

KATALOG AKTYWNOŚCI

Katalog aktywności wraz z narzędziem - propozycje podziału aktywności

Na wstępie...

Niezbędne do aktywizacji seniorów są trzy warunki: motywacja, samoocena (wiara we własne możliwości) i nadzieja na lepszą przyszłość. Niezwykle ważne są też bariery fizyczne, zdrowotne i mentalne narastające z wiekiem. Wzrost zaangażowania tej grupy w działania wykraczające poza bieżące potrzeby jest niezwykle trudnym zadaniem. Rozwiązanie: edukacja, zachęcanie, motywowanie z wykorzystaniem różnorodnych sposobów np. ważne powody rodzinne, zdrowotne, religijność etc.).

Nasze doświadczenia pokazują nam, że niezależnie od kondycji psychofizycznej istnieją możliwości zaprojektowania różnych form aktywnego funkcjonowania zmierzającego do zwiększenia komfortu życia Seniora 75+. Nasza propozycja skierowana jest przede wszystkim do osób, które z powodu utraty zdrowia funkcjonują „przykute do łóżka”. Chcemy pokazać Wam, że przy niewielkiej zmianie podejścia oraz z zachowaniem odpowiednich środków ostrożności można w sposób znaczący poprawić jakość życia Seniora. Całość naszej propozycji przygotowana jest w podziale na 4 sfery funkcjonowania człowieka. Dla każdej z nich stworzone po dwa Profile (podstawowy i zaawansowany), które mają Państwu ułatwić wybór aktywności. Zaproponowany przez nas katalog nie jest zamknięty, ze względu na niepowtarzalność przebiegu procesu starzenia, tak więc zalecane jest otwartość w podejściu do projektowanych aktywności, które również uwzględniają poziom funkcjonowania w podziale na podstawowy i zaawansowany.

SFERA I



Aktywność własna

Sfera dedykowana osobom, które przebywają długotrwale w pozycji leżącej, wymuszonej przez wiele schorzeń. Poprzez ograniczenie aktywności ruchowej prowadzi do poważnych zaburzeń czynności fizjologicznych i przemian biochemicznych w organizmie. Powodując ogólne osłabienie, spadek tolerancji wysiłku, zmniejszenie wydolności układu oddechowego i krążenia, zmiany zwyrodnieniowo-wytwórcze układu kostno-stawowego, zaniki i przykurcze mięśniowe, zagęszczenie krwi i zwiększoną jej krzepliwość, a także nieprawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Dodatkowo dołączają się komplikacje – odleżyny, zapalenie płuc, zatory, osteoporoza czy infekcje dróg moczowych, które mogą nieraz stanowić zagrożenie życia leżących pacjentów, szczególnie, tych w podeszłym wieku. Dlatego bardzo ważna jest odpowiednia, stosowana pod nadzorem lekarza i rehabilitanta, profilaktyka, również farmakologiczna, zapobiegająca następstwom długotrwałego unieruchomienia w łóżku, a w razie ich wystąpienia – odpowiednie leczenie, które jest niestety bardzo kosztowne. W przypadku chorych przebywających w domu, poza fachową pomocą wykwalifikowanego zespołu medycznego, istotną rolę odgrywa także stała, troskliwa opieka rodziny i bliskich. Długotrwałe pozostawanie w łóżku, połączone z obniżeniem aktywności ruchowej, prowadzi do wielu powikłań, które są niekiedy niebezpieczne dla życia. Dlatego niezwykle istotne jest skracanie czasu przebywania w pozycji horyzontalnej i kompleksowe usprawnianie z udziałem tzw. zespołu rehabilitacyjnego składającego się nie tylko z lekarza, ale również fizjoterapeuty, masażysty, terapeuty zajęciowego, logopedy i psychologa.

UWAGA: Każdorazowa próba wdrażania poniższych aktywności powinna być poprzedzona konsultacją z lekarzem i rehabilitantem.

Profil 1 – Podstawowy

Senior nie wstaje z łóżka. Rozumie podstawowe polecenia. Jest w dużym stopniu zależny od pomocy osób trzecich w następujących czynnościach dnia codziennego:

- poruszanie się
- pielęgnacja ciała,
- toaleta,
- ubieranie,
- spożywanie posiłków, napojów i leków

Przejawia świadomość społeczną oraz inicjuje potrzebę aktywności w różnych aspektach funkcjonowania.

Profil 2 – zaawansowany

Senior wstaje z pomocą osoby drugiej z łóżka. Porusza się bezpiecznie po najbliższym otoczeniu. Przy czym za samodzielnie poruszanie należy uznać wszelkie próby przemieszczania się z wykorzystaniem sprzętu pomocniczego tj. balkonik, wózek inwalidzki, kule itp.

Senior kontroluje potrzeby fizjologiczne, chociaż może mu się zdarzyć zapomnieć. Nie ma przeciwwskazań zdrowotnych i pozostałych (np. bariery architektoniczne) do regularnej dbałości o higienę: codzienny prysznic, toaleta jamy ustnej, czesanie włosów, golenie etc. Istnieją kompetencje związane z samodzielnym ubieraniem się.

Senior posiada możliwości funkcjonalne ręki w zakresie wykonywania poszczególnych czynności (chwywania, odkręcania, zapinania etc.), co daje szansę na uniezależnienie od karmienia przez osoby trzecie.

Istnieją niezbędne warunki architektoniczne i psychofizyczne Seniora do aktywnego funkcjonowania poza domem (samodzielnie lub z pomocą).

Aktywności - Profil 1

- aktywizowanie do siadania biernego na łóżku wraz z wydłużaniem czasu,
- pionizacja z leżenia do siadu z opuszczonymi nogami (opiekun pomaga podopiecznemu bezpiecznie przejść z pozycji leżącej do siadu z opuszczonymi nogami),
- aktywizowanie do siadania czynnego z pomocą lub bez pomocy wraz z systematycznym wydłużaniem czasu,
- aktywizowanie do siadania ze spuszczoneymi kończynami wraz z wydłużaniem czasu,
- pionizowanie przytóżkowe,
- przesiadanie się z łóżka na wózek inwalidzki,
- przesiadanie się z wózka inwalidzkiego na krzesło,
- tworzenie warunków do „zastępczego”, bezpiecznego poruszania się po domu,
- nauka chodu – przy ścisłej współpracy z fizjoterapeutą,
- aktywizowanie do czynności toaletowych - krzesło toaletowe,
- aktywizowanie do korzystania z toalety przy lub bez oprzyrządowania,
- aktywizowanie do dbałości o higienę ciała w łóżku,
- aktywizowanie do dbałości o higienę z wykorzystaniem istniejącego zaplecza toaletowego,
- aktywizowanie do dbałości o higienę ciała - codzienny prysznic,
- wdrażanie do samodzielnego spożywania posiłków (przygotowanych),
- wdrażanie do samodzielnego czesania się,
- aktywizowanie do dbałości higieny jamy ustnej,
- wdrażanie do obcinania paznokci rąk i nóg,
- wdrażanie do samodzielnego ubierania się (przygotowane ubrania).

Aktywności - Profil 2

- tworzenie warunków do „zastępczego”, bezpiecznego poruszania się po domu,
- nauka chodu – przy ścisłej współpracy z fizjoterapeutą,
- aktywizowanie do czynności toaletowych - krzesło toaletowe,
- aktywizowanie do korzystania z toalety przy lub bez oprzyrządowania,
- aktywizowanie do dbałości o higienę ciała w łóżku,
- aktywizowanie do dbałości o higienę z wykorzystaniem istniejącego zaplecza toaletowego,
- aktywizowanie do dbałości o higienę ciała - codzienny prysznic,
- wdrażanie do samodzielnego spożywania posiłków (przygotowanych),
- wdrażanie do samodzielnego czesania się,
- aktywizowanie do dbałości higieny jamy ustnej,
- wdrażanie do obcinania paznokci rąk i nóg,
- wdrażanie do samodzielnego ubierania się (przygotowane ubrania),
- aktywizowanie do segregowania prania,
- wdrażanie do obsługi pralki,
- aktywizowanie do działań związanych z suszeniem prania, w tym prasowania
- aktywizowanie do składania wysuszonego prania,
- aktywizowanie do prasowania i układania w szafie,
- wdrażanie do prostych prac porządkowych w domu (zgodnie z posiadanymi kompetencjami, w tym: wycierania powierzchni blatów, mycie drobnych naczyń, segregacji śmieci etc.

- wdrażanie do prostych prac porządkowych w obejściu wdrażanie do prostych prac porządkowych w obejściu, w tym np.: zmiatanie, podlewanie, grabienie etc.
- załatwianie spraw z życia codziennego (zakupy, rachunki, poczta, sklep),
- przyrządzenie prostych posiłków,
- aktywizowanie do wspólnego rozkładania leków,
- tworzenie warunków do przygotowania spotkań z rodziną, przyjaciółmi lub sąsiadami
- aktywizowanie do dbałości o zdrowie w tym również: wizyty u lekarza, w aptece itp..

Aktywność blokowa

Przykład - Święto zmarłych.

Aktywność należy rozpocząć na kilka tygodni przed rzeczywistą datą od zakupu elementów na stroik, potem angażujemy Seniora do poszczególnych prac związanych z wykonaniem ozdoby. Fajnie pojechać na cmentarz i razem sprzątać groby. Następnie zaangażować w zakupy zniczy i innych elementów wykorzystywanych na tę okoliczność. Kończymy oczywiście złożeniem przygotowanych ozdób. Sugerujemy, żeby zrobić to na parę dni przed właściwymi obchodami, unikając typowego dla tego święta „oblężenia” cmentarzy.



SFERA II



Aktywność ruchowa

Profil 1 – podstawowy

Do tej grupy należą osoby mniej sprawne, niesamodzielne, poruszające się za pomocą kuli, balkonika, wózka inwalidzkiego.

Profil 2 - zaawansowany

Do tej grupy należą osoby samodzielne, niewymagające pomocy ze strony drugiej osoby, potrafiące rozpoznać ryzyko i zagrożenie np. na drodze, mające świadomość własnego ciała i kontrolę nad nim, osoby bez większych zaburzeń równowagi.

Aktywności Profil 1:

- **gimnastyka poranna** (podopieczny siedzi na krześle, kończyny dolne ustawione są pod kątem prostym, kolana nie stykają się ze sobą, stopy oparte płasko o podłogę, plecy proste):
 - 1) powolne ruchy głową; patrzymy w dół – patrzymy w górę, ruchy na boki (ucho do barku), ruchy skrętne (obracamy się przez ramię patrząc do tyłu), rysowanie głową koła,
 - 2) dłonie splecione razem, unosimy do góry jak najwyżej potrafimy,
 - 3) przesuwamy stopę do przodu, a gdy oderwie się od podłogi prostujemy nogę w kolanie (najpierw jedna, potem druga noga),
 - 4) wspięcia stopy raz na palce, raz na pięty

- **ćwiczenia oddechowe:**
 - 1) dmuchanie przez słomkę do kubka z wodą – robimy bąbelki w wodzie (wdech nosem, wydech ustami),
 - 2) unosimy ramiona podczas wdechu nosem, a opuszczamy podczas wydechu ustami,
 - 3) nabieramy jak najwięcej powietrza w płuca, tak aby klatka piersiowa uniosła się do góry, a następnie bardzo powoli wypuszczamy powietrze przez usta.

- **ćwiczenia przeciwzakrzepowe:**
 - 1) zaciskanie dłoni w pięści, pompowanie rękami,
 - 2) ruchy okrężne w nadgarstkach,
 - 3) pompowanie stopą (zginanie i prostowanie stopy).

· **ćwiczenia w pozycjach niskich** (osoba starsza siedzi na krzeselku):

- 1) unoszenie kijka/piłki oburącz,
- 2) kreślenie kótek za pomocą kijka,
- 3) dłonie zaciśnięte w pięści, boksujemy naprzemiennie w przód, zginając i prostując stawy łokciowe,
- 4) naprzemiennie unoszenie kolan.

· **ćwiczenia izometryczne** (wzmacniające mięśnie):

- 1) ściskamy piłkę między kolanami, przytrzymujemy do 5-10, rozluźniamy,
- 2) ściskamy piłkę oburącz, przytrzymujemy do 5-10, rozluźniamy,
- 3) siedząc na krześle, opieramy nogi o wewnętrzną część nóg krzesła i napieramy na nie, starając się jak najdalej odsunąć swoje nogi, potem można spróbować odwrotnie, czyli o zewnętrzną część nóg krzesła,
- 4) siedzimy na krześle, ręce opuszczone wzdłuż ciała, łapiemy z dwóch stron za siedzenie krzesła, wciskając ciało w krzesło, staramy się przyciągnąć siedzenie.

· **ćwiczenia przy poręczy lub drabince:**

- 1) podopieczny łapie się poręczy lub drabinki, którą ma przed sobą, a następnie wstaje, prostuje się jak najbardziej potrafi i powoli wraca do siadu np. na wózek,
- 2) stoimy przodem trzymając się poręczy/drabinki, unosimy kolana naprzemiennie do góry (marsz w miejscu),
- 3) stoimy przodem trzymając się poręczy/drabinki, wykonujemy przysiady (do takiego poziomu, na jaki pozwalają stawy),
- 4) podopieczny stoi bokiem do poręczy, jedna ręka trzyma się poręczy a druga trzyma kulę/laskę lub trzyma się opiekuna, idziemy do przodu, a jeśli to możliwe - wracamy tyłem.

- **ćwiczenia manualne:**

- 1) kreślenie w powietrzu dużych, płynnych, swobodnych ruchów w kształcie fal i ósemek,
- 2) przekładanie z ręki do ręki, np. woreczka z piaskiem, małej piłeczki,
- 3) nawijanie nitki na kłębek,
- 4) ugniatanie papierowych kul i rzucanie nimi do celu, np. do wiaderka.

- **wchodzenie po schodach** (z asekuracją opiekuna),
- **jazda na rowerze stacjonarnym**
- **jazda na rowerze trójkołowym**

Aktywności Profil 2:

- **gimnastyka poranna:**

- 1) senior, stojąc prosto i przytrzymując się oparcia krzesła, powoli unosi kolano ku klatce piersiowej - najwyżej jak to możliwe bez zmiany pozycji. Kolano trzeba chwilę przytrzymać, a później powoli opuścić. Ćwiczenie trzeba powtórzyć tak samo z drugą nogą,
- 2) stoimy w lekkim rozkroku, dłonie opieramy na bioderkach, wykonujemy okrężne ruchy biodrami, najpierw w jedną, potem w drugą stronę,
- 3) stoimy w lekkim rozkroku, unosimy ręce do góry i wykonujemy ruchy wkręcania żarówki,
- 4) stojąc, wspinamy się na palce.

- **spacer:**

- 1) po płaskim podłożu, np. po asfalcie,
- 2) po nierównym terenie, np. po drodze leśnej,
- 3) z omijaniem przeszkód, np. na dworze/na sali ustawiamy przedmioty, które trzeba ominąć, takie jak: krzesło, piłka, wiaderko, itp.

- **chodzenie z kijkami** (naprzemienne ruchy kończyn; lewa ręka - prawa noga, prawa ręka - lewa noga),

- **pływanie w basenie** (z deską, kołem lub samodzielnie)

- **aqua aerobic**

- 1) marsz w wodzie,
- 2) mini przysiady w wodzie,
- 3) ćwiczenia z makaronem (unoszenie, ruchy okrężne, przyciąganie makaronu do klatki piersiowej).

- **elementy tańca np. towarzyskiego:**

- 1) krok odstawno-dostawny,
- 2) taniec w parach, np. kołysanie się do rytmu muzyki

- **gimnastyka do muzyki:**

- 1) wyklaskiwanie rytmu do muzyki,
- 2) kołysanie biodrami na boki,
- 3) rytmiczne wymachy rąk na boki, w górę – w dół,
- 4) tzw. młynek

- **ćwiczenia na siłowni:**

- 1) chodzenie na bieżni,
- 2) rower stacjonarny,
- 3) orbitrek.

- **elementy koszykówki:**

- 1) rzucanie piłką do celu, np. do wiaderka,
- 2) kozłowanie piłką,
- 3) podawanie sobie piłki/rzucanie do innych.

- **elementy piłki nożnej:**

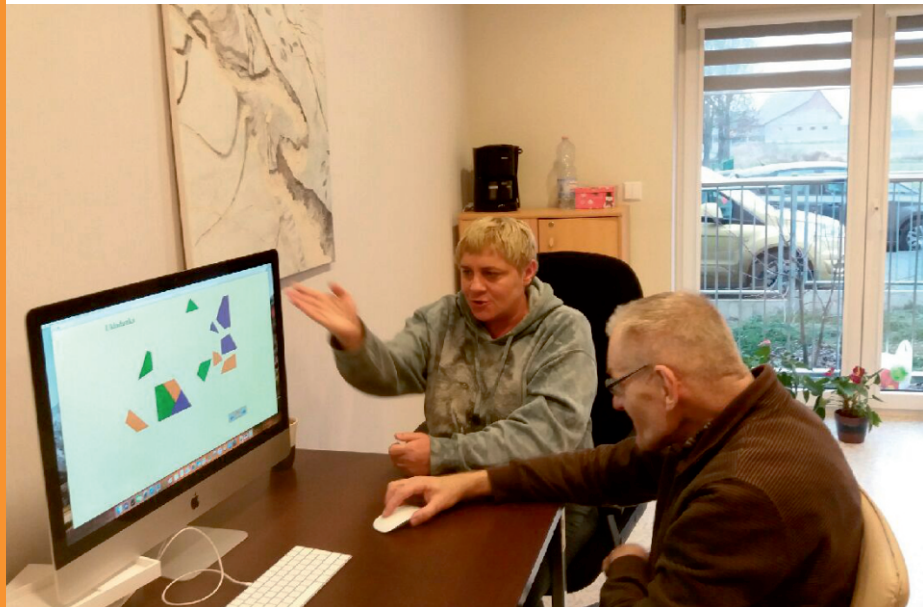
- 1) podawanie sobie piłki poprzez kopnięcie,
- 2) strzelanie piłką do bramki.

- **elementy jogi/pilatesu** (dla intensywniejszych doznań, można je wykonać na trawie na bosą):

- 1) delikatne skręty tułowia,
- 2) delikatne skłony tułowia (przód – tył, na boki),
- 3) stoimy w lekkim rozkroku, ramiona rozstawione na szerokość, przenosimy ciężar ciała z jednej strony, na drugą (kotyszemy się na boki),
- 4) stoimy w szerokim rozkroku, dłonie na biodrach, stopniowo pogłębiamy przysiad uginając kolana.



SFERA III



Aktywność umysłowa

Profil 1 - podstawowy

Senior bardzo często zapomina, myli dni tygodnia, imiona, zapomina, że się umówił itp. Pojawia się zanik umiejętności korzystania z różnego rodzaju sprzętów – telefon, komputer, sprzęt AGD. Bardzo często traci orientację, myli drogę, ma problemy z powrotem do domu, a w nowych miejscach w ogóle nie jest w stanie się odnaleźć. Często „wyłącza się” podczas rozmów, traci wątek. Nie pamięta wydarzeń minionego dnia oraz z niedalekiej przeszłości, często szuka rzeczy, nie pamięta, gdzie je położył. Ma problemy ze skoncentrowaniem uwagi przez dłuższą chwilę. Często powtarza się, nie pamięta, że już coś opowiadał/mówił.



Profil 2 - zaawansowany

Senior skarży się na osłabienie pamięci lub bliscy obserwują osłabienia pamięci –miewa trudności z przypomnieniem sobie pewnych rzeczy, faktów, przypominanie zajmuje mu więcej czasu niż kiedyś. Czasem myli dni tygodnia, imiona itp., natomiast koryguje swoje pomyłki sam lub z niewielką pomocą. Zdarza mu się zapominać, gdzie odłożył określone rzeczy, szuka ich dłużej niż dotychczas. Czasem zapomina słów, potrzebuje dłuższego czasu, żeby sobie je przypomnieć. Codzienna prosta aktywność życiowa jest niezaburzona, ale mogą być drobne trudności przy wykonywaniu złożonych czynności np. mogą pojawiać się trudności w użytkowaniu sprzętu elektronicznego, takiego jak: komputer, telefon komórkowy, sprzęt AGD. Senior może tracić orientację na krótki czas podczas podróży w nowe miejsca. Pojawiać się mogą drobne błędy podczas prowadzenia samochodu np. mylenie drogi. Więcej czasu niż dotychczas może potrzebować na zaplanowanie i wykonanie bardziej złożonych zadań. Zdarzają się czasem sytuacje, w których senior „wyłącza się” podczas rozmowy na krótką chwilę, traci wątek, nie słyszy ostatnich zdań wypowiedzianych do niego. Czasami powtarza to, co już mówił.



Aktywności Profil 1

Uważność:

- gry planszowe i inne oparte na prostych regułach (np. chińczyk, bingo, domino, warcaby)
- udział w różnego typu podstawowych kursach np. kulinarnych, języków obcych, obsługi komputera, organizowanych indywidualnie lub w małą liczną grupie lub z pomocą osoby trzeciej (opiekuna),
- proste gry karciane (np. Wojna, Czarny Piotruś, UNO Junior),
- obsługa komputera - podstawowe czynności (np. uruchomienie/wyłączenie komputera, pisanie i wysłanie wiadomości e-mail, rozmowa przez komunikator, oglądanie filmu, słuchanie muzyki) – może być potrzebne wsparcie osoby trzeciej (opiekuna),
- czytanie na głos krótkich fragmentów i wspólne omawianie przeczytanej treści
- czytanie gazet/czasopism
- słuchanie czytanych pozycji/ audiobooków i omawianie przeczytanego fragmentu,
- gry rozwojowe (np. wyszukiwanie różnic między obrazkami, labirynty),
- udział w quizach tematycznych,
- rozpoznawanie roślin z obrazków i/lub w terenie,
- gotowanie zgodnie z przepisem (może być potrzeba obecność opiekuna),
- robiecie wypieków (może być potrzeba obecność opiekuna),
- robiecie zakupów z pomocą.

Pamięć

- gry rozwojowe (przeznaczone konkretnie do kształtowania zdolności poznawczych np. pamięci, uwagi: memory – Super Pamięć, Scrabble),
- opowiadanie historii z życia/ ciekawostek/ informacji,
- oglądanie TV z komentarzem (np. dyskusja po obejrzeniu filmu, programu itp.),
- nauka na pamięć krótkich tekstów,
 - rozwiązywanie prostych łamigłówek,
 - rozwiązywanie prostych rebusów,
 - gry słowne np. wymień jak najwięcej słów na literę A, gra w państwa-miasta.

Koordinacja wzrokowo-ruchowa

- gry komputerowe/telewizyjne,
 - gry rozwojowe (wykonywanie różnych czynności obiema rękami równocześnie),
 - korzystanie z telefonu komórkowego,
 - gry ruchowo – umysłowe (kalambury),
 - wykonywanie drobnych napraw domowych z pomocą opiekuna np. przyklejenie, wymiana żarówki, wbicie gwoźdźcia, wkręcenie śrubki,
 - szlifowanie kawałków drewna

Wrażliwość

- słuchanie muzyki,
- śpiewanie z podkładem lub bez,
- granie na „prostych” instrumentach (cymbałki, bębny, trójkąt),
- hodowla i pielęgnacja roślin domowych,
- pielęgnacja roślin (podlewanie, dosypanie ziemi)
- dbanie o zwierzęta domowe (przygotowanie posiłków, wyprowadzenie, wizyty u weterynarza z pomocą opiekuna)
- fotografia.

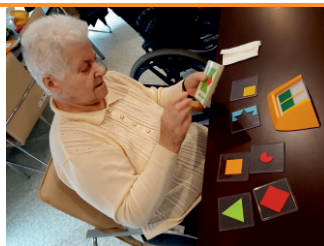
Wyobraźnia

- odgrywanie prostych scen z zaangażowaniem (emocjonalnym/umysłowym),
 - tworzenie gazetek ściennych
 - rękodzieło (np. wyklejanie wzorów na papierze plasteliną, wyklejanie bibułą, robienie łańcuchów choinkowych, prace z masą solną)
- prosta rzeźba
- malowanie farbami
- haftowanie, wyszywanie i robienie na drutach

Aktywności Profil 2

Uważność:

- gry planszowe (np. szachy, eurobiznes, milionerzy),
- uczestnictwo w wykładach/sympoziach/seminariach,
- udział w różnego typu kursach np. kulinarnych, języków obcych, obsługi komputera
- gry karciane (np. Remik, Poker, Tysiąc, Tabu, UNO),
- obsługa komputera (korzystanie z Internetu w celu poszukiwania konkretnych informacji, używanie portali społecznościowych, obsługa e-maila, korzystanie z programów typu Word, Excel, Power Point itp.),
- czytanie gazet/czasopism, książek,
- słuchanie audiobooków,
- gry rozwojowe (wyszukiwanie różnic między obrazkami, labirynty o wyższym stopniu trudności)
- udział w quizach tematycznych,
- rozpoznawanie roślin z obrazków i/lub w terenie,
- gotowanie i wypieki.



Pamięć

- gry rozwojowe (przeznaczone konkretnie do kształtowania zdolności poznawczych np. pamięci, uwagi: memory–Super Pamięć, Scrabble),
- nauka języków obcych,
- opowiadanie historii z życia/ ciekawostek/ informacji,
- oglądanie TV z komentarzem (np. dyskusja po obejrzeniu filmu, programu itp.),
- recytacja wierszy, powtarzanie krótkich zdań po kimś z odroczeniem czasowym (np. po kilku minutach),
- rozwiązywanie łamigłówek, rebusów o wyższym poziomie trudności,
- gry słowne.

Koordinacja wzrokowo-ruchowa

- gry komputerowe/telewizyjne,
- gry rozwojowe (wykonywanie różnych czynności obiema rękami równocześnie)
- korzystanie z telefonu komórkowego, tabletu,
- posługiwanie się telefonem komórkowym (Internet, robienie zdjęć, gry i inne aplikacje)
- gry ruchowo – umysłowe (kalambury, powtarzanie czyis ruchów po nim)
- gra w Bingo, Kostka Rubika
- wykonywanie drobnych napraw domowych
- stolarka (szlifowanie drewnianych elementów, z których można stworzyć np. stół, krzesło)

Wrażliwość

- słuchanie muzyki,
- śpiewanie (samodzielne, w grupie, Karaoke),
- hodowla i pielęgnacja roślin domowych/ogrodowych
- hodowla i pielęgnacja zwierząt domowych (przygotowanie posiłków, wyprowadzenie, wizyty u weterynarza, akwarium, terrarium),
- fotografia artystyczna i/lub pamiątkowa

Wyobraźnia

- samodzielne kompozycje muzyczne, improwizacja
- odgrywanie scen z zaangażowaniem emocjonalnym
- tworzenie gazetek ściennych, makiet w odniesieniu do danego kontekstu/tematu (np. moje życie, rodzina),
- rękodzieło (np. papierowiklina, ozdabianie materiału cekinami, guzikami, tworzenie świec, witraże, ozdabianie butelek szklanych farbami witrażowymi, korzystanie z techniki decoupage, rzeźba),
- eksperymenty (chemiczne, fizyczne),
- malowanie farbami przy własnej inspiracji,
- recykling (ponowne wykorzystywanie materiałów zużytych np. kartonów po sokach, żarówek, butelek plastikowych, nakrętek, płyt CD i tworzenie z nich nowych przedmiotów)
- szycie na maszynie (obróbki krawieckie), haftowanie, wyszywanie, dzierganie na drutach,
- eksperymenty kulinarne.

SFERA IV



Aktywność społeczna i rekreacyjna

Profil 1- podstawowy

Senior nie ma rodziny lub utrzymuje z bliskimi ograniczone, powierzchowne kontakty. Posiada niewielkie, niezmiennie na przestrzeni życia grono bliskich osób, z którymi nie potrafi lub nie chce pielęgnować relacji. Nie nawiązał przyjaznych relacji w społeczności sąsiedzkiej. Twierdzi, że lubi swoją samotność i nie ma potrzeby budowania więzi międzyludzkich. Nie ma potrzeby uczestniczenia w uroczystościach i wydarzeniach organizowanych przez lokalną społeczność. Nie lubi zmian, funkcjonuje w schematycznym rytmie dnia. Ma skłonność do zachowań ocenianych jako dziwaczne i niezrozumiałe. Jest zamkniętym samotnikiem, preferującym bierne lub niezmiennie od lat spędzanie wolnego czasu. Definiuje siebie jako domatora zmęczonego codziennymi obowiązkami, nie mającego potrzeby i czasu na przyjemności.



Profil 2 - zaawansowany

Senior czerpie przyjemność z relacji rodzinnych i kontaktów ze znajomymi. Ma potrzebę podtrzymywania już istniejących i nawiązywania nowych relacji międzyludzkich. Jest otwarty, chętnie buduje pozytywne relacje z różnymi osobami poprzez kontakt z nimi, wymianę myśli i doświadczeń. Powyższe relacje odznaczają się wysokim poziomem zaangażowania emocjonalnego (osoba taka również łatwo wchodzi w konflikty). Lubi wychodzić z domu i spotykać się ze znajomymi, często jest duszą towarzystwa. Czuje się spełniony jako aktywny członek lokalnej społeczności (np. koło gospodyń wiejskich, chór kościelny, itp.).

Pomimo barier związanych ze stanem zdrowia, wiekiem identyfikuje się ze swoim otoczeniem, chce być aktywnym jego członkiem, chce zabierać głos w spraw istotnych.

Potrafi przystosować się do zmian w życiu, również tych związanych z wiekiem, jest otwarty na nowe doświadczenia, rozwija pasje i zainteresowania.



Aktywności Profil 1

Kontakty z rodziną

- pomoc w aranżowaniu odwiedzin bliskich w domu seniora
- organizacja przyjęcia najbliższych w domu (urodziny, święta, itp.)
- korespondencja z rodziną (kartki z okazji rocznic rodzinnych, świąteczne itp.)

Kontakty ze społecznością lokalną

- udział w lokalnych imprezach, np. festyny
- wyjazd na cmentarz, do miejsc kultu religijnego
- udział w różnych formach obrzędów religijnych (msza święta, festyn kościelny, itp.)
- angażowanie się w działania w klubach seniora/stowarzyszeniach/organizacjach itd.
- udział w życiu politycznym (analiza prasy lokalnej i ogólnopolskiej, stron www, wspólne omawianie aktualnych wydarzeń społecznych i politycznych)



Rozwój pasji i zainteresowań

- stymulowanie zastanych zainteresowań,
- próby rozbudzenia zainteresowań na bazie ulubionych aktywności np. jeżeli gotowanie (przegląd prasy o tematyce kulinarnej, blogów kulinarnych, przygotowanie wybranego dania, zaproszenie najbliższych lub znajomych na wspólna degustację)

Turystyka i rekreacja

- piesze wycieczki,
- wycieczki rowerowe
- wyjazdy o charakterze krajoznawczym



Aktywności Profil 2

Kontakty z rodziną

- odwiedziny w domu
- organizacja przyjęcia najbliższych w domu (urodziny, święta, itp.)
- korespondencja z rodziną (rozmowy na skype, telefoniczne, listy, kartki, itp.)
- wspólne tworzenie kronik rodzinnych i pamiętników

Kontakty ze społecznością lokalną

- udział w lokalnych imprezach, np. festyny
- wyjazd na cmentarz, do miejsc kultu religijnego
- spotkania z sąsiadami
- udział w różnych formach obrzędów religijnych (msza święta, festyn kościelny, itp.)
- angażowanie się w działania w klubach seniora/stowarzyszeniach/organizacjach itd.
- kawiarnia, bar, restauracja, pub
- udział w życiu politycznym (wybory)

Rozwój pasji i zainteresowań

- teatr, kino, muzeum, filharmonia
- udział w kursach, szkoleniach, sympoziach, wykładach, prelekcjach itd.
- spotkania z ciekawymi ludźmi
- uprawa roślin
- koncerty
- słuchanie lokalnego radia
- czytanie prasy lokalnej
- czytanie książek
- rozwiązywanie krzyżówek

Turystyka i rekreacja

- piesze wycieczki i rowerowe
- aerobic na świeżym powietrzu
- wyjazdy o charakterze krajoznawczym
- spływy kajakowe
- wyjazd do sanatorium/uzdrowiska/spa itd.

NOTATKI



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój




Inkubator pomysłów



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



 508 320 561

 ul. Kościelna 10,
47-113 Staniszcze Wielkie