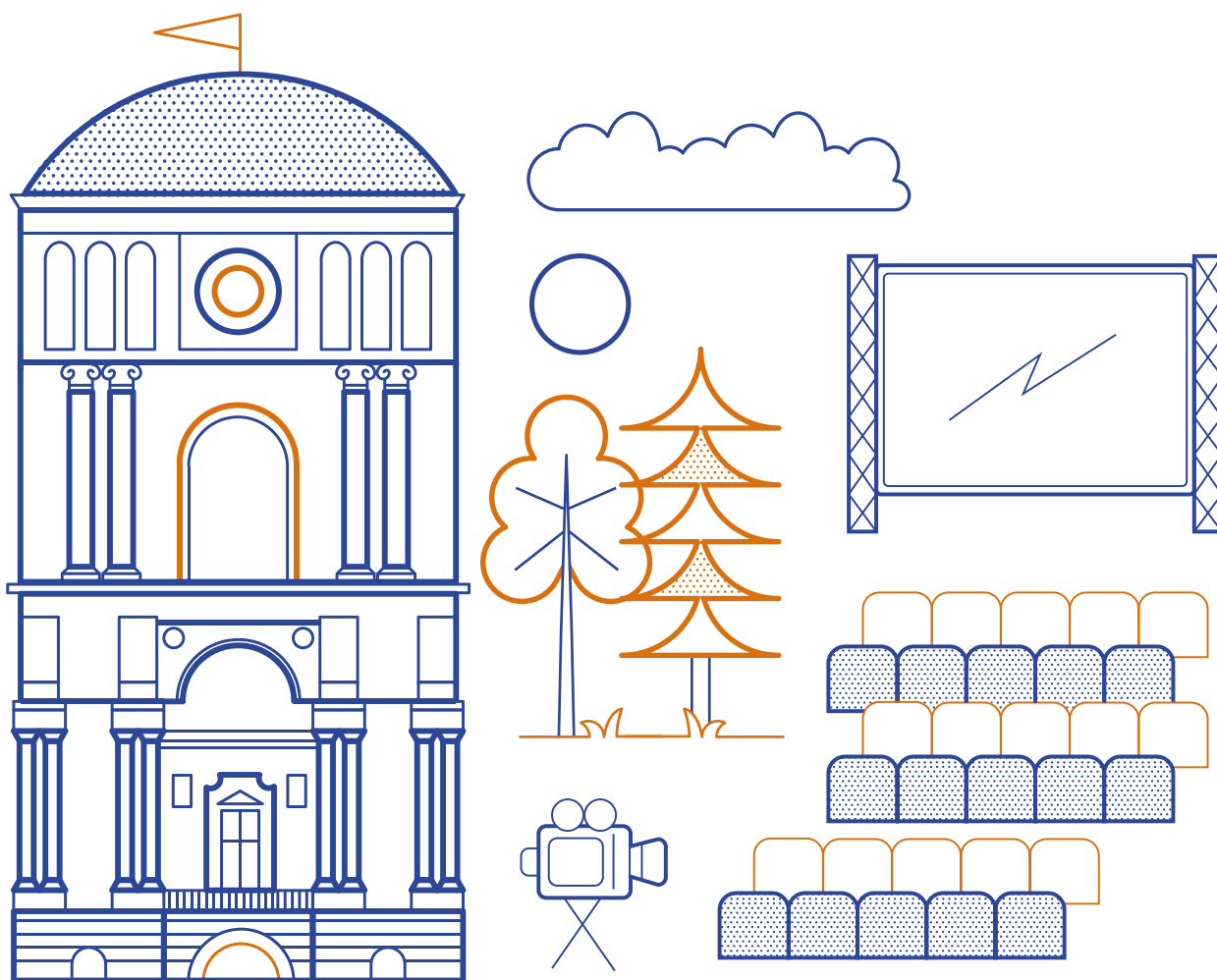


Notatki

A series of horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a guide for writing notes.

LATO

Latem zachęcamy do aktywności wśród zieleni – w parku, lesie, na siłowni pod chmurką i nad wodą. Odwiedzimy również miejsce wspomnień, zrobimy rekoniesans w „przypadkowe miejsce”, przyjrzymy się miejskim rzeźbom, odwiedzimy muzeum lub galerię i weźmiemy udział w letnim wydarzeniu.



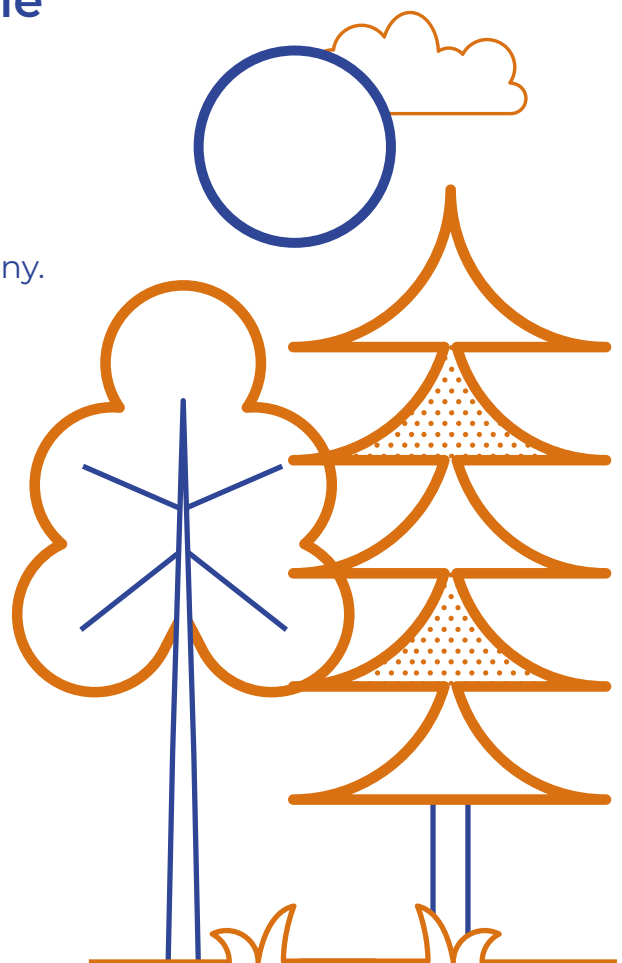
ZIELEŃ W MIEŚCIE

Zanim skorzystasz z aktywności dotyczącej przyrody w mieście przygotuj się do tego:

- przypomnij sobie jakie są w twojej miejscowości parki, skwery lub okoliczne lasy.
- wybierz jeden z nich i sprawdź, jak tam dojść lub dojechać.
- jeśli masz mały atlas do rozpoznawania roślin i/lub zwierząt, przygotuj go, byś mógł zabrać ze sobą.
- możesz również zainstalować w telefonie aplikacje do rozpoznawania roślin i/lub do rozpoznawania ptaków po śpiewie (przykłady aplikacji we wstępie)
- poproś kogoś z rodziny lub znajomych, aby nauczył cię rozpoznawać rośliny za pomocą aplikacji Google, jeżeli nie wiesz jak to zrobić.

To fantastycznie, że wybierasz się na wycieczkę, by obserwować przyrodę w mieście i aktywnie spędzić czas.

1. Twoje pierwsze zadanie na dziś: zidentyfikuj przy pomocy aplikacji w telefonie lub atlasu minimum 3 rośliny.
2. Twoje drugie zadanie na dziś: wybierz kilka kwitnących roślin, przyjrzyj się wybranym kwiatom i znajdź różnice między nimi (kolory, kształt płatków, liście...)
3. Twoje trzecie zadanie na dziś: znajdź ławkę, usiądź na niej i wykonaj proste ćwiczenia:
 - podnoś naprzemiennie kolana; możesz sobie utrudnić klaskając pod kolanami (wykonaj naprzemiennie po 10 razy dla każdej nogi)



- wymachuj obiema rękami w bok, do przodu i do góry i odwrotnie: w bok, do góry i do przodu (powtórz 5 razy)
 - wysuń nogę do przodu i obracaj w stopę w prawo i w lewo (zrób dla każdej nogi po 5 obrotów w każdą stronę)
 - (jeśli nie możesz wykonać tych ćwiczeń, obracaj nadgarstkami, głową, ramionami...)
4. Twoje czwarte zadanie na dziś: wybierz drzewo lub krzew i obserwuj je przez cały rok (lub kontynuuj obserwację) – załóż dzienniczek obserwacji i notuj obserwacje 1-2 razy w miesiącu.

SIŁOWNIA POD CHMURKĄ

To fantastycznie, że wybierasz się na siłownię na świeżym powietrzu, by poćwiczyć.

Zanim skorzystasz z aktywności sportowej:

- przypomnij sobie, gdzie są w twojej miejscowości siłownie na świeżym powietrzu
- wybierz jedną z nich i sprawdź, jak tam dojść lub dojechać
- przygotuj wygodny strój

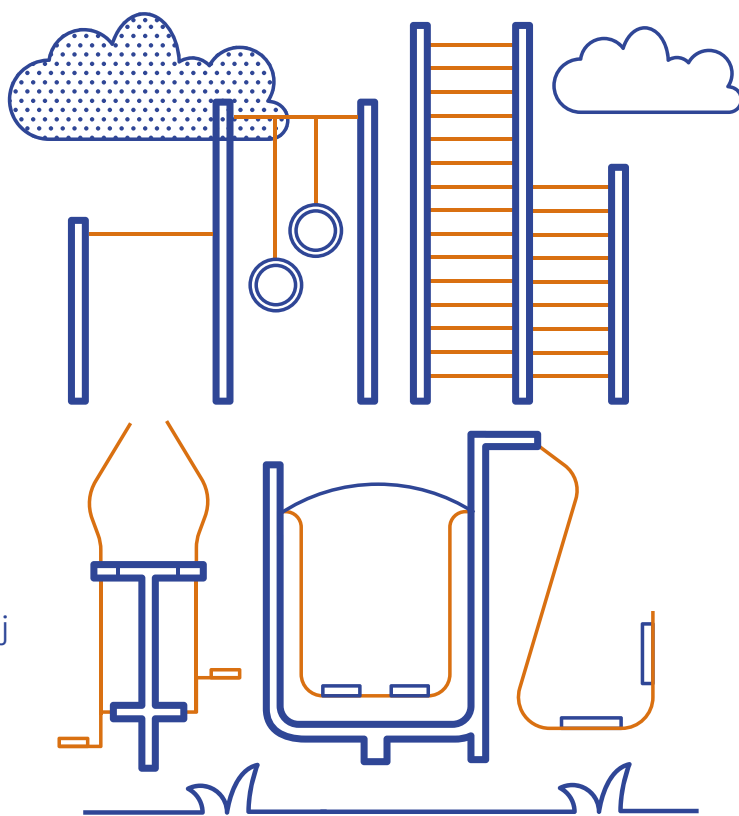
1. Twoje pierwsze zadanie na dziś: znajdź siłownię pod chmurką (na której jeszcze nie byłeś) i sprawdź, jakie ćwiczenia można na niej wykonać.

