

PROJEKT

„Uczymy się seniora”



Projekt skierowany do osób w wieku 60+, którzy opiekują się osobą starszą, w przyszłości mogą opiekować się osobą starszą lub chcą poznać specyfikę wieku senioralnego w obszarze zdrowotnym, społecznym i psychologicznym realizowany w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020. Edycja 2020.

Realizator projektu

STOWARZYSZENIE
LGD MIĘDZY ODRA ̄ A BOBREM



Wykonawca zajęć

FFUNDACJA
CENTRUM EDUKACJI GERONTOLOGICZNEJ



Dofinansowano ze środków:

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej



Wraz z końcem roku 2020 dobiega również końca sześciomiesięczny projekt skierowany do seniorów i o seniorach stworzony przez nasze LGD Między Odrą a Bobrem o nazwie "Uczymy się seniora". Podczas trwania projektu oraz po jego zakończeniu spotkaliśmy się z wieloma opiniami uczestników, którzy podkreślali jak ważny dla nich był udział w zajęciach oraz jak istotna z punktu widzenia seniora wiedza została podczas nich przedstawiona. Z uwagi na to, że taki projekt nie był jeszcze realizowany w Polsce pragniemy krótko zaprezentować Państwu założenia "Uczymy się seniora", podzielić się przygotowanymi przez prowadzących programami zajęć i wnioskami, zachęcając inne organizacje do promowania wiedzy gerontologicznej, której zdobywanie staje się, w obliczu następujących przemian demograficznych, ogromną wartością społeczną.

W razie jakichkolwiek pytań zachęcamy do kontaktu.

Stowarzyszenie LGD Między Odrą a Bobrem z siedzibą w Zaborze.

Podstawy pielęgnacji

Pielęgnacja jamy ustnej u chorego niesamodzielnego

Zwrócić uwagę na:

Program spotkań:

- zadrażnienie błony śluzowej
- przykry zapach z jamy ustnej
- afty, pleśniawki,
- paradontoza
- szaro-białe obłóżenia języka i dziąsła
- pęknięcia w kąciakach
- obrzmienia lub bolesność
- opryszczka na wargach
- powiększenie i ból języka
- ograniczona ruchomość



nie protezy zębowej

DIETETYKA

NOWOCZESNE
TECHNOLOGIE
W CODZIENNYM
ŻYCIU SENIORA

BEZPIECZEŃSTWO
I KONDYCJA
FIZYCZNA
SENIORA

UMIEJĘTNOŚCI
WYKONYWANIA
PROSTYCH
ZABIEGÓW
MEDYCZNYCH
I WSPARCIA
W OPIECE

PODSTAWOWE
CHOROBY OSÓB
STARSZYCH

KOMUNIKACJA
I EMPATIA

PROJEKT TO RÓWNIEŻ:

SZEŚĆ
COMIESIĘCZNYCH
BEZPŁATNYCH
WARSZTATÓW

MIŁE SPOTKANIA
PRZY KAWIE,
HERBACIE
I POCZĘSTUNKU,
A OD LISTOPADA
FORMUŁA
ONLINE

DOSTOSOWANIE
WARSZTATÓW DO
POTRZEB
I MOŻLIWOŚCI
GRUPY

WSPARCIE
ZARÓWNO
W PEŁNIENIU ROLI
OPIEKUNA OSOBY
BLISKIEJ, ALE
I UMIEJĘTNOŚCI
KTÓRE POZWOLĄ
DORADZIĆ
ZNAJOMEMU,
SĄSIADOWI CZY TEŻ
ZDOBYĆ WIEDZĘ
NIEZBĘDNĄ DLA
SAMYCH SENIORÓW

Uczymy się seniora

W LICZBACH



8 gmin
województwa
lubuskiego



110 uczestników
w wieku 60 +



6 miesięcy:
lipiec- grudzień 2020,
165 godzin
warsztatów



2 zajęcia online



**Centrum Edukacji
Gerontologicznej**





Uczestnicy z gmin Świdnica i Nowogród Bobrzański



Uczestnicy z gmin Sulechów i Trzebiechów



Uczestnicy z gmin Kolsko i Bojadła



Uczestnicy z gmin Zabór oraz Czerwieńsk

Tematyka programowa



Badanie potrzeb i dietetyka

1. KONSPEKT ZAJĘĆ PROJEKTU "UCZYMY SIĘ SENIORA" LGD MIĘDZY ODRĄ A BOBREM REALIZACJA: CENTRUM EDUKACJI GERONTOLOGICZNEJ SPOTKANIE 1.

