



SCENARIUSZE TRENINGÓW INDYWIDUALNYCH ORAZ GRUPOWYCH POŁĄCZONYCH ZE SPOTKANAMI INTEGRACYJNYMI, W TYM REGULAMIN UCZESTNIKA ZAJĘĆ INDYWIDUALNYCH I GRUPOWYCH.



Dla lepszego zobrazowania pracy według stworzonego przez nas programu ćwiczeń przedstawiamy scenariusze przykładowych treningów indywidualnych oraz grupowych. Aby ułatwić Wam jak najlepsze przygotowanie się do przeprowadzenia treningów/spotkań poniżej opisane przez nas zostały następujące tematy:

1. Spis wymagań dotyczących miejsc spotkań (w tym niezbędne wyposażenie).
2. Spis przyborów do ćwiczeń ruchowych i pamięciowych.
3. Opis kompetencji trenera.
4. Spis kompetencji moderatora spotkania integracyjnego.
5. Opisy dwóch przykładowych treningów indywidualnych.
6. Opisy dwóch przykładowych treningów grupowych połączonych ze spotkaniami integracyjnymi.
7. Spis umiejętności jakie powinna zdobyć osoba zależna oraz opiekun w czasie tych treningów/spotkań.
8. Regulamin uczestnika zajęć indywidualnych i grupowych.

Korzystając z tych scenariuszy miejcie pod ręką nasze materiały instruktażowe w formie papierowej, gdyż dla ułatwienia opisów ćwiczeń będziemy się do nich odwoływać. Mamy nadzieję, że taka forma przedstawienia tematu będzie dla Was jasna i przejrzysta. A zatem zaczynamy:

1. Spis wymagań dotyczących miejsc spotkań:

- miejsce bez barier architektonicznych, z dobrym dojazdem i możliwością zaparkowania;
- sala do ćwiczeń ruchowych, w której swobodnie zmieści się 8-10 par ćwiczących na krzesłach;
- szatnia (osobne miejsce, w którym uczestnicy mogą przebrać się w strój do ćwiczeń fizycznych);
- pomieszczenie na spotkanie integracyjne (kawiarenkę) lub możliwość wydzielenia części sali do ćwiczeń na kawiarenkę;
- toaleta (dostosowana dla osób niepełnosprawnych).

Niezbędne wyposażenie:

- krzesła (potrzebne również przy ćwiczeniach fizycznych);
- sprzęt do odtwarzania muzyki;
- sprzęt nagłośnieniowy/mikrofon (bardzo przydatny przy osobach z problemami ze słuchem);
- stoły (do podania poczęstunku oraz do ćwiczeń integracyjnych/pamięciowych);
- przyrządy do ćwiczeń fizycznych (taśmy, piłki, piłeczki)
- gry, przedmioty niezbędne do ćwiczeń pamięciowych (np. długopisy, kartki papieru, zdjęcia z gazet);
- czajnik, naczynia.

2. Spis przyborów do ćwiczeń ruchowych:

- piłki tenisowe;
- piłeczki softball;
- taśmy typu thera-band;
- krzesła.

Spis przyborów do ćwiczeń pamięciowych:

- długopis, kartka;
- wycinki z gazet np. litery, zdjęcia znanych osób, zdjęcia przedmiotów, pejzaży, zwierząt itp.;
- gry np. Cortex, Pytaki, Memory, Dixit, IQTwist;
- przedmioty codziennego użytku (zapałki, długopis, łyżka, chochelka, pudełko z chusteczkami);
- albumy ze zdjęciami.

Jako trener na pewno masz swoje ulubione, sprawdzone przybory do ćwiczeń. Podane przez nas przedmioty są tylko propozycją. Pracuj na bazie swoich doświadczeń i preferencji. Możesz korzystać z drobnych sprzętów, które z łatwo przetransportować na trening lub wykorzystywać sprzęty posiadane przez seniorów.

3. Opis kompetencji trenera:

Biorąc pod uwagę nasze doświadczenia, stwierdzamy, że niezbędne jest aby trener na początku towarzyszył seniorowi i jego opiekunowi. Trenerzy posiadają doświadczenie i wiedzę dotyczącą prawidłowego i bezpiecznego wykonywania ćwiczeń. Ważne jest, aby trenerzy mieli odpowiednie kwalifikacje oraz umiejętności, takie jak:

- **kwalifikacje do prowadzenia zajęć ruchowych;**

np. ukończony kurs rekreacji ruchowej, rehabilitacji, fizjoterapii i/lub kursy, szkolenia dotyczące pracy z osobami starszymi i/lub osobami niepełnosprawnymi. Mogą być to np. trenerzy fitness, jogi, tancerze, fizjoterapeuci mający wiedzę jak prawidłowo poprowadzić trening.

- **doświadczenie w pracy z osobami starszymi;**

Minimum rok regularnej pracy indywidualnej i/lub grupowej z osobami starszymi i/lub niepełnosprawnymi w charakterze trenera prowadzącego zajęcia.

- **otwartość, elastyczność, umiejętność nawiązywania relacji z osobami starszymi;**

Trener musi być świadomy trudności jakie wiążą się z pracą z seniorami w ich miejscu zamieszkania. Mieszkania osób starszych nie zawsze są zadbane, nie zawsze ładnie pachną. Seniorzy mogą być nastawieni negatywnie do obcych osób, mogą narzekać. Trener staje przed wyzwaniem, którym jest zaciekawienie uczestników proponowaną metodą pracy, przekonanie do siebie swoich podopiecznych. Nie jest to oczywiście regułą, jednak niejednokrotnie to trener musi tak poprowadzić spotkanie, aby nie okazywać zniechęcenia czy niezadowolenia. Musi wykazać się dyplomacją i często inicjować czy podtrzymywać rozmowę. Prowadzący powinien mieć umiejętność dostosowania się do sytuacji, warunków lokalowych, możliwości fizycznych swoich podopiecznych. Wcześniejsze doświadczenia z seniorami, zawodowe czy prywatne, zdecydowanie ułatwiają nawiązanie kontaktu już od pierwszego spotkania;

- **empatia, cierpliwość, wyrozumiałość;**

Uczestnicy mogą mieć różną kondycję fizyczną i psychiczną, mogą być także osobami niepełnosprawnymi. Trener powinien to wziąć pod uwagę i z empatią podchodzić do swoich podopiecznych. Biorąc pod uwagę potrzeby tych osób, z pewnym wyczuciem należy np. dostosować głośność mówienia, dopasować tempo ćwiczeń do możliwości uczestników, poświęcić odpowiednią ilość czasu na prawidłowe wykonanie ćwiczenia ruchowego czy pamięciowego.

Przed przystąpieniem do wykonania ćwiczeń ruchowych i pamięciowych trener powinien odpowiednio dobrać poziom trudności zadania, analizując możliwości i ograniczenia uczestników, przejrzystość elementów danej gry, zainteresowania podopiecznych itp.;

- **umiejętność rozwiązywania konfliktów, asertywność;**

Podczas pracy z seniorem i jego opiekunem można napotkać na sytuacje konfliktowe. Często jeden z uczestników przejawia cechy dominacji, co może powodować napięte sytuacje podczas treningu. Jednym z dość częstych przykładów jest sytuacja, kiedy

senior nie jest w stanie wykonać jakiegoś zadania, a jego opiekun stara się go zmusić do wykonania danej czynności, nie akceptując tego, że senior nie ma już tych samych możliwości jakie miał w nieodległej przeszłości. Jako trener przykładowo możesz zapanować nad sytuacją łagodząc napięcie poprzez przekierowanie myśli opiekuna na możliwości seniora: "Owszem Pani Mama nie da rady wyjść samodzielnie z domu, ale proszę zauważyć jak świetnie radzi sobie z samodzielnym ubieraniem się".

- **umiejętność formułowania jasnych, klarownych wypowiedzi, z poszanowaniem drugiej osoby;**

Bardzo ważne w kontaktach z osobami starszymi i ich opiekunami jest ich podmiotowe traktowanie przejawiające się w gestach i słowach. Ważne jest, aby tłumacząc ćwiczenia odnosić się z szacunkiem do uczestników, nie używać infantylnych zwrotów, zdrobnień, unikać mówienia po imieniu do seniora bez jego zgody. Uczestnikami spotkań mogą być zarówno osoby wykształcone, elokwentne, odcytane, jak i osoby nie posiadające wykształcenia. Wyjaśniając ćwiczenie należy używać jasnych zwrotów. Jeśli uznamy, że opis jest za trudny, mało czytelny dla uczestników, warto poświęcić czas na wytłumaczenie trudnych słów lub zamienić je na bardziej zrozumiałe. Prawidłowo wykonane zadanie powinno być priorytetem. Język ciała, niewerbalne komunikaty, powinny iść w parze ze słowem mówionym. W pierwszej kolejności stosujemy ruch połączony z opisem ćwiczenia. Jeśli podopieczny będzie miał trudność w prawidłowym wykonaniu ćwiczenia, należy stanowczo, ale z wyczuciem pomóc mu je wykonać, nie naruszając jego granic tj. nie szarpiąc, nie zmuszając do wykonania ćwiczenia, nie zmuszając do wykonania nadmiernej ilości powtórzeń itp.;

- **kreatywność, pomysłowość;**

Trener, bazując na materiałach papierowych czy video, może w ciekawy sposób urozmaicić ćwiczenia, rozszerzając je o swoje doświadczenia, także poprzez dodanie ciekawych przyborów. Planując trening w domu seniora warto wziąć pod uwagę możliwości lokalowe oraz przybory, które posiadają seniorzy, tj. krzesła, stoły, balkonik, kije nordic walking, wałki do masażu, piłki, taśmy do ćwiczeń i użyć ich podczas treningu;

- **pozytywne nastawienie:**

Codziennosc seniorów często bywa przygnębiająca, monotonna, pełna bólu. Trener powinien cechować się pozytywnym podejściem do seniora i jego opiekuna. Powinien zarażać uczestników dobrym humorem, uśmiechem, pokazywać swoim nastawieniem, że ruch i ćwiczenia to bardzo ważny aspekt codzienności;

!Dodatkowo przypominamy o ubezpieczeniu OC

W swojej pracy trener powinien zadbać o to, aby posiadać aktualne ubezpieczenie.

4. Spis kompetencji moderatora spotkań grupowych:

- doświadczenie w pracy z seniorami;
- doświadczenie w pracy z grupą;
- otwartość, umiejętność nawiązywania i utrzymywania kontaktów;
- cierpliwość, wyrozumiałość, empatia;
- umiejętność formułowania jasnych, zrozumiałych wypowiedzi, instrukcji;
- pomysłowość, kreatywność;
- umiejętność dostosowania się do sytuacji, nastroju i zainteresowania grupy;
- umiejętność odpowiedniego zaplanowania czasu spotkania do predyspozycji grupy, ich potrzeb, sił, możliwości fizycznych i psychicznych.

Ważne jest, aby moderator spotkań grupowych był w stałym kontakcie z trenerem prowadzącym spotkania indywidualne. Dobrze, jeśli trener na bieżąco przekazuje moderatorowi informacje o poszczególnych uczestnikach i o przebiegu treningów indywidualnych. Spotkanie grupowe powinno być wspólnie zaplanowane przez moderatora i trenera, tak aby poszczególne części współgrały ze sobą. Obie te osoby powinny też w czasie spotkania uzupełniać się nawzajem i wspierać się w trudniejszych momentach.

5. Przykładowe opisy spotkań indywidualnych w domu seniora lub jego opiekuna.

Plan treningu indywidualnego I

Czas trwania: **60 - 90 min.**

W czasie spotkania weź pod uwagę możliwości seniora, jego skupienie na zadaniach, tempo pracy czy potrzebę poświęcenia dodatkowych minut na rozmowę (nie zawsze związaną z tematem spotkania).

Wskazówki dla trenera na początek:

- Zabierz ze sobą przybory do ćwiczeń fizycznych, dla siebie, dla seniora i opiekuna;
- Zabierz ze sobą gry lub materiały do ćwiczeń pamięciowych;
- Przyjdź na spotkanie punktualnie;
- Powiedz na wstępie ile czasu będzie trwało spotkanie;
- W trakcie pierwszego spotkania zrób wstępny wywiad o stanie zdrowia, kondycji, samopoczuciu seniora i opiekuna, dowiedz się czy uczestnicy nie mają przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń ruchowych;

- Poproś o uzupełnienie niezbędnych dokumentów oraz o podpisanie regulaminu uczestnictwa;
- Zrób krótki wywiad z podopiecznymi, aby dowiedzieć się, m.in. jak często senior wychodzi z domu, jakie podejmuje aktywności w ciągu dnia, kto go odwiedza, kto się nim opiekuje itp.;
- Przygotuj lub poproś o przygotowanie bezpiecznej przestrzeni do wykonywania ćwiczeń;
- Poinformuj osoby ćwiczące, aby w razie gorszego samopoczucia niezwłocznie Cię o tym poinformowały;
- Zabierz ze sobą materiały instruktażowe do ćwiczeń, które ułatwią seniorowi i jego opiekunowi samodzielną pracę w domu.

Przebieg spotkania:

Rozpoczęcie: Jeśli jest to pierwsze spotkanie, powiedz kilka słów o sobie, o Twoich doświadczeniach w pracy z seniorami (unikaj przechwalania się). Zapytaj jak czują się dzisiaj podopieczni, jak minęły im ostatnie dni.

Rozgrzewka: **ok. 10 min**

Podajemy tutaj wyłącznie nazwy ćwiczeń, gdyż ich szczegółowe opisy wraz ze zdjęciami znajdują się w materiałach instruktażowych w formie papierowej (wg numeracji podanej w nawiasach), jak również w formie video.

Istotnym elementem treningu jest to, aby wszystkie ćwiczenia wykonywał i senior i opiekun. W ten sposób motywują się nawzajem i wpływają na poprawę swojej kondycji.

Ćw.1. Skłon w przód: rozciąganie kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej (ćw.1)

Ćw.2. Skłony boczne: rozciąganie kręgosłupa w płaszczyźnie czołowej (ćw.2)

Ćw.3. Skręty tułowia: Rotacja kręgosłupa (ćw.3)

Ćw.4. Rozgrzewka obręczy barkowej: krążenie barków (ćw.4)

Ćw.5. Rozgrzewka dłoni i nadgarstków (ćw.6)

Część główna: ćwiczenia odciążające senior + opiekun **ok. 20 min.**

Ćw.6. Położenie się i wstawanie z łóżka (ćw.9 i 9a)

Rozciąganie: **do 10 min.**

Ćw. 7. Rozciąganie pleców i ramion (ćw.13)

Ćw. 8. Rozciąganie barków (ćw.14)

Ćw. 9. Rozciąganie boków tułowia (ćw.15)

Ćwiczenia pamięciowe: ok. 20 min.

Ćw. 10 Praca ze zdjęciami - wspomnienia (ćw. 19)

Zakończenie: Podziękuj za spotkanie, za wspólne ćwiczenia. Pochwal uczestników za ich wysiłek, zadaj ćwiczenia do wykonywania samodzielnie w domu w najbliższym tygodniu, ustal termin kolejnego spotkania.

Dodatkowe wskazówki dla trenera:

- Zaplanuj część ruchową treningu tak, żeby była kreatywna, ale jednocześnie bezpieczna dla ćwiczących;
- Dopasuj rozgrzewkę i rozciąganie do części głównej. Jeśli w zamyśle będziesz pokazywał np. sposoby samodzielnego ubierania się, ważna będzie rozgrzewka i rozciąganie ramion, dłoni, całej obręczy barkowej, nie zapominając o kręgosłupie;
- Pamiętaj, że masz do dyspozycji materiały instruktażowe w wersji papierowej i video, którymi możesz się posłużyć planując trening indywidualny;
- Planując trening weź pod uwagę preferencje, predyspozycję i ograniczenia swoich podopiecznych (np. ćwiczenie w pozycji stojącej lub siedzącej);
- Rozpoczynając od ćwiczeń ruchowych ułatwisz dotlenienie ciała i usprawnisz pracę mózgu;
- Możesz też potraktować ćwiczenia pamięciowe jako wstęp do ćwiczeń ruchowych;
- Traktuj trening jako część edukacji opiekuna do samodzielnej pracy z seniorem;
- Zadawaj proste zadania domowe (ćwiczenia fizyczne i pamięciowe) na miarę możliwości seniora i opiekuna;
- Szanuj godność podopiecznych, pokazuj jak delikatnie, ale stanowczo pokierować seniorem podczas ćwiczeń, nie dopuść do szarpania przez opiekuna, ciągnięcia, krytycznych, czasem złośliwych uwag;
- Nie wyręczaj seniora ani opiekuna;
- Dobieraj gry do możliwości i ograniczeń seniora tj. wzrok, słuch, możliwości intelektualne, wiek, zainteresowania itp.;
- Pokaż podopiecznym, że gry mogą być alternatywą i urozmaiceniem codziennych czynności. Senior może grać samodzielnie, w parze, w gronie rodzinnym czy wśród znajomych. Celem gier jest również integracja.
- Bądź elastyczny, czas treningu ruchowego i pamięciowego jest orientacyjny, jeśli będzie konieczność wydłużenia części ruchowej czy pamięciowej - zrób to;
- Poświęć kilka minut na ewentualne pytania od podopiecznych.

Plan treningu indywidualnego II

Czas trwania: **60 - 90 min.**

W czasie spotkania weź pod uwagę możliwości seniora, jego skupienie na zadaniach, tempo pracy czy potrzebę poświęcenia dodatkowych minut na rozmowę, nie zawsze związaną z tematem spotkania.

Wskazówki dla trenera na początek:

- Zabierz ze sobą przybory do ćwiczeń fizycznych, dla siebie, dla seniora i opiekuna;
- Zabierz ze sobą gry lub materiały do ćwiczeń pamięciowych;
- Przyjdź na spotkanie punktualnie;
- Powiedz na wstępie ile czasu będzie trwało spotkanie;
- W trakcie pierwszego spotkania zrób wstępny wywiad o stanie zdrowia, kondycji, samopoczuciu seniora i opiekuna, dowiedz się czy uczestnicy nie mają przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń ruchowych;
- Poproś o uzupełnienie niezbędnych dokumentów oraz o podpisanie regulaminu uczestnictwa;
- Zrób krótki wywiad z podopiecznymi, aby dowiedzieć się m.in. jak często senior wychodzi z domu, jakie podejmuje aktywności w ciągu dnia, kto go odwiedza, kto się nim opiekuje itp.;
- Przygotuj lub poproś o przygotowanie bezpiecznej przestrzeni do wykonywania ćwiczeń;
- Poinformuj osoby ćwiczące, aby w razie gorszego samopoczucia niezwłocznie Cię o tym poinformowały;
- Zabierz ze sobą materiały instruktażowe do ćwiczeń, które ułatwią seniorowi i jego opiekunowi samodzielną pracę w domu.

Przebieg spotkania:

Rozpoczęcie: Jeśli jest to kolejne spotkanie, dobrze jest zapytać jak minął ubiegły tydzień i czy udało się przećwiczyć zadane ćwiczenia ruchowe i/lub pamięciowe. Warto nakreślić cel spotkania, krótko przedstawić plan na treningu.

Rozgrzewka: ok. 10 min

Podajemy tutaj wyłącznie nazwy ćwiczeń, gdyż ich szczegółowe opisy wraz ze zdjęciami znajdują się w materiałach instruktażowych w formie papierowej (wg numeracji podanej w nawiasach), jak również w formie video.

Istotnym elementem treningu jest to, aby wszystkie ćwiczenia wykonywał i senior i opiekun. W ten sposób motywują się nawzajem i wpływają na poprawę swojej kondycji.

- Ćw.1. Skłon w przód: rozciąganie kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej (ćw.1)
Ćw.2. Skłony boczne: rozciąganie kręgosłupa w płaszczyźnie czołowej (ćw.2)
Ćw.3. Skręty tułowia: Rotacja kręgosłupa (ćw.3)
Ćw.4. Rozgrzewka bioder i nóg (ćw.7)
Ćw.5. Rozgrzewka bioder i pośladków (ćw.8)

Część główna: ćwiczenia odciążające senior + opiekun ok. 20 min.

Ćw.6. Wchodzenie i schodzenie ze schodów (ćw. 12)

Rozciąganie: do 10 min.

- Ćw. 7. Rozciąganie nóg – tył uda (ćw.16)
Ćw. 8. Rozciąganie nóg – przód uda (ćw.17)

Ćwiczenia pamięciowe: ok. 20 min.

Ćw.9. Gra pamięciowa - zapamiętywanie przedmiotów (ćw.22)

Zakończenie: Podziękuj za spotkanie, wspólne ćwiczenia, pochwal uczestników za ich wysiłek, zadaj ćwiczenia do wykonywania samodzielnie w domu w najbliższym tygodniu, ustal termin kolejnego spotkania.

Dodatkowe wskazówki dla trenera:

- Zaplanuj część ruchową treningu tak, żeby była kreatywna, ale jednocześnie bezpieczna dla ćwiczących;
- Dopasuj rozgrzewkę i rozciąganie do części głównej. Jeśli w zamyśle będziesz pokazywał np. sposoby samodzielnego ubierania się, ważna będzie rozgrzewka i rozciąganie ramion, dłoni, całej obręczy barkowej, nie zapominając o kręgosłupie;
- Pamiętaj, że masz do dyspozycji materiały instruktażowe w wersji papierowej i video, którymi możesz się posiłkować planując trening indywidualny;
- Planując trening, weź pod uwagę preferencje, predyspozycję i ograniczenia swoich podopiecznych (np. ćwiczenie w pozycji stojącej lub siedzącej);
- Rozpoczynając od ćwiczeń ruchowych ułatwisz dotlenienie ciała i usprawnisz pracę mózgu;
- Możesz też potraktować ćwiczenia pamięciowe jako wstęp do ćwiczeń ruchowych;
- Traktuj trening jako część edukacji opiekuna do samodzielnej pracy z seniorem;

- Zadawaj proste zadania domowe (ćwiczenia fizyczne i pamięciowe) na miarę możliwości seniora i opiekuna;
- Szanuj godność podopiecznych, pokazuj jak delikatnie, ale stanowczo pokierować seniorem podczas ćwiczeń, nie dopuść do szarpania przez opiekuna, ciągnięcia, krytycznych, czasem złośliwych uwag;
- Nie wyręczaj ani seniora, ani opiekuna;
- Dobieraj gry do możliwości i ograniczeń seniora tj. wzrok, słuch, możliwości intelektualne, wiek, zainteresowania itp.;
- Pokaż podopiecznym, że gry mogą być alternatywą i urozmaiceniem codziennych czynności. Senior może grać samodzielnie, w parze, w gronie rodzinnym czy wśród znajomych. Celem gier jest również integracja.
- Bądź elastyczny, czas treningu ruchowego i pamięciowego jest orientacyjny, jeśli będzie konieczność wydłużenia części ruchowej czy pamięciowej - zrób to;
- Poświęć kilka minut na ewentualne pytania od podopiecznych.

6. Opisy dwóch przykładowych treningów grupowych połączonych ze spotkaniami integracyjnymi.

Plan spotkania grupowego I:

Termin pierwszego spotkania grupowego ustalcie najlepiej po przeprowadzeniu 3 - 4 treningów indywidualnych z poszczególnymi parami. Weźcie pod uwagę dostępność sali oraz możliwości czasowe seniorów i ich opiekunów.

Czas trwania: **90 - 120 min.**

Wskazówki na początek:

- Pamiętajcie, aby na spotkania grupowe zabrać dodatkowy sprzęt dla osób, które zapomną o przyniesieniu przyborów do ćwiczeń.
- Sprawdźcie, czy jest wystarczająca liczba krzeseł dla uczestników i czy sprzęt jest sprawny.
- Przygotujcie wcześniej salę do ćwiczeń oraz miejsce, gdzie będzie poczęstunek ,tj. kawiarenka. Ustawcie odpowiednio krzesła, przygotujcie sprzęt nagłośnieniowy, połóżcie przybory tak, aby były pod ręką.
- Zaproście 2-3 wolontariuszy (np. wolontariuszy seniorów) do pomocy. Przed przyjściem uczestników wyjaśnijcie im jaka będzie ich rola, tj. powitanie uczestników przy wejściu i pomoc podczas wchodzenia do budynku, zaprowadzenie do sali ćwiczeń, pokazanie gdzie jest szatnia, toaleta, pomoc w przygotowaniu sali oraz w posprzątaniu po spotkaniu, obsługa w czasie kawiarenki. Zachęć ich do uczestniczenia w ćwiczeniach.
- Ćwiczenia odbywają się w parach senior + opiekun, jeśli ktoś z uczestników nie ma pary, połączcie uczestników ze sobą lub poproście wolontariusza o dołączenie do uczestnika bez pary.

Rozpoczęcie:

Przywitać uczestników i na wstępie przedstawić przebieg spotkania (opowiedzcie ile będzie trwało spotkanie i co po kolei będzie się działo).

Część I Trening grupowy - ćwiczenia fizyczne

Czas trwania: **ok. 30 - 40 min.**

Rozgrzewka: ok. 15 min.

Podajemy tutaj wyłącznie nazwy ćwiczeń, gdyż ich szczegółowe opisy wraz ze zdjęciami znajdują się w materiałach instruktażowych w formie papierowej (wg numeracji podanej w nawiasach) oraz video.

Ćw. 1 Skłon w przód: rozciąganie kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej (ćw.1 w materiałach instruktażowych)

Ćw. 2 Skłony boczne: rozciąganie kręgosłupa w płaszczyźnie czołowej (ćw.2)

Ćw. 3 Skręty tułowia: Rotacja kręgosłupa (ćw.3.)

Ćw. 4 Rozgrzewka bioder i nóg (ćw.7)

Ćw. 5 Rozgrzewka bioder i pośladków (ćw.8)

Część główna: ćwiczenia odciążające senior + opiekun ok. 15 min.

Ćw.6 Siadanie i wstawanie (ćw.10 i 10a)

Rozciąganie: ok 10 min.

Ćw. 7 Rozciąganie nóg – tył uda (ćw. 16)

Ćw. 8 Rozciąganie nóg – przód uda (ćw. 17)

Wskazówki dla trenera:

- Zachęcaj do wspólnych ćwiczeń i opiekuna i seniora. Często opiekun zbyt mocno skupia się na prawidłowym wykonywaniu ćwiczeń przez swojego podopiecznego, zapominając o sobie. Staraj się rozładować napięcie pojawiające się między seniorem i opiekunem.
- Poinformuj uczestników, że mogą ćwiczyć na siedząco lub na stojąco.
- Nie popędzaj uczestników i daj im czas na pracę w swoim tempie.
- Twoją rolą jest podejść do uczestników, którzy najbardziej potrzebują podpowiedzi, pokierowania, Twojej uwagi.
- W miarę możliwości wspominaj o korzyściach wynikających z wykonywania ćwiczeń.
- Zwróć uwagę uczestnikom, że ćwiczenia są przypomnieniem ćwiczeń, które były przetrenowane na indywidualnych spotkaniach.
- Pamiętaj, aby dobrać wcześniej ćwiczenia z rozgrzewki do ćwiczeń z części głównej jaka jest zaplanowana na dane spotkanie;
- Korzystając z drobnych sprzętów lub przyborów urozmaicasz ćwiczenia. Seniorzy to bardzo lubią.

Część II Ćwiczenia integracyjno - zapoznawcze

Czas trwania: **ok. 90 min.**

1. Ćwiczenia na sali, jako kontynuacja treningu ruchowego

Czas trwania: **ok. 15 min.**

Zostańcie na tej samej sali, na której odbywały się ćwiczenia fizyczne, niech to będzie płynne przejście od ćwiczeń ruchowych do ćwiczeń integracyjnych. Trenerze, przekaz prowadzenie moderatorowi. Poproście uczestników, aby pomogli w przestawieniu krzesel i usiedli na nich w kole (tak, aby wszyscy dobrze się widzieli i słyszeli) i poprowadź następujące ćwiczenia zapoznawcze:

Przebieg ćwiczeń:

Ćw. 1. Proszę, aby każdy z Państwa obrócił się do osoby po swojej lewej stronie, przedstawił się i powiedział jej coś o sobie, np. lubię pić kawę, lubię czytać książki.

Ćw. 2. Teraz proszę, aby wstali Państwo z krzesel (jeśli to możliwe) i niech każdy podejdzie do osoby naprzeciwko siebie, przedstawi się i powie jej coś o sobie. Można podejść do 2-3 osób. A następnie proszę wrócić na swoje miejsca. Do osób, które nie mogą wstać, podchodzimy.

Ćw. 3. Proszę, aby do środka koła weszły osoby, które:

- urodziły się w Krakowie,
- mieszkają w Krakowie dłużej niż 15 lat,
- mieszkają w Krakowie krócej niż 5 lat,
- dużo podróżują,
- piją codziennie kawę,
- mają syna,
- mają córkę,
- itp.

Osoby, które nie mogą wstać i wejść do koła proszę o podniesienie ręki do góry.

!!! Po tej części zróbcie **5 - 10 min przerwy**. Jest to czas na spokojne przebranie się po treningu, skorzystanie z toalety.

2. Kawiarenka

Czas trwania: ok. **20 - 30 min.**

Zaproście uczestników do kawiarenki. Niech to będzie spokojny czas na wypicie kawy, herbaty, zjedzenie ciasta, luźne rozmowy.

Wskazówki dla moderatora i trenera:

- Zwróćcie uwagę na to, jakie miejsca uczestnicy zajęli w kawiarence.

Jeśli widzisz, że ktoś siedzi sam lub tylko ze swoim opiekunem to zaprosz ich do dołączenia do większej grupy, połącz stoliki, tak aby stworzyć przestrzeń, w której wszyscy są razem lub w małych grupach.

- Podzielcie się z wolontariuszami i usiądźcie pomiędzy uczestnikami. Starajcie się, jeśli pojawi się taka potrzeba nasuwać, tematy do rozmowy, podtrzymywać rozmowę.

3. Ćwiczenia integracyjno - pamięciowe

Czas trwania: **ok. 30 min.**

Potrzebne materiały: kartki, długopisy, zdjęcia różnych przedmiotów (skrzypce, rower, skrzynka pocztowa) na przykład wycięte z gazet, przyklejone na środku dużych kartek.

Posprzątajcie stoliki, ewentualnie zostawcie kawę/herbatę jeśli jeszcze ktoś jej nie wypił do końca. Następnie poinformujcie uczestników, że teraz jeszcze odbędzie się kilka ćwiczeń pamięciowych. Podzielcie uczestników na grupy 4 - 6 osobowe, tak aby poszczególne pary senior + opiekun były w jednej grupie.

Proponujemy, abyś ćwiczenia przeprowadził w następujący sposób:

Ćw.1 Proszę, aby w swoich grupach, każdy z Państwa po kolei wymienił 3 rzeczy, które lubi jeść/ robić (np. jeździć na rowerze, jeść truskawki itp.).

Ćw.2 Teraz przeczytam Państwu kilka rozbudowanych opisów, co lubię... i po wysłuchaniu tego tekstu, proszę aby w swoich parach senior + opiekun, każdy z Państwa zapisał na kartce, wg przeczytanego schematu 2 takie rzeczy.

Przykładowo:

- Lubię czytać, leżąc cały dzień w łóżku, jedząc czekoladki, i żeby wszyscy byli w tym czasie w domu.
- Lubię gliniany dzbanek z lży, który jedna z moich ciotek tuż po wojnie pomalowała w dziwny wzór w szkole, na lekcjach robót ręcznych.
- Lubię jak moja mama wchodzi do kuchni rano w koszuli nocnej, żeby zrobić pierwszą kawę.
- Lubię pić kawę na placu Świętego Marka w Wenecji, bo mi się wydaje, że zaklinam w ten sposób czas i szczęście na kolejny rok.
- Lubię, jak dzwoni moja córka i pyta, czy wszystko u mnie w porządku.
- Lubię jaśminową herbatę zawsze i wszędzie.
- Lubię spać w białych skarpetkach, nawet latem.
- Lubię być matką.
- Lubię być żoną.

- Lubię być sobą.
- Lubię się śmiać ponad wszystko.*

* podane przykłady pochodzą z książki: Krystyny Jandy "Moja droga B"

Kiedy już wszyscy mają zapisane przykłady, poproś o przedstawienie sobie nawzajem w grupach zapisanych treści.

Ćw. 3 Rozdam teraz Państwu zdjęcia różnych przedmiotów i proszę, aby wspólnie w grupie zapisali Państwo skojarzenia związane z tą rzeczą. Skojarzeniami mogą być rzeczowniki, czasowniki, ale też bardziej rozbudowane zdania. Na przykład przy zdjęciu przedstawiającym zegarek można napisać: czas, wskazówka, dzień, noc, pośpiech, oczekiwanie na odwiedzinę, wczesne wstawanie itp.

Jeśli zostanie czas, poszczególne grupy mogą przedstawić wyniki swoich prac pozostałym uczestnikom.

Dodatkowe wskazówki:

- Jako osoby prowadzące również wykonujcie poszczególne ćwiczenia i zachęćcie wolontariuszy do uczestniczenia w nich. Bądźcie częścią poszczególnych grup, pomagajcie, wyjaśniajcie jeśli jakieś polecenie jest niezrozumiałe. To integruje grupę.
- Dopilnujcie, żeby każda osoba dodała coś od siebie, aby opiekun nie mówił za seniora, nie wyręczał go.
- Poszczególne ćwiczenia powodują, że uczestnicy dowiadują się więcej o sobie i zaczynają opowiadać o sobie. Pozwólcie, aby te rozmowy się toczyły, dajcie trochę więcej czasu, jeśli widzicie, że uczestnicy spontanicznie otwierają się na siebie.

Zakończenie:

Na zakończenie podziękujcie za spotkanie, powiedzcie kilka słów podsumowujących od siebie, czym dla Was jako prowadzących było to spotkanie. Warto jest poprosić także uczestników, aby kto chce, opowiedział w kilku słowach swoje wrażenia ze spotkania.

Pożegnajcie uczestników i zaproście na kolejne spotkanie.

Pomóżcie osobom, które tego potrzebują w bezpiecznym opuszczeniu budynku, w wejściu do samochodu itp.

Plan spotkania grupowego II:

Czas trwania: **90 - 120 min.**

Wskazówki na początek:

- Pamiętajcie, aby na spotkania grupowe zabrać dodatkowy sprzęt dla osób, które zapomną o przyniesieniu przyborów do ćwiczeń.
- Sprawdźcie, czy jest wystarczająca liczba krzeseł dla uczestników i czy sprzęt jest sprawny.
- Przygotujcie wcześniej salę do ćwiczeń oraz miejsce, gdzie będzie poczęstunek czyli kawiarenka. Ustawcie odpowiednio krzesła, przygotujcie sprzęt nagłośnieniowy, połóżcie przybory tak, aby były pod ręką.
- Zaproście 2-3 wolontariuszy (np. wolontariuszy seniorów) do pomocy. Przed przyjściem uczestników wyjaśnijcie im jaka będzie ich rola, tj.: powitanie uczestników przy wejściu i pomoc podczas wchodzenia do budynku, zaprowadzenie do sali ćwiczeń, pokazanie gdzie jest szatnia, toaleta, pomoc w przygotowaniu sali oraz w posprzątaniu po spotkaniu, obsługa w czasie kawiarenki. Zachęć ich do uczestniczenia w ćwiczeniach.
- Ćwiczenia odbywają się w parach senior + opiekun, jeśli ktoś z uczestników nie ma pary, połączcie uczestników ze sobą lub poproście wolontariusza o dołączenie do uczestnika bez pary.

Rozpoczęcie:

Przywitażcie uczestników i na wstępie przedstawcie przebieg spotkania (Najpierw odbędą się ćwiczenia fizyczne, potem krótka część z ćwiczeniami integracyjnymi, następnie kilka minut przerwy, po której nastąpi kawiarenka. Na zakończenie jeszcze kilka ćwiczeń pamięciowych.).

Część I Trening grupowy - ćwiczenia fizyczne

Czas trwania: **ok. 30 - 40 min.**

Rozgrzewka: ok. 15 min.

Podajemy tutaj wyłącznie nazwy ćwiczeń, gdyż ich szczegółowe opisy wraz ze zdjęciami znajdują się w materiałach instruktażowych (wg numeracji podanej w nawiasach).

Ćw. 1. Skłon w przód: rozciąganie kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej (ćw.1 w materiałach instruktażowych)

Ćw. 2. Skłony boczne: rozciąganie kręgosłupa w płaszczyźnie czołowej (ćw.2)

- Ćw. 3. Skręty tułowia: Rotacja kręgosłupa (ćw.3)
Ćw. 4. Rozgrzewka obręczy barkowej: krążenie barków (ćw.4)
Ćw. 5. Rozciąganie ramion: wyprost i zgięcie w stawie ramiennym (ćw.5)
Ćw. 6. Rozgrzewka dłoni i nadgarstków (ćw.6)

Część główna: ćwiczenia odciażające senior + opiekun: ok. 15 min.

Ćw. 7. Ubieranie się (ćw.11)

Rozciąganie: ok. 10 min.

- Ćw. 8. Rozciąganie pleców i ramion (ćw.13)
Ćw. 9. Rozciąganie barków (ćw.14)
Ćw. 10. Rozciąganie boków tułowia (ćw.15)

Wskazówki dla trenera:

- Zachęcaj do wspólnych ćwiczeń i opiekuna i seniora. Często opiekun zbyt mocno skupia się na prawidłowym wykonywaniu ćwiczeń przez swojego podopiecznego, zapominając o sobie. Staraj się rozładować napięcie pojawiające się między seniorem i opiekunem.
- Poinformuj uczestników, że mogą ćwiczyć na siedząco lub na stojąco.
- Nie popędzaj uczestników i daj im czas na pracę w swoim tempie.
- Twoją rolą jest podejść do uczestników, którzy najbardziej potrzebują podpowiedzi, pokierowania, Twojej uwagi.
- W miarę możliwości wspominaj o korzyściach wynikających z wykonywania ćwiczeń.
- Zwróć uwagę uczestnikom, że ćwiczenia są przypomnieniem ćwiczeń, które były przetrenowane na indywidualnych spotkaniach.
- Pamiętaj, aby dobrać wcześniej ćwiczenia z rozgrzewki do ćwiczeń z części głównej jaka jest zaplanowana na dane spotkanie;
- Korzystając z drobnych sprzętów lub przyborów urozmaicasz ćwiczenia. Seniorzy to bardzo lubią.

Część II Ćwiczenia integracyjno - zapoznawcze

Czas trwania: **ok. 90 min.**

1. Ćwiczenia na sali, jako kontynuacja treningu ruchowego

Czas trwania: **ok. 15 min.**

Potrzebne materiały: różne przedmioty np. aparat fotograficzny, korale, mapa, flet, guzik, szydełko, klucze, zapałki, szyszka, klucze itp.

Poproś uczestników, aby pomogli w przestawieniu krzeseł i usiedli na nich w kole (tak, aby wszyscy dobrze się widzieli i słyszeli) i poprowadź ćwiczenia integracyjne w następujący sposób:

Przebieg ćwiczeń

Ćw. 1 Proszę, aby każdy z Państwa dla przypomnienia przedstawił się swoim imieniem.

Ćw. 2 Teraz proszę, aby każdy z Państwa powiedział swoje imię, a następnie imię osoby siedzącej po Państwa prawej stronie, czyli mówimy: "Ja jestem Krystyna, a po mojej prawej stronie siedzi Marian".

(można zrobić trudniejszą wersję tego ćwiczenia, polegającą na tym, że każdy z uczestników wymienia imiona wszystkich osób, które przedstawiały się przed nim).

Ćw. 3 (Wstaw do środka koła stół z przygotowanymi wcześniej różnymi przedmiotami.)

Proszę, aby każdy z Państwa wybrał jeden przedmiot, który kojarzy się Państwu z sobą samym, ze swoim życiem. Następnie proszę o zaprezentowanie nam przedmiotu, który Państwo wybrali i opowiedzenie dlaczego właśnie ten przedmiot.

!!! Po tej części zróbcie **5 - 10 min przerwy**. Jest to czas na spokojne przebranie się po treningu, skorzystanie z toalety.

2. Kawiarenka

Czas trwania: ok. **20 - 30 min.**

Zaproś uczestników do kawiarenki. Niech to będzie spokojny czas na wypicie kawy, herbaty, zjedzenie ciasta, luźne rozmowy.

Wskazówki dla moderatora i trenera:

- Zwróćcie uwagę na to, jakie miejsca uczestnicy zajęli w kawiarence.

Jeśli widzisz, że ktoś siedzi sam lub tylko ze swoim opiekunem to zaprosz ich do dołączenia do większej grupy, połącz stoliki, tak aby stworzyć przestrzeń, w której wszyscy są razem lub w małych grupach.

- Podzielcie się z wolontariuszami i usiądźcie pomiędzy uczestnikami. Starajcie się, jeśli pojawi się taka potrzeba nasuwać, tematy do rozmowy, podtrzymywać rozmowę.

3. Ćwiczenia integracyjno - pamięciowe

Czas trwania: ok. **30 min.**

Potrzebne materiały: proste gry planszowe, których zasady będzie łatwo przedstawić w kilku zdaniach, najlepiej gry polegające na pracy zespołowej, a nie na rywalizacji tj. Dobble, Story cubes, Figurix, Pictureka, Memory, 5 sekund.

Posprzątajcie stoliki, ewentualnie zostawcie kawę/herbatę jeśli jeszcze ktoś jej nie wypił do końca. Podzielcie uczestników na grupy 4 - 6 osobowe. Następnie poinformujcie uczestników, że teraz jeszcze odbędzie się wspólne granie w gry planszowe. Rozdajcie gry, dla każdej grupy inną i dołączcie do poszczególnych zespołów (zachęcając do tego również wolontariuszy). Dopasujcie poziom gry do możliwości podopiecznych lub ustalcie nowe zasady gry. Po 10 minutach grania warto zamienić gry między poszczególnymi grupami, tak aby uczestnicy mogli spróbować swoich sił na różnych polach.

Dodatkowa propozycja:

Możecie również w tej części rozdzielić opiekunów i seniorów. Podczas gdy seniorzy będą grali w gry z trenerem i wolontariuszami, warto zaprosić opiekunów do oddzielnej sali i poprowadzić moderowaną rozmowę dotyczącą np. problemów pojawiających się w opiece nad osobą zależną.

Proponujemy, aby na dużych arkuszach papieru zapisać następujące pytania:

- Z jakimi trudnościami, problemami najczęściej borykają się opiekunowie osób starszych?
- Gdzie można szukać wsparcia, pomocy, informacji dotyczących opieki nad osobą starszą?
- W jaki sposób opiekun może zadbać o siebie, o czas dla siebie, swój odpoczynek, swoje pasje?

Zadaniem opiekunów jest udzielenie odpowiedzi na te pytania i napisanie ich na arkuszach z pytaniami.

!!! To zadanie bardzo zbliża do siebie opiekunów, pokazując im, że borykają się z podobnymi trudnościami, ale też, że mogą dzielić się ze sobą wiedzą i doświadczeniem. Zachęćcie każdą osobę, aby wypowiedziała się na poszczególne tematy.

Dodatkowe wskazówki:

- Jako osoby prowadzące również wykonujcie poszczególne ćwiczenia i zachęćcie wolontariuszy do uczestniczenia w nich. Bądźcie częścią poszczególnych grup, pomagajcie, wyjaśniajcie, jeśli jakieś polecenie jest niezrozumiałe. To integruje grupę.
- Dopilnujcie, żeby każda osoba dodała coś od siebie, żeby opiekun nie mówił za seniora, nie wyręczał go.

- Poszczególne ćwiczenia powodują, że uczestnicy dowiadują się więcej o sobie i zaczynają opowiadać o sobie. Pozwólcie, aby te rozmowy się toczyły, dajcie zawsze kilka minut dodatkowo, jeśli widzicie, że uczestnicy spontanicznie otwierają się na siebie.

Zakończenie:

Na zakończenie podziękujcie za spotkanie, powiedzcie kilka słów podsumowujących od siebie, czym dla Was jako prowadzących było to spotkanie. Warto jest poprosić także uczestników, aby kto chce, opowiedział w kilku słowach swoje wrażenia ze spotkania.

Pożegnajcie uczestników i zaproście na kolejne spotkanie.

Pomóżcie osobom, które tego potrzebują w bezpiecznym opuszczeniu budynku, w wejściu do samochodu itp.

7. Spis umiejętności jakie powinna zdobyć osoba zależna w czasie treningów/spotkań.

Prowadząc treningi/spotkania postawcie sobie za cel, aby osoby zależne:

- nauczyły się prawidłowego wykonywania ćwiczeń fizycznych zawartych w materiałach instruktażowych;
- nauczyły się nowych sposobów spędzania czasu z opiekunem poprzez ćwiczenia pamięciowe, dostrzegły korzyści z nich płynące, związane z utrzymaniem dobrej kondycji intelektualnej;
- dowiedziały się, które ćwiczenia pomagają przy wykonywaniu danej czynności;
- wypracowały inne niż dotychczas sposoby współpracy z opiekunem;
- wzmacniały swoją samodzielność;
- rozwijały kreatywność;
- wyrobiły w sobie nawyk regularnych ćwiczeń fizycznych oraz intelektualnych.

Spis umiejętności jakie powinien zdobyć opiekun w czasie treningów/spotkań.

Prowadząc treningi/spotkania postawcie sobie za cel, aby opiekunowie:

- nauczyli się prawidłowego wykonywania ćwiczeń fizycznych zawartych w materiałach instruktażowych;
- poznali sposoby współpracy i kierowania seniorem, zamiast dyrygowania i przymuszania oraz zobaczyli korzyści z ich stosowania;
- dostrzegli zalety wzmacniania samodzielności seniora;
- poznali sposoby na rozładowanie napiętej atmosfery pojawiającej się w codziennych kontaktach z podopiecznym;
- dostrzegli, że nastawienie "chcę" jest ważniejsze niż "muszę";
- wyrobili w sobie nawyk regularnych ćwiczeń fizycznych oraz intelektualnych.

8. Regulamin uczestnika zajęć indywidualnych i grupowych.

REGULAMIN UCZESTNIKA PROGRAMU ĆWICZEŃ: PROSTE ROZWIĄZANIA CODZIENNYCH TRUDNOŚCI

1. Program ćwiczeń **“Proste rozwiązania codziennych trudności”** jest prowadzony przez wykwalifikowanego trenera

imię i nazwisko trenera

2. Program ten przeznaczony jest dla osób starszych zależnych po 60 r.ż. oraz ich opiekunów i zakłada ich wspólny udział w prowadzonych spotkaniach/treningach.

3. Udział w programie jest dobrowolny i bezpłatny, a uczestnicy zobowiązani są do podpisania oświadczenia o braku przeciwwskazań lekarskich do udziału w treningach, przed rozpoczęciem treningów.

4. Program będzie realizowany oddo.....

okres realizacji programu

i będzie obejmował:

- a) min. 6 treningów indywidualnych w domu uczestników po wcześniejszym ustaleniu terminu i godziny spotkania z trenerem, który dojeżdża we własnym zakresie na spotkanie. Uczestnicy są zobligowani do wcześniejszego poinformowania o ewentualnym odwołaniu spotkania najpóźniej na dzień przed ustalonym spotkaniem.
- b) min. 3 spotkania grupowe w....., w miejscu wyznaczonym przez organizatora, na które to spotkania uczestnicy zobowiązują się dojechać we własnym zakresie i na własny koszt, a organizator zobowiązuje się, do zapewnienia miejsca przyjaznego osobom starszym oraz do zapewnienia darmowego poczęstunku w czasie tych spotkań.

Treningi obejmują zarówno ćwiczenia fizyczne, jak i pamięciowe. Są również przygotowaniem do samodzielnego ćwiczenia w domu. Spotkania grupowe obejmują trening grupowy oraz spotkanie integracyjne.

5. Uczestnicy programu otrzymają bezpłatnie od organizatora materiały i przyrządy do ćwiczeń fizycznych i umysłowych oraz materiały w formie papierowej oraz video z opisem poszczególnych ćwiczeń do samodzielnej pracy w domu. Przekazane materiały/przyrządy uczestnicy zatrzymują dla siebie również po zakończeniu programu.

6. Każdy z uczestników programu (zarówno senior jak i opiekun) zobowiązany jest do wypełnienia niezbędnej dokumentacji przed przystąpieniem do treningów.

7. W razie wystąpienia przyczyn uniemożliwiających dalsze kontynuowanie uczestniczenia w programie ćwiczeń, uczestnik zobowiązuje się do poinformowania o tym koordynatora w osobie, osobiście lub pod numerem telefonu

8. Uczestnicy programu ćwiczeń będą proszeni w trakcie trwania współpracy o wyrażanie swojej opinii, uwag, wniosków, wskazówek na temat programu, na co wyrażają zgodę.

9. Uczestnicy wyrażają zgodę na wykonywanie zdjęć w trakcie spotkań grupowych i indywidualnych, które posłużą do promowania projektu i będą umieszczone
informacja w jakich mediach, do kogo należących, w jakiej formie

Potwierdzam, że zapoznałem się z powyższym regulaminem i akceptuję jego warunki.

Data

Podpis uczestnika



8. Wzór oświadczenia o braku przeciwwskazań lekarskich

Oświadczenie

Ja,.....

Imię i nazwisko

oświadczam, że w zajęciach ruchowych prowadzonych w ramach programu ćwiczeń "Proste rozwiązania codziennych trudności" uczestniczę dobrowolnie i na własną odpowiedzialność.

Nie posiadam przeciwwskazań lekarskich do uczestnictwa w zajęciach ruchowych tego typu.

W związku z czym nie będę zgłaszać żadnych roszczeń z tytułu ewentualnych szkód powstałych w związku z udziałem w treningach/zajęciach.

Jednocześnie na ewentualną prośbę osoby prowadzącej zobowiązuję się donieść stosowne zaświadczenie od lekarza.

.....
miejsowość, data

.....
podpis uczestnika

Załączamy również wykorzystaną przez nas w projekcie Zgodę na bezpłatną publikację wizerunku. Mamy nadzieję, że na jej podstawie będzie Wam łatwiej stworzyć własną, jeśli zajdzie taka potrzeba.

Zgoda na bezpłatną publikację wizerunku

Wyrażam zgodę na bezpłatną publikację mojego wizerunku dla celów dokumentacyjnych oraz informacyjno - promocyjnych związanych z realizacją projektu "Proste rozwiązania codziennych trudności" prowadzonym przez Dobrochnę Oleszek we współpracy ze Stowarzyszeniem Daleko Więcej w ramach projektu „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia” realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych “ę”

Wyrażenie zgody jest jednoznaczne z tym, iż nagrania/zdjęcia wykonane podczas treningów, spotkań, mogą zostać umieszczone na stronach internetowych należących do Dobrochny Oleszek, Stowarzyszenia Daleko Więcej oraz Towarzystwa Inicjatyw Twórczych “ę”, na facebooku oraz wykorzystane w materiałach informacyjnych.

.....
miejsowość, data

.....
podpis uczestnika