2. Twoje drugie zadanie na dziś: zrób małą rozgrzewkę – pomachaj rękami, ramionami, zrób kilka skłonów, skrętów tułowia, pokręć biodrami, głową

3. Twoje trzecie zadanie na dziś: wybierz jedno urządzenie i wykonaj 3 serie ćwiczenia po 8 razy; jeśli czujesz się na siłach, to wykonaj co najmniej jedno ćwiczenie na nogi i co najmniej jedno na ręce (3 serie po 8 razy).

4. Twoje czwarte zadanie na dziś: znajdź ławkę, usiądź na niej i wykonaj proste ćwiczenia (możesz je również wykonać na stojąco):

- pokręć powoli głową w prawo i w lewo (5 razy, odpocznij i powtórz jeszcze raz)
- podnieś ugięte w łokciach ręce na wysokość klatki piersiowej i obracaj tułowiem w prawo i w lewo (3 serie po 5 razy)
- rozłóż ręce najszerzej jak potrafisz i ciągnij je do tyłu, aby poczuć łopatki; przytrzymaj 5 sekund, odpocznij i powtórz 5 razy.



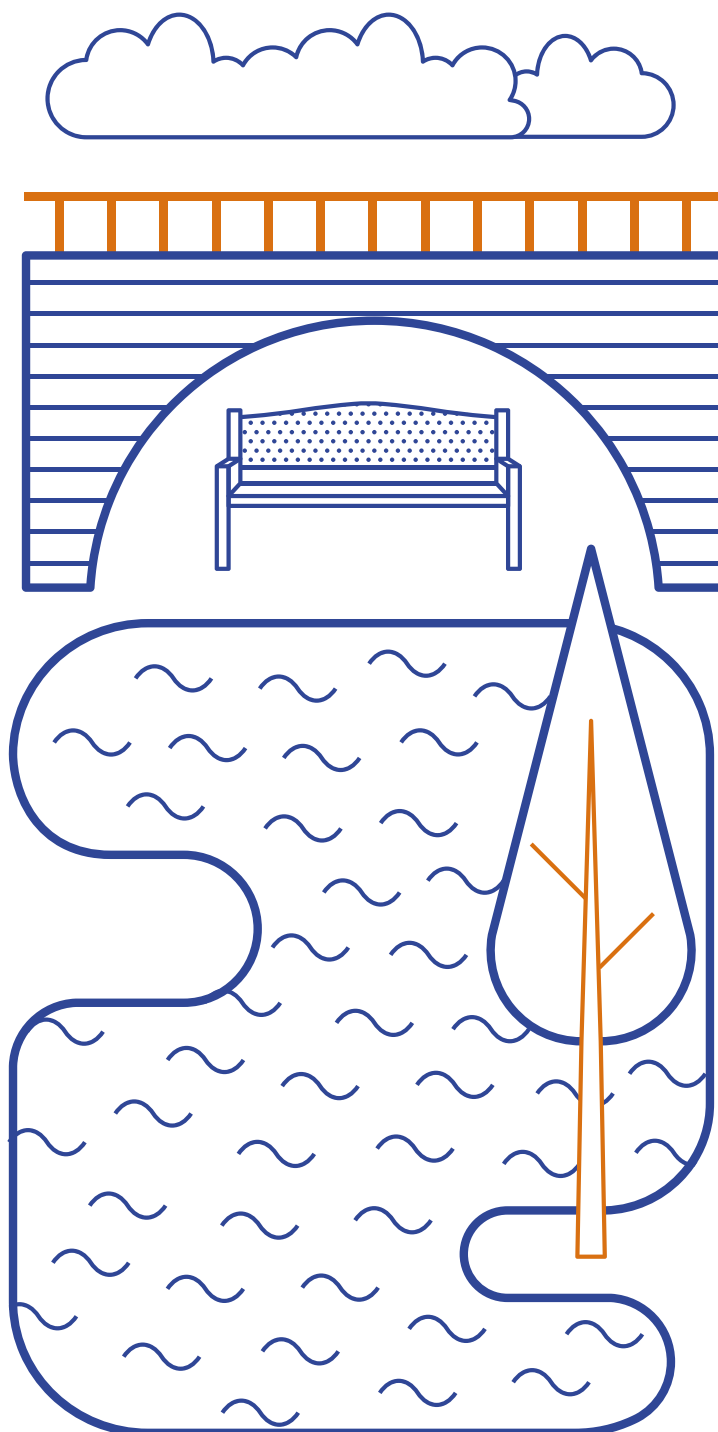
NAD WODĄ

To fantastycznie, że wybierasz się nad wodę, aby aktywnie spędzić czas.

1. Twoje pierwsze zadanie na dziś: wybierz się nad wodę (rzekę, strumień, staw, jezioro) i znajdź miejsce, gdzie można łowić ryby. Porozmawiaj z wędkarzami i zapytaj, jakie ryby tam żyją.

2. Twoje drugie zadanie na dziś: sprawdź, gdzie jest miejsce nad wodą, gdzie można wypożyczyć kajak, rower wodny, łódkę – może znajdziesz chętnego, który z tobą popływa rowerem wodnym, kajakiem bądź łódką – wybierzcie się na pływanie.

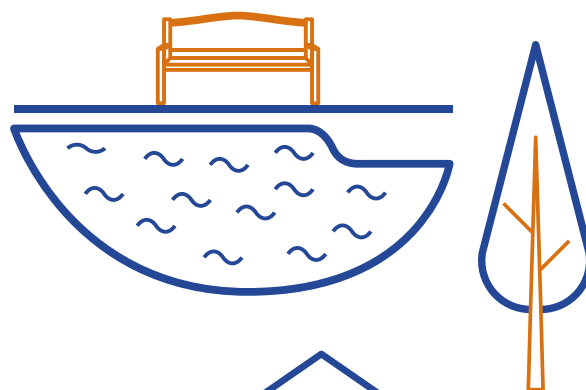
3. Twoje trzecie zadanie na dziś: zrób sobie piknik nad wodą.



MIEJSCE WSPOMNIENI

To wspaniale, że wybierasz się w miejsce swoich wspomnień, aby powspominać i zobaczyć jak się zmieniło.

1. Twoje pierwsze zadanie na dziś: przypomnij sobie miejsce, z którym masz związane miłe wspomnienia, lubiłeś tam chodzić (w młodości) i pojedź/pójdź tam.
2. Twoje drugie zadanie na dziś: rozejrzyj się i zobacz, jak zmieniło się miejsce twoich wspomnień.
3. Twoje trzecie zadanie na dziś: pójdź do biblioteki, archiwum, informacji turystycznej lub w internecie poszukaj informacji o tym miejscu.
4. Twoje czwarte zadanie na dziś: zaproś w to miejsce osoby, z którymi kiedyś tam byłeś i powspominajcie dawne czasy lub zaproś w to miejsce znajomych i opowiedz im o tym miejscu.
5. Twoje piąte zadanie na dziś: wybierz jakiś obiekt – kościół, skwer, most, wiadukt, ulicę i zmierz krokami jego obwód/długość.



REKONESANS

To wspaniale, że wybierasz się na rekonesans i zbadasz fragment swojej miejscowości.

1. Twoje pierwsze zadanie na dziś: pojedź kilka przystanków (2-4) autobusem lub tramwajem albo przejdź 3 ulice (lub 2000 kroków).

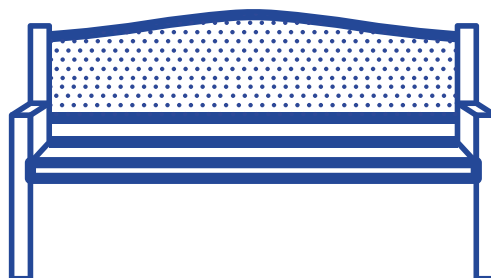
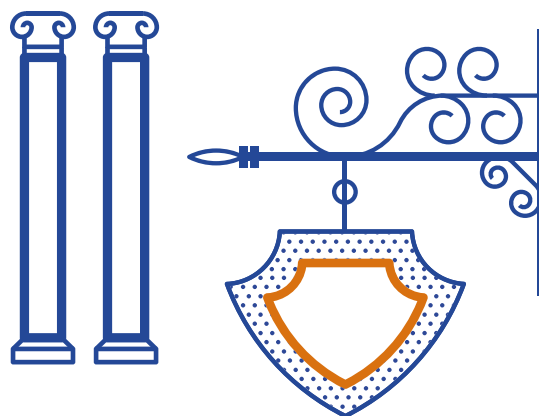
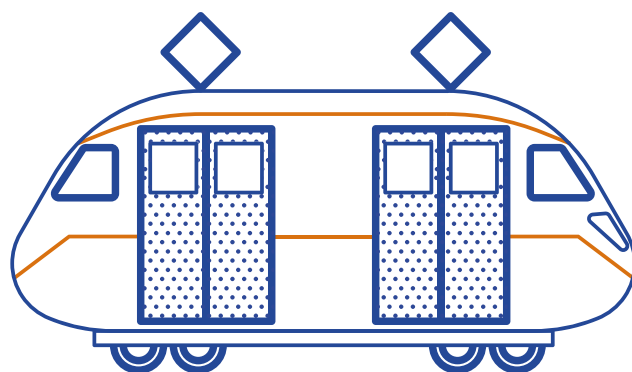
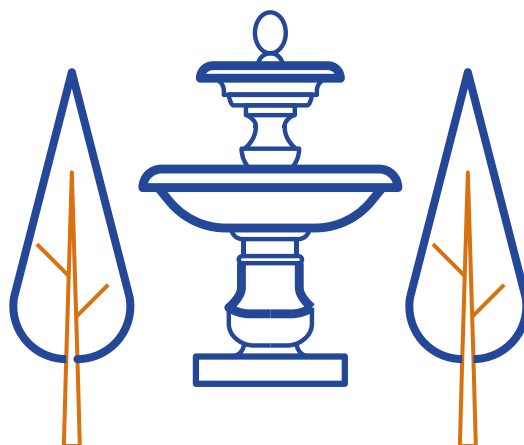
2. Twoje drugie zadanie na dziś: rozejrzyj się i znajdź ciekawostki – detale architektoniczne (elewacje budynków, elementy dekoracyjne, ozdobne balkony, bramy i in.), elementy przyrodnicze (kwiaty na balkonach, skwerach, krzewy, drzewa), elementy małej architektury (rzeźby, krzyże, fontanny, ławki, pergole, trzepaki i in.)

3. Twoje trzecie zadanie na dziś: Pójdź do biblioteki, archiwum, informacji turystycznej lub w internecie poszukaj informacji o tym miejscu.

4. Twoje czwarte zadanie na dziś: zastanów się, co się tam zmieniło przez ostatnie lata?

5. Twoje piąte zadanie na dziś: znajdź ławkę, odpocznij, a następnie wykonaj ćwiczenia np. zadania 3. – „zielen w mieście” lub 4. – „siłownia pod chmurką”.

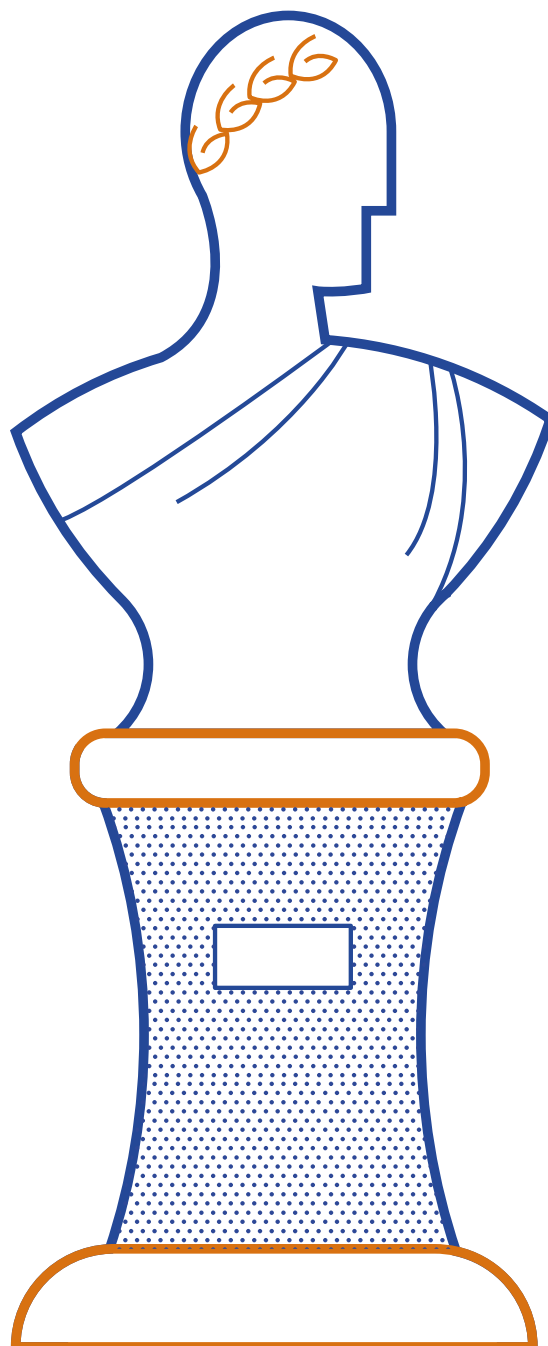
6. Twoje szóste zadanie na dziś: wróć pieszo do domu.



RZEŻBY MIEJSKIE

To wspaniale, że wybierasz się na wycieczkę, aby poszukać miejskich rzeźb.

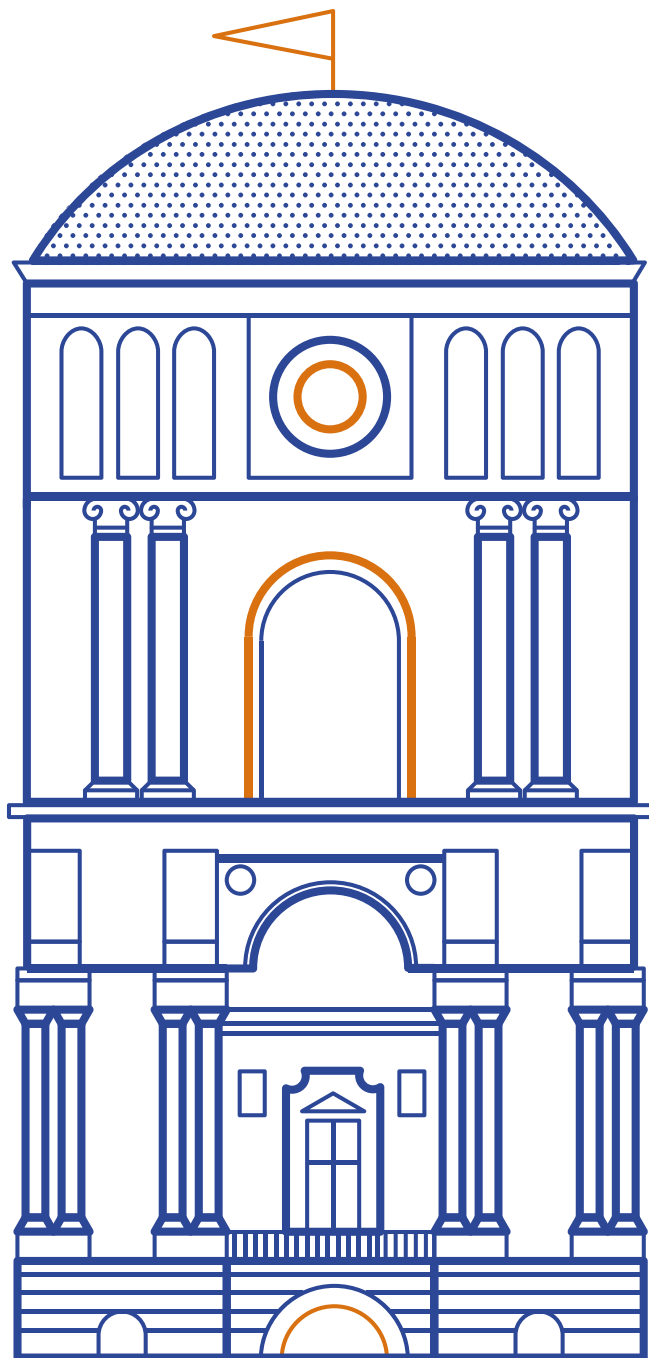
1. Twoje pierwsze zadanie na dziś: poszukaj w swoim mieście miejskich rzeźb – zapytaj sąsiadów, znajomych, poszukaj w Internecie i zrób mapkę lub spis rozmieszczenia tych rzeźb
2. Twoje drugie zadanie na dziś: dowiedz się czegoś o miejskich rzeźbach (autor, data powstania, dlaczego stoją w danym miejscu, ciekawostki)
3. Twoje trzecie zadanie na dziś: zaproś znajomych na wycieczkę – pokaż im i opowiedz o wybranych miejskich rzeźbach.
4. Twoje czwarte zadanie na dziś: znajdź ławkę, odpocznij, a następnie wykonaj ćwiczenia np. z zadania 4 – „zieleń w mieście” lub 3 – „siłownia pod chmurką”.



MUZEUM, GALERIA, IZBA PAMIĘCI

To wspaniale, że wybierasz się na wycieczkę do muzeum, galerii lub izby pamięci.

1. Twoje pierwsze zadanie na dziś: przypomnij sobie, gdzie w twoim mieście są takie miejsca, jak muzeum, galeria, izby pamięci.
2. Twoje drugie zadanie na dziś: idź do wybranego muzeum, galerii lub izby pamięci i zapytaj, czy ktoś może ci opowiedzieć o zbiorach; jeśli tak, to umów się na wizytę.
3. Twoje trzecie zadanie na dziś: zaproś kogoś znajomego i idźcie zwiedzić muzeum, galerię lub izbę pamięci.

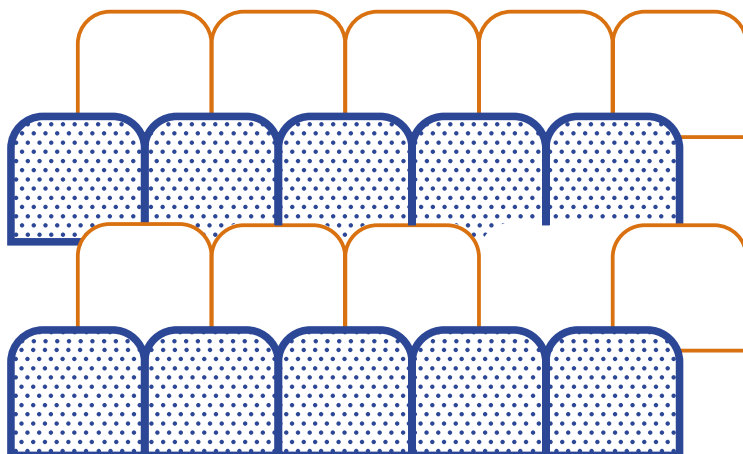
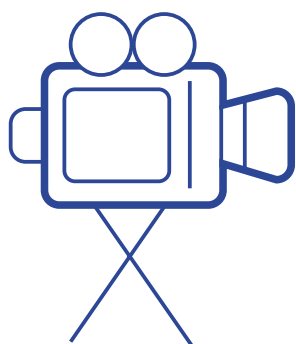


LETNIE WYDARZENIE – KINO LETNIE, KONCERT POD CHMURKĄ, ŚNIADANIE NA TRAWIE...

To fantastycznie, że chcesz spędzić czas na letnim wydarzeniu.

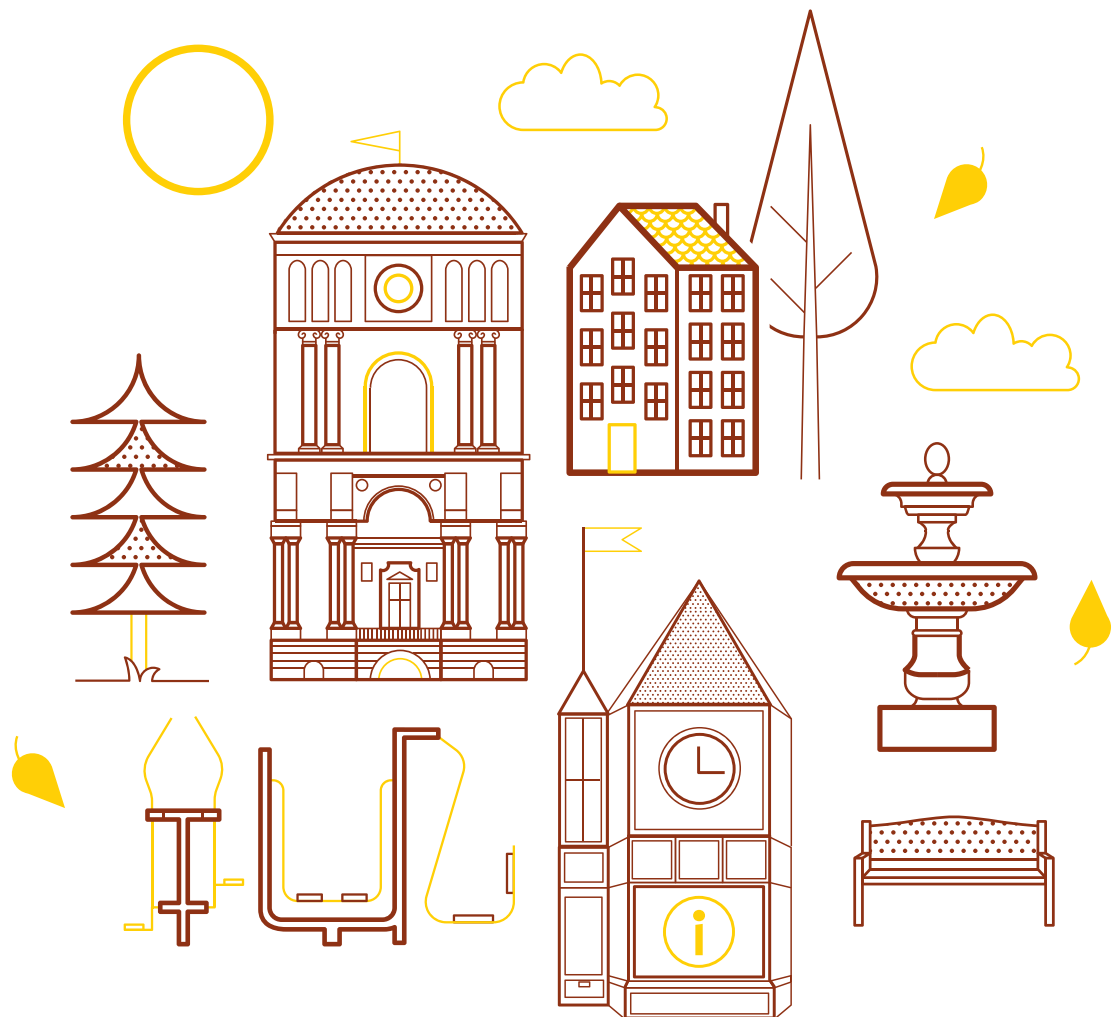
1. Twoje pierwsze zadanie na dziś: dowiedz się o letnich wydarzeniach – zapytaj sąsiadów, znajomych, poszukaj w prasie, internecie, zapytaj w informacji turystycznej – zrób kalendarz wydarzeń na najbliższy czas.

2. Twoje drugie zadanie na dziś: zaproś kogoś znajomego i idźcie na wybrane wydarzenie.



JESIEŃ

Jesienią będziemy spędzać dużo czasu wśród przyrody, aby cieszyć się jej pięknem i darami, które przynosi. Będziemy ćwiczyć na siłowni pod chmurką, odwiedzimy muzeum lub galerię, informację turystyczną, poszukamy tablic pamiątkowych i wybierzemy się na spektakl lub koncert.



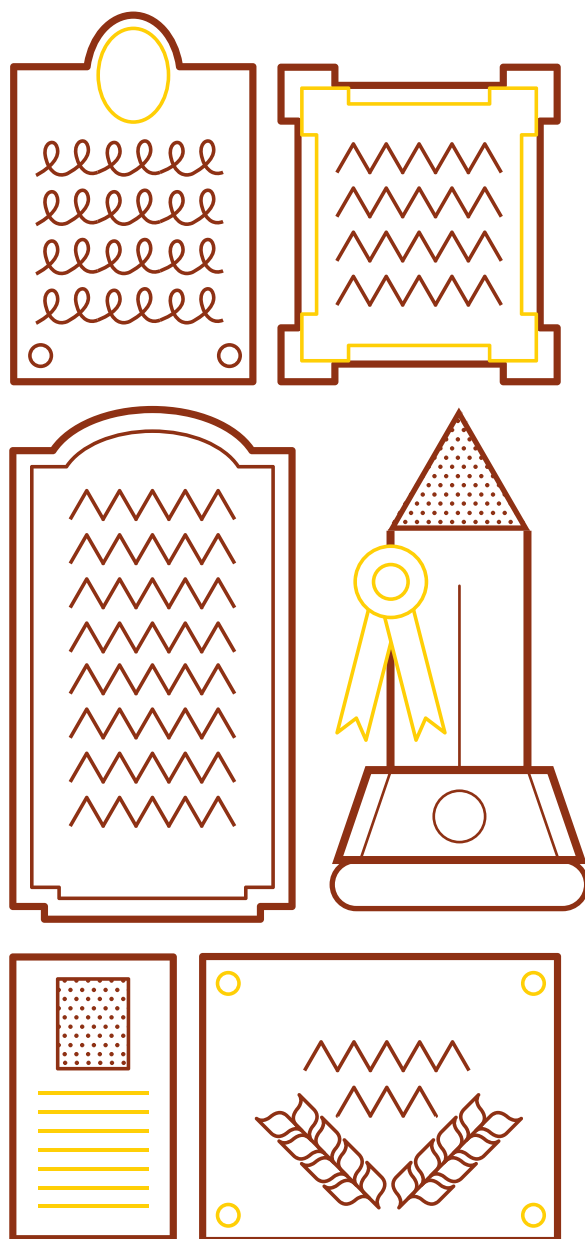
Pamiętaj!

Zadania i ćwiczenia możesz dowolnie powtarzać i modyfikować, wg swoich możliwości i chęci.

POMNIKI I TABLICE PAMIĄTKOWE

Nie wszystkie pomniki i tablice pamiątkowe uwieczniają wydarzenia i postacie ważne dla twojego miasta. Wybierz się na wycieczkę i sprawdź, które są związane z miastem, a które zostały postawione dla upamiętnienia szerszej historii.

- 1** Twoje pierwsze zadanie: poszukaj w swoim mieście pomników i tablic pamiątkowych – zapytaj sąsiadów, znajomych, poszukaj w Internecie i zrób mapkę lub spis rozmieszczenia tych obiektów.
- 2** Twoje drugie zadanie: spróbuj dowiedzieć się czegoś o tych obiektach (kogo przedstawiają, upamiętniają, kto jest ich autorem, kiedy powstały, dlaczego stoją w danym miejscu, czy zostały przeniesione z innych miast i inne ciekawostki).
- 3** Twoje trzecie zadanie: zaproś znajomych na wycieczkę – poszukajcie razem tych obiektów, a następnie opowiedz im o wybranych pomnikach i tablicach, a może oni też mają wiedzę na ich temat?
- 4** Twoje czwarte zadanie: znajdźcie ławkę, odpocznijcie, a następnie wykonajcie ćwiczenia np. z zadania 5 – „zieleń w mieście” lub 4 – „siłownia pod chmurką”.



MIEJSCE WSPOMNIENIŃ – PAMIĘTASZ TEN DOM, BLOK, KAMIENICĘ?

Rzadko kiedy mieszkamy w jednym miejscu przez całe życie. Wybierz się na wycieczkę do miejsc, w których kiedyś mieszkałaś/eś ty, albo ktoś z twojej rodziny lub znajomych.

- 1 Twoje pierwsze zadanie: odwiedź miejsce, w którym kiedyś mieszkałeś, albo ktoś z twojej rodziny lub znajomych.
- 2 Twoje drugie zadanie: rozejrzyj się i zobacz, jak się zmieniło się to miejsce (budynek, ulica, podwórko, otoczenie).
- 3 Twoje trzecie zadanie: pójdz do biblioteki, archiwum lub wyszukaj w Internecie informacji o tym miejscu.
- 4 Twoje czwarte zadanie: zaproś w to miejsce osoby, z którymi kiedyś tam mieszkałeś lub które cię odwiedzały i powspominajcie dawne czasy lub zaproś w to miejsce znajomych i opowiedz im o tym miejscu.



ZIELEŃ W MIEŚCIE

Czy zauważasz i doceniasz przyrodę wokół siebie?

Wybierz się na wycieczkę, by obserwować przyrodę w mieście, aktywnie spędzić czas i poczuć terapeutyczną moc przyrody.

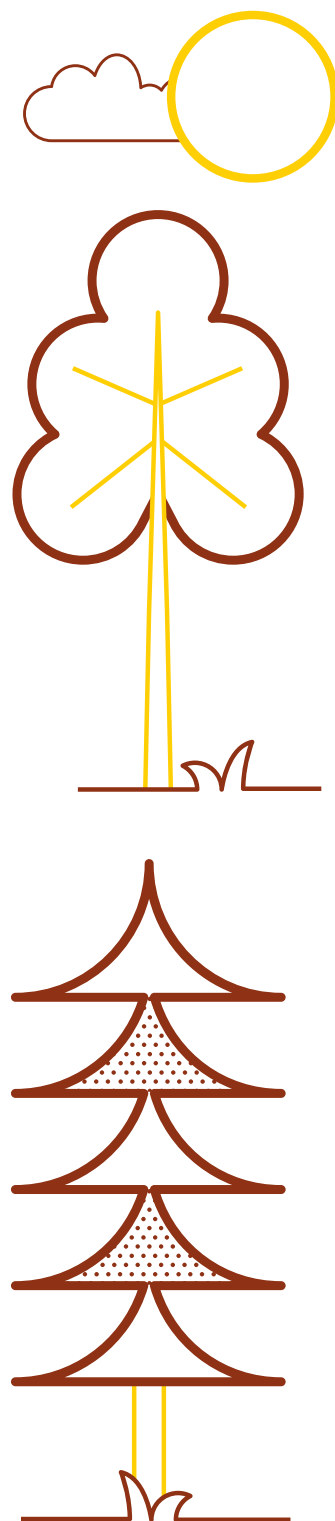
Wiesz już, jak się przygotować (patrz: wiosna), więc ruszajmy:

- 1** Twoje pierwsze zadanie: przyjrzyj się wybranym drzewom i znajdź różnice między nimi (kora, liście, wysokość, kształt korony), jeśli nie pamiętasz ich nazw, to zidentyfikuj je przy pomocy aplikacji z telefonu lub atlasu.
- 2** Twoje drugie zadanie: umów się ze znajomymi na zbieranie liści, kasztanów, żołędzi, szyszek, skrzydlaków, czyli owoców klonu i innych.
- 3** Twoje trzecie zadanie: zróbcie sobie zawody i rzucajcie zebranymi kasztanami, żołędziami, szyszkami do wybranego celu lub podrzucajcie w górę i łapcie.
- 4** Twoje czwarte zadanie: ułóżcie obraz z zebranych liści, kasztanów, żołędzi, szyszek, liści. Popuśćcie wodze fantazji, może wymyślicie historyjkę do obrazka albo zróbcie bukiety, kompozycje ozdobne i zabierzcie je do domu.
- 5** Twoje piąte zadanie: znajdźcie ławkę, usiądźcie, odpocznijcie i wykonajcie proste ćwiczenia:

- podnoś naprzemiennie kolana; możesz sobie utrudnić klaskając pod kolanami (wykonaj naprzemiennie po 10 razy dla każdej nogi)
- wymachuj obiema rękami w bok, do przodu i do góry i odwrotnie: w bok, do góry i do przodu (powtórz 5 razy)
- wysuń nogę do przodu i obracaj w stopą w prawo i w lewo (zrób dla każdej nogi po 5 obrotów w każdą stronę),

Możecie je wykonać na siedząco lub stojąco.

- 6** Twoje szóste zadanie: wybierz drzewo lub krzew i obserwuj je przez cały rok (lub kontynuuj obserwację) – załóż dzienniczek obserwacji i notuj obserwacje 1-2 razy w miesiącu.



SIŁOWNIA POD CHMURKĄ

To fantastycznie, że ponownie wybierasz się na siłownię na świeżym powietrzu, by rozruszać swoje ciało.

Zanim skorzystasz z aktywności sportowej:

- przypomnij sobie, gdzie są w twojej miejscowości siłownie na świeżym powietrzu
- wybierz jedną z nich i sprawdź, jak tam dojść lub dojechać
- przygotuj wygodny strój

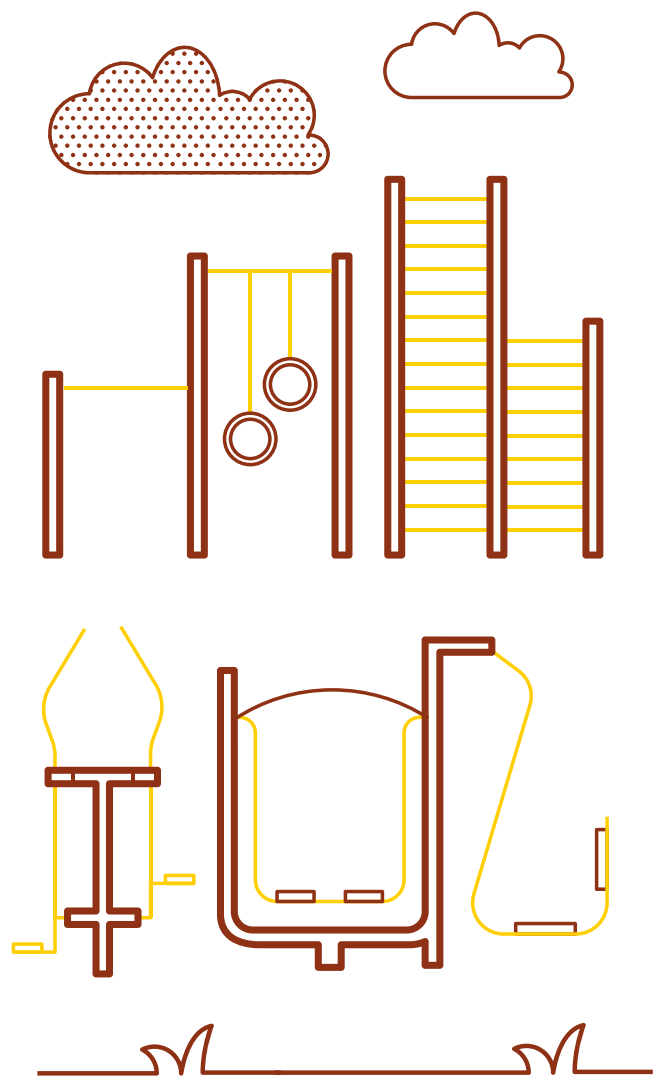
1 Twoje pierwsze zadanie: znajdź siłownię pod chmurką (na której jeszcze nie byłeś) i sprawdź, jakie ćwiczenia można na niej wykonać.

2 Twoje drugie zadanie: zrób małą rozgrzewkę – pomachaj rękami, ramionami, zrób kilka skłonów, skrętów tułowia, pokręć biodrami, głową.

3 Twoje trzecie zadanie: wybierz jedno urządzenie i wykonaj 3 serie ćwiczenia po 8 razy; jeśli czujesz się na siłach, to wykonaj co najmniej jedno ćwiczenie na nogi i co najmniej jedno na ręce (3 serie po 8 razy). Jeśli jesteś w naprawdę dobrej formie, to przejdź wszystkie urządzenia po kolei.

4 Twoje czwarte zadanie: znajdź ławkę, odpocznij i wykonaj proste ćwiczenia (możesz je również wykonać na stojąco):

- pokręć powoli głową w prawo i w lewo (5 razy, odpocznij i powtórz jeszcze raz)
- podnieś ugięte w łokciach ręce na wysokość klatki piersiowej i obracaj tułowiem w prawo i w lewo (3 serie po 5 razy)
- rozłóż ręce najszerzej jak potrafisz i ciągnij je do tyłu, aby poczuć łopatki; przytrzymaj 5 sekund, odpocznij i powtórz 5 razy.

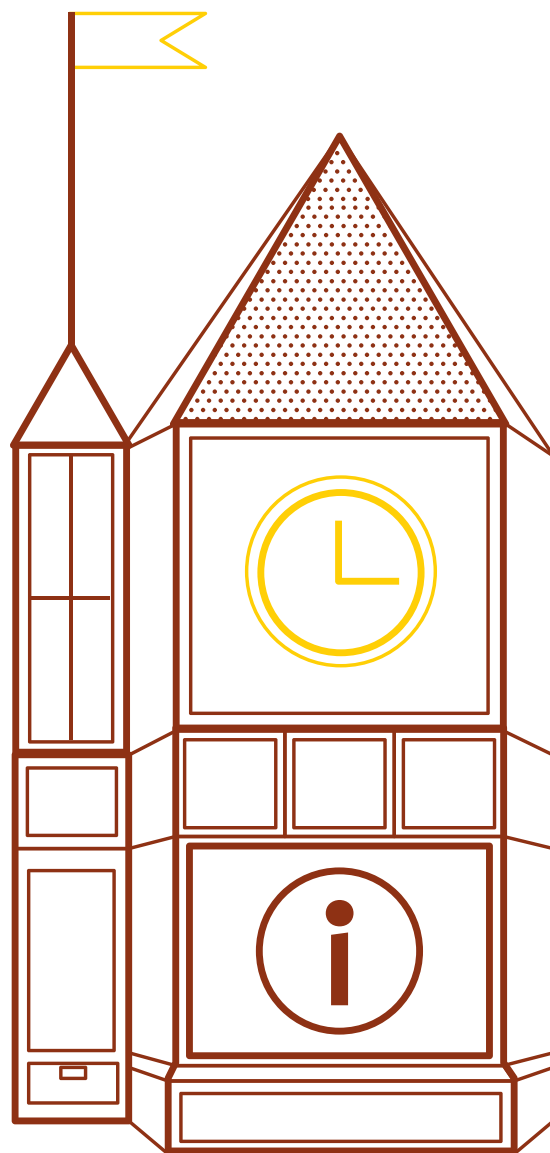


INFORMACJA TURYSTYCZNA

Wiele rzeczy już zwiedziłaś/eś w swoim mieście, lecz na pewno jest jeszcze coś, co warto odwiedzić. Wybierz się do informacji turystycznej i zobacz jakie tam są propozycje.

Zanim wyruszysz na wycieczkę, sprawdź czy potrafisz uruchomić stoper w smartfonie, jeśli nie potrafisz, poproś kogoś, by cię nauczył.

- 1** Twoje pierwsze zadanie: znajdź informację turystyczną (w mniejszych miejscowościach informacja turystyczna mieści się w urzędzie miasta, gminy) i zobacz jakie tam są mapy, ulotki, przewodniki, broszury – może są takie, których jeszcze nie masz. Dowiedz się, czy jest wytyczony szlak zwiedzania lub proponowana trasa.
- 2** Twoje drugie zadanie: przeczytaj ulotki, broszury, poszukaj w Internecie informacji o obiektach znajdujących się na wybranej trasie.
- 3** Twoje trzecie zadanie: zaproś kogoś znajomego na wycieczkę, przejdźcie szlak lub proponowaną trasę i opowiedz o tym, czego się dowiedziałeś.
- 4** Twoje czwarte zadanie: wybierz jakiś obiekt i zmierz stoperem z telefonu ile czasu zajmie wam obejście obiektu na około – zapisz wyniki w notesie.



MUZEUM, GALERIA, IZBA PAMIĘCI

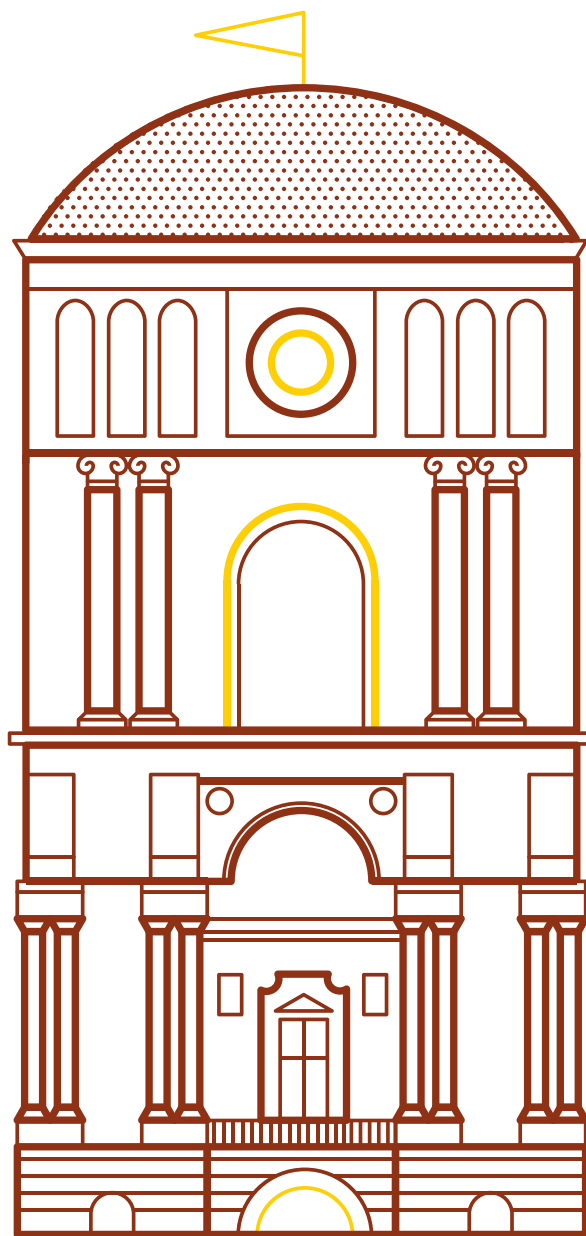
Nie byłeś/eś nigdy w muzeum, albo dawno i niewiele pamiętasz? Wybierz się do muzeum, galerii, izby pamięci i sprawdź, co zaciekawia cię w ich zbiorach.

1 Twoje pierwsze zadanie: przypomnij sobie, gdzie są w twoim mieście muzea, galerie lub izba pamięci, udaj się do wybranego miejsca (lub zadzwoń) i zapytaj, czy ktoś może ci opowiedzieć o zbiorach. Jeśli tak, to umów się na wizytę; jeśli nie, to weź ulotki i broszury, zapytaj o adres strony internetowej placówki i przeczytaj informacje o zbiorach.

2 Twoje drugie zadanie: zaproś kogoś znajomego i idźcie zwiedzić wybrane muzeum, galerię lub izbę pamięci.

3 Twoje trzecie zadanie: zapisz w notesie, co spodobało ci się najbardziej, a co zrobiło na tobie największe wrażenie?

4 Twoje czwarte zadanie: wracając znajdźcie miejsce z dużą liczbą schodów i policzcie je idąc w górę, a następnie w dół.



NAD WODĄ

To fantastycznie, że wybierasz się nad wodę, aby aktywnie spędzić czas.

1

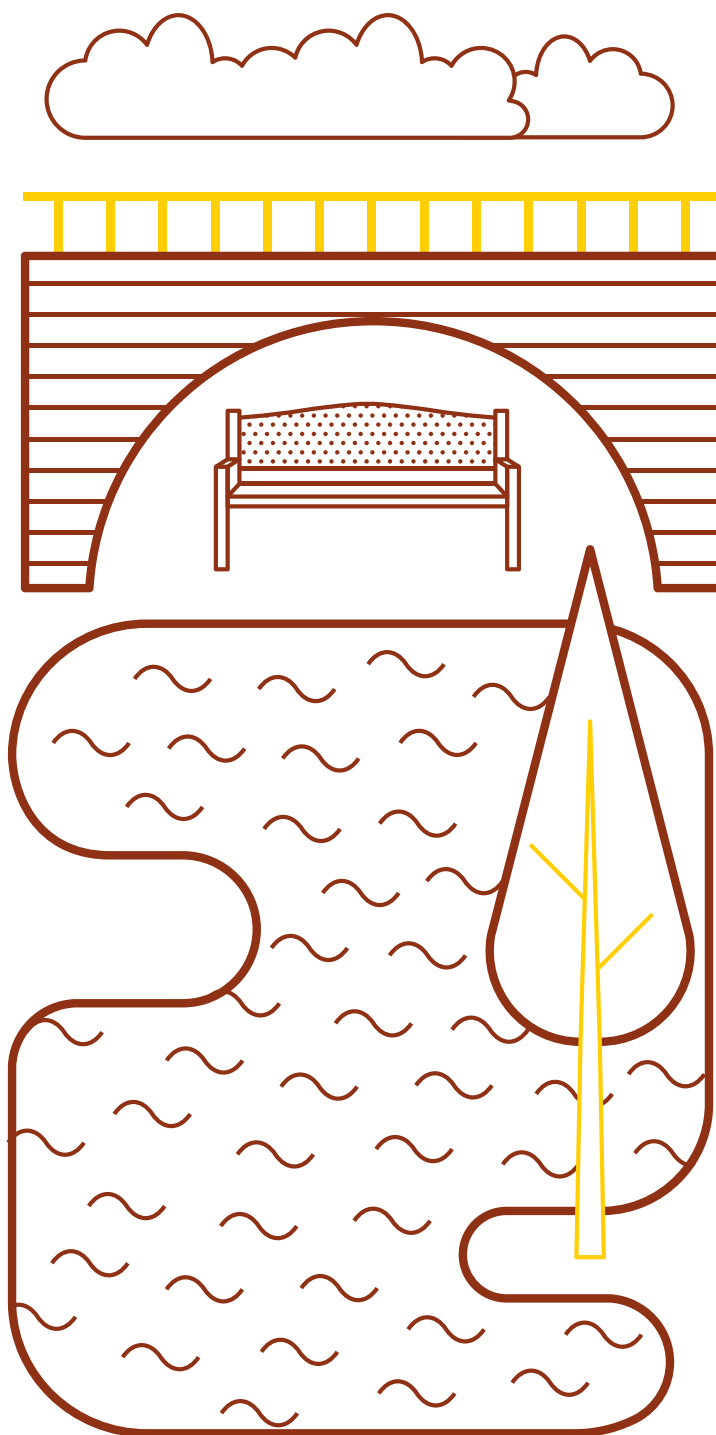
Twoje pierwsze zadanie na dziś: wybierz się nad wodę: rzekę, strumień, jezioro, staw i zidentyfikuj przy pomocy aplikacji z telefonu rosnące tam drzewa, krzewy, kwiaty, trawy, zioła – zapisz ich nazwy w notesie.

2

Twoje drugie zadanie: jeśli są tam wędkarze, to porozmawiaj z nimi i zapytaj, jakie ryby tam żyją.

3

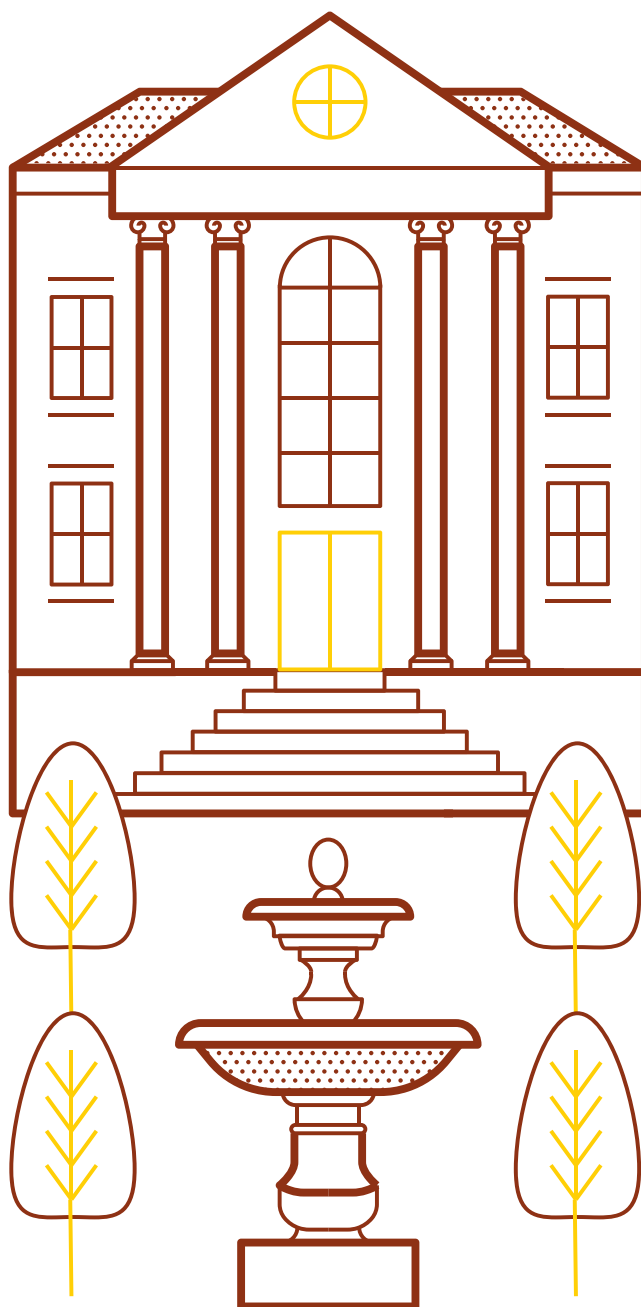
Twoje trzecie zadanie: znajdź ławkę lub inne miejsce do siedzenia, odpocznij, a następnie wykonaj ćwiczenia np. z zadania 5 – „zielen w mieście” lub 4 – „siłownia pod chmurką”.



INSTYTUCJE KULTURY

To wspaniale, że wybierasz się na wycieczkę, aby odwiedzić instytucje kultury. Jeśli dawno tam nie byłeś, będziesz miała/miał okazję zobaczyć co się zmieniło.

- 1** Twoje pierwsze zadanie: przypomnij sobie, gdzie są w twoim mieście domy kultury, sale koncertowe, teatry – zapytaj sąsiadów, znajomych, poszukaj w Internecie, zapytaj w informacji turystycznej.
- 2** Twoje drugie zadanie: idź do wybranego miejsca i zapytaj o bezpłatne wejściówki na wydarzenia lub bilety ze zniżką dla seniorów.
- 3** Twoje trzecie zadanie: zaproś kogoś znajomego i idźcie na wybrane wydarzenie – koncert, spektakl, wystawę. Zanotuj w notesie datę, miejsce, tytuł wydarzenia i z kim tam byłeś/eś.



ZIMA

Mimo, że pogoda często nie sprzyja spacerom, zachęcamy do wychodzenia z domu, by poprawić nastrój, rozruszać ciało, przyrzeć się sztuce ulicznej, wspominać dawne czasy, skorzystać z oferty instytucji kultury.



Pamiętaj!

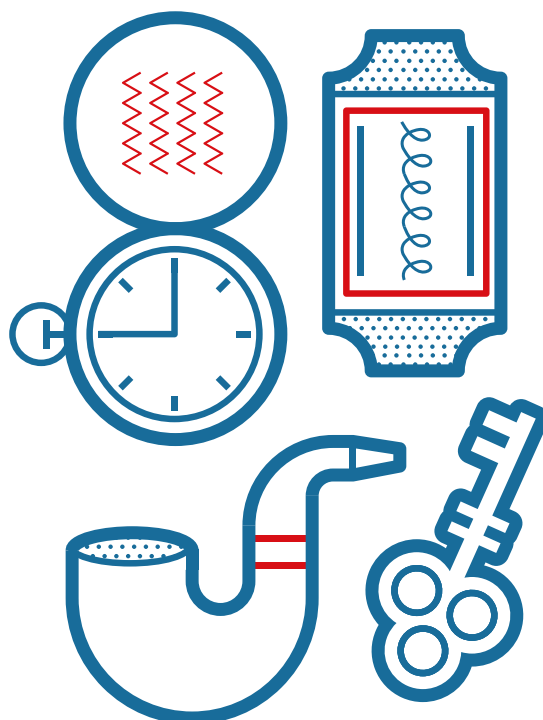
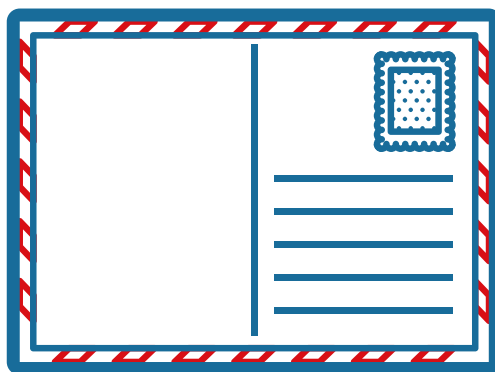
Zadania i ćwiczenia możesz dowolnie powtarzać i modyfikować, wg swoich możliwości i chęci.

MIEJSCE WSPOMNIENIÓW - PAMIĄTKI

Czy nie byłoby wspaniale przenieść się w czasie w miejsce związane z miłymi wspomnieniami? Uruchom wyobraźnię i wybierz się na spacer.

Zanim się wybierzesz na wycieczkę przejrzyj swoje skarby – pamiątki. Wybierz taką, która jest związana z jakimś miejscem w twoim mieście (np. bilet do kina, przedmiot kupiony w dawnym sklepie itp.) i przywołuje miłe wspomnienia.

1. Twoje pierwsze zadanie: pójść lub pojeźdź w miejsce związane z twoją pamiątką.
2. Twoje drugie zadanie: przypomnij sobie, jak to miejsce wyglądało, rozejrzyj się i zobacz jak się zmieniło.
3. Twoje trzecie zadanie: wybierz się na spacer do biblioteki, archiwum, informacji turystycznej i poszukaj informacji o tym miejscu lub poszperaj w Internecie.
4. Twoje czwarte zadanie: zaproś w to miejsce osoby, z którymi kiedyś tam byłeś i powspominajcie dawne czasy.
5. Twoje piąte zadanie: zaproś w to miejsce znajomych i opowiedz im o tym miejscu.



ZIELEŃ W MIEŚCIE

Zieleń nie jest już tak okazała, ale warto wybrać się do parku, by aktywnie spędzić czas, przyjrzeć się drzewom, krzewom i docenić ich piękno.

Wiesz już, jak się przygotować (patrz: wiosna), więc ruszajmy:

1. Twoje pierwsze zadanie: wybierz park, skwer, w którym jeszcze nie byłeś/eś, zaproś znajomych i udajcie się tam.

2. Twoje drugie zadanie: przejdźcie wszystkie ścieżki w parku, na skwerze. Jeśli park jest duży, wybierzcie jakąś jego część.

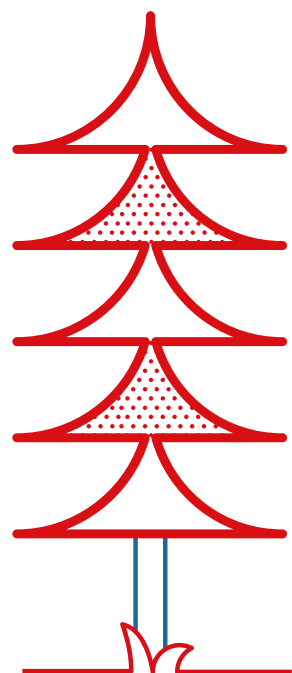
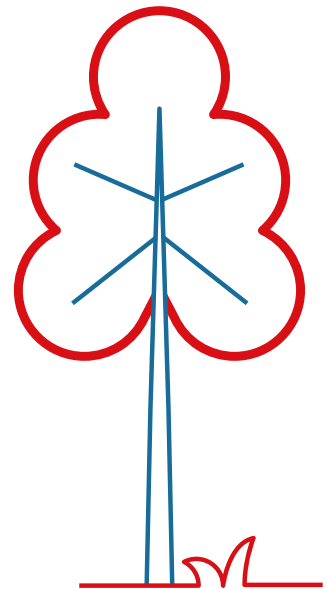
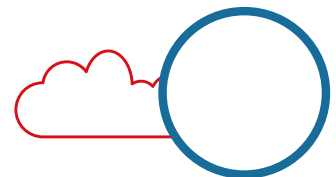
3. Twoje trzecie zadanie: chodząc po parku rozejrzyjcie się, czy są tam pomniki przyrody, albo tabliczki z nazwami drzew – zapiszcie je w notesie.

4. Twoje czwarte zadanie: znajdźcie najgrubsze drzewo i zmierzcie ramionami jego obwód.

5. Twoje piąte zadanie: znajdźcie ławkę, usiądźcie na niej, odpocznijcie i następnie wykonajcie proste ćwiczenia:

- pokręć nadgarstkami po 10 razy w prawo i w lewo
- na przemian ściskaj dłonie w pięść i rozszerzaj palce najdalej jak potrafisz – powtórz 10 razy
- wysuń nogę do przodu i obracaj w stopą w prawo i w lewo, (zrób dla każdej nogi po 5 obrotów w każdą stronę), a następnie w górę i w dół (po 5 razy).
- Jeśli dasz radę, wykonaj te zadania na stojąco, a ławkę wykorzystaj do położenia swoich rzeczy.

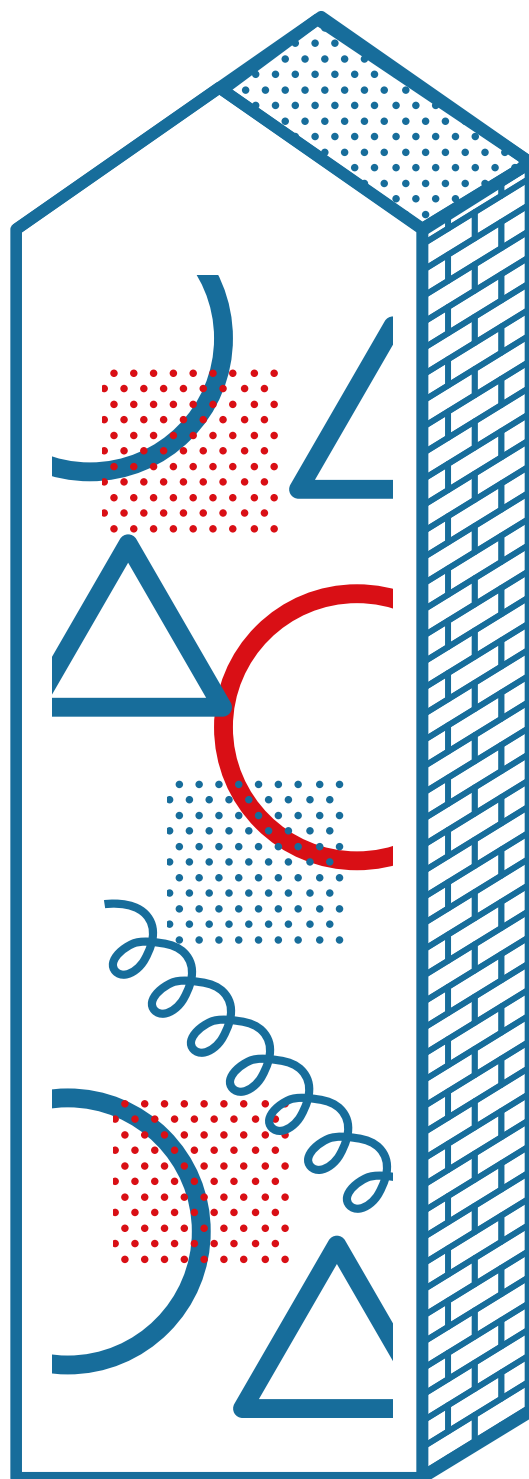
6. Twoje szóste zadanie: wybierz drzewo lub krzew i obserwuj je przez cały rok (lub kontynuuj obserwację) – załóż dzienniczek obserwacji i notuj obserwacje 1-2 razy w miesiącu.



MURALE

Sztuka uliczna i odkrywanie mniej znanych zakątków miasta. Brzmi ciekawie? Wybierz się na wycieczkę w poszukiwaniu murali.

1. Twoje pierwsze zadanie: poszukaj w swoim mieście murali – zapytaj sąsiadów, znajomych, poszukaj w Internecie lub udaj się do informacji turystycznej i zrób mapkę lub spis rozmieszczenia murali.
Twoje drugie zadanie: dowiedz się czegoś o muralach (autor, data powstania, co przedstawia, ciekawostki).
Twoje trzecie zadanie: zaproś znajomych na wycieczkę i poszukajcie murali, przyjrzyjcie się, co przedstawiają, opowiedz czego się o nich dowiedziałeś.
Twoje czwarte zadanie na dziś: znajdź ławkę, odpocznij, a następnie wykonaj ćwiczenia np. z zadania 5 – „zielen w mieście” lub 4 – „siłownia pod chmurką”.



SIŁOWNIA POD CHMURKĄ

Ruch na świeżym powietrzu poprawia samopoczucie. Wyjdź z domu, by rozruszać swoje ciało. Będzie ci za to wdzięczne.

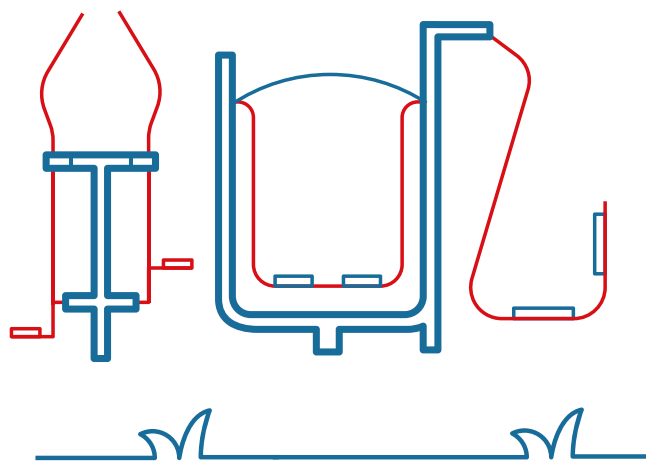
Zanim skorzystasz z aktywności sportowej:

- przypomnij sobie, gdzie są w twojej miejscowości siłownie na świeżym powietrzu
- wybierz jedną z nich i sprawdź, jak tam dojść lub dojechać (zapisz w notesie)
- przygotuj wygodny strój

1. Twoje pierwsze zadanie: znajdź siłownię pod chmurką, na której jeszcze nie byłeś i sprawdź, jakie ćwiczenia



2. Twoje drugie zadanie: zrób małą rozgrzewkę – pokręć nadgarstkami w prawo i w lewo, następnie łokciami i ramionami (po 5 razy), zrób kilka skłonów, skrętów tułowia w prawo i w lewo, pokręć chwilę biodrami.



3. Twoje trzecie zadanie: wybierz jedno urządzenie i wykonaj 3 serie ćwiczenia po 8 razy; jeśli czujesz się na siłach, to wykonaj co najmniej jedno ćwiczenie na nogi i co najmniej jedno na ręce (3 serie po 8 razy), a jeśli masz dużo sił –

4. Twoje czwarte zadanie: znajdź ławkę, usiądź na niej, odpocznij i następnie wykonaj proste ćwiczenia (możesz je również wykonać na stojąco):

- pokręć powoli głowę w prawo i w lewo, a następnie w górę i w dół po 5 razy
- podnieś ręce nad głowę i ciągnij do góry licząc do ośmiu
- rozłóż ręce najszerzej jak potrafisz i ciągnij je do tyłu, aby poczuć łopatki; przytrzymaj 5 sekund, odpocznij i powtórz 5 razy.

BIBLIOTEKA

Zimą trwa już w najlepsze sezon wydarzeń w instytucjach kultury. Umów się ze znajomymi i wybierzcie się do biblioteki.

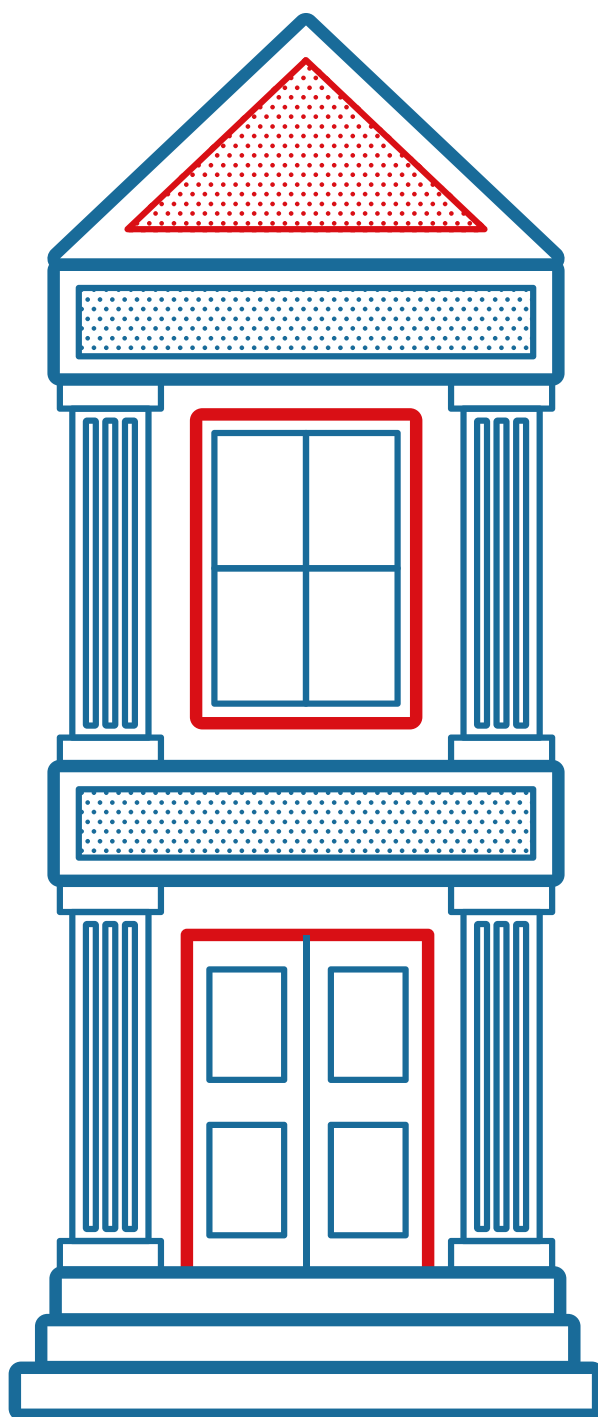
1. Twoje pierwsze zadanie: udaj się do biblioteki i dowiedz się o nadchodzących wydarzeniach – spotkaniach, prelekcjach, wernisażach. Jeśli w twoim mieście jest więcej bibliotek, to przejrzyj informacje w prasie, Internecie.

2. Twoje drugie zadanie: wybierz interesujące cię wydarzenia i zapisz je w notesie.

3. Twoje trzecie zadanie: umów się ze znajomymi i pójďte na wybrane wydarzenie.

4. Twoje czwarte zadanie: wracając z biblioteki wybierz jakiś obiekt – kościół, skwer, most, ulicę i zmierz krokami jego obwód/długość (zapisz liczbę kroków w notesie).

5. Twoje piąte zadanie: po powrocie do domu opowiedz o wydarzeniu swoim sąsiadom, znajomym, rodzinie.



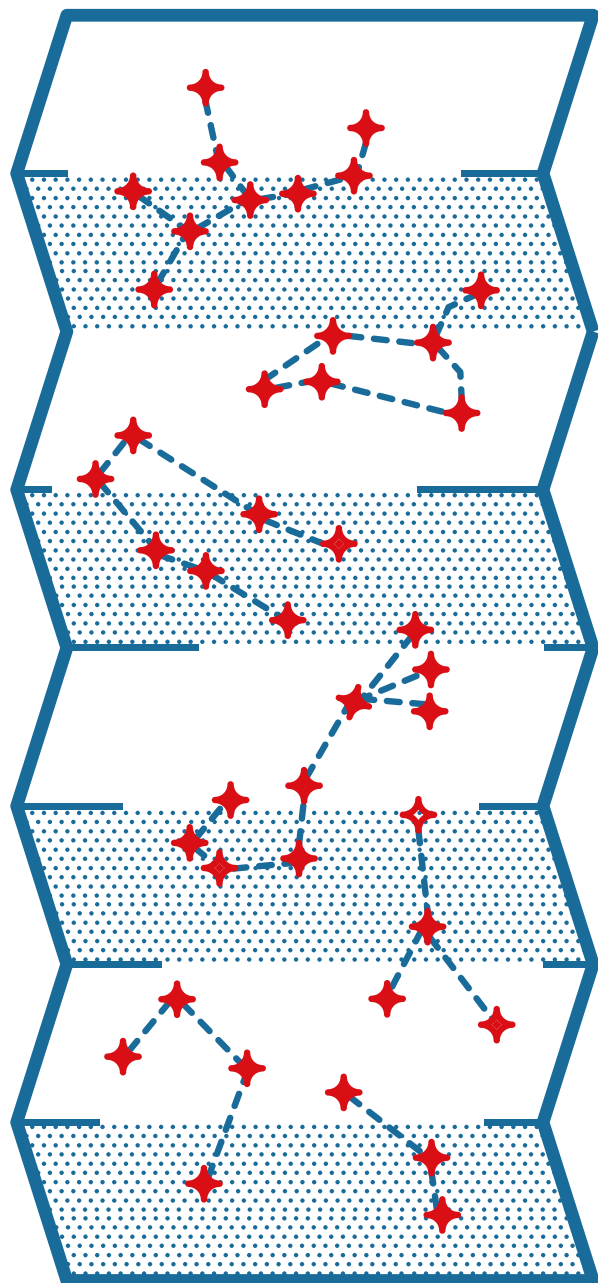
NOCNE NIEBO

W bezchmurny wieczór wybierz się w miejsce, gdzie dobrze widać niebo, zadrzyj głowę i popatrz, jakie gwiazdy widać nad twoim miastem.

Zanim pójdziesz na poszukiwanie gwiazd, ściągnij aplikację do obserwowania nocnego nieba na swój telefon (przykład we wstępie) lub przygotuj atlas nieba – możesz go wypożyczyć z biblioteki.

1. Twoje pierwsze zadanie: wybierz się wieczorem na spacer w miejsce, gdzie dobrze widać niebo i poszukaj na niebie gwiazd i gwiazdozbiorów. Jeśli potrafisz je nazwać – zapisz ich nazwy w notesie.

2. Twoje drugie zadanie: uruchom aplikację w telefonie i obserwuj tajniki nocnego nieba. Jeśli nie masz aplikacji, to otwórz atlas nieba i spróbuj zidentyfikować obiekty, które widzisz. Zapisz w notesie co udało ci się zidentyfikować.



MOZAIKI, STARE SZYLDY

W miastach można jeszcze spotkać akcenty plastyczne czasów PRL-u – mozaiki, a także szyldy i napisy. Na ścianach budynków powstają również nowe mozaiki, jako współczesna forma street artu – sztuki ulicznej. Wybierz się na spacer i poszukaj starych i nowych mozaik, starych szyldów i napisów.

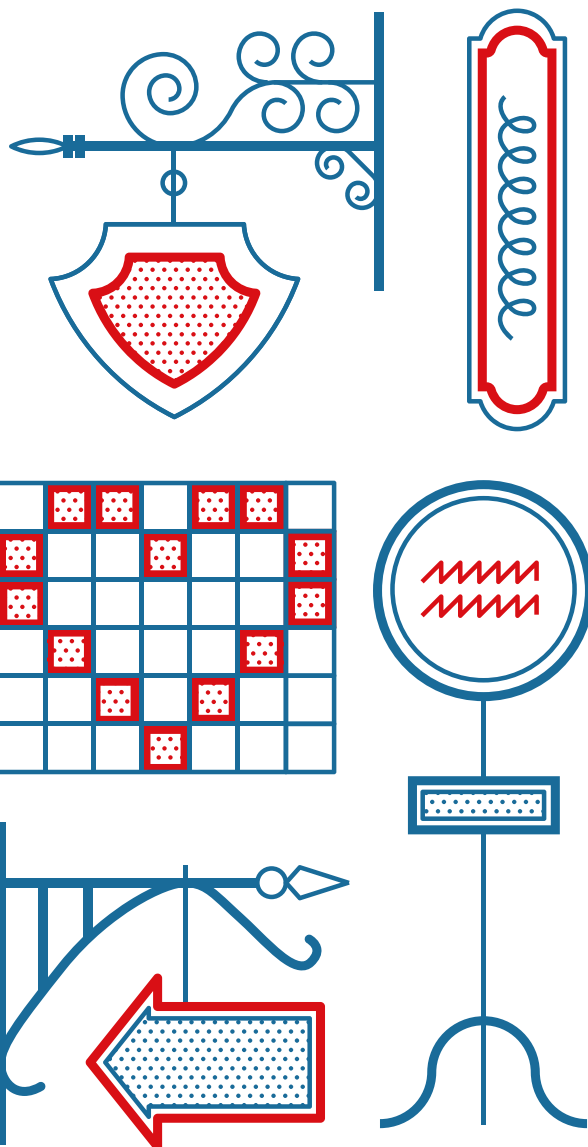
1. Twoje pierwsze zadanie: poszukaj w swoim mieście mozaik, starych szyldów i napisów - zapytaj sąsiadów, znajomych, poszukaj w Internecie lub udaj się do informacji turystycznej.

2. Twoje drugie zadanie: zrób mapkę lub spis rozmieszczenia mozaik, szyldów, napisów.

3. Twoje trzecie zadanie: dowiedz się czegoś o nich (autor, data powstania, co przedstawiają, ciekawostki).

4. Twoje czwarte zadanie: zaprosz znajomych na wycieczkę i poszukajcie mozaik, szyldów, napisów, przyjrzyjcie się, co przedstawiają, opowiedz czego się o nich dowiedziałeś.

5. Twoje piąte zadanie: znajdźcie ławkę, odpocznijcie, a następnie wykonajcie kilka ćwiczeń np. z zadania 5 – „zieleń w mieście” lub 4 – „siłownia pod chmurką”.



Notatki

A series of horizontal dotted lines for writing notes.