GOLD - ДОБРИ ПРАКТИКИ ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА

GOLD ПРАКТКИ

ОТ ГЪРЦИЯ, ФРАНЦИЯ, ГЕРМАНИЯ И БЪЛГАРИЯ

This project has been funded with support from the European Commission. Its content and material reflects only the views of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Project number: 2020-1-EL01-KA204-078895

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

BRIDGE GAME JAM

Гърция

Организация

CHALLEDU

Основен обхват:

Социално включване на хора от 3-та възраст и хора с деменция

Място:

Халкида и Атина

Участници

140 участници в Халкида
300 участници в Атина

Времетртаене:

3-дневно събитие

Вид:

Интергенеративно събитие , Жива лаборатория за съвместно творчество
Game jam - създаване на игра за хора от 3-та възраст

GOLD ПРАКТИКИ ОТ ГЪРЦИЯ

GOLD ПРАКТИКИ ОТ ГЪРЦИЯ

Detailed Description:

Bridge Game Jam е уникално събитие в Гърция, където хора от третата възраст, хора с деменция, дизайнери на игри, психолози, невролози, ерготерапевти, болногледачи и ученици работят заедно, за да създадат иновативни игри, които подобряват уменията на хората от третата възраст. Събитието се развива като комбинация от идеята за **Game Jams** съчетана с живите лаборатории и науката, създадени от обществото.
Целите на **Bridge Game Jam** са:

- Информиране на участниците по въпроси, свързани с хората от третата възраст, деменцията, грижите, комуникацията и ролята на игрите във всичко това.
- Хората от третата възраст, пациентите с деменция, лицата, които се грижат за тях, и професионалистите да изпитат уникално преживяване на творческо взаимодействие. Да анализират своите нужди и да направят игри-инструменти в междупоколенческа среда.
- Млади хора, ученици, дизайнери на игри, разработчици на игри, художници да взаимодействат с професионалисти, хора от третата възраст, пациенти и лица, които се грижат за тях, за да откриват нови области за работа и за постигане на социално въздействие.
- Развитие на междупоколенческа среда, която дава възможност на различните поколения да преодолеят чрез игра пропастта между тях.

Първият **Bridge Game Jam** беше организиран през **2018** г. за първи път в световен мащаб в Халкида (Евия, Гърция) от **CHALLEDU** и Гръцкото дружество за болестта на Алцхаймер и свързаните с нея заболявания на Халкида с подкрепата на Регионалното звено на Континентална Гърция-Евбея. На фестивала присъстваха над **140** участници.

GOLD ПРАКТИКИ ОТ ГЪРЦИЯ

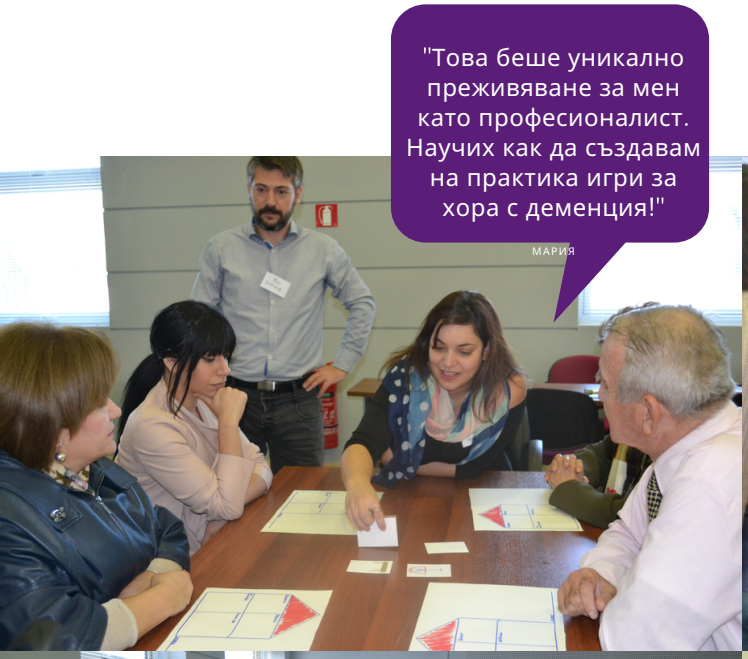
Вторият **Bridge Game Jam** се проведе в Атина и беше организиран от Генералния секретариат за информация и комуникация, Гръцкото общество за болестта на Алцхаймер и свързаните с нея заболявания на Халкида и **CHALLEDU**. На фестивала присъстваха над **300** души от различни възрасти и специалности, които се забавляваха, играха, разговаряха, смяха се и обменяха опит.
Продължителността на фестивалите е **3** дни.

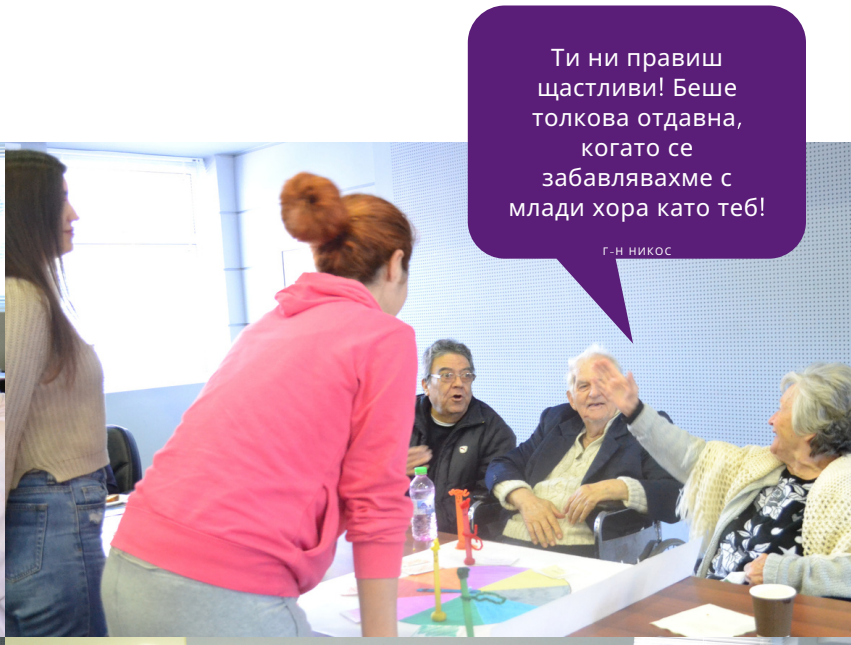
- Първият ден специалисти, работещи с хора от третата възраст и хора с деменция, информират всички млади хора, доброволци, дизайнери на игри, лица, които се грижат за хора с деменция, и местни участници как да се отнасят към възрастните хора, как да създават ефективни дейности за тях и кои са техните основни потребности и интереси.
- Втория ден всички участници в малки групи играят игри. След като играят, обсъждат и се наслаждават всички заедно, групите генерират идеи и дори прототипи на игри, базирани на нуждите и интересите на хората от третата възраст. Дизайнерите на игри ръководят групите да създават истински игри, а не само дейности.
- На третия ден участниците тестват прототипите на игрите и правят подобрения. Всеки отбор също така представя играта пред другите отбори, за да обменят идеи.

Топлата атмосфера и свързването на различните поколения, както и генерирането на **21** нови идеи за игри за възрастни хора с деменция бяха най-важните резултати от събитията. Усмивките на участниците и особено на възрастните хора са доказателство за успеха на фестивалите.
Всички участници оцениха събитията като много добри или като перфектни и поискаха да се повтарят всяка година, за да достигнат до повече хора, в повече области и да дадат възможност на връзките между поколенията.

Още материали може да бъдат намерени на следните линкове:

- Challedu- inclusion | games | education
- Bridge Game Jam Facebook page
- The presentations of the games of Chalkida Bridge game Jam
- The presentations of the games of Athens Bridge game Jam
- Video
- Report on the results of the Bridge game Jam





МИСТЕРИЯ В ДОМОВЕ ЗА ВЪЗРАСТНИ

Гърция

Организация

CHALLEDU

Основен обхват:

Социално включване на хора от 3-та възраст и хора с деменция

Място:

4 домове за възрастни:
Kalos Samaritis
Panagia Eleousa
Koinoniki Merimna Mosxatou
Фондация **Meropion**

Участници:

138 възрастни хора в домовете
1586 студенти
106 обучители

Времетраене:

веднъж дневно във всеки дом в продължение на година

Туре:

Интергенеративна програма
Игра-мистерия - стая за бягатво

Подробно описание:

Основните цели на програмата „Мистерия в старческия дом” бяха взаимодействието между поколенията на ученици и хора от третата възраст, живеещи в старчески домове, информираността на младите хора за нуждите на хората от третата възраст, промяна на негативното отношение към третата възраст и старческите домове, намаляване на социалното изключване на възрастните хора и подобряване на психичното, физическото и социалното здраве на хората от третата възраст, което е необходимо за повищаване на цялостното им качество на живот.

По време на 1-годишната програма реализирахме следните дейности:

- Организиране на 11 уъркшопа за събиране на спомени на възрастни хора;
- Провеждане на 11 семинара за старчески дом (общо 88 часа) с участието на 138 лица от третата възраст, живеещи в 4 старчески дома;
- Дизайн на 4 мистериозни игри - стаи за бягство;
- Обучение на фасилитатори на Challedu, хора от третата възраст и професионалисти в старчески домове за прилагане на игрите (4 семинара за старчески дом);
- Организиране на училищни посещения за провеждане на игри (1 посещение на старчески дом на седмица). Общо 59 училища посетиха 4-те старчески дома, 138 души играха с 1586 ученици (на възраст 8-18 години) и 106 възпитатели;
- Разработване на промоционални видеоклипове и видеоклипове с резултатите;
- Разработване на ръководство за прилагане на програмата (на гръцки език).

Поради пандемията от COVID-19 програмата прекъсна, защото бяха забранени посещенията на училищата в домовете за възрастни хора. Програмата обаче продължи в дигитален вид с продуцирането на 11 видеоклипа за дейности в дома и трансформирането на една от игрите в дигитални посещения от училища.

Основните резултати от програмата са:

- развлечение на възрастните хора, живеещи в старчески домове, чрез уникално преживяване, което им дава възможност да споделят своите истории и лични преживявания с ученици от всички възрасти;
- активиране, емоционална подкрепа и включване на хора от третата възраст;
- засилване на взаимоотношенията между поколенията на възрастните хора и младите ученици;
- забавление и информация на ученици и преподаватели за нуждите на хората от третата възраст;
- промяна на негативните нагласи на ученици и възпитатели към хората от третата възраст и старческите домове;
- овластяване на професионалистите чрез участие в игрова дейност;
- мотивация на възрастни хора, професионалисти, работещи в старчески домове, ученици и преподаватели да предефинират старческия дом като място на живот, творчество и радост;

По-долу можете да видите някои препоръки от хора от третата възраст, ученици и преподаватели.

Още материали може да бъдат намерени на следните линкове:

- Challedu- inclusion | games | education
- Mystery in Nursing homes Facebook page
- Video
- Guide of the implementation of the program (In Greek)

BRIDGE

bridge

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Партньорство

KA2 Erasmus+ проект **N: 2018-1-EL01-KA204-047892**
Координатор:Панелинска федерация на болестта Алцхаймер и относителните разстройства
Партньори: **CHALLEDU**
Anziani e Non Solo
HABILITAS Асоциация
Университетът на Западна македония

Основен обхват:

Социално включване на хора с деменция и подобряване на техните когнитивни и поведенчески умения

Страни:

Гърция
Италия
Румъния

Участници:

хора с деменция
болногледачи
професионалисти
млади хора - доброволци
гейм-дизайнери

Времетраене:

3 години

Вид:

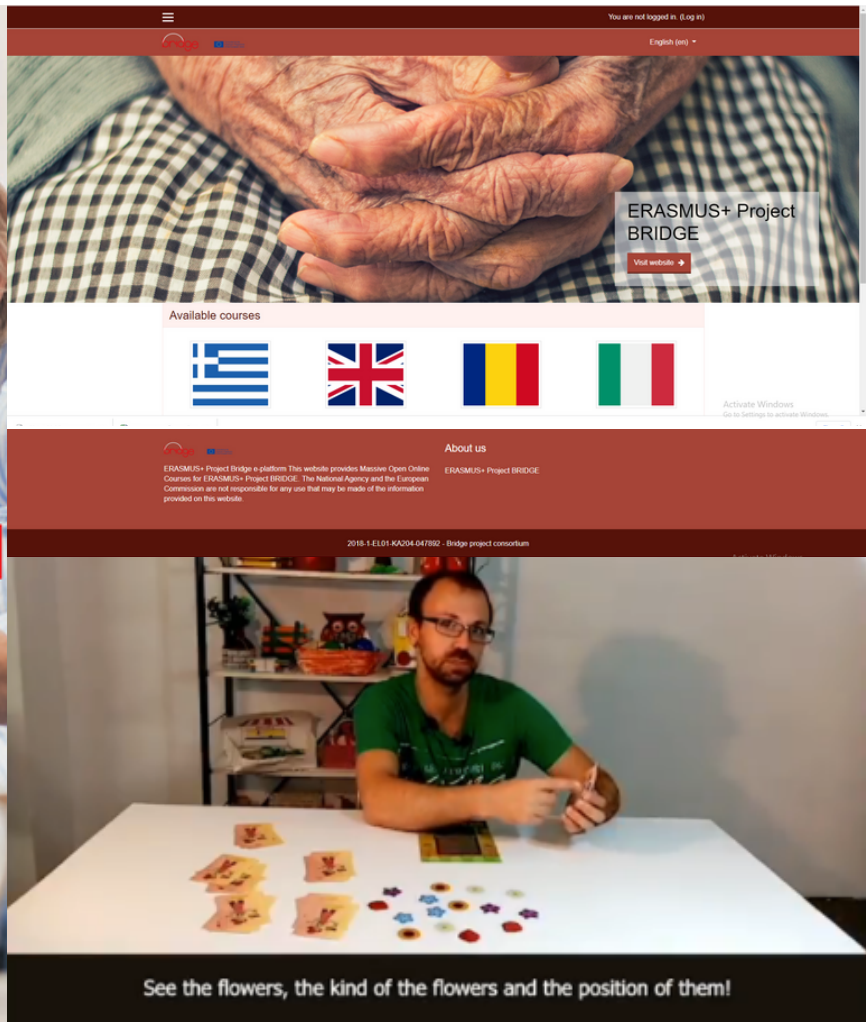
Innovation Erasmus+ project

Подробно описание:

През последните десетилетия продължителността на живота се увеличава с години, което води не само до увеличаване на броя на възрастните на възраст над **65** и **80** години, но и до увеличен брой възрастни хора със свързани с възрастта увреждания на физическо или когнитивно ниво. През **2015** г. **46,8** милиона души по света са имали деменция (**Alzheimer's Disease International**; **ADI 2015**). Очаква се тези числа да се увеличат с **281%** до **2050** г., а хората, живеещи с деменция (с инвалидност), ще достигнат **131,5** милиона (**ADI**, **2015**). Хората с деменция често са изключени от социални дейности между поколенията поради стигматизация. Младите хора биха могли да играят важна роля в борбата срещу стигмата и последващата самота и социално изключване на хората с увреждания, особено ако са ангажирани като доброволци в проекти, които представляват предизвикателство за тях.

Сериозните игри са добре позната нефармацевтична практика за лечение на когнитивни симптоми на деменция с леки и умерени симптоми чрез стимулиране на когнитивните способности на пациенти с деменция. Те се наричат още „игри за обучение", тъй като са предназначени за конкретна цел. Съответният преглед на литературата установи липса на подобни подходи при поведенческите симптоми на деменция.

Основната цел на проекта **BRIDGE** беше разработването на **8** сериозни игри за лечение на когнитивни и поведенчески симптоми на деменция чрез различни семинари, ангажиращи по-млади и по-възрастни хора.

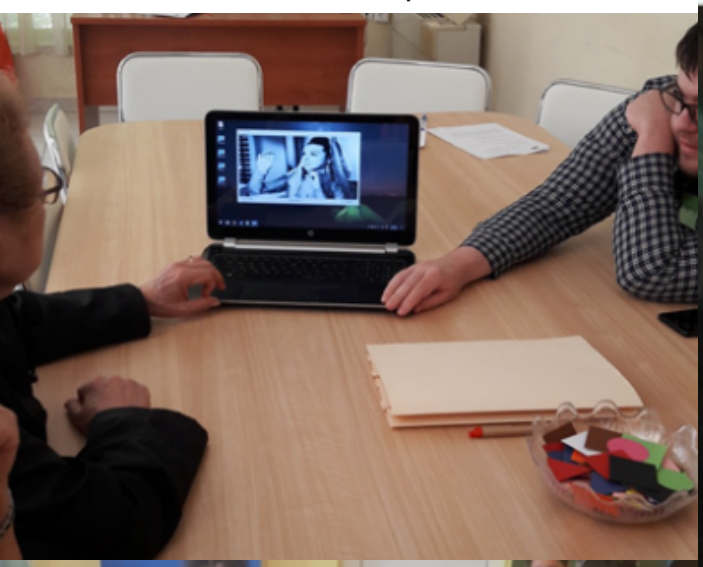


Проектът постигна следните главни резултати:

- повишаване на осведомеността на младите хора за деменцията;
- създаване на информираност и мотивация за важността и възможностите на игрите като средство за подобряване качеството на живот на хората с деменция;
- ангажиране на млади хора в доброволчески дейности в полза на хора от третата възраст;
- засилване на връзките между поколенията чрез игрови дейности между поколенията и семинари за създаване на игри;
- включване на професионалисти, болногледачи, доброволци и хора с деменция в процеса на създаване на сериозни игри;

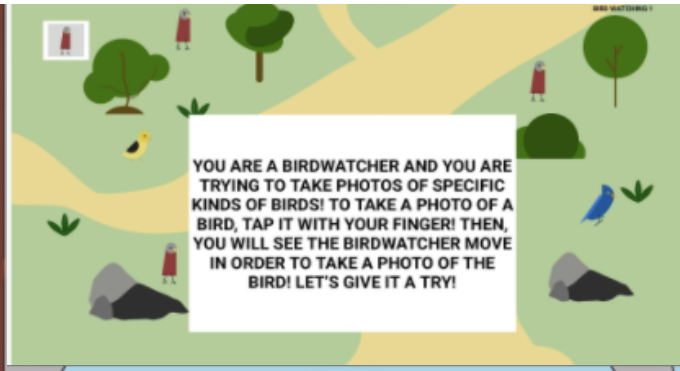
Основните резултати от проекта са:

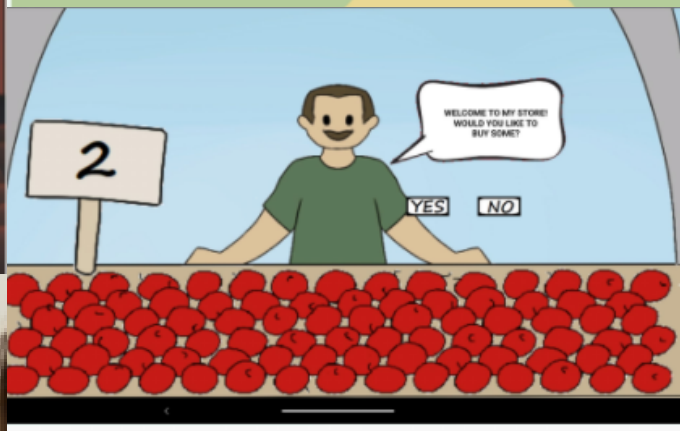
- Методологическо ръководство относно организирането на семинари и събития за съвместно създаване на междупоколенчески игри, нуждите и спецификациите на игрите, фокусирани върху обучението на хора с деменция и най-добрите практики за такива интервенции. Това ръководство ще позволи мултиплицирането на резултатите от проекта при други организации или държави.
- 8 сериозни игри, разработени като идеи чрез пилотните работилници за съвместно създаване на игри в Гърция, Италия и Румъния и тествани при партньорството с хора с деменция и млади доброволци.
- Електронен обучителен курс за професионалисти, болногледачи и доброволци, който включва обучителни материали относно деменцията, инструкции за провеждане на семинари за съвместно създаване на игри и как да се играят игрите на BRIDGE.

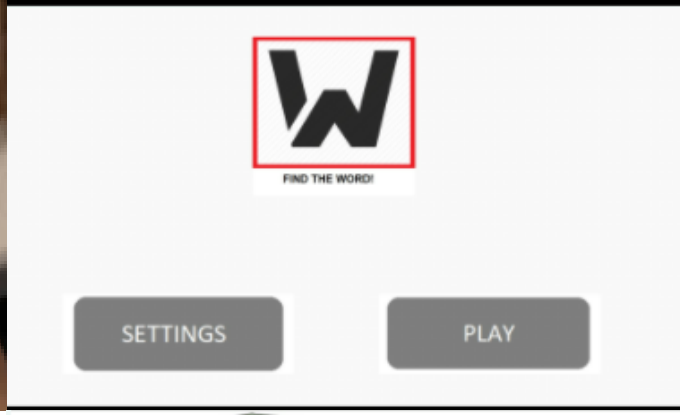


Още материали може да бъдат намерени на следните линкове:

- Challedu- inclusion | games | education
- BRIDGE PROJECT WEBSITE
- Intellectual output 1- Methodological guide of BRIDGE
- Intellectual output 2- Serious games of BRIDGE
- Intellectual output 3- Ecourse







ТЕРАПЕВТИЧНИ ЧЕТЕНИЯ В БОЛНИЦИ ИЛИ ПО ДОМОВЕТЕ В РЕАЛНО ВРЕМЕ ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА, КОИТО ЖИВЕЯТ В ДОМОВЕ ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА ИЛИ ЗА ВЪЗРАСТНИ, КОИТО НЕ МОГАТ ДА ЧЕТАТ САМИ

Гърция

Организация

Reading for Others

Основен обхват:

Запис на аудиокниги за слепи хора

Място:

25 дома за възрастни хора в Атина, **4** в Ханя (Крит), **5** в Хераклион (Крит)

Участници:

3.562 възрастни хора
510 доброволци

Времетраене:

1 ден седмично във всеки дом в продължение на **5** години

Вид:

Терапевтични четения, особено за възрастни хора от образовани доброволци на **Reading For Others**

Подробно опсание:

Reading for others има голям опит в планирането, разработването и прилагането на терапевтично четене за различни социални групи, като същевременно е по-специализирано в терапевтичните четения за възрастни хора. Всички дейности на организацията се повтарят (поне ежеседмично) и са насочени към специфични психотерапевтични резултати, измерени чрез специално разработени въпросници, които попълват както нашите доброволци, така и бенефициентите на дейностите.

Всички дейности на организацията са предназначени да се изпълняват от доброволци, които винаги са обучени предварително от актьори, социални работници, психолози и геронтолози в зависимост от вида на семинара и вида на доброволческата дейност.
Reading for others има голям опит в терапевтичните четения, особено за възрастни хора, тъй като това беше една от първите дейности, стартирали през **2015** г.

Дейността по терапевтично четене на възрастни хора се провежда от едни и същи лица/доброволци, на едно и също място всяка седмица, в един и същи ден и час в домовете за пенсионери, с които се сътрудничи.

Подробно описание:

През тези **5** години на непрекъснато провеждане на терапевтични четения в реално време ние си сътрудничихме с **25** дома за възрастни хора в Атина, **4** в Ханя (Крит), **5** в Ираклион (Крит).
Това са предимно домове за пенсионери от публичния сектор, въпреки че сме отговорили положително и на частните домове за грижи.
Във всеки дом за пенсионери са заети **2-3** доброволци и за да бъдат подготвени за ролята си, те се обучават предварително на семинар, предлаган на всеки два месеца от септември до май, за да могат да бъдат обучени всички нови доброволци, а също и съществуващите да имат възможност за конртол и обмен на опит и знания. Организацията е сътрудничила през **2015-2019** г. с **375** доброволци в Атина, **60** в Ханя, **75** в Ираклион, или общо **510**.
През това време сме помогнали и сме правили компания чрез терапевтично четене на приблизително **2 500** възрастни хора в Атина, **400** в Ханя, **500** в Ираклион, като общо са **3 400** души.
Общият брой часове за терапевтично четене през тези **5** години от нашата работа в трите града, което предлагаме доброволно, възлиза на **6800** часа.

Още материали може да бъдат намерени на следните линкове:

- https://www.giatousallous.org/
- https://www.youtube.com/watch?v=wCrxse9i4Ws
- https://www.facebook.com/giatousallous

ДЕЦА РАЗКАЗВАТ НАРОДНИ ПРИКАЗКИ НА ВЪЗРАСТНИ ХОРА

Гърция

Организация

Reading for Others

Основен обхват:

Запис на аудиокниги за слепи хора

Място:

22 домове за възрастни хора в Атина
7 домове за стари хора в Крит

Участници:

550 стари хора
230 доброволци-студенти-

Времетраене:

1 ден седмично във всеки дом в продължение на **5** години

Вид:

Ученици разказват народни приказки на възрастни хора

Подробно описание:

Приказките са универсална потребност на хората да изразят по символичен начин своите желания, страхове, надежди, страсти, мечти, тревоги за живота си. Приказката е опит да се обсъдят всички онези неща, за които са загрижени, и да се споделят с общността. Помага на човека да узрее, да се подготви за големите или малки промени в живота си и да предостави решения, като в същото време е в състояние да забавлява.

Веднъж месечно тази акция се провежда в домове за пенсионери, където младежи (от прогимназията и гимназията) разказват народни приказки на възрастните хора. Децата, след като бъдат обучени в два **5**-часови семинара от разказвачи и аниматори-актьори, сами се превръщат в разказвачи, като всеки път разказват по една история на възрастните хора в домовете, в които отиват.

Подробно описание:

Разказването на народни приказки от младежи на възрастни хора е иновативна акция, която има за цел:

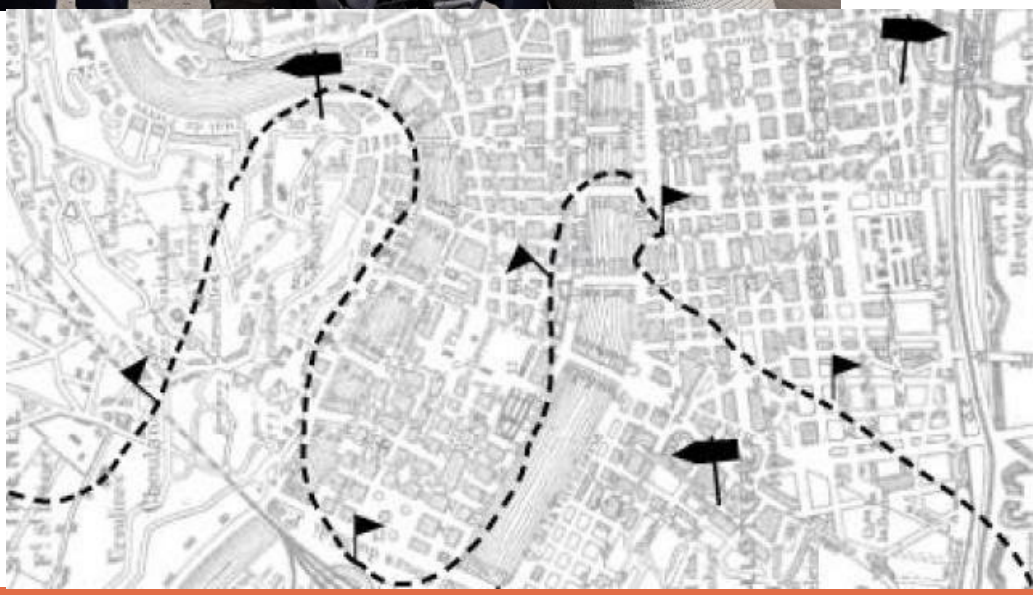
1. да приближи децата до света на народните приказки - децата се идентифицират с героите и се научават да управляват чрез символично приемане на роли и от дистанция собствените си страсти, тревожност, страхове и липса на самочувствие;
2. да се преодолее пропастта между поколенията - чрез приказките децата се приближават до по-възрастните и взаимодействат с тях, тъй като приказките се превръщат в средство за комуникация между тях.
Ползите са различни и за двете възрастови групи.

Запознаването на по-възрастните с младежите, които играят и ролята на тяхното „внуче" по отношение на възрастта, им предлага радост, психологическо въздигане и контакт със съвременното ежедневие и начин на живот. Подрастващите от друга страна развиват уважение, любов и грижовни чувства към третата възраст и също така култивират идеята за доброволчество и социална ангажираност.
Младежи – ученици – доброволци се обучават от разказвачи – актьори в три **5**-часови семинара по разказване на народни приказки.

Още материали може да бъдат намерени на следните линкове:

- https://www.giatousallous.org/
- https://www.youtube.com/watch?v=wCrxse9i4Ws
- https://www.facebook.com/giatousallous

GOLD ПРАКТИКИ ОТ ФРАНЦИЯ



ДИГИТАЛЕН ЛОВ НА СЪКРОВИЩЕ

Франция

Организация

E-SENIORS

Основен обхват:

Дигитално включване за възрастни хора - да открием Париж

Място:

Париж

Участници:

Възрастни (60+), които се интересуват от новите технологии. Идеалният брой участници би бил от 5 до 15 - в групи от 3 или 4 възрастни на монитор.

Времетраене:

еднодневно събитие

Вид:

Ден на игри и търсене на съкровища за възрастни хора

Подробно описание:

Дигиталното търсене на съкровище е нова дейност, инициирана от сдружение **E-Seniors**. Като част от активното пенсиониране асоциацията кани възрастни хора от района на Париж да участват в дигитална разходка в предварително избран парижки квартал. Целта е да се открият известни или по-малко известни места във френската столица с помощта на съвременните технологии за ориентация (таблети, **QR** кодове, геолокация...). Идеята е да насърчим възрастните хора да се движат и да се забавляват по време на тази двучасова разходка.

Активното пенсиониране позволява на възрастните да станат „актьори на живота си“ благодарение на цифровите технологии. Тази дейност съчетава забавната страна на търсене на съкровища със загадки, дигиталната страна с модерни технологични инструменти и накрая стимулиращата и енергична страна на ходенето.

Екипът на **E-Seniors** участва активно в създаването и провеждането на търсенето на съкровища. По време на тази дейност участниците (около **8** души) трябва да извървят кръг с около **6** до **8** стъпки, обозначени със загадки, локализирани в Париж под формата на **QR** кодове. За да решат тези загадки, те трябва да използват интернет, **Google Maps** или гласово търсене и т.н.

За създаването на търсенето на съкровища сдружението мобилизира следните човешки ресурси:

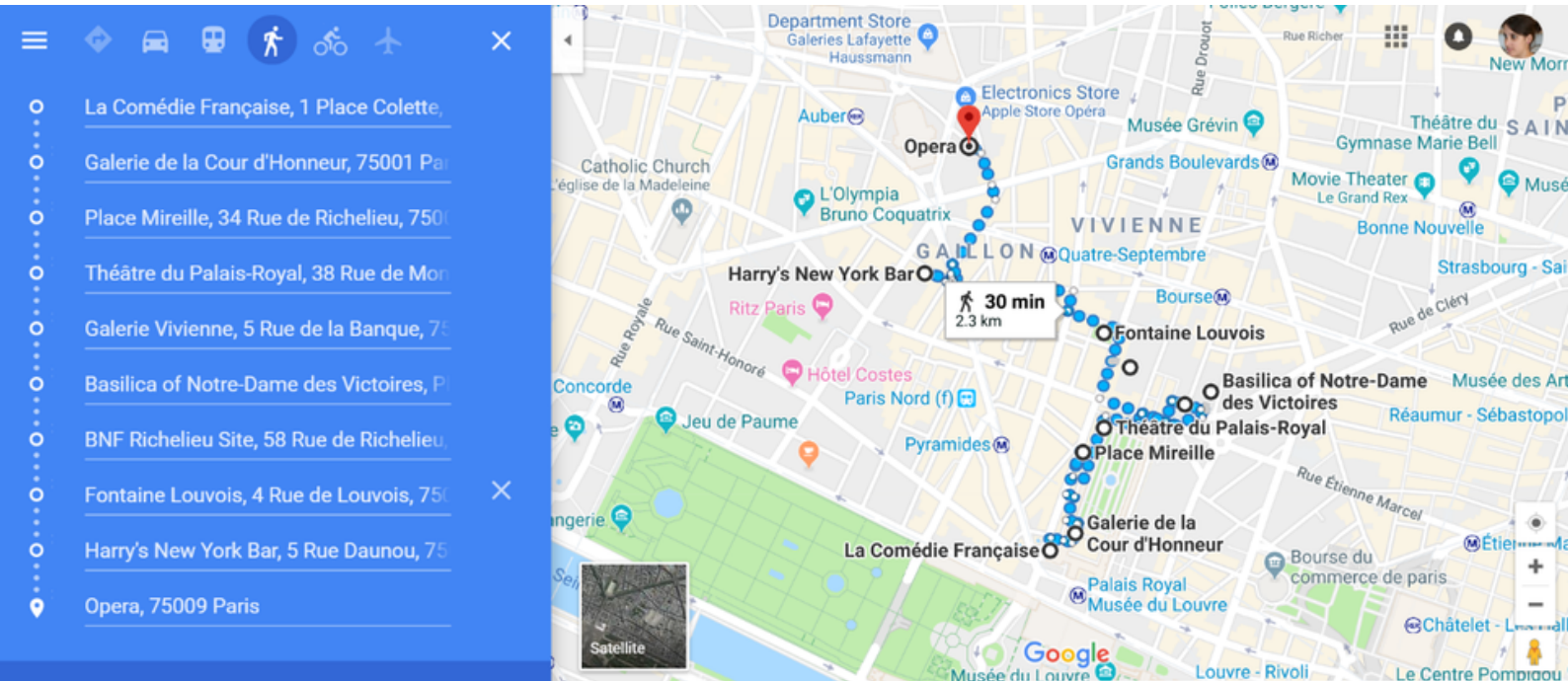
- Двама мениджъри на дейността, чиято роля основно е да извършват първоначалното разузнаване, да създават загадките и да ги включват в таблетите и дигиталните приложения, предоставени на участниците. Те също така ще гарантират, че разходката протича правилно и ще помогнат участниците да се ориентират.
- Доброволец, чиято роля е да оказва бърза помощ при протичането на разходката и евентуално да помага на мениджърите при подготовката на маршрута на играта.
- Подизпълнител, който помага при създаването на загадките.

Материали: таблет, хартия, скоч, указание за QR код, интернет връзка.

Приложение за генератор на QR кодове: https://www.qr-code-generator.com/
Приложение за сканиране на QR код - вижте в google apps или apple store.

Резултати

Възрастните бяха доволни. Разработени са 3 маршрута. Един в квартал Маре, който беше тестван с възрастните, и нови в гробището Пер Лашез и квартал Лувър.



ЗАБАВНИ РАЗХОДКИ ЗА ЗЛАТНО ОСТАРЯВАНЕ

Франция

Организация

E-SENIORS

Основен обхват:

Физическо и емоционално благополучие за възрастните хора.

Място:

Париж

Участници:

Групи от възрастни хора

Времетраене:

еднодневно събитие

Вид:

Разходка следвайки **GPS** в група

Подробно описание:

E-Seniors организираха разходка в парка Бют Шомон и квартал Белвил в Париж. Тази разходка беше организирана като част от **FunWalking MOOC**. Това е онлайн курс, открит за всички, който също е създаден от **E-Seniors**.

Целта на курса е да насърчи участниците да ходят повече, да се организират за групови разходки и да прилагат знанията, придобити в курса. Това е тричасов курс, комбиниран с три часа практика.
Целта е хората да се движат. Крайната цел е да се извървят **10 000** крачки на ден, тоест **8** километра или **2** часа, но без да се мисли за усилията и умората, защото умът е зает със стъпките и целта на екскурзията. Наред с другите неща има и социална цел чрез създаване на обиколки, които се предлагат на други пешеходци от **MOOC** (масови отворени онлайн курсове).
MOOC са налични на четири езика (френски, английски, испански, немски).

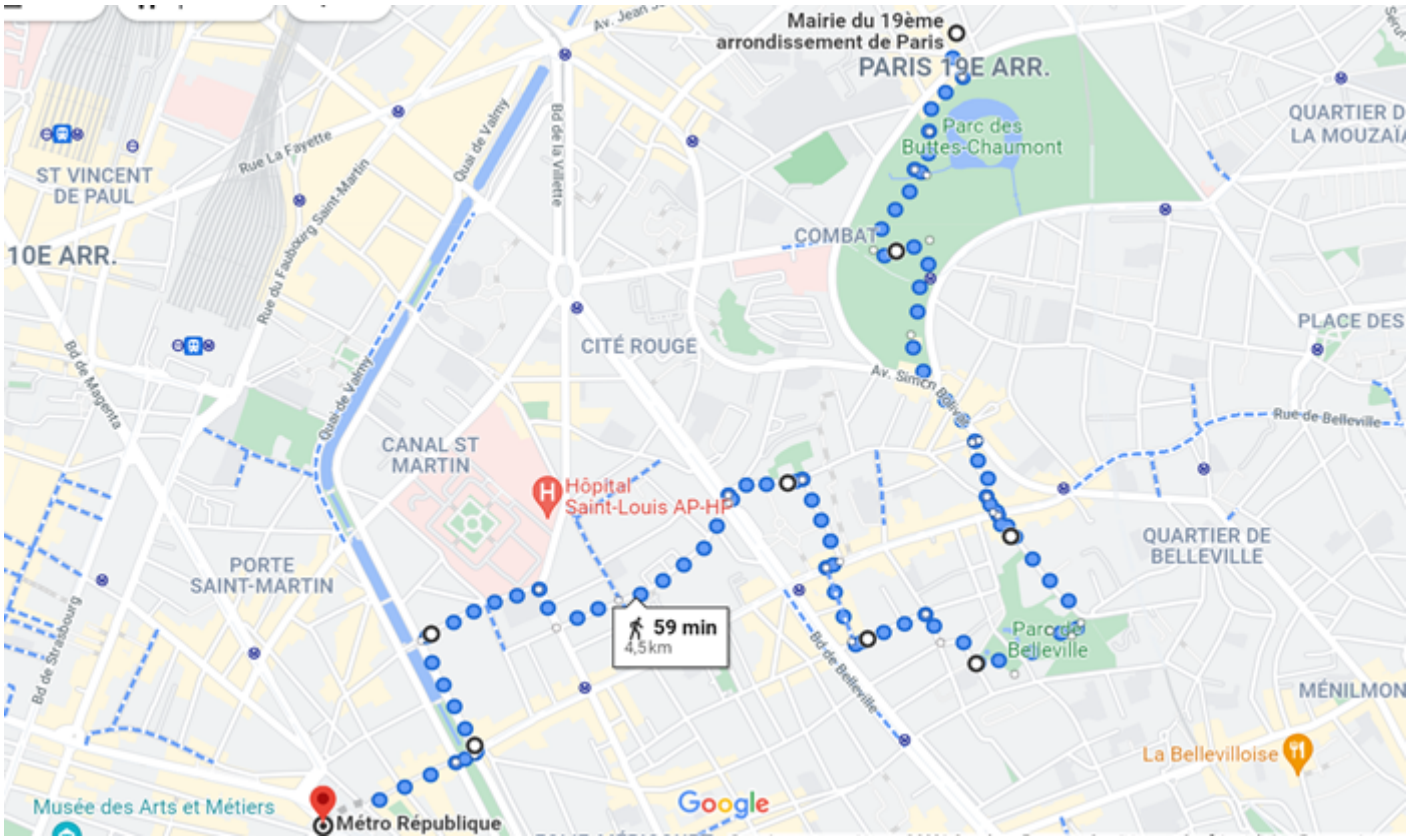
Уроците учат:
- Как да се измерват стъпките си с приложение;
- Как да се направи обиколка по **OpenStreetMap**;
- Как да се избере крачкомер;
- Как да се избере гривна за свързане;
- Как да се обличаме за разходка;
- Как да се изберат обувките;
- Как да се използва комплект за оцеляване на туриста.

Пример за дейността: Туризъм в Бют Шомон:

Нашият екип организира **поход в Париж в приятелска атмосфера.** Туристите прекосиха кварталите Бют-Шомон и Белвил. Стартът беше пред кметството в 19-ти район, а финалът – на Площада на Републиката в 10-ти район.

Той продължи 2,5 часа и се измина разстояние от 6 км, с 80 метра положителна разлика във височината и 90 метра отрицателна денивелация.

Целта на разходката беше **да насърчи участниците да ходят повече, да се организират за групови разходки и да приложат знанията, придобити в курса.**



Според Световната здравна организация (СЗО) покриването на еквивалент на 10 000 крачки на ден е минималното усилие, необходимо за поддържане на форма, поддържане на здравето и контрол на теглото. Тази ежедневна дейност е не само от съществено значение за предотвратяване на риска от развитие на някои сериозни заболявания: рак, диабет, инсулт и др., но също така подобрява качеството на живот (по-добър сън, по-малко стрес и т.н.) независимо от възрастта.

ДОМАШНА ИНТЕРВЕНЦИЯ

Гърция

Организация

FRODIZO

Основен обхват:

Домашни интервенции за хора с деменция и техните семейства, които се грижат за тях

Място:

Патра

Участници:

200 участници
7000 домашни посещения

Времетраене:

3 посещения седмично на участник за **6** месеца

Вид:

Домашна програма
Нефармацевтична интервенция

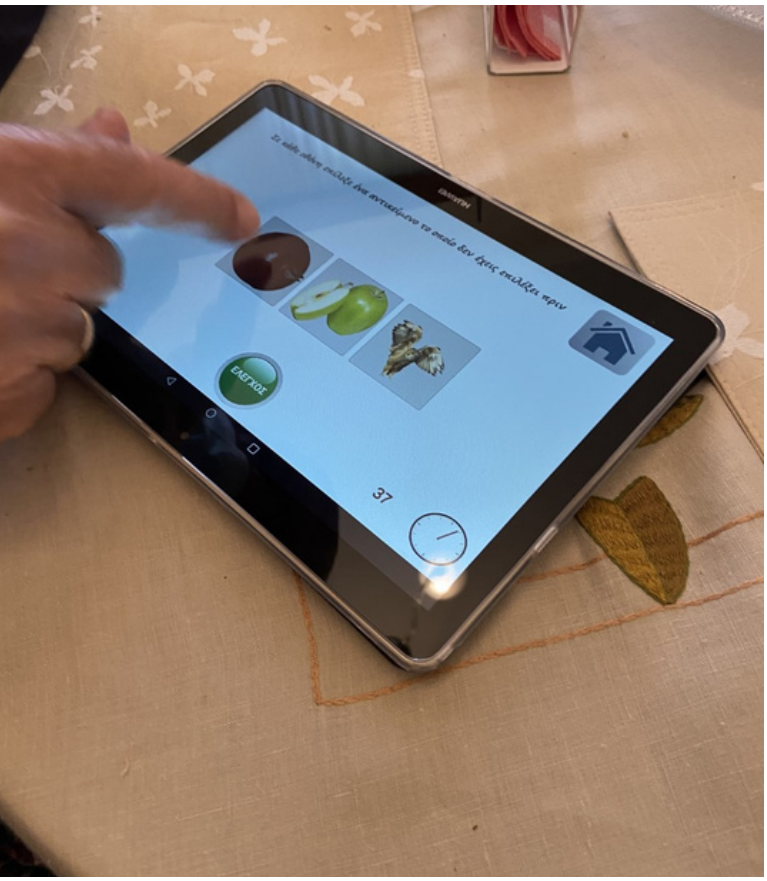
Подробно описание:

Програмата за интервенция при деменция в домашни условия предоставя комплексни услуги на хората с деменция и техните семейства. Програмата се изпълнява на **6**-месечни цикли, при които всеки участник в интервенцията получава услуги на седмична база от професионалистите на сдружението. Предоставя се подпомагане по отношение на психическото и физическото овластяване на хората с деменция, образование и консултиране на лицата, които се грижат за тях, по управление състоянието на деменцията и за начините за облекчаване на тежестта на грижите. Медицинските услуги се предоставят и на болногледачите с цел обучението им по въпроси като безопасност на пациентите, хигиена, предотвратяване на високо кръвно налягане и др. Интегрирането в програмата се основава на оценка на социално-икономически критерии и по приоритет.

Интервенцията има индивидуализиран холистичен и интервениращ характер при пациентите и образователен характер за полагащите грижи, така че те да могат да продължат да предлагат подходящи грижи на пациентите и да прилагат интервенции като умствено овластяване, гимнастика и т.н.

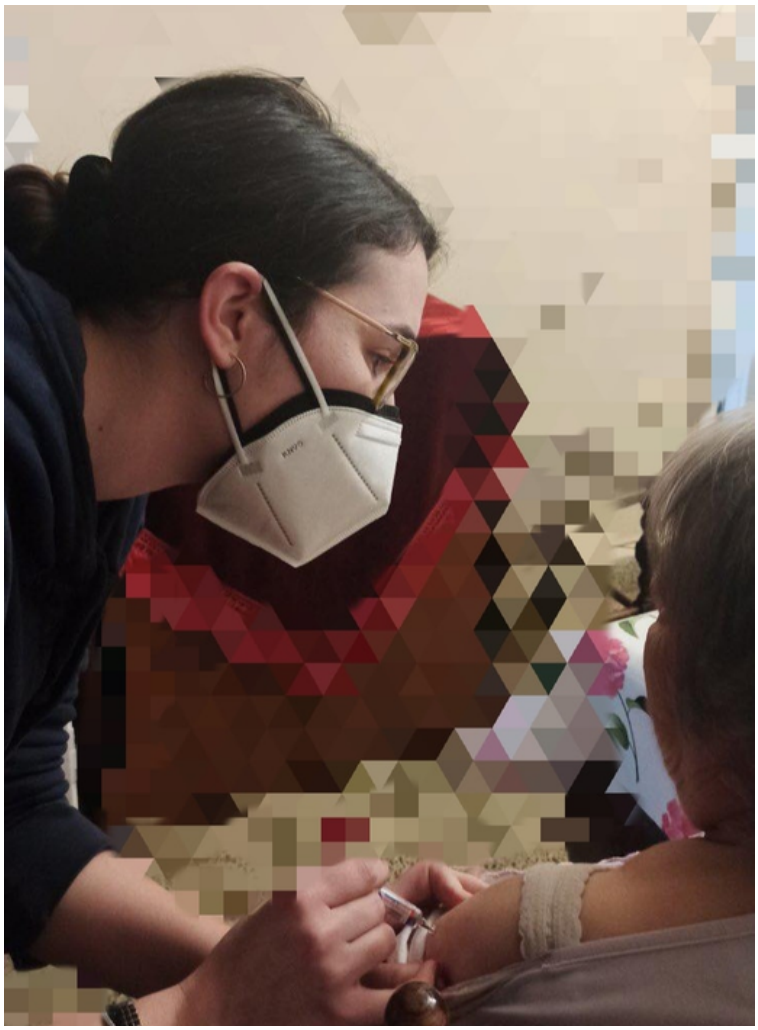
В периода от **2015-2021** се проведоха:

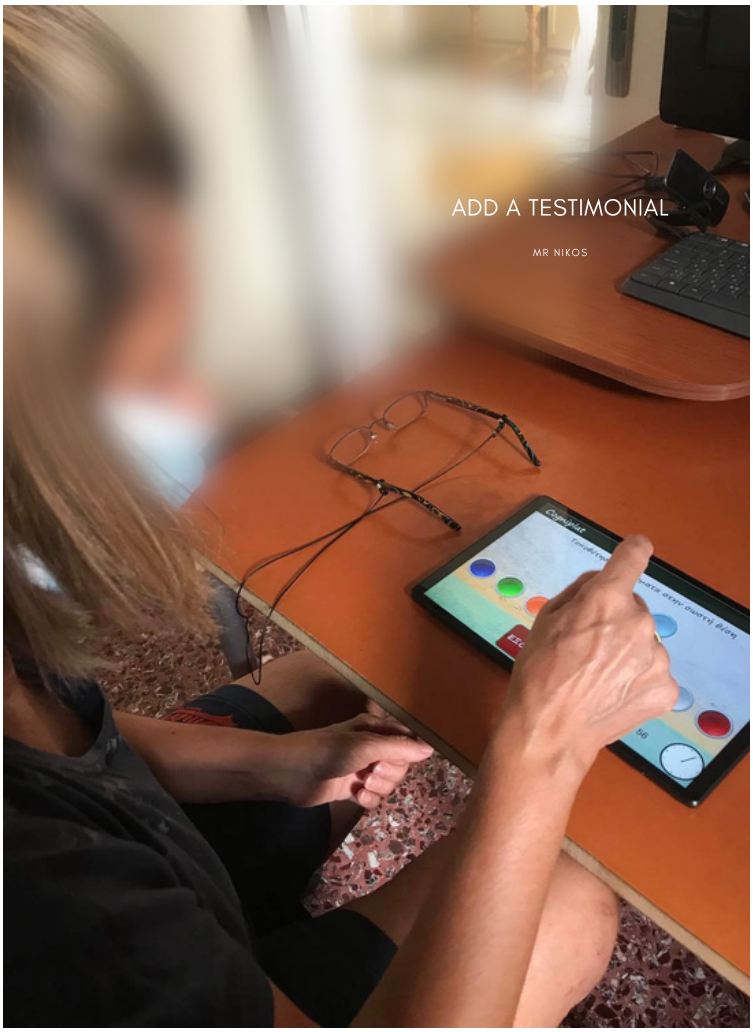
- **7,000** домашни посещения от професионалисти по здравни грижи.
- **200** семейства бяха обучени и им бяха предоставени консултации за интервенция в домашни условия.
- **292** болногледачи участваха в обучителни семинари за деменция.

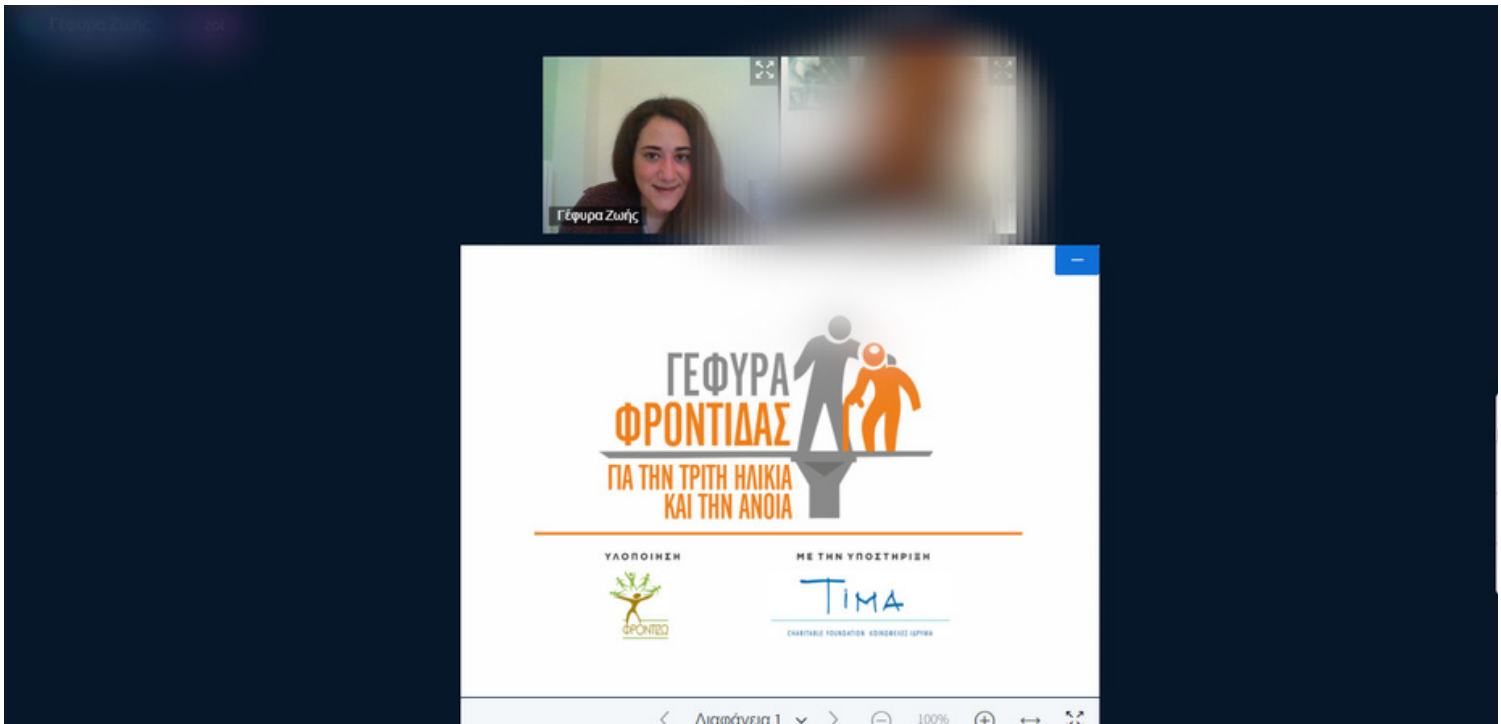


Още материали може да бъдат намерени на следните линкове:

- Project “Care my Memory at Home"
- Offering Home Care to People with Dementia
- Nursing Home Care for Dementia (Video)
- Physical exercise at home for dementia patients







ДНЕВЕН ЦЕНТЪР

Гърция

Организация

FRODIZO

Основен обхват:
Дневен център за пациенти с деменция в Патра

Място:

Патра

Участници:

100 пациенти с деменция
120 болногледачи
150 души над 60 години

Времетраене:

2 посещения седмчно на участник за 1 година

Вид:

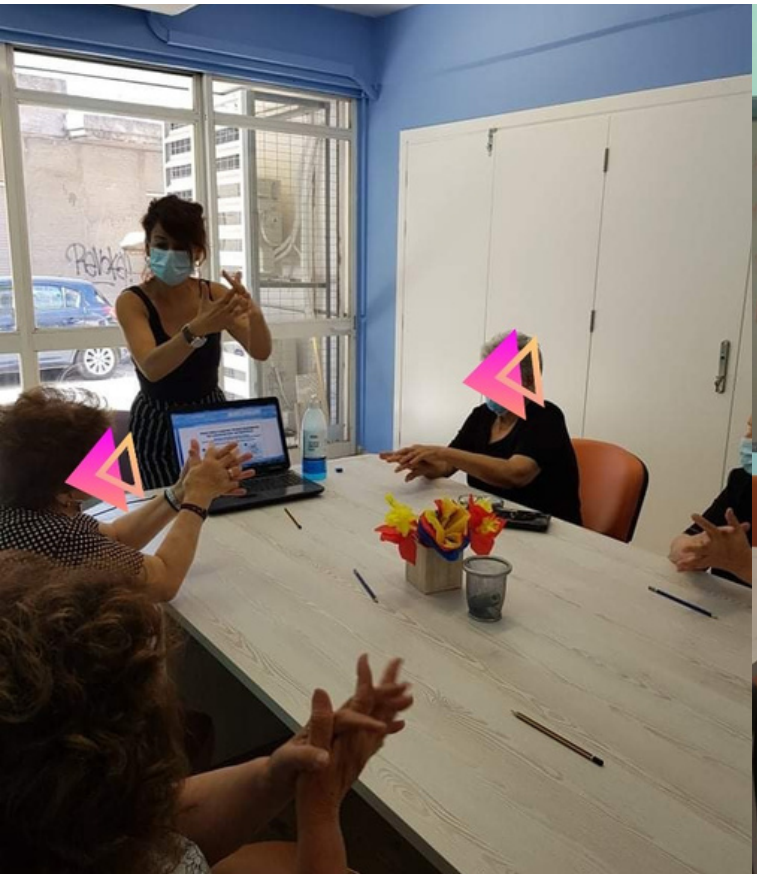
Обществена служба

Подробно описание:

Целта на Дневния център е осъществяване на лечебни програми за хора с диагноза деменция. Две терапевтични програми се изпълняват в групи и са насочени към психическото и физическо овластяване на хората с деменция, тяхното мобилизиране и поддържане на техните умения и умения за комуникация за възможно най-дълго време наред с лекарства (за тези, които получават). Специален акцент се поставя и върху превенцията, информираността, образованието и психологическата подкрепа на роднини на хора с деменция, както и върху повишаването на осведомеността на общността по въпросите на деменцията.

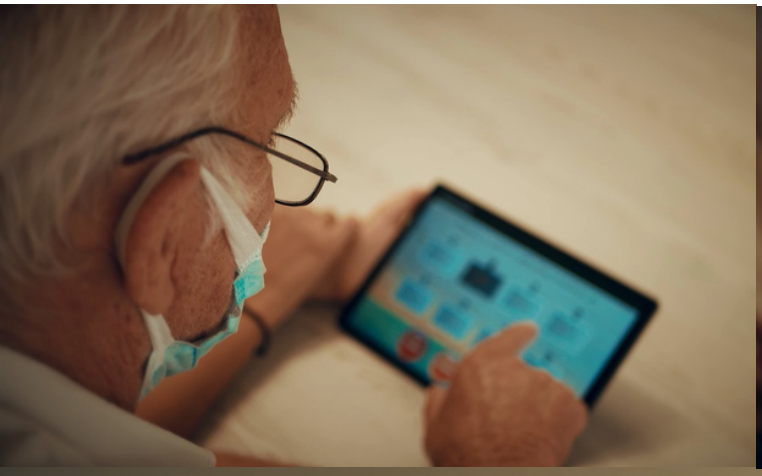
Програма за свързване на дневен център със структури на местното самоуправление: програмата свързва Дневния център за пациенти с деменция със звена на местното самоуправление за възрастни хора като **KAPI**, **KIFI** с цел взаимна връзка на посочените структури (чрез обучителни действия и обучение на работното място) и предоставяне на услуги за превенция и грижи от професионалистите на социалните служби на местните власти. Акцията се отнася до информирането и обучението на населението относно методите за превенция на деменцията. Същевременно чрез професионалистите на програмата се извършват неврокогнитивни тестове на бенефициентите на сътрудничещите ни местни власти и след това се разработват и изпълняват съответните програми за интервенция.

Персонал: научен работник, психолог, психиатър, социален работник, медицинска сестра, физиотерапевт, логопед, администратор.



Още материали може да бъдат намерени на следните линкове:

Overview of Day Care Centre of Dementia in Patras
Day Care Centre- Alzheimer Day 2019 (Video)
Campaign for Alzheimer Day 2021 (Video)



GOLD ПРАКТИКИ ОТ БЪЛГАРИЯ

АСИСТИРАН ЖИВОТ ОТ ЗАОБИКАЛЯЩАТА СРЕДА (AAL)

България

Организация

ПОКОЛЕНИЯ

Основен обхват:

Европейски насоки за обучение по **AAL** професии за доставчици на ПОО

Място:

София

Участници:

всички заинтересовани да проследят курса

Времетраене:

сертифицирани курсове

Вид:

Европейска учебна програма, базирана на принципите на **ECVET** за работни профили на специалисти, работещи в областта на **(AAL)**

e-Jobs Observatory

Насоки за разработване на курсове по професионално обучение, предназначени за доставчици на образователни услуги / работодатели / работещи в областта на AAL професиите

e-Jobs-Observatory.eu

Подробно описание:

Асистиран живот от заобикалящата среда (AAL)

С напредването на възрастта домовете ни например могат да се превърнат в опасни места, особено ако живеем сами или имаме здравословни проблеми. Страхът от високо кръвно налягане или невъзможност за безопасно изпълнение на ежедневните дейности често са движещи фактори за решението за преместване от любимия дом в дом за асистиран живот.

Концепцията на AAL - не е само въпрос на технологични изследвания и развитие, но също така е бързоразвиващ се икономически сектор, създаващ нови работни места:

- демографската промяна,
- търсенето на гериатрични грижи,
- както и засилващата се индивидуализация на обществото

са факти, повлияли върху развитието в Европа на концепцията за живот, асистиран от заобикалящата среда (AAL).

Идеята е да се удължи времето, през което хората могат да живеят в предпочитаната от тях среда чрез засилване на тяхната автономия, самочувствие, мобилност и сигурност.

AAL е развиващ се икономически сектор, който създава нови работни места. Необходими са професионалисти по AAL – практикуващи, които знаят как да включат, прилагат, обслужват и използват тези способи; как да се разработят системи, които помагат на възрастните хора и хората със специални грижи да живеят по-независим и по-безопасен живот.

Партньорството проведе задълбочено проучване, за да определи ключовите компетенции, умения и знания, които ще бъдат търсени в близко бъдеще на пазара на труда по AAL.

На тази основа е дефиниран сборник от 5 европейски профили на специалисти по AAL:

- мениджър на общността по AAL,
- консултант по AAL,
- специалист по поддръжка по AAL,
- разработчик на решения и системи по AAL,
- системен архитект по AAL.

Опитвайки се да начертаем картината на потенциалния пазар на труда по AAL, ние посочихме няколко сектора на работа при професиите по AAL. Основните сектори на работа са предоставяне на грижи по AAL, който се отнася до медицинските въпроси, решения/разработване/предоставяне на услуги по AAL, който отговаря за разработването на продукти по AAL и снабдяването на пазара с тях и предоставяне осигуряване по AAL в мрежата, което предлага и поддържа комуникационна инфраструктура - може да бъде интересно за тези, които работят в сферата на ПОО, формалното образование.

AAL помага на възрастните хора да останат здрави и да поддържат функционалните си способности, помага за по-добър и по-здравословен начин на живот на лицата в риск, но също така за предотвратяване на социална изолация и поддържане на многофункционалната мрежа около лицата.

Профилите на работните места в сектора на AAL са важни, защото подкрепят също лицата, които се грижат за тях, семействата и организациите за грижи, застаряващите общности за повишаване на ефективността и производителността на своите членове, като използват ресурсите на старото поколение.

УПРАВЛЕНИЕ НА РЗЛИЧИЯТА

България

Организация

ПОКОЛЕНИЯ

Основен обхват:

Управление на различията

Място:

София

Участници:

15 обучители обучени в пилотния курс;
курсът е насочен към всички заинтересовани

Времетраене:

сертифициран курс

Вид:

Сертифициран онлайн интергенеративен курс

Подробно описание:

УЧЕБНИ ЕДИНИЦИ

Модул междупоколенческо учене (IGL)
Тема 1: Какво представлява междупоколенческото учене и защо е важно?
• Какво значи поколение? Как се различават поколенията?
• Какво е учене между поколенията?
• Защо междупоколенческото учене е важно и какви са ползите за различните заинтересовани страни?
Тема 2: Предизвикателства пред ученето между поколенията и как да ги преодолеем?
• Предизвикателства пред междупоколенческото учене, проблеми и конфликти, които могат да възникнат.
• Как можем да се справим с предизвикателствата на междупоколенческото учене?

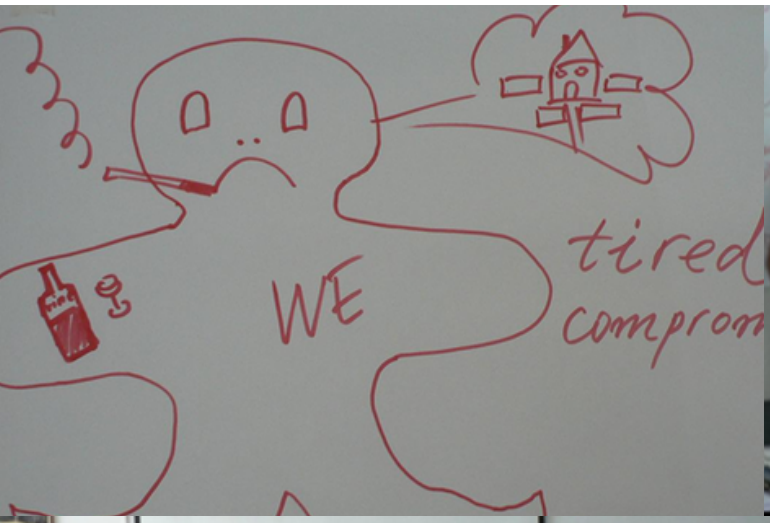
Модул: Учене на работното място. Наставничество.
Тема 1: Учене на работното място
• Преглед на ученето на работното място
Тема 2: Наставничество и коучинг
• Характеристики на менторството и коучинга;
• Етапи на наставничеството;
• Изграждане на цикъл на обучение по наставничество и коучинг;
• Задаване на въпроси вместо даване на информация или решения;
• Даване на конструктивна обратна връзка;
• Преодоляване на ограниченията на обучавания.

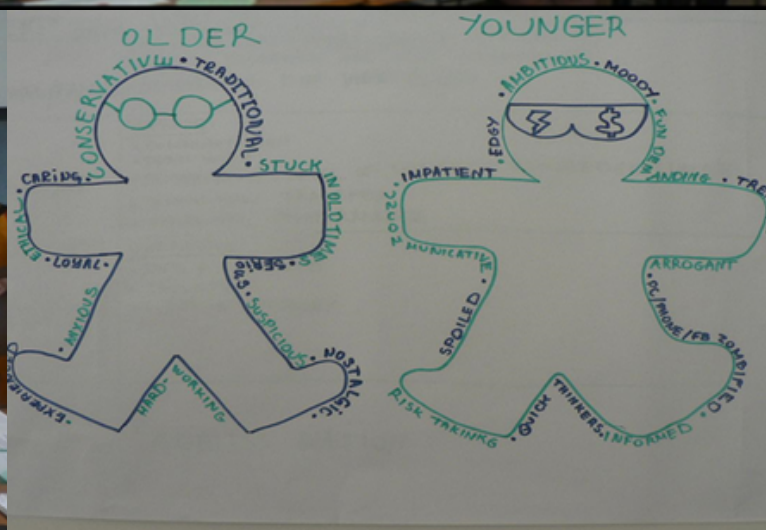
Тема 3: Критични ситуации при обучение и разрешаване на конфликти
Онлайн курс за иновативно обучение по междупоколенческото учене:

- как практиката между поколенията може да бъде релевантна за редица социални контексти и условия;
- как да посрещнем предизвикателствата и да преодолеем бариерите, когато събираме поколения;
- подходи, които целят да направят дейностите между поколенията достъпни и приобщаващи;
- планиране и оценка на практиките между поколенията и др.

Курсът може също да бъде част от всяка учебна програма по мениджмънт и също така би могъл да обогати всяко обучение по мениджмънт за ПОО, след като курсът се предоставя, за да отговори на подходи за решаване на проблеми.

Курсът е специално създаден за мениджъри, компании и организации, които работят в екипи със значителни възрастови различия в членовете на екипа: от **20** до **65**г. - резултатът е различия в мисленето, образованието, знанията и уменията - всичко това може да причини конфликти, може да доведе до ниска ефективност на труда, до лоша комуникация и лоша работна среда.
По този начин междупоколенческите въпроси са много важни в светлината на демографските промени и властите и работодателите се интересуват от прилагането на управлението на разнообразието в ежедневната работа.





СОЦИАЛНО ПРЕДПРИЕМАЧЕСТВО ЗА ВЪЗРАСТНИ

България

Организация

ПОКОЛЕНИЯ

Основен обхват:

Изграждане на капацитет сред възрастните хора да бъдат посредници на социалните промени в общностите

Страни:

Дания
Франция
Испания
Обединеното кралство
Италия

Участници:

възрастни хора, действащи посредници на социалните промени в своите местни общности

Времетраене:

2 години

Вид:

Erasmus+ проект

Подробно описание:

Социалните иновации не се случват от само себе си. През целия жизнен цикъл те трябва да бъдат подкрепяни и подхранвани, за да окажат въздействие върху обществото и икономиката.
Изпълнихме проект по ЕРАЗЪМ+ – Социално предприемачество за възрастни в отговор на ключово послание от политиката на Комисията – Овластяване на хората, стимулиране на промяна – социални иновации в Европейския съюз. Става дума за активното включване по различни начини на възрастни хора в предпенсионна или пенсионна възраст в социалния и икономически живот на общността.

Идеята на проекта Социално предприемачество за възрастни – ИЗГРАЖДАНЕ НА КАПАЦИТЕТ СРЕД ВЪЗРАСТНИТЕ ЗА ДЕЙНОСТ КАТО АГЕНТИ НА СОЦИАЛНИТЕ ПРОМЕНИ В ОБЩНОСТТА - е да обменя опит между хора на възраст над **55** г., мотивирайки ги да участват активно в социалния и икономически живот и създаването на предприемачески умения сред тях, за да станат предприемачи – да управляват социални предприятия.

Става дума за това как да се мобилизират екипи от възрастни хора за разработване на малки проекти в общностите и извън тях, за да се изгради капацитет сред тях да служат като посредници на социалните промени в тези общности, за откриване на нуждите от социална промяна, за събиране на съответните заинтересовани страни и граждани и улесняване или стимулиране на социалните процеси на промяна и да използват процесите на социална промяна, за да поддържат своята дейност чрез създаване на подходящи организационни рамки, било то като доброволци, членове на асоциация, служители, консултанти или доставчици на социални услуги.

Проектът обединява 3 основни приоритета в политиката „Европа 2020“:

- Необходимост от задържане или повторно ангажиране на нарастващия брой възрастни европейци като активни социални и икономически участници;
- Необходимост от въвеждане на социални иновации като алтернатива на традиционните обществени услуги;
- Необходимост от насърчаване на предприемачески нагласи и поемане на инициатива в общностите.

Проектът обединява тези политически нужди по силен, систематичен и устойчив, но практичен и реалистичен начин: той мобилизира групи от възрастни хора в европейските общности за изграждане на капацитет за действие като посредници на СОЦИАЛНИ ПРОМЕНИ в общностите, идентифициращи нуждите от социални промени и улесняващи процеса на промяната чрез обединяване на съответните заинтересовани страни от съответните сектори, включително активиране на гражданите като съюзници на социалната промяна. Социалният предприемач за възрастни може да бъде КАТАЛИЗАТОР на социалната промяна.

ПЕРСПЕКТИВИ

Европейската мрежа на проекта, разработена заедно с проекта, ще служи като платформа за по-нататъшни европейски инициативи, тъй като социалните иновации, инициирани от гражданите (в този случай възрастните), ще се нуждаят от време, за да се разгърнат напълно. Нови инициативи могат да се основават на поуките, извлечени от проекта за социални предприемачи за възрастни и от подобни проекти и могат да се отнасят до различни мерки за европейско финансиране.

GOLD ПРАКТИКИ ОТ ГЕРМАНИЯ

WHOLE – БЛАГОПОЛУЧИЕ И ЗДРАВОСЛОВЕН ИЗБОР ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА И ЛИЦАТА, КОИТО СЕ ГРИЖАТ ЗА ТЯХ

Германия

Организация

Университет Мюнстер

Основен обхват:

Подобряване на здравето и благосъстоянието както на възрастните, така и на лицата, които се грижат за тях

Място:

нявсякъде

Участници:

н/п

Времетраене:

Препоръчва се **3** пъти седмично

Вид:

Платформа за електронно обучение за физическа активност

WHOLE

Wellbeing and Healthy Choices for Older Adults and their Carers

The Institute of Sports Science at the university of Münster (Germany), Coordinator

BFI Oberösterreich (Austria)

Association Generations (Bulgaria)

The Zinman College of Physical Education and Sport Sciences at the Wingate Institute (Israël)

PLinEU (Poland)

Interactive 4D (France)

Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg (Germany)

Frodizo (Greece)

Egrepa – European Group for Research into Elderly and Physical Activity

Подробно описание:

- Проектът **WHOLE** „Благополучие и здравословен избор за възрастни хора и лицата, които се грижат за тях“ е проект, финансиран от Европейския съюз, който има за цел да подобри здравето и благосъстоянието както на получателите на грижи, така и на лицата, които се грижат за тях. Физическата активност и здравословното хранене може да имат положителен ефект върху нашето здраве и благополучие във всяка възраст. Както полагащите грижи, така и ползвателите на грижи могат да се възползват от прости промени в рутината, които внедряват физическа активност и избор на здравословно хранене Такива промени могат също така да разнообразят ежедневието и да подобрят качеството на времето, прекарано заедно. Имайки предвид това, партньорите по проекта на **WHOLE**, който включва експерти в областта от Германия, Австрия, Гърция, България, Ирландия и Израел, се заеха със създаването на цялостна платформа за електронно обучение за внедряване на физическата активност и здравословното хранене в ежедневието на полагащите грижи и получателите на грижи. Платформата за електронно обучение се състои от два модула - за физическа активност и хранене. Предоставена е и важна основна информация, напр. защо трябва да се използва **WHOLE**, кой може да вземе участие и допълнителни съвети. Освен това можете да имате достъп до резултатите от проекта, информация за контакт и преглед на всички участващи партньори. Платформата е достъпна на различни езици, а именно английски, немски, гръцки, български и иврит.

- В рамките на модула за физическа активност има предоставена информация за ползите от физическата активност, инструкции как да се използва модулът, указания за безопасност, самите упражнения и проследяване на напредъка. Упражненията са категоризирани за загряване, аеробни упражнения, упражнения за горната част на тялото, упражнения за долната част на тялото, за баланс и координация и упражнения с партньор. Всяка категория предлага различни опции в зависимост от използваното оборудване. Например има упражнения без уреди, с топка, с ластик или с гири. Има голямо разнообразие от упражнения, така че можете да избирате свободно кои упражнения искате да интегрирате във вашата тренировъчна сесия. Специално руководство ви помага да отметнете избраните от вас упражнения и да ги обобщите в pdf-документ. Всички упражнения са придружени от видеоклипове и кратки устни/писмени инструкции, за да се улесни изпълнението на упражненията.

- https://www.uni-muenster.de/ProjectWhole/

ACTIMENTIA

Германия

Организация

Университет Мюнстер

Основен обхват:
Включване на физическата активност в ежедневния живот

Място:

н/п

Участници:

н/п

Времетраене:

н/п

Вид:

онлайн платформа за физическа активност

Подробно описание:

- Какво представлява **Actimentia**?

Броят на хората с деменция в световен мащаб непрекъснато се увеличава. Деменцията е основна причина за увреждания и зависимостта сред възрастните хора по света и често е в основата на процеса на социално изключване. Тя има значително въздействие не само върху отделните хора, но и върху полагащите грижи за тях семейства и общности. Деменцията е заболяване, което се развива постепенно, и подходяща програма за упражнения може да подобри състоянието на пациентите с деменция. Упражняването може също така да подобри качеството на живот на пациента и да забави напредването на деменцията. Тук е мястото на проекта **Actimentia! Actimentia** е предназначена да развие основни умения за физически упражнения и активност за официални/неформални полагащи грижи, така че те да могат да ги използват редовно по време на грижите си, като дават задачи за поддържане на благосъстоянието на пациентите с деменция, както и за самите тях за предотвратяване на прекомерен стрес и прегаряне **(burnout)**. Основната целева група на проекта са официални/неформални болногледачи и съответните професионалисти (социални работници, инструктори по физическо възпитание). Те ще наблюдават или ще се грижат за възрастни хора, диагностицирани с **MCI** (леко когнитивно увреждане) или деменция в ранен, среден или по-късен стадий на заболяването. Вторичната целева група са, разбира се, пациентите с деменция.

Проектът **Actimentia** по Еразъм+ се финансира от Европейския съюз и се управлява от Университета в Мюнстер (Германия) и седем други партньори от седем държави. Целта е физическата активност да навлезе в ежедневието, като по този начин се допринесе за подобряване на качеството на живот. **Actimentia** предлага три раздела: танци, упражнения и уроци по физическа активност.

- В секцията за танци се предлагат три танца. Всеки танц може да се изпълнява толкова дълго, колкото желаете и с различни нива на трудност. Има танци, които можете да изпълнявате както индивидуално, така и като група или по двойки.
- **Exergame** е комбинация от упражнения и игри. Ще имитирате лесни движения, показани от аватар, докато се намирате на ски писта. Ще започнете с леко загряване. Ако желаете, можете да предизвикате себе си с допълнителни познавателни задачи.
- В раздела за физическа активност се предлагат **8** урока – всеки с продължителност приблизително **30** минути. Всеки урок включва различни упражнения: аеробни упражнения, упражнения за горната част на тялото, упражнения за долната част на тялото, баланс и координация и съвместна работа по двойки. Препоръчително е да започнете с **1-2** урока седмично, докато стигнете до **5-7** пъти седмично. Освен това има видео, наречено „загряване“. Това видео продължава приблизително **11** минути и се препоръчва да го правите всеки ден – по възможност, когато ставате сутрин. Видеоклиповете са взети от проекта **WHOLE**.

Ефектите от обучението насърчават автономията и здравето на пациентите и лицата, които се грижат за тях, и допринасят за превенцията на деменцията и забавянето на деменцията и **MCI**.

ACTIVE I – ЗДРАВОСЛОВЕН АКТИВЕН ЖИВОТ ЗА ВЪЗРАСТНИ ХОРА

Германия

Организация

Унивеситет Мюнстер

Основен обхват:
Подобряване на здравословния начин на живот

Място:

променящо се

Участници:

повече от 2000

Времетраене:

нерегулярно

Вид:

Курсове, онлайн планер и събития за възрастни хора

active
Healthy Active Living for Seniors

Подробно описание:

- Европейското общество застарява много бързо. Налице е предизвикателство да се образоват възрастните хора за стъпките, които трябва да предприемат, за да поддържат здравословен и активен живот. Участието в редовна умерена физическа активност може да забави функционалните спадове. Въпреки това, голяма част от възрастните хора в повечето страни водят заседнал начин на живот. Консорциумът на проекта предлага решения, които да запознаят възрастните хора с насоките за здравословен начин на живот, да ги научат на правилно хранене, да им помогнат да изработят свои собствени лични планове за здравословен живот и да ги посъветват за безопасни и ефективни упражнения.

- За постигане на тези цели партньорите ще изготвят изследователски доклад, описващ нуждите на възрастните хора от ключовите компоненти на програмата за здравословен активен живот; ще предостави съдържанието на курса за здравословен начин на живот; ще създаде онлайн личен план за здравословен живот, достъпен за хиляди възрастни, който ще включва графично представяне на цели, напредък и постижения; ще предлага иновативни образователни курсове за здравословен начин на живот за възрастни хора; ще обучава инструктори, работещи със възрастни хора; ще предостави наръчник за създаване на центрове за активно стареене; ще започне кампания за активно стареене и ще организира голямо спортно мероприятие за възрастни хора, съчетано със събитие за оценка за 500 възрастни и лица, вземащи решения.

- Проектът ще окаже въздействие върху повече от 2000 души. От основната целева група възрастни хора над 50 г. 100 души ще получат обучение за здравословен активен живот лице в лице и допълнителни 500 чрез личен онлайн планировчик. Над 60 инструктори ще получат обучение по време и след приключването на проекта. Други групи, които ще бъдат достигнати по време и след приключването на проекта, са организации за активно стареене, инструктори за възрастни хора, персонал, работещ в партньорски организации, други консорциуми, работещи по проекти за активиране на стареенето, университети, провеждащи изследвания за активното остаряване, общопрактикуващи лекари, работещи със възрастни хора, издатели на периодични издания за спорт и хранене, свързани с активното стареене и вземащите решения.
- Финансираният от ЕС проект „Active I – Здравословен активен живот за възрастни“ има за цел да насърчи промяната на поведението към по-здравословен и активен начин на живот на възрастните хора. За постигане на тази цел международният проектен консорциум, състоящ се от осем партньори от Ирландия, Италия, Полша, Испания, Германия и Израел, както и Европейската група за изследване на възрастните хора и физическата активност (EGREPA) като асоциран партньор, постигнаха три главни проектни резултати:
- Курс за здравословен активен живот за възрастни хора
- Онлайн плановик, Plan50+
- Голямо спортно събитие, наречено Спорт 50+
- https://active-i.info/active-i.html

PROCARE4LIFE

Германия

Организация

Унивеситет Мюнстер

Основен обхват:

Подобряване на здравните грижи

Място:

н/п

Участници:

14 партньора, 400 участници в пилотна фаза 1, 500 в пилотна фаза 2 и 1500 в пилотна фаза 3

Времетраене:

Текущо

Вид:

Интегрирана, мащабна и интерактивна екосистема за грижи

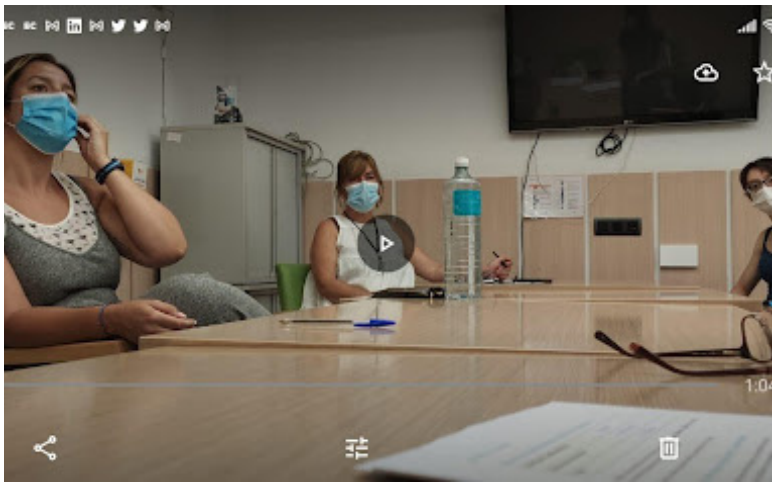
PROCare4Life

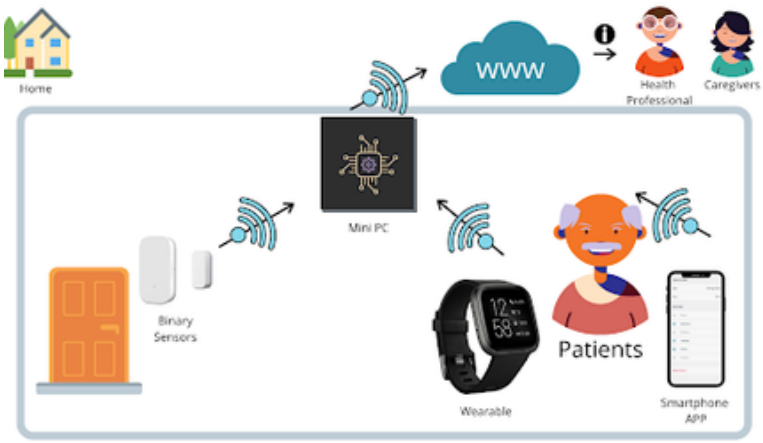
Подробно описание:

- **PROCare4Life** е финансиран от ЕС проект, предлагащ интегрирана градирана и интерактивна екосистема за грижи, лесно адаптирана към няколко хронични заболявания, институции за грижи и нужди на крайните потребители, в полза на лица, семейства и здравни специалисти.

Основните цели са:

- Създаване на възможност за комуникация между всички заинтересовани страни, подобряване на управлението на времето за социални и здравни специалисти и помощ за постигане на ефективно, гъвкаво и адаптивно решение;
- Улесняване и подобряване на управлението на грижите за възрастни хора, живеещи с невродегенеративни и други хронични заболявания;
- Интерактивен персонализиран модел, разработен, за да отговори на нуждите на потребителите да възприемат здравословни навици, да поддържат ежедневието си и да следват съветите на екипите за грижи;
- Даване на възможност за комуникация между сектори и дисциплини за подобряване на ефективността на времето и разходите и на комуникацията с и между потребителите за засилване на подкрепата.





Резултати от проекта:

- Резултатите от проекта са всеки материален или нематериален резултат от дейността като данни, знания и информация, независимо от тяхната форма или естество, независимо дали могат да бъдат защитени или не.
- Основни резултати, които могат да се използват, са резултатите, генерирани по време на проекта **PROCare4Life**, които могат да бъдат използвани и да окажат въздействие или от партньорите по проекта, или от други заинтересовани страни.
- Резултатите от проекта могат да бъдат многократно използвани и експлоатируеми (например открития, прототипи, услуги) като такива или елементи (знания, технологии, процеси, мрежи), които имат потенциал да допринесат за по-нататъшна работа по научни изследвания или иновации.
- Мария е човек, който придружава потребителите през цялото времетраене на проекта **PROCare4Life**. В поредица от анимации можете да проследите Мария и нейните неформални болногледачи, докато тя започва да използва приложението **PROCare4Life**, както е препоръчано от специалисти по здравеопазване и грижи. Системата **PROCare4Life** се препоръчва на групата приятели на Мария на същата възраст, които имат други неврологични и хронични заболявания. Мария е **67**-годишна пенсионирана учителка, която живее сама, много е самостоятелна и свързана със семейството си.
- **https://procare4life.eu/**