

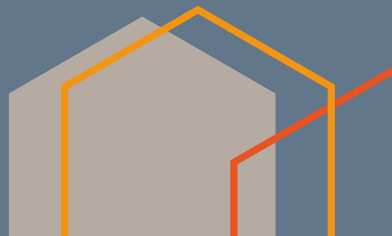


# **I03 WYTYCZNE DOTYCZĄCE DZIAŁAŃ SZKOLENIOWYCH**

---

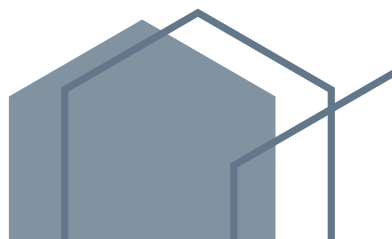
## **HEALTHY LONELINESS**

Project number: 2020-1- ES01-KA204-083167



## Spis treści

Wprowadzenie .....	2
Kto? .....	3
Co? .....	4
W jaki sposób? .....	6
Dla kogo? .....	9
Z jakim skutkiem? .....	11
Proponowane aktywności .....	13
Konspekt zajęć międzypokoleniowych .....	13
Konspekt aktywności/zajęć psychologicznych .....	19
Cykl uczenia się Koblą .....	
Konspekt zajęć dietetycznych i żywieniowych .....	32
Konspekt zajęć z ICT .....	42
Osoby starsze. Pewność siebie w zarządzaniu codziennymi zadaniami. Konspekt. UPV .....	47



# Wprowadzenie

Dokument ten służy jako szablon dla profesjonalistów planujących organizować zajęcia dla osób starszych, które mają na celu zapobieganie lub/i zmniejszanie samotności w tej grupie. Wytyczne zawierają ogólne ramy, które mogą być stosowane przez podmioty, organizacje, instytucje i osoby pracujące zawodowo w obszarach zajmujących się osobami starszymi. Idea tego dokumentu opiera się na modelu zaczerpniętym z badań komunikacyjnych – modelu Lasswella, zwanym również modelem 5W. Ponieważ wierzymy, że procesy komunikacyjne są kluczowym elementem każdej udanej inicjatywy, wykorzystujemy model 5W, aby opisać główne etapy planowania działań dla osób starszych oraz udzielić wskazówek opartych na doświadczeniach zebranych w poprzednich projektach. Model Lasswella jest przedstawiony na infografice (Ryc. 1):



Każdy z tych 5. elementów modelu komunikacji można zastosować do zaplanowania skutecznego działania, którego celem jest zapobieganie negatywnym skutkom samotności wśród osób starszych i poprawa ich ogólnego samopoczucia. W kolejnych sekcjach znajduje się opis każdego kroku z kilkoma ważnymi pytaniami, na które powinno się odpowiedzieć, aby efektywnie zaplanować swoją aktywność. Przekazane zostaną również przydatne wskazówki oparte na wcześniejszych doświadczeniach z podobnych wydarzeń.

Ryc. 1. Model Lasswella

# Kto?

Istotną rolę odgrywa wiarygodność podmiotu organizującego działania szkoleniowe. Osoby starsze chętniej biorą udział w wydarzeniach, które sygnowane są przez uznanych ekspertów, organizacje, instytucje, które są postrzegane jako autorytet. Planując jakąkolwiek aktywność treningową, powinno się odpowiedzieć sobie na kilka podstawowych pytań:

- ▶ Kim jesteś?  
Czy jesteś rozpoznawalny dla swojej potencjalnej grupy docelowej?
- ▶ Jaką masz wiedzę na temat osób starszych?  
Czy jesteś ekspertem w tej dziedzinie?  
Jakie są twoje mocne i słabe strony w tym obszarze?
- ▶ Czy dysponujesz ludźmi, którzy mogą szkolić osoby starsze w pewnych dziedzinach?  
Jeśli nie, czy jesteś w stanie znaleźć profesjonalistów?
- ▶ Jakimi zasobami materialnymi dysponujesz (miejsce, sprzęt, czas)?

Aby zapewnić osobom starszym aktualną wiedzę i niezbędne kompetencje, trzeba znaleźć i zaangażować fachowców, którzy poprowadzą i będą koordynować działania. Najlepszym rozwiązaniem jest zwrócenie się do sprawdzonych osób, które są ekspertami w określonej dziedzinie (dieta, leki, depresja, majsterkowanie, aktywność fizyczna, ICT) o przeprowadzenie tematycznego szkolenia. Możesz korzystać z własnych zasobów ludzkich, ale być może będzie konieczne zatrudnienie eksperta w określonej dziedzinie. Wiarygodność osoby prowadzącej działalność szkoleniową wpłynie na ogólną satysfakcję osób starszych i zdeterminuje ich chęć udziału w każdym innym wydarzeniu, które będzie organizowane.



## Co?

W następnym kroku powinieneś zacząć przygotowywać plan aktywności/treningu/szkolenia. Najpierw zastanów się, co możesz zaoferować osobom starszym? Możesz tworzyć zajęcia szkoleniowe o różnej tematyce: aktywność fizyczna, majsterkowanie, zdrowie, relacje społeczne, zajęcia międzypokoleniowe, tworzenie opowiadań, klub dyskusyjny, akcje społeczne, kompetencje cyfrowe, gry i wiele innych. Możesz także skorzystać z różnych form takich działań, np. sesji współtworzenia, design thinking, world café, burzy mózgów. Poniższe pytania pomogą Ci wziąć pod uwagę najistotniejsze elementy:

- ▶ Jakie są potrzeby i oczekiwania potencjalnych uczestników?
- ▶ Jakie są wśród nich powody doświadczania poczucia samotności?
- ▶ Jaki jest cel szkolenia?
- ▶ Jakiego rodzaju działania możesz zapewnić osobom starszym uwzględniając swój potencjał, zasoby i potrzeby potencjalnych uczestników?
- ▶ Jaką tematykę szkolenia wybierzesz?
- ▶ Jakie formy aktywności można wykorzystać do poprawy samopoczucia psychicznego i sprawności fizycznej, a tym samym zapobiegać skutkom samotności i poczuciu osamotnienia?

Osoby cierpiące na poczucie samotności zgłaszają różne jej przyczyny. Najczęściej jest nim fizyczny brak kontaktów międzyludzkich, związany z utratą współmałżonka oraz pozbawienie relacji z rodziną i bliskimi. Czasami jednak osoby starsze są niezadowolone z jakości lub ilości kontaktów, które już mają. Biorąc to pod uwagę, głównym powodem, dla którego podejmują się i szukają jakichkolwiek aktywności są zazwyczaj kontakty towarzyskie – chcą spotkać się z innymi ludźmi (uczestnikami), ekspertami (trenerami), a jednocześnie widzą w tym świetną okazję do nauczenia się czegoś nowego.



Podczas takiego wydarzenia osoba starsza może podzielić się swoimi opiniami i doświadczeniami, może znów poczuć się ważna i potrzebna. W takiej grupie może odnaleźć poczucie przynależności. Niektóre starsze osoby zgłaszają, że ich samotność jest wynikiem złego stanu zdrowia i/lub sytuacji materialnej

Wiedząc o tym, można wymienić najważniejsze cele działań szkoleniowych:

- ▶ Spotykanie się z innymi i nawiązywanie kontaktów;
- ▶ Wzmocnienie poczucia własnej wartości;
- ▶ Poczucie, że jest się ważnym i potrzebnym;
- ▶ Zdobywanie nowych umiejętności i kompetencji;
- ▶ Zdobywanie narzędzi do przezwyciężenia samotności;
- ▶ Dostrzeganie pozytywnych stron samotności;
- ▶ Dzielenie się swoimi doświadczeniami z innymi;
- ▶ Wspieranie się nawzajem.

Z drugiej strony, osoby starsze zgłaszają jakie tematy zajęć są dla nich najbardziej interesujące i przydatne. Doceniają zajęcia, które pozwalają im rozwijać swoje hobby, ale dostrzegają również swoje słabości dotyczące niektórych umiejętności. Dlatego działania można podzielić na dwie grupy:

#### ZAINTERESOWANIA PRAKTYCZNE

---

taniec	języki
majsterkowanie	umiejętności ICT
malowanie	(technologie informacyjno-komunikacyjne)
szycie	prawo
gry	
czytanie	
podróżowanie	

Ostatnią rzeczą do ustalenia jest wybór odpowiedniej formy aktywności. Powinna być wciągająca, ale nie wyczerpująca. Nie powinna opierać się wyłącznie na przemówieniu czy wykładzie, powinna aktywizować uczestników intelektualnie, werbalnie i fizycznie.

## W jaki sposób?

Na tym etapie powinieneś określić, w jaki sposób zorganizujesz swoje działania szkoleniowe, dlatego ta sekcja dotyczy głównie kwestii technicznych i administracyjnych. Aby to zrobić, musisz zastanowić się nad następującymi pytaniami:

- ▶ Czy masz dostępne miejsce dla osób z różnych części miasta?  
Czy mogą tam dojechać autobusem, samochodem lub tramwajem?
- ▶ Czy miejsce to jest dostępne dla osób z ograniczeniami ruchowymi?
- ▶ Czy wiesz, o której porze dnia zorganizujesz swoje wydarzenie?
- ▶ Jak długo ono potrwa?
- ▶ Czy zapewnisz materiały do dystrybucji podczas wydarzenia?
- ▶ Czy zapewnisz napoje i przekąski?
- ▶ W jaki sposób zamierzasz przekazać informacje o wydarzeniu potencjalnym uczestnikom?
- ▶ Jakiego rodzaju przekazu użyjesz, aby zachęcić ich do udziału (emocjonalnego, racjonalnego)?
- ▶ Ilu uczestników powinno wziąć udział w wydarzeniu?
- ▶ Czy zapewnisz jakieś upominki, pamiątki?
- ▶ Czy uczestnicy muszą płacić za wejście?

Miejsce, w którym planujesz prowadzić swoją działalność szkoleniową, powinno być łatwo dostępne z różnych części miasta. We wiadomości o wydarzeniu należy podać uczestnikom informacje o transporcie lokalnym, aby wiedzieli jak się tam dostać. Ponieważ uczestnikami wydarzenia będą przede wszystkim osoby starsze, mogą doświadczać różnych ograniczeń ruchowych, więc upewnij się, że miejsce, w którym organizujesz wydarzenie, nie posiada żadnych ograniczeń architektonicznych. Powinieneś rozważyć najlepszą porę dnia na swoją aktywność trenin-



gową. Zorganizowanie jej zbyt wcześnie lub zbyt późno zmniejszy szanse jego efektywności. Starsze osoby potrzebują więcej czasu na codzienne czynności, więc nie lubią przychodzić zbyt wcześnie (oznacza to, że muszą wstać bardzo wcześnie, a czasem wykonują swoje rutynowe czynności w pośpiechu, co może wpłynąć na ich postawę oraz zaangażowanie) oraz nie czują komfortowo i pewnie podczas nocy (nie czują się bezpiecznie, źle widzą).

Pamiętaj, że osoby starsze szybciej się męczą. Ich umiejętności percepcyjne są niższe niż u przeciętnej osoby, więc będą potrzebować więcej czasu na zrozumienie, przeczytanie i zrobienie tego, o co zostaną poproszeni. Dlatego należy oszacować, jak długo potrwa szkolenie. Zaleca się zaplanowanie takiej aktywności na około 1-1,5 godziny, podczas której prowadzący zajęcia szkoleniowe będzie stosował mieszane metody do osiągnięcia celów.

Rekomenduje się przygotowanie dodatkowych materiałów, które wzbogacą aktywność szkoleniową. Można przygotować ulotki z głównymi ustaleniami i zaleceniami, które są omawiane podczas wydarzenia. Dla osób starszych ważne jest, aby mogli zabrać ją do domu i wrócić do niej, aby odświeżyć to, czego nauczyli się podczas zajęć. Trzeba dostarczyć materiały każdemu uczestnikowi, więc bezpieczniej jest przygotować kilka egzemplarzy dodatkowych na wypadek większej liczby uczestników.

Jako organizator powinno się zapewnić uczestnikom poczęstunek, który zostanie podany w przerwie i doda energii na drugą część szkolenia. Zaleca się dostarczenie świeżych owoców, niektórych stodyczy, zimnych i gorących napojów. Pamiętaj, że wśród uczestników mogą znajdować się osoby chorujące na cukrzycę i z innymi ograniczeniami żywieniowymi. Zapewnij im odpowiedni poczęstunek, aby uniknąć ich izolacji podczas przerwy. Przerwy służą nie tylko na jedzenie i picie, ale pełnią również ważną funkcję towarzyską.

