

Harmonogram

warsztatów pn. **Laboratorium Dialogu Międzypokoleniowego – warsztaty z symulatorem starości**

Miejsce: **Miejska Biblioteka im. A.K. Cebrowskiego w Łowiczu**

Al. Sienkiewicza 62

Sala Konferencyjna

Termin: **14 maja 2026 r.** , godz. 10.00 – 14.00

9.30 – 10.00	Rejestracja uczestników
10.00 - 11.30	Część I Stereotypy i doświadczenie: 1. Stereotypy dotyczące osób starszych <ul style="list-style-type: none">• czym są stereotypy i jak wpływają na relacje społeczne• praca warsztatowa - postrzeganie różnych pokoleń• konfrontowanie mitów z rzeczywistością 2. Symulator starości – doświadczenie <ul style="list-style-type: none">• wprowadzenie do pracy z symulatorem• wykonywanie codziennych czynności w ograniczeniach (wzrok, słuch, ruch)• refleksja uczestników
11.30 – 11.45	Przerwa ☕
11.45 - 13.15	Część II Empatia w praktyce 1. Empatia poprzez doświadczenie <ul style="list-style-type: none">• omówienie przeżyć związanych z symulatorem

	<ul style="list-style-type: none"> • zrozumienie codziennych wyzwań osób starszych <p>2. Ćwiczenia empatii i komunikacji</p> <ul style="list-style-type: none"> • praca w parach międzypokoleniowych • aktywne słuchanie i dialog • budowanie porozumienia i współpracy
13.15 – 14.00	<p>Część III Dialog i wspólna przyszłość</p> <p>1. Znaczenie dialogu międzypokoleniowego</p> <ul style="list-style-type: none"> • w relacjach rodzinnych • w społeczności lokalnej • w edukacji i pracy <p>2. Wypracowanie wspólnych wniosków</p> <ul style="list-style-type: none"> • pomysły na działania międzypokoleniowe • inspiracje do dalszej współpracy <p>3. Podsumowanie warsztatów</p>

Prowadząca: dr Monika Mularska-Kucharek

psycholożka, socjolożka, terapeutka oraz ekspertka ds. rozwoju osób starszych, od wielu lat pracująca z grupą 60+. Autorka publikacji dotyczących jakości życia i dobrostanu osób starszych oraz praktyczka wykorzystująca m.in. symulator starości w pracy warsztatowej. Inicjuje i realizuje działania na rzecz budowania dialogu międzypokoleniowego oraz przeciwdziałania dyskryminacji i wykluczeniu społecznemu osób starszych. Prezeska Fundacji Instytut Dobrostanu i Rozwoju, właścicielka firmy szkoleniowej ART OF TRAINING.