



# GHID DE BUNE PRACTICI ÎN INTERACȚIUNEA CU VÂRSTNICII



Proiect co-finanțat prin Programul Erasmus+ al Uniunii Europene  
prin contractul de grant Nr. 2018-1-PL01-KA204-050650

## Cuprins:

<i>Introducere</i> .....	3
<i>1. Programul ERASMUS +</i> .....	4
<i>2. Proiectul GOAL și a partenerii</i> .....	5
<i>3. Îngrijirea vârstnicilor (bune practici)</i> .....	11
<i>4. Comportamente nutriționale</i> .....	15
<i>5. Plan de management nutrițional (cu inspirații culinare)</i> .....	25
<i>6. Sportul și menținerea sănătății</i> .....	30
<i>7. Activarea persoanelor în vârstă</i> .....	34
<i>8. Consolidarea memoriei pentru prevenirea demenței</i> .....	37
<i>9. Comunicarea</i> .....	40
<i>10. Oportunități și amenințări în interacțiunea cu persoanele în vârstă</i> .....	43
<i>11. EduSenior - nu este niciodată prea târziu pentru a studia</i> .....	48
<i>12. Voluntariatul poate transforma viața vârstnicilor</i> .....	50

# Introducere

Numărul persoanelor în vârstă din societatea noastră a crescut constant în ultimii ani. Odată cu fenomenul unei societăți îmbătrânite, problema modului de a îmbunătăți calitatea vieții persoanelor în vârstă devine din ce în ce mai frecventă. Este datoria noastră să facem totul pentru a îmbunătăți viața persoanelor în vârstă, astfel încât să-și poată petrece „toamna” vieții într-o atmosferă de acceptare și recunoaștere. Persoanele în vârstă au nevoie de ajutor pentru conturarea unei calități a vieții bune, deoarece acestea sunt adesea incapabile să aibă grijă de ele în toate dimensiunile. Prin urmare, persoanele în vârstă ar trebui să primească asistență de specialitate adecvată, dar și, mai ales, sprijin din partea familiei și prietenilor.

***Aveți grijă de persoanele în vârstă așa cum am dori să fim îngrijiți!***

## ***Cum sa utilizati ghidul?***

Ghidul a fost împărțit în capitole axate pe cele mai importante aspecte ale vieții persoanelor în vârstă și include sfaturi, sfaturi, obiceiuri adecvate și bune practici. Acest ghid va fi util în menținerea bunelor obiceiuri din viața vârstnicilor sau în schimbarea obiceiurilor vechi în altele noi, mai bune.

## ***Cine sunt autorii ghidului?***

Acest ghid a fost realizat de profesioniști care lucrează cu seniori în fiecare zi. Echipa internațională este formată din specialiști în sănătate publică, dieteticieni, nutriționiști, psihologi, antrenori sportivi, profesori și seniori.

***Acest Ghid este un instrument pentru oricine ar dori să îmbunătățească viața vârstnicilor!***

***Sunteți bineveniți să îl citiți și să folosiți aceste cunoștințe!***

*Membrii proiectului GOAL*

# 1. Programul ERASMUS +

Erasmus + este programul Uniunii Europene în domeniile educației, formării, tineretului și sportului pentru perioada 2014-2020.

## **Obiectiv general**

Programul Erasmus + contribuie la realizarea:

- obiectivele Strategiei Europa 2020, inclusiv obiectivul principal privind educația;
- obiectivele cadrului strategic pentru cooperarea europeană în educație și formare (ET 2020), inclusiv punctele de referință corespunzătoare;
- dezvoltarea durabilă a țărilor partenere în domeniul învățământului superior;
- obiectivele generale ale cadrului reînnoit pentru cooperarea europeană în domeniul tineretului;
- obiectivul dezvoltării dimensiunii europene în sport, în special sportul de bază, în conformitate cu planul de lucru al UE pentru sport;
- promovarea valorilor europene în conformitate cu articolul 2 din Tratatul privind Uniunea Europeană

## **Care este structura Programului Erasmus +?**

Pentru a-și atinge obiectivele, Programul Erasmus + pune în aplicare următoarele acțiuni:

- Acțiunea cheie 1 - Mobilitatea indivizilor.
- Acțiunea cheie 2 - Cooperarea pentru inovare și schimbul de bune practici.
- Acțiunea cheie 3 - Sprijin pentru reforma politicii.
- Activități Jean Monnet.
- Sport.

## **Care este bugetul?**

Programul are un pachet financiar general indicativ de 14,774 miliarde EUR la rubrica 1 și 1,680 miliarde EUR la rubrica 4 din

bugetul UE pentru cei șapte ani (2014-2020).

### ***Cine implementează Programul Erasmus +?***

Comisia Europeană este în cele din urmă responsabilă pentru derularea programului Erasmus +. Gestionează bugetul și stabilește prioritățile, țintele și criteriile pentru program în permanență. În plus, îndrumă și monitorizează implementarea, monitorizarea și evaluarea generală a programului la nivel european. De asemenea, Comisia Europeană poartă responsabilitatea generală pentru supravegherea și coordonarea structurilor însărcinate cu implementarea programului la nivel național. La nivel european, Agenția Executivă pentru Educație, Audiovizual și Cultură a Comisiei Europene (Agenția Executivă) este responsabilă pentru implementarea Acțiunilor centralizate ale Programului Erasmus +.

Punerea în aplicare a Programului Erasmus + este implementată în principal ca gestiune indirectă, ceea ce înseamnă că Comisia Europeană încredințează sarcinilor de execuție bugetară agențiilor naționale; rațiunea acestei abordări este de a aduce Erasmus + cât mai aproape de beneficiarii săi și de a se adapta la diversitatea sistemelor naționale de educație, formare și tineret. În acest scop, fiecare țară a programului a numit una sau mai multe agenții naționale (pentru detaliile de contact, consultați anexa IV a acestui ghid). Aceste agenții naționale promovează și implementează programul la nivel național și acționează ca legătura dintre Comisia Europeană și organizațiile participante la nivel local, regional și național.

***Mai multe informații:***

[www.eacea.ec.europa.eu/erasmus-plus](http://www.eacea.ec.europa.eu/erasmus-plus)

## **2. Proiectul GOAL și a partenerii**

### ***Geneza proiectului***

Organizațiile mondiale, dar și cercetările europene evidențiază faptul că speranța medie de viață este în continuă creștere, iar în 2030 va fi extinsă la 90 de ani. În același timp, acestea indică

o pondere ridicată a problemelor de sănătate în rata mortalității - peste 10 milioane de oameni mor înainte de vârsta de 70 de ani din cauza bolilor cardiovasculare și cancerului! Este important să se creeze condiții care să permită menținerea unei calități cât mai ridicate a vieții oamenilor, în special a persoanelor în vârstă. După cum se poate observa, principalul determinant al mortalității este sănătatea, care depinde de mulți factori interrelaționați, printre care se remarcă: stilul de viață (aproximativ 50%), mediul fizic (natural și creat de om) (aproximativ 20%), îngrijirea sănătății (aproximativ 10%). Mai presus de toate, statisticile Eurobarometrului arată că 58% dintre persoanele de peste 55 de ani nu practică sport deloc.

Ținând cont de faptul că grupul de persoane peste 60 de ani este în continuă creștere și este un grup caracterizat prin activitate sportivă, educațională și culturală scăzută, este important să se creeze condiții care să mențină cea mai înaltă calitate posibilă a vieții lor, printre altele, prin îmbunătățirea calitatea nutriției, activarea și mobilizarea pentru diverse activități.

### ***Obiectivul proiectului***

Scopul principal al proiectului este îmbogățirea standardelor serviciilor de îngrijire a persoanelor în vârstă prin elaborarea de recomandări privind metode eficiente de motivare a persoanelor în vârstă pentru a duce un stil de viață activ și sănătos. Proiectul se concentrează pe educarea persoanelor care lucrează cu persoanele în vârstă pentru a le oferi cele mai bune metode de lucru, dar și pe schimbul de cunoștințe și experiență în domeniul activării și implementării atitudinilor pro-sănătate între persoanele în vârstă de peste 60 de ani.

### ***Activitățile cheie ale proiectului***

- întâlniri partenerilor transnaționali,
- întâlniri ale comisiilor consultative locale pentru a discuta despre serviciile de îngrijire a persoanelor în vârstă cu societatea locală,
- ghid de bune practici - recomandări multithreaded în domeniul îngrijirii persoanelor în vârstă,
- videoclip cu instrucțiuni care arată cum să comunici cu

- persoanele în vârstă,
- eveniment de formare a personalului comun pe termen scurt pentru ca angajații să-și dezvolte competențele în munca cu persoanele în vârstă,
- informarea, promovarea și diseminarea activităților și a rezultatelor proiectului.

### **Rezultatele principale ale proiectului**

- ghid de bune practici,
- videoclip instructiv,
- cooperare transnațională stabilită,
- dobândirea de noi angajați în domeniul îngrijirii persoanelor în vârstă,
- creșterea competențelor profesionale ale angajaților,
- incluziunea socială a persoanelor în vârstă,
- creșterea calității ofertei pentru persoanele în vârstă.

### **Parteneri**

#### **Gdyńskie Centrum Sportu (Polonia) - Lider**

Gdyńskie Centrum Sportu (Centrul Sportiv Gdynia) este o instituție a administrației publice locale (unitatea bugetară a municipiului Gdynia) autorizată să reprezinte orașul în proiecte legate de sport și recreere. GSC a fost desemnat să îndeplinească una dintre cele mai importante misiuni ale oricărui oraș modern, acela de a crea condiții pentru dezvoltarea activității sportive a locuitorilor din Gdynia.

De peste 20 de ani, GSC face un efort pentru a încuraja toți locuitorii din Gdynia - indiferent de vârstă, sex, origine sau abilitate fizică - să facă sport prin organizarea de activități gratuite și prezentând beneficii de a fi activ.

Centrul sportiv Gdynia din 2013 a creat și implementat un program special numit „Mișcarea Gdynia” care conține diverse activități sportive. În cadrul acestui program există o mulțime de

cursuri săptămânale gratuite de sport pentru adulți și copii. Vârșnicii pot participa la cursuri precum pilates, joga, Nordic Walking, Zumba și fitness. GSC organizează în fiecare an evenimente dedicate și vâșnicilor în timpul cărora vâșnicii pot face teste medicale și pot încerca diferite tipuri de sport cu antrenori profesioniști.

[www.gdyniasport.pl](http://www.gdyniasport.pl)

### ***Stowarzyszenie „Jestem Ważny” (Polonia)***

Principalele domenii ale Asociației Jestem Ważny sunt educația nutrițională și de sănătate, îmbunătățirea stării nutriționale a copiilor și adulților și consultanța nutrițională. Asociația este specializată în metode inovatoare de educație nutrițională și lucrează ca consultant de fond cu entitățile locale care inițiază sau sprijină proiecte în domeniul sănătății publice. Jestem Ważny pregătește și consultă documente, programe educaționale și ghiduri de sănătate pentru instituții publice, cum ar fi universități, municipalități sau centre medicale.

Asociația organizează o mulțime de ateliere pentru copii, tineri, adulți și vâșnici, care sunt concentrați asupra influențării dezvoltării comportamentelor adecvate de sănătate. Atelierele au fost organizate sub forma unui ciclu regulat de educație nutrițională în grădinițe și școli, dar și seminarii de câteva ore cu adulți sau seniori. Jestem Ważny organizează seminarii despre sănătate pentru zeci de participanți, dar este invitat la seminarii externe într-un rol de vorbitor.

Asociația are o experiență mare în derularea programelor de sănătate care sunt complet autoritare.

[www.jestemwazny.pl](http://www.jestemwazny.pl)

### ***Ljudska Univerza Rogaska Slatina (Slovenia)***

Ljudska Univerza Rogaška Slatina este un furnizor non-profit de educație și instruire pentru adulți pentru comunitatea din regiunea



locală și mai largă. LURS implementează ideea accesibilității învățării pe tot parcursul vieții pentru persoane din generații diferite - nu oferă doar oamenilor posibilitatea de a se implica în programe educaționale, dar oferă și informații și consiliere gratuite, auto-studiu organizat și asistență pentru învățare.

Organizația oferă cursanților săi 10 programe educaționale formale care includ atât școli secundare, cât și programe de formare profesională în domeniul catering, gastronomie, bucătărie, vânzări, economie, îngrijire pentru copii sau turism. LURS dezvoltă constant noi programe și o adaptează pe cea existentă în conformitate cu nevoile și dorințele populației adulte pentru formare și educare ulterioară. Organizația oferă, de asemenea, diverse programe de creștere personală, ateliere de lucru, cursuri de calculator pentru șomeri și vârstnici, cursuri de limbi străine, cursuri de calculatoare și contabilitate și multe programe educaționale pentru adulți cu nevoi speciale pentru centrul de lucru local de îngrijire.

LURS are, de asemenea, o universitate foarte activă pentru vârsta a treia, unde oferă diverse activități de învățare pe tot parcursul vieții persoanelor de peste 55 de ani.

[www.lu-rogaska.si](http://www.lu-rogaska.si)

### ***Folkuniversitetet (Suedia)***

Folkuniversitetet este o asociație educațională pentru adulți care oferă o gamă largă de educație pentru adulți în toată Suedia. Este o asociație formată din cinci fundații: extensiile universității atașate universităților din Stockholm, Uppsala, Göteborg, Lund și Umeå. Are un program educațional larg deschis într-o varietate de subiecte; De asemenea, conduce școli secundare superioare, școli din învățământul profesional superior, cursuri pentru vârstnici și formare, educație pe piața muncii și educație și formare profesională pentru viața profesională.

Adulții, inclusiv persoanele în vârstă pot participa la ateliere și traininguri, cum ar fi educația pe calculator, social media, fotografie, teatru și ore de artă și multe altele. Una dintre părțile sale este o Universitate Senior care are în jur de 600 de membri în Kristianstad.

Universitatea Senior este universitatea pensionarilor pentru pensionari. Asociații pentru „Universitatea vârstei a treia” - într-o serie de orașe din Suedia și din străinătate. Un total de aproximativ 30 de asociații cu peste 25.000 de membri din întreaga țară care își desfășoară activitatea în cooperare cu Folkuniversitetet. Organizarea operează și în domeniul instruirii personalului, pregătind și adaptând programele educaționale la nevoile participanților.

[www.folkuniversitetet.se](http://www.folkuniversitetet.se)

### ***Asociația Grupul de Acțiune Locală Napoca Porolissum (Romania)***

Asociația Grupul de Acțiune Locală Napoca Porolissum este un ONG în care sunt membri: Consiliile locale ale municipalităților din zona rurală (13 comune și 1 oraș mic) din județul Cluj, România; companii private (implicate în agricultură, turism, servicii etc.); alte ONG-uri implicate în turism, activități educaționale, sociale și culturale.

Organizația are pe teritoriul său numeroase funcții, cum ar fi: consolidarea capacității actorilor locali de a dezvolta și implementa operațiuni, inclusiv capacitatea lor de a promova managementul de proiect, de a lua decizii operaționale legate de implementarea LDS (sau depistarea timpurie a problemelor).

Activitatea principală este promovarea și încurajarea dezvoltării locale, prin gestionarea și oferirea de subvenții de proiect pentru actorii locali, în conformitate cu prioritățile stabilite printr-o strategie de dezvoltare locală (LDS). Acest LDS a fost validat și autorizat de Ministerul Agriculturii și Dezvoltării Rurale și cuprinde toate domeniile evidențiate ca fiind importante pentru teritoriu, nu doar agricultură. Pe lângă acordarea de fonduri pentru actorii locali, LEADER este inclus în inițiativa CLLD. Dezvoltarea locală plină de comunitate înseamnă implicarea actorilor locali pentru dezvoltarea zonei, dar folosirea mai multor fonduri și direct prin organizație.

[www.napocaporolissum.ro](http://www.napocaporolissum.ro)

### ***Município Lousada (Portugalia)***

Municipiul Lousada este o instituție a administrației publice locale. Acesta urmărește să urmărească interesele populației în spațiul teritorial al Consiliului Lousada. Misiunea sa este de a defini strategiile de ghidare și de a executa politicile municipale rezultate spre dezvoltarea durabilă a municipalității, contribuind la creșterea competitivității acesteia, la nivel local, regional și național, prin măsuri și programe în diferite domenii ale competenței lor, promovând calitatea de viață a cetățenilor săi și asigurarea unor standarde înalte de servicii de calitate.

Municipiul Lousada acordă o importanță majoră ocupării timpului liber al persoanelor în vârstă din Lousada. Lucrează cu vârstnicii de peste 10 ani, organizând grupuri care operează în fiecare parohie. Aceste grupuri speciale însoțite de voluntari dezvoltă aproape în fiecare zi a săptămânii mai multe activități sociale și culturale dedicate vârstnicilor.

[www.cm-lousada.pt](http://www.cm-lousada.pt)

### **3. Îngrijirea vârstnicilor (bune practici)**

Îngrijirea este îndeplinirea nevoilor și cerințelor speciale care sunt unice pentru vârstnici. Datorită numeroasei îngrijiri a bătrânilor găsite la nivel național, precum și a diferențierii perspectivelor culturale asupra cetățenilor în vârstă, aceasta nu poate fi limitată la o singură practică.

Iată câteva bune practici implementate cu succes în Polonia, România, Slovenia, Suedia și Portugalia.

#### ***Centrul de activități pentru seniori***

*Centrul de Activități pentru Vârstnici (CAS) este o unitate bugetară fondată pentru coordonarea activităților pentru persoanele în vârstă, întreprinse până în prezent de diverse instituții sociale și implementarea activării cuprinzătoare a vârstnicilor. CAS oferă informații despre cluburile de vârstă, conduce Universitatea pentru vârsta a treia, organizează diverse clase și ateliere pentru seniori (de exemplu, terapie de dans, asistență medicală preventivă, coreoterapie, ateliere de psihologie, pictură și desen, cursuri de teatru, canto), precum și evenimente precum dansul seri sau excursii. Acesta este un loc în care fiecare senior va găsi ceva pentru sine.*

## **Centrul pentru Persoane Vârstnice**

*Centrul de vârstnici al unei noi generații cu conceptul de grupuri de menaj. Căminul de bătrâni este proiectat astfel încât să permită locuitorilor să trăiască în grupuri mai mici. Locuitorii sunt cazați în șapte grupuri de menaj, 2 dintre ele care alăptează, 3 vitale și 2 pentru persoanele cu demență. În afară de grupurile care nu au asistență medicală, există 15 rezidenți în fiecare grup. Sunt cazate în 9 camere single și două duble, cu baie proprie. Există, de asemenea, trei apartamente cu pat dublu în centru. Grupurile de asistenți medicali sunt ceva mai mari, iar unele dintre aceste camere au băi comune. Majoritatea camerelor sunt de calitate superioară, iar grupul cu rezidenți cu demență există și accesul la o zonă în aer liber securizată. Ofertele centrelor pentru persoane în vârstă sunt în domeniul sănătății și securității sociale, serviciilor de sănătate și alimentației. De asemenea, oferă îngrijiri zilnice: în funcție de nevoile individului, el sau ea sunt plasați într-un grup adecvat în centrul vârstnicilor. În același timp, utilizatorii au și posibilitatea de îngrijire temporară, de exemplu în timpul verii, când rudele merg în vacanță și au nevoie de îngrijire temporară pentru părinți sau bunici.*

## **Centrul multifuncțional de servicii sociale integrate pentru vârstnici**

*Centrul multifuncțional, înființat de Primărie, este format din: servicii sociale și de agrement (jocuri, citirea presei și discutarea unor evenimente importante, ateliere creative, concursuri pe diferite teme; dezbateri literare sau cultural-științifice, clase de engleză, utilizare de PC și internet servicii, mese festive și seri de dans pentru a sărbători aniversările sau onomastica), consiliere socială și psihologică (terapii de grup prin teatru, muzică, dans, umor), fizioterapie și servicii conexe de recuperare fizică și medicală oferite de specialiști în domeniu.*

## **Centrul de Reminiscență**

*Centrul de Reminiscență este destinat persoanelor cu tulburări ușoare și medii de memorie (demență). Unele dintre activitățile desfășurate în cadrul proiectului sunt: utilizarea tehnicilor de stimulare a reminiscenței pentru a spori memoria pe termen lung, prin evocarea și împărtășirea experiențelor trecute; stimularea memoriei; crearea și prezentarea de materiale importante pentru a transmite experiențele trecutului și a le împărtăși cu ceilalți membri ai grupului; efectuarea de sesiuni de socializare și de rețea prin terapie ocupațională și artă (art-terapie); și crearea unei reviste a Centrului de Reminiscență, care va include articole informale despre vârsta a treia și implicațiile acestuia, activitățile desfășurate în cadrul proiectului și pagini dedicate culturii și artei, umorului, activităților culinare, diverse curiozități etc.*

## **Consiliul pentru persoanele în vârstă**

*Ei sfătuiesc, propun idei și găsesc soluții noi - Consiliul pentru Persoane Vârstnice este o echipă consultativă a primarului orașului în problemele referitoare la nevoile rezidenților în vârstă și reprezintă o legătură importantă în sistemul de implicare a rezidenților în procesele de decizie cu privire la oraș. 11 membri ai Consiliului sunt reprezentanți ai organizațiilor și ai comunităților locale care lucrează în beneficiul persoanelor în vârstă, inclusiv Primăria, Centrul de Activități pentru Persoane Vârstnice, Centrul Municipal de Asistență Socială, cluburile de vârstă și Universitatea de vârstă a treia.*

## **Asistență socială pentru vârstnici**

*Centrul municipal de asistență socială organizează și coordonează toate activitățile pentru persoanele în vârstă aflate în nevoie. Asistența și sprijinul sunt distribuite de 4 centre de asistență socială districtuale situate în diferite raioane ale orașului, care oferă asistență în special în domeniul: sprijin financiar sub formă de beneficii, consiliere de specialitate, activități de mediu pentru persoanele în vârstă, servicii de îngrijire la locul de reședință, șederea în facilitățile de zi, șederea în facilitățile care oferă îngrijire 24 de ore.*

## **Îngrijire instituțională**

*Municipalitatea asigură îngrijirea pentru persoanele în vârstă cu finanțarea serviciilor de îngrijire instituțională în cazurile în care utilizatorii nu își pot permite. Cetățenii sunt cazați în diferite case de bătrâni din țară. Există, de asemenea, în jur de 20 de vârstnici care sunt cazați în instituții sociale speciale și centre de îngrijire de zi.*

## **Asistență la domiciliu**

*Legea asistenței sociale obligă toate municipalitățile să asigure o rețea de servicii publice pentru asistență personală și asistență familială la domiciliu. Municipalitatea asigură aceste servicii prin cooperarea cu companii locale. Asistența la domiciliu este formată din diferite forme de ajutor și servicii practice organizate, care ajută utilizatorul să respecte nevoile sale pentru o anumită perioadă de timp.*

*Asistența este asigurată pentru cetățenii care au condiții de viață garantate și alte condiții, dar nu pot avea grijă de ei înșiși din cauza vârstei sau a dizabilităților severe și, în același timp, rudele lor nu pot avea grijă nici de ei. Asistența include ajutor pentru menaj, igiena personală, ajutor pentru menținerea contactelor sociale, livrarea de produse alimentare și altele asemenea. Utilizatorii de*

asistență la domiciliu contribuie la asistență în conformitate cu veniturile lor personale.

### **Cardul seniorului**

*Cardul Plus Plus este un proiect care are ca scop sprijinirea persoanelor în vârstă în toate aspectele vieții lor și încurajarea activității lor. Este o inițiativă a autorităților municipalității care este pusă în aplicare împreună cu instituțiile publice, ONG-urile și antreprenorii care oferă reduceri și promoții la produse și servicii destinate în special vârstnicilor.*

### **Ziar local**

*Ziarul gratuit al Consiliului Local a publicat săptămânal, disponibil în versiune pe hârtie distribuit în diverse locații ale orașului (magazine, instituții publice) și în versiune electronică disponibil pe site-ul municipalității. Conține informații despre oraș, iar o pagină este dedicată persoanelor în vârstă, unde pot citi despre evenimente culturale, sportive și educaționale destinate numai lor.*

### **Site web pentru seniori**

*Site-ul „Senior Plus” este un site web lansat de municipalitate, creat de vârstnici și pentru vârstnici. Este un loc de pe web în care persoanele în vârstă își împărtășesc pasiunile și interesele sau știri despre evenimente din oraș.*

### **Inițiative locale susținute de oraș**

*Municipalitatea cofinanțează inițiative locale care vizează organizarea timpului pentru locuitorii în vârstă, cum ar fi: „Fabrica manuală - tricoteaza cu inima” - întâlniri săptămânale pentru persoanele în vârstă care tricotează garnituri, șosete sau jucării pentru pacienții din spitale, „Să-ți faci viața mai sănătoasă”. - cursuri de coloană vertebrală sănătoasă, „Pomerania uimitoare” - tururi de vizitare sau „Yoga pe scaun”.*

### **Programul „Dialog cu persoanele în vârstă”**

*Acesta este un mecanism de conturare reflectantă a ofertei și spațiului orașului, ca răspuns la nevoile persoanelor în vârstă. Proiectul constă din 3 programe: dialog privind calitatea serviciilor de îngrijire, Panoul cetățenilor de argint și dialog despre oferta de activare, sprijin și oferta de îngrijire.*

Universitatea de vârstă a treia are ca obiectiv educația și stimularea membrilor preponderent pensionari ai comunității - cei aflați în a treia „vârstă” a vieții. Cursurile tipice includ arta, studii clasice, conversație, calculatoare, meserii, dezbateri, dramă, istorie, limbi, literatură, muzică, științe, științe sociale și filozofie. Unele grupuri de studiu nu au un program pregătit, dar se bazează pe rapoarte despre problemele actuale din subiectul lor, supuse conversației și cercetării prompte.

### Diverse oferte sportive pentru seniori

Municipalitatea oferă diverse activități sportive gratuite, pentru persoanele în vârstă. Vârstnicii trebuie să fie activi, prin urmare ar trebui să aibă acces facil pentru a face sport, indiferent de vârstă și abilitate. Datorită unor astfel de programe, persoanele în vârstă pot participa la cursuri de fitness, yoga, dans, Nordic Walking etc., care le fac să se simtă mult mai bine.

### Relaxare prin dans

Un program comunitar, care oferă cursuri gratuite de dans pentru persoanele de peste 60 de ani și Festivalul de dans pentru vârstnici, care este organizat în fiecare an. Programele de dans sunt adaptate nevoilor și dorințelor persoanelor în vârstă, care pot încerca diverse stiluri (vals, tango, dansuri latino-americane, zumba).

***Nu este vorba doar de a trăi mai mult, ci de a trăi mai mult în sănătate!***

## 4. Comportamente nutriționale

Calitatea vieții seniorilor depinde de mai mulți factori. Multe dintre ele sunt văzute în sistemul de securitate, sistemul de asistență medicală, accesul la servicii medicale și asistența medicală. Cu toate acestea, dacă privim sănătatea ca o resursă și nu prin faptul că avem sau nu o boală, putem descoperi cât putem face pentru noi înșine.

Pe măsură ce îmbătrânim, în organismul nostru se întâmplă multe schimbări care influențează cantitatea și calitatea alimentelor pe care le consumăm. Mai ales modificările care se întâmplă în sistemul digestiv și bolile legate de acestea pot determina atitudinea

seniorului față de dietă. Scopul unei nutriții adecvate pentru persoanele în vârstă este să răspundă nevoilor organismului lor într-un mod care să încetinească în mod natural procesul de îmbătrânire și să prevină bolile legate de alimente, care sunt mai probabil să apară odată cu înaintarea în vârstă. Vârșnicii au nevoie de aceiași nutrienți ca și tinerii, cu toate că înaintăm în vârstă nevoia de energie scade și nevoia de valoare nutritivă crește. Cerințele energetice ale persoanelor în vârstă sunt prezentate în tabelul 1 (kcal / zi).

*Tabelul 1. Cerințele energetice ale persoanelor în vârstă*

	Masa corpului	Activitate fizică mică (kcal)	Activitate fizică moderată (kcal)
Bărbații	60 kg	1850	2300
	70 kg	1950	2450
65-75 ani > 75 de ani	60 kg	1750	2200
	70 kg	1850	2350
Femeile	50kg	1550	1950
	60kg	1700	2100
65-75 years >75 years	50 kg	1500	1900
	60 kg	1650	2050

Toate schimbările care se întâmplă în corpul nostru pe măsură ce înaintăm în vârstă predisun la multe boli, de obicei cronice. Cele mai importante schimbări sunt cele din tractul nostru digestiv, deoarece acestea pot duce la modificări ale cantității și calității alimentelor pentru seniori. Prezența bolilor tractului digestiv poate afecta, de asemenea, modurile de consum.

***În timp ce lucrați cu un senior, acordați atenție acestor probleme:***

- probleme cu mestecarea;
- flatulență, gaze;
- probleme cu înghițirea;
- dureri de stomac;
- eructații;
- diaree;
- constipație;

*Pentru a vă testa, puteți face tabelul 2.*



**Tabelul 2. Test de auto-nutriție pentru vârstnici<sup>1</sup>.**

Citiți enunțurile de mai jos. Marcați da în cazul în care afirmația vă privește pe dumneavoastră sau pe cineva cunoscut. Pentru fiecare da, există un punctaj în tabel. Adăugați toate punctele și citiți interpretarea.

Întrebare:	DA
Am o boală sau o indispoziție care afectează calitatea sau cantitatea meselor mele.	2
Mănânc mai puțin de două mese pe zi.	3
Nu mănânc multe fructe, legume și / sau lactate.	2
Eu beau mai mult de 3 porții de bere, vodcă sau vin aproape în fiecare zi.	2
Am probleme cu dinții sau gura care îmi îngreunează mesele.	2
Uneori nu am destui bani pentru a cumpăra mâncarea de care am nevoie.	4
De obicei mănânc singur.	1
Iau 3 sau mai multe medicamente pe zi.	1
Am acumulat sau am pierdut involuntar 10 kg de greutate corporală în ultimele 6 luni.	2
Nu sunt capabil fizic să cumpăr, să gătesc sau să mănânc de unul singur.	2
<p><i>Interpretare:</i>                      0-2 puncte: <i>Grozav! Faceți din nou acest test în 6 luni.</i>                      3-5 puncte: <i>aveți un risc moderat de malnutriție. Vedeți ce puteți îmbunătăți în obiceiurile alimentare și în stilul dumneavoastră de viață. Faceți din nou acest test în 3 luni.</i>                      6 și mai multe: <i>aveți un risc ridicat de malnutriție. Luați acest test cu dumneavoastră data viitoare când mergeți la medic. Cereți ajutor pentru îmbunătățirea obiceiurilor alimentare.</i></p>	

<sup>1</sup> Bazat pe lista de verificare a sănătății nutriționale, Courtesy Nutrition Screening Initiative, un proiect al Academiei Americane de Medic de Familie, Dietetica Americană și Consiliul Național al Îmbătrânirii și finanțat în parte printr-o subvenție de la Divizia Ross Products, Abbott Laboratories, 1991 .From: Jarosz M., Rychlik E., Sajór I. „Populacja osób w wieku starszym” Publicație: *Dietetyka żywność „Żywnie w prewencji i leczeniu”* 2017.

**În timp ce lucrați cu persoane în vârstă, este important să acordați atenție pentru utilizarea lor. Obiectivele de utilizare sunt caracteristice și comportamente ale îngrijirilor cronice apar atunci când organismul nu este deranjat. Atunci când există obiceiuri care sunt bune, acestea pot fi utile pentru prevenirea malnutriției și pentru un legat important al dietei. Amintiți-vă - obiceiuri bune de confort. Întrucât modificările comportamentelor negative ar putea să fie implementate într-un ritm de control. În cazul în care există o suferință în vârstă de o boală legată de dietă, trebuie să contactăm un medic geriatru sau un dietetician.**

## **Analiza comportamentelor alimentare**

	Obiceiuri alimentare dese	Diagnostic	Comentarii
1.	<p>În fiecare zi mănânc fructe și legume de sezon.</p> <p>Legumele sunt mai frecvente în mese decât fructele.</p>	DA / NU	<p>Fructele și legumele sunt o sursă valoroasă de vitamine. Fructele conțin, de asemenea, fructoză (zahăr), care ar trebui să fie limitată atunci când un senior suferă de exces de greutate, obezitate, diabet, prediabet, trigliceride crescute.</p> <p>Legumele trebuie să fie sub diferite forme la abur, crude sau sub formă de suc de 100%.</p> <p>Amintiți-vă că pe măsură ce procesăm mâncarea, indicele glicemic al mesei noastre crește.</p> <p>De aceea, atunci când mâncăm legume, încercăm să le consumăm crude sau ușor gățite.</p> <p>În anumite boli, unele legume ar trebui să fie limitate. De exemplu, în caz de diaree, ar trebui să limităm aportul de fibre, cu toate acestea, atunci când suferim de constipație, aportul de fibre ar trebui să fie crescut.</p> <p>O singură porție este în jur de 100g de legume de fructe.</p>

	Obiceiuri alimentare dese	Diagnostic	Comentarii
2.	<i>În fiecare zi pun produse din cereale integrale în mesele mele.</i>	DA / NU	<p>Produsele din cereale integrale reprezintă o sursă valoroasă de energie și valori nutritive, cum ar fi fibrele, magneziul, vitaminele B.</p> <p>Nu uitați că fibra este foarte importantă în dieta noastră. Rolul său principal este prevenirea constipației.</p> <p>Atunci când apare diaree, produsele cu cereale integrale ar trebui limitate.</p> <p>În caz de constipație, trebuie crescut numărul de produse din cereale integrale.</p> <p>Exemple de produse din cereale integrale: făină de ovăz, fulgi de mei, crupe groase și medii, pâine de seară, pâine integrală, pâine spelată, pâine de hrișcă.</p>
3.	<i>În fiecare zi pun în aplicare 2-3 porții de produse lactate semi-grase în mesele mele.</i>  <i>Îmi observ comportamentul după ce le mănânc și știu unde să cer ajutor.</i>	DA / NU	<p>Aceste produse sunt o sursă valoroasă de calciu. Unul dintre rolurile calciului este acela de a ajuta la mineralizarea oaselor.</p> <p>O porție de produse lactate este în jur: 200 ml lapte, 100 g iaurt natural, 80 g caș alb, 30 g brânză galbenă.</p> <p>Fii atent la reacția organismului tău la produsele lactate. Dacă apare diaree sau flatulență, trebuie să vă adresați medicului dumneavoastră.</p> <p>Poate să apară intoleranță la lactoză. În acest caz, trebuie făcute modificări în alimentație.</p>
4.	<i>Am diferite surse de proteine.</i>  <i>Aleg proteine vegetale și animale interschimbabile.</i>  <i>Nu mi-e teamă să încerc semințele de leguminoase.</i>  <i>Încerc să mănânc pește cel puțin de două ori pe săptămână.</i>	DA / NU	<p>Proteinele sunt componente macro importante care sunt responsabile de reconstrucția țesuturilor uzate. Sunt incluși în corpurile imune, sunt responsabili și pentru reglarea tensiunii arteriale.</p> <p>Datorită compoziției diverse produse proteice, este important să vă schimbați sursele de proteine. De exemplu pește, semințe de leguminoase, pui, ouă.</p>

	Obiceiuri alimentare dese	Diagnostic	Comentarii
5.	<p><i>Îmi amintesc despre hidratare.</i></p> <p><i>Eu beau apă toată ziua, între mese.</i></p> <p><i>Eu beau cel puțin 6 pahare de apă în fiecare zi.</i></p>	DA / NU	<p>Apa este esențială și constituie 60-70% din corpul nostru, de aceea este foarte important în dieta de zi cu zi a persoanelor în vârstă. Dacă apa scade sub 20% poate fi periculoasă și chiar poate provoca moartea.</p> <p>Apa este un solvent pentru mulți compuși chimici, distribuie și compuși organici în întregul corp.</p> <p>Cele mai bune surse de apă sunt apa (cea mai bună dacă este mineralizată, în continuare) alimente, legume, fructe.</p> <p>Cererea pentru apă a seniorilor este de aproximativ 6 pahare pe zi.</p> <p>Bea mai multă apă trebuie consultat cu un medic sau un dietetician.</p>
6.	<p><i>Limitam sarea, pachetele de mâncare, mesele pre-preparate.</i></p> <p><i>Folosesc ierburi și condimente.</i></p>	DA / NU	<p>O gamă largă de mese gătite în prealabil pot atrage cu ușurință un senior, mai ales atunci când gătesc doar pentru teme. Din păcate, majoritatea acestor produse sunt de calitate scăzută, au o mulțime de componente inutile, multe calorii și mulți conservanți.</p> <p>De aceea, persoanele în vârstă ar trebui să limiteze aceste produse și în loc să aleagă produse locale proaspete și locale.</p> <p>În timp ce pregățiți o masă, cel mai bine este să folosiți ierburi și condimente proaspete sau uscate. Putem adăuga și ceapă, usturoi sau ghimbir.</p> <p>Este important să se limiteze aportul de sare, în special pentru persoanele cu tensiune arterială ridicată.</p>

	Obiceiuri alimentare dese	Diagnostic	Comentarii
7.	<p><i>Limitez aportul de zahăr și îndulcitori.</i></p> <p><i>Îmi amintesc că această sursă de zaharuri simple poate avea o influență proastă asupra sănătății mele.</i></p>	DA / NU	<p>Zaharuri simple apar în natură, dar pot fi adăugate.</p> <p>Alimente cu zaharuri naturale simple: fructe, miere, sucuri de fructe sau lapte.</p> <p>Zaharurile adăugate sunt zaharurile pe care le adăugăm pentru a crește dulceața meselor noastre. Acestea ar trebui să fie limitate în dieta seniorilor.</p> <p>Adaosul de zahăr este folosit și pentru îndulcirea băuturilor precum ceaiul sau cafeaua.</p> <p>Zahărul excesiv ajută la apariția excesului de greutate și a diabetului, acestea cresc, de asemenea, nivelul trigliceridelor.</p> <p>Vârstnicii care suferă de exces de greutate, diabet sau sindrom metabolic ar trebui să respecte în special aceste orientări.</p>
8.	<p><i>Limitez grăsimile animale în alimentația mea de zi cu zi și controlează utilizarea lor atunci când pregătesc mesele.</i></p> <p><i>Încerc să le înlocuiesc cu ulei de plante și pește.</i></p>	DA / NU	<p>Grăsimile sunt componente macro importante ale dietei noastre. Organismul obține până la 9 calorii din fiecare gram de grăsime (de două ori mai mult decât din carbohidrați sau proteine).</p> <p>Produsele animale ar trebui limitate din cauza conținutului ridicat de grăsimi saturate.</p> <p>Pentru a oferi grăsimi de bună calitate organismului tău, ar trebui să folosești uleiuri vegetale. Puteți alege dintre: ulei de rapiță, ulei de măsline, avocado.</p> <p>O bună sursă de grăsimi sunt și semințele de dovleac, semințele de floarea soarelui sau nuci măcinate.</p>
9.	<p><i>Folosesc tehnici bune de gătit pentru a păstra valoarea nutritivă a produselor mele (gătit, tocană, fără prăjire).</i></p>	DA / NU	<p>În dieta de zi cu zi a persoanelor în vârstă, este important să păstrezi mesele pline de nutrienți, aspectuos și ușor de digerat.</p> <p>Atunci când pregătim mese, ar trebui să evităm prăjirea, deoarece adaugă calorii și face mult mai greu de digerat.</p>

## **Componentele macro în dieta seniorilor**

Există trei macronutrienți principali care ne oferă cantități diferite de energie:

- 1g de proteine - 4 kcal de energie
- 1g de grăsimi - 9 kcal de energie

- 1g de carbohidrați - 4 kcal de energie

Fiecare dintre aceste componente are o funcție diferită, de aceea este important să le schimbăm în dieta noastră

## **Proteină**

Proteinele sunt principalele componente de construcție din corpul nostru. Au funcții metabolice și de construcție. În plus, atunci când consumăm produse bogate în lactate, furnizăm și calciu, vitamina D, fibre și alte vitamine.

Proteinele pot fi împărțite în două categorii în funcție de sursa lor: plantă și animal.

Produse animale bogate în proteine	Produse vegetale bogate în proteine
ouă, pește, pui, miel, lactate	soia, linte, quinoa, susan, floarea soarelui, semințe de mac, produse pe bază de soia

***Încurajăm persoanele în vârstă să schimbe aceste produse, ținând cont că produsele pe bază de plante pot fi și o sursă de grăsimi saturate.***

***Flatulență, diaree și dureri de stomac după produsele lactate - de ce și ce să fac?***

*În unele cazuri, toleranța la lactoză a organismelor noastre scade. Dacă nu este digerat în intestinul subțire din cauza lipsei unei enzime - lactază, acesta intră în intestinul gros și este digerat de flora bacteriană și transformat în acid lactic, dioxid de carbon, hidrogen, metan și hidroxizi. Acest proces provoacă flatulență, mișcări peristaltice intestinale audibile, senzație de tensiune și plinătate, gaze, dureri de stomac, uneori diaree.*

***În funcție de intensitatea bolilor, există 3 moduri de a reacționa:***

- Demisia completă de la produsele cu lactoză.
- Limitarea aportului de lactoză.
- Folosirea medicamentelor care înlocuiesc lactoza în organismele noastre.

***În general, persoanele cu intoleranță la lactoză nu simt efectele atât timp cât***

### **Obiceiuri bune**

- Mâncați aproximativ 2-3 porții de produse bogate în calciu. Pot fi iaurt natural, caș alb semi-gras, parmezan sau brânză mozzarella.
- Respectați reacția organismului dvs. la produsele lactate, dacă luptați cu intoleranța la lactoză - nu renunțați la aceste produse. Vizitați un medic sau un dietetician pentru a obține mai multe informații.
- Limitați consumul de carne roșie. În schimb, încercați să folosiți semințe de leguminoase și năut.
- Gătiti, tocați și coaceți mai des - prăjirea adaugă calorii în mesele dvs. și le face mai greu de digerat.
- Cel puțin o dată pe săptămână au o zi întreagă fără carne. Încercați să o înlocuiți cu semințe de leguminoase.
- Mâncați pește cel puțin de două ori pe săptămână. Peștele la cuptor cu spanac, morcovi răzuți sau zucchini înăbușiți sunt doar câteva exemple pentru a nu prăji peștele.
- Încercați să limitați smantana bogată în grăsimi, brânzeturile sau iaurturile îndulcite și deserturile cu lapte.

### **Carbohidrați**

Carbohidrații sunt macro-copenți care sunt responsabili pentru dovedirea energiei organismului nostru. În timp ce faceți cumpărăturile, este important să vă amintiți despre grupuri de carbohidrați (zaharuri) pentru a le alege în mod corespunzător pentru nevoile dvs. Cantitatea excesivă de zaharuri simple este unul dintre motivele pentru supraponderale și diabet.

În plus, pentru persoanele cu tulburări de carbohidrați precum prediabetul sau diabetul care limitează aportul de zaharuri este o parte importantă a intervenției de sănătate.

Zaharurile complexe (polisacharide) pot avea la fel de multe mii de molecule simple de zahăr în singura lor moleculă. Aceste zaharuri nu sunt dulci. După consumarea lor, scurgerile de sânge nu crește rapidă (hiperglicemie). Atunci când sunt incluse în mese în mod

regulat, ele ne pot oferi nutrienți importanți suplimentari.

Le putem găsi în produse precum:

- Crupe, orez, paste, pâine, fulgi de ovăz, fulgi de mei, fulgi de secară, fulgi speltz, tărâțe.
- Legume, semințe de leguminoase, susan, migdale, legume rădăcinoase, mazăre, soia, cartofi.

Atunci când alegeți produse bogate în zaharuri complexe, este recomandat să urmați regula gradului de frezare. În cazul legumelor, acesta este gradul de fragmentare sau tratament termic. Cu cât este mai puțin prelucrat produsul, cu atât este mai bine.

Majoritatea produselor din cereale integrale sunt, de asemenea, bogate în fibre, magneziu, vitamine B și ulei vegetal.

Fibrele sunt deosebit de importante în prevenirea constipației.

Zaharurile simple (cu gust dulce) ar trebui limitate în dieta de zi cu zi. Consumația ridicată a zahărului - mai ales cele simple, are un efect negativ asupra nivelurilor de trigliceride, determinându-le creșterea.

### ***Produse cu zahăr simplu:***

- lactate (lactoză);
- fructe;
- siropuri;
- sucuri;
- blocaje;
- miere;
- dulciuri și produse de patiserie.

Este important ca la prelucrarea alimentelor să nu se adauge doar zahăr alb, pot fi și alți îndulcitori care sunt de asemenea incluși în acest grup, de exemplu melasă, malț, zahăr sfeclă, zahăr de cocos, sirop de agave, sirop de arțar, sirop de porumb, glucoză - sirop de fructoză.

### ***Grăsimi***

Grăsimile sunt un mare purtător de vitamine A, D, E, K. Sunt o



sursă de NUFA - acizi grași nesăturați necesari, de care organismul are nevoie pentru că nu le poate produce singur. Prin implementarea unei cantități adecvate de grăsimi de bună calitate, ne putem simți plini pentru mai mult timp, deoarece întârzie digestia. Grăsimea este, de asemenea, un purtător al gustului și facilitează înghițirea. În cazul grăsimilor, este important să alegeți grupul adecvat.

Grăsimi vegetale	Grăsimile animale	Altele
ulei de măsline, ulei vegetal, avocado, semințe, semințe de leguminoase	unt, untură, brânză, carne, pate, cârnați, maioneză, smântână.	ulei de ficat de cod, pește

### **Obiceiuri bune**

- Includeți cel puțin două porții de pește pe săptămână.
- Gătiți, tocați și coaceți mai des - încercați să nu prăjiți.
- Încercați să utilizați grăsimi vegetale în loc de grăsimi animale.
- Adăugați grăsimi reci, măsurate cu lingură.
- Folosiți iaurt natural în loc de smântână grasă.

## **5. Plan de management nutrițional (cu inspirații culinare)**

Vârștii activi trebuie să-și amintească că mesele lor trebuie să le ofere multă energie și componente macro. Cererea lor poate fi mai mare decât pentru cei cu capacitate de mișcare limitată. Un bun exemplu de mese complementare, în timp ce sunt activi în mod regulat, sunt mesele cu carbohidrați ușor digerabili, proteine sănătoase și cantități mici de grăsimi. În plus, persoanele în vârstă active ar trebui să-și amintească despre hidratarea corespunzătoare.

### **Produse bune pentru persoanele în vârstă active:**

- pâine cu secară de grâu cu brânză de căsuță semi-grasă și miere de albine,
- orez fiert cu mousse de fructe (banane, măr, portocale, pere) și iaurt natural,
- challah cu carne slabă și roșii felii, pahar cu suc proaspăt

- stors,
- iaurt natural, fructe de sezon și un pic de unt de arahide.

## Meniu de probă pentru seniori



### MENIU PENTRU VÂRSTNICI



Erasmus+

#### LUNI

##### Mic dejun

Budincă de ciocolată  
din mei cu fructe

##### Mic dejun (2)

Salată verde cu ulei de rapiță,  
urdă și chiflă de ovăz

##### Prânz

Tăieței de hrișcă cu legume și  
sos de iaurt

##### Gustare

Cocktail  
(măr, kiwi, pătrunjel)

##### Cină

Sadviș cu șuncă și salată de  
avocado

#### MARTI

##### Mic dejun

Terci cu lapte și afine

##### Mic dejun (2)

Salată de legume cu vinegretă și  
o felie de pâine graham

##### Prânz

Orz fiert cu legume și linte

##### Gustare

Portocală, discuri de orez cu unt  
de arahide

##### Cină

Salată verde cu mere și susan,  
pâine graham cu avocado

#### MIERCURI

##### Mic dejun

Terci cu iaurt, merre răzălite,  
miere și scortșoară

##### Mic dejun (2)

Brânză de vacă semigrasă,  
fructe de sezon și chiflă graham

##### Prânz

Somon copt cu legume și orez  
fiert

##### Gustare

Salată de legume cu parmezan,  
felie de pâine cu avocado și roșii

##### Cină

Pâine de seară cu cremă de  
brânză, morcovi fierți și ghimbir  
răzălit

#### JOI

##### Mic dejun

Terci de mei cu fructe și migdale

##### Mic dejun (2)

Salată de păstăi cu ridiche,  
jumătate de chiflă graham cu  
brânză și roșii

##### Prânz

Supă de broccoli cu pâine prăjită  
cu feta

Păstrăv la cuptor cu salată de  
varză murată și piure

##### Gustare

Fructe uscate cu iaurt

##### Cină

Sandvișuri cu pastă de pește,  
salată verde cu castravete,  
mazăre și roșii

#### VINERI

##### Mic dejun

Un ou fiert, sanvișuri cu șuncă  
și legume

##### Mic dejun (2)

Cozonac

##### Prânz

Piept de pui umplut cu spanac și  
brânză de vacă mei fier, salată  
de țelină cu stafide și iaurt

##### Gustare

Cocktail de fructe cu lapte bătut

##### Cină

Risotto cu legume

### ***Tartă de mere cu terci***

Fierbeți ovăzul cu apă sau lapte. Se adaugă mărul scurs, scorțișoara și un pic de miere. Prăjiți semințele de floarea soarelui pe o tigaie și întindeți-le pe terci.

### ***Pastă de avocado***

Curățați avocado, scoateți sâmburele, tocați-l, adăugați un cățel de usturoi, o lingură de mărar proaspăt și o roșie decojită; amestecați până devine pastă, adăugați o lingură de feta, un vârf de sare, piper. Este o pastă perfectă pentru sandvișurile cu cereale integrale.

### ***Pastă de somon fiert***

Fierbeți somonul și lăsați-l să se răcească. Adăgați o lingură de mărar, piper măcinat, castravete proaspăt ras, hrean, suc de lămâie. Amestecați totul. Pasta este ideală pentru rulouri pentru prânz sau cină.

### ***Pui cu spanac***

Umplutură: prăjiți spanacul cu un cățel mic de usturoi și adăugați prune uscate, tocate, cu un vârf de sare. Lăsați la scăzut până are o consistență uniformă (puteți adăuga o lingură de iaurt natural), condimentați după gust. Crestați pieptul de pui și puneți înăuntru unplutura de spanac și prune uscate. Frecați cu un amestec de ierburi naturale și ulei de măsline în hârtie de copt și coaceți la cuptor sau fierbeți în aburi. Se potrivește cel mai bine cu morcovi și semințe de dovleac prăjit, o lingură de iaurt natural și mei.

### ***Somon cu sfeclă***

O porție de somon, ceapă, sfeclă gătită, un măr acru mic, o jumătate de lingură de mărar, 2 linguri de ulei de măsline, sare,

piper, o lingură de făină. Acoperiți somonul în făină și prăjiți, adăugați ceapa tocată, întoarceți până când peștele capătă culoare și ceapa se înmoaie. Se adaugă sfeclă și măr răzălit, se condimentează după gust. Se servește cu piure de cartofi, mazăre și salată de varză.

### **Cod în migdale cu orez brun**

Condimentează un file de cod cu ierburi, piper și ghimbir, se înmoaie în ulei de măsline și coace în migdale. Când ați terminat, adăugați orez brun și o salată de cicoare, măr, morcov.

## **Capcane la cumpărături**

### **La ce să te uiți când mergi la cumpărături?**

Există mulți factori la care să vă gândiți când mergeți la cumpărături:

- Prețul produsului.

*Produsele mai ieftine au de obicei multe componente nesănătoase, de ex. chinoline galben (E104) sau amarant (E123), care poate provoca depunerea de calciu în rinichi. Nu trebuie să luați o enciclopedie întreagă atunci când mergeți la cumpărături, însă este important să vă amintiți că ingredientele sunt listate în ordine descrescătoare. Ingredientele care compun majoritatea produselor sunt listate la început.*

- Promovare.

*Este important să ne amintim că vânzările pot folosi tehnici pentru a se detașa de concurență. Promovarea poate fi folosită în mai multe moduri, cum ar fi reducerile din prețul „normal”, oferta de produse suplimentare (cumpărați două, plătiți unul), profitul pe termen lung (carduri de loialitate, sisteme de puncte etc.)*

- Anotimpurile.

*Nu uitați că fiecare vânzător dorește să se adapteze nevoilor consumatorilor. Sunt gata pentru fiecare zi a anului, de exemplu Ziua Mamei, Ziua Tatălui, Ziua Bunicilor, Îndrăgostiții. Dacă persoanele în vârstă nu au o listă de cumpărături, le este mai ușor să cumpere ceva inutil.*

## ***Bunele obiceiuri pentru cumpărături***

- Notați ceea ce trebuie să cumpărați.
- Luați un creion și tăiați produsele pe care le-ați obținut deja.
- Nu vă faceți cumpărăturile „pe stomacul gol”, deoarece aveți mai multe șanse să cumpărați mai multe alimente decât aveți nevoie.
- Luați în mod obligatoriu o sticlă cu apă pentru avea și ceva de băut.
- Fiți conștienți de semnele „VÂNZARE”, „DOAR Astăzi”, „REDUCERE” etc.
- Când citiți eticheta, amintiți-vă despre ordinea descrescătoare a ingredientelor.
- Evitați uleiul de palmier și siropul de glucoză-fructoză.
- Amintiți-vă despre fructele și legumele de sezon.
- Cumpărați produse lactate naturale, semi-grase.
- Nu cumpărați produse semi-preparate.

## ***Cum să citești etichetele pe produse?***

- **Denumirea produsului** - permite identificarea produsului
- **Cerere de nutriție** - informații suplimentare pentru produsele care îndeplinesc anumite criterii. Include: „Scăzut în...”, „Fără...”, „Vegan” etc.
- **Lista ingredientelor** - listele ingredientelor utilizate la fabricarea produsului. Acestea sunt listate în ordine descrescătoare. Asta înseamnă că la început ingredientele sunt principalele componente. Componentele care pot provoca o reacție alergică sunt marcate sau subliniate.
- **Valoarea nutrițională** - aceste informații vă spun despre cantitatea de calorii și alți nutrienți. De obicei este calculat la 100g sau 100 ml, așa că nu uitați să-l comparați cu greutatea sau dimensiunea întregului produs.
- **Data de expirare** - scrisă pe produse cu o durată de viață scurtă, precum iaurturi, lapte etc. După data în care nu trebuie să consumați produsul, deoarece vă poate afecta sănătatea.
- **Data durabilității minime** - până la această dată, produsul este cel mai bun. Nu înseamnă că nu îl puteți consuma după dată.
- **Condiții de stocare** - aceste informații sunt scrise atunci

când un produs trebuie păstrat în anumite condiții.

## **6. Sportul și menținerea sănătății**

Activitatea fizică și o alimentație adecvată sunt doi factori de bază care sunt responsabili pentru menținerea sănătății și a dezvoltării fizice, mentale și sociale adecvate. Exercițiul fizic face ca fibrele musculare să se dezvolte și să devină mai groase (creșterea masei musculare), mai durabile (crește forța musculară) și rezistente la oboseală. De asemenea, mișcarea favorizează mineralizarea, creșterea densității osoase (stratul de materie compactată crește, cantitatea de substanțe organice și săruri minerale, modifică dispunerea grinzilor osoase), făcându-le mai puternice și mai puțin sensibile la răni mecanice.

Datorită activității fizice, sistemul circulator este, de asemenea, mai eficient. Crește aportul de sânge către organe și îmbunătățește aprovizionarea cu celule cu oxigen și nutrienți, îmbunătățește sistemul de primire a produselor metabolice inutile și dăunătoare. Mișcarea mobilizează sistemul imunitar, motiv pentru care oamenii care practică sport se îmbolnăvesc mai rar, suferă o boală mai ușoară și se recuperează mai bine. Activitatea fizică regulată accelerează arderea rezervelor de grăsime, ajută la combaterea kilogramelor inutile, menține o greutate corporală sănătoasă, dar mai ales, exerciții sistematice de intensitate moderată reduc riscul multor boli ale civilizației, precum diabetul, hipertensiunea, obezitatea, atacul de cord.

Conform recomandărilor Organizației Mondiale a Sănătății, persoanele între 18 și 64 de ani ar trebui să petreacă cel puțin 150 de minute de activitate moderată pe săptămână. Îl puteți împărți în 5 sesiuni de 30 de minute sau mai mult.

Persoanele de peste 64 de ani au recomandări similare cu privire la durata activității din săptămână, dar dacă sănătatea nu o permite, acestea ar trebui să fie cât mai active.

### ***De ce mișcarea este atât de importantă pentru persoanele în vârstă?***

Adulții au adesea deficiență de calciu și vitamina D3, precum și

tulburări hormonale care pot duce la osteoporoză. Apoi, există o dispariție treptată a sărurilor minerale și slăbirea oaselor, ceea ce crește riscul de rupturi. Din păcate, persoanele în vârstă după o pauză, nu se recuperează atât de repede, chiar se pot imobiliza printr-o pauză pentru tot restul vieții.

Lipsa de gimnastică zilnică, supraponderale, defecte de postură, poziția incorectă de ședință duc adesea la dureri de spate sau discopatie, ceea ce afectează și tinerii. Implică alunecarea discurilor, care este însoțită de durere severă și amorțeală la membre.

Mișcarea este în primul rând pentru a permite și a facilita activitățile zilnice. Prin urmare, persoanele în vârstă ar trebui să se concentreze pe antrenamentul funcțional, antrenamentul de forță, care, în primul rând, își va consolida mușchii, va îmbunătăți gama de mișcare a articulațiilor, dar va consolida și oasele. Datorită acestui fapt, persoanele în vârstă vor putea face față situațiilor de zi cu zi, cum ar fi cumpărăturile și ducându-le pe scările către apartament pentru mai multe etaje, curățarea apartamentului, legarea pantofilor sau chiar, în cazuri extreme, ridicarea de pe podea în cazul în care o cădere.

### ***Ce exerciții sunt recomandate vârstnicilor?***

Înainte de a începe cu antrenamentul principal, trebuie să vă încălziți, ceea ce crește temperatura corpului, ceea ce face ca mușchii să fie elastici și, astfel, mai puțin sensibili la vătămări în timpul exercițiului fizic.

Forma de încălzire (8-10 min):

#### ***La sala de sport (fitness):***

- Mers pe banda de alergare (în sus sau pe o suprafață plană),
- Antrenor transversal eliptic (protejează perfect articulațiile împotriva contactului puternic cu solul, deoarece apare de exemplu în timpul rulării),
- Aparat de vâslit (întărește și încălzește spatele și umerii),
- Bicicletă pasageră sau staționară (pentru persoanele în

vârstă este recomandată o bicicletă orizontală, deoarece are un sprijin spate confortabil și este mult mai ușor pentru un senior să urce pe o astfel de bicicletă decât una verticală).

## **Încălzire**

**Acasă sau în sala de fitness**, este bine să începeți o încălzire comună prin îmbinare, adică să încălziți corpul gradual.

**Încălzirea gâtului** (gâtul se întoarce la dreapta, stânga), jumătate de cerc de la umăr la umăr (important - nu facem rotație completă neapărat, nu înclinăm prea mult capul, astfel încât să existe nicio presiune asupra nervilor - persoanele în vârstă leșină adesea în astfel de situații - ca exemplu din viață - la agățatul perdelelor)

## **Încălzirea șoldurilor**

- Ridicarea pe degetele de la picioare (asigurați-vă că articulațiile gleznei sunt stabile și nu vă deplasați lateral)
- Ridicarea unui picior îndoit la piept (creează echilibru, întărește mușchii adânci, învață coordonarea motorie)

## **Încălzirea brațelor**

- Înconjuțați picioarele în timp ce stați pe un picior,
- Rostogolirea coloanei vertebrale (rulare în jos, rulare sus - relaxează și face coloana mai flexibilă, extinde spațiile intervertebrale)

## **Antrenament principal - va îmbunătăți funcțiile corpului.**

În primul rând, antrenamentul de rezistență (rezistență) bazat pe mișcări funcționale, exerciții unilaterale, adică implicând un membre, mobilizarea țesuturilor - adică creșterea mobilității articulare, făcând țesuturile mai elastice, dar și antrenament cardio pentru îmbunătățirea activității sistemului cardiovascular - toate acestea se vor îmbunătăți sănătatea persoanelor în vârstă.

## **Exemple de exerciții:**

- **Genuflexiuni** (cel mai bine este să porniți de la versiunea „stat pe bancă / scaun, astfel încât să vă asigurați că aveți



un sprijin în cel mai greu moment de coborâre, astfel încât să nu riscați să picați), dacă acest exercițiu este ușor, se poate încerca exercițiul la TRX, unde mâinile sunt asigurate de aparat, iar intensitatea exercițiului poate fi variată.

- **Ridicări de la sol** (doar dacă nu există hernii, discopatie) sunt utile pentru exesarea ridicării corecte a obiectelor de pe sol.
- **Pasul înainte** (de preferință sprijin pe un perete, scaun sau ținând TRX) - va consolida mușchii picioarelor, feselor.
- **Podul** (ridicați șoldurile în timp ce stați întins pe podea) - un exercițiu foarte important pentru persoanele în vârstă care, de obicei, aumușchii fesieri slăbiți, ceea ce duce la dureri de spate; exercițiul se efectuează cu picioarele îndoite, stomacul încordat, omoplații lipiți de podea. Ne ridicăm fesele până la extensia completă a șoldurilor și apoi înapoi jos (va fi, de asemenea, important să lucrați la ritmul corect și la munca izometrică, adică menținerea tensiunii musculare constante).
- **„Înot”** (îngenunchiat sprijinit și ridicat, de exemplu, cu un braț înainte sau în lateral / ridicarea picioarelor drepte în genunchi singur / sau o combinație de exerciții: brațul opus și piciorul opus) acest exercițiu va consolida mușchii abdominali adânci, spate și construi echilibrul corpului.
- **Genunchiul susținut - poziția mesei** (poziția de pornire este genunchiul susținut - genunchii sunt sub șolduri, mâinile sub umeri; seniorul își ridică genunchii deasupra covorului și ține câteva secunde) va consolida mușchii picioarelor, brațelor și stomacului.
- **Suport (plank - „scândură”)** (în versiunea ușoară seniorul ține poziția genunchiului sprijinit și extinde genunchii puțin mai departe - dincolo de linia șoldului; întărește stomacul și fesele), versiunea mai dificilă poate ridica genunchii deasupra covorașului.
- **Ridicarea picioarelor întins pe stomac** - ne culcăm pe stomac, punem mâinile sub frunte, picioarele drepte la genunchi, începem mișcarea apăsând vârful șoldului pe covoraș și apoi ridicăm un picior până la tensiunea feselor.
- **Înot întins pe podea** - poziție ca mai sus, dar îndreptați-vă brațele în coate și întindeți-vă în fața dvs., capul este ușor

ridicat, dar nu încurcă bărbia - alungiți coloana vertebrală; ne ridicăm dreapta mână și piciorul stâng pentru a strânge fesele în același timp, apoi de cealaltă parte).

- **Rotiri de coloană vertebrală în timp ce stăm** - stăm pe covoraș, genunchii sunt îndoiți, rotunjim spatele și începem să punem vertebrele coloanei vertebrale (vertebră , piept, gât și cap, și apoi invers) mai întâi ne sfâșiem capul, pieptul, pânzele - vârful lăsați seniorul să apuce sub coapse, va fi mai ușor).
- **Ridicare de umăr** - umărul se ridică în lateral / înainte în timp ce stați pe un scaun / o bancă.
- **Extensia antebrațului** - Ridicați antebrațul deasupra capului și printeți-l cu cealaltă mână (evitați astfel de exerciții dacă suferiți de hipertensiune).
- **Tracțiuni pe TRX** (în sala de sport) vă vor face spatele și brațele să lucreze cât de intens puteți. Este important să controlați intensitatea prin înclinarea corpului - cu cât poziția de pornire a exercițiului este mai aproape de vertical, cu atât exercițiul este mai ușor - începeți de la poziția cea mai ușoară și creșteți dificultatea doar atât cât vă simțiți confortabil.

### **Ce să evitați?**

Vârstnicii nu ar trebui să facă antrenamente de tip HIIT („*High Intensity Intervals Training*” - antrenamente care includ intervale de mare intensitate, alternate cu pauze scurte), nu ar trebui să facă exerciții prea repede, cu intensitate mare sau sarcină mare.

### **Relaxare / Întindere.**

Este important să întindeți corpul, astfel încât mușchii să se regenereze și să devină mai elastici.

## **7. Activarea persoanelor în vârstă**

Sondajul din anul 2006 „Sport și activitate fizică” Eurobarometru 472 special a arătat că 61% dintre persoanele de peste 55 de ani NICIODATĂ nu fac sport sau joacă sport. Motivul principal pentru a

nu face sport a fost: lipsa timpului, lipsa motivației sau interesului, a avea un handicap sau o boală, faptul că este prea scump, nu-i plac activitățile competitive, nu aveți prieteni cu care să faceți sport, citați lipsa infrastructura sport adecvată sau accesibilă aproape de casă.

A face sport aduce o mulțime de beneficii - pe lângă îmbunătățirea condiției fizice, oferă optimism, energie și deschide oamenii în lume!

### ***Ce ar trebui să facem atunci pentru a motiva oamenii în vârstă să facă sport?***

În societatea noastră există convingerea că sportul este obositor, prea greu pentru seniori. De aceea trebuie să începem discuția de la ruperea acestui stereotip. Trebuie să arătăm toate aspectele pozitive ale activității sportive, cum ar fi (pe baza orientărilor UE privind activitatea fizică):

- Un risc redus de boli cardiovasculare.
- Prevenirea și / sau întârzierea dezvoltării hipertensiunii arteriale și îmbunătățirea controlului tensiunii arteriale la persoanele care suferă de hipertensiune arterială.
- Funcție cardio-pulmonară bună.
- Menținerea funcțiilor metabolice și incidența scăzută a diabetului de tip 2.
- Utilizarea crescută a grăsimilor care poate ajuta la controlul greutateii, reducând riscul de obezitate.
- Un risc redus de anumite tipuri de cancer, cum ar fi cancerul de sân, prostată și colon.
- Mineralizarea îmbunătățită a oaselor la vârste tinere, contribuind la prevenirea osteoporozei și a fracturilor la vârste mai înaintate.
- Digestia îmbunătățită și reglarea ritmului intestinal.
- Întreținerea și îmbunătățirea forței musculare și a rezistenței, rezultând într-o creștere a capacității funcționale de a desfășura activități de viață zilnică
- Menținerea funcțiilor motorii, inclusiv rezistența și echilibrul.
- Menținerea funcțiilor cognitive și reducerea riscului de depresie și demență.
- Niveluri de stres mai mici și o calitate a somnului îmbunătățită asociată

- Îmbunătățirea imaginii de sine și stima de sine și creșterea entuziasmului și a optimismului.
- Scăderea absenteismului (concediu medical) de la locul de muncă.
- La adulții foarte bătrâni, un risc mai mic de cădere și prevenirea sau întârzierea bolilor cronice asociate cu îmbătrânirea.

De asemenea, este bine să prezentați o legătură puternică între activitatea sistematică și condiția fizică mai bună, sănătatea și starea de spirit. Când facem sport ne simțim mult mai bine, mai sănătos și mai fericit. Nu vă fie frică să subliniați faptul că, atunci când suntem activi, independența noastră crește. Aceasta este informația foarte importantă pentru persoanele în vârstă care se simt adesea stresați din cauza faptului că sunt dependenți de ceilalți. A fi activ fizic îi face independenți în multe aspecte ale vieții de zi cu zi!

### ***1ată 5 sfaturi utile:***

- Găsiți un grup de exerciții.

*Exercițiile într-un grup poate încuraja persoanele în vârstă să continue să lucreze, chiar și atunci când se simte abandonat. Colegii de grup pot împărtăși sfaturi și strategii de utilizat cu fiecare tehnică, simplificând exercițiile și îmbunătățind relațiile personale. Când persoanele în vârstă fac eforturi fizice cu alți indivizi, ei mențin adesea gânduri pozitive în loc să temă antrenamentul.*

- Oferiți (vă) recompense.

*Când persoana vârstnică finalizează un obiectiv de fitness, răsplățiți-l cu un tratament preferat, bilete la un joc de sport local sau cărți cadou pentru a le folosi la un magazin local. Gândul de a primi cadouri și recompense după atingerea unui obiectiv ar putea motiva o persoană să facă mai des exerciții. Oferirea de recompense este puternică, deoarece creierul se fixează pe gânduri și răspunde cu un comportament pozitiv. În consecință, gândul de a primi recompense poate crește șansele seniorului de a menține o rutină de exerciții consecutive. Dacă faceți antrenamente de unul singur, setați-vă oricum recompense pentru dumneavoastră, satisfacția de a le atinge și de a vă recompensa personal doar în acel moment poate fi extrem de benefică și motivantă!*

- Începeți ușor.

*Oferiți seniorului o rutină ușoară de completat în loc să intrați în modul de antrenament complet. Simplificarea rutinei poate face ca obiectivele să pară mai realizabile. Un exemplu de a începe mic este să faci exerciții fizice timp*

de 30 de minute de două ori pe săptămână, făcând în cele din urmă rutine de 30-45 de minute de cel puțin patru ori pe săptămână. De asemenea, puteți motiva seniorul să facă exerciții, simplificând activitățile bazate pe abilitățile sale actuale.

- Enumerați avantajele.

A ajuta seniorul să vizualizeze avantajele exercițiului poate fi o strategie motivațională. Seniorul se poate gândi la modul în care o plimbare de dimineață prin cartier îi permite lui sau ei să-și vadă prietenii în timp ce respiră în aerul proaspăt și crește rezistența oaselor. Discutarea beneficiilor pozitive ale exercițiului fizic poate motiva persoanele în vârstă să facă mai mult efort, chiar dacă acesta lucrează doar 15-30 de minute în fiecare zi.

- Faceți din exercițiu o activitate distractivă.

Exercițiile fizice promovează o sănătate fizică bună, atenuează plictiseala și stimulează sănătatea emoțională. Găsiți rutine de exerciții distractive pe care le poate face seniorul și asigurați-vă că puteți schimba rutina cât mai des posibil. Includeți activități de dans, înot, bowling, drumeții și alte activități. Când persoanele în vârstă se distrează pe parcursul rutinelor lor de exerciții fizice, ei pot aștepta cu nerăbdare sesiunile de antrenament.

**În zilele noastre, este foarte ușor să găsești oferte sportive pentru seniori. Există multe clase de sport dedicate acestui grup de oameni și uneori sunt chiar gratuite. Privește în jur, întreabă-ți prietenii, caută pe internet și vei găsi cea mai bună opțiune pentru seniorul tău. Dacă nu, poți merge întotdeauna afară împreună și petreceți timpul nu numai activ, ci și în atmosfera familială.**

## 8. Consolidarea memoriei pentru prevenirea demenței

Cercetătorii au arătat că un nou caz de demență este detectat la fiecare patru secunde la nivel global, ceea ce prevede că până în 2050, peste 115 milioane de oameni vor avea demență la nivel mondial (sursa: [# 1](https://www.webmd.com/alzheimers/guide/preventing-dementia-creier-exerciții)). Prin urmare, este de o importanță crucială ca cercetătorii, noile metode și descoperirile științifice să fie produse pentru a combate această boală modernă prin toate mijloacele posibile și în toate domeniile posibile. Unele cercetări medicale arată că, atunci când oamenii își păstrează mintea activă, abilitățile lor de gândire sunt mai puțin susceptibile să scadă, arată cercetările medicale. Deci jocurile, puzzle-urile și alte tipuri de antrenament cerebral pot ajuta la încetinirea pierderii memoriei și a

demenței. S-a dovedit că creierul nostru funcționează într-un mod similar cu mușchii noștri: trebuie să-l ținem ocupat, doar în acest fel creierul își va păstra puterea și flexibilitatea. Studiile au legat de mult timp exercițiile fizice la îmbunătățirea sănătății creierului. Într-un studiu realizat la Universitatea din Columbia Britanică pe 86 de femei cu vârste cuprinse între 70 și 80 de ani, cu probabilitate cognitivă ușoară, a arătat că exercițiile aerobe au crescut volumul lor de hipocamp, care este un predictor important al funcției de memorie<sup>2</sup>.

Dacă facem aceste exerciții în mod regulat, capacitatea noastră de a gândi, de a învăța, de a memora și de a lua decizii se va îmbunătăți și ne va permite să gândim mai repede, să conectăm mai multe informații mai bine și să memorizăm mai mult.

Există mai multe tipuri de pregătire a memoriei, unele îmbunătățesc abilitățile noastre spațiale, care ne permit să înțelegem spațiul, ne afectează memoria despre ceea ce vedem, ne ajută să ne orientăm în spațiu și altele similare. Rezolvarea puzzle-urilor, găsirea unor diferențe și altele similare poate ajuta la dezvoltarea în acest domeniu. Alte tipuri de instruire în memorie își îmbunătățesc abilitățile de limbaj, care sunt importante pentru exprimarea gândurilor noastre și pot fi antrenate cu căutarea de cuvinte cu același sens sau opus, rezolvarea cuvintelor încrucișate și puzzle-uri, construirea de propoziții din cuvinte și altele. Ultimul tip de activități de formare a memoriei ne antrenează abilitățile matematice în legătură cu numerele, cum ar fi calcularea pe inimă și rezolvarea puzzle-urilor matematice.

Întrucât demența este o problemă a populației în vârstă, care este în creștere în toată Europa, o mulțime de instituții și organizații care lucrează în diferite sectoare, inclusiv sectorul sănătății și educației, și-au concentrat cercetătorii și activitățile în găsirea de metode și programe de atenuare sau chiar prevenirea demenței sau pierderii memoriei.

---

2 sursa: [#1](https://www.webmd.com/alzheimeruri/ghid/prevenirea-demenței-creier-exerciții)

## Câteva exerciții practice pentru antrenarea memoriei

### **Ghicirea ierburilor și condimentelor în timpul unui curs de gătit.**

#### Instrucțiuni inițiale:

*Acesta este un exemplu de exercițiu de antrenament pentru memorie pe care îl puteți utiliza în timpul unui curs de gătit. Pentru acest exercițiu veți avea nevoie de diferite condimente și / sau ierburi, ghivece mici sau farfurii și un fel de bandaj pentru ochi. Înainte de fiecare parte a activității, instructorul le oferă participanților instrucțiuni despre activitate. Instructorul stă în fața liniei.*

#### Descrierea activității:

*Îndrumătorul cursului pregătește diferite mirodenii și ierburi și le pune în ghivece diferite sau pe diferite farfurii. Participanții la curs se ocupă să facă exercițiul unul câte unul. Fiecare participant are ochii înconjurați și ulterior, mentorul sau un alt participant își pune sub nas nas farfurii sau vase cu diferite mirodenii. Participantul încearcă să ghicească ce plantă sau mirodenii a mirosit.*

*Mentorul cursului poate decide dacă să spună ce ierburi și condimente pe care le-a pregătit pentru exercițiu sau să nu spună tipurile de mirodenii și ierburi înainte de exercițiu. Ierburile pot fi de asemenea înlocuite cu tipuri de vinuri.*

#### Durata activității:

*În jur de 15 minute, în funcție de numărul de participanți.*

### **Repetarea propozițiilor înapoi în timpul unei clase de engleză.**

#### Instrucțiuni inițiale:

*Acesta este un exemplu de exercițiu de formare în memorie pe care îl puteți utiliza în timpul oricărui curs de limbă. Nu veți avea nevoie de prompturi suplimentare pentru exercițiu. Participanții la curs pot sta pe spațiile lor obișnuite și sunt împărțiți în perechi*

#### Descrierea activității:

*Îndrumătorul cursului împarte participanții cursului în perechi. Unul dintre membrii perechei spune celorlalți membri o propoziție scurtă în engleză (sau orice altă limbă) o propoziție scurtă. Cealaltă persoană din pereche trebuie să repete propoziția, dar înapoi. Fiecare membru al perechii ajunge să spună 5 propoziții diferite, după care schimbă rândul.*

#### Durata activității:

În jur de 10 minute, în funcție de numărul de participanți.

## **Memorarea și repetarea unui ritm în timpul unei clase de dans.**

Instrucțiuni inițiale:

*Acesta este un exemplu de exercițiu de antrenament pentru memorie pe care îl puteți folosi în timpul oricăror clase de dans. Participanții stau într-o linie sau într-un cerc.*

Descrierea activității:

*Unul dintre participanți pasează în fața liniei sau în mijlocul cercului și arată pași într-un anumit ritm. Mișcărilor pot fi însoțite de o numărare puternică sau nu. Alți participanți încearcă să memoreze ritmul și să-l repete după aceea toate la un loc. Fiecare participant poate arăta un ritm diferit de trei ori.*

Durata activității:

În jur de 10 minute, în funcție de numărul de participanți.

## **9. Comunicarea**

*„Comunicarea este o abilitate care poate fi învățată. Este ca și cum ai călători cu bicicleta sau să tastezi. Dacă lucrezi doar la ea, puteți îmbunătăți calitatea fiecărei părți din viața dvs. foarte repede.”* (Brian Tracy). Pe lângă îmbunătățirea calității vieții tale, poți îmbunătăți calitatea vieții oamenilor - aproapiți de tine.

Problemele de sănătate legate de vârstă pot prezenta o barieră pentru o comunicare eficientă. Condițiile cronice, cum ar fi demența și pierderea auzului, precum și efectele medicamentelor pot complica conversațiile și înțelegerea. În perioadele de luciditate diminuată, interacțiunile pot crea o experiență frustrantă și aparent neajutorată. Cu toate acestea, există tehnici pe care le puteți utiliza pentru a facilita interacțiunea cu adulții în vârstă pentru a crea un mediu favorabil comunicării.

Iată câteva orientări simple care vă vor ajuta să dobândiți abilități de comunicare:

- Fii conștient de problemele de sănătate ale persoanei.

*Adulții în vârstă pot avea probleme de sănătate care adaugă dificultăți vorbirii*



și înțelegerii. Asigurați-vă că luați în considerare sănătatea persoanei înainte de a vă angaja în comunicare. De exemplu, acestea pot avea probleme de auz, probleme de vorbire și pierderi de memorie. Acești factori complică comunicarea. Datorită acestei cunoștințe, veți putea adapta metodele de conversație la persoanele în vârstă.

- Fii atent la mediul în care comunică.

*Asigurați-vă că evaluați mediul în care comunicați, ceea ce ar putea avea un efect asupra problemelor de auz și vorbire. Există zgomot de fond tulburător? Mulți oameni vorbesc în aceeași cameră? Există vreo muzică intruzivă? Există distrageri care v-ar putea afecta comunicarea? Întrebați seniorul dacă mediul este confortabil pentru el. Dacă simțiți o perturbare, încercați să vă mutați într-o locație mai liniștită și mai liniștită.*

- Vorbiți clar, articulat și faceți ochi.

*Persoanele în vârstă pot avea probleme cu auzul. Este important să vă articulați cuvintele și să vorbiți clar. Îndreaptă-ți discursul pe fața individului. Nu vă mâncați cuvintele: mișcați gura și pronunțați fiecare cuvânt cu atenție și precizie.*

- Reglați-vă volumul în mod corespunzător.

*Există o diferență între a enunța și a vorbi cu voce tare. Învață să-ți adaptezi vocea la nevoile seniorului. Evaluatează mediul înconjurător și cum se raportează la abilitățile auditive ale persoanei. Nu striga doar pentru că ascultătorul este mai în vârstă. Tratează seniorul cu respect, articulând și vorbind la un volum confortabil, potrivit pentru amândoi.*

- Folosiți întrebări și propoziții clare și precise.

*Nu ezitați să repetați sau să vă reformulați propozițiile și întrebările dacă considerați că nu există înțelegere. Întrebările și propozițiile complicate pot confunda persoanele în vârstă care au memorie pe termen scurt sau pierderi de auz. Construcțiile clare și precise sunt mai ușor de înțeles.*

- Folosiți întrebări directe.

*„Ai luat supă pentru prânz?” în loc de: „Ce ai avut pentru prânz?” Cu cât ești mai precis în limbajul tău, cu atât mai puțini dificultăți au vârstnicii în înțelegere.*

- Cereți în loc să dați un ordin.

*Una dintre nevoile de bază ale multor persoane în vârstă este să se simtă relevante și respectate. Puteți ajuta la validarea acestor nevoi, solicitând frecvent în loc să comandați atunci când comunicați cu un adult mai în vârstă. De exemplu: în loc de: „Ai ciorbă pentru prânz azi.”, Spuneți: „Ați dori să luați ciorbă pentru prânz?” Pune întrebări oferă seniorului un sentiment mai mare*

de respect și respect. Oferirea de opțiuni oferă un sentiment mai mare de control al mediului imediat. Cu seniori mai puțin cunoscuți și capabili fizic, întrebați și urmați-vă fără a aștepta neapărat un răspuns. Permiteți-le să simtă că fac parte din procesul de luare a deciziilor și să dețină un anumit control asupra unor aspecte ale vieții lor.

- **Întrebați în loc să presupuneți.**

Puneți întrebări în loc să faceți presupuneri atunci când vine vorba de acțiunile dvs. în relațiile cu adultul mai în vârstă. De exemplu, în loc să stingi lămpile în camera seniorului fără să întrebi, spuneți „Voi stinge luminile pentru dvs., bine?” Dacă seniorul protestează, lăsați-l să-și facă drumul dacă este inofensiv sau explicați de ce este important să faceți ceea ce trebuie să faceți (în majoritatea cazurilor, de dragul sănătății și bunăstării seniorului).

- **Utilizați „Eu” în loc de „Tu” Limba.**

Oamenii (inclusiv mulți adulți în vârstă), în general, nu răspund bine atunci când simt că li se cere în permanență ce să facă. Un astfel de limbaj „bossy” se manifestă adesea prin utilizarea declarațiilor „you”, urmată de o directivă. De exemplu: „Trebuie să faceți exerciții fizice astăzi!”, „Trebuie să vă luați medicamentul!”. Atunci când oamenii simt că sunt condamnați în mod regulat, este mai probabil să răspundă cu ceea ce psihologii numesc „Three F’s - Fight, Flight and Freeze”, ceea ce duce la probleme de comportament, cum ar fi argumentul, evitarea, sau din piatră de piatră. În schimb, folosiți declarații care încep cu „Eu”, „It”, „Noi”, „Să” și „Acest lucru”, pentru a transmite mesaje. De exemplu: „Te voi ajuta să faci exerciții fizice astăzi” sau „Este important să îți iei medicamentul.” Aceste tipuri de afirmații îl obligă pe adultul în vârstă să fie mai deschis la ceea ce ai de spus, încurajează ascultarea și reduc posibilitatea de a lupta. , Zbor sau zboruri.

- **Reduceți „zgomotul” din propozițiile și întrebările dvs.**

Limitați-vă propozițiile și întrebările la 20 de cuvinte sau mai puțin. Nu folosiți cuvinte și expresii de argou sau de umplere. („Îmi place”, „bine” și „știți”). Mențineți-vă propozițiile scurte și directe.

- **Evitați confuzia de idei și întrebări amestecate.**

Încercați să vă definiți în mod logic ideile și întrebările. Dacă amestecați ideile, poate fi confuz pentru înțelegerea adultului mai în vârstă. Exprimați o singură idee și mesaj simultan. De exemplu, «Este o idee bună să-l suni pe John, fratele tău. Mai târziu, o putem suna pe Susan, sora ta.» O construcție mai complicată ar fi: „Cred că ar trebui să-l sunăm pe fratele tău, John, mai întâi, iar mai târziu am putea suna sora ta, Susan”.

- **Utilizați ajutoare vizuale, dacă este posibil.**

*Dacă un adult în vârstă are probleme de auz sau de memorie, este important să fii creativ. Ajutoarele vizuale ajută. Arătați seniorului despre ce sau despre cine vorbiți. De exemplu, s-ar putea să fie mai bine să spui: "Există dureri în spatele tău (îndreptându-te spre spate)? Există dureri în stomac (îndreptându-te spre stomac)?" în loc să întrebe pur și simplu "Aveți dureri sau disconfort?"*

- Luați-l lent, aveți răbdare și zâmbiți.

*Un zâmbet sincer arată că înțelegeți. De asemenea, creează un mediu prietenos în care să comunicați. Nu uitați să vă întrerupeți între propoziții și întrebări. Oferă individului o oportunitate de a înțelege și digera informații și întrebări. Aceasta este o tehnică deosebit de valoroasă dacă o persoană are pierderi de memorie. Când faceți o pauză, vă arătați respect și răbdare.*

## **10. Oportunități și amenințări în interacțiunea cu persoanele în vârstă**

Lucrul cu vârstnicii, în special în grup, poate fi o adevărată aventură, care poate duce la o schimbare bună sau la un drum șerpuitor care va confunda seniorul. Ce duce la munca de succes cu persoanele în vârstă? Ce factori contează atunci când construiți o relație și cum să reacționați atunci când există rezistență la schimbare.

### **Modul de a găzdui**

Este important să ne dăm seama că destinatarul serviciului nostru, a atelierului desfășurat este un adult. Suntem și adulți, dar destinatarii noștri sunt adulți vârstnici. Au trăit mai mult, au acumulat mai multă experiență și au cunoscut pe parcurs multe persoane și specialiști interesanți. Pentru a fi pregătiți să-i ajutăm pe alții, uneori noi (specialiști) trebuie să ne confruntăm cu propriile noastre temeri, credințe sau bariere de comunicare pentru a ajuta seniorii să participe activ la serviciul nostru.

Construirea încrederii și acceptarea necesită gazda să fie suficient de matură pentru a accepta oamenii așa cum sunt, să-și exprime respectul și să fie empatică fără a se gândi la rata de muncă. Neprezentarea nerăbdării, urmărirea grupului și lăsarea spațiului pentru îndoielei ne va ajuta să devenim fluent un expert.

## **Bariere care pot construi un zid:**

### **Gazda târzie.**

*Un grup care s-a adunat într-un singur loc este gata să lucreze. Când gazda întârzie prima întâlnire, această primă impresie va rămâne cu el mult timp. Când se întâmplă acest lucru, chestionarele post-serviciu includ, de obicei: „nepunctual”, „nu am planificat conducerea”, „am pierdut o parte din prelegere”, „dacă aş şti că prelegerea va fi târziu, aş face-o. ..”.*

Pregătire corespunzătoare:

- Estimați-vă mașina, presupunând cea mai lungă rută.
- Pregătiți-vă cu o zi mai devreme, lucruri care vor fi necesare pentru prelegerea, întâlnirea, atelierul dvs. Lista de verificare este o modalitate excelentă de a face acest lucru.
- Pregătește-ți hainele cu o zi înainte. Ține minte vremea.
- Cu o zi înainte: nu vă schimbați orele de odihnă, luați o masă bună și luați un mic dejun de bună calitate a doua zi dimineată. Evitați usturoiul, ceapa și produsele care provoacă flatulență.
- Noroc!

### **Camera nepregătită pentru atelier.**

*Imaginați-vă că ajungeți la timp, aveți cinci-zece minute pentru a vă pregăti pentru atelier, vă plimbați în cameră - și un atelier culinar abia terminat acolo. Miroase în aer, rămășițe pe mese. Participanții voștri au dorit să se pregătească pentru acest lucru. Nu este greu să ghicești ce vei citi în chestionar. Așa că amintiți-vă întotdeauna să verificați dacă camera în care veți lucra, vă satisface nevoile și vă va face participanții să se simtă confortabil. Ca gazdă, gândiți-vă atât la confortul dvs. cât și al destinatarului.*

Pregătire corespunzătoare:

- Descrieți nevoile dvs. persoanei care vă împrumută camera / spațiul.
- Fiți atent la exprimări de genul „vom vedea cum se dovedește” „Vom vedea ce putem face când ajungi aici.” - acest lucru funcționează rar.
- Solicitați confirmarea rezervării prin e-mail.
- Nu uitați să fiți întotdeauna devreme - acest lucru vă oferă

șansa de a reacționa.

### **Echipament rupt / care nu funcționează.**

*Da, se întâmplă și asta, chiar dacă trăim în perioade în care aproape totul este digital. După cum spune vechea zicală: „Poți conta, contează pe tine”. În urma acestei afirmații, ne putem pregăti pentru două scenarii. În primul rând, „am orice, îmi ofer eu”. În mod evident, există câteva argumente pro și contra. Unul dintre cele mai mari contra este să ridici totul și să îl duci. Al doilea scenariu - colaborare. Acesta merge cu vremurile. Cu toate acestea, ținând cont că puteți provoca deja unele probleme - a se vedea mai sus, este important să verificați mediul în care veți lucra. Puncte de desfacere, conexiuni Wi-Fi și alți algoritmi, care vor fi cruciale pentru desfășurarea atelierului.*

Acum că sunteți gata să fiți gazdă, ar trebui să analizăm modul în care se va forma grupul.

De ce poate exista rezistență la începutul unui atelier?

- Experiențe personale ale participanților, nu întotdeauna pozitive.
- Convingerea că întâlnirea nu va aduce nimic nou.
- Teama de a nu înțelege sarcina.
- Awkwardness - sfială, stânjenală (cauzate de aspect, comunicare, nivel intelectual)
- Teama de a eșua - de a nu finaliza sarcina.

Pregătire corespunzătoare:

*În primul rând, este important să relaxezi atmosfera. La început, te poți raporta la vremea sau la cum a fost călătoria ta. În timp ce facem acest lucru, este important să folosim expresii pozitive: este bine să vă vedem, sunt fericit că vremea i-a ajutat pe toți să vină aici, este bine că, în ciuda ploii, toată lumea a făcut-o astăzi.*

Folosind metodele descrise mai sus la începutul întâlnirii:

Adresări utile:

*„Sunt fericit pentru această întâlnire cu tine, unde ne putem schimba experiențele” (să fim deschiși la întrebări, observații, sugestii), „...din experiența mea, unele dintre aceste sarcini pot fi dificile la prima întâlnire” (recunoașterea temerilor, referirea la experiențe, senzația de a fi inclus), „...sper că toți v-ați îmbrăcat confortabil - este important să vă simțiți confortabil” (în cazul activității*

fizice), „...să nu vă fie frică să raportați îngrijorări sau întrebări dacă nu am explicat ceva clar” (asumându-vă responsabilitatea de la destinatar la gazdă, îi face pe oameni mai puțin stresați să pună întrebări).

Diferite roluri pentru participanții la un atelier, întâlnire, prelegere.

Cunoscând rolurile care pot fi jucate în mod conștient sau inconștient de participanți, putem modela un grup pentru a echilibra rolurile în mod egal și a avea cele mai bune efecte (din: Belbin, 1993, 2003; Kozusznik, 1998).

Câteva roluri alese:

- **Organizator practic** - o persoană care este gata să lucreze. În timpul întâlnirilor, ei vor fi gata să intre în partea interactivă a atelierului. Ei sunt dornici să ajute și să colaboreze - asigurându-se că vor conduce puțin. Un ascultător ideal când vine vorba de expresii de genul: ce credeți despre această schimbare, pe care unul dintre voi dorește să înceapă, credeți că această soluție va funcționa.
- **Lider natural** - o persoană care controlează cursul exercițiului. Ei doresc să se asigure că sarcina este îndeplinită exact așa cum a spus gazda. Un ascultător ideal atunci când vine vorba de expresii de genul: Vrei să adaugi ceva la această afirmație, vreunul dintre voi are o experiență diferită, idei, idei despre cum să începi această schimbare, să faci exerciții?
- **Persoana de acțiune** - activă, dominantă, impulsivă, se irită foarte ușor și se concentrează pe un rezultat rapid. Ascultător ideal, atunci când grupul nu este dispus să lucreze sau are îndoieli.
- **Semănător** - persoană cu gândire neconvențională, care caută alternative, eșecuri. Are o imaginație bogată. Consideră, spune povești că unele soluții funcționează, chiar dacă nu am mai fost testate până acum. Pot fi un precursor pentru schimbarea conceptului (nu întotdeauna bun), adoră să asculte povești.
- **Căutător (din surse)** - ascultător atent, care analizează discursul, comunicativ, curios - activ în căutarea soluțiilor. Un ascultător ideal atunci când vine vorba de fraze de genul: Care dintre voi are aceeași părere ca mine?

- **Judecător** - atent, distanțându-se, respectând procesul. Separa emoțiile de judecata, necesită timp pentru a-și exprima opinia. Acestea își pot sublinia prezența prin faptul că sunt moderate în activități, teste, atunci când nu au informații. Nu este cu adevărat entuziasmat de evenimentele spontane (energizante).
- **Specialist** - persoană care are în vedere rapoartele din zonele lor. Concentrează și încearcă să atragă atenția interacționând cu gazda (testându-le). Foarte îndrăzneț în zona lor. Cunoscut pentru fraze de genul: te rog să te oprești aici, vreau să știu mai multe, ce părere ai despre ultimele rapoarte din ...

După cum puteți vedea, fiecare grup are actorii săi. Ce sfaturi pot fi utile pentru gazdă pentru a se asigura că ședința / atelierul / prelegerea merge așa cum este planificat și arată progrese?

- **Fiți punctual, zâmbiți și salutați.**
- **Relaxați-vă.** Ascultătorii dvs. nu sunt siguri dacă această întâlnire va fi o provocare, o verificare sau o șansă de a-și extinde cunoștințele (de exemplu în asistență medicală).
- **Faceți o introducere,** descrieți pe scurt scopul și scenariul (prelegere, întrebări și întrebări, va fi un test, cât va fi, dacă vor fi frâne și alte informații importante despre întâlnire).
- **Recunoșteți-vă participanții,** asigurați-vă că le arătați cu adevărat că sunteți cu adevărat fericiți. Vei beneficia și de acest lucru.
- Dacă vă este frică de prea mulți specialiști pentru a fi prezenți, **puneți întrebări cu anumite răspunsuri din care să alegeți.**
- **Dacă există prea mulți specialiști, utilizați metoda Parking.** Această metodă vă ajută să subliniați importanța întrebării pe care ați pus-o, dar lăsați răspunsul pentru mai târziu - pentru a reveni la subiectul întâlnirii.
- **Reacționați fără teamă de situații complicate,** de ex. Conversații off-topic, vorbind la telefon, râzând de întrebările altor participanți. Încercați să folosiți fraze care nu sunt direct despre persoana care provoacă probleme, discutați cu grupul. Procedând astfel, puteți evita această persoană să se retragă din activitate. Folosiți fraze de genul: pot auzi

că acest subiect v-a implicat foarte mult, sunt mulțumit de discuțiile voastre - cu toate acestea, trebuie să terminăm acest subiect pentru a trece la următoarea parte - dacă ne-a mai rămas timp putem reveni la el.

- **Oferiți feedback cu metoda sandwich:** pozitiv, negativ (schimbare), pozitiv. Fiți autentic.
- **Nu căutați vinovați** - căutați soluții.
- **Dacă nu știți ceva, nu vă fie frică să o spuneți.** Dacă ați făcut o greșeală - spune-o.

Dacă puteți face ascultătorii confortabili cu subiectul pe care îl prezentați, stimulați-i atenția, astfel încât să vadă ceva care le captează atenția, îl faceți pe ascultător mai deschis subiectului pe care îl prezentați.

Să fiți deschis colaborării, stimularea reflecției, care să permită exprimarea opiniilor sunt elemente necesare în lucrul cu ceilalți și care îi ajută să se schimbe.

## **11. EduSenior - nu este niciodată prea târziu pentru a studia**

Bătrânețea nu trebuie să fie o perioadă de încetinire. Este momentul perfect pentru a face ceva pentru tine - învață ceva nou pentru care nu ai avut timp. Vârșnicii ar trebui să aibă grijă de educația lor, să dobândească noi abilități și să-și lărgescă orizonturile. Au predispoziții și posibilități pentru acest lucru și, ceea ce este important, pot câștiga foarte mult din aceasta. Nu este niciodată prea târziu pentru a studia!

Motivale pentru care persoanele în vârstă trebuie să continue să învețe:

- **Îmbunătățirea încrederii în sine.**  
*Încrederea în sine poate fi influențată de două lucruri; ai încredere în tine, precum și în nivelul tău de competență, care provine din cunoștințe, experiență și abilitățile pe care le deții.*
- **Luptați cu plictiseala.**  
*A rămâne provocat ajută la combaterea plictiselii. Profitați de orice ocazie pentru a vă îmbogăți și a învăța ceva nou; luați un curs, citiți în mod vorac, urmăriți conferințele TED online sau participați la seminarii web în domeniul dvs. de interes.*



- **Păstrați-vă creierul sănătos și mintea voastră ascuțită.**  
*Învățarea îți menține creierul funcționând la un nivel înalt. Creierul este un mușchi; continuați să o mențineți în formă, oferindu-i noi provocări și oportunități de învățare și creștere. Facilitățile mintale sunt cele mai bine protejate atunci când sunt folosite des și învățarea continuă poate încetini procesul fizic al bolii Alzheimer.*

- **Învăță abilități practice de viață.**  
*În afară de cunoștințele profesionale pe care le dobândim prin școală sau muncă, este important să învățăm abilități practice, cum ar fi gestionarea finanțelor noastre, îmbunătățirea abilităților noastre de comunicare, precum și abilități de bază ale calculatorului. Cursurile pe aceste subiecte și multe altele sunt disponibile online pentru studenții de orice vârstă!*

- **Model de comportament pozitiv pentru nepoți.**  
*Puneți un exemplu bun pentru nepoții dvs. lăsându-i să vă vadă că lucrați din greu la perfecționarea de sine și la continuarea educației. Lucrul alături de celălalt pentru a atinge obiective individuale va crește șansele ca voi să aveți succes!*

- **Învăță pentru timp liber.**  
*Faceți un curs la un subiect care vă place, cum ar fi gătitul, fotografia, beading sau scris. Nu știi niciodată ce alte interese ai putea descoperi!*

- **Dormiți mai bine.**  
*La fel ca atunci când îți exerciți corpul și se obosește; atunci când îți exerciți mintea, mintea ta obosește. Dă-ți minții un antrenament studiind un subiect nou!*

- **Fiți sănătos.**  
*Există unele avantaje care nu sunt atât de evidente pentru sănătate pentru învățare. Devenirea organizată și practicarea tehnicilor de gestionare a timpului poate ajuta la reducerea stresului în viața ta. Învățarea elementelor de bază ale alimentației vă poate ajuta să îmbunătățiți dieta. Explorarea cursurilor de sănătate și fitness vă poate inspira să vă îngrijiți mai bine de corp.*

- **A face prieteni noi.**  
*Cursurile de la universitate sunt un loc minunat pentru a întâlni oameni noi, interesanți.*

*Cel mai important este să luați o decizie de schimbare: da, voi încerca! Acesta este primul pas cel mai dificil, dar merită să îl luați, nu din obligație, ci doar pentru propria satisfacție.*

*Universitățile din epoca a treia sunt din ce în ce mai populare și pot fi găsite în aproape toate orașele importante. Acestea oferă o varietate de activități, astfel încât persoanele în vârstă vor găsi, fără îndoială, ceva pentru ei înșiși.*

Bine de știut - află EPALÉ!

EPALÉ este o comunitate europeană, multilingvă și deschisă, formată din profesioniști de învățare pentru adulți, incluzând educatori și formatori pentru adulți, personal de orientare și asistență, cercetători și medici universitari și responsabili de politici. Aceasta permite membrilor să se conecteze și să învețe de la colegii din Europa, prin postările de pe blogul său, forumurile, instrumentul Căutare parteneri, completat cu întâlniri fizice. EPALÉ este finanțată prin programul Erasmus +. Face parte din strategia Uniunii Europene de a promova mai multe și mai bune oportunități de învățare pentru toți adulții.

**Mai multe informații:**

[www.epale.ec.europa.eu](http://www.epale.ec.europa.eu)

## **12. Voluntariatul poate transforma viața vârstnicilor**

A fi voluntar poate transforma viața persoanelor în vârstă - dar nu sunt suficient de mulți care știu asta. Voluntariatul poate ajuta la asigurarea persoanelor în vârstă cu modalități de ieșire din sărăcie, oferindu-le noi abilități și încredere și contribuind la integrarea socială. Aceasta are o valoare deosebită pentru cei care sunt cei mai excluși de pe piața muncii, cum ar fi persoanele cu dizabilități, în special vârstnicii.

Există multe motive pentru care oamenii nu se oferă voluntar. Pentru persoanele în vârstă, barierele pot include sănătate precară, sărăcie, lipsa de competențe, acces slab (lipsa legăturilor de transport) sau responsabilități de îngrijire, precum îngrijirea nepoților. Un sondaj elaborat de Volunteeringmatters Marea Britanie raportează că mai puțin de 13% dintre persoanele peste 55 de ani erau dornici să obțină calificări prin voluntariat, comparativ cu 72% dintre tineri (13-24 ani). Pe de altă parte, 94% dintre respondenții de peste 65 de ani au spus că voluntariatul i-a ajutat să aibă un sens al scopului.

Voluntarii nu au nevoie doar de acces la oportunități, de asemenea, au nevoie de sprijin continuu pentru a câștiga la maxim experiența lor și, de asemenea, ar trebui să se concentreze pe nevoile lor individuale.

De fapt, cercetările anterioare au arătat că voluntariatul în rândul persoanelor în vârstă este benefic, deoarece îmbunătățește starea fizică, favorizează încrederea interpersonală, toleranța și empatia față de ceilalți și respectul pentru binele comun.

După cum sugerează revizuirea literaturii, există mai multe motive pentru a se aștepta ca adulții vârstnici să poată avea efecte diferite ca urmare a voluntarismului decât adulții mai tineri. Dacă predicțiile teoriei activității țin evaluări și cu măsuri de morbiditate și mortalitate, a fi voluntar ar trebui să fie mai pozitiv asociat cu bunăstarea în rândul persoanelor în vârstă decât în rândul adulților mai tineri. Acest lucru se datorează faptului că voluntarii vârstnici sunt mai activi decât voluntarii mai tineri. În al doilea rând, persoanele în vârstă sunt mai puțin susceptibile să fie implicate în alte activități, precum ocuparea forței de muncă și creșterea copiilor și, prin urmare, munca lor voluntară poate avea un efect mai mare asupra bunăstării lor.

Beneficiile voluntariatului pentru vârstnici:

- satisfacție în viață;
- experiențe de viață;
- sănătatea percepută;
- independența;
- integrare socială;
- suport social;
- dezvoltarea abilităților.

Atenția acordată voluntarilor în vârstă a fost garantată, nu doar pentru că persoanele în vârstă au mai puține șanse să aibă alte roluri sociale pentru a-i menține activi, integrați social și pentru a se simți productivi, ci și pentru că au cele mai mari beneficii. Voluntarii mai în vârstă experimentează beneficii psihologice mai mari pentru fiecare oră la care contribuie. Adulții mai în vârstă care nu au făcut voluntariat au raportat sănătate semnificativ mai slabă. Voluntarii seniori au raportat, de asemenea, niveluri mai mari de satisfacție a vieții și sănătate percepută decât non-voluntarii. Voluntarii sunt

oameni care sunt mai mulțumiți de viața lor și, mai ales, mai sănătoși.

### ***Ce se poate face pentru a spori participarea persoanelor în vârstă la voluntariat?***

- apel pozitiv la persoanele în vârstă și recrutare întărită;
- eforturi și mijloace îmbunătățite pentru recunoașterea voluntarilor mai în vârstă;
- îmbunătățirea supravegherii, dezvoltării și gestionării programelor de voluntariat;
- înlăturarea sau reducerea impedimentelor specifice la eforturile de recrutare și retenție a voluntarilor mai vechi.

Liderii locali în domeniul sănătății și asistenței sociale încep să recunoască puterea voluntariatului și importanța diversificării bazei de voluntari. Acest lucru ar putea descompune unele dintre barierele existente în fața voluntariatului și ar putea oferi tuturor șansa de a-și transforma propriile vieți și pe cele ale altora.

Încurajează-ți seniorul să înceapă aventura cu voluntariat! Explicați beneficiile, căutați organizații care recrutează persoanele în vârstă ca voluntari, ajutați la conectare, susțineți la fiecare pas!