Zastanów się, ilu uczestników możesz zaprosić na wydarzenie. Weź pod uwagę temat szkolenia, jego formę, wielkość miejsca, w którym będzie się odbywać, ograniczenia sanitarne (w razie potrzeby). Pamiętaj, że powinieneś zaprosić kilka osób więcej, w razie nieobecności niektórych z zapowiedzianych wcześniej uczestników. Zaleca się organizowanie zajęć szkoleniowych dla maksymalnie 10. osób, chyba że zajęcia będą przeprowadzane w plenerze.

Twój plan powinien uwzględniać promocję Twojej aktywności treningowej. W jaki sposób dotrzesz z zaproszeniami do osób starszych? Możesz wykorzystać różne sposoby. Pomyśl o miejscach, w których często gromadzą się lub gdzie przychodzą osoby starsze. Przygotuj plakaty, ulotki i umieść je w bibliotekach, kościołach, przychodniach, klubach i ośrodkach przeznaczonych dla osób starszych. Projektuj cyfrowe wiadomości i umieszczaj je w mediach społecznościowych na stronach gromadzących osoby starsze. Skontaktuj się z organizacjami obsługującymi osoby starsze i zapytaj, czy mogą promować



Twoje wydarzenie.

Osoby starsze mają tendencję do udziału w wydarzeniach, które są bezpłatne, ale w takich przypadkach mogą nie czuć żadnej odpowiedzialności i mogą zrezygnować z udziału bez wcześniejszego poinformowania. Kiedy muszą zapłacić (nawet niewielką kwotę), są bardziej odpowiedzialni i ostrożniej wybierają wydarzenia. Rozważ plusy i minusy dotyczące opłat.

Na koniec należy wziąć pod uwagę, czy zapewni się uczestnikom upominki, takie jak długopisy, zeszyty, kubki, breloki. Nie jest to obowiązkowe, ale wpłynie pozytywnie na uznanie Ciebie jako organizatora.

## Dla kogo?

Ten krok pomoże ci wyjaśnić, do kogo konkretnie chcesz dotrzeć ze swoimi szkoleniami. Te pytania powinny ci pomóc:

- ▶ Czy Twoja aktywność jest przeznaczona tylko dla osób starszych, czy będzie to aktywność międzypokoleniowa (ekskluzywna lub inkluzywna)?
- ▶ Czy Twoja działalność jest kierowana do kobiet, mężczyzn czy wszystkich?
- ▶ Czy każda osoba starsza może uczestniczyć w zajęciach, czy musi posiadać określone umiejętności (manualne) lub sprzęt (komputer), aby wziąć udział?
- ▶ Czy będzie ustalony jakiś limit wiekowy?
- ▶ Jak skonstruujesz swoje kryteria rekrutacyjne?
- ▶ Co wiesz o swoich potencjalnych uczestnikach?

Temat i forma Twojej aktywności szkoleniowej określi, czy będzie to wydarzenie inkluzywne, czy ekskluzywne. Jeśli celem zajęć będzie poprawienie oraz wzmocnienie więzi i pracowanie nad indywidualnymi cechami uczestników, aby polepszyć ich samoocenę i umiejętności przezwyciężania samotności, Twoje wydarzenie będzie ekskluzywne – zaprosisz tylko osoby starsze. Ale jeśli chcesz wzmocnić więzi nie tylko z rówieśnikami, zorganizujesz imprezę międzypokoleniową, której uczestnikami będą osoby starsze i młodzież, a tym samym będzie to wydarzenie inkluzywne.



Jeśli planowane wydarzenie kierowane jest wyłącznie do osób starszych, czy wprowadzisz jakieś ograniczenia wiekowe? Zwykle podaje się informację, że wydarzenie jest przeznaczone dla osób 60+ lub 65+, ale nie zaleca się ustalania górnej granicy wieku, ponieważ może to być postrzegane jako dyskryminacja.

Niektóre szkolenia mają charakter uniwersalny – mogą angażować kobiety i mężczyzn, ale inne mogą być postrzegane jako dedykowane tylko jednej płci, zazwyczaj kobietom. Jak

widać, w takich imprezach i zajęciach uczestniczy zazwyczaj więcej kobiet niż mężczyzn, dlatego zaleca się zachęcanie mężczyzn do udziału. Z drugiej strony więcej kobiet doświadcza poczucia osamotnienia, ponieważ statystycznie żyją dłużej od mężczyzn. Dlatego można się spodziewać, że większość uczestników będą stanowiły kobiety.

Czy Twoi uczestnicy będą potrzebować specjalnych umiejętności lub sprzętu? Zaleca się projektowanie takich działań, które nie wiążą się z posiadaniem dodatkowych kompetencji czy własnych narzędzi. Może to spowodować wykluczenie z wydarzenia. Jeśli rozważasz użycie jakiegoś sprzętu (na przykład komputerów), powinieneś zapewnić to swoim uczestnikom.

Opisane powyżej kwestie pomogą Ci skonstruować ostateczną listę kryteriów rekrutacyjnych oraz wyjaśnić, kto będzie Twoim potencjalnym uczestnikiem.

## Z jakim skutkiem?

W tym kroku dokonujesz podsumowania swojej aktywności. Aby to zrobić, musisz wrócić do poprzednich kroków, aby ocenić, czy osiągnąłeś wszystko, co zaplanowano. Dodatkowo powinieneś odpowiedzieć na następujące pytania:

- ▶ Czy zamierzasz powtórzyć to wydarzenie?
- ▶ Czy będziesz wspierać swoich uczestników w inny sposób?
- ▶ Czy zamierzasz zmierzyć efekty swojej aktywności treningowej?  
Jeśli tak, czy planujesz przeprowadzić ankietę/test przed i po wydarzeniu?
- ▶ Czy będziesz oceniać długoterminowe efekty swojej aktywności treningowej?
- ▶ W jaki sposób zamierzasz poznać ocenę wydarzenia przez uczestników?
- ▶ Jakie są mocne i słabe strony przedsięwzięcia?

Czy wydarzenie będzie jednorazowe, czy planowane jest jego powtórzenie lub kontynuacja? Charakter działania szkoleniowego wpłynie na trwałość jego wyników. Decyzja ta powinna zależeć od tematu i celu szkolenia. Jeśli planowane są warsztaty kulinarne, może to być jednorazowe wydarzenie, ale jeśli są rozwijane i wzmacniane umiejętności ICT, powinno się raczej zaplanować cykl zajęć szkoleniowych.

Niektóre tematy zajęć szkoleniowych mogą poruszać bardzo delikatne sfery, takie jak zdrowie psychiczne. W takich przypadkach powinieneś zapewnić swoim uczestnikom wsparcie w postaci informacji, gdzie w razie jakichkolwiek problemów mogą szukać profesjonalnej pomocy. Zastanów się, czy Twój temat może wiązać się z takimi potrzebami wymagającymi dodatkowej profesjonalnej pomocy. Jeśli tak, postaraj się wesprzeć w tym swoich uczestników.

Ocena aktywności treningowej jest konieczna. Należy ocenić pewne kwestie, które są ważne z punktu widzenia tematu wydarzenia (na przykład poziom wiedzy na temat ICT), przed oraz po aktywności. Zaleca się wykonanie testu przed i testu po zajęciach, które by zawierały



odpowiednie pytania. Inne obszary, które można poruszyć w takim kwestionariuszu, to:

- ▶ Oczekiwania dotyczące zajęć i poziom zadowolenia z nich po wydarzeniu;
- ▶ Kwestie organizacyjne (czas, miejsce);
- ▶ Treść działania szkoleniowego (czas poświęcony na warsztaty, sposób prezentacji, zastosowane metody, zaangażowanie uczestnika);
- ▶ Ocena prowadzących szkolenie (kompetencje, umiejętności komunikacyjne, podejście do uczestników).

Na koniec powinno się samemu ocenić całe wydarzenie. Może to być rodzaj analizy SWOT (Strengths – mocnych stron, Weaknesses – słabych stron, Opportunities – szans, Threats – zagrożeń) i oceny potencjalnej trwałości wyników dla zdrowia psychicznego, dobrego samopoczucia i kompetencji do radzenia sobie z poczuciem samotności.

Autor:

**Magdalena Wieczorkowska**  
Uniwersytet Medyczny w Łodzi

# Proponowane aktywności

---

## Konspekt zajęć międzypokoleniowych

---

Autorzy:

**Agata Wiśniewska, Ewelina Łojewska**

Uniwersytet Medyczny w Łodzi

## Wprowadzenie

---

Zgodnie z definicją Międzynarodowego Konsorcjum UNESCO na rzecz Programów Uczenia się Międzypokoleniowego (UNESCO's International Consortium for Intergenerational Learning Programs) można wyróżnić podejście mające na celu „celową i ciągłą wymianę zasobów oraz uczenie się wśród starszych i młodszych pokoleń”.

Istnieje wiele różnych rodzajów programów międzypokoleniowych, w tym wolontariat, składanie wizyt, itp., jednak rodzaj programu, który okazał się najskuteczniejszy w maksymalizacji korzyści dla uczestników, to międzypokoleniowa aktywność edukacyjna. Program uczenia się międzypokoleniowego definiuje się jako zaplanowane, ciągłe działania, które celowo łączą różne pokolenia w celu dzielenia się doświadczeniami, które przynoszą wzajemnie korzyści. (<https://www.intergenerationalcare.org/>)

Uniwersytet Medyczny w Łodzi prowadził tego typu działania międzypokoleniowe w ramach projektu Healthy Loneliness, finansowanego w okresie 2019-2020 przez EIT Health. Celem sesji było stworzenie bajki przez osoby starsze i dzieci, którzy razem nad tym pracowali. Zajęcia zostały przeprowadzone przez bibliotekarzy i wolontariuszy Uniwersytetu Medycznego w Łodzi w Bibliotekach Miejskich w Łodzi. Liczba uczestników wyniosła 20 osób starszych (w wieku 55-70 lat) oraz 20 dzieci (10-13 lat).

# Wytyczne

---

Niektóre z przedstawionych poniżej wskazówek można zastosować również do innych działań międzypokoleniowych w których występuje nauka poprzez wykonywanie czynności w praktyce czy nauka poprzez zabawę (np. rękodzieło, malowanie, gotowanie, korzystanie z urządzeń multimedialnych, itp.).

## Opis uczestników

---

Ważne jest, aby wziąć pod uwagę cechy młodych i starszych uczestników, aby zaprojektować zajęcia, które będą dopasowane do poznawczych i fizycznych możliwości grupy. Upewnij się, że wybierając swoją grupę wiekową, dostosowujesz zajęcia do ogólnego celu/celów zajęć międzypokoleniowych.

Uczestników należy podzielić na 3 (lub więcej) zespoły w zależności od liczebności grupy. Liczba starszych uczestników i dzieci powinna być zrównoważona w taki sposób, aby umożliwić płynny przebieg pracy i uniknąć ryzyka nieporozumień. Każdej grupie powinien towarzyszyć wolontariusz, który może pomagać/wspierać dzieci i osoby starsze.

## Krótki opis zajęć

---

Warsztaty mają na celu umożliwienie rozwoju i wspieranie dwóch pokoleń (starszego i dzieci) w sposób pomysłowy i kreatywny. Głównym zadaniem uczestników jest stworzenie bajki.

## Szczegółowe wymagania/instrukcje uzupełniające dotyczące dzieci i osób starszych

---

- ▶ Możliwy dojazd na miejsce warsztatów (na przykład: transport publiczny znajduje się w pobliżu; jest dostępny parking niedaleko; możliwość podjechania blisko wejścia w celu podwiezienia uczestnika)
- ▶ Ścieżka do miejsca wydarczenia jest łatwa do podążania i nie jest daleko od drzwi
- ▶ Udostępniono plany bezpieczeństwa żywnościowego
- ▶ Dywan lub płytki nie mają mylących linii/wzorów

- ▶ W razie potrzeby w pobliżu dostępny jest sprzęt zabezpieczający i chroniący przed upadkiem
- ▶ Toalety są dostępne zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci – o odpowiedniej wielkości (lub ich modyfikacje)
- ▶ Są dostępni wolontariusze do asystowania
- ▶ Długość zajęć powinna uwzględniać cechy fizyczne i poznawcze grup docelowych - nie powinna jednak przekraczać 90 minut (bez przerwy).

## Szczegółowy opis potrzebnych zasobów do przeprowadzenia warsztatów/szkolenia

Ważne jest, aby wziąć pod uwagę cechy młodych i starszych uczestników, aby zaprojektować zajęcia, które będą dopasowane do poznawczych i fizycznych możliwości grupy. Upewnij się, że wybierając swoją grupę wiekową, dostosowujesz zajęcia do ogólnego celu/celów zajęć międzypokoleniowych.

Uczestników należy podzielić na 3 (lub więcej) zespoły w zależności od liczebności grupy. Liczba starszych uczestników i dzieci powinna być zrównoważona w taki sposób, aby umożliwić płynny przebieg pracy i uniknąć ryzyka nieporozumień. Każdej grupie powinien towarzyszyć wolontariusz, który może pomagać/wspierać dzieci i osoby starsze.

Zajęcia: Nauka międzypokoleniowa poprzez tworzenie bajki	
Facylitator	Nauczyciel/Dydaktyk
<b>Szczegółowe wymagania, które należy wziąć pod uwagę, jeśli jest to wskazane</b>	Osoby w różnym wieku są zapraszane do biblioteki lub innych lokalnych miejsc (uniwersytet, centrum miasta, organizacja pozarządowa). Grupy są celowo dzielone w taki sposób, by obejmowały określone grupy wiekowe. Należy pamiętać, że wiek uczestników ma wpływ na ewentualne pożądane efekty szkolenia/sesji – np. jeśli pożądanym efektem jest przemyślana i głęboka rozmowa na tematy przedstawione na kartach do gry, trzeba odpowiednio dobrać grupy wiekowe. W celu ułatwienia dialogu podczas sesji/szkolenia można użyć kart rozmów z różnymi tematami oraz podpowiedziami. Sesja powinna rozpocząć się wykonaniem ćwiczenia rozgrzewkowego.
<b>Planowanie i przygotowanie</b>	Nauczyciel/trener/dydaktyk wybiera odpowiednie lokalne miejsce wydarzenia. Proszę zapoznać się z sekcją C tego dokumentu (szczegółowe wymagania...).



	<p>Nauczyciel/trener/dydaktyk dzieli uczestników na 3 (lub więcej) grupy. Celem podziału jest stworzenie zespołów międzypokoleniowych (np. 3 dzieci i 3 osoby starsze).</p> <p>Nauczyciel powinien przygotować dla uczestników zestaw kart do rozmów, gier, kości, zdjęć, które będą wspierały dialog międzypokoleniowy między uczestnikami. Takie narzędzia wspomagające mogą być również przygotowywane podczas zajęć.</p>
<b>Metodyka</b>	<p>Metody uczenia się przez działanie i uczenia się poprzez zabawę umożliwiają otwartą dyskusję i komunikację między uczestnikami. Tworzą one środowisko uczenia się oparte na kreatywności i wolności. Ponadto promują wartość uczenia się od siebie nawzajem, a także pomagają odkrywać nowe umiejętności i zasoby w społeczności międzypokoleniowej.</p>
<b>Kluczowe cele</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pogłębienie relacji między uczestnikami i ich rówieśnikami oraz między osobami starszymi i dziećmi</li> <li>2. Zwalczanie samotności poprzez wzmacnianie interakcji interpersonalnych z innymi ludźmi, także z dziećmi</li> <li>3. Podnoszenie umiejętności słuchania i komunikacji werbalnej, zarówno między dziećmi, jak i osobami starszymi.</li> </ol>
<b>Korzyści</b>	<p><b>Korzyści dla dzieci:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapewnienie możliwości nawiązywania relacji z osobami ze starszego pokolenia i uczenia się od nich</li> <li>• Poprawienie ogólnego zachowania dzieci wobec osób starszych</li> <li>• Zachęcanie dzieci do zachowań prospołecznych polegających na dzieleniu się, pomocy i współpracy</li> </ul> <p><b>Korzyści dla osób starszych:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapewnienie starszym osobom poczucia celu</li> <li>• Zwiększenie doświadczanego szacunku i godności</li> <li>• Zmiana postrzegania osób starszych i procesu starzenia się w społeczności z negatywnego na pozytywne</li> <li>• Poprawa umiejętności społecznych</li> <li>• Zachęcanie osób starszych, by mieszkaly dłużej w swoim domu</li> </ul>

## Zagospodarowanie czasu

Czas	Czynność	Wypożyczenie	Cel czynności	Dodatkowe uwagi
10 minut	<b>Ćwiczenie na rozgrzewkę</b>	Brak	Ćwiczenie na rozgrzewkę i przetamywanie lodów	Uczestnicy ustawiają się w kręgu (w kolejności: jedna osoba starsza – jedno dziecko). Pierwsza osoba rozpoczyna historię, wypowiadając jedno słowo. Następna powtarza pierwsze słowo i dodaje swoje. Trzecia powtarza pierwsze i drugie słowo, dodaje kolejne i tak dalej. Celem zadania jest dodawanie słów, które mają sens, aby stworzyć opowiadanie.
20 minut	<b>Dyskusja na losowo wybrany temat przez dzieci i osoby starsze</b>	Kostki do gry, spis tematów do rozmowy, zdjęcia	Ćwiczenie umiejętności komunikacji werbalnej; poznawanie się	Każda grupa losowo wybiera temat (przy pomocy kostki i listy tematów rozmów). Tematy rozmów prezentowane są w formie zdjęć, które będą interpretowane i omawiane. Następnie osoby starsze rozpoczynają rozmowę z dziećmi na ten temat. Wolontariusz powinien aktywnie wspierać grupę i kontrolować, czy każdy ma możliwość aktywnego uczestnictwa.
<b>20-minutowa przerwa (napoje i przekąski)</b>				
20 minut	<b>Tworzenie bajki</b>	Kartki, ołówki, kostki, karty itp.	Ćwiczenie umiejętności mówienia, rozmowy, ćwiczenie umiejętności komunikacji	Uczestnicy wybierają różne materiały pomocnicze, a następnie tworzą bajkę. Jedna z osób starszych zapisuje opowiadanie.
10 minut	<b>Podsumowanie</b>	Flipcharty		Zespoły prezentują swoje bajki. Każdy otrzymuje drobny upominek za uczestnictwo.

## Rezultaty i zdobyte umiejętności

---

- ▶ Zwiększenie umiejętności słuchania i wypowiadania się
- ▶ Poprawa umiejętności komunikacji niewerbalnej
- ▶ Lepsze kontakty między uczestnikami w różnym wieku

## Narzędzia do oceny

---

- ▶ Krótkie kwestionariusze/ankiety



# Konspekt aktywności/zajęć psychologicznych

---

Autor:

**Ewelina Łojewska**

Uniwersytet Medyczny w Łodzi

## Wprowadzenie

Izolacja społeczna i samotność są uznawane za czynniki ryzyka dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Są one szczególnie problematyczne w starszym wieku ze względu na zmiany w strukturze rodziny, śmierć krewnych i małżonków, ograniczenia funkcjonalne i zmniejszającą się mobilność oraz ograniczone zasoby społeczne i ekonomiczne. Masi i wsp. (2011) zalecają, aby interwencje dotyczące samotności miały na celu skorygowanie „nieprzystosowawczego poznania społecznego”. Często pojawiające się błędne przekonania (np. „Moje dzieci mają swoje życie i problemy – nie chcę być dla nich ciężarem, nie chcę im przeszkadzać”) mogą prowadzić do błędnego koła i wpływać na zachowania i komunikację z rodziną i przyjaciółmi pogłębiać samotność.

Samoświadomość to „stopień, w jakim ludzie są świadomi swoich stanów wewnętrznych i swoich interakcji lub relacji z innymi” (Sutton, 2016, s. 646). Zwiększanie świadomości potrzeb i emocji uczestnika, także w relacjach z innymi oraz doskonalenie umiejętności komunikacyjnych – komunikaty JA, komunikacja empatyczna mogą być narzędziami by stać się bardziej autentycznym i bardziej obecnym w relacjach z rodziną i przyjaciółmi.

Również część warsztatu opiera się na treningu mindfulness. Program Redukcji Stresu Opartej na Uważności – Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) zaowocował znacznym zmniejszeniem poczucia samotności (Creswell i in., 2012), więc zapewne jest obiecujący również w kontekście interwencji psychologicznych, które mogłyby być wykorzystane w takich warsztatach.

## Opis uczestników

---

Grupa uczestników nie powinna przekraczać 10. osób. Powinno to zapewnić większą szansę na integrację, ale także stworzyć bezpieczniejszą atmosferę do rozmowy o swoich potrzebach, pracowania nad umiejętnościami komunikacyjnymi, interpersonalnymi, itp. Kluczowe jest dobranie uczestników zgodnie z ich funkcjonowaniem poznawczym. Poziom pogorszenia funkcji poznawczych wymuszający wykluczenie objawia się m.in. w sytuacji, gdy obecność opiekuna danej osoby jest konieczna, aby umożliwić jej uczestnictwo lub osoba ta nie jest w stanie samodzielnie wypełnić formularzy bez znacznej pomocy (szerszy i bardziej przydatny zestaw kryteriów wykluczenia z warsztatów można znaleźć w opisie **Etapu 4: Umiarkowany spadek funkcji poznawczych według Skali Ogólnej Deterioracji (GDS/Skali Reisberga)**)

## Krótki opis zajęć

---

Szkolenie ma na celu wzmocnienie uczestników poprzez identyfikację i aktywizację ich zasobów osobistych, autorefleksję oraz nabywanie nowych kompetencji, m.in. poprzez stosowanie podstawowych praktyk mindfulness, rozwijania umiejętności komunikacyjnych.

## Szczegółowe wymagania/instrukcje uzupełniające dotyczące osób starszych

---

- ▶ Możliwy dojazd na miejsce warsztatów (na przykład: transport publiczny jest w pobliżu; dostępny jest parking niedaleko)
- ▶ Woda pitna jest dostępna przez cały czas trwania zajęć
- ▶ Przerwy należy zaplanować co najmniej co 60 minut, ale po zakończeniu każdego z ćwiczeń, a nie w ich trakcie
- ▶ Przestrzeń zapewniająca prywatność (z możliwością zamknięcia drzwi)
- ▶ Wygodne stoliki do pisania

## Szczegółowy opis potrzebnych zasobów do przeprowadzenia warsztatów/szkolenia

<b>Zajęcia: Aktywni Naprawdę Dorośli</b>	
<b>Facylitator</b>	<b>Nauczyciel/Dydaktyk</b>
<b>Szczegółowe wymagania, które należy wziąć pod uwagę, jeśli jest to wskazane</b>	Uczestnicy powinni otrzymać materiały z podstawowymi informacjami ze szkolenia;
<b>Planowanie i przygotowanie</b>	Nauczyciel/trener/dydaktyk wybiera odpowiednie lokalne miejsce wydarzenia. Proszę zapoznać się z sekcją C tego dokumentu (szczegółowe wymagania...) Nauczyciel powinien przygotować zestaw materiałów ułatwiających naukę, takich jak karty, gry, kości, zdjęcia dla uczestników.
<b>Metodyka</b>	Cykl uczenia się Kobla
<b>Kluczowe cele</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Motywowanie uczestników do większej aktywności i bycia proaktywnym w kontekście ich relacji i interakcji społecznych.</li> <li>2. Zwiększenie intelektualnej i empirycznej wiedzy dotyczącej potrzeb (własnych i innych).</li> <li>3. Zapewnienie istotnych narzędzi komunikacyjnych i zbudowanie solidnych początkowych kompetencji w ich stosowaniu.</li> </ol> <p>Osoby, które pomyślnie ukończą te zajęcia, będą mogły:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Wyróżnić i nazwać swoje aktualne potrzeby.</li> <li>· Odmawiać ze zwiększoną łatwością, gdy zajdzie taka potrzeba.</li> <li>· Używać komunikatów JA, odzwierciedlając uczucia i parafrazując.</li> </ul>
<b>Korzyści</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poprawa zdrowia i jakości życia uczestników poprzez zwiększenie ilości i jakości ich interakcji społecznych.</li> <li>2. Wzrost poczucia sprawczości w obszarze potrzeb i interakcji społecznych.</li> </ol>

## Zagospodarowanie czasu

Czas	Czynność	Wyposażenie	Cel czynności	Dodatkowe uwagi
15 minut	<p><b>Kontrakt:</b></p> <p><b>Wprowadzenie i uzasadnienie</b></p> <p>dla uczestników: (...) Jako psychologowie szukamy tego, co jest przydatne i pomocne dla prowadzenia zdrowszego i szczęśliwszego życia. I tym chcieliśmy się z Wami podzielić. Nie tylko informacjami, ale także jako okazję do spostrzeżenia czegoś ważnego: siebie w kontakcie z innymi. Dlatego zapraszamy do wykazania się wewnętrzną odwagą i zachęcamy do ryzyka. Żeby czuć się bezpiecznie, chcemy najpierw uzgodnić między nami wszystkimi kilka podstawowych zasad, które pozwolą każdemu komfortowo pracować, i umożliwią bezpiecznie zaryzykować otworzenie się na nowe doświadczenia. Jakich zasad potrzebujesz i jakie chciał(a)byś ustalić? Masz jakieś sugestie?</p>	Flipcharty, markery	Tworzenie bezpiecznej przestrzeni, wspieranie otwartości	<p>Uczestników zachęca się do wyrażenia jakich zasad należy przestrzegać podczas spotkania, aby czuli się bardziej komfortowo.</p> <p>Trener spisuje zasady. Jeśli nie jest to wymienione wcześniej przez uczestników – trener powinien zapytać o zasadę dyskrecji (poufności). O czym i pod jakimi warunkami można rozmawiać po spotkaniu (np. nie używać nazwisk innych uczestników albo można mówić tylko o własnych historiach lub emocjach uczestników)</p>
10 minut	<p><b>Skan ciała (ćwiczenie mindfulness):</b></p> <p>Przykładowy skrypt można znaleźć np.: <a href="https://www.va.gov/WHOLEHEALTHLIBRARY/docs/Script-Body-Scan.pdf">https://www.va.gov/WHOLEHEALTHLIBRARY/docs/Script-Body-Scan.pdf</a> lub YouTube. Czynność tę można zastąpić dowolną adekwatną techniką uziemienia (np. ćwiczeniami oddechowymi)</p>	Wygodne krzesła	Zwiększenie obecności (świadomości aktualnej chwili) i poczucia bezpieczeństwa; ułatwienie świadomości sygnałów i odczuć cielesnych	Zaznajomienie się z tą praktyką (skanowanie ciała) przez trenera, i jego poczucie komfortu, jest kluczowe dla przeprowadzenia przez nią uczestników. Z tej aktywności może wykreować się pełno zachowań prozdrowotnych, m.in. bycie otwartym, ciekawym i nie oceniającym wobec każdej doświadczanej rzeczy; łagodnym, cierpliwym i przyjacielskim wobec siebie (samowspółczucie)

<b>Czas</b>	<b>Czynność</b>	<b>Wyposażenie</b>	<b>Cel czynności</b>	<b>Dodatkowe uwagi</b>
<b>20 minut</b> *	<b>Wywiad i wprowadzenie partnera do grupy</b>	Kopia krótkiej pisemnej instrukcji ze strukturą wywiadu dla każdego uczestnika (patrz: Wywiad w materiałach), oraz długopisy do robienia notatek	Formowanie grupy, wzajemne poznanie się, identyfikacja mocnych stron i zasobów	Wyjaśnienie zadania. Po tym jak każda para przeprowadziła ze sobą wywiady, każdy przedstawia grupie swojego rozmówcę. Ważne jest odpowiednie indywidualne wsparcie ze strony trenerów. Nie tylko na etapie wyboru partnera, ale podczas całego ćwiczenia.
<b>Czas*</b>	<b>Krótką przerwa (w razie potrzeby)</b>			Czas powinien być dostosowany do istniejących warunków (np. odległość do toalet) i dynamiki grupy (nie powinien zmniejszać zaangażowania)
<b>60 minut</b>	<b>Potrzeby</b>	Lista potrzeb PBP (ang. NVC)	Samopoznanie, autorefleksja. Refleksja na temat różnych strategii, które można wykorzystać, aby zaspokoić swoje potrzeby. Skupienie się na pozytywnych aspektach życia. Motywowanie, by stawać się świadomym własnych potrzeb i strategii ich zaspokajania.	1. Każdy uczestnik otrzymuje listę z wymienionymi potrzebami. 2. Spośród wydrukowanych potrzeb wybierz 2-3, które dzisiaj zaspokoicieś. W parach/ trójkach/ na forum (w zależności od tego, która opcja wydaje się być w danym przypadku najbardziej odpowiednia), powiedzcie, co zrobiliście, aby zaspokoić te potrzeby i co możecie zrobić, aby je zaspokajać tak często, jak to możliwe. 3. Wygłaszany jest mini wykład o potrzebach (każda potrzeba jest ważna i potrzeby każdego są ważne – w tym twoje, nie tylko męża, żony czy dzieci). Istnieje wiele różnych strategii zaspokajania potrzeb; niezaspokojenie ich może mieć wpływ na nastrój, motywację do działania, a nawet odczucia somatyczne np. zmęczenie.

\* czas każdej czynności należy zawsze dostosować do potrzeb konkretnej grupy



				<p>Ludzie działają dla swoich potrzeb, a nie przeciw potrzebom innych (na podstawie Nonviolent Communication: A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships M. Rosenberga).</p> <p>4. Zastanów się, jakie różne strategie można zastosować, aby im sprostać. Co zaspokoi te potrzeby u 5-letniego wnuka, syna/córki, kobiety/mężczyzny? Przykładowe potrzeby:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Bycia widzianym,</li> <li>· Mitości,</li> <li>· Niezależności</li> <li>· Łatwości/ bezproblemowości w życiu</li> <li>· Zabawy/przyjemności,</li> <li>· Relaksu,</li> <li>· Wyrażania siebie</li> </ul> <p>5. Jakie każdy ma potrzeby? Praca w grupach:</p> <p><b>Pierwsza grupa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Żona</b>, która przyniosła do domu 3 nowe pary butów.</li> <li>· <b>Dorosły syn</b>, który skarży się, że matka nigdy mu nie mówi, gdy potrzebuje pomocy.</li> <li>· <b>Dziecko</b>, które głośno domaga się bajki.</li> <li>· <b>Dorosła córka</b>, która prosi, abyś nie dawał/(a) jej dziecku mięsa.</li> </ul> <p><b>Druga grupa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Mąż</b>, który krzyczy na żonę, która właśnie wróciła do domu z 3. parami nowych butów.</li> <li>· <b>Mama dorosłego syna</b>, która nie dzieli się z nim swoimi potrzebami i problemami.</li> <li>· <b>Rodzic</b>, który nie chce pozwolić, by jego głośno krzyczące dziecko oglądało bajkę.</li> <li>· <b>Babcia</b>, która daje wnukowi mięso, chociaż matka dziecka prosiła, aby tego nie robić.</li> </ul> <p>(wymagana adekwatność kulturowa opisów sytuacji)</p>
--	--	--	--	---

10 minut (dos-toso-wać)	Przerwa			Prowadzący powinni modelować i ułatwiać naturalne przyjemne interakcje społeczne, ale nie wymuszać ich
30 minut	Komunikat JA	Materiały z przykładami i ćwiczeniami	Wprowadzenie narzędzi do konstruowania komunikatów JA i budowanie kompetencji w posługiwaniu się nimi. Wyrażanie potrzeb.	Kolejność zadań w ćwiczeniu: Prowadzący wyjaśniają istotę komunikatu JA. Następnie uczestnicy w parach lub trójkach przygotowują krótkie scenki zawierające komunikat JA. P. o zakończeniu uczestnicy mogą zaprezentować swoją scenkę przed grupą. Należy zachęcać do korzystania z wiedzy i doświadczeń poznanych w ćwiczeniu „Potrzeby”.
30 minut	Barriere komunikacyjne	Scena z dowolnie wybranego filmu, która przedstawia bariery w komunikacji (np.: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DmXKas7TJbE">https://www.youtube.com/watch?v=DmXKas7TJbE</a> )	Świadomość różnych czynników zakłócających komunikację	Oglądanie sceny Dyskusja – „co zauważyłeś?” Praca w parach – jak zmniejszyć bariery, których używam w komunikacji?
15 minut	Przerwa			Trenerzy powinni modelować i ułatwiać naturalne, przyjemne interakcje społeczne, ale nie wymuszać ich.
30 minut	Odzwierciedlanie uczuć	Materiały z przykładami i ćwiczeniami, lista emocji	Umiejętność aktywnego słuchania	Kolejność zadań w ćwiczeniu: Trenerzy wyjaśniają istotę narzędzi komunikacji opartej na odzwierciedlaniu uczuć. Następnie uczestnicy w parach lub trójkach przygotowują krótkie scenki zawierające tę technikę. Po zakończeniu uczestnicy mogą zaprezentować swoją scenkę przed grupą.

<p><b>30 minut</b></p>	<p><b>Wyzwania odmowy</b> (część 2.) Każdy spisuje swoje prywatne powody, które powstrzymują go przed rozsądną odmową (asertywnością). Uczestnicy wykonują zadanie samodzielnie, bez komunikowania się z innymi. Następnie składają kartkę i wkładają ją do czapki. Po przerwie trenerzy przeczytają to, co zostało napisane na głos, ale uważnie, dbając o anonimowość</p>	<p>Czapka lub kapelusz</p> <p>Flipchart z niedokończonym zdaniem: Czasami nie mówię nie, bo boję się, że...</p>	<p>Autorefleksja (komu jest mi trudno odmawiać i dlaczego). Umiejętności komunikacyjne (komunikaty JA). Normalizowanie trudności w mówieniu „nie”, co może być pomocne w zmianie zachowania</p>	<p>Bardzo ważne jest wyjaśnienie kolejności zadania, zwłaszcza udzielania anonimowej odpowiedzi. Prowadzący powinni upewnić się, że będą w stanie przeczytać pismo uczestników</p>
<p><b>10 minut</b></p>	<p><b>Przerwa</b></p>		<p>Stara gazeta, aby przykleić do niej odpowiedzi uczestników, nożyczki do odcięcia części kartek uczestników, które pozostały niewypełnione</p>	<p>Prowadzący powinni umożliwić uczestnikom samodzielne angażowanie się w interakcje</p>
<p><b>10 minut</b></p>	<p><b>Wyzwania odmowy</b> (część 2.)</p> <p>Prowadzący odczytują na głos pisemne odpowiedzi uczestników.</p> <p>Po naprawdę długiej ciszy możliwa jest krótka, spontaniczna dyskusja, ale nie jest ona niezbędna.</p>		<p>Normalizacja trudności z odmawianiem</p>	<p>Uczestnicy nie powinni widzieć odpowiedzi innych, tylko je usłyszeć. Również po wykonaniu zadania, nie powinno się udostępniać anonimowych notatek uczestników pozostałym</p>
<p><b>5 minut</b></p>	<p><b>Po prostu powiedz nie!</b></p> <p>Uczestnicy są informowani, że najprostszym sposobem powiedzenia „nie” jest mówienie „nie”. Prosi się ich o powiedzenie „nie” (na głos i wspólnie) w ćwiczeniu. Kiedy prowadzący są pewni, że zadanie jest jasne, mówią jednocześnie: „Idźcie na przerwę!” Po odpowiedzi powtarzają „nie” kilka razy</p>		<p>Ćwiczenie mówienia „nie”, rozwijanie poczucia humoru</p>	<p>Jednym z najlepszych rezultatów byłoby, gdyby wszyscy uczestnicy zawołali: „Nie! Nie chcemy iść na przerwę!” głośniejszym powtórzeniem. Prowadzący może bawić się z grupą udając, że nie słyszy.</p>

<b>30 minut</b>	<b>Podsumowanie i zakończenie</b> (Instrukcja: Zapisz 3 rzeczy, pomysły, zmiany, które następnym razem mogą usprawnić te warsztaty)	Kartki papieru i długopisy	Po wykonaniu zadania (3 rzeczy), dobrowolne dzielenie się doświadczeniami i refleksjami. Zbieranie przydatnych informacji zwrotnych od uczestników	Trenerzy powinni zachęcać uczestników do wymiany numerów telefonów lub nawiązania wzajemnego kontaktu w inny sposób. Poszanowanie granic osobistych powinno być utrzymywane i podkreślane („w porządku jest to zrobić”, „w porządku jest tego nie robić”)
-----------------	--	----------------------------	--	---

## Dodatkowe materiały

### Ćwiczenie „komunikat JA”

Jednym z prostszych i skuteczniejszych sposobów na poprawę naszej komunikacji jest wykorzystanie tzw. komunikatów „JA”.

Są przeciwieństwem komunikatów „TY” – odnoszą się one do drugiej osoby i często zawierają osądy.

Służą do wyrażania naszych uczuć lub oczekiwań w odniesieniu do określonej sytuacji.

W przeciwieństwie do komunikatu „TY”: *Jak zwykle mnie nie słuchasz możesz powiedzieć „ja”, „mnie” lub „mi”: Przeszkadza mi, gdy patrzysz na ekran podczas naszej rozmowy.*

#### Komunikat „JA” zawiera:

1. Wyrażanie swoich uczuć i emocji (np. wpadam w złość, radość, smutek, rozczarowanie).
2. Opis faktów, do których się odnosisz – konkretne zachowania i sytuacje, a nie osądy na ich temat.
3. Wyrażanie swoich potrzeb – ułatwia zrozumienie, dlaczego dana sytuacja wywołała takie odczucia.
4. Komunikowanie swoich oczekiwań lub prośb w związku z zaistniałą sytuacją (jeśli mamy taką potrzebę).

### **Szablon komunikatu „JA”:**

Czuję (nazwij uczucie), kiedy ty (opis zachowania), ponieważ potrzebuję... (zależy mi na..., chcę..., to jest dla mnie ważne...). Czy możesz (opis oczekiwanego zachowania)?

np.: *Boję się, gdy tak szybko jedziesz. Chcę czuć się dobrze i komfortowo jeżdżąc z tobą. Czy możesz jechać wolniej?*

Stosowanie komunikatów „JA” pomaga uniknąć oskarżania i eskalacji konfliktów. W ten sposób znacznie zmniejsza się szansa, że druga strona poczuje się krytykowana lub negatywnie oceniana.

Porównaj powyższą wiadomość „JA” z wiadomością „TY”:

*Jedziesz zbyt szybko i zbyt niebezpiecznie!*

Która z nich daje większą szansę na przyjemną dalszą podróż?

### **Ćwiczenie „Wywiad”**

Dowiedz się od drugiej osoby w parze i zanotuj:

- Jak ma na imię? Jakie są jej mocne strony, zalety, talenty? W czym jest dobry/dobra?
- I co o tym myślisz? W czym ta osoba jest dobra? Jakie są jego mocne strony, zalety i talenty? Co podpowiada Ci twoja intuicja? Pierwsza myśl jest najlepsza!
- Jakie miejsca, organizacje lub instytucje odwiedza? Z jakimi osobami się spotyka (np. grupa nordic walking)? O jakich miejscach, grupach lub organizacjach słyszał(a)? Proszę zapisać ten punkt, wraz z imieniem osoby, również na żółtej naklejce/karteczce samoprzylepnej.
- Z zebranych informacji wybierz dwie najciekawsze Twoim zdaniem. Następnie przedstaw swojego partnera reszcie grupy. Na przykład: To jest Pani Zofia (lub Zofia). Lubi śpiewać. Śpiewa w chórze.

### **Ćwiczenie „Odzwierciedlanie uczuć”**

Uwaga! Odzwierciedlanie uczuć jest bardzo prostą techniką, ale zawiera w sobie znaczne subtelności. Jak sama nazwa wskazuje, chodzi o pomoc rozmówcy w uświadomieniu sobie własnych uczuć. Można powiedzieć, że odbijamy je „w lustrze” naszego uczucia.

Refleksja ma miejsce wtedy, gdy mówimy komuś, czego naszym zdaniem on lub ona doświadcza. Nie tego, jakich uczuć doznaje. Łatwo o tym zapomnieć. Nawet na stronach

internetowych znanych trenerów można znaleźć na to dowody. Porównaj na przykład:

*Słyszałem, że jest ci smutno z powodu tej sytuacji.*

oraz

*Mam wrażenie, że jesteś zasmucony tą sytuacją.*

lub

*Czuję, przez co przechodzisz odnośnie...*

oraz

*Myszę, że przechodzisz przez...*

Nie chodzi też o to, by w 100% dokładnie nazwać emocje drugiej osoby. Nawet jeśli nasz rozmówca się z nami nie zgadza, skupia się na przeżywanych przez siebie uczuciach i zachęcamy go do ich nazwania. Może to być bardzo pomocne w odzyskaniu równowagi oraz kontroli emocjonalnej, chociaż na początku jest prawdopodobne, że to znacznie wzmocni doświadczanie tych uczuć. Nie powinieneś się tego bać. Jest to tylko krok w kierunku uzupełnienia ich doświadczenia i pomoc w przywróceniu im równowagi.

Czasami możesz po prostu nazwać to, co widzisz:

*Uśmiechasz się, kiedy o tym mówisz.*

lub

*Widzę, że masz łzy w oczach.*

W jaki sposób odzwierciedlanie uczuć może być przydatne?

W ten sposób pokazujemy drugiej osobie, że nie tylko słyszymy jej słowa, ale również rozumiemy emocje, których doświadcza podczas rozmowy. To może być bardzo pomocne dla drugiej osoby. Pomóż mu/jej uporządkować swoje uczucia i myśli. Pozwala także wzmocnić relacje i zaufanie. Każdy chce być wysłuchany!

## **Ćwiczenie „Skan ciała” (mindfulness)**

Rozpocznij od zadbania o swój komfort. Usiądź na krześle w taki sposób, aby plecy były wyprostowane, ale nie sztywne, a nogi postaw na ziemi. Możesz również ćwiczyć na stojąco lub jeśli wolisz, możesz położyć się i podeprzeć czymś głowę. Twoje dłonie mogą delikatnie

spoczywać na twoich kolanach lub leżeć z boku. Zamknij oczy lub pozostaw je nieznacznie otwarte. Weź kilka długich, powolnych, głębokich oddechów. Następnie weź pełny wdech i wykonaj powolny wydech. Wdychaj powietrze przez nos i wydychaj je przez nos lub usta. Poczuj, jak twój brzuch rozszerza się podczas wdechu, rozluźnij się i odpuść podczas wydechu. Zaczynij ignorować dźwięki wokół siebie. Staraj się przenosić swoją uwagę z zewnątrz do wewnątrz siebie. Jeśli rozpraszają Cię dźwięki z pomieszczenia, zauważ to i po prostu skup się z powrotem na oddychaniu. Teraz powoli sprowadź swoją uwagę na swoje stopy. Zaczynij obserwować swoje odczucia w stopach. Możesz trochę poruszyć palcami, dotykając palcami skarpetek lub butów. Po prostu zwróć na to uwagę, nie analizuj. Możesz sobie wyobrazić, że kierujesz oddech w dół do stóp, tak jakby powietrze wędrowało przez nos do płuc i przez brzuch aż do stóp. A potem w odwrotnej kolejności – przy wydechu powietrze cofa się przez płuca i nos. Być może w ogóle nic nie czujesz. To również jest w porządku. Po prostu zaakceptuj odczucie, że nic nie czujesz w stopach. Kiedy będziesz gotowy/a, w myślach pozwól swoim stopom się rozpuścić i przenieś swoją uwagę w górę – na kostki, łydki, kolana i uda. Obserwuj odczucia, których doświadczasz w nogach. Wdychaj powietrze w nogi i je wydychaj. Jeśli twój umysł zacznie błądzić podczas tego ćwiczenia, zauważ to bez osądzania i sprowadź go z powrotem do monitorowania odczuć w nogach. Jeśli zauważysz dyskomfort, sztywność lub ból, nie oceniaj tego. Po prostu to zauważ. Obserwuj, jak wszystkie doznania wznoszą się i opadają, przesuwiają się i zmieniają z chwili na chwilę. Zauważ, że żadne odczucie nie jest trwałe. Po prostu je obserwuj i pozwól im pojawiać się w danej chwili, takimi jakie są. Wdychaj i wydychaj powietrze z nóg. Następnie, przy kolejnym wydechu pozwól nogom rozpuścić się w twoim umyśle. I przejdź do skupiania się na odczuciach w dolnej części pleców i miednicy. Poczuj jak zmiękcza się i uwalniają napięcie podczas wdechu i wydechu. Powoli przenieś swoją uwagę na środkową i górną część pleców. Zainteresuj się odczuwanymi doznaniem w tych miejscach. Możesz uświadomić sobie odczucia w mięśniach, temperaturę lub części ciała, które stykają się z meblami lub łóżkiem. Z każdym wydechem możesz odpuszczać napięcie, które odczuwasz. A potem bardzo delikatnie przenieś swoją uwagę na swój brzuch i wszystkie organy wewnętrzne znajdujące się w tej okolicy. Być może zauważysz dotyk ubrań, proces trawienia lub unoszenie się i opadanie brzucha z każdym oddechem. Jeśli zauważysz napięcia pojawiające się w tych obszarach, delikatnie je odpuść i wróć do zauważania doznań. Kontynuując oddychanie, przenieś swoją świadomość do obszaru klatki piersiowej oraz serca i po prostu zwróć uwagę na bicie swojego serca. Obserwuj, jak klatka piersiowa podnosi się podczas wdechu i jak opada podczas wydechu. Pozbądź się wszelkich osądów, które mogą się pojawić. Przy następnym wydechu przenieś uwagę na dłonie i opuszki palców. Zobacz, czy możesz skierować swój oddech do i z tego obszaru, tak jakbyś oddychał do i z swoich dłoni. Jeśli twój umysł błądzi, delikatnie sprowadź go z powrotem do odczuć w twoich

rękach.

A potem, przy następnym wydechu, przenieś uwagę i swoją świadomość do swoich ramion. Obserwuj doznania lub ich brak, które mogą się tam pojawiać. Możesz zauważyć pewną różnicę między lewą a prawą ręką – nie musisz się tym przejmować. Podczas wydechu możesz doświadczyć, że ramię się zmiękcza i uwalnia napięcia. Kontynuuj oddychanie i przenieś koncentrację na okolice szyi, ramion i gardła. To obszar, który często jest napięty. Skup się na wrażeniach, które tutaj odczuwasz. Może to być naprężenie, sztywność, twardość lub ciągnięcie. Możesz zauważyć, że ramiona poruszają się wraz z oddechem. Pozbądź się wszelkich myśli i historii, które opowiadasz sobie o tym obszarze. Podczas oddychania możesz poczuć napięcie spadające z Twoich ramion. Podczas następnego wydechu przenieś swoją uwagę i skieruj ją na skórę głowy, całą głowę i twarz. Obserwuj wszystkie doznania, które tam występują. Zwróć uwagę na ruch powietrza podczas wdechu lub wydechu przez nozdrza lub usta. Podczas wydechu możesz zauważyć złagodzenie napięcia, które się utrzymywało. A teraz rozszerz swoją uwagę na całe ciało jako całość. Przenieś do swojej świadomości każdy obszar – od czubka głowy do dołu palców u nóg. Poczuj delikatny rytm oddechu, podczas gdy przemieszcza się po całym ciele. Kiedy dojdiesz do końca tego ćwiczenia, weź pełny, głęboki oddech, wdychając całą energię, którą przyniosła ta aktywność. Wykonaj pełny wydech. A kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy i zwróć uwagę na chwilę obecną. Kiedy staniesz się w pełni czujny i przebudzony, zastanów się nad postanowieniem, aby ta praktyka budowania świadomości przyniosła korzyści wszystkim, z którymi będziesz miał/a dzisiaj kontakt.

Scenariusz napisany przez dr Shilagh Mirgain,  
dla UW Cultivating Well-Being: A Neuroscientific Approach.



# Konspekt zajęć dietetycznych i żywieniowych

---

Autorzy:  
Las Naves, Elena Rocher

## Wprowadzenie

---

### Czym jest zdrowa dieta?

Zdrowa dieta to taka dieta, która utrzymuje lub poprawia ogólny stan zdrowia. Zdrowa dieta zapewnia organizmowi niezbędne składniki odżywcze: płyny, makroelementy, takie jak białko, mikroelementy, takie jak witaminy, oraz odpowiednią ilość błonnika i energię z pokarmu. Według WHO<sup>1</sup> „zdrowa dieta pomaga chronić przed niedożywieniem we wszystkich jego formach i jest podstawą zdrowia i rozwoju. Pomaga również zapobiegać chorobom niezakaźnym, w tym cukrzycy, chorobom układu krążenia, niektórym nowotworom i innym chorobom związanym z otyłością. Wraz z brakiem aktywności fizycznej niezdrowa dieta jest jednym z głównych globalnych zagrożeń dla zdrowia”. Dowody wskazują na korzyści płynące z diety bogatej w owoce, warzywa, rośliny strączkowe, orzechy i zboża, ale ubogiej w sól, wolnej od cukrów i tłuszczów, zwłaszcza tłuszczów nasyconych i tłuszczów trans. To, co stanowi zdrową dietę, może się różnić w zależności od potrzeb jednostki, lokalnie dostępnej żywności, nawyków żywieniowych, norm kulturowych i innych czynników. Jednak podstawowe zasady zdrowego odżywiania pozostają takie same dla wszystkich. Charakter dostępu do żywności wymaga szerszych rozwiązań na poziomie społecznym w celu promowania zdrowych i bezpiecznych wyborów żywieniowych.

Ogólnie rzecz biorąc, zdrowa dieta oznacza, że powinna istnieć równowaga między spożyciem energii (kalorie) a wydatkami energetycznymi. WHO zaleca również ograniczenie spożycia sodu do mniej niż 2. gramów dziennie (co odpowiada 5. gramom soli), zmniejszenie ilości wolnych cukrów do mniej niż 10% (najlepiej 5%) całkowitego spożycia energii oraz odejście od spożywania tłuszczów takich jak przemysłowe tłuszcze trans.

1. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

## Czym jest zdrowa dieta?<sup>2</sup>

Osoby starsze są bardziej narażone na rozwinięcie gorszego stanu odżywienia ze względu na możliwość braku zębów, utratę smaku lub słabą mobilność; w konsekwencji czynniki te mogą wpływać na spożywane produkty i nawyki żywieniowe. Starzenie wiąże się ze zmniejszoną aktywnością fizyczną, spadkiem beztłuszczowej masy ciała i utratą apetytu, co prowadzi do zmniejszenia sprawności fizycznej i wydajności, a to z kolei przyczynia się do różnych negatywnych skutków zdrowotnych. Starzenie się może się wiązać z niedożywieniem, które jest społecznym problemem zdrowotnym charakteryzującym się stanem fizjologicznym powodowanym przez wiele czynników.

Czynniki społeczne związane z niedożywieniem obejmują styl życia, **samotność, izolację**, stan cywilny, poziom wykształcenia, poziom społeczno-ekonomiczny i miejsce zamieszkania. Osoby samotne, owdowiałe lub rozwiedzione są najbardziej narażone na niedożywienie, zwłaszcza osoby owdowiałe. Samotność może mieć wpływ na stan odżywienia poprzez różne czynniki, od apetytu po możliwość robienia zakupów. Osoby starsze o niskim poziomie wykształcenia często wyróżniają się gorszym stanem odżywienia ze względu na brak umiejętności gotowania lub niewystarczającą wiedzę do dokonywania zdrowych wyborów żywieniowych. Ponadto, niedożywienie częściej występuje wśród osób zamieszkujących obszary wiejskie. Innym wyznacznikiem niedożywienia jest poziom dochodów. Istnieje silny związek między poziomem ubóstwa a niedożywieniem wśród osób starszych.

Dowody naukowe wskazują, że zarówno obiektywna izolacja społeczna, jak i subiektywne poczucie osamotnienia mogą być powiązane z niedożywieniem i ryzykiem niedożywienia wśród osób starszych.

Dlatego podczas przygotowywania działań szkoleniowych ukierunkowanych na zmniejszenie niedożywienia u osób starszych należy wziąć pod uwagę ich cechy fizyczne i stan zdrowia, a także społeczne i ekonomiczne determinanty ryzyka niedożywienia i/lub rozwoju niedożywienia.

Las Naves i UPV prowadziły podobną działalność w ramach projektu Healthy Loneliness, 2019-2020 finansowanego przez EIT Health. Ryzyko niedożywienia było jedną z potrzeb

2. Content based on:

Maria Besora-Moreno, Elisabet Llauredó. Lucia Tarro and Rosa Solà: "Social and Economic Factors and Malnutrition or the Risk of Malnutrition in the Elderly: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies" *Nutrients* 2020, 12, 737; doi:10.3390/nu12030737

Christa Boulos, Pascale Salame and Pascale Barberger-Gateau: "Social isolation and risk for malnutrition among older people" *Geriatrics Gerontology International* 2016 doi: 10.1111/ggi.12711

zidentyfikowanych na etapie analizy przeprowadzonej w 2019 roku, dlatego zaprojektowano i wdrożono działania szkoleniowe skierowane do osób starszych zagrożonych niepożądaną samotnością poprzez poprawę umiejętności żywieniowych, zakupowych i kulinarnych, tak aby osoby te osiągnęły wysoki poziom satysfakcji i aby wzmocnić psychicznie uczestników. Liczba uczestników wyniosła 31 osób (w wieku 60-85 lat), które zostały podzielone na 3 różne grupy lub kursy.

Kurs niedożywienia składał się z trzech sesji trwających po 1. godzinie oraz jednej trwającej 3 godziny. Dwie z jednogodzinnych sesji miały charakter teoretyczny i przeprowadzono na nich prezentacje na temat zdrowych nawyków żywieniowych (właściwości żywności, jak łączyć różne rodzaje żywności, itp.) oraz specyficznych programów żywieniowych właściwych dla niektórych typów powszechnych chorób (nadciśnienie, cholesterol, cukrzyca, itd.). Trzecia sesja jednogodzinna była sesją praktyczną, podczas której odbyła się wizyta na osiedlowym targowisku w celu poznania sklepów i zachęcenia uczestników do kupowania w nich produktów. Ostatnia, 3-godzinna sesja była przeznaczona na warsztaty kulinarne, podczas których użytkownicy sami gotowali zdrowe i proste dania. Sesje te zostały przeprowadzone przez dwóch wolontariuszy – lekarzy pierwszego kontaktu z lokalnej przychodni, przewodnika po rynku/targowisku lub klub kulinarny.

To doświadczenie i wyciągnięte z niego wnioski były fundamentalne dla kolejnych sekcji.

## Wskazówki

---

Niektóre z przedstawionych poniżej wskazówek można zastosować do innych działań szkoleniowych adresowanych do osób starszych, zwłaszcza tych, które skupiają się na ich szczególnych cechach fizycznych i poznawczych.

## Opis uczestników

---

Ważne jest, aby wziąć pod uwagę cechy starszych uczestników, aby móc zaprojektować zajęcia dopasowane do poznawczych i fizycznych zdolności grupy. Liczba uczestników w każdej grupie nie powinna przekraczać 10-12 osób, ponieważ zapewnia to wysoką jakość zajęć i sprzyja osiągnięciu zamierzonych rezultatów.

Ważne jest również, aby spróbować osiągnąć równowagę płci. Mimowolnie, ze względu na wskaźnik oczekiwania, kwestie pokoleniowe i kulturowe dotyczące tematów zajęć, jest

całkiem prawdopodobne, że grupa będzie się składać wyłącznie z kobiet. Dlatego zaleca się, aby spróbować zaangażować mężczyzn, co najmniej 2. lub 3. do grupy liczącej 10-12 osób.

Kurs może obejmować opcjonalną międzypokoleniową sesję końcową z uczestnictwem dzieci, której celem byłoby podzielenie się z nimi wskazówkami i poradami, na przykład w szkole.

Każdej grupie powinien towarzyszyć przynajmniej jeden wolontariusz, który będzie mógł pomagać/wspierać osoby starsze.

## Krótki opis zajęć

---

Kurs składa się z trzech sesji łączyących część teoretyczną i praktyczną. Jego celem jest nauczanie podstawowych pojęć odżywiania i zdrowego żywienia, wyróżniania wartości odżywczych oraz związku i znaczenia żywienia z najczęstszymi chorobami przewlekłymi (cukrzyca, nadciśnienie, dyslipidemia, niedokrwistość, itd.).

## Szczegółowe wymagania/instrukcje uzupełniające dotyczące osób starszych

---

- ▶ Możliwy dostęp do miejsca warsztatów, bliska odległość do komunikacji miejskiej; w pobliżu dostępny jest parking; strefa w której można wysadzić podwożoną osobę znajduje się blisko wejścia. Zaleca się, aby kurs odbył się w sąsiedztwie miejsc zamieszkiwanych przez osoby starsze.
- ▶ Miejsce przystosowane dla osób o ograniczonej sprawności ruchowej i z łatwym dostępem z zewnątrz.
- ▶ Dywan lub płytki nie mają mylących linii/wzorów.
- ▶ W razie potrzeby w pobliżu dostępny jest sprzęt zabezpieczający i chroniący przed upadkiem.
- ▶ Dostępne napoje.
- ▶ Pomieszczenie wystarczająco duże dla liczby osób uczestniczących w zajęciach, dobrze wentylowane i zgodne z określonymi normami bezpieczeństwa przeciw Covid-19 (wentylacja, dostępne maski, zachowanie odpowiedniej, bezpiecznej odległości, środki i materiały do dezynfekcji rąk i mebli itp.).

- ▶ Meble i materiały adekwatne do tematu, który ma być nauczany: stoły, krzesła, komputer, projektor, materiały pomocnicze do nauczania w wystarczającej ilości dla uczestników (najlepiej większej niż przewidywana liczba uczestników), mikrofony w razie potrzeby.
- ▶ Pomieszczenie z dobrą akustyką.
- ▶ Toalety przystosowane do ograniczonej mobilności uczestników, znajdujące się w pobliżu klasy lub holu, w którym prowadzone są zajęcia, dobrze oznakowane.
- ▶ Wolontariusze są dostępni do pomocy podczas sesji, a nawet do wskazania i/lub towarzyszenia uczestnikom w drodze do toalety, jeśli jest to konieczne.
- ▶ Zajęcia nie powinny zaczynać się zbyt wcześnie, na przykład nie powinny zaczynać się przed 9.30 i powinny kończyć się nie później niż o 12. Poranne zajęcia są lepsze niż sesje popołudniowe.
- ▶ Długość zajęć powinna uwzględniać cechy fizyczne i poznawcze grupy docelowej; nie powinna jednak przekraczać 90 minut (bez przerwy).
- ▶ Jeśli jest to możliwe, zaangażuj wiarygodnych interesariuszy dla osób starszych, takich jak lekarzy pierwszego kontaktu, pielęgniarki, pracowników socjalnych, organizacje pozarządowe. Dzięki temu będą mogli okazać zaufanie i uznać wydarzenie za rzetelne i prowadzone przez kompetentne osoby.

## Szczegółowy opis potrzebnych zasobów do przeprowadzenia warsztatów/szkolenia

<b>Zajęcia: Nauka międzypokoleniowa poprzez tworzenie bajki</b>	
<b>Facylitator</b>	<b>Nauczyciel/Dydaktyk</b>
<b>Szczegółowe wymagania, które należy wziąć pod uwagę, jeśli jest to wskazane</b>	Każda sesja/trening powinien rozpoczynać się ćwiczeniem rozgrzewkowym lub ćwiczeniem przypominającym, aby ułatwić przyswajanie nowych pojęć.
<b>Planowanie i przygotowanie</b>	Nauczyciel/trener/dydaktyk wybiera odpowiednie lokalne miejsce do przeprowadzenia zajęć. Proszę zapoznać się z sekcją C tego dokumentu (szczegółowe wymagania...). Prowadzący powinien przygotować zestaw materiałów dla uczestników ułatwiających naukę, takich jak karty, gry, kości, zdjęcia.

<b>Metodyka</b>	Metody uczenia się poprzez działanie i uczenia się przez zabawę umożliwiają otwartą dyskusję i komunikację między uczestnikami, a takie metody tworzą środowisko uczenia się oparte na kreatywności i wolności. Ponadto promują wartość uczenia się od siebie nawzajem, a także pomagają zdobywać nowe umiejętności i zasoby.
<b>Kluczowe cele</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poprawienie jakości życia osób starszych.</li> <li>2. Uświadomienie/zmotywowanie tej grupy na temat znaczenia zdrowych nawyków żywieniowych dla jakości życia.</li> <li>3. Przekazanie wiedzy, wskazówek i procedur dotyczących zdrowego odżywiania się w codziennym życiu.</li> <li>4. Zwalczanie samotności poprzez wzmacnianie interakcji interpersonalnych z innymi ludźmi.</li> </ol> <p>Osoby, które pomyślnie ukończą te zajęcia/kurs:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Poznają podstawowe koncepcje żywieniowe i różne składniki odżywcze istotne dla organizmu.</li> <li>· Nauczą się identyfikować zdrowe oraz niezalecane produkty podczas dokonywania zakupu.</li> <li>· Zrozumieją związek między odżywianiem a zdrowiem, a także z różnymi zaburzeniami.</li> <li>· Poznają nowe, zdrowe potrawy.</li> </ul>
<b>Korzyści</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Zapewnienie osobom starszym poczucia celu.</li> <li>· Poprawienie wyników spotecznych i interakcji osób starszych.</li> <li>· Zachęcanie osób starszych do dłuższego pozostawania aktywnym w domu i poza nim.</li> <li>· Poprawienie zdrowia osób starszych.</li> </ul>

# Zagospodarowanie czasu

## Sesja I: Jak się odżywiamy?

Czas	Czynność	Wyposażenie	Cel czynności	Dodatkowe uwagi
10 minut	<b>Ćwiczenie na przełamywanie lodów</b>	Etykiety samoprzylepne	Aktywności na rozgrzewkę i przełamywanie lodów w celu wzajemnego poznania się	Uczestnicy przedstawiają się, zapisują swoje imiona na etykietce i mówią, dlaczego biorą udział w kursie.
30 minut	<b>Codziennie nawyki żywieniowe i kulinarne</b>	Papier i pisaki	Uświadomienie sobie swoich obecnych rutyn i nawyków związanych z posiłkami, gotowaniem i zakupami żywności	Każdy uczestnik wyjaśnia, jakie są jego codzienne rutyny dotyczące posiłków, ich przygotowywania, planowania i jakie ma wzorce zakupowe. Każdy identyfikuje swoje ulubione potrawy i przepisy. Te informacje będą przydatne podczas kolejnych sesji zajęć oraz do skutecznego zmieniania zachowań/przyzwyczajęń.
<b>10-minutowa przerwa (napoje)</b>				
30 minut	<b>Wprowadzenie do zdrowej diety</b>	Laptop, projektor, ekran, materiały szkoleniowe (prezentacja w formie papierowej)	Zyskanie wiadomości dotyczących zdrowej diety dla osób starszych	Wpływ niezdrowych nawyków żywieniowych na zdrowie, koncepcja zdrowej diety (WHO), wprowadzenie do harwardzkiego talerza i piramidy zdrowego żywienia.
10 minut	<b>Podsumowanie /zakończenie</b>	Artykuły promocyjne jako upominki	Zwiększenie świadomości na temat stosowności i prawidłowości obecnych nawyków w porównaniu ze zdrowymi.	Czas dla uczestników do podzielenia się swoimi opiniami na temat wyjaśnionych elementów w porównaniu z ich obecnymi nawykami żywieniowymi.

## Sesja II: Jak powinniśmy się żywić?

Czas	Czynność	Wyposażenie	Cel czynności	Dodatkowe uwagi
10 minut	<b>Przypomnienie poprzedniej sesji</b>	Laptop, ekran, projektor, materiały szkoleniowe (prezentacja w formie papierowej)	Odświeżenie poprzednich koncepcji	Chętni opowiadają, co pamiętają z poprzedniej sesji.
30 minut	<b>Zdrowa dieta</b>	Laptop, ekran, projektor, materiały szkoleniowe (prezentacja w formie papierowej)		Zagłębienie się w koncepcję talerza harwardzkiego, mity i fakty na temat zdrowej diety, wskazówki dotyczące zdrowych zakupów.
<b>10-minutowa przerwa (napoje)</b>				
20 minut	<b>Ćwiczenie praktyczne: zaprojektuj codzienne menu</b>	Karty z przykładowymi elementami talerza harwardzkiego	Zakotwiczenie wyjaśnionych koncepcji	Uczestnicy są podzieleni na grupy, w których są proszeni o zaprojektowanie kompletnego menu na 2 dni (jeśli to możliwe, najlepiej na tydzień), przy użyciu kart z różnymi elementami talerza harwardzkiego. Następnie dzielą się zaprojektowanym menu z resztą grupy.
10 minut	<b>Podsumowanie /zakończenie</b>		Zwiększenie świadomości na temat stosowności i prawidłowości obecnych nawyków w porównaniu ze zdrowymi.	Czas dla uczestników do podzielenia się swoimi opiniami na temat wyjaśnionych elementów w porównaniu z ich obecnymi nawykami żywieniowymi.
<p>Jako pracę domową na następną i ostatnią sesję zachęca się uczestników do przygotowania zdrowego posiłku zgodnie z koncepcjami wyjaśnionymi podczas kursu oraz przyniesienia go na kolejną sesję i podzielenia się nim z resztą uczestników.</p>				



### Sesja III: Czy naprawdę wiemy, co kupujemy?

Czas	Czynność	Wyposażenie	Cel czynności	Dodatkowe uwagi
10 minut	<b>Przypomnienie poprzedniej sesji</b>	Laptop, projektor, ekran, materiały szkoleniowe (prezentacja w formie papierowej)	Odświeżenie poprzednich koncepcji	Chętni opowiadają, co pamiętają z poprzedniej sesji.
20 minut	<b>Zdrowa dieta</b>	Laptop, projektor, ekran, materiały szkoleniowe (prezentacja w formie papierowej)	Nauka robienia zdrowych zakupów	Nauka rozpoznawania produktów zdrowych i niezalecanych podczas tworzenia listy zakupów.
<b>10-minutowa przerwa</b>				
20 minut	<b>Zdrowe przepisy</b>	Niezbędne przedmioty do próbowania posiłków	Dzielenie się zdrowymi przepisami z innymi uczestnikami	Przepisy można zebrać, by stworzyć z nich książkę, którą następnie się udostępni uczestnikom.
10 minut	<b>Podsumowanie /zakończenie</b>		Uświadomienie sobie przez uczestników, czego się nauczyli podczas kursu	Czas dla uczestników do podzielenia się wskazówkami lub informacjami, których nauczyli się podczas kursu.

## Rezultaty i zdobyte umiejętności

- ▶ Rozwój umiejętności w zakresie zdrowych nawyków żywieniowych (a tym samym poprawa zdrowia)
- ▶ Walka z niedożywieniem jako efektem niechcianej samotności
- ▶ Lepsze i trwałe kontakty między uczestnikami

## Narzędzia do oceny

---

- ▶ Udział w końcowym podsumowaniu i wnioskach na każdej sesji
- ▶ Podzielenie się zdrowym przepisem



# Konspekt zajęć z ICT (Technologie informacyjno-komunikacyjne)

---

Autorzy:

**Stowarzyszenie E-Seniors, Benoit Boivin, Isabella Ramos Mendoza**

## Wstęp

Spółeczeństwo, w którym żyjemy, składa się z coraz większej liczby osób starszych, a innowacje cyfrowe są stale wprowadzane. Przedstawiciele starszych pokoleń nie zawsze są poinformowani o nowych technologiach i możliwościach, jakie im one oferują. Niestety, tworzy to przepaść cyfrową między osobami starszymi, których liczba jest coraz większa, a młodszymi pokoleniami.

Stowarzyszenie E-Seniors od kilku lat uczy osoby starsze korzystania z narzędzi cyfrowych poprzez szkolenia i różnorodne zajęcia. Organizacja niedawno przygotowała i przeprowadziła kursy międzypokoleniowe, aby osiągnąć dwa cele: zmniejszenie luki cyfrowej poprzez oferowanie szkoleń cyfrowych osobom starszym oraz umożliwienie dialogu między osobami starszymi i młodszymi pokoleniami.

## Wytyczne

Przedstawione poniżej wytyczne można zastosować do innych rodzajów warsztatów międzypokoleniowych na temat narzędzi ICT. Głównym celem warsztatów jest dostarczenie osobom starszym wiedzy na temat narzędzi ICT, które mogą być przydatne na co dzień, dzięki zaangażowaniu młodych ludzi, podczas gdy osoby starsze będą miały możliwość nabywania również umiejętności pedagogicznych.

## Opis uczestników

Ważne jest, aby zaprosić odpowiednią liczbę osób starszych i młodszych (jednak nie młodszych niż w wieku 18. lat) w celu promowania dialogu międzypokoleniowego.

Uczestników należy podzielić na grupy międzypokoleniowe (1. osoba młodsza na każde 2. osoby starsze lub odwrotnie, w zależności od liczby uczestników). Celem zajęć jest umożliwienie dialogu międzypokoleniowego, który jest podstawą tego szkolenia. Aby zapewnić sprawny przebieg szkolenia zaleca się, aby na każdego prowadzącego zajęcia przypadło nie więcej niż 9. uczestników.

## Krótki opis zajęć

Celem szkolenia jest przyczynienie się do dialogu międzypokoleniowego i wypełnienie luki cyfrowej. Osoby młodsze powinny pomagać starszym w ich poznawaniu narzędzi cyfrowych poprzez interaktywne ćwiczenia.

## Szczegółowe wymagania/instrukcje uzupełniające

- ▶ Zagwarantuj miejsce, do którego dotarcie będzie możliwe poprzez transport publiczny, samochód i inne środki transportu;
- ▶ Zapewnij wystarczająco dużą salę dla uczestniczącej liczby osób;
- ▶ Przygotuj odpowiednią liczbę komputerów i tabletów;
- ▶ Zapewnij dobre połączenie Wi-Fi;
- ▶ Przygotuj przekąski i napoje.

<b>Zajęcia: Międzypokoleniowe i interaktywne szkolenie dotyczące ICT</b>	
<b>Facylitator</b>	<b>Nauczyciel/Dydaktyk</b>
<b>Szczegółowe wymagania, które należy wziąć pod uwagę, jeśli jest to wskazane</b>	Osoby w różnym wieku zapraszamy do odpowiednio przygotowanych na tę okazję pomieszczeń (wynajęty pokój, ogólnodostępne pomieszczenia, lub inne miejsce). Grupy, które zostaną utworzone muszą być międzypokoleniowe i składać się z 1. młodej osoby (+18 lat) na 2. osoby starsze (+55 lat) lub 1. osobę starszą na 2. młode osoby w zależności od liczby uczestników. Nie powinno przypadać więcej niż 9. uczestników na jednego animatora. Uczestnicy mogą zabrać własny sprzęt cyfrowy (komputery, tablety, smartfony) lub skorzystać z urządzeń, które zostaną udostępnione (komputery i tablety). Aby przełamać lody, każdy uczestnik będzie musiał być przedstawiony.

<p><b>Planowanie i przygotowanie</b></p>	<p>Prowadzący powinien wybrać salę odpowiednią do zajęć, trzeba też wziąć pod uwagę ograniczenia związane z Covid-19, np. wielkość sali. Prowadzący będzie musiał podzielić uczestników na 3-osobowe grupy, aby stworzyć zespoły międzypokoleniowe. Prowadzący musi przygotować ćwiczenia na przełamywanie lodów, aby ułatwić dialog międzypokoleniowy. Należy wcześniej zadbać o odpowiednią liczbę komputerów i tabletów gotowych do użytku.</p>
<p><b>Metodyka</b></p>	<p>Ta metoda nauki pozwala na otwartą komunikację między uczestnikami, która przyczynia się do bardziej efektywnego i interaktywnego uczenia się. Celem jest przydzielanie misji grupom i umożliwienie osobom starszym korzystania z pomocy osób młodszych na zajęciach. Promuje to wartość uczenia się od innych i zachęca do dialogu międzypokoleniowego.</p>
<p><b>Kluczowe cele</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zachęcanie do dialogu międzypokoleniowego.</li> <li>2. Umożliwienie osobom starszym uczenia się od młodszych osób.</li> <li>3. Zapewnienie obu grupom szkolenia z zakresu ICT.</li> <li>4. Walka z poczuciem samotności wśród osób starszych.</li> <li>5. Doskonalenie umiejętności pedagogicznych wśród młodych uczestników.</li> </ol>
<p><b>Korzyści</b></p>	<p><b>Korzyści dla osób młodszych:</b> nauczenie się nowych rzeczy w dziedzinie ICT i relacji z osobami starszymi; zaoferuj innym pomoc uczestników w dziedzinie, którą opanowali lepiej niż pozostali; zwalczaj stereotypy dotyczące osób starszych.</p> <p><b>Korzyści dla osób starszych:</b> wypełnienie luki cyfrowej poprzez naukę obsługi komputera, tabletu i smartfonu; walka z samotnością i spędzanie czasu z młodszymi pokoleniami.</p>

## Zagospodarowanie czasu

<b>Czas</b>	<b>Czynność</b>	<b>Wyposażenie</b>	<b>Cel czynności</b>	<b>Dodatkowe uwagi</b>
<b>20 minut</b>	<b>Przełamywanie lodów</b>		Ćwiczenie na przełamywanie lodów	Grupy tworzone są losowo, na osobę starszą przypadają dwie osoby młodsze, lub odwrotnie, w zależności od liczby uczestników. Każda grupa na zmianę opowiada anegdotę (jedna anegdota na osobę) o sytuacji, w której wolałaby być starsza (dla osób młodszych) lub młodsza (dla osób starszych).
<b>10 minut</b>	<b>Rozdanie materiałów</b>	Komputery i tablety	Umożliwienie rozpoczęcia szkolenia	Dystrybucja i uruchomienie cyfrowych narzędzi szkoleniowych – jeden komputer lub tablet na grupę 3. osób.
<b>30 minut</b>	<b>Szkolenie komputerowe</b>	Komputer i rzutnik dla prowadzącego	Nauka jak korzystać z komputera	Prezentacja narzędzi Google (wyszukiwarka, Gmail, Kalendarz), YouTube, Wikipedia oraz możliwości, jakie dają komputery przedstawicielom starszego pokolenia.
<b>30 minut</b>	<b>Praktyczne zadania na komputerze</b>	Komputer	Zastosowanie nauki w praktyce	Daj uczestnikom zadania do wykonania na komputerze.
<b>20-minutowa przerwa, kawa, napoje, poczęstunek.</b>				
<b>30 minut</b>	<b>Szkolenie z obsługi tabletu i/lub smartfonu</b>	Tablet	Nauka jak korzystać z tabletów i smartfonów	Prezentacja dla osób starszych z uwzględnieniem ich potrzeb: aplikacje do poruszania się w mieście, zamawiania jedzenia, czatowania, wysyłania zdjęć, odżywiania, grania w gry, itp.
<b>30 minut</b>	<b>Praktyczne zadania na tablecie</b>	Tablet, komputer i rzutnik dla prowadzącego	Zastosowanie nauki w praktyce	Trener daje zadania, przedstawia sytuację (przykład: osoba jest zagubiona i nie wie, z jakiego rodzaju transportu skorzystać lub jak znaleźć znajomego w Internecie). Uczestnicy muszą pokazać, jak rozwiążą problem.

<b>10 minut</b>	<b>Prezentacja gry Kahoot</b>	Komputer i rzutnik dla prowadzącego	Zakończ zabawną czynnością	Prowadzący przedstawia działanie strony oraz grę, a uczestnicy pobierają aplikację.
<b>20 minut</b>	<b>Quiz dla uczestników</b>	Tablet lub smartfon dla starszych osób, osobisty smartfon u młodszych. Komputer i projektor dla prowadzącego	Zakończ zabawną czynnością	Aby sprawdzić zdobytą wiedzę przez uczestników, zostanie przeprowadzony quiz dla wszystkich uczestników.

## Rezultaty i zdobyte umiejętności

- ▶ Zwiększenie umiejętności w zakresie ICT;
- ▶ Poznanie przydatnych narzędzi ICT w życiu codziennym;
- ▶ Zyskanie umiejętności pedagogicznych dla młodych ludzi;
- ▶ Walka z samotnością i izolacją osób starszych;
- ▶ Lepsze kontakty między uczestnikami w różnym wieku.

## Narzędzia do oceny

- ▶ Quiz;
- ▶ Kwestionariusz do wypełnienia z informacją zwrotną od uczestników.



## Osoby starsze.

# Pewność siebie w zarządzaniu codziennymi zadaniami.

## Konspekt. UPV

### Wstęp

Codzienna rutyna staje się obszarem autonomii, w której zadania zarządzania i logistyki nabierają funkcje aktywizacji fizycznej i poznawczej. Chodzimy na zakupy, gotujemy, sprzątamy, dojeżdżamy w różne miejsca i zajmujemy się sprawami administracyjnymi. Są to obowiązki, które sprawiają, że czujemy się użyteczni, i które zmuszają nas do aktywności fizycznej i psychicznej, która sprzyja dobremu samopoczuciu. Niektóre z tych zadań mają również relacyjny komponent interakcji z sąsiadami, technologiami lub sklepami. Dlatego też samodzielne starzenie się w domu ma pewne oczywiste korzyści dla zdrowia osób starszych. Zwiększa poczucie samowystarczalności i wydajności osobistej oraz utrzymuje osoby starsze w dobrej kondycji.

Z drugiej strony, doświadczenia w domu i poza nim, a także codzienne zadania wymagające zarządzania, zależą od funkcjonowania osoby. Jest to związane z przystosowaniem środowiska fizycznego, które obejmuje mieszkanie i środowisko społeczne; A także zasoby materialne, dzięki którym ludzie mogą uzyskać dostęp do obszarów gospodarczych, ICT, zasobów społecznych i zdrowotnych; z siecią wsparcia społecznego, formalną i nieformalną opieką, przyjaźniami, krewnymi i zewnętrznymi osobami wspierającymi; i oczywiście biorąc pod uwagę stan fizyczny, emocjonalny i poznawczy tej osoby. Ten ostatni czynnik jest niezbędnym warunkiem, aby osoby starsze mogły dalej żyć samodzielnie. Dlatego ważne jest, aby przedstawiciele starszych pokoleń byli informowani o tym, w jaki sposób wykonywać swoje codzienne zadania, bez poczucia strachu i izolacji od dzisiejszego społeczeństwa.

Należy pamiętać, że decydenci w każdej dziedzinie i dyscyplinie związanej z osobami starszymi muszą przeciwdziałać przepaści pokoleniowej i udostępniać wszystkim dostępne zasoby.



# Wytyczne

---

Kolejne sekcje pomogą lepiej zrozumieć cele zajęć i dostarczą istotnych informacji o organizacji i innych kwestiach umożliwiających powtórzenie działania.

## Opis uczestników

---

- ▶ Samodzielne starzenie się w domu to aspekt łączący wszystkich uczestników.
- ▶ Wyzwanie: identyfikacja w celu zapobiegania i poprawy bezpieczeństwa osób starszych w związku z samotnością i czynnikami administracyjnymi oraz ekonomicznymi.
- ▶ Liczba uczestników w każdej grupie nie powinna przekraczać 8-10 osób.

## Krótki opis zajęć

---

Celem tych działań jest zapewnienie osobom starszym codziennych zasobów, wzmacniając ich. Często osoby starsze nie mają gdzie przyjść, aby zrozumieć pewne procedury, a gdy muszą je wykonać, pojawia się poczucie osamotnienia i niepewność.

## Szczegółowe wymagania/instrukcje uzupełniające

---

- ▶ Aspekty rekrutacyjne mogą być kluczem do zaangażowania i sukcesu działań
- ▶ Osoba, która ułatwia codzienne zadania, musi być ekspertem w zakresie zarządzania ekonomicznego lub administracyjnego i bezpieczeństwa. Osoba ta musi być doświadczona w nauczaniu na ten temat oraz w pracy z osobami starszymi ze względu na specyfikę zajęć.
- ▶ Możliwy łatwy dostęp do miejsca zajęć, które znajduje się blisko transportu publicznego; w pobliżu dostępny jest parking, a strefa w której można wysadzić podwożoną osobę znajduje się blisko wejścia. Zaleca się, aby kurs odbył się w sąsiedztwie miejsc zamieszkiwanych przez osoby starsze.
- ▶ Miejsce przystosowane jest dla osób o ograniczonej sprawności ruchowej, oraz jest łatwo dostępne z zewnątrz.
- ▶ Dostępne są napoje i zdrowa żywność.

- ▶ Pomieszczenie jest wystarczająco duże dla liczby osób uczestniczących.
- ▶ Zapewnione są odpowiednie meble i materiały: stoły, krzesła, komputer, projektor, materiały pomocnicze do nauki w wystarczającej liczbie.
- ▶ Toalety znajdują się blisko pomieszczenia, w którym prowadzone są zajęcia.
- ▶ Wolontariusze lub członkowie rodziny, którzy są zaangażowani, są dostępni do pomocy podczas zajęć.
- ▶ Długość aktywności powinna uwzględniać właściwości fizyczne i poznawcze grup docelowych.
- ▶ Jeśli jest to możliwe, zaangażuj rodziny oraz wiarygodnych interesariuszy dla osób starszych, takich jak lekarzy pierwszego kontaktu, pielęgniarki, pracowników socjalnych, organizacje pozarządowe, aby uczestnicy zaufali w rzetelność działania. Na przykład, zaangażowanie firm transportowych może być przydatne do łatwego zdobycia zaufania i otwartości uczestników.

## Rezultaty i zdobyte umiejętności

---

- ▶ Zrozumienie czynności życia codziennego wymagających zarządzania: bank, transport, roboty sprzątające, zrozumienie i dostęp do rachunków za światło lub wodę, itp. (czynności te mogą być dostosowane do potrzeb każdej grupy).
- ▶ Dowiedzenie się, gdzie i jak należy wykonywać określone operacje (administracyjne, bezpiecznie bankowe, czynsz, testament, urząd skarbowy...) bez ICT oraz za ich pośrednictwem.

## Narzędzia do oceny

---

- ▶ Test wstępny dotyczący głównego tematu zajęć (wykonany kilka tygodni przed szkoleniem).
- ▶ Test po warsztatach dotyczący zdobytych umiejętności (wykonany dwa tygodnie po zajęciach).
- ▶ Quiz dotyczący jakości warsztatów, informacja zwrotna od uczestników.

## Zajęcia: Zdobywanie wiedzy i nauka rozwiązywania codziennych zadań

Facylitator	Osoba prowadząca i asystenci
<p><b>Szczegółowe wymagania, które należy wziąć pod uwagę, jeśli jest to wskazane</b></p>	<p>Grupy, które zostaną utworzone, muszą składać się z osób, które mają około 65 lat lub więcej. Nie powinno być więcej niż 6. uczestników na sesję. Uczestnicy mogą przywieźć własny sprzęt cyfrowy lub skorzystać ze sprzętu, który zostanie udostępniony.</p> <p>W celu przełamania lodów, każdy uczestnik powinien być przedstawiony. Prezentacja ta powinna zawierać jednonumitowe zabawne anegdoty związane z tematem sesji (czynności życia codziennego).</p>
<p><b>Planowanie i przygotowanie</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prowadzący będzie musiał podzielić uczestników według różnych kryteriów (stopień autonomii, wiedza ICT, itp.).</li> <li>- Prowadzący musi zawrzeć ćwiczenie na przełamywanie lodów wraz z praktycznymi zadaniami związanymi z tematem, aby ułatwić dialog i wzajemną wymianę między uczestnikami.</li> <li>- Prowadzący będzie musiał przed zajęciami przygotować odpowiednią ilość materiałów gotowych do użytku.</li> <li>- Czas trwania i ilość sesji można modyfikować w zależności od potrzeb uczestników, ich dyspozycyjności czy sprawności ich procesów poznawczych i umiejętności koncentracji.</li> </ul>
<p><b>Metodyka</b></p>	<p>Spójność grupy, usprawnienie procesu myślenia (nie tylko pozyskiwanie danych), niedyskryminacyjny język i działania, grywalizacja, dostępność, proces horyzontalny, szacunek dla indywidualnych procesów uczenia się, praca z rodzinami i stowarzyszeniami.</p>
<p><b>Kluczowe cele</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pomoc osobom starszym w wykreowaniu pozytywnego wizerunku siebie promującego autonomię.</li> <li>2. Tworzenie połączeń poznawczych. Łączenie starych informacji z nowymi, które są zdobywane podczas zajęć.</li> <li>3. Stworzenie grupy wzajemnego wsparcia społecznego.</li> <li>4. Walka z lukami cyfrowymi i administracyjnymi wśród osób starszych.</li> <li>5. Odpowiadanie na potrzeby uczestników.</li> </ol>
<p><b>Korzyści</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pokonywanie różnych luk, aby uzyskać umiejętności samodzielnego rozwiązywania codziennych problemów przez osoby starsze.</li> <li>- Zwiększenie pewności siebie.</li> <li>- Tworzenie grup wzajemnego wsparcia.</li> <li>- Walka z samotnością.</li> </ul>

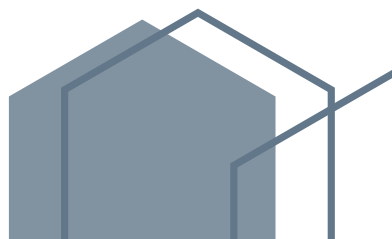
## Zagospodarowanie czasu

<b>Czas</b>	<b>Czynność</b>	<b>Wyposażenie</b>	<b>Cel czynności</b>	<b>Dodatkowe uwagi</b>
<b>15 minut</b>	<b>Przełamywanie lodów – tworzenie chmury skojarzeń</b>	N/A	Ćwiczenie na przełamanie lodów.	Każda osoba na zmianę opowiada w ciągu jednej minuty zabawne anegdoty o zaistniałej sytuacji dotyczącej tematów zajęć. Asystent lub prowadzący zapisze kilka słów kluczowych w celu stworzenia chmury słów ze wszystkimi anegdotami, aby pokazać ją na koniec sesji.
<b>5 minut</b>	<b>Rozdanie materiałów</b>	ICT, papiery, kartony, ołówki...	Umożliwienie rozpoczęcia szkolenia.	Asystenci pomagają w dystrybucji materiałów.
<b>20 minut</b>	<b>Pokazanie sposobów</b>	Komputer, projektor dla prowadzącego	Dowiedzenie się więcej o czynnościach życia codziennego z „Pechą Kuchą” lub inną prezentacją wizualną.	Prezentacja aplikacji bankowej, stron serwisów energetycznych, podpisu cyfrowego, aplikacji pomagających w korzystaniu z komunikacji miejskiej, serwisu medycznego. Ćwiczenie w tym punkcie pokaże, jak rozwiązać jedno codzienne zadanie w prawdziwym życiu (przy pomocy asystenta) w 2. minuty.
<b>5 minut</b>	<b>Wybór jednego codziennego praktycznego zadania</b>	Smartfony, komputer	Zastosowanie nauki w praktyce	Wybór zadania. Uczestnicy wybierają stronę internetową, aplikację lub kartony papierowe do rozwiązania niektórych zadań (zakup biletu autobusowego, sprawdzenie rachunku za prąd...), które zostaną udostępnione po przerwie.
<b>15-minutowa przerwa</b>				
<b>20 minut</b>	<b>Ćwiczenie na rozwiązywanie użytecznych zadań</b>	Tablet, smartfony, komputer...	Zastosowanie nauki w praktyce przy wsparciu asystentów wolontariuszy lub rodziny.	Wykonywanie zadań przez osoby starsze zgodnie z potrzebami każdej osoby: aplikacje do poruszania się, banki, publikacje medyczne, itp. i rozpoczęcie korzystania z nich.

<b>20 minut</b>	<b>2. minuty na każdą osobę. Odwrócona lekcja.</b>	Zabawny mikrofon dla „nowych nauczycieli”	Zabawna aktywność do wzmacniania jednostki przy jednoczesnym tworzeniu spójności grupy.	Uczestnicy muszą pokazać innym, jak wykonują codzienne zadanie (odwrócona lekcja przy wsparciu i ewentualnej pomocy rodzin lub asystentów).
<b>10 minut</b>	<b>Quiz dla uczestników oceniający satysfakcję z sesji i nauki</b>	Tablet lub smartfon dla uczestników. Komputer i projektor dla prowadzącego	Zakończ zabawną aktywnością, która pozwoli na uzyskanie informacji zwrotnej.	Pokaż chmurę słów/skojarzeń, którą stworzyliście na początku i przedstaw podsumowanie quizu, aby je porównać.



**LAS NAVES**





Projekt współfinansowany  
w ramach programu Unii Europejskiej  
„Erasmus+”

Project number: 2020-1- ES01-KA204-083167

