GOLD - ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

ΑΠΟ ΕΛΛΑΔΑ, ΓΑΛΛΙΑ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ, ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ



ThiΤο έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Το περιεχόμενο και το υλικό του αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.
Αριθμός πρότασης: 2020-1-EL01-KA204-078895

Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα «Erasmus+» της Ευρωπαϊκής Ένωσης

GOLD ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΠΟ ΕΛΛΑΔΑ





BRIDGE GAME JAM

Ελλάδα

Οργανισμός

CHALLEDU

Κύριος σκοπός:
Κοινωνική ένταξη των ατόμων τρίτης ηλικίας και των ατόμων με άνοια

Τόπος:

Χαλκίδα και Αθήνα

Συμμετέχοντες

140 συμμετέχοντες στη Χαλκίδα
300 συμμετέχοντες στην Αθήνα

Συχνότητα:

εκδηλώσεις **3** ημερών

Είδος:

Διαγενεακή εκδήλωση,
Ζωντανό εργαστήριο συν-δημιουργίας **Game jam** για τη δημιουργία παιχνιδιού για άτομα **3**ης ηλικίας



Λεπτομερής Περιγραφή:

Το **Bridge Game Jam** είναι μια μοναδική εκδήλωση στην Ελλάδα όπου άτομα 3ης ηλικίας, άτομα με άνοια, σχεδιαστές παιχνιδιών, ψυχολόγοι, νευρολόγοι, εργοθεραπευτές, φροντιστές ασθενών και φοιτητές συνεργάζονται για να δημιουργήσουν καινοτόμα παιχνίδια που ενισχύουν τις δεξιότητες των ατόμων 3ης ηλικίας. Η εκδήλωση αναπτύχθηκε ως συνδυασμός της ιδέας των **Game Jams** με τα ζωντανά εργαστήρια και την Επιστήμη που δημιουργούνται από την κοινωνία.

Οι στόχοι του **Bridge Game Jam** είναι:

Ενημέρωση των συμμετεχόντων σχετικά με θέματα που αφορούν τα άτομα τρίτης ηλικίας, την άνοια, τη φροντίδα, την επικοινωνία και το ρόλο των παιχνιδιών σε όλα αυτά
Άτομα τρίτης ηλικίας, ασθενείς με άνοια, οι φροντιστές τους και οι επαγγελματίες να ζήσουν μια μοναδική εμπειρία δημιουργικής αλληλεπίδρασης. Να αναλύσουν τις ανάγκες τους και να δημιουργήσουν παιχνίδια-εργαλεία σε ένα διαγενεακό περιβάλλον
νέοι, φοιτητές, σχεδιαστές παιχνιδιών, προγραμματιστές παιχνιδιών, καλλιτέχνες ως επαγγελματίες που αλληλεπιδρούν με άτομα της 3ης ηλικίας, ασθενείς και φροντιστές να ανακαλύψουν νέα πεδία εργασίας, δημιουργώντας κοινωνικό αντίκτυπο
Ανάπτυξη διαγενεακού περιβάλλοντος που δίνει τη δυνατότητα στις διάφορες γενιές να γεφυρώσουν το χάσμα μεταξύ τους μέσω του παιχνιδιού.

Το 1ο **Bridge Game Jam** διοργανώθηκε το **2018**, για πρώτη φορά παγκοσμίως στη Χαλκίδα (Εύβοια, Ελλάδα) από την **CHALLEDU** και την Ελληνική Εταιρεία Νόσου **Alzheimer** και Συναφών **Δ**ιαταραχών Χαλκίδας με την υποστήριξη της Περιφερειακής Ενότητας Στερεάς Ελλάδας- Εύβοιας. Το φεστιβάλ παρακολούθησαν πάνω από **140** συμμετέχοντες.



Το 2ο **Bridge Game Jam** πραγματοποιήθηκε στην Αθήνα και διοργανώθηκε από τη Γενική Γραμματεία Ενημέρωσης και Επικοινωνίας, την Ελληνική Εταιρεία Νόσου **Alzheimer** και Συναφών Διαταραχών Χαλκίδας και την **CHALLEDU**. Το φεστιβάλ παρακολούθησαν πάνω από **300** άτομα διαφόρων ηλικιών και ειδικοτήτων που διασκέδασαν, έπαιξαν, μίλησαν, γέλασαν και αντάλλαξαν εμπειρίες.

Η διάρκεια των φεστιβάλ είναι **3** ημέρες.

- Την πρώτη ημέρα οι επαγγελματίες που εργάζονται με άτομα **3**ης ηλικίας και άτομα με άνοια ενημέρωσαν όλους τους νέους, τους εθελοντές, τους σχεδιαστές παιχνιδιών, τους φροντιστές ατόμων με άνοια και τους τοπικούς συμμετέχοντες σχετικά με το πώς να αντιμετωπίζουν τους ηλικιωμένους, πώς να δημιουργούν αποτελεσματικές δραστηριότητες για αυτούς και ποιες είναι οι κύριες ανάγκες και τα ενδιαφέροντά τους.
- Τη δεύτερη ημέρα όλοι οι συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες έπαιξαν παιχνίδια. Αφού έπαιξαν, συζήτησαν και διασκέδασαν όλοι μαζί. Οι ομάδες δημιούργησαν ιδέες ή ακόμη και πρωτότυπα παιχνιδιών με βάση τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των ατόμων της **3**ης ηλικίας. Οι σχεδιαστές παιχνιδιών καθοδήγησαν τις ομάδες να δημιουργήσουν πραγματικά παιχνίδια και όχι μόνο δραστηριότητες.
- Την τρίτη ημέρα οι συμμετέχοντες δοκίμασαν τα πρωτότυπα των παιχνιδιών και έκαναν βελτιώσεις. Κάθε ομάδα παρουσίασε επίσης το παιχνίδι της στις άλλες ομάδες για να ανταλλάξουν ιδέες.

Η ζεστή ατμόσφαιρα και η γεφύρωση των διαφορετικών γενεών καθώς και η δημιουργία **21** νέων ιδεών για παιχνίδια για ηλικιωμένους-ασθενείς με άνοια ήταν τα σημαντικότερα αποτελέσματα των εκδηλώσεων. Τα χαμόγελα των συμμετεχόντων και ιδιαίτερα των ηλικιωμένων είναι η απόδειξη της επιτυχίας των φεστιβάλ.

Όλοι οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν τις εκδηλώσεις ως πολύ καλές ή τέλειες και ζήτησαν την επανάληψή τους κάθε χρόνο, προκειμένου να προσεγγίσουν περισσότερους ανθρώπους, σε περισσότερες περιοχές και να ενισχύσουν τις σχέσεις μεταξύ των γενεών.





Μπορείτε να βρείτε επιπλέον πηγές στους παρακάτω συνδέσμους:

- 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













ΜΥΣΤΗΡΙΟ ΣΤΟ ΓΗΡΟΚΟΜΕΙΟ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ

Ελλάδα

Οργανισμός

CHALLEDU

Κύριος σκοπός:
Κοινωνική ένταξη των ατόμων τρίτης ηλικίας και των ατόμων με άνοια

Τόπος:

4 Οίκοι φροντίδας ηλικιωμένων:
Καλός Σαμαρίτης
Παναγία Ελεούσα
Κοινωνική Μέριμνα Μοσχάτου
Ίδρυμα Μερόπειον

Συμμετέχοντες

138 ηλικιωμένοι σε οίκους φροντίδας
1586 μαθητές
106 εκπαιδευτικοί

Συχνότητα:

1 day of the week in each caring home for 1 year

Type:

Intergenerational program
Mystery game-escape room



Λεπτομερής Περιγραφή:

Οι κύριοι στόχοι του προγράμματος "Μυστήριο στο Γηροκομείο" ήταν η διαγενεακή αλληλεπίδραση μαθητών και ατόμων 3ης ηλικίας που ζουν σε γηροκομεία, η ευαισθητοποίηση των νέων για τις ανάγκες των ατόμων 3ης ηλικίας, η αλλαγή της αρνητικής στάσης απέναντι στην 3η ηλικία και τα γηροκομεία, η μείωση του κοινωνικού αποκλεισμού των ηλικιωμένων και η ενδυνάμωση της ψυχικής, σωματικής και κοινωνικής υγείας των ατόμων 3ης ηλικίας, η οποία είναι απαραίτητη για τη βελτίωση της συνολικής ποιότητας ζωής τους

Κατά τη διάρκεια του προγράμματος 1 έτους υλοποιήσαμε τις ακόλουθες δράσεις:

- Σχεδιασμός 11 εργαστηρίων για τη συλλογή αναμνήσεων των ηλικιωμένων
- Υλοποίηση 11 εργαστηρίων ανά γηροκομείο (88 ώρες συνολικά) με τη συμμετοχή 138 ατόμων 3ης ηλικίας που ζουν σε 4 γηροκομεία
- Σχεδιασμός 4 παιχνιδιών μυστηρίου- **escape rooms**
- Εκπαίδευση των συντονιστών της **Challedu**, των ατόμων 3ης ηλικίας και των επαγγελματιών στα γηροκομεία για την εφαρμογή των παιχνιδιών (4 εργαστήρια ανά γηροκομείο)
- Διοργάνωση επισκέψεων σε σχολεία για να παίξουν τα παιχνίδια (1 επίσκεψη ανά γηροκομείο ανά εβδομάδα). Συνολικά 59 σχολεία επισκέφθηκαν τα 4 γηροκομεία, 138 έπαιξαν με 1586 μαθητές (ηλικίας 8-18 ετών) και 106 εκπαιδευτικοί
- Ανάπτυξη βίντεο προώθησης και βίντεο αποτελεσμάτων
- Ανάπτυξη Οδηγού για την εφαρμογή του προγράμματος (στα ελληνικά)

Λόγω της πανδημίας **COVID-19** το πρόγραμμα σταμάτησε επειδή απαγορεύτηκαν οι επισκέψεις των σχολείων σε γηροκομεία για ηλικιωμένους. Ωστόσο, το πρόγραμμα συνεχίστηκε σε ψηφιακή μορφή με την παραγωγή 11 βίντεο για δραστηριότητες στο σπίτι και τη μετατροπή ενός από τα παιχνίδια σε ψηφιακές επισκέψεις από σχολεία.



Τα κύρια αποτελέσματα του προγράμματος ήταν:

- ψυχαγωγία των ηλικιωμένων που ζουν σε γηροκομεία μέσω μιας μοναδικής εμπειρίας που τους δίνει τη δυνατότητα να μοιραστούν τις ιστορίες και τις προσωπικές τους εμπειρίες με μαθητές όλων των ηλικιών
- ενεργοποίηση, συναισθηματική υποστήριξη και ένταξη των ατόμων 3ης ηλικίας
- ενδυνάμωση των διαγενεακών σχέσεων μεταξύ ηλικιωμένων και νέων φοιτητών
- ψυχαγωγία και ενημέρωση των φοιτητών και των εκπαιδευτικών για τις ανάγκες των ατόμων της 3ης ηλικίας
- αλλαγή των αρνητικών στάσεων των μαθητών και των εκπαιδευτικών απέναντι στην 3η ηλικία και τα γηροκομεία
- ενδυνάμωση των επαγγελματιών μέσω της συμμετοχής σε μια παιγνιώδη δραστηριότητα
- παρακίνηση των ηλικιωμένων, των επαγγελματιών που εργάζονται σε γηροκομεία, των φοιτητών και των εκπαιδευτικών να επαναπροσδιορίσουν το γηροκομείο ως χώρο ζωής, δημιουργικότητας και χαράς

Παρακάτω μπορείτε να δείτε μερικές μαρτυρίες από άτομα 3ης ηλικίας, μαθητές και εκπαιδευτές.



Μπορείτε να βρείτε επιπλέον πηγές στους παρακάτω συνδέσμους:

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















BRIDGE

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

Σύμπραξη

KA2 Erasmus+ project
Αριθμός έργου:
2018-1-EL01-KA204-047892
Συντονιστής: Πανελλήνια Ομοσπονδία Νόσου **Alzheimer** και Συγγενικών **Δ**ιαταραχών
Συνεργάτες: **CHALLEDU**
Anziani e Non Solo
HABILITAS Association
Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας

Κύριος σκοπός:

Κοινωνική ένταξη των ατόμων με άνοια και ενδυνάμωση των γνωστικών και συμπεριφορικών δεξιοτήτων τους

Χώρες:

Ελλάδα
Ιταλία
Ρουμανία

Συμμετέχοντες

άτομα με άνοια
φροντιστές
επαγγελματίες
νέοι- εθελοντές
σχεδιαστές παιχνιδιών

Διάρκεια: :

3 χρόνια

Τύπος:

Καινοτομία έργο **Erasmus+**





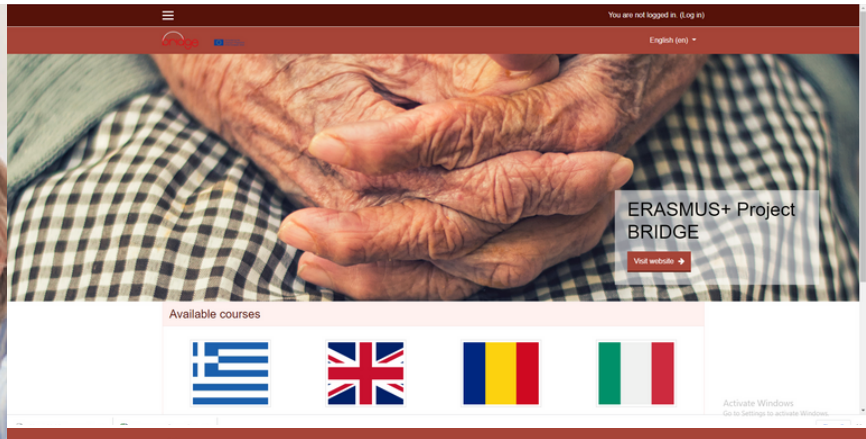
Λεπτομερής Περιγραφή:

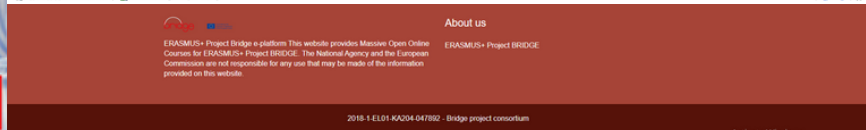
Τις τελευταίες δεκαετίες, το προσδόκιμο ζωής αυξάνεται σε χρόνια, με αποτέλεσμα όχι μόνο να αυξάνεται ο αριθμός των ενηλίκων άνω των **65** και **80** ετών, αλλά και ο αριθμός των ηλικιωμένων με προβλήματα που σχετίζονται με την ηλικία σε σωματικό ή γνωστικό επίπεδο. Το **2015**, **46,8** εκατομμύρια άνθρωποι παγκοσμίως είχαν άνοια **(Alzheimer's Disease International, ADI 2015)**. Οι αριθμοί αυτοί αναμένεται να αυξηθούν κατά **281%** έως το **2050** και τα άτομα που ζουν με άνοια θα φτάσουν τα **131,5** εκατομμύρια **(ADI,2015)**. Τα άτομα με άνοια συχνά αποκλείονται από τις κοινωνικές δραστηριότητες μεταξύ των γενεών λόγω του στιγματισμού. Οι νέοι θα μπορούσαν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην καταπολέμηση του στίγματος και της συνακόλουθης μοναξιάς και του κοινωνικού αποκλεισμού των ατόμων με άνοια, ιδίως αν συμμετέχουν ως εθελοντές σε έργα που αποτελούν πρόκληση και για αυτούς.

Τα σοβαρά παιχνίδια είναι μια γνωστή μη φαρμακευτική πρακτική για τη θεραπεία των γνωστικών συμπτωμάτων της άνοιας με ήπια και μέτρια συμπτώματα μέσω της τόνωσης των γνωστικών ικανοτήτων των ασθενών με άνοια. Αυτά ονομάζονται επίσης "παιχνίδια εκπαίδευσης", καθώς έχουν σχεδιαστεί για συγκεκριμένο σκοπό. Η σχετική βιβλιογραφική ανασκόπηση έχει εντοπίσει έλλειψη παρόμοιων προσεγγίσεων στα συμπεριφορικά συμπτώματα της άνοιας.

Ο κύριος στόχος του έργου **BRIDGE** ήταν η ανάπτυξη **8** σοβαρών παιχνιδιών για την αντιμετώπιση των γνωστικών και συμπεριφορικών συμπτωμάτων της άνοιας μέσω διαφόρων εργαστηρίων με τη συμμετοχή νεότερων και μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων.







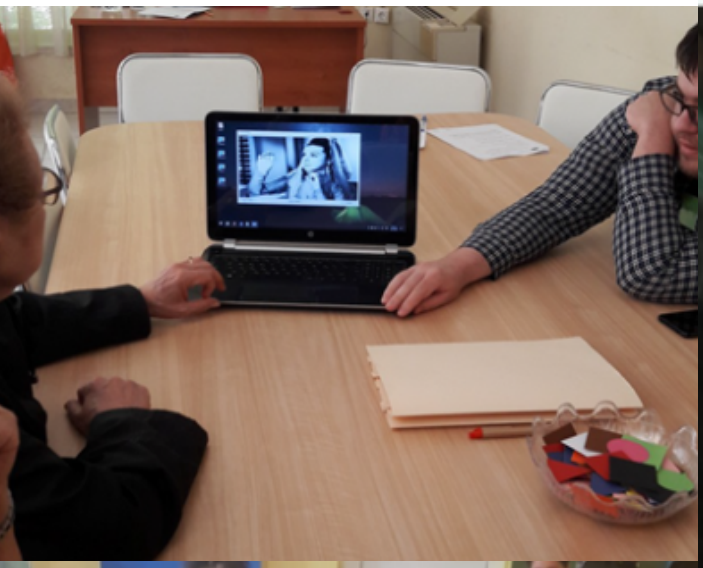


Το έργο είχε τα ακόλουθα κύρια αποτελέσματα:

- Αύξηση της ευαισθητοποίησης των νέων ενηλίκων σχετικά με την άνοια.
- Δημιουργία ευαισθητοποίησης και κινήτρων σχετικά με τη σημασία και τις δυνατότητες των παιχνιδιών ως εργαλείο για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων με άνοια
- Δέσμευση των νέων στον εθελοντισμό για άτομα 3ης ηλικίας
- Ενίσχυση των δεσμών μεταξύ των γενεών μέσω παιγνιώδους διαγενεακής δραστηριότητας και εργαστηρίων δημιουργίας παιχνιδιών.
- Συμμετοχή επαγγελματιών, φροντιστών, εθελοντών και ατόμων με άνοια στη διαδικασία δημιουργίας σοβαρών παιχνιδιών.

Τα κύρια αποτελέσματα του έργου είναι:

- Ένας μεθοδολογικός οδηγός σχετικά με τη δημιουργία εργαστηρίων και εκδηλώσεων συνδημιουργίας διαγενεακών παιχνιδιών, τις ανάγκες και τις προδιαγραφές των παιχνιδιών που εστιάζουν στην εκπαίδευση των ατόμων με άνοια και τις βέλτιστες πρακτικές για τέτοιου είδους παρεμβάσεις. Αυτός ο οδηγός θα επιτρέψει τον πολλαπλασιασμό των αποτελεσμάτων του έργου σε άλλους οργανισμούς ή χώρες
- 8 σοβαρά παιχνίδια που αναπτύχθηκαν ως ιδέες μέσω των πιλοτικών εργαστηρίων συνδημιουργίας παιχνιδιών στην Ελλάδα, την Ιταλία και τη Ρουμανία και δοκιμάστηκαν από τη σύμπραξη με άτομα με άνοια και νέους εθελοντές.
- Ένα εκπαιδευτικό ηλεκτρονικό μάθημα για επαγγελματίες, φροντιστές και εθελοντές που περιλαμβάνει εκπαιδευτικό υλικό για την άνοια, οδηγίες για την υλοποίηση εργαστηρίων συνδημιουργίας παιχνιδιών και πώς να παίζουν τα παιχνίδια του BRIDGE



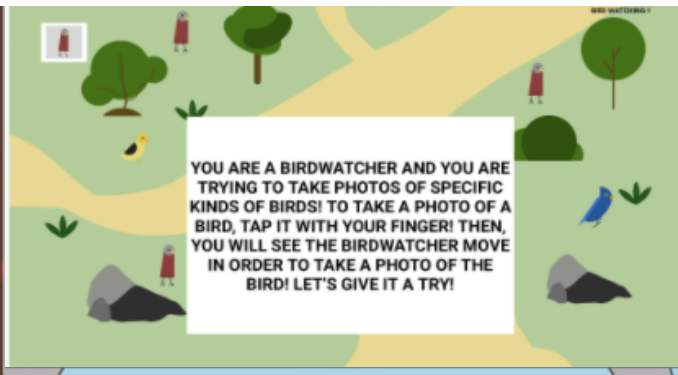


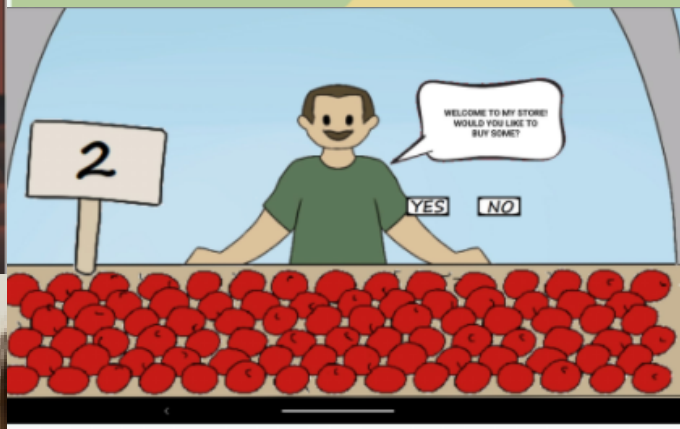


Μπορείτε να βρείτε επιπλέον πηγές στους παρακάτω συνδέσμους:

- 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















ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΝΩΣΕΙΣ ΣΕ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟ ΧΡΟΝΟ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΟΥ ΖΟΥΝ ΣΕ ΟΙΚΟΥΣ ΕΥΓΗΡΙΑΣ Ή ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ Ή ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΔΙΑΒΑΣΟΥΝ ΜΟΝΟΙ ΤΟΥΣ, ΣΤΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ Ή ΣΤΑ ΣΠΙΤΙΑ ΤΟΥΣ

Ελλάδα

Οργανισμός

Διαβάζω για τους άλλους

Κύριος σκοπός:

Ηχογράφηση ακουστικών βιβλίων για τυφλούς

Τόπος:

25 γηροκομεία στην Αθήνα, **4** στα Χανιά (Κρήτη), **5** στο Ηράκλειο (Κρήτη)

Συμμετέχοντες

3.562 ηλικιωμένοι άνθρωποι
510 εθελοντές

Συχνότητα:

1 ημέρα της εβδομάδας σε κάθε οίκο φροντίδας για **5** χρόνια

Τύπος:

Θεραπευτικές αναγνώσεις ειδικά σε ηλικιωμένους από εκπαιδευμένους εθελοντές του Διαβάζω για τους άλλους



Λεπτομερής Περιγραφή:

Το Διαβάζω για τους άλλους έχει μεγάλη εμπειρία στο σχεδιασμό, την ανάπτυξη και την εφαρμογή της θεραπευτικής ανάγνωσης σε διάφορες κοινωνικές ομάδες, ενώ είναι πιο εξειδικευμένο στις θεραπευτικές αναγνώσεις για ηλικιωμένους. Όλες οι δραστηριότητες του Οργανισμού είναι επαναλαμβανόμενες (τουλάχιστον εβδομαδιαίες) και στοχεύουν σε συγκεκριμένα ψυχοθεραπευτικά αποτελέσματα, τα οποία μετρώνται μέσω ειδικά σχεδιασμένων ερωτηματολογίων που συμπληρώνονται τόσο από τους εθελοντές μας όσο και από τους ωφελούμενους των δράσεων.

Επιπλέον, όλες οι δραστηριότητες του Οργανισμού έχουν σχεδιαστεί για να υλοποιούνται από εθελοντές, οι οποίοι εκπαιδεύονται πάντα εκ των προτέρων από ηθοποιούς, κοινωνικούς λειτουργούς, ψυχολόγους και γεροντολόγους, ανάλογα με το είδος του σεμιναρίου και το είδος της συμμετοχής των εθελοντών.

Το Διαβάζω για τους άλλους έχει μεγάλη εμπειρία στις θεραπευτικές αναγνώσεις ειδικά σε ηλικιωμένους, επειδή ήταν μια από τις πρώτες δραστηριότητες που έτρεξε το **2015**. Η δράση της θεραπευτικής ανάγνωσης στους ηλικιωμένους πραγματοποιείται από τα ίδια άτομα/εθελοντές, στο ίδιο μέρος κάθε εβδομάδα, την ίδια ημέρα και ώρα στα συνεργαζόμενα γηροκομεία.





Λεπτομερής Περιγραφή:

Κατά τη διάρκεια αυτών των **5** ετών συνεχούς λειτουργίας των θεραπευτικών αναγνώσεων σε πραγματικό χρόνο συνεργαστήκαμε με: **25** γηροκομεία στην Αθήνα, **4** στα Χανιά (Κρήτη), **5** στο Ηράκλειο (Κρήτη).
Πρόκειται κυρίως για γηροκομεία του δημόσιου τομέα, αν και έχουμε απαντήσει θετικά και σε ιδιωτικές μονάδες φροντίδας.

Σε κάθε γηροκομείο απασχολούνται **2-3** εθελοντές και προκειμένου να είναι προετοιμασμένοι για το ρόλο τους, εκπαιδεύονται εκ των προτέρων σε ένα σεμινάριο που προσφέρεται κάθε δύο μήνες από το Σεπτέμβριο έως το Μάιο, έτσι ώστε να μπορούν να εκπαιδευτούν τυχόν νέοι εθελοντές και να έχουν την ευκαιρία να παρακολουθούν και να ανταλλάσσουν εμπειρίες και γνώσεις. Ο οργανισμός από το **2015-2019**, έχει συνεργαστεί με **375** εθελοντές στην Αθήνα, **60** στα Χανιά, **75** στο Ηράκλειο, μετρώντας συνολικά **510**.

Έχει βοηθήσει και κρατήσει συντροφιά μέσω της θεραπευτικής ανάγνωσης σε περίπου **2. 500** ηλικιωμένους στην Αθήνα, **400** στα Χανιά, **500** στο Ηράκλειο, μετρώντας συνολικά **3. 400**.

Ο συνολικός αριθμός των ωρών θεραπευτικής ανάγνωσης αυτά τα **5** χρόνια του έργου μας στις τρεις πόλεις που προσφέρουμε εθελοντική υπηρεσία ανέρχεται σε **6. 800** ώρες.





Μπορείτε να βρείτε επιπλέον πηγές στους παρακάτω συνδέσμους:

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







ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΗ ΑΦΗΓΗΣΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΠΑΡΑΜΥΘΙΩΝ ΑΠΟ ΠΑΙΔΙΑ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ

Ελλάδα

Οργανισμός

Διαβάζω για τους άλλους

Κύριος σκοπός:

Ηχογράφηση ακουστικών βιβλίων για τυφλούς

Τόπος:

22 γηροκομεία στην Αθήνα
7 γηροκομεία στην Κρήτη

Συμμετέχοντες:

550 ηλικιωμένοι
230 εθελοντές-φοιτητές
-

Συχνότητα:

1 ημέρα της εβδομάδας σε κάθε οίκο φροντίδας για **5** χρόνια

Τύπος:

Μαθητές αφηγούνται παραδοσιακά παραμύθια σε ηλικιωμένους ανθρώπους



Λεπτομερής Περιγραφή:

Τα παραμύθια αποτελούν μια καθολική ανάγκη των ανθρώπων να εκφράσουν με συμβολικό τρόπο τις επιθυμίες, τους φόβους, τις ελπίδες, τα πάθη, τα όνειρα, τις ανησυχίες τους για τη ζωή τους. Το **Tale** είναι μια προσπάθεια διαπραγμάτευσης όλων αυτών των πραγμάτων που μας απασχολούν και μοιράσματος με την κοινότητα. Βοηθάει τον άνθρωπο να ωριμάσει, να προετοιμαστεί για τις μικρές ή μεγάλες αλλαγές της ζωής του και να δώσει λύσεις, ενώ ταυτόχρονα είναι σε θέση να τον διασκεδάσει.

Μια φορά το μήνα η δράση αυτή πραγματοποιείται σε γηροκομεία, όπου νέοι (από το γυμνάσιο και το λύκειο) αφηγούνται παραδοσιακά παραμύθια σε ηλικιωμένους. Τα παιδιά, αφού εκπαιδευτούν σε δύο σεμινάρια διάρκειας **5** ωρών από αφηγητές ιστοριών και ηθοποιούς-σχεδιαστές κινουμένων σχεδίων, γίνονται οι ίδιοι αφηγητές ιστοριών αφηγούμενοι από μία ιστορία στους ηλικιωμένους στα σπίτια που πηγαίνουν κάθε φορά.



Λεπτομερής Περιγραφή:

Η αφήγηση παραδοσιακών παραμυθιών από νέους σε ηλικιωμένους είναι μια καινοτόμος δράση που αποσκοπεί:
1. Φέρνει τα παιδιά πιο κοντά στον κόσμο των παραδοσιακών παραμυθιών. Τα παιδιά ταυτίζονται με τους ήρωες και μαθαίνουν να διαχειρίζονται συμβολικά, μέσω της υιοθέτησης ρόλων και σε απόσταση από τα δικά τους πάθη, άγχη, φόβους και έλλειψη αυτοπεποίθησης.
2. Γεφυρώνει το χάσμα μεταξύ των γενεών. Μέσα από τα παραμύθια τα παιδιά προσεγγίζουν και αλληλεπιδρούν με τους ηλικιωμένους, καθώς τα παραμύθια γίνονται μέσο επικοινωνίας μεταξύ τους.

Τα οφέλη είναι ποικίλα και για τις δύο ηλικιακές ομάδες. Η γνωριμία των ηλικιωμένων με τους νέους που αντιπροσωπεύουν και το ρόλο του "εγγονιού" τους ηλικιακά, τους προσφέρει χαρά, ψυχολογική ανάταση και επαφή με τη σύγχρονη καθημερινότητα και τρόπο ζωής. Οι έφηβοι, από την άλλη πλευρά, αναπτύσσουν αισθήματα σεβασμού, αγάπης και φροντίδας για την τρίτη ηλικία και καλλιεργούν επίσης την ιδέα του εθελοντισμού και της κοινωνικής προσφοράς.

Νέοι - φοιτητές - εθελοντές εκπαιδεύονται από αφηγητές ιστοριών - ηθοποιούς σε τρία 5ωρα σεμινάρια στην αφήγηση παραδοσιακών ιστοριών.



Μπορείτε να βρείτε επιπλέον πηγές στους παρακάτω συνδέσμους:

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

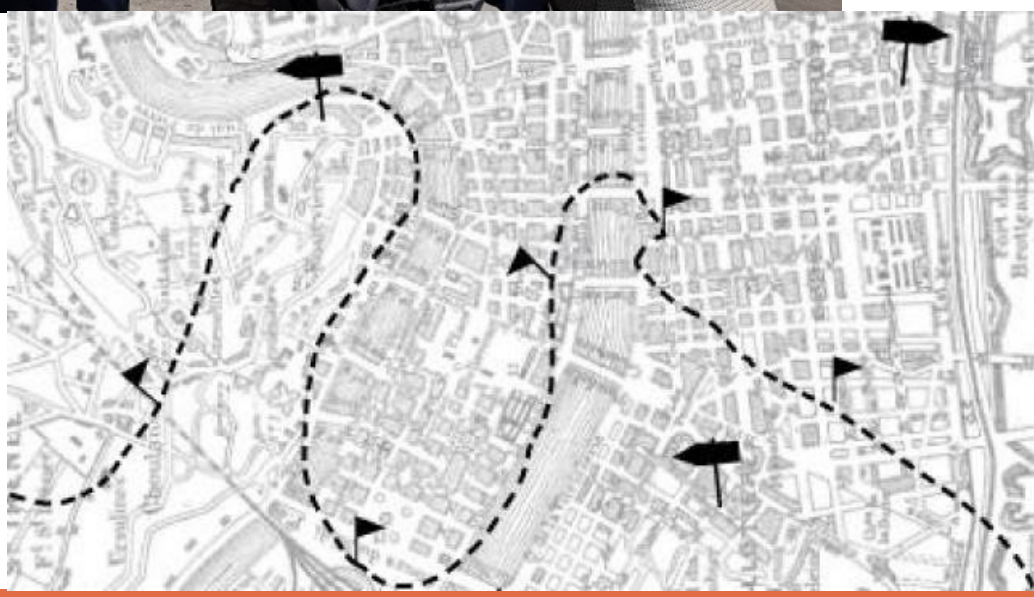






ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΑΛΛΙΑ





ΨΗΦΙΑΚΟ ΚΥΝΗΓΙ ΘΗΣΑΥΡΟΥ

ΓΑΛΛΙΑ

Οργανισμός

E-SENIORS

Κύριος σκοπός:

Ψηφιακή ένταξη για ηλικιωμένους και ανακάλυψη της πόλης του Παρισιού

Τόπος:

Παρίσι

Συμμετέχοντες:

Ηλικιωμένοι (60+) που ενδιαφέρονται για τις νέες τεχνολογίες. Ιδανικός αριθμός συμμετεχόντων από 5 έως 15. Ομάδες 3 ή 4 ηλικιωμένων ανά οθόνη.

Συχνότητα:

Εκδήλωση μιας ημέρας.

Τύπος:

Ημέρα παιχνιδιών και κυνήγι θησαυρού για ηλικιωμένους.



Αναλυτική Περιγραφή

Το Ψηφιακό κυνήγι θησαυρού είναι μια νέα δραστηριότητα που ξεκίνησε η οργάνωση **E-Seniors**. Ως μέρος μιας ενεργού συνταξιοδότησης, η ένωση προσκαλεί ηλικιωμένους από την περιοχή του Παρισιού να λάβουν μέρος σε έναν ψηφιακό περίπατο σε μια προεπιλεγμένη παριζιάνικη συνοικία. Στόχος είναι να ανακαλύψετε διάσημα ή λιγότερο γνωστά μέρη στη γαλλική πρωτεύουσα με τη βοήθεια των σημερινών τεχνολογιών προσανατολισμού. (Τάμπλετ, κωδικοί **QR**, γεωγραφική θέση...). Η ιδέα είναι να ενθαρρύνουμε τους ηλικιωμένους να μετακινούνται και να διασκεδάζουν κατά τη διάρκεια αυτής της δίωρης βόλτας.

Η ενεργή συνταξιοδότηση επιτρέπει στους ηλικιωμένους να γίνουν «ηθοποιοί της ζωής τους» χάρη στις ψηφιακές τεχνολογίες. Αυτή η δραστηριότητα συνδυάζει τη διασκεδαστική πλευρά του κυνηγιού θησαυρού με τους γρίφους, την ψηφιακή πλευρά με τα σύγχρονα τεχνολογικά εργαλεία και τέλος τη διεγερτική και ενεργητική πλευρά του περπατήματος.

Η ομάδα **E-Seniors** συμμετέχει ενεργά στη δημιουργία και την εκτέλεση του κυνηγιού θησαυρού. Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες (περίπου 8 άτομα) πρέπει να ακολουθήσουν ένα κύκλωμα περίπου 6 έως 8 βημάτων που υποδεικνύεται από γρίφους που τοποθετούνται στο Παρίσι με τη μορφή κωδικών **QR**. Για να λύσουν αυτούς τους γρίφους, θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν το **Δ**ιαδίκτυο, τους Χάρτες **Google** ή τη φωνητική αναζήτηση κ.λπ.



Για την πραγματοποίηση της δημιουργίας κυνηγιού θησαυρού, ο σύλλογος κινητοποιεί το ακόλουθο ανθρώπινο δυναμικό:

- **Δύο διαχειριστές δράσης,** ο ρόλος των οποίων θα είναι κυρίως να κάνουν τον αρχικό εντοπισμό, να δημιουργούν τους γρίφους και να τους ενσωματώνουν στα **tablet** και τις ψηφιακές εφαρμογές που διατίθενται στους συμμετέχοντες. Θα διασφαλίσουν επίσης ότι ο περίπατος τρέχει σωστά και θα βοηθήσουν στον προσανατολισμό των συμμετεχόντων.

- **Ένας εθελοντής,** ο ρόλος του οποίου είναι να παρέχει γρήγορη βοήθεια στο τρέξιμο του περιπάτου και πιθανώς να βοηθά τους διαχειριστές στην προετοιμασία του παιχνιδιού μονοπατιού.

- **Υπεργολάβος**, που βοηθά στη δημιουργία των παζλ.

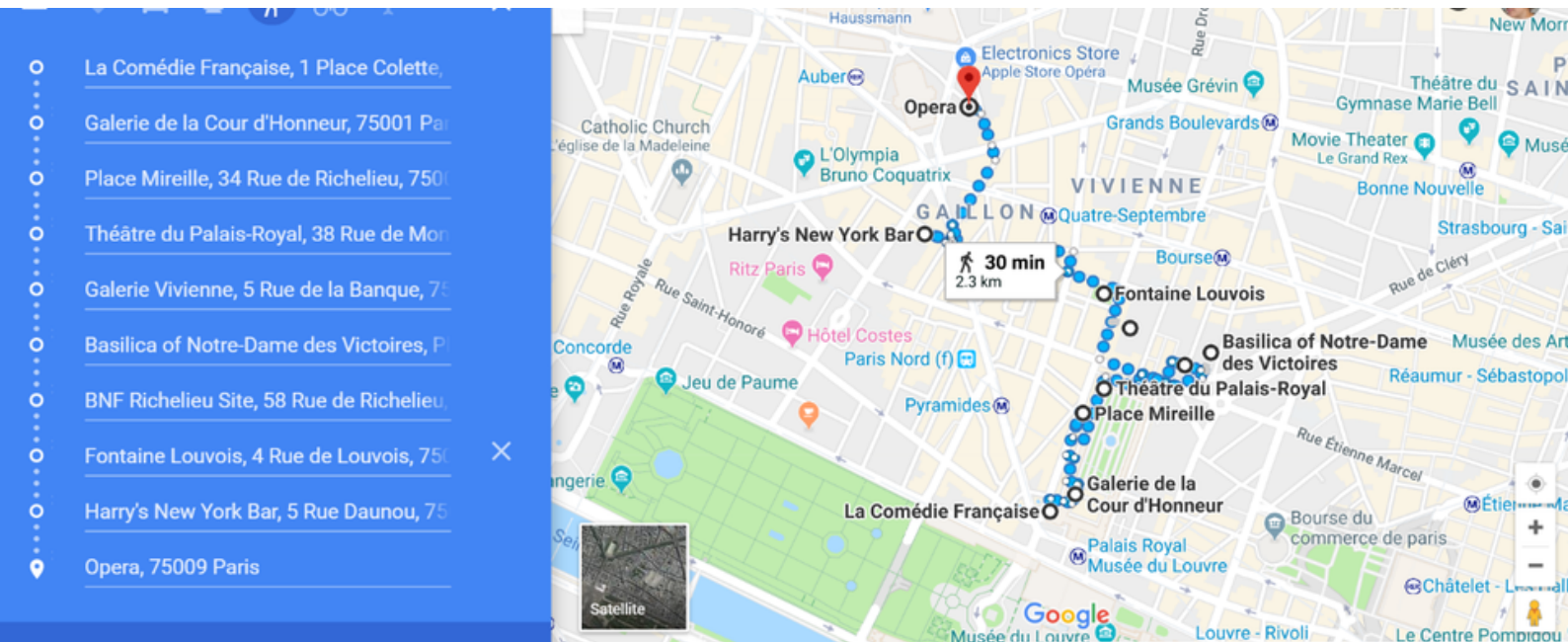
Υλικό: **Tablet**, χαρτί, ταινία, ένδειξη κωδικού **QR**, σύνδεση στο διαδίκτυο

Εφαρμογή για δημιουργία κωδικών QR : https://www.qr-code-generator.com/

Εφαρμογή για σάρωση κωδικού QR: δείτε τις εφαρμογές **google** ή το **apple store.**

Αποτελέσματα

Οι ηλικιωμένοι έμειναν ικανοποιημένοι. Αναπτύχθηκαν **3** μαθήματα. Ένα στη γειτονιά του **Marais** που δοκιμάστηκε με τους ηλικιωμένους και νέους στο νεκροταφείο **Père Lachaise** και στη γειτονιά του Λούβρου.



ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΓΙΑ ΧΡΥΣΗ ΓΗΡΑΝΣΗ

Γαλλία

Οργανισμός

E-SENIORS

Κύριος Σκοπός:

Σωματική και συναισθηματική ευεξία για ηλικιωμένους.

Τόπος

Παρίσι

Συμμετέχοντες

Ηλικιωμένοι

Συχνότητα

Μονοήμερη Εκδήλωση

Τύπος

Ομαδικό Περπάτημα ακολουθώντας ένα gps



Αναλυτική Περιγραφή

Οι **E-Seniors** διοργανώνουν μια βόλτα στο πάρκο **Buttes Chaumont** και στη συνοικία **Belleville** στο Παρίσι. Αυτή η βόλτα διοργανώθηκε στο πλαίσιο του **FunWalking MOOC**. Αυτό είναι ένα διαδικτυακό μάθημα ανοιχτό σε όλους, που δημιουργήθηκε επίσης από τους **E-Seniors**.

Στόχος του μαθήματος είναι να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να περπατήσουν περισσότερο, να οργανωθούν για ομαδικούς περιπάτους και να εφαρμόσουν τις γνώσεις που αποκτήθηκαν στο μάθημα. Πρόκειται για ένα τρίωρο μάθημα που συνοδεύεται από τρεις ώρες πρακτικής εξάσκησης.

Ο σκοπός είναι να κινηθούν οι άνθρωποι. Ο απώτερος στόχος είναι να περπατάς **10.000** βήματα την ημέρα, δηλαδή **8** χιλιόμετρα, ή **2** ώρες, αλλά χωρίς να σκέφτεσαι τον κόπο και την κούραση γιατί το μυαλό είναι απασχολημένο με τα βήματα και τον στόχο της εκδρομής. Υπάρχει επίσης ένας κοινωνικός σκοπός, μεταξύ άλλων με τη δημιουργία ξεναγήσεων που προσφέρονται σε άλλους περιπατητές του **MOOC**.

Το **MOOC** υπάρχει σε τέσσερις γλώσσες (γαλλικά, αγγλικά, ισπανικά, γερμανικά).

Τα μαθήματα διδάσκουν:

- Πώς να μετρήσετε τα βήματά σας με μια εφαρμογή
- Πώς να φτιάξετε ένα κύκλωμα στο **OpenStreetMap**
- Πώς να επιλέξετε έναν βηματομετρητή
- Πώς να επιλέξετε ένα συνδεδεμένο βραχιόλι
- Πώς να ντυθείτε για περπάτημα
- Πώς να επιλέξετε τα παπούτσια σας
- Πώς να επιλέξετε τον εξοπλισμό επιβίωσης του πεζοπόρου

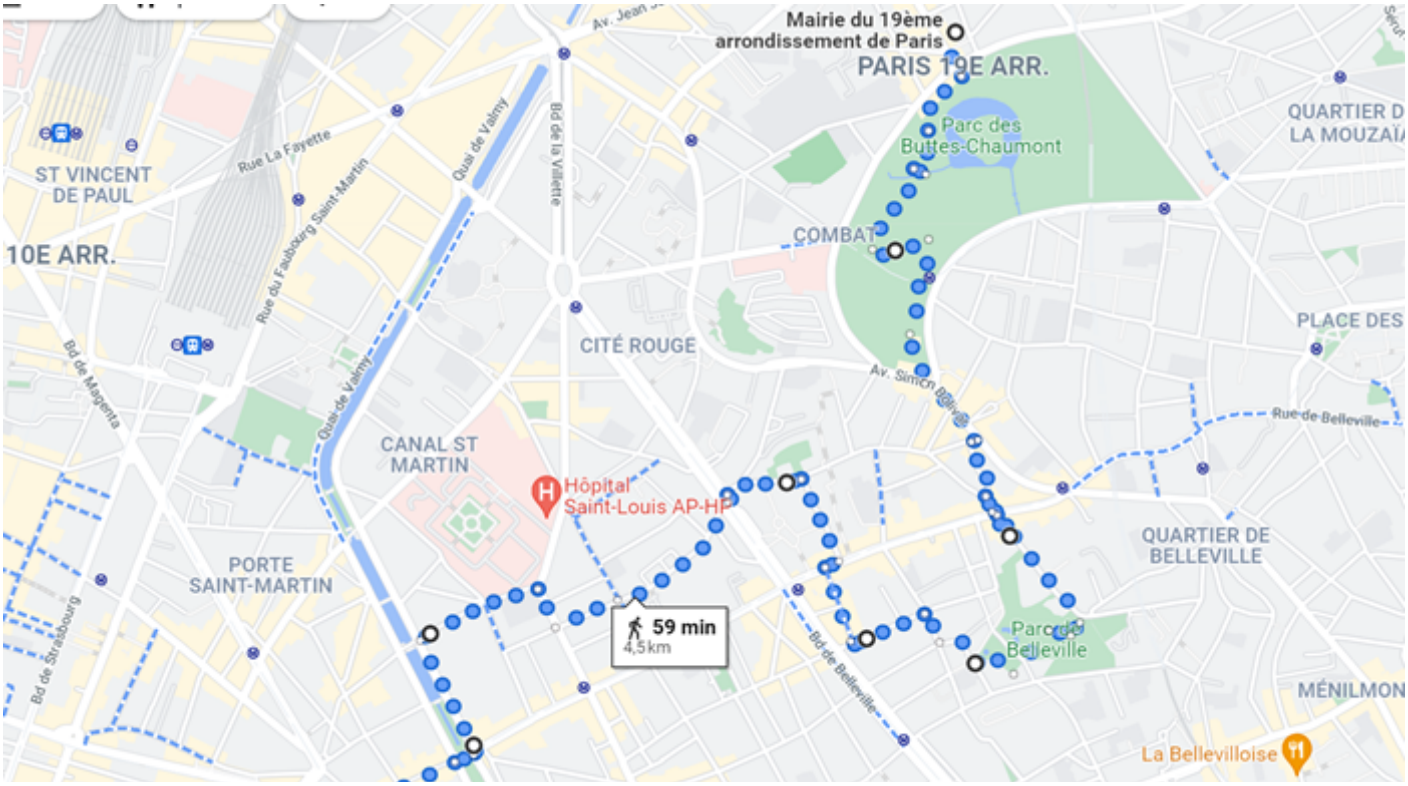


Παράδειγμα μίας δραστηριότητα: Πεζοπορία στην Buttes Chaumont

Η ομάδα μας διοργάνωσε μια πεζοπορία στο Παρίσι σε φιλική ατμόσφαιρα. Οι πεζοπόροι διέσχισαν τις συνοικίες **Buttes-Chaumont** και **Belleville**. Η εκκίνηση ήταν μπροστά από το **Δημαρχείο στο 19ο** διαμέρισμα και ο τερματισμός στην **Place de la République** στο **10ο** διαμέρισμα.

Διήρκεσε 2,5 ώρες και κάλυψε μια απόσταση **6** χιλιομέτρων, με **80** μέτρα θετική υψομετρική διαφορά και **90** μέτρα αρνητική υψομετρική διαφορά.

Στόχος του περιπάτου ήταν να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να περπατήσουν περισσότερο, να οργανωθούν για ομαδικούς περιπάτους και να εφαρμόσουν τις γνώσεις που αποκτήθηκαν στο μάθημα.



Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), το να κάνεις 10.000 βήματα την ημέρα είναι η ελάχιστη προσπάθεια που απαιτείται για να διατηρήσεις τη φόρμα, να διατηρήσεις την υγεία και να ελέγξεις το βάρος. Αυτή η καθημερινή δραστηριότητα δεν είναι μόνο απαραίτητη για την πρόληψη του κινδύνου εμφάνισης ορισμένων σοβαρών ασθενειών: καρκίνο, διαβήτη, εγκεφαλικό κ.λπ., αλλά βελτιώνει επίσης την ποιότητα της ζωής μας (καλύτερος ύπνος, λιγότερο άγχος κ.λπ.), όποια κι αν είναι η ηλικία μας.

Κατ' οίκον παρέμβαση

Ελλάδα

Οργανισμός

Φροντίζω

Κύριος Στόχος:

Κατ' οίκον παρέμβαση για άτομα με άνοια και τους οικογενειακούς φροντιστές.

Τόπος:

Πάτρα

Συμμετέχοντες:

200 συμμετέχοντες
7000 κατ' οίκον παρεμβάσεις

Συχνότητα:

3 επισκέψεις κάθε εβδομάδα για τον κάθε συμμετέχων για **6** μήνες.

Τύπος:

Πρόγραμμα για το σπίτι
Μη φαρμακευτική παρέμβαση



Αναλυτική Περιγραφή:

Το πρόγραμμα της κατ' οίκον παρέμβασης για την άνοια παρέχει ολοκληρωμένες υπηρεσίες σε άτομα με άνοια και τις οικογένειές τους. Το πρόγραμμα υλοποιείται σε **6μηνιαίους κύκλους** όπου κάθε συμμετέχων στην παρέμβαση λαμβάνει υπηρεσίες σε εβδομαδιαία βάση από τους επαγγελματίες του συλλόγου. Παρέχεται ψυχική και σωματική ενδυνάμωση σε άτομα με άνοια, εκπαίδευση και συμβουλευτική στους φροντιστές τους σχετικά με τη διαχείριση της πραγματικότητας της άνοιας και τρόπους ανακούφισης από το βάρος της περίθαλψης. Παρέχονται επίσης νοσηλευτικές υπηρεσίες σε φροντιστές με στόχο την εκπαίδευσή τους σε θέματα όπως η ασφάλεια των ασθενών, η υγιεινή, η πρόληψη πτώσεων κ.α. Η ένταξη στο πρόγραμμα βασίζεται σε αξιολόγηση κοινωνικοοικονομικών κριτηρίων και τηρείται με σειρά προτεραιότητας.

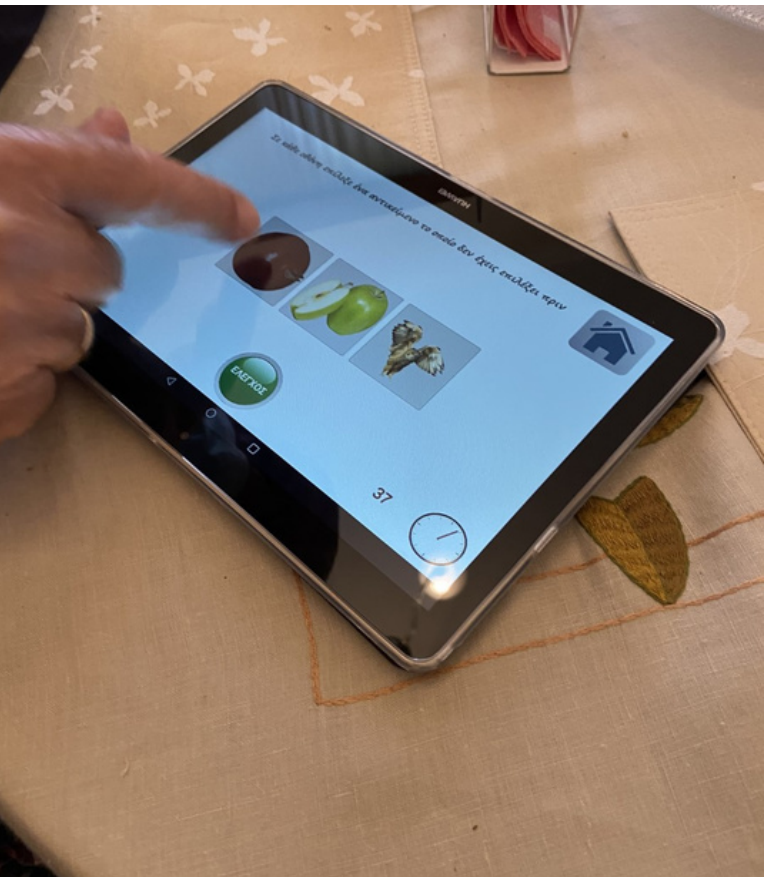
Η παρέμβαση έχει εξατομικευμένο και ολιστικό/πολυτομικό και παρεμβατικό χαρακτήρα στους ασθενείς και εκπαιδευτικό χαρακτήρα για τους φροντιστές ώστε να μπορούν να συνεχίσουν να προσφέρουν την κατάλληλη φροντίδα στους ασθενείς και να εφαρμόζουν παρεμβάσεις όπως νοητική ενδυνάμωση, γυμναστική κ.λπ.





<u>Μεταξύ της περιόδου 2015-2021 έχουν πραγματοποιηθεί:</u>

- **7,000** κατ' οίκον επισκέψεις από επαγγελματίες υγείας.
- **200** οικογένειες έχουν λάβει εκπαιδευτικές και συμβουλευτικές υπηρεσίες στην κατ' οίκον παρέμβαση.
- **292** φροντιστές συμμετείχαν σ' εκπαιδευτικά σεμινάρια για την άνοια.



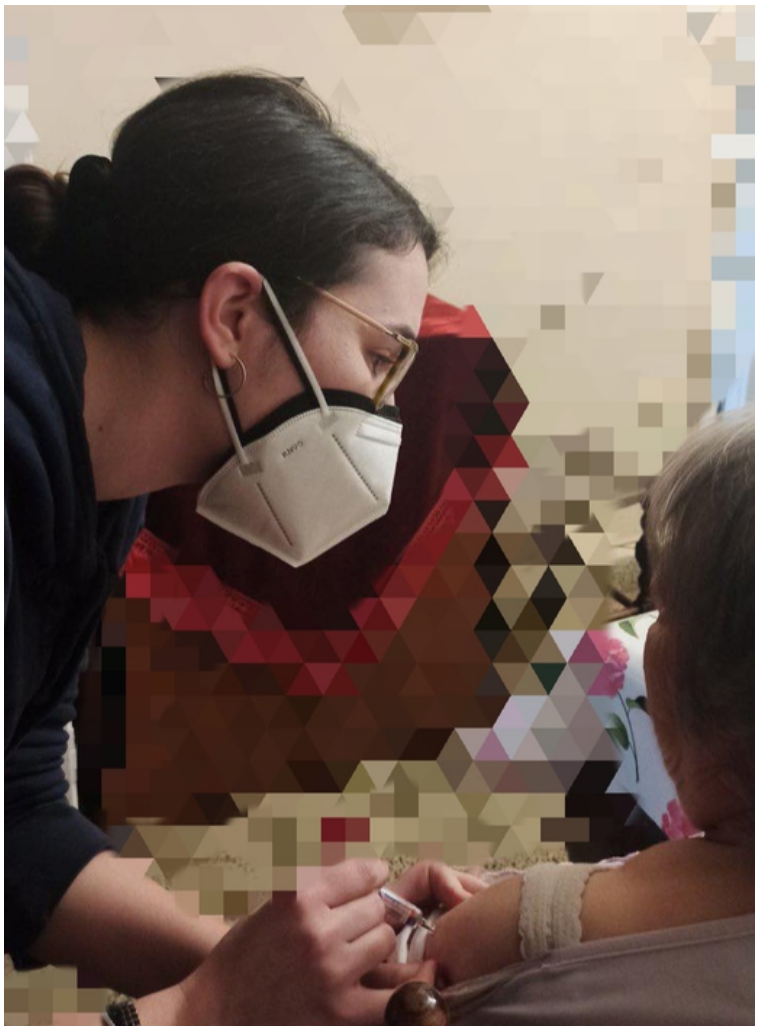


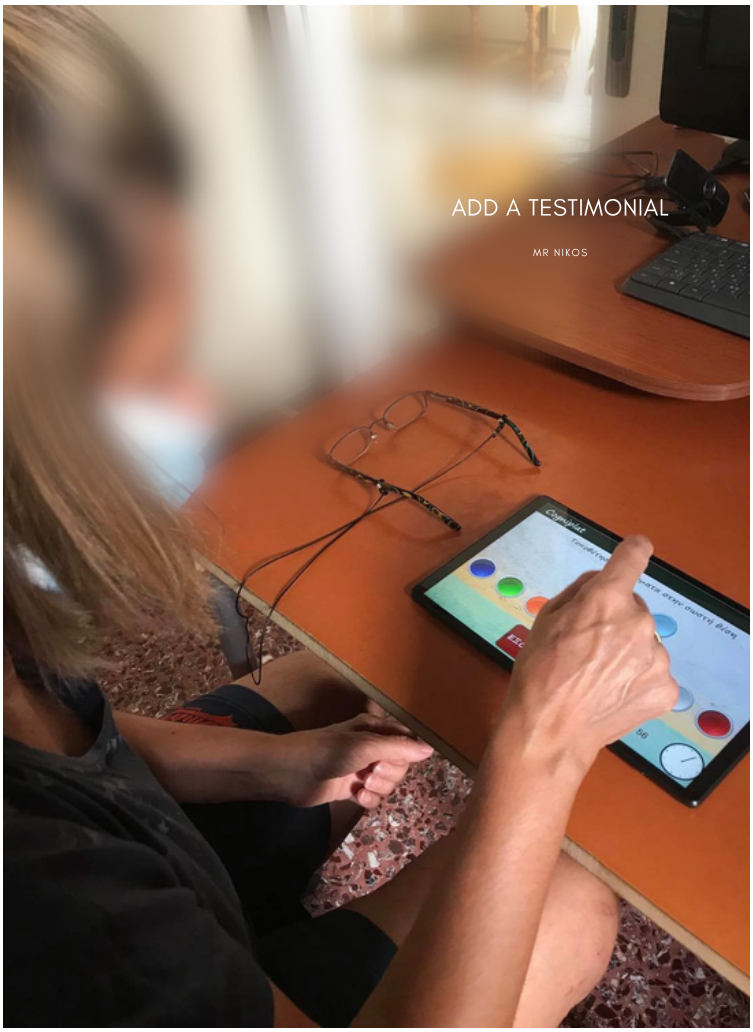


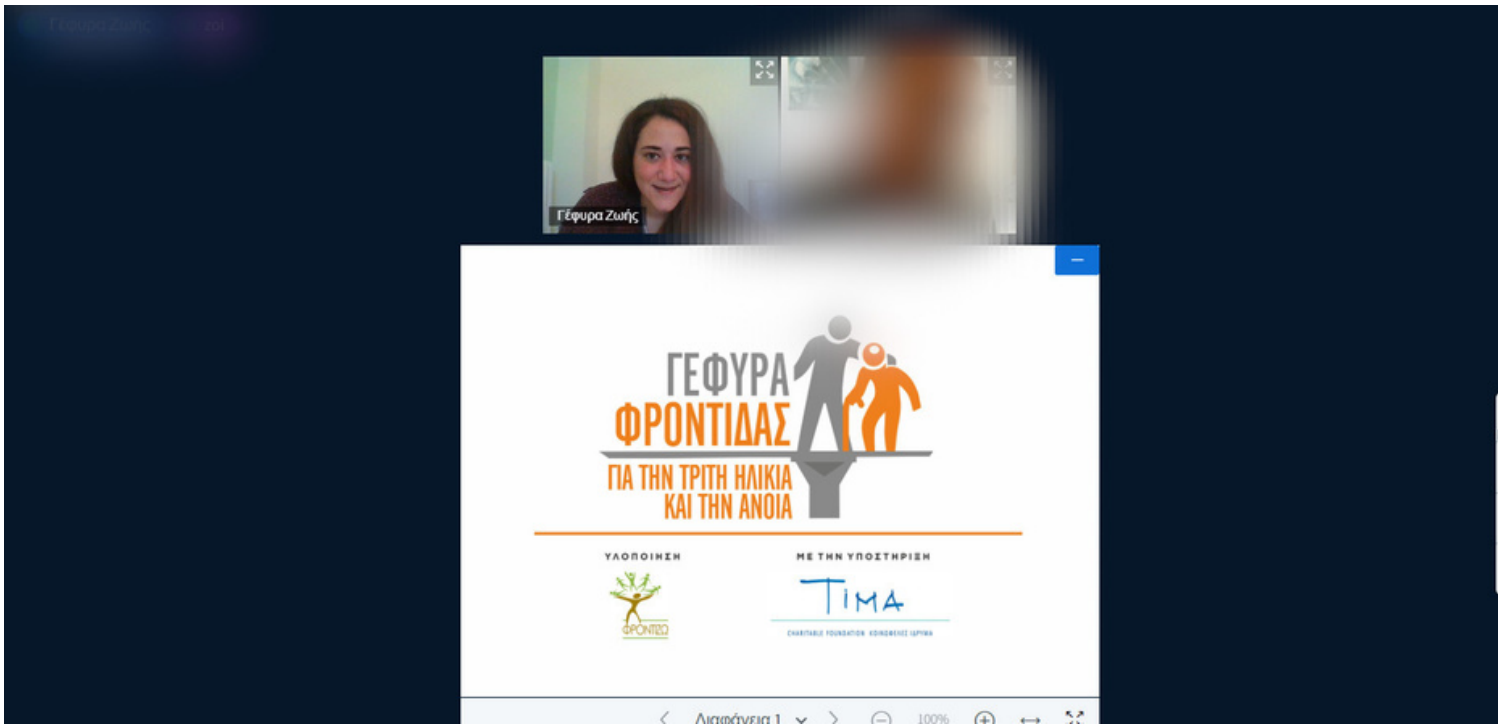


Επιπλέον πηγές μπορείτε να βρείτε στους παρακάτω συνδέσμους:

- 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







ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ

Ελλάδα

Οργανισμός

Φροντίζω

Κύριος Σκοπός:

Κέντρο Ημέρας για Άτομα με άνοια.

Τόπος:

Πάτρα

Συμμετέχοντες

100 ασθενείς άνοιας
120 φροντιστές
150 άνθρωποι άνω των **60** ετών

Συχνότητα

2 επισκέψεις κάθε εβδομάδα για κάθε συμμετέχων για ένα χρόνο

Τύπος:

Κοινωνικές Υπηρεσίες

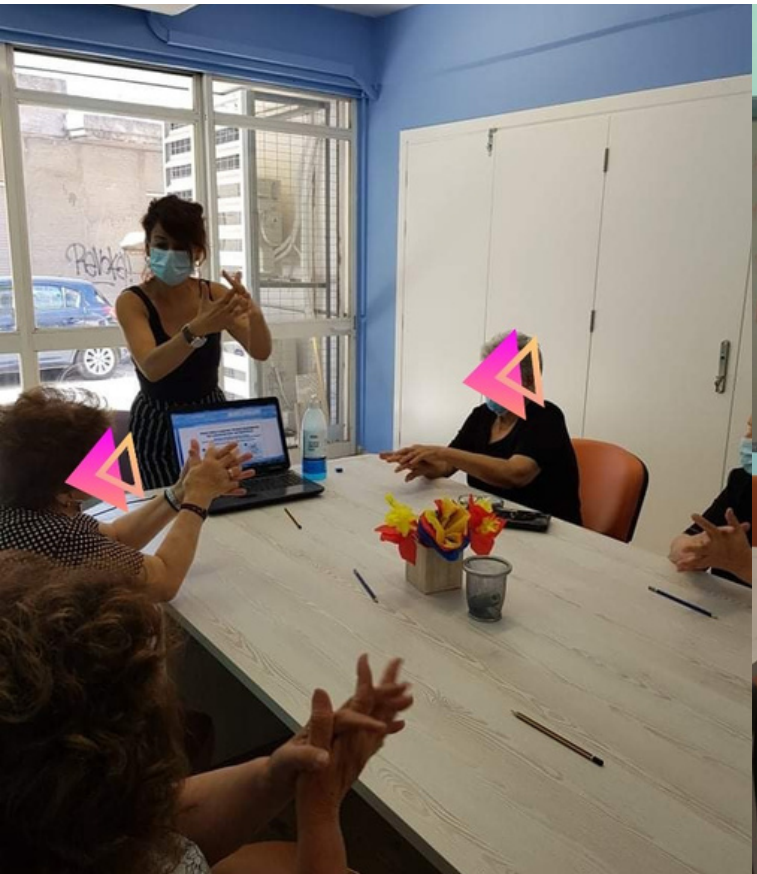


Αναλυτική Περιγραφή:

Σκοπός του Κέντρου Ημέρας είναι η υλοποίηση προγραμμάτων θεραπείας για άτομα με διάγνωση άνοιας. δεξιότητες για όσο το δυνατόν περισσότερο, μαζί με φαρμακευτική αγωγή (για όσους λαμβάνουν). Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται επίσης στην πρόληψη, ενημέρωση, εκπαίδευση και ψυχολογική υποστήριξη συγγενών ατόμων με άνοια καθώς και στην ευαισθητοποίηση της κοινότητας σε θέματα άνοιας.

Πρόγραμμα Διασύνδεσης Κέντρου Ημέρας με Δομές Τοπικής Αυτοδιοίκησης: Το Πρόγραμμα συνδέει το Κέντρο Ημέρας ασθενών με άνοια με Τοπικές Μονάδες Ηλικιωμένων όπως ΚΑΠΗ, ΚΗΦΗ με στόχο τη διασύνδεση των παραπάνω δομών (μέσω επιμορφωτικών δράσεων και επιμόρφωσης στην εργασία) και την παροχή υπηρεσιών πρόληψης και φροντίδας από τους επαγγελματίες των κοινωνικών υπηρεσιών των ΟΤΑ. Η δράση αφορά στην ενημέρωση και εκπαίδευση του πληθυσμού για τις μεθόδους πρόληψης της άνοιας. Παράλληλα, μέσω των επαγγελματιών του προγράμματος πραγματοποιούνται νευρογνωστικά τεστ στους δικαιούχους των συνεργαζόμενων ΟΤΑ και στη συνέχεια σχεδιάζονται και υλοποιούνται σχετικά προγράμματα παρέμβασης.

Προσωπικό: Επιστημονικός Υπεύθυνος, Ψυχολόγος, Ψυχίατρος, Κοινωνικός Λειτουργός, Νοσηλευτής, Φυσικοθεραπευτής, Λογοθεραπευτής, Διοικητικός

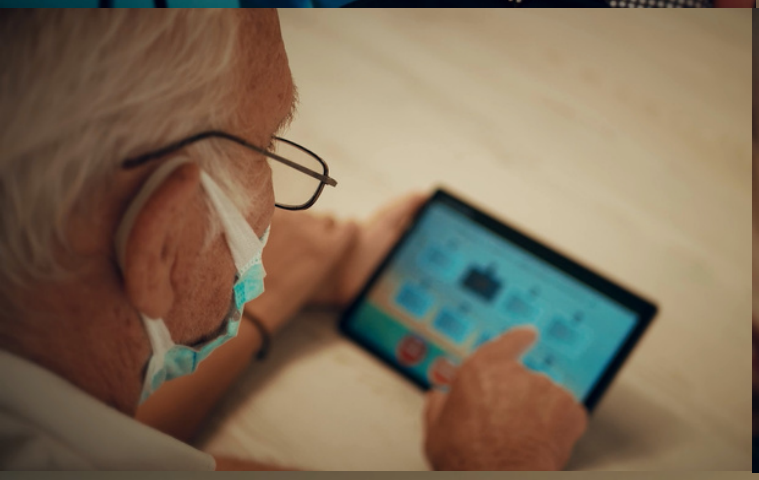




Μπορείτε να βρείτε επιπλέον πηγές στους παρακάτω συνδέσμους:

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







ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ



ΥΠΟΒΟΗΘΟΥΜΕΝΗ ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Βουλγαρία

Οργανισμός

GENERATIONS

Κύριος Σκοπός

Ευρωπαϊκές κατευθυντήριες γραμμές κατάρτισης σε επαγγέλματα AAL για παρόχους ΕΕΚ.

Τόπος

Σόφια

Συμμετέχοντες

Απευθύνεται σε όλους τους ενδιαφερόμενους να παρακολουθήσουν το μάθημα

Συχνότητα:

τακτικά μαθήματα πιστοποίησης

Τύπος

Ευρωπαϊκό πρόγραμμα σπουδών που βασίζεται στις αρχές του **ECVET** για τους ρόλους εργασίας των ειδικών της **Υποβοηθούμενης Κατ' οίκον Υποστήριξης.**

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

Αναλυτική Περιγραφή:

Υποβοηθούμενη Διαβίωση
Καθώς μεγαλώνουμε, τα σπίτια μας για παράδειγμα μπορεί να γίνουν επικίνδυνα μέρη, ειδικά αν μένουμε μόνοι ή έχουμε προβλήματα υγείας. Ο φόβος της πτώσης ή η αδυναμία να εκτελέσετε τις καθημερινές ρουτίνες με ασφάλεια είναι συχνά παράγοντες που οδηγούν πίσω από την απόφαση να φύγετε από ένα πολυαγαπημένο σπίτι και να πάτε σε μια δομή υποβοηθούμενης διαβίωσης.

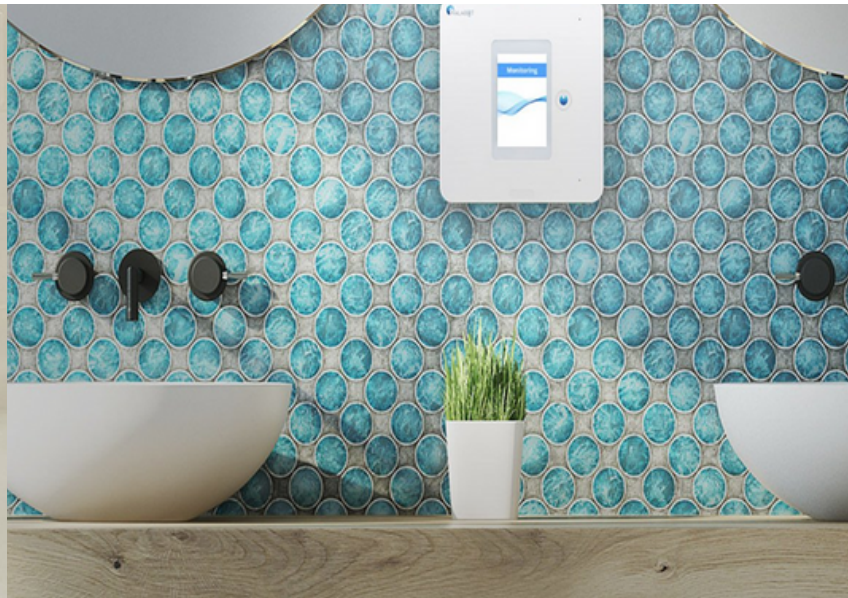
AAL concept - δεν είναι μόνο θέμα τεχνολογικής έρευνας και ανάπτυξης, αλλά είναι επίσης ένας ταχέως αναπτυσσόμενος οικονομικός τομέας που δημιουργεί νέες θέσεις εργασίας

- Η δημογραφική αλλαγή,
- Η ζήτηση για γηριατρική περίθαλψη, καθώς και
- η αυξανόμενη εξατομίκευση της κοινωνίας

είναι γεγονότα που επηρέασαν την ανάπτυξη της έννοιας του Αυτόνομης Ανεξάρτητης Διαβίωσης **(AAL)** στην Ευρώπη.

Η ιδέα πίσω από αυτή την δράση είναι να παραταθεί ο χρόνος που οι άνθρωποι μπορούν να ζήσουν στο περιβάλλον που προτιμούν, αυξάνοντας την αυτονομία, την αυτοπεποίθηση, την κινητικότητα και την ασφάλειά τους
Το **AAL** είναι ένας αναπτυσσόμενος οικονομικός τομέας που δημιουργεί νέες θέσεις εργασίας.
Απαιτούνται επαγγελματίες **AAL** - επαγγελματίες που ξέρουν πώς να ενσωματώνουν, να εγκαθιστούν, να εξυπηρετούν και να χρησιμοποιούν αυτές τις συσκευές και πώς να αναπτύσουν συστήματα που βοηθούν τους ηλικιωμένους και τα άτομα με ειδικές ανάγκες φροντίδας να ζήσουν πιο ανεξάρτητη και ασφαλέστερη ζωή.





Η συνεργασία πραγματοποίησε εκτεταμένη έρευνα προκειμένου να καθορίσει τις βασικές ικανότητες, δεξιότητες και γνώσεις που θα απαιτηθούν στο εγγύς μέλλον στην αγορά εργασίας **AAL**.

Σε αυτή τη βάση, ορίστηκε μια συλλογή **5** ευρωπαϊκών προφίλ ειδικών **AAL**:

- Διευθυντής Κοινότητας **AAL**,
- Σύμβουλος **AAL**,
- Ειδικός Συντήρησης **AAL**,
- **AAL Solutions and System Developer**, και
- Αρχιτέκτονας Συστήματος **AAL**

Προσπαθώντας να σχεδιάσουμε την εικόνα μιας πιθανής αγοράς εργασίας **AAL**, υποδείξαμε αρκετούς τομείς εργασίας μαζί με τα επαγγέλματα **AAL**. Οι βασικοί τομείς εργασίας θεωρούνται ότι είναι η **AAL Caregiving** που είναι υπεύθυνη για ιατρικά ζητήματα, η ανάπτυξη/παροχή λύσεων/υπηρεσιών **AAL**, που είναι υπεύθυνη για την ανάπτυξη προϊόντων **AAL** και την παροχή αυτών στην αγορά και το **Δίκτυο AAL** το οποίο είναι υπεύθυνο να διατηρεί την επικοινωνιακή υποδομή.

Το **AAL** βοηθά τα ηλικιωμένα άτομα να παραμείνουν υγιή και να διατηρήσουν τη λειτουργική τους ικανότητα, βοηθά για έναν καλύτερο και πιο υγιεινό τρόπο ζωής για τα άτομα που κινδυνεύουν, αλλά και στην πρόληψη της κοινωνικής απομόνωσης και στη διατήρηση του πολυλειτουργικού δικτύου γύρω από τα άτομα,
Τα προφίλ εργασίας στον τομέα της **AAL** είναι σημαντικά επειδή υποστηρίζουν επίσης φροντιστές, οικογένειες και οργανισμούς φροντίδας, γηράσκουσες κοινωνίες για να αυξήσουν την αποτελεσματικότητα και την παραγωγικότητα των μελών τους, χρησιμοποιώντας τους πόρους της παλιάς γενιάς.




ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ

Οργανισμός

Generations

Κύριο Πεδίο Εφαρμογής:

Διαχείριση Διαφορετικότητας Γενεών

Τόπος

Σόφια

Συμμετέχοντες

15 Εκπαιδευτές παρακολούθησαν το πιλοτικό μάθημα, απευθύνεται επίσης σε όλους όσοι ενδιαφέρονται να παρακολουθήσουν το μάθημα

Συχνότητα:

Κανονικά μαθήματα πιστοποίησης

Τύπος:

Πιστοποιημένο διαδικτυακό διαγενεακό μάθημα



Λεπτομερής Περιγραφή:

ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Ενότητα: Διαγενεακή Μάθηση(IGL)

Θέμα 1: Τι είναι η Διαγενενεακή μάθηση και γιατί είναι σημαντική

- Τι είναι η γενεά; Σε τι διαφέρουν οι γενεές;
- Τι είναι η Διαγενειακή μάθηση;
- Γιατί είναι σημαντική η Διαγενειακή μάθηση; Και ποιες είναι οι ωφέλειες για κάθε ενδιαφερόμενο μέρος;

Θέμα 2: Προκλήσεις της Διαγενεακής μάθησης και πώς να τις υπερβούμε;

- Προκλήσεις της Διαγενεακής μάθησης. Προβλήματα και διαμάχες που μπορεί να δημιουργηθούν.
- Πως μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις της Διαγενεακής μάθησης;

Ενότητα : Μάθηση στον εργασιακό χώρο. Καθοδήγηση

Θέμα 1:Μάθηση στον εργασιακό χώρο

- Επισκόπηση/ Σύνοψη της μάθησης στον εργασιακό χώρο.

Θέμα 2: Καθοδήγηση και εκπαίδευση

- Χαρακτηριστικά της καθοδήγησης και της εκπαίδευσης
- Στάδια της καθοδήγησης
- Δημιουργία ενός εκπαιδευτικού κύκλου στην καθοοδήγηση και στην εκπαίδευση
- Θέτοντας ερωτήσεις έναντι παροχής πληροφοριών ή λύσεων.
- Παροχή εποικοδομητικής ανατροφοδότησης (feedback)
- Ξεπερνώντας τους περιορισμούς του εκπαιδευόμενου.



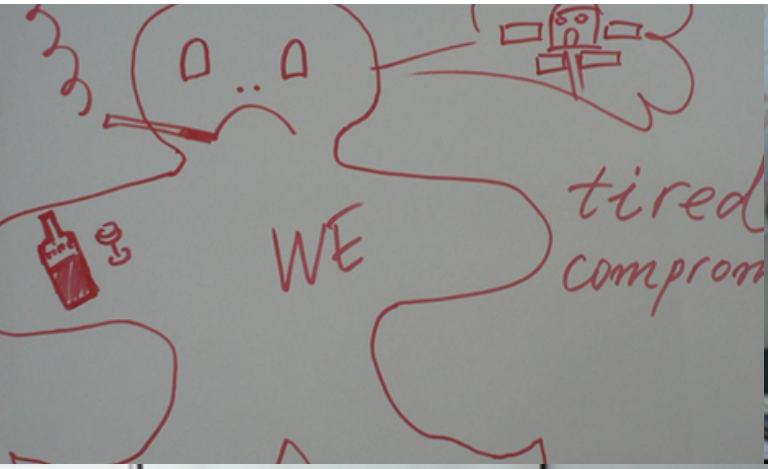


Θέμα 3:Κρίσιμες καταστάσεις στην εκπαίδευση και επίλυση συγκρούσεων.

Καινοτόμο διαδικτυακό μάθημα εκπαίδευσης -Διαγενεακή μάθηση

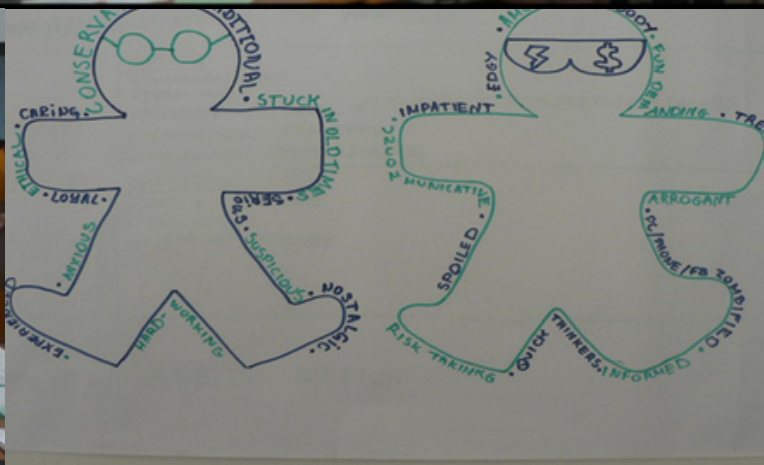
- Πως οι διαγενεακές πρακτικές σχετίζονται με μια σειρά κοινωνικών πλαισίων και ρυθμίσεων;
- Πως αντιμετωπίζονται οι προκλήσεις και ξεπερνιούνται τα εμπόδια όταν διαφορετικές γενιές έρχονται σε επαφή μεταξύ τους;
- Προσεγγίσεις που στόχο έχουν να κάνουν τις διαγενεακές δραστηριότητες προσιτές και συμπεριληπτικές.
- Σχεδιασμός και αξιολόγηση διαγενεακών πρακτικών κλπ.

Το μάθημα μπορεί επίσης να αποτελέσει μέρος ενός προγράμματος μαθημάτων της διοίκησης και δύναται να εμπλουτίσει οποιαδήποτε σειρά διοικητικών μαθημάτων γιατί είναι σχεδιασμένο να ανταποκρίνεται σε προσεγγίσεις επίλυσης προβλημάτων. Η σειρά μαθημάτων είναι ειδικά προσαρμοσμένη για διευθυντές, εταιρείες και οργανισμούς όπου εργάζονται ομάδες με σημαντική διαφορά ηλικίας μεταξύ των μελών τους : από 20 έως 65-με αποτέλεσμα διαφορές στην σκέψη, στην εκπαίδευση, στην γνώση και στις ικανότητες- όλα αυτά μπορούν να προκαλέσουν συγκρούσεις, με συνέπεια χαμηλή αποδοτικότητα, κακή επικοινωνία και κακό εργασιακό περιβάλλον. Συνεπώς αυτά τα διαγενεακά θέματα είναι πολύ σημαντικά δεδομένου ότι οι δημογραφικές αλλαγές αφορούν αρχές και εργοδότες που ενδιαφέρονται να εφαρμόσουν πλουραλιστική διαχείρηση στην καθημερινή εργασία.









ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

Βουλγαρία

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
Generation

Κύριο Πεδίο Εφαρμογής:

Δόμηση ικανοτήτων των ατόμων 3ης ηλικίας για να χρησιμεύσουν ως μεσίτες κοινωνικής αλλαγής στις κοινότητες τους

Χώρες:

Δανία
Γαλλία
Ισπανία
Ηνωμένο Βασίλειο
Ιταλία

Συμμετέχοντες:

Ντόπιοι ηλικιωμένοι λειτουργούν ως κοινωνικοί διαμεσολαβητες αλλαγής στις κοινότητες τους

Διάρκεια:

2 Χρόνια

Τύπος:

Erasmus+ project



Λεπτομερής Περιγραφή:

Κοινωνικές καινοτομίες δεν γίνονται από μόνες τους. Σε όλο τον κύκλο της ζωής τους χρειάζονται υποστήριξη και προστασία για να έχουν αντίκτυπο στην κοινωνία και στην οικονομία.

Εφαρμόσαμε ένα **ERASMUS+ project** - Κοινωνική Επιχειρηματικότητας για Ηλικιωμένα άτομα απαντώντας σ'ένα βασικό μήνυμα της πολιτικής της Επιτροπής - Ενδυνάμωση των ανθρώπων, οδηγώντας την αλλαγή – κοινωνική καινοτομία στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

Πρόκειται για την ενεργό συμμετοχή των ηλικιωμένων σε ηλικία προ συνταξιοδότησης ή συνταξιοδότησης στην κοινωνική και οικονομική ζωή της κοινότητας με διάφορους τρόπους.

Το σκεπτικό του προγράμματος **Senior** Κοινωνική Επιχειρηματικότητα – ΔΟΜΗΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΓΙΑ ΝΑ ΥΠΗΡΕΤΗΣΟΥΝ ΩΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΙ ΜΕΣΙΤΕΣ ΑΛΛΑΓΗΣ ΣΤΙΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ είναι η ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ ατόμων ηλικίας **55+**, παρακινώντας τους να συμμετέχουν ενεργά στην κοινωνική και οικονομική ζωή και την δημιουργία επιχειρηματικών δεξιοτήτων μεταξύ των για να γίνουν επιχειρηματίες – να διαχειρίζονται κοινωνικές επιχειρήσεις.

Πρόκειται για τον τρόπο κινητοποίησης ομάδων ηλικιωμένων για την ανάπτυξη κοινοτικών έργων μικρής κλίμακας και πέρα από αυτό να χτίσουν ικανότητες μεταξύ τους για να λειτουργήσουν ως μεσίτες κοινωνικής αλλαγής σε αυτές τις κοινότητες, εντοπίζοντας τις ανάγκες κοινωνικής αλλαγής, φέρνοντας κοντά τους σχετικούς ενδιαφερόμενους φορείς και τους πολίτες, και να διευκολύνουν ή να οδηγήσουν τη διαδικασία κοινωνικής αλλαγής και να εκμεταλλευτούν τις διαδικασίες κοινωνικής αλλαγής για να διατηρήσουν τη δραστηριότητά τους μέσω της δημιουργίας κατάλληλων οργανωτικών πλαισίων, είτε πρόκειται για εθελοντές, μέλη συλλόγου, εργαζόμενους, συμβούλους ή παρόχους κοινωνικών υπηρεσιών.



Το έργο συγκεντρώνει 3 κορυφαίες προτεραιότητες της Ευρωπαϊκής Πολιτικής 2020.

1. Την ανάγκη διατήρησης ή εκ νέου δέσμευσης του αυξανόμενου αριθμού Ευρωπαίων ηλικιωμένων ως ενεργών κοινωνικών και οικονομικών συντελεστών.
2. Η ανάγκη για κοινωνική καινοτομία ως εναλλακτική λύση στις παραδοσιακές δημόσιες υπηρεσίες
3. Η ανάγκη προώθησης της επιχειρηματικής νοοτροπίας και της ανάληψης πρωτοβουλιών στις κοινότητες Το έργο συγκεντρώνει αυτές τις ανάγκες πολιτικής με ισχυρό, συστηματικό και βιώσιμο, αλλά και πρακτικό και ρεαλιστικό τρόπο: κινητοποιεί ομάδες ηλικιωμένων στις ευρωπαϊκές κοινότητες στη δόμηση ικανοτήτων και να γίνουν ΜΕΣΙΤΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ στις κοινότητες τους, εντοπίζοντας ανάγκες κοινωνικής αλλαγής και διευκολύνοντας τη διαδικασία αλλαγής φέρνοντας σε επαφή τους σχετικούς φορείς στους ανάλογους τομείς, συμπεριλαμβανομένης της ενεργοποίησης των πολιτών ως συνοδοιπόρων της κοινωνικής αλλαγής. Ένας ηλικιωμένος κοινωνικός επιχειρηματίας μπορεί να γίνει ΚΑΤΑΛΥΤΗΣ της κοινωνικής αλλαγής.

ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ

Το ευρωπαϊκό δίκτυο του έργου, που αναπτύχθηκε μαζί με το **project**, θα χρησιμεύσει ως πλατφόρμα για περαιτέρω ευρωπαϊκές πρωτοβουλίες, καθώς η κοινωνική καινοτομία που καθοδηγείται από πολίτες (σε αυτή την περίπτωση ηλικιωμένους) θα χρειαστεί χρόνο για να ξεδιπλωθεί πλήρως. Οι νέες πρωτοβουλίες μπορούν να βασιστούν στα διδάγματα που αντλήθηκαν από το έργο **Senior Social Entrepreneuring** και από παρόμοια έργα και ενδέχεται να αφορούν διάφορα ευρωπαϊκά μέτρα χρηματοδότησης.





ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝΓΕΡΜΑΝΙΑ



WHOLE – ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΤΟΥΣ



Γερμανία

Οργανισμός

Πανεπιστήμιο
Münster

Κύριο Πεδίο Εφαρμογής :

Βελτίωση της υγείας και της ευημερίας τόσο των επωφελούμενων όσο και των φροντιστών τους

Τόπος:

Οπουδήποτε

Συμμετέχοντες

N/A

Συχνότητα

Συνιστάται **3** φορές την εβδομάδα

Τύπος:

Πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης για τη φυσική αγωγή

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

Λεπτομερής Περιγραφή:

- Το έργο **WHOLE** «Ευημερία και υγιεινές επιλογές για ηλικιωμένους ενήλικες και τους φροντιστές τους» είναι ένα έργο που χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση και στοχεύει στη βελτίωση της υγείας και της ευημερίας τόσο των ληπτών φροντίδας όσο και των φροντιστών τους. Η σωματική δραστηριότητα και η υγιεινή διατροφή μπορεί να έχουν θετική επίδραση στην υγεία και την ευημερία μας σε οποιαδήποτε ηλικία. Τόσο οι φροντιστές όσο και οι λήπτες φροντίδας μπορούν να επωφεληθούν από απλές αλλαγές στη ρουτίνα τους εισάγοντας σ' αυτήν τη σωματική δραστηριότητα και τις υγιεινές διατροφικές επιλογές. Τέτοιες αλλαγές μπορούν επίσης να διαφοροποιήσουν την καθημερινή ρουτίνα και να βελτιώσουν την ποιότητα του χρόνου που περνούν μαζί. Έχοντας αυτό κατά νου, οι εταίροι του έργου του **WHOLE**, το οποίο περιλαμβάνει ειδικούς στον τομέα αυτό από τη Γερμανία, την Αυστρία, την Ελλάδα, τη Βουλγαρία, την Ιρλανδία και το Ισραήλ, ξεκίνησαν να δημιουργήσουν μια ολοκληρωμένη πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης για την εισαγωγή της σωματικής δραστηριότητας και της υγιεινής διατροφής στην καθημερινή ρουτίνα των φροντιστών και αποδεκτών φροντίδας. Η πλατφόρμα **e-learning** περιλαμβάνει δύο ενότητες σχετικά με τη σωματική δραστηριότητα και τη διατροφή. Παρέχονται επίσης σημαντικές βασικές πληροφορίες, π.χ. γιατί πρέπει να χρησιμοποιείται το **WHOLE**, ποιος μπορεί να λάβει μέρος και επιπλέον συμβουλές. Εξάλλου, μπορείτε να έχετε πρόσβαση στα αποτελέσματα του έργου, στα στοιχεία επικοινωνίας και μια επισκόπηση όλων των εμπλεκόμενων εταίρων. Η πλατφόρμα είναι διαθέσιμη σε πολλές γλώσσες, στα αγγλικά, γερμανικά, ελληνικά, βουλγαρικά και εβραϊκά.





- Εντός της ενότητας φυσικής δραστηριότητας, παρέχονται πληροφορίες σχετικά με τα οφέλη της φυσικής δραστηριότητας, οδηγίες χρήσης της ενότητας, οδηγίες ασφαλείας, οι ίδιες οι ασκήσεις και η παρακολούθηση της προόδου. Οι ασκήσεις κατηγοριοποιούνται σε προθέρμανση, αερόβιες ασκήσεις, ασκήσεις άνω σώματος, ασκήσεις κάτω σώματος, ισορροπία και συντονισμός και ασκήσεις με παρτενέρ. Κάθε κατηγορία προσφέρει διαφορετικές επιλογές ανάλογα με τον χρησιμοποιούμενο εξοπλισμό. Για παράδειγμα, υπάρχουν ασκήσεις χωρίς εξοπλισμό, με μπάλα, με λάστιχο ή με αλτήρες. Υπάρχει μεγάλη ποικιλία ασκήσεων, ώστε να μπορείτε να επιλέξετε ελεύθερα ποιες ασκήσεις θέλετε να ενσωματώσετε στην προπόνησή σας. Ένα συγκεκριμένο εργαλείο σάς βοηθά να σημειώσετε τις ασκήσεις που έχετε επιλέξει και τις συνοψίζει σε ένα έγγραφο **pdf**. Όλες οι ασκήσεις συνοδεύονται από βίντεο και σύντομες προφορικές/γραπτές οδηγίες ώστε να διευκολύνεται η εκτέλεση των ασκήσεων.

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





ACTIMENTIA

Γερμανία

Οργανισμός

Πανεπιστήμιο **Münster**

Κύριο Πεδίο Εφαρμογής

Ενσωμάτωση της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινή ζωή

Χώρος:

N/A

Συμμετέχοντες:

N/A

Συχνότητα:

N/A

Τύπος:

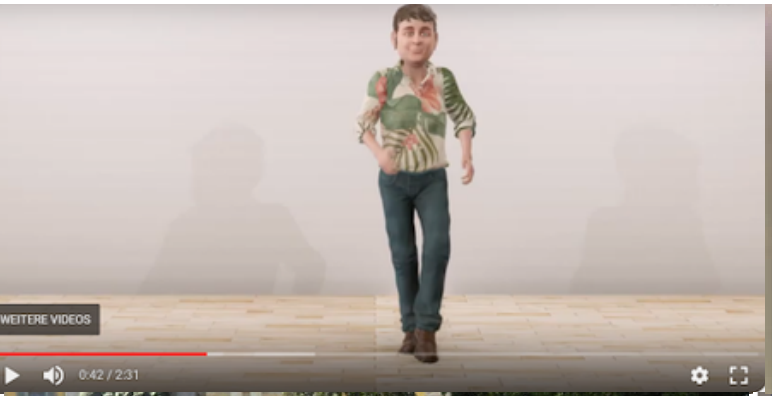
διαδικτυακή πλατφόρμα φυσικής δραστηριότητας



Λεπτομερής Περιγραφή:

- Τι αφορά το **Actimentia**

Ο αριθμός των ανθρώπων που ζουν με άνοια παγκοσμίως αυξάνεται συνεχώς. Η άνοια είναι μια κύρια αιτία αναπηρίας και εξάρτησης μεταξύ των ηλικιωμένων παγκοσμίως και συχνά αποτελεί τη βάση μιας διαδικασίας κοινωνικού αποκλεισμού. Έχει σημαντικό αντίκτυπο όχι μόνο στα άτομα αλλά και στους φροντιστές, τις οικογένειες και τις κοινότητές τους. Η άνοια είναι μια ασθένεια που αναπτύσσεται σταδιακά και ένα κατάλληλο πρόγραμμα άσκησης μπορεί να βελτιώσει την κατάσταση των ασθενών με άνοια. Η άσκηση μπορεί επίσης να βελτιώσει την ποιότητα ζωής του ασθενούς και να καθυστερήσει την εξέλιξη της άνοιας. Εκεί μπαίνει το **Actimentia Project!** Το **Actimentia** έχει σχεδιαστεί για να αναπτύξει βασικές δεξιότητες σχετικά με τη σωματική άσκηση και τη δραστηριότητα για επαγγελματίες ή όχι φροντιστές, ώστε να μπορούν να τις χρησιμοποιούν τακτικά κατά τη διάρκεια της φροντίδας τους δίνοντας μικρές αποστολές για τη διατήρηση της ευημερίας των ασθενών με άνοια, καθώς και για τους εαυτούς τους, για την πρόληψη υπερβολικού στρες και εξουθένωσης. Η πρωτεύουσα ομάδα στόχος του έργου είναι οι επαγγελματίες ή όχι φροντιστές και οι σχετικοί επαγγελματίες (κοινωνικοί λειτουργοί, εκπαιδευτές φυσικής αγωγής). Αυτοί θα επιβλέπουν ή θα φροντίζουν ηλικιωμένα άτομα που έχουν διαγνωστεί με **MCI** (ήπια γνωστική εξασθένηση) ή άνοια είτε στο πρώιμο, μεσαίο ή μεταγενέστερο στάδιο της νόσου. Η δευτερεύουσα ομάδα στόχος είναι φυσικά οι ασθενείς με άνοια.









- Το **Erasmus+ Project Actimentia** χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση και επιβλέπεται από το Πανεπιστήμιο του **Münster** (Γερμανία) και επτά άλλους εταίρους από επτά χώρες. Στόχος είναι η ενσωμάτωση της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινή ρουτίνα, συμβάλλοντας έτσι στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Το **Actimentia** προσφέρει τρεις ενότητες: χορούς, **exergames** και μαθήματα φυσικής δραστηριότητας.
- Στο χορευτικό τμήμα προσφέρονται τρεις χοροί. Κάθε χορός μπορεί να εκτελεστεί για οποιοδήποτε χρονικό διάστημα και έχει διάφορα επίπεδα δυσκολίας. Υπάρχουν χοροί που μπορείτε να κάνετε ατομικά αλλά και ομαδικά ή σε ζευγάρια.
- Το **Exergame** είναι ένας συνδυασμός άσκησης και παιχνιδιού. Θα μιμηθείτε εύκολες κινήσεις που δείχνει ένα **avatar** ενώ βρίσκεστε σε μια πίστα σκι. Θα ξεκινήσετε με μια εύκολη προθέρμανση. Αν θέλετε, μπορείτε να προκαλέσετε τον εαυτό σας με πρόσθετες γνωστικές δοκιμασίες.
- Υπάρχουν **8** μαθήματα που προσφέρονται στο τμήμα σωματικής δραστηριότητας – το καθένα διαρκεί περίπου **30** λεπτά. Κάθε μάθημα περιλαμβάνει μια ποικιλία ασκήσεων: Αερόβιες ασκήσεις, Ασκήσεις για το πάνω μέρος του σώματος, Ασκήσεις κάτω σώματος, Ισορροπία & συντονισμός και Ασκήσεις για **2** άτομα μαζί . Συνιστάται να ξεκινήσετε με **1-2** μαθήματα την εβδομάδα μέχρι να φτάσετε **5-7** φορές την εβδομάδα. Επιπλέον, υπάρχει ένα βίντεο που ονομάζεται "ζέσταμα". Αυτό το βίντεο διαρκεί περίπου **11** λεπτά και συνιστάται να το κάνετε κάθε μέρα – κατά προτίμηση όταν ξυπνάτε το πρωί. Τα βίντεο προέρχονται από το **project WHOLE**.
- Αυτό το πρόγραμμα προάγει την αυτονομία και την υγεία των ασθενών και των φροντιστών τους και συμβάλλει στην πρόληψη και καθυστέρηση της άνοιας και της **MCI**.



ACTIVE I –ΥΓΙΕΙΝΗ ΕΝΕΡΓΗ ΖΩΗ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

Γερμανία

Οργανισμός

Πανεπιστήμιο **Münster**

Κύριο Πεδίο Δράσης:

Βελτίωση Υγιεινής Ζωής

Τόπος:

Μεταβάλλεται

Συμμετέχοντες:

Περισσότεροι από **2000**

Συχνότητα:

Ακανόνιστα

Τύπος:

Μαθήματα, διαδικτυακή ατζέντα και εκδηλώσεις για ηλικιωμένους

active
Healthy Active Living for Seniors







Λεπτομερής Περιγραφή:

- Η ευρωπαϊκή κοινωνία γερνάει πολύ γρήγορα. Αποτελεί πρόκληση για την εκπαίδευση των ηλικιωμένων τα βήματα που πρέπει να κάνουν για να διατηρήσουν μια υγιή και δραστήρια ζωή. Η συμμετοχή σε τακτική, μέτρια σωματική δραστηριότητα μπορεί να καθυστερήσει τη λειτουργική έκπτωση. Ωστόσο, ένα υψηλό ποσοστό ηλικιωμένων στις περισσότερες χώρες κάνουν καθιστική ζωή. Η κοινοπραξία του έργου προτείνει λύσεις για να ευαισθητοποιήσει τους ηλικιωμένους σχετικά με τις οδηγίες υγιεινής διαβίωσης, να τους διδάξει σχετικά με τη σωστή διατροφή, να τους βοηθήσει να σχεδιάσουν τα δικά τους προσωπικά σχέδια υγιεινής διαβίωσης και να τους συμβουλεύσει σχετικά με την ασφαλή και αποτελεσματική άσκηση.
- Για την επίτευξη αυτών των στόχων, οι εταίροι θα συντάξουν μια έκθεση έρευνας που θα περιγράφει τις ανάγκες των ηλικιωμένων για τα βασικά στοιχεία ενός προγράμματος υγιούς ενεργού διαβίωσης. θα παρέχει το περιεχόμενο ενός μαθήματος υγιεινής διαβίωσης· Δημιουργήστε έναν διαδικτυακό προσωπικό προγραμματιστή υγιεινής διαβίωσης που θα είναι διαθέσιμος σε χιλιάδες ηλικιωμένους που θα περιλαμβάνει γραφικές αναπαραστάσεις στόχων, προόδου και επιτευγμάτων. θα προσφέρει καινοτόμα εκπαιδευτικά μαθήματα υγιεινής διαβίωσης για ηλικιωμένους· θα εκπαιδεύσει εκπαιδευτές που εργάζονται με ηλικιωμένους. Θα παρέχει ένα εγχειρίδιο για τη δημιουργία κέντρων Ενεργής Γήρανσης για Ηλικιωμένους· θα ξεκινήσει εκστρατεία για την Ένεργο Γήρανση και θα διοργανώσει μια μεγάλη αθλητική εκδήλωση για ηλικιωμένους σε συνδυασμό με μια εκδήλωση αναγνώρισης για **500** ηλικιωμένους και υπεύθυνους λήψης αποφάσεων.







- Το έργο θα έχει αντίκτυπο σε περισσότερα από **2000** άτομα. Από την κύρια ομάδα-στόχο ηλικιωμένων άνω των **50** , **100** θα λάβουν δια ΄ζώσης εκπαίδευση για την Υγιή & Ενεργό Γήρανση και άλλοι **500** μέσω ενός προσωπικού διαδικτυακού σχεδιαστή. Πάνω από **60** εκπαιδευτές θα λάβουν εκπαίδευση κατά τη διάρκεια και μετά το πέρας του έργου. Άλλες ομάδες που θα προσεγγιστούν κατά τη διάρκεια και μετά το πέρας του έργου είναι οργανισμοί ενεργού γήρανσης, εκπαιδευτές ηλικιωμένων, προσωπικό που εργάζεται σε οργανισμούς εταίρων, άλλες κοινοπραξίες που ασχολούνται με έργα ενεργού γήρανσης, πανεπιστήμια που διεξάγουν έρευνα για την ενεργό γήρανση, γενικοί ιατροί που εργάζονται με ηλικιωμένους, εκδότες περιοδικών για τον αθλητισμό και τη διατροφή που σχετίζονται με την ενεργό γήρανση και τους υπεύθυνους λήψης αποφάσεων.
- Το χρηματοδοτούμενο από την ΕΕ έργο «**Active I – Healthy Active Living for Seniors**» στοχεύει στην προώθηση της αλλαγής συμπεριφοράς για έναν πιο υγιεινό και δραστήριο τρόπο ζωής για τους ηλικιωμένους. Για την επίτευξη αυτού του στόχου, η διεθνής κοινοπραξία του έργου που αποτελείται από οκτώ εταίρους από την Ιρλανδία, την Ιταλία, την Πολωνία, την Ισπανία, τη Γερμανία και το Ισραήλ καθώς και την Ευρωπαϊκή Ομάδα Έρευνας για τους Ηλικιωμένους και τη Φυσική Δραστηριότητα **(EGREPA)** ως συνδεδεμένος εταίρος, δημιούργησε τρία βασικά έργα :
- Το μάθημα **Healthy Active Living** για ηλικιωμένους
- Έναν διαδικτυακό προγραμματιστή, **Plan50+**
- Ένα σημαντικό αθλητικό γεγονός που ονομάζεται **Sport 50+**
- **https://active-i.info/active-i.html**





PROCARE4LIFE

Γερμανία

Οργανισμός

Πανεπιστήμιο **Münster**

Κύριο Πεδίο Δράσης:

Βελτίωση της υγειονομικής περίθαλψης

Τόπος:

N/A

Συμμετέχοντες

14 εταίροι, **400** συμμετέχοντες στο **pilot 1**, **500** στο **pilot 2 and 1500** στο **pilot 3**

Συχνότητα:

Σε Εξέλιξη

Τύπος:

Ολοκληρωμένο, επεκτάσιμο και διαδραστικό σύστημα φροντίδας

PROCare4Life

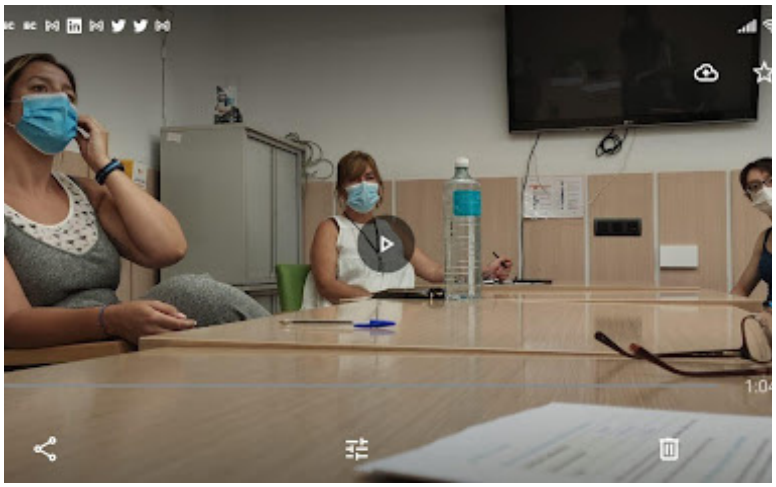


Λεπτομερής Περιγραφή:

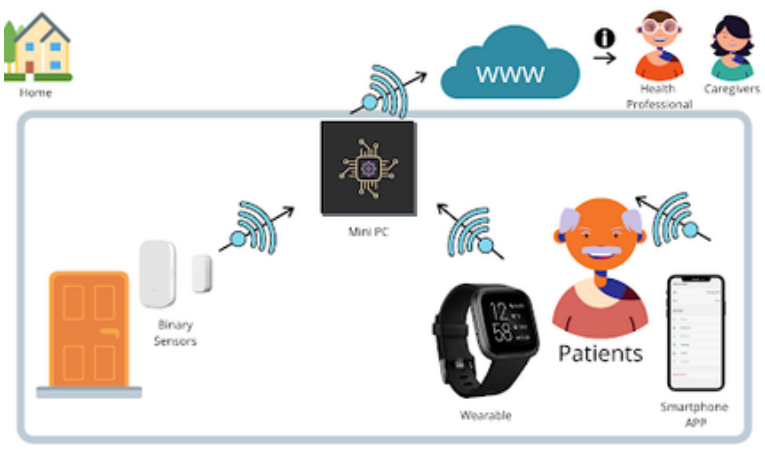
Το **PROCare4Life** είναι ένα χρηματοδοτούμενο από την ΕΕ έργο που προτείνει ένα ολοκληρωμένο επεκτάσιμο και διαδραστικό σύστημα φροντίδας, που προσαρμόζεται εύκολα σε πολλές χρόνιες ασθένειες, ιδρύματα φροντίδας και ανάγκες τελικών χρηστών, προς όφελος ατόμων, οικογενειών και επαγγελματιών υγείας.

Οι κύριοι στόχοι είναι:

- Επιτρέπει την επικοινωνία μεταξύ όλων των ενδιαφερομένων, βελτιώνει τη διαχείριση του χρόνου για τους επαγγελματίες υγείας και βοηθά στην επίτευξη μιας αποτελεσματικής, ευέλικτης και προσαρμόσιμης λύσης
- Διευκόλυνση και βελτίωση της διαχείρισης της φροντίδας για ηλικιωμένους ενήλικες που ζουν με νευροεκφυλιστικές και άλλες χρόνιες παθήσεις.
- Ένα διαδραστικό, εξατομικευμένο μοντέλο, που αναπτύχθηκε για να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των χρηστών, να υιοθετούν υγιεινές συνήθειες, να ακολουθούν μια καθημερινή ρουτίνα και να ακολουθούν τις συμβουλές της ομάδας φροντίδας.
- Δυνατότητα επικοινωνίας μεταξύ τομέων και επιστημονικών κλάδων για τη βελτίωση του χρόνου και της οικονομικής αποδοτικότητας και της επικοινωνίας με και μεταξύ των χρηστών για την ενίσχυση της υποστήριξης.









Ποια είναι τα αποτελέσματα του έργου;

- - Τα αποτελέσματα του έργου είναι οποιοδήποτε υλικό ή άυλο αποτέλεσμα της δράσης, όπως δεδομένα, γνώσεις και πληροφορίες, ανεξάρτητα από τη μορφή ή τη φύση τους, ανεξάρτητα από το αν μπορούν να προστατευτούν ή όχι.
- - Τα βασικά εκμεταλλεύσιμα αποτελέσματα είναι τα αποτελέσματα που παράγονται κατά τη διάρκεια του έργου **PROCare4Life**, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν και να δημιουργήσουν αντίκτυπο, είτε από τους εταίρους του έργου είτε από άλλους ενδιαφερόμενους φορείς.
- - Τα αποτελέσματα του έργου μπορεί να είναι επαναχρησιμοποιήσιμα και εκμεταλλεύσιμα (π.χ. εφευρέσεις, πρωτότυπα, υπηρεσίες) ως έχουν ή στοιχεία (γνώση, τεχνολογία, διαδικασίες, δίκτυα) που έχουν τη δυνατότητα να συμβάλουν σε περαιτέρω εργασίες για την έρευνα ή την καινοτομία.
- - Η Μαρία είναι μια περσόνα που ταξιδεύει με τους χρήστες σε όλη τη διάρκεια του έργου **PROCare4Life**. Σε μια σειρά κινούμενων εικόνων μπορείτε να παρακολουθήσετε τη Μαρία και τους άτυπους φροντιστές της καθώς αρχίζει να χρησιμοποιεί την εφαρμογή **PROCare4Life**, σύμφωνα με τις συμβουλές των επαγγελματιών υγείας και φροντίδας. Το σύστημα **PROCare4Life** συνιστάται στην ομάδα φίλων της Μαρίας της ίδιας ηλικίας που έχουν άλλες νευρολογικές και χρόνιες παθήσεις. Η Μαρία είναι μια **67**χρονη συνταξιούχος δασκάλα που ζει μόνη της, είναι πολύ ανεξάρτητη και συνδεδεμένη με την οικογένειά της.
- **https://procare4life.eu**



MARIA

Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ

challedu
inclusion | games | education

https://challedu.com/

institut für sportwissenschaft

uni-muenster.de

Eseniors

eseniors.eu

ΦΡΟΝΤΙΖΩ

frodizo.gr

Διαβάζω για τους άλλους

giatousallous.org

association generations

generations-bg.eu

Βρείτε μας στο

https://www.facebook.com/golderasmusplus

ή επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας

Το έργο χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Το περιεχόμενο και τουλικό του αντικατοπτρίζουν μόνο τις απόψεις των δημιουργών και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό.
Αριθμός Σύμβασης Έργου: 2020-1-EL01-KA204-078895

Με συγχρηματοδότηση από το πρόγραμμα «Erasmus+» της Ευρωπαϊκής Ένωσης