DATA REALIZACJI: 27.-29.07.2020 R.

CELE OGÓLNE:

- ROZPOZNANIE POTRZEB UCZESTNIKÓW PROJEKTU
- USTALENIE ZASAD WSPÓŁPRACY
- ZDOBYCIE PODSTAWOWEJ WIEDZY NA TEMAT DIETETYKI
- ROZWIJANIE WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI DOT. PRZYGOTOWYWANIA ZDROWYCH POSIŁKÓW

SZCZEGÓŁOWE TREŚCI

- BADANIE POTRZEB
 - PRZEDSTAWIENIE ZAŁOŻEŃ PROJEKTU
 - MOTYWACJE UCZESTNIKÓW - FORMA WARSZTATOWA
 - ZASADY PRACY W GRUPIE
 - CZEGO CHCIAŁBYŚ DOWIEDZIEĆ SIĘ Z PROJEKTU?
 - JEDNOSTKI CHOROBOWE
 - SENIOR A NOWOCZESNE TECHNOLOGIE
 - SPECYFIKA INDYWIDUALNYCH SYTUACJI
 - OTWARCIE "SKRZYŃKI POTRZEB"
-

DIETETYKA

- ROZPOCZĘCIE. PRZEDSTAWIENIE CELU SPOTKANIA
- CHARAKTERYSTYKA OKRESU W ROZWOJU OSOBNICZYM - SENIOR
 - DEFINICJA PROCESU STARZENIA
 - CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA PROCES STARZENIA
 - USTALENIE DOTYCHCZASOWEGO ODŻYWIANIA
 - "Z DZIENNICZKA DIETETYCZNEGO WZIĘTE", CZYLI ANALIZA MOCNYCH I SŁABYCH STRON NASZEGO ODŻYWIANIA I ZWYCZAJÓW ŻYWIENIOWYCH
- JAK POWINNO BYĆ, CZYLI NAJWAŻNIEJSZE ZASADY ŻYWIENIOWE
 - PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB STARSZYCH WG INSTYTUTU ŻYWNOCICI I ŻYWIENIA
 - ZAPOTRZEBOWANIE NA PODSTAWOWE SKŁADNIKI ŻYWIENIOWE, WITAMINY I MINERAŁY
 - OMÓWIENIE POSZCZEGÓLNYCH GRUP PRODUKTÓW ŻYWIENIOWYCH
 - ZAJĘCIA PRAKTYCZNE
- WŁASNY PLAN ŻYWIENIOWY NA 1-2 DNI
- INWOLUCJA – CO TO? JAK SIĘ ZMIENIAMY?
 - ZANIKI FIZJOLOGICZNE, KTÓRE TOWARZYSZĄ STARZENIU SIĘ ORGANIZMU, CZYLI JAK SIĘ ZMIENIAMY
 - JAK SPOWOLNIĆ POSTĘPUJĄCE OGRANICZENIA MOŻLIWOŚCI?
 - ŻYWIENIE PODOPIECZNEGO
- MARSZ PO GENETYCZNE 120 LAT
 - AKTYWNOŚĆ UMYSŁOWA I FIZYCZNA
 - ZAKOŃCZENIE WARSZTATU

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- UCZESTNIK ZAJĘĆ ZNA I POTRAFI POTRAFI SCHARAKTERYZOWAĆ PODSTAWOWE GRUPY PRODUKTÓW ŻYWIENIOWYCH
- POTRAFI ROZPOZNAĆ I ZMODYFIKOWAĆ BŁĘDY ŻYWIENIOWE WE WŁASNYCH ŻYCIU
- ROZWIJA UMIEJĘTNOŚĆ PRZYGOTOWYWANIA ZDROWYCH I ZBILANSOWANYCH POSIŁKÓW
- WSKAZUJE ZACHOWANIA OPIEKUNA MAJĄCE NA CELU POPRAWĘ JAKOŚCI ŻYCIA PODOPIECZNEGO I ZAPOBIEGANIE BŁĘDOM DOT. ŻYWIENIA GO

ZALECANE METODY I TECHNIKI PRACY:

- BURZA MÓZGÓW, PREZENTACJA, WYKŁAD, INDYWIDUALNA PRACA, DYSKUSJA

OPRACOWAŁA:

ALICJA ZEMBATY- DIETETYK

KADRA FUNDACJI CENTRUM EDUKACJI GERONTOLOGICZNEJ:

OLGA OSKIERKO- PSYCHOLOG, PSYCHOGERONTOLOG

MARTA PRUCNAL- PSYCHOGERONTOLOG

Tematyka programowa



**Cyfryzacja i pomocnicze
urządzenia w domu seniora**

2. KONSPEKT ZAJĘĆ PROJEKTU “UCZYMY SIĘ SENIORA” LGD MIĘDZY ODRA A BOBREM

REALIZACJA: CENTRUM EDUKACJI GERONTOLOGICZNEJ

SPOTKANIE 2.

DATA REALIZACJI: 11.-14.08.2020 R.

CELE OGÓLNE:

- ZDOBYCIE PODSTAWOWEJ WIEDZY NA TEMAT MOŻLIWOŚCI JAKIE DAJE SENIOROWI ŚWIAT WIRTUALNY
- ZAZNAJOMIENIE SIĘ Z PODSTAWOWYMI STRONAMI I APLIKACJAMI
- ROZWIJANIE WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI DOT. OBSŁUGI STRON INTERNETOWYCH I APLIKACJI W KONTEKŚCIE BYCIA OPIEKUNEM, WYSZUKIWANIA INFORMACJI I KORZYSTANIA ZE WSPARCIA
- ZAPOZNANIE SIĘ Z PRZYKŁADOWYMI POMOCNICZYMI URZĄDZENIAMI W DOMU SENIORA

SZCZEGÓŁOWE TREŚCI

- CZYM JEST “BYCIE ONLINE”?
 - POTRZEBY SENIORÓW A ONLINE
 - BEZPIECZEŃSTWO W INTERNECIE
 - YOUTUBE MOŻLIWOŚCI
 - FACEBOOK MOŻLIWOŚCI
 - ZOOM, WHATSAPP MOŻLIWOŚCI
 - INNE POMOCNE APLIKACJE I STRONY
 - NETYKIETA
 - WSPARCIE ONLINE W IZOLACJI
 - WSPARCIE ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH I WYDAWNICTWA
 - POMOCNICZE URZĄDZENIA W DOMU SENIORA (W ZAKRESIE M.IN. PRZEMIESZCZANIA SIĘ, POMOCY W CZYNNOŚCIACH CODZIENNYCH, ŻYWIENIA, HIGIENY OSOBISTEJ, DOSTĘPU DO POMOCY)
 - DOFINANSOWANIA, TELEOPIEKA, KOPERTA ŻYCIA
-

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- UCZESTNIK POTRAFI ZDEFINIOWAĆ CZYM JEST BYCIE “ONLINE”
- ZNA ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W INTERNECIE
- POTRAFI ROZPOZNAĆ PORTALE TAKIE JAK YOUTUBE, FACEBOOK, WHATSAPP, ZOOM ORAZ SKORZYSTAĆ Z ICH PODSTAWOWYCH FUNKCJI
- WSKAZUJE MOŻLIWE ŹRÓDŁA WSPARCIA SENIORA W CZASIE PANDEMII
- DOBIERA POMOCNICZE URZĄDZENIA W ZALEŻNOŚCI OD RODZAJU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

ZALECANE METODY I TECHNIKI PRACY:

- PREZENTACJA, WYKŁAD, METODA DOŚWIADCZENIOWA, DYSKUSJA

OPRACOWAŁA:

KADRA FUNDACJI CENTRUM EDUKACJI GERONTOLOGICZNEJ

OLGA OSKIERKO- PSYCHOLOG, PSYCHOGERONTOLOG

MARTA PRUCNAL- PSYCHOGERONTOLOG

Tematyka programowa



**Bezpieczeństwo
i rehabilitacja osoby starszej**

3. KONSPEKT ZAJĘĆ PROJEKTU “UCZYMY SIĘ SENIORA” LGD MIĘDZY ODRAĄ A BOBREM

REALIZACJA: CENTRUM EDUKACJI GERONTOLOGICZNEJ

SPOTKANIE 3.

DATA REALIZACJI: 08.-11.09.2020 R.

CELE OGÓLNE:

- ZDOBYCIE PODSTAWOWEJ WIEDZY NA TEMAT BEZPIECZEŃSTWA, REHABILITACJI I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ OSOBY STARSZEJ
- ZAZNAJOMIENIE SIĘ Z PRZYKŁADAMI ZESTAWÓW ĆWICZEŃ PROFILAKTYCZNYCH
- ROZWIJANIE WIEDZY DOT. PODSTAW REHABILITACJI GERIATRYCZNEJ - JAK WSPÓŁPRACOWAĆ ZE SPECJALISTĄ, NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ
- ZDOBYCIE WIEDZY NA TEMAT DOSTOSOWANIA MIESZKANIA DO POTRZEB SENIORA I ZDOLNOŚĆ ZASTOSOWANIA JEJ WE WŁASNYM ŻYCIU

SZCZEGÓŁOWE TREŚCI

- CZYM JEST STAROŚĆ? PRZEGLĄD KONCEPCJI
 - ZDROWIE W RÓŻNYCH UJĘCIACH ORAZ W DOŚWIADCZENIU WŁASNYM
 - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA SENIORA JAKO PROFILAKTYKA GERONTOLOGICZNA
 - ĆWICZENIA PRZECIWKZRZEPWE
 - OTAGO (PREWENCJA UPADKÓW), ĆWICZENIA ZAPOBIEGAJĄCE NIETRZYMANIU MOCZU
 - NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ - SKALA ZJAWISKA
 - REHABILITACJA GERIATRYCZNA - SPECYFIKA
 - NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY REHABILITACJI
 - ZASADY REHABILITACJI GERIATRYCZNEJ, WSPÓŁPRACA Z REHABILITANTEM
 - PRZECIWWSKAZANIA I ZALECENIA, PROSTE PRZYRZĄDY REHABILITACYJNE
 - PODSTAWY PIERWSZEJ POMOCY W ŚRODOWISKU DOMOWYM
 - DOSTOSOWANIE MIESZKANIA DO POTRZEB SENIORA (SZCZEGÓLNE ASPEKTY - UPADKI, ZABURZENIA FUNKCJI POZNAWCZYCH)
-

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- UCZESTNIK ZAJĘĆ ZNA I POTRAFI SCHARAKTERYZOWAĆ PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA SENIORA W DOMU
- DOSTRZEGA I CHARAKTERYZUJE ZWIĄZEK MIĘDZY AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ, A ZAPADALNOŚCIĄ NA WYBRANE JEDNOSTKI CHOROBOWE
- POTRAFI OPISAĆ FORMY DOSTOSOWANIA MIESZKANIA DLA SENIORA ZE WZGLĘDU NA RODZAJ JEGO NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI
- POTRAFI AKTYWNIIE WSPÓŁPRACOWAĆ Z REHABILITANTEM/ SPECJALISTĄ
- W MIARĘ MOŻLIWOŚCI FIZYCZNYCH WYKONUJE WYBRANY PRZEZ SIEBIE ZESTAW ĆWICZEŃ PROFILAKTYCZNYCH
- WSKAZUJE ZACHOWANIA OPIEKUNA MAJĄCE NA CELU ZADBANIE O KONDYCJĘ FIZYCZNĄ I PSYCHICZNĄ PODOPIECZNEGO

ZALECANE METODY I TECHNIKI PRACY:

- PREZENTACJA, METODA DOŚWIADCZENIOWA - ĆWICZENIA, INDYWIDUALNA PRACA, FILM

OPRACOWAŁA:

KADRA FUNDACJI CENTRUM EDUKACJI GERONTOLOGICZNEJ

OLGA OSKIERKO- PSYCHOLOG, PSYCHOGERONTOLOG

MARTA PRUCNAL- PSYCHOGERONTOLOG

Tematyka programowa



Podstawowa opieka i higiena

4. KONSPEKT ZAJĘĆ PROJEKTU "UCZYMY SIĘ SENIORA" LGD MIĘDZY ODRAĄ A BOBREM
REALIZACJA: CENTRUM EDUKACJI GERONTOLOGICZNEJ
SPOTKANIE 4.
DATA REALIZACJI: 06.-09.10.2020 R.

CELE OGÓLNE:

- ZDOBYCIE PODSTAWOWEJ WIEDZY NA TEMAT OPIEKI NAD OSOBĄ ZALEŻNĄ I JEJ HIGIENY
- ZAZNAJOMIENIE SIĘ Z PRZEDMIOTAMI I PRODUKTAMI UŁATWIAJĄCYMI OPIEKĘ NAD OSOBĄ CHORĄ I ZAPOZNANIE SIĘ Z DOSTĘPNYMI W POLSCE FORMAMI OPIEKI
- ROZWIJANIE WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI DOT. PODSTAWOWYCH ZABIEGÓW PIELĘGNACYJNYCH
- DOSKONALENIE UMIEJĘTNOŚCI DBANIA O SIEBIE W ROLI OPIEKUNA

SZCZEGÓŁOWE TREŚCI

- STARZENIE SIĘ SPOŁECZEŃSTWA (ASPEKT OPIEKUŃCZY)
 - DIAGNOZA I CO DALEJ? SYSTEM RODZINNY W CHOROBIE
 - GDZIE SZUKAĆ POMOCY W CHOROBIE? OPIEKA DOMOWA I INSTYTUCJONALNA
 - PODSTAWY PIELEGNACJI
 - PRZYKŁADOWE PRZEDMIOTY I POMOCY PRZYDATNE W PIELEGNACJI CHOREGO
 - ABC ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA
 - NIETRZYMANIE MOCZU I KAŁU - KONTEKST
 - DOBÓR PRODUKTÓW CHŁONNYCH
 - RANY PRZEWLEKŁE (ODLEŻYNY, ZESPÓŁ STOPY CUKRZYCOWEJ)
 - OBSŁUGA GLUKOMETRU, CIŚNIENIOMIERZA
-

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- UCZESTNIK ZAJĘĆ ZNA I POTRAFI PRZEPROWADZIĆ PODSTAWOWE ZABIEGI PIELEGNACYJNE (MYCIE, ZMIANA PRODUKTÓW CHŁONNYCH, OBSŁUGA GLUKOMETRU, CIŚNIENIOMIERZA)
- POTRAFI PODAĆ METODY DOBORU PRODUKTU CHŁONNEGO I ZASTOSOWAĆ JE W SYTUACJI RZECZYWISTEJ
- POTRAFI SCHARAKTERYZOWAĆ CZYNNIKI ZAPOBIEGAJĄCE POWSTAWANIU RAN PRZEWLEKŁYCH
- OKREŚLA RODZAJE FORM OPIEKI DOSTĘPNE W POLSCE I MOŻLIWOŚCI SKORZYSTANIA Z NIEJ
- WSKAZUJE ZACHOWANIA OPIEKUNA MAJĄCE NA CELU ZADBANIE O JEGO KONDYCJĘ FIZYCZNĄ I PSYCHICZNĄ

ZALECANE METODY I TECHNIKI PRACY:

- PREZENTACJA, WYKŁAD, METODA DOŚWIADCZENIOWA, INDYWIDUALNA PRACA, DYSKUSJA, FILM

OPRACOWAŁA:

KADRA FUNDACJI CENTRUM EDUKACJI GERONTOLOGICZNEJ

STEFANIA OSKIERKO- SPECJALISTKA PIELEGNIARSTWA GERIATRYCZNEGO

OLGA OSKIERKO- PSYCHOLOG, PSYCHOGERONTOLOG

MARTA PRUCNAL- PSYCHOGERONTOLOG

Tematyka programowa

Leczenie cukrzycy

- modyfikacja stylu życia
- prawidłowe odżywianie
- wysiłek fizyczny dostosowany do stanu zdrowia i kondycji
- samokontrola (badanie poziomu cukru glukometrem, umiejętność oceny własnego stanu zdrowia i skuteczne leczenie)
- stosowanie leczenia wg zaleceń lekarza



Widzenie w chorobie Alzheimerera



Podstawowe choroby wieku senioralnego

KONSPEKT ZAJĘĆ PROJEKTU "UCZYMY SIĘ SENIORA" LGD MIĘDZY ODRAĄ A BOBREM
REALIZACJA: CENTRUM EDUKACJI GERONTOLOGICZNEJ
SPOTKANIE 5.

DATA REALIZACJI: 17.- 20.11.2020 R.

ZAJĘCIA REALIZOWANE W FORMULE WYKŁADÓW ONLINE ORAZ Z DYŻUREM
TELEFONICZNYM PROWADZĄCYCH PO ZAJĘCIACH

CELE OGÓLNE:

- ZDOBYCIE WIEDZY NA TEMAT PODSTAWOWYCH CHORÓB WIEKU SENIORALNEGO.
- ZAZNAJOMIENIE SIĘ ZE SPECYFIKĄ PRZEBIEGU POSZCZEGÓLNYCH JEDNOSTEK CHOROBYCH I ZAPOZNANIE Z PODSTAWOWYMI OBJAWAMI
- ROZWIJANIE WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI DOT. ZAPOBIEGANIA CHOROBYM
- DOSKONALENIE UMIEJĘTNOŚCI POSTĘPOWANIA Z CHORYM CIERPIĄCYM NA DANĄ CHOROBY

SZCZEGÓŁOWE TREŚCI

- CUKRZYCA (DEFINICJA, PRZEBIEG, CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY, CZYNNIKI RYZYKA, POWIKŁANIA, ZAPOBIEGANIE I LECZENIE)
 - ZESPÓŁ STOPY CUKRZYCOWEJ (DEFINICJA, PRZEBIEG, CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY, CZYNNIKI RYZYKA, ZAPOBIEGANIE I LECZENIE, SKUTKI)
 - MIAŻDŻYCA (DEFINICJA, PRZEBIEG, CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY, CZYNNIKI RYZYKA, POWIKŁANIA, ZAPOBIEGANIE I LECZENIE)
 - NADCIŚNIENIE TĘTNICZE (DEFINICJA, PRZEBIEG, CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY, CZYNNIKI RYZYKA, POWIKŁANIA, ZAPOBIEGANIE I LECZENIE)
 - NOWOTWORY (DEFINICJA, PRZEBIEG, NAJCZĘSTSZE RODZAJE NOWOTWORÓW W PODZIALE NA PŁEĆ, CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY, CZYNNIKI RYZYKA, ZAPOBIEGANIE I LECZENIE (+ KONIECZNE BADANIA))
 - UDAR MÓZGU (DEFINICJA, PRZEBIEG, RODZAJE UDARU + TIA, CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY, CZYNNIKI RYZYKA, POWIKŁANIA, ZAPOBIEGANIE I LECZENIE)
 - CHOROBY OTĘPIENNE, W SZCZEGÓLNOŚCI CHOROBA ALZHEIMERA (DEFINICJA, PRZEBIEG, CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY, CZYNNIKI RYZYKA, ZAPOBIEGANIE I LECZENIE)
 - DEPRESJA (DEFINICJA, PRZEBIEG TYPOWY, PRZEBIEG W WIEKU SENIORALNYM, CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY, CZYNNIKI RYZYKA, KONSEKWENCJE, ZAPOBIEGANIE I LECZENIE)
-

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- UCZESTNIK ZAJĘĆ ZNA PRZEBIEG WYMIENIONYCH WYŻEJ CHORÓB
- POTRAFI PODAĆ CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY I ROZPOZNAĆ JE W SYTUACJI RZECZYWISTEJ
- OKREŚLA CZYNNIKI ZAPOBIEGAJĄCE ROZWOJOWI CHORÓB, WYNIKAJĄCE Z WIEDZY NAUKOWEJ
- WSKAZUJE ZACHOWANIA OPIEKUNA SPRZYJAJĄCE ZDROWIENIU/UTRZYMANIU DOBREJ KONDYCJI PRZEZ CHOREGO

ZALECANE METODY I TECHNIKI PRACY:

- PREZENTACJA, WYKŁAD, ANALIZA STUDIUM PRZYPADKU, FILM, INDYWIDUALNA PRACA

OPRACOWAŁA:

KADRA FUNDACJI CENTRUM EDUKACJI GERONTOLOGICZNEJ

STEFANIA OSKIERKO- SPECJALISTKA PIELEGNIARSTWA GERIATRYCZNEGO

OLGA OSKIERKO- PSYCHOLOG, PSYCHOGERONTOLOG

Tematyka programowa

KOMUNIKAT JA

KONSTRUKCJA KOMUNIKATU JA

JA CZUJĘ
emocja

KIEDY TY
konkretne
zachowanie

PONIEWAŻ
potrzeba

CHCĘ
prośba/
oczekiwanie/
konsekwencja



Komunikat Ja pozwala na budowanie i rozwijanie zdrowych relacji.



Projekt Uczymy się seniora

VII- XII 2020

Gminy Świdnica-Nowogród-
Sulechów-Trzebiechów-
Kolsko-Bojadła-Zabór-Czerwieńsk



Komunikacja i empatia

KONSPEKT ZAJĘĆ PROJEKTU "UCZYMY SIĘ SENIORA" LGD MIĘDZY ODRAĄ A BOBREM
REALIZACJA: CENTRUM EDUKACJI GERONTOLOGICZNEJ
SPOTKANIE 6.

DATA REALIZACJI: 8.-11.12.2020 R.

ZAJĘCIA REALIZOWANE W FORMULE WYKŁADÓW ONLINE ORAZ Z DYŻUREM
TELEFONICZNYM PROWADZĄCYCH PO ZAJĘCIACH

CELE OGÓLNE:

- ZDOBYCIE WIEDZY I ROZWINIĘCIE KOMPETENCJI MIĘKKICH, KLUCZOWYCH W PEŁNIENIU ROLI OPIEKUNA
- ZAZNAJOMIENIE SIĘ ZE SPECYFIKĄ PRZEBIEGU ZESPOŁU STRESU OPIEKUNA I METODAMI ZAPOBIEGANIA MU
- ROZWIJANIE WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI DOT. KOMUNIKACJI Z OSOBĄ STARSZĄ
- DOSKONALENIE UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I RELAKSACJI

SZCZEGÓŁOWE TREŚCI

- STRES
 - ZESPÓŁ WYPALENIA/STRESU OPIEKUNA
 - KOMUNIKACJA WERBALNA I NIEWERBALNA
 - KOMUNIKACJA Z OSOBĄ STARSZĄ
 - ZARZĄDZANIE CZASEM (I ODPOCZYNKIEM)
 - STAWIANIE CELÓW
 - RELAKSACJA
 - PODSUMOWANIE PROJEKTU
-

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- UCZESTNIK ZNA I POTRAFI SCHARAKTERYZOWAĆ OBJAWY STRESU (TAKŻE WŁASNE)
- POTRAFI OPISAĆ OBJAWY ZESPOŁU STRESU OPIEKUNA
- ZNA I POTRAFI ZASTOSOWAĆ W PRAKTYCE ELEMENTY KOMUNIKATU JA
- WYMIENIA SKŁADOWE KOMUNIKACJI NIEWERBALNEJ
- POTRAFI FORMUŁOWAĆ CELE ZGODNIE Z METODĄ S.M.A.R.T
- OPISUJE ZASADY SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI Z OSOBĄ STARSZĄ, UWZGLĘDNIAJĄC MOŻLIWE BARIERY KOMUNIKACYJNE

ZALECANE METODY I TECHNIKI PRACY:

- PREZENTACJA, WYKŁAD, INDYWIDUALNA PRACA, PRACA GRUPOWA, DYSKUSJA

OPRACOWAŁA:

KADRA FUNDACJI CENTRUM EDUKACJI GERONTOLOGICZNEJ

OLGA OSKIERKO- PSYCHOLOG

Komentarze uczestników

Czat na żywo

Roku.

- M Marta L O paniach nie da się zapomnieć jesteście super babki. Życzę dużo zdrowia i sukcesów w dalszej pracy 🥰🥰🥰🥰🥰🥰
- B Bogumiła H Bardzo dziękuję życzę zdrowych, bezpiecznych świąt, było super 🙌
- M Maria S Będziemy pamiętać a wszystkim uczestnikom i organizatorom życzę zdrowych i spokojnych Świąt Bożego Narodzenia. Dziękuję
- M Maria L Proszę o nowe projekty
- K Krystyna B Zdrowych pogodnych Świąt Bożego Narodzenia oraz szczęśliwego Nowego Roku ❤️❤️❤️
- E Ela P Projekt bardzo mi się podobał. 🥰🥰
- A Anna G Dziękuję
- A Anna G A.Cz. Sliwka Spotkania z Paniami to wielka przyjemność. Serdecznie dziękujemy i życzymy zdrowych i wesołych Świąt. 🥰❤️👍

- A Alicja A Zdrowych i wesołych świąt Bożego Narodzenia. Dziękuję bardzo za zajęcia było miło
- A Alicja A Bardzo mi się podobało
- T Teresa J: Kompetencja, dobra forma przekazu, miła aparycja Pań prowadzących, trafny dobór tematów. Bardzo dziękuję i serdecznie pr
- T Teresa J: pozdrawiam
- A Anatol W dziekuje za piekne wykłady z okazji swiat Bozego Narodzenia zycz e duzo zdrowia sukcesow i dobrego roku 2021
- K Krystyna B: [komentarz wycofany]
- M Maria L Jestem mega zadowolona. Projekt bardzo wartościowy.
- D Danuta Si bardzo dziękuję za ten program podobało mi się podobało.
- A Anna G Dziękuję za wszystkie spotkania. Życzę wszystkim zdrowych i spokojnych świąt i pomyślności w Nowym Roku.

- K Krystyna B Zdrowych pogodnych Świąt Bożego Narodzenia oraz szczęśliwego Nowego Roku ❤️❤️❤️
- E Ela P Projekt bardzo mi się podobał. 🥰🥰
- A Anna G Dziękuję
- A Anna G A.Cz. Sliwka Spotkania z Paniami to wielka przyjemność. Serdecznie dziękujemy i życzymy zdrowych i wesołych Świąt. 🥰❤️👍
- B Bożena R Dziękujemy za całość wykładów, wszystko było super, do zobaczenia, usłyszenia ❤️❤️🌹🌹
- A Anna h dziękuję za super wykłady
- B Bogumiła H: Bardzo dziękuję życzę zdrowych, bezpiecznych świąt, było super 🙌
- k krystyna g To były miłe spotkania. Szkoda że musiała zmienić się forma. Jestem bardzo zadowolona.
- M Małgorzata W Dziękuję za ciekawe spotkanie zdrowych i spokojnych Świąt



WYKONAWCĄ ZAJĘĆ BYŁA FUNDACJA CENTRUM EDUKACJI GERONTOLOGICZNEJ Z SIEDZIBĄ W ŚWIEBODZICACH

Zapraszamy do kontaktu:

MARTA PRUCNAL - PSYCHOGERONTOLOG
OLGA OSKIERKO - PSYCHOLOG, PSYCHOGERONTOLOG

TEL. 735 246 864

e-mail: kontakt@ceg.org.pl

www.ceg.org.pl

ZACHĘCAMY DO ODWIEDZENIA NASZEJ STRONY NA FACEBOOKU
Centrum Edukacji Gerontologicznej





REALIZATOREM I POMYSŁODAWCĄ PROJEKTU BYŁO STOWARZYSZENIE LGD MIĘDZY ODRĄ A BOBREM Z SIEDZIBĄ W ZABORZE

tel. 603 505 517

lgd@miedzyodraabobrem.pl

www.miedzyodraabobrem.pl



Projekt dofinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej