



# TEATR PRZY STOLE

RPG Z DOROSŁYMI 65+

Model współpracy instytucji i organizacji  
z mistrzami gry

Tomek „Frejtag” Piątek  
Joanna Luśnia



# TEATR PRZY STOLE

RPG Z DOROSŁYMI 65+

Model współpracy instytucji i organizacji z mistrzami gry



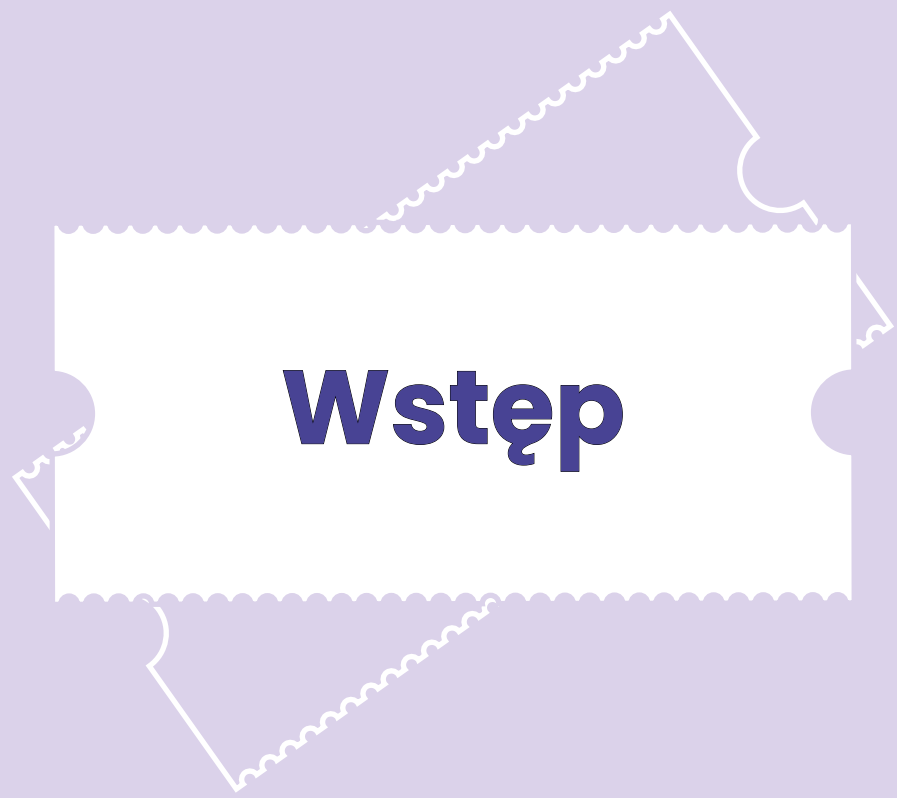
Tomek „Frejtag” Piątek  
Joanna Luźnia

*Gry  
Frejtaka*





<b>Wstęp</b> .....	6
<b>Dla organizacji i instytucji</b> .....	8
1. Dlaczego warto sięgnąć po gry fabularne? .....	9
2. Jak dotrzeć do osób prowadzących gry fabularne? .....	10
3. Krok po kroku – od czego zacząć? .....	12
<b>Dla mistrzów i mistrzyń gry</b> .....	14
1. Dlaczego warto grać z seniorami i seniorkami? .....	15
2. Z kim współpracować i jak szukać informacji? .....	16
3. Krok po kroku – od czego zacząć? .....	18
<b>Baza wiedzy</b> .....	21



# **Wstęp**



# Wstęp

Trzymasz w swoich rękach materiał, w którym znajdziesz rozpisane krok po kroku sposoby nawiązania współpracy między osobami działającymi w organizacjach i instytucjach wspierających seniorów i seniorki (lub mających w swojej ofercie zajęcia dla nich), a osobami prowadzącymi gry fabularne (RPG)<sup>1</sup>, czyli mistrzami i mistrzyniami gry (MG).

Model ten, jak i publikacja „Teatr przy stole. Przewodnik po RPG z dorosłymi 65+”, której towarzyszy, są rezultatami innowacji społecznej pn. „Teatr przy stole”. Ponieważ jest ona pierwszą innowacją w Polsce, w której proponuje się granie w RPG z osobami starszymi jako formę ich aktywizacji i integracji, to treści zawarte w modelu i przewodniku skierowane są zarówno do wspomnianych wyżej organizacji i instytucji, jak i do MG (a zwłaszcza tych mistrzów i mistrzyń, którzy mimo swojego doświadczenia, nigdy wcześniej nie prowadzili gier fabularnych osobom w wieku 65+). Dzielimy się w nich gotowymi do wykorzystania narzędziami i pomysłami oraz konkretnymi wskazówkami i sugestiami, które są efektem naszych



doświadczeń – zarówno osobistych, jak i tych zebranych w trakcie testowania innowacji.

Mamy nadzieję, że poniższy model pomoże ci nawiązać współpracę z odpowiednimi osobami, a wykorzystanie RPG jako metody pracy z seniorami i seniorkami da ci wiele satysfakcji i zaowocuje świeżymi pomysłami na dalsze działania.

.....  
<sup>1</sup> Szerzej to, czym są gry RPG, opisujemy w publikacjach *Teatr przy stole. Przewodnik po RPG z dorosłymi 65+* oraz [Gry fabularne w działalności instytucji kultury](#).



**Dla organizacji**  
i instytucji





# 1. Dlaczego warto sięgnąć po gry fabularne?

## Gry fabularne mogą być doskonałym treningiem umysłu i pamięci

Wiele zajęć i aktywności proponowanych seniorom ma służyć przede wszystkim treningowi umysłu i pamięci. W tym celu wykorzystuje się różnego rodzaju narzędzia, metody i pomoce, m.in. gry planszowe i karciane, szachy, rozwiązywanie krzyżówek, labiryntów i rebusów, naukę wierszy i rymowanek oraz naukę języka obcego. Dodatkowym narzędziem stymulującym umysł oraz pamięć są również gry fabularne, dzięki którym:

- seniorzy mają szansę przenieść się wyobraźnią do miejsc, które widzieli lub o których jedynie słyszeli albo czytali;
- wcielając się w postacie, odwołują się do ich emocji i odczuć, przeżywają je;
- muszą zapamiętać różne informacje: od charakterystyki postaci innych

osób, przez elementy świata gry, po rozwijającą się fabułę;

- podejmują decyzje, rozwiązują trudności i zagadki;
- współpracują z innymi;
- wykorzystują nabyte przez siebie doświadczenia;
- na nowo ożywiają własne wspomnienia.

## Zajęcia oparte na grach fabularnych zachęcają do aktywnego uczestnictwa i mają ogromny potencjał angażujący uczestników i uczestniczki

- zawierają elementy storytellingu: wczuwanie się w postać, wspólne snucie opowieści i tworzenie świata/scenerii, w której ta opowieść się dzieje;
- elementy losowe sprawiają, że rozgrywka jest ciekawsza, bardziej

emocjonująca i jeszcze mocniej angażuje osoby przy stole;

- ciekawe historie zachęcają do kontynuacji i uczestniczenia w kolejnych zajęciach;
- z wiekiem pojawia się też większa tęsknota do dzieciństwa i tych momentów, kiedy mogliśmy bez skrępowania wymyślać różne sytuacje, historyjki i opowieści, do zabaw, w których sami lub z naszymi znajomymi wcielaliśmy się w różne postacie – gry fabularne pozwalają do nich wrócić.

### Gry fabularne integrują osoby przy stole

Osoby starsze często czują się samotne, a takie zajęcia pozwalają im odzyskać poczucie przynależności do wspólnoty,

wyjść z izolacji. Wspólne przeżywanie tworzonej historii i rozwiązywanie pojawiających się zadań lub trudności:

- wymagają współpracy graczy oraz graczek;
- wzmacniają tworzące się między nimi relacje;
- dostarczają tematów do rozmów nie tylko podczas zajęć.

### Wyobraźnia nie posiada wieku: każdy człowiek może być kreatywny i ma potrzebę tworzenia, zabawy i odpoczynku

- zajęcia z grami fabularnymi umożliwiają seniorom i seniorkom realizację tych potrzeb i dzielenie się swoją kreatywnością i historiami.

## 2. Jak dotrzeć do osób prowadzących gry fabularne?

W ostatnich latach gry fabularne w Polsce stają się coraz popularniejsze. Mamy polskie wydawnictwa, dostarczające nam regularnie nowych pozycji, m.in. Black Monk Games (Poznań), Alis Games (Pszczyna), Rebel.pl (Trójmiasto), Hengal (Czersk), Galakta (Kraków), Copernicus Corporation (Warszawa) czy Stinger Press (Świdnik). Coraz więcej osób tworzy swoje autorskie materiały, dostępne na takich platformach jak [DriveThruRPG](#) czy [itch.io](#). Wiele z tych materiałów jest bezpłatnych

lub dostępnych za przysłowiową złotówkę. Oprócz tego każde większe miasto posiada grupę na Facebooku, gdzie zainteresowane osoby (często nieznajomi) umawiają się na sesje RPG. Wystarczy wpisać w wyszukiwarce Facebooka lub ogólnej wyszukiwarce internetowej: RPG + nazwa miasta + gry, żeby sprawdzić, czy w twoim mieście lub w okolicy działa taka grupa i za jej pośrednictwem skontaktować się z osobami prowadzącymi gry fabularne.



Jeżeli szukasz w swoim otoczeniu mistrzyń i mistrzów gry, to oprócz wyszukiwania grup zrzeszających MG i graczy w sieci oraz na Facebooku, możesz również zapytać na lokalnych/sąsiedzkich grupach o to, czy gdzieś w okolicy spotykają się ludzie grający w gry fabularne.

Możesz też zwrócić się bezpośrednio do w/w wydawnictw. Często skupiają wokół siebie osoby, które prowadzą RPG i możliwe, że będą w stanie pomóc ci w kwestii zaangażowania takiej osoby do spotkań z seniorami.

Kwestią indywidualną jest jednak to, czy usługa prowadzenia spotkań z grami fabularnymi dla seniorów i senierek będzie bezpłatna czy odpłatna. Pytaj o to za każdym razem. W Polsce temat płatnych zajęć/sesji RPG jest rzeczą stosunkowo nową, jednak animatorzy i trenerzy zwykle pobierają wynagrodzenie za prowadzenie zajęć i warsztatów.



Sprawdź też koniecznie naszą grupę na Facebooku „[Zagrajmy w RPG z osobami w wieku 65+](#)”.

## 3. Krok po kroku – od czego zacząć?

### Ścieżka instytucji/organizacji

**1**

Zapoznaj się z naszym **przewodnikiem**.  
Znajdziesz w nim m.in.:

- rekomendacje,
- doświadczenia,
- gotowe scenariusze zajęć.

**2**

Obejrzyj nasze **materiały wideo** poświęcone metodzie.  
W materiałach:

- omawiamy poszczególne scenariusze;
- prowadzimy rozgrywkę z udziałem osób starszych;
- prezentujemy wypowiedzi na temat tego, co dają seniorom gry fabularne;
- pokazujemy wywiad z mistrzami i mistrzynią gry o tym, co daje im granie z seniorami w RPG.

**3**

Dodaj się do oficjalnej grupy naszej innowacji na Facebooku  
pn. „**Zagrajmy w RPG z osobami w wieku 65+**” i podziel się  
swoim doświadczeniem:

- znajdziesz tam mistrzynie i mistrzów gry, którym możesz zaproponować współpracę – grupa przeznaczona jest dla instytucji/organizacji i osób z całej Polski, które tak jak ty prowadzą lub planują uruchomić zajęcia z grami fabularnymi dla seniorów.



4

**Zorganizuj grupę seniorów:**

- grupa nie powinna liczyć więcej niż 4–5 osób;
- możesz poprosić osobę prowadzącą zajęcia o zrekrutowanie grupy, współpracować z nią przy rekrutacji lub spróbować zrobić to sam/sama;
- na stronie 40 [naszego przewodnika](#) znajdziesz przykładową treść ogłoszenia rekrutacyjnego na takie zajęcia.



5

**Zaproś nas na szkolenie kadry lub konsultacje:**

- jeżeli metoda spodoba się w twojej instytucji lub organizacji albo chcesz dowiedzieć się więcej o samym prowadzeniu gier fabularnych lub o innowacji „Teatr przy stole”, to skontaktuj się z nami pod adresem [gryfrejtaga@gmail.com](mailto:gryfrejtaga@gmail.com).



6

**Chwal się w social mediach efektami swoich zajęć:**

- niech dobra nowina o wykorzystywaniu metody niesie się jak najszerzej! Oznacz nas koniecznie w swojej relacji na Instagramie, a dodatkowo podbijemy zasięgi twojej inicjatywy.





**Dla mistrzów**  
i mistrzyń gry





# 1. Dlaczego warto grać z seniorami i seniorkami?

Gramy z seniorami i seniorkami już od kilku lat, więc z pełnym przekonaniem możemy powiedzieć, że niesie to ze sobą wiele korzyści dla nas jako MG. Nasze doświadczenia szczegółowo omawiamy w podcaście „[FrejTalk – podcast o RPG – Co dają RPG z seniorami?](#)”. Rozmawiamy w nim z osobami, które prowadziły w ramach naszej innowacji sesje dla seniorów i opowiadamy o korzyściach i wyzwaniach, jakie wiążą się z prowadzeniem gier fabularnych osobom starszym.

W tym miejscu chcielibyśmy skrótowo przytoczyć niektóre z korzyści. Granie z seniorami:

- pozwala MG rozwinąć ich umiejętności warsztatowe – zajęcia z seniorami i seniorkami opierają się w dużej mierze na improwizacji, co ćwiczy umiejętność szybkiego reagowania i przekazywania narracji graczom i graczom;
- każdorazowo daje zastrzyk energii i pozytywnych emocji – seniorzy

to bardzo wdzięczna grupa, która potrafi zarażać swoim entuzjazmem i pomysłowością jak mało kto;

- daje szansę zapoznania się z unikalnymi historiami (wspomnieniami, nawiązaniem do życia seniorów i senierek, nieszablonowymi skojarzeniami i wyobrażeniami) – często granie w RPG staje się dla osób starszych pretekstem do tego, żeby powspominać dawne czasy, przenieść się do przeszłości i przypomnieć sobie, co było dla nich ważne w tamtym okresie. Niejednokrotnie fragmenty tych opowieści i odpryski dawnego świata stają się inspiracją lub uzupełnieniem dla tworzonych przez nas przygód;
- zmienia perspektywę i pogłębia autorefleksję – jako MG prowadzimy osobom, które często nie mają nic wspólnego z grami fabularnymi, a jednak szybko przechodzą do trybu wymyślania i dodawania różnych wątków do wspólnych historii. To

także moment, w którym możemy przyjrzeć się samym sobie, nie tylko jako mistrzyniom i mistrzom gry, ale przede wszystkim jako osobom, które mogą czerpać od seniorów i senierek i dawać osobom starszym coś wartościowego od siebie;

- to po prostu dobrze spędzony czas – spotkania RPG z osobami 65+ są inspirujące, pełne świeżych pomysłów i pozytywnej energii. Uczą nas pokory i czerpania szczęścia z najprostszych rzeczy.

## 2. Z kim współpracować i jak szukać informacji?

Poniżej znajdziesz listę z rodzajami podmiotów, które działają w Polsce na rzecz seniorów. Zaczynij od sprawdzenia, które z tych instytucji lub organizacji działają w twojej okolicy. Najszybciej zrobisz to on-line, wyszukując je w przeglądarce lub w social mediach. Możesz też poszukać ogłoszeń tych podmiotów w lokalnych mediach albo w miejscach, w których często można spotkać osoby starsze (np. bibliotekach, domach kultury czy... sklepach spożywczych!). Może niedaleko ciebie jest też miejsce, gdzie seniorzy spotykają się ze sobą regularnie? Przed podjęciem dalszych kroków warto się rozeznac i sprawdzić to dokładnie.

Jeśli uda ci się znaleźć konkretne miejsca lub organizacje/instytucje, to skontaktuj się z nimi pytając, czy prowadzą zajęcia dla seniorów i senierek albo czy byliby zainteresowani uruchomieniem takich spotkań. Wskazówki, jak to zrobić, znajdziesz poniżej, w punkcie 3.







**Lista z rodzajami podmiotów  
zajmujących się działaniami  
na rzecz seniorów i senierek:**

- Centrum Inicjatyw Senioralnych
- Centrum Organizacji Pozarządowych (COP)
- Dom Opieki Diennej
- Dom Pomocy Społecznej (DPS)
- Instytucje kultury: dom kultury, biblioteka, muzeum, teatr
- Klub Seniora
- Miejska Rada Seniorów
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
- Organizacje pozarządowe, takie jak fundacje, stowarzyszenia czy koła gospodyń wiejskich, działające na rzecz osób starszych
- Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej (OWES)
- Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów, oddział miejscowy
- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
- Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej (ROPS)
- Stowarzyszenie Emerytów, Rencistów i Inwalidów, oddział miejscowy
- Uniwersytet Trzeciego Wieku (UTW)
- Wydział Spraw Społecznych lub inny poświęcony działaniom na rzecz osób starszych w Urzędzie Miasta lub Gminy.

## 3. Krok po kroku – od czego zacząć?

### Ścieżka mistrzyni lub mistrza gry

1

Zapoznaj się z naszym **przewodnikiem**.  
Znajdziesz w nim m.in.:

- rekomendacje;
- doświadczenia;
- gotowe scenariusze zajęć.



2

Obejrzyj nasze **materiały wideo** poświęcone metodzie.  
**W materiałach:**

- omawiamy poszczególne scenariusze;
- prowadzimy rozgrywkę z udziałem osób starszych;
- prezentujemy wypowiedzi na temat tego, co dają seniorom gry fabularne;
- pokazujemy wywiad z mistrzami i mistrzynią gry o tym, co daje im granie z seniorami w RPG.



3

Dodaj się do oficjalnej grupy naszej innowacji  
na Facebooku pn. „**Zagrajmy w RPG z osobami w wieku 65+**”:

- znajdziesz tam instytucje i organizacje, którym możesz zaproponować współpracę – grupa przeznaczona jest dla podmiotów i osób z całej Polski, które tak jak ty prowadzą lub planują uruchomić zajęcia z grami fabularnymi dla seniorów.



4

**Zwróć się do jednej z lokalnych organizacji lub instytucji działających na rzecz osób starszych:**

- zaproponuj swoje usługi mistrzyni lub mistrza gry;
- opowiedz krótko o samej idei gier fabularnych;
- zacytuj lub opisz krótko swoimi słowami to, co zamieściliśmy w rozdziale „Dlaczego warto sięgnąć po gry fabularne” na stronie 9 niniejszego modelu;
- prześlij naszą publikację do wglądu dla instytucji/organizacji;
- możesz też dołączyć [video z sesji RPG](#) z udziałem seniorów oraz przykładową treść ogłoszenia rekrutacyjnego na zajęcia, którą znajdziesz na stronie 40 naszego [przewodnika](#).



5

**Zorganizuj grupę seniorów i senierek:**

- grupa nie powinna liczyć więcej niż 4–5 osób;
- możesz poprosić instytucję/organizację o zrekrutowanie grupy, współpracować z nią przy rekrutacji lub spróbować zrobić to sam/sama. Wiele zależy od tego, gdzie będziesz prowadził/-ła zajęcia;
- na stronie 40 naszego [przewodnika](#) znajdziesz przykładową treść ogłoszenia rekrutacyjnego na takie zajęcia.



6

**Przeprowadź zajęcia dla seniorów i senierek na podstawie scenariuszy, które znajdziesz na stronach 44-67 przewodnika:**

- koniecznie zapoznaj się z częścią dotyczącą rekomendacji na stronie 21;
- z czasem możesz wprowadzać nowe gry – więcej na ten temat znajdziesz w ostatnim rozdziale przewodnika pt. „Dodatek” na stronie 86.



## 7 **Zaproś nas na konwent, wydarzenie lub do rozmowy:**

- jeżeli granie z seniorami ci się spodobało i chciałbyś lub chciałybyś dowiedzieć się jeszcze więcej o prowadzeniu RPG dla osób starszych, to skontaktuj się z nami pod adresem [gryfrejtaga@gmail.com](mailto:gryfrejtaga@gmail.com);
- jeżeli jesteś organizatorem lub znasz kogoś, kto organizuje konwenty RPG, to możesz nas również zaprosić na takie wydarzenie, żebyśmy opowiedzieli o innowacji „Teatr przy stole” i podzielili się swoją wiedzą i doświadczeniami.



## 8 **Chwal się w social mediach efektami swoich zajęć:**

- niech dobra nowina o wykorzystywaniu metody niesie się jak najszerzej! Oznacz nas koniecznie w swojej relacji na Instagramie, a dodatkowo podbijemy zasięgi twojej inicjatywy.



## Baza wiedzy

Poniżej znajdziesz odnośniki do ciekawych publikacji i materiałów poświęconych wykorzystywaniu gier fabularnych w działaniach z osobami starszymi oraz zawierających konkretne informacje na temat tej grupy, jak również do tych dotyczących prowadzenia RPG.

### Nasza baza materiałów:

- [Teatr przy stole. Przewodnik po RPG z dorosłymi 65+](#) (kompleksowe potraktowanie tematu, z uwzględnieniem rekomendacji, doświadczeń, wskazówek i gotowych scenariuszy) [materiał tekstowy];
- [Materiał o tym jak zacząć prowadzić RPG seniorom?](#) [materiał wideo];
- Omówienie scenariuszy [materiał wideo];
- Rozmowa z prowadzącymi zajęcia z gier fabularnych dla seniorów [materiały audio i wideo];
- Rozmowa z seniorami na temat grania w RPG [materiał wideo];
- Grupa na Facebooku „[Zagrajmy w RPG z osobami w wieku 65+](#)”, gdzie dzielimy się wiedzą i doświadczeniem;
- [FrejTalk – podcast o RPG](#) – wywiady z ciekawymi osobami, rozmowa o ich doświadczeniach i spojrzeniu na gry fabularne [materiał audio i wideo];
- [Warsztat Frejtaga](#) – wskazówki, wiedza, doświadczenie na temat prowadzenia RPG [materiał audio i wideo].

## Materiały poświęcone tematyce senioralnej:

- [Sieć wsparcia](#) – baza wiedzy na temat potrzeb wynikających ze starości;
- [Siłownia pamięci](#) – program poświęcony treningom pamięci dla seniorów;
- [Program „Seniorzy w akcji”](#) – inkubator dotacji na działania społeczne osób starszych oraz inicjatyw międzypokoleniowych;
- [UTW dla społeczności. Jak zbudować grupę wolontariacką i działać społecznie](#) – prezentacja modelu;
- [Publikacja „Działajmy międzypokoleniowo”](#) – znajdziesz w niej zbiór scenariuszy, ćwiczeń oraz refleksje na temat działań międzypokoleniowych;
- [Działajmy międzypokoleniowo!](#) – przegląd inicjatyw międzypokoleniowych z Niemiec, Wielkiej Brytanii i Polski.

Autorzy: Tomek „Frejtag” Piątek (Gry Frejtaga), Joanna Luźnia

Redakcja i korekta: Joanna Luźnia

Skład i opracowanie graficzne: Alicja Kaim

Autorzy zdjęć: Krzysztof Haczewski, Tomek Piątek, Dom Dziennego Pobytu „Senior +”

[Gry Frejtaga](#)

Warszawa 2023

Zdjęcia wykorzystane w publikacji zostały wykonane w ramach testów innowacji „Teatr przy stole” i zamieszczone w niej za zgodą autorów oraz osób na nich przedstawionych. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadne ze zdjęć nie może być wykorzystane i reprodukowane w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób bez pisemnej zgody wydawcy.

*Gry  
Frejtaga*

Publikacja jest efektem testowania innowacji „Teatr przy stole” rozwijanej w ramach projektu „Innowacje na ludzką miarę 2” finansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego.



Fundusze Europejskie  
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska



inkubator  
pomysłów

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Model dostępny jest na licencji [CC-BY 4.0 – Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe](#)





**TEATR PRZY STOLE**