



Co-funded by
the European Union



ERASMUS+ PROJEKT

KA210-ADU – Manjša partnerstva
2023-2-ES01-KA210-ADU-000180990

Oskrba in duševno zdravje starejših odraslih



AZ andragoški zavod



Fundación Avania
For social development



ERASMUS+ PROJECT
KA210-ADU – Manjša partnerstva
2023-2-ES01-KA210-ADU-000180990
Oskrba in duševno zdravje starejših odraslih

IZJAVA:

Projekt "Skrb in duševno zdravje starejših odraslih" je sofinanciran s strani Evropske unije. Mnenja in stališča, izražena v tej publikaciji, so izključno mnenja avtorjev (Fundacija Avantia, Andragoški zavod Maribor – Ljudska univerza; Instituto de Educação e Cidadania IEC) in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Španske službe za internacionalizacijo izobraževanja (SEPIE). Niti Evropska unija niti nacionalna agencija SEPIE ne nosita odgovornosti za njihovo vsebino.

Uvod

V zadnjih letih so bili napredki v tehnologiji, uporabljeni za diagnostiko in zdravstveno oskrbo, izjemni. To je privedlo do povečanja povprečne pričakovane življenjske dobe. V zadnjih 50 letih se je pričakovana življenjska doba ob rojstvu povečala za približno 10 let za moške in ženske. Kljub temu svetovno prebivalstvo hitro narašča, večinoma brez ustrezne podpore za proces staranja. Tako se sedanje in prihodnje generacije soočajo z izzivi, povezanimi s tem vprašanjem. Ni dovolj, da povečamo povprečno življenjsko dobo – nujno je spodbujati kakovostno staranje. Nujno je razvijati aktivno in zdravo staranje. Združeni narodi so desetletje 2021–2030 razglasili za desetletje zdravega staranja. Gre za globalno sodelovanje, usklajeno z zadnjimi desetimi leti ciljev trajnostnega razvoja, še posebej s tretjim ciljem SDG3 "Zdravje in dobro počutje", da bi izboljšali življenja starejših, njihovih družin in skupnosti, v katerih živijo. Poleg tega sta dva druga cilja, in sicer četrti in sedemnajsti, ki se



nanašata na kakovostno izobraževanje in partnerstva za doseganje ciljev, ključnega pomena za izboljšanje podpornih sistemov za starejše.

Verjamemo, da je treba izobraževanje razumeti in uporabljati kot orodje za družbene spremembe ter kot vir za doseganje socialne, kulturne in gospodarske enakosti. Partnerstva, ki so jih skozi leta razvili IEC, AZM in Fundacija Avantia, vključujejo univerze, raziskovalne inštitute, bolnišnice, šole in lokalne skupnosti ter so usmerjena v ustvarjanje sodelovalnih učnih skupnosti (SUS).

V naših dejavnostih s pomočjo partnerjem lajšamo prenos znanja iz izobraževalnih zavodov, raziskovalnih inštitutov in bolnišnic na šole, univerze za starejše in širšo skupnost, s čimer opolnomočimo prebivalstvo z naborom orodij, ki jim bo omogočil bolj proaktiven pristop k soočanju in/ali sodelovanju v procesu staranja.

A. Koncept aktivnega staranja

Zdravo staranje, tako kot aktivno staranje, poudarja potrebo po ukrepih v različnih sektorjih, s katerimi starejšim pomagajo, da ostanejo aktivni člani družin, skupnosti in gospodarstva.

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) definira zdravo staranje kot »proces razvijanja in vzdrževanja funkcionalnih sposobnosti, ki omogočajo dobro počutje v starosti.« Funkcionalna sposobnost vključuje sposobnosti, ki omogočajo ljudem, da so in počnejo to, kar jim je pomembno.

To vključuje:

- zadovoljevanje osnovnih potreb,
- učenje, rast in sprejemanje odločitev,
- mobilnost,
- gradnjo in vzdrževanje odnosov ter
- prispevanje k družbi.



Funkcionalna sposobnost je sestavljena iz intrinzične sposobnosti posameznika, ki vključuje vse mentalne in fizične zmožnosti, na katere se lahko oseba zanese, vključno z gibanjem, razmišljanjem, vidom, sluhom in spominom.

Če je zdravo staranje osredotočeno na duševno in fizično zdravje, je aktivno staranje bolj usmerjeno na ohranjanje sposobnosti posameznika. Kljub temu je koncept aktivnega staranja do neke mere subjektiven, saj je odvisen od volje, družbenega konteksta ali celo prepričanj posameznika.

Poleg tega Evropska komisija dela na pobudi Evropskega inovacijskega partnerstva za aktivno in zdravo staranje. Gre za pobudo, ki spodbuja inovativno uporabo digitalnih virov za aktivno in zdravo staranje ter zasleduje tri glavne cilje za Evropo:

- a) izboljšanje zdravja in kakovosti življenja Evropejcev, s poudarkom na starejših;
- b) podpiranje dolgoročne trajnosti in učinkovitosti zdravstvenih ter socialnih sistemov; ter
- c) krepitev konkurenčnosti evropske industrije s poslovnimi in tržnimi priložnostmi.

B. Elementi, ki jih je treba upoštevati za zdravo staranje starejših

Ugotovili smo, da obstaja razlika med zdravim in aktivnim staranjem.

WHO poudarja štiri glavne elemente, ki jih je treba obravnavati:

- prijazna okolja do starejših: razvoj mest in skupnosti, prijaznih do starejših;
- integrirana oskrba: pozornost na izgubo mobilnosti, podhranjenost, slabovidnost, izgubo sluha, kognitivni upad, simptome depresije, higieno in drugo;
- boj proti starizmu: izogibanje stereotipiziranju, predsodkom in diskriminaciji ljudi na podlagi starosti;
- dolgotrajna oskrba: zagotavljanje podpore in pomoči, ko starejši zaradi upada fizičnih in duševnih zmožnosti ne morejo več skrbeti sami zase.



Zdravje in aktivno življenje vključujeta naslednje elemente:

- fizično zdravje: prehrana, mobilnost, šport itd.;
- duševno zdravje: depresija, kognitivni upad, osamljenost itd.;
- aktivno življenje: sodelovanje v skupnosti, odnosi z bližnjimi, seksualnost, prispevek k gospodarstvu itd.

C. Kaj že počnejo naše institucije in neformalni partnerji na tem področju?

Kot je bilo že omenjeno, so vsi partnerji konzorcija vzpostavili partnerstva z različnimi deležniki, da bi skupnosti doprinesli pozitivne spremembe.

Izobraževalni ponudniki za odrasle razvijajo programe v sodelovanju s skupnostjo, posebej usmerjene v starejšo populacijo. Aktivnosti so lahko teoretične ali praktične narave.

Standardni nabor formalnih in neformalnih izobraževalnih aktivnosti vključuje:

- tečaje slikanja,
- tečaje šivanja,
- tečaji računalništva,
- tečaji oskrbe in duševnega zdravja,
- programe za pridobitev osnovnošolske ali srednješolske izobrazbe,
- poklicne tečaje ter
- jezikovne tečaje.

Te aktivnosti prispevajo k razvoju veščin, spodbujajo avtonomijo, delujejo kot čustveni dražljaji in omogočajo medgeneracijske stike.

Ker v vseh državah ni razvitih specifičnih programov za starejše, morajo izobraževalne ustanove pogosto same zasnovati aktivnosti, ki pokrivajo različna področja zanimanja, kot so:

- izvršilne funkcije: igre za spomin v povezavi s kulturnimi temami,



- projekti za druženje starejših z lokalnimi društvi,
- sodelovanje z drugimi organizacijami pri zunanjih sprehodih za starejše.

Večina partnerjev izvaja tudi druge projekte v okviru programa Erasmus+ ali mednarodne projekte, povezane z zdravjem in oskrbo, kot na primer:

Active citizenship by making lifelong learning among Seniors a reality

Cilj projekta je podpirati starejše (60+ let) pri pridobivanju in razvoju ključnih kompetenc za spodbujanje družbeno-izobraževalnega in osebnega razvoja ter vključevanja v družbeno življenje.

Health-Innova

Od septembra 2023 do februarja 2025 konzorcij s štirimi partnerji iz Romunije, Danske in Španije izvaja projekt KA210-VET o inovacijah na področju zdravstva in oskrbe, ki jih je mogoče prenesti v poklicno izobraževanje in usposabljanje. Identificiranih je bilo do 60 inovacij, večina primernih za starejše.

D. Kaj lahko storimo znotraj naših institucij za razvoj dejavnosti CMHA?

Pri organizaciji možnih aktivnosti je pomembno upoštevati naslednje elemente:

- starejši odrasli imajo sposobnost in željo po učenju;
- priznavanje raznolikosti med starejšimi učenci glede na njihova ozadja, izkušnje, sposobnosti in stile učenja;
- spodbujanje aktivnega sodelovanja;
- pomen socialnih stikov in interakcij;
- relevantne, smiselne in uporabne učne vsebine;
- prilagojeni izobraževalni pristopi in materiali za spodbujanje dostopnosti in vključevanja;
- vaje, ki spodbujajo kognitivno delovanje;
- spodbujanje razvoja novih in obstoječih hobijev;



- vključevanje izobraževalnih vsebin za spodbujanje fizičnega, duševnega in čustvenega zdravja;
- krepitev vloge starejših pri oblikovanju lastnega učnega procesa ter
- mehanizmi za ocenjevanje in povratne informacije.

Ponudniki izobraževanja za odrasle lahko organizirajo aktivnosti kot javne storitve svetovanja za odrasle, na primer:

- sodelovanje z domovi za starejše občane,
- sodelovanje z medgeneracijskimi centri na več lokacijah,
- individualne svetovalne storitve,
- mobilne svetovalne storitve,
- sodelovanje z društvi,
- dejavnosti in vaje za izboljšanje delovanja možganov,
- storitve za posameznike.

Poleg omenjenih aktivnosti lahko implementiramo naslednje:

- srečanja za kognitivno stimulacijo: udeležba v naboru aktivnosti, zasnovanih za izboljšanje kognitivnih in socialnih funkcij;
- srečanja za kognitivni trening: vodena vadba specifičnih standardiziranih nalog za izboljšanje določenih kognitivnih funkcij, kot so spomin, pozornost, računanje in drugo;
- srečanja za kognitivno rehabilitacijo: intervencije, katerih cilj je izboljšati sposobnost posameznika za izvajanje kognitivnih nalog s ponovnim učenjem že osvojenih spretnosti in učenjem nadomestnih strategij;
- srečanja za ohranjanje starodavnega znanja: starejši lahko posredujejo znanje o zdravljenju, ki so ga uporabljali v preteklosti za bolečine in bolezni; raziskati želimo racionalnost teh metod in jih primerjati s sodobnimi rešitvami.



Dejavnosti je mogoče izvajati neposredno v šolah za izobraževanje odraslih ali v sodelovanju z drugimi posamezniki ali organizacijami. To je nekaj primerov:

- masaža (ta tehnika nima samo fizičnega vpliva na posameznika, temveč tudi čustvenega, saj vključuje prenos energije in neposreden stik),
- delavnice kuhanja,
- risanje,
- petje,
- namizne igre,
- branje,
- družabne aktivnosti, ki spodbujajo nasmeh in veselje,
- ogled filmov,
- učenje tradicionalnih veščin,
- jezikovni tečaji,
- računalniški tečaji,
- tečaji uporabe androidnih naprav,
- delavnice o zdravem življenjskem slogu.

Poleg tega bi lahko obstoječe uporabnike izobraževalnih ustanov spodbudili, da informirajo druge starejše, ki zaradi pomanjkanja informacij, sramu, depresije ali drugih razlogov ne obiskujejo teh ustanov. Na nek način bi morali izobraževalne programe približati starejšim, tudi v njihove domove.

E. Rezultati projekta

Partnerji projekta KA-210-ADU, manjša partnerstva na področju izobraževanja odraslih, smo si zastavili cilj poiskati 30 dobrih praks, ki se izvajajo v institucijah, povezanih z izobraževanjem odraslih ali s fizičnim in duševnim zdravjem starejših ljudi.



Za ta namen smo pripravili 30 opisov aktivnosti, ki jih lahko izvajajo ponudniki izobraževanja odraslih ali druge organizacije, ki se ukvarjajo z dobrim počutjem starejših.

Vsak zapis vključuje cilje aktivnosti, metodologijo, potrebne materiale, učne vsebine ter ideje za izboljšanje že izvedenih praks. Omenjene so povezave aktivnosti s Ciljem trajnostnega razvoja št.3 »Zdravje in dobro počutje, Poskrbeti za zdravo življenje in spodbujati splošno dobro počutje v vseh življenjskih obdobjih«.

Te aktivnosti spodbujajo zagotavljanje fizičnega in duševnega dobrega počutja ter aktivno in zdravo staranje starejših ljudi. Poleg tega pokrivajo različne dele kurikuluma izobraževalnih programov in hkrati naredijo izobraževanje odraslih bolj inovativno in privlačno za uporabnike.

Upamo, da vam naš prispevek koristi, in vas spodbujamo, da nas kontaktirate, če želite več informacij, imate svoje ideje ali si želite z nami sodelovati v prihodnje.

Iskrena hvala v imenu projektnega konzorcija.

Partnerji v projektu in osebe, vključene v projekt, so:

[Institute of Education and Citizenship \(IEC\)](#), Oliveira do Bairro, Portugalska

- Sónia Ferreira, predsednica sveta
- Richard Marques, namestnik predsednice sveta

[Andragoški zavod Maribor-Ljudska univerza](#), Maribor, Slovenija

- Irena Urankar, direktorica Andragoškega zavoda Maribor
- Helena Matavž, organizatorica izobraževanja odraslih in koordinatorica evropskih projektov

[Fundación Avantia](#), Benalauría, Španija (koordinator)

- Rafael Montilla Castillo, ustanovitelj, predsednik in vodja projektov fundacije





Vsebina

Delavnice zdrave prehrane	11
Delavnice virtualne resničnosti za kognitivno stimulacijo in rekreacijo	13
Programi terapije z živalmi za čustveno in socialno dobrobit.....	17
Terapevtski mestni vrtovi in kognitivno vrtnarjenje	21
Programi filmske terapije in terapevtsko kino	25
Delavnice ustvarjanja elektronske glasbe	29
Okrogle mize o seksualnosti v starosti	32
Teater in dramatizacija seksualnosti v starosti.....	35
Digitalne terapije z uporabo obogatene resničnosti za dobro počutje.....	39
Uporaba Alexe kot asistenta za starejše v domu	43
Zborovsko petje (ŽPZ Glasbena Matica Maribor)	48
Nordijska hoja za starejše	50
Urjenje spomina za starejše	54
Računalniški tečaji za odrasle	56
Jutranja vadba "1000 gibov"	58
Hobi delavnica.....	61
Knjižnični cikel (Mariborska knjižnica – Univerza za tretje življenjsko obdobje)	63
Igranje šaha.....	65
Ples za starejše	67
Umetniški tečaji: slikanje in šivanje	69
Zdravstveni tečaji: branje farmacevtskih nalepk	71
Skupina za psihokognitivno intervencijo: kognitivna stimulacija.....	73
Skupina za psihokognitivno intervencijo: razvoj digitalnih veščin	76
“Programa Qualifica”: tečaji portugalščine za tujce	79
Kuharske delavnice	81
Lokalno središče za pomoč ljudem z demenco in njihovim skrbnikom	83
“Festival Semente” – Kulturni festival Knjiga in drevo	85
Folklorni ranč	87
Orkester	89



KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Delavnice zdrave prehrane

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje.
Cilji aktivnosti:	• Promocija uravnotežene prehrane • Poudarek na pomenu prehrane pri starejših • Spodbujanje zdravih prehranjevalnih navad • Preprečevanje bolezni, povezanih s prehrano
Prednostni metodološki pristopi:	• Praktične kuharske demonstracije • Zagotavljanje dostopnih in jasnih informacij • Aktivno vključevanje udeležencev v pripravo hrane • Prilagajanje receptov prehranskim potrebam udeležencev
Potrebni materiali:	• Zdravi recepti • Sestavine za kuharske demonstracije • Informativni materiali (brošure, predstavitve) • Kuhinjska oprema



Obravnavane vsebine:	• Prednosti uravnotežene prehrane • Priprava zdravih obrokov • Prepoznavanje živil, bogatih s hranili • Nasveti za ohranjanje ustrezne hidracije
Dodatni komentarji:	Svetujemo prisotnost nutricionista, ki upošteva morebitne bolezni ali prehranske posebnosti udeležencev.
Predlogi za izboljšave:	Organizirali bi lahko tekmovanje z ocenjevanjem najboljših receptov.





KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Delavnice virtualne resničnosti za kognitivno stimulacijo in rekreacijo

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje.
Cilji aktivnosti:	• Izboljšanje kognitivnih funkcij z vključevanjem v VR igre, ki izzivajo spomin, pozornost in sposobnost reševanja problemov • Spodbujanje avtonomije z učenjem vsakodnevnih nalog v virtualnem okolju • Povečanje čustvene dobrobiti s sprostitevimi in rekreativnimi izkušnjami • Spodbujanje socializacije z vključevanjem v skupinske aktivnosti VR. • Povečanje motivacije za učenje z uporabo personaliziranih izkušenj VR



Prednostni metodološki pristopi:	• Individualna in skupinska srečanja, ki omogočajo samostojno raziskovanje VR • Vodene izkušnje: Moderatorji udeležence vodijo skozi proces uporabe VR opreme • Postopno povečanje zahtevnosti aktivnosti, prilagojenih sposobnostim udeležencev • Interaktivne VR igre za izboljšanje spomina, osredotočenosti in logičnega razmišljanja • Virtualni ogledi in simulacije (npr. potovanja v eksotične kraje ali kulturne dogodke)
Potrebni materiali:	• Visokokakovostne slušalke za virtualno resničnost (npr. Oculus Quest 2 ali podobne) za popolno izkušnjo • VR krmilniki: Ročni krmilniki, ki so združljivi z VR slušalkami in omogočajo udeležencem interakcijo z virtualnim okoljem • Programska oprema in aplikacije: Specializirane VR aplikacije za kognitivno usposabljanje, virtualne ogleda in interaktivne igrice (npr. Memory VR, Wander VR, Elevator Games VR ali druge kognitivne VR igre, primerne za starost) • Udobno sedenje: Stoli s podporo za hrbet, da se zagotovi udobje med VR seansami • Slušalke in zvočni sistem: Za poglobljeno izkušnjo bodo udeleženci uporabljali slušalke s prostorskim zvokom, da bo virtualna izkušnja bolj vključujoča • Izobraževalni materiali: Jasna in preprosta navodila za vsako VR igro ali izkušnjo, s vizualnimi pripomočki ali video vodiči, ki pomagajo tistim, ki potrebujejo dodatno podporo. • Podpora moderatorja: Usposobljeni moderatorji, ki nudijo pomoč pri uporabi opreme, usmerjanju udeležencev skozi izkušnje in reševanju morebitnih tehničnih težav.



Obravnavane vsebine:	• Udeleženci lahko "obiskujejo" zgodovinske spomenike, naravne parke, muzeje in eksotične lokacije. Na primer, sprehod po ulicah starega Rima ali pohodništvo v amazonske deževnem gozdu. • Kognitivne igre: Interaktivne igre, oblikovane za izboljšanje spomina, pozornosti in sposobnosti reševanja problemov. Te lahko vključujejo sestavljanke, prepoznavanje vzorcev in igre za ujemanje spomina. • Simulacija vsakodnevnih aktivnosti: • Udeleženci vadijo vsakodnevna opravila, kot so nakupovanje, uporaba javnega prevoza ali obisk zdravnika, kar jim pomaga ohranjati neodvisnost v resničnih življenjskih situacijah. • Kulturni in družbeni dogodki: Virtualni koncerti, umetniške razstave in kulturni festivali, ki udeležencem omogočajo, da doživijo in se udeležijo dogodkov, ki bi jim lahko bili fizično nedostopni. • Seje za zdravje in dobro počutje: VR vaje za sprostitve, čuječnost in lajšanje stresa. Vodene meditacije ali vaje dihanja v mirnih virtualnih okoljih lahko pomagajo pri izboljšanju duševnega zdravja.
Dodatni komentarji:	• Fizična prilagoditev: Nekateri udeleženci bodo morda potrebovali več časa, da se privadijo uporabi VR očal in krmilnikov. Pomembno je zagotoviti dodatno pomoč in prilagoditve, da se izboljša njihova udobnost in samozavest pri uporabi tehnologije. • Individualne razlike: VR aktivnosti naj bodo prilagojene kognitivnim sposobnostim udeležencev. Za starejše, ki še niso pripravljeni na kompleksne naloge, je potrebno ponuditi enostavnejše vsebine.



	• Udobje in varnost: Poskrbeti je treba za udobno sedenje, saj lahko dolgotrajna uporaba VR opreme povzroči fizično nelagodje ali vrtoglavico. Načrtovati je treba redne premore, da se izogne preobremenjenosti. • Čustveni odzivi: VR je lahko močno vključevalna izkušnja, vendar je potrebno spremljati čustvene odzive udeležencev. Nekateri se lahko počutijo dezorientirane ali preobremenjene zaradi intenzivnosti virtualnega okolja. Moderatorji naj zagotavljajo podporo in prilagodijo izkušnjo, če je potrebno. • Dinamika skupine: Spodbujanje socialne interakcije s skupinskimi aktivnostmi pomaga zmanjšati občutek izolacije. Skupinska dinamika lahko okrepi občutek povezanosti in pripadnosti. • Povratne informacije in prilagoditve: Ključno je, da moderatorji po vsakem srečanju zberejo povratne informacije, da lahko prilagodijo težavnost aktivnosti ali vsebino glede na želje in potrebe udeležencev.
Predlogi za izboljšave:	Predhodna anketa o interesih uporabnikov bi olajšala izbiro vsebin in scenarijev za VR.



Programi terapije z živalmi za čustveno in socialno dobrobit

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje.
Cilji aktivnosti:	• Zmanjšati osamljenost in občutek izolacije z omogočanjem fizičnega in čustvenega stika s psi ter s soudeleženci. • Izboljšati razpoloženje in čustveno dobrobit z interakcijo z živalmi, ki dokazano povečujejo sproščanje endorfinov in zmanjšujejo stres. • Spodbujati telesno in čustveno povezanost z gibanjem, dotikom in druženjem med terapevtskimi seansami. • Omogočiti socialno vključevanje in ustvariti podporno skupnost z interakcijo med udeleženci v okviru skupinskih aktivnosti s psi. • Spodbujati čutne in kognitivne funkcije s pomočjo aktivnosti, ki vključujejo dotik, vid in vonj, kar krepi čutno zaznavanje in mentalno angažiranost.



Prednostni metodološki pristopi:	• Strukturirane terapevtske seanse: Organizirane bodo individualne in skupinske seanse, prilagojene potrebam posameznih udeležencev. • Aktivnosti s psi: Udeleženci bodo sodelovali v raznolikih aktivnostih, kot so sprehodi, igranje ali božanje psov, kar bo spodbujalo čustveno povezovanje in fizično aktivnost. • Vaje za čutno stimulacijo: Aktivnosti, kot so igre »poišči in odkrij« s skritimi predmeti, kjer psi uporabijo svoj izostren vonj, bodo spodbujale čutno zaznavanje in kognitivno funkcijo udeležencev. • Skupinska interakcija: Seanse bodo zasnovane tako, da bodo udeleženci sodelovali tako s psi kot med seboj, kar bo spodbudilo socializacijo in gradnjo skupnosti v sproščenem okolju. • Pogovori z moderatorjem: Terapevtske aktivnosti bodo dopolnjene z moderiranimi pogovori, kjer bodo udeleženci delili svoje izkušnje, kar bo krepilo občutek povezanosti in podpore.
Potrebni materiali:	• Usposobljeni terapevtski psi: Certificirani psi z mirnim temperamentom, izbrani za interakcijo s starejšimi. • Interaktivne igrače in oprema: Žoge, igre z vonjem in predmeti za aktivnosti, ki bodo spodbudile senzorično angažiranost. • Udobni prostori na prostem: Varni prostori za sedenje ali hojo, s senčnimi območji za sprostitev. • Čutni pripomočki: Predmeti z različnimi teksturami, dišavami in vizualnimi dražljaji, vključeni v aktivnosti. • Podpora moderatorja: Usposobljeni moderatorji, ki bodo vodili seanse in zagotavljali varnost ter dobrobit udeležencev.



Obravnavane vsebine:	• Terapija s psi: Interakcija s psi prek sprehajanja, igranja in božanja za izboljšanje razpoloženja in občutek varnosti. • Čutna in čustvena stimulacija: Vaje za senzorično angažiranost, kot so igre za vonj ali dotik, ki spodbujajo zavest o čutnih izkušnjah in prinašajo občutek zadovoljstva. • Skupinska socializacija: Povezovanje med udeleženci v podporni skupini, ki zmanjšuje osamljenost in spodbuja socialne vezi. • Refleksija in deljenje izkušenj: Po vsaki seansi bodo udeleženci povabljeni k izražanju svojih občutkov, kar bo krepilo čustvene vezi in občutek skupnosti.
Dodatni komentarji:	• Čustvene koristi: Interakcija z živalmi dokazano zmanjšuje stres ter povečuje občutke sreče in zadovoljstva. Ključno je spremljati čustvene odzive udeležencev in zagotavljati, da se vsi počutijo udobno in varno. • Fizične omejitve: Nekateri udeleženci imajo lahko omejitve, ki vplivajo na njihovo sodelovanje v določenih aktivnostih. Aktivnosti je treba prilagoditi njihovim sposobnostim, da lahko vsak sodeluje po svojih močeh. • Prilagodljivost psov: Psi, vključeni v terapijo, morajo imeti miren temperament in biti pripravljeni na interakcijo z več ljudmi hkrati. Njihova primernost za skupinske nastavitve je ključna za uspeh terapije. • Skupinska dinamika: Spodbujanje socializacije s strukturiranimi aktivnostmi, ki vključujejo skupinsko sodelovanje, krepi občutek pripadnosti in zmanjšuje izolacijo.



	• Senzorična stimulacija: Medtem ko so senzorične vaje privlačne, jih je treba prilagoditi glede na kognitivne sposobnosti in preference vsakega udeleženca. Nekateri bodo morda potrebovali več časa ali poenostavljene dejavnosti, medtem ko bodo drugi morda pripravljeni na bolj kompleksne senzorične izzive.
Predlogi za izboljšave:	Vključitev slepe osebe z vodnikom bi lahko bila bogata in koristna izkušnja za vse udeležence.





KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Terapevtski mestni vrtovi in kognitivno vrtnarjenje

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje.
Cilji aktivnosti:	• Spodbujanje zmerne telesne aktivnosti s pomočjo vrtnarskih opravil, kot so sajenje, pletje in obiranje. • Spodbujanje spomina in učenja z nalogami, ki zahtevajo načrtovanje, pozornost in spomin (npr. pomnjenje urnikov zalivanja ali obiranja pridelkov). • Zmanjševanje stresa z zagotavljanjem sproščujočega naravnega okolja, ki omogoča čuječnost in čustveno umirjenost. • Spodbujanje socialne interakcije z omogočanjem sodelovanja pri ustvarjanju in vzdrževanju vrtov, kar krepi občutek skupnosti.



Prednostni metodološki pristopi:	• Prilagojene vrtnarske aktivnosti: Naloge, kot so sajenje, obdelava zemlje in obiranje, so prilagojene fizičnim zmožnostim starejših, da omogočajo aktivno sodelovanje, ne glede na fizične omejitve. • Kognitivni vrtnarski projekti: Ti projekti se osredotočajo na spodbujanje kognitivnih funkcij, kot so spomin, pozornost in načrtovanje. Udeleženci morajo pomniti podrobnosti o negi rastlin, časih setve in obdobjih obiranja. • Hortikultura terapija: Starejši ustvarjajo in vzdržujejo lastne vrtove, ki lahko vključujejo cvetlične gredice, zelenjavne vrtove ali zeliščne nasade. Ta dejavnost zagotavlja fizično vadbo, sprostitvev in interakcijo z drugimi v podporni, socialni skupnosti.
Potrebni materiali:	• Vrtnarska orodja: Majhne lopatice, motike, zalivalke, rokavice in lonci, prilagojeni starejšim za lažjo uporabo. • Rastline in semena: Raznolike rastline, zelišča in zelenjava, primerna za urbano okolje, z nekaterimi enostavnimi za nego in drugimi, ki spodbujajo kognitivno angažiranost. • Dvignjene grede in dostopni vrtni prostori: Grede na višini, ki omogočajo vrtnarjenje brez klečanja ali sklanjanja, kar starejšim olajša delo. • Senzorični dražljaji: Rastline in zelišča, ki spodbujajo čute (vonj, dotik, vid) za kognitivno stimulacijo.



Obravnavane vsebine:	• Vrtnarske tehnike: Učenje tehnik sajenja, pravilne nege in obiranja. Tematike lahko vključujejo kolobarjenje, zasaditev rastlin v parih in ohranjanje zdravja tal. • Kognitivna stimulacija skozi vrtnarjenje: Naloge, ki spodbujajo uporabo spomina, pozornosti in načrtovanja, kot so urniki zalivanja, zaporedja sajenja in organizacija orodij. • Socialna interakcija v vrtnarskem okolju: Priložnosti za druženje prek skupinskih vrtnarskih aktivnosti in skupnostnih vrtnih projektov, ki spodbujajo sodelovanje in gradnjo odnosov. • Čuječnost in sprostitev: Vrtnarjenje ponuja naravno okolje za čuječnost, kjer se udeleženci lahko osredotočijo na sedanji trenutek, zmanjšajo stres in uživajo v terapevtskih učinkih časa, preživetega v naravi.
Dodatni komentarji:	• Fizična prilagoditev: Pomembno je prilagoditi vrtnarska opravila glede na fizične zmožnosti udeležencev. Na primer, dvignjene grede ali možnosti za sedenje lahko pomagajo tistim z gibalnimi omejitvami. • Kognitivno angažiranje: Redno sodelovanje v teh aktivnostih spodbuja mentalne procese, kot so zadrževanje spomina, razpon pozornosti in sprejemanje odločitev, ter omogoča učenje novih veščin. • Družbena dinamika: Vrtnarjenje spodbuja skupinsko delo, kar krepi občutek skupnosti in pomaga premagovati občutek izolacije. Vendar je pomembno ustvariti okolje, kjer se udeleženci počutijo udobno in ne pod pritiskom za opravljanje nalog. • Povezovanje z naravo: Delo v urbanem okolju lahko včasih ustvarja občutek odtujenosti od narave. Urbani vrtovi ponujajo edinstveno priložnost za ponovno povezovanje z naravo, kar prinaša dokazane koristi za duševno zdravje, kot so zmanjšanje tesnobe in izboljšanje razpoloženja.



**Predlogi za
izboljšave:**

Smiselno bi bilo povabiti botanika ali lokalnega strokovnjaka ter ljudi z znanjem o tradicionalni uporabi rastlin za medicinske ali kulinarične namene.





KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Programi filmske terapije in terapevtsko kino

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje.
Cilji aktivnosti:	• Izboljšanje čustvene dobrobiti z ustvarjanjem imerzivne filmske izkušnje, ki spodbuja čustva, sprostitve, veselje in občutek povezanosti. • Spodbujanje kognitivne stimulacije z vključevanjem udeležencev v premišljene razprave, analize in refleksije o vsebini filma, kar aktivira spomin, pozornost in kritično mišljenje. • Krepitev socialne interakcije z omogočanjem skupinskih razprav in osebnega izražanja skozi pogovore po ogledu filma, kar pogloblja čustvene vezi med udeleženci. • Spodbujanje čutne angažiranosti z vključevanjem dodatnih čutnih elementov (kot so vonji, teksture in 3D učinki) v filmsko izkušnjo, kar udeležencem omogoča, da "začutijo" film. • Spodbujanje refleksije in introspekcije z izbiro filmov, ki vzbujajo globoke čustvene odzive in omogočajo analizo ter refleksijo osebnih izkušenj in čustev.



Prednostni metodološki pristopi:

- Imerzivni 3D kino: Filmi bodo projicirani v 3D formatu, kar bo izboljšalo vizualno izkušnjo in ustvarilo bolj vključujoče okolje. Čutni elementi, kot so sinhronizirani zvoki, texture in celo vonji, bodo vključeni, da poglobijo angažiranost udeležencev.
- Filmoterapija (skupinska terapija po ogledu filma): Po projekciji bodo udeleženci sodelovali v vodenih skupinskih razpravah ali psihoanalitičnih seansah. Te razprave omogočajo raziskovanje čustvenih odzivov na film, kar spodbuja samoizražanje in čustveno obdelavo. Moderatorji bodo zagotavljali varno okolje za deljenje in poglobljeno refleksijo.
- Interaktivne projekcije: Udeleženci ne bodo zgolj gledali filma, temveč tudi fizično sodelovali z imerzivnim okoljem, npr. občutili vibracije filmskega zvočnega zapisa ali se dotaknili predmetov, povezanih z dogajanjem v filmu (npr. tekstur ali rekvizitov).
- Izbor filmov: Filmi bodo skrbno izbrani glede na njihovo izobraževalno ali kulturno vrednost ter zmožnost vzburjanja čustvenega odziva. Cilj je spodbuditi refleksijo, introspekcijo in dialog med udeleženci.



Potrebni materiali:	• 3D kino oprema: 3D projektorji, kakovostna 3D očala in veliki zasloni za ustvarjanje poglobljene vizualne izkušnje. • Čutna oprema: Dispenserji za vonje, ki ustrezajo prizorom v filmu, texture, ki jih udeleženci lahko občutijo, ter prostorski zvočni sistemi za izboljšanje filmske izkušnje. • Moderatorji in psihoanalitiki: Usposobljeni strokovnjaki, ki bodo vodili razprave po filmu, spodbujali čustveno izražanje in podpirali skupinsko terapijo. • Interaktivni rekviziti: Predmeti, povezani s tematiko filma, ki jih udeleženci lahko občutijo ali uporabijo med ali po projekciji. • Udobni sedeži in ambientalna osvetlitev: Poskrbeti je treba za udobno okolje, ki je primerno tako za filmsko izkušnjo kot za pogovore po filmu.
Obravnavane vsebine:	• Filmski slogi: Raziskovanje različnih filmskih žanrov (drama, komedija, dokumentarec ipd.) in njihovega vpliva na čustva in percepcijo gledalcev. • Zgodovina filma: Kratek pregled razvoja kinematografije, od prvih kratkih filmov do dobe 3D filmov in imerzivne tehnologije. • Čutni in senzorični film: Filmi, ki spodbujajo čute (vonj, dotik, sluh) s tehnikami, ki presegajo klasično sliko. • Kinematografija kot terapevtsko orodje: Analiza, kako filmi spodbujajo introspekcijo in refleksijo ter podpirajo čustveni razvoj. • Socialni in kulturni film: Filmi kot ogledalo družbe in način za razmislek o pomembnih vprašanjih, kot so identiteta, zgodovina, človeški odnosi in kultura



Dodatni komentarji:	• Čustvena angažiranost: Imerzivna in čutna narava filmske izkušnje lahko sproži močne čustvene reakcije. Pomembno je spremljati odzive udeležencev, da se zagotovi njihovo udobje in podporno okolje. • Fizična prilagoditev: Nekateri udeleženci imajo lahko omejitve ali občutljivosti na določene senzorične dražljaje (npr. vonje ali teksture). Ti elementi naj bodo skrbno uvedeni, z možnostjo prilagoditve ali izključitve, če je potrebno. • Dinamika skupine: Razprave po filmu lahko včasih izzovejo občutljive čustvene teme. Moderatorji morajo biti usposobljeni za občutljivo vodenje razprav in zagotavljanje čustvene podpore. • Izbor filmov: Skrbna izbira filmov je ključna za zagotavljanje, da so primerni za čustveno in kognitivno raven udeležencev. Preveč intenzivni ali čustveno zahtevni filmi lahko nekatere posameznike preobremenijo. • Kognitivna stimulacija: Medtem ko so filmi vir čustvene in senzorične stimulacije, lahko služijo tudi kot kognitivne vaje, zlasti če jim sledi skupinsko razmišljanje in analiza. To pomaga ohranjati udeležence mentalno angažirane in spodbuja aktivno sodelovanje v procesu.
Predlogi za izboljšave:	Če primeren prostor za izvedbo ni na voljo v izobraževalni ustanovi, bi lahko najeli komercialne kinodvorane ali zaprosili za uporabo občinskih prostorov, kot so gledališča ali avditoriji, ter izkušnjo razširili na širšo publiko.



KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Delavnice ustvarjanja elektronske glasbe

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje.
Cilji aktivnosti:	• Spodbujanje ustvarjalnosti z omogočanjem starejšim, da raziskujejo nove oblike umetniškega izražanja skozi ustvarjanje glasbe. • Izboljšanje koncentracije in osredotočenosti skozi strukturiran proces ustvarjanja glasbe. • Zmanjšanje stresa z vključevanjem udeležencev v sproščujoče in prijetne ustvarjalne aktivnosti. • Krepitev timskega dela in socialne interakcije skozi sodelovanje pri skupinskih kompozicijah.
Prednostni metodološki pristopi:	• Ustvarjanje glasbe z intuitivno programsko opremo: Udeležencem so na voljo preproste in uporabniku prijazne platforme, ki omogočajo ustvarjanje in prilagajanje lastne glasbe. Predhodno znanje ni potrebno, kar omogoča sodelovanje vseh ravni spretnosti. • Skupinsko ustvarjanje glasbe: Udeleženci delajo v majhnih skupinah in skupaj komponirajo glasbo, kar spodbuja



	sodelovanje, komunikacijo in medsebojno podporo. Takšno skupinsko delo krepi socialne vezi. • Koncerti elektronske glasbe: Po zaključku vsakega cikla delavnic je organiziran manjši koncert, kjer udeleženci predstavijo svoje kompozicije, kar jim prinaša občutek dosežka in priznanja.
Potrebni materiali:	• Programsko orodje za ustvarjanje glasbe: Uporabljajo se preprosta orodja, kot so GarageBand, FL Studio ali druga začetnikom prijazna digitalna avdio orodja (DAW). • Elektronski inštrumenti: MIDI kontrolerji, klaviature in drugi elektronski inštrumenti, ki pomagajo pri ustvarjanju glasbe. • Avdio oprema: Slušalke, zvočniki in mikrofoni za snemanje in predvajanje glasbe. • Vizualni pripomočki: Priročniki, video posnetki in drugi materiali za pomoč pri učenju procesa ustvarjanja glasbe.
Obravnavane vsebine:	• Uvod v elektronsko glasbo: Udeleženci spoznajo osnove elektronske glasbe, različne žanre, zvoke in tehnike glasbene produkcije. • Digitalna avdio orodja (DAW): Praktično usposabljanje z orodji za ustvarjanje ritmov, melodij in zvočnih učinkov, kar spodbuja raziskovanje in samoizražanje. • Osnove glasbene teorije: Poenostavljen pristop k osnovam glasbene teorije (ritem, melodija, harmonija), ki udeležencem pomaga razumeti, kako teoretično ustvariti glasbo. • Sodelovanje in skupinsko delo: Skupinsko ustvarjanje kompozicij, kar spodbuja timsko delo in medsebojno podporo. • Nastopi in predstavitve: Udeleženci svoje kompozicije predstavijo na koncertu, kar krepi samozavest in omogoča deljenje ustvarjalnega dela s skupnostjo.



Dodatni komentarji:	• Vključevanje vseh: Delavnice so zasnovane tako, da vključujejo vse, ne glede na predhodno glasbeno znanje. Programska oprema in aktivnosti so prilagojene za zagotovitev dostopnosti za vse. • Kreativnost in kognitivne koristi: Sodelovanje pri ustvarjanju glasbe spodbuja tako kreativno mišljenje kot kognitivno angažiranost, kar izboljšuje mentalno stimulacijo in reševanje problemov. • Čustveno izražanje: Glasba je močno orodje za čustveno izražanje, delavnice pa omogočajo udeležencem, da svoja čustva prenesejo v svoje kompozicije, kar lahko deluje terapevtsko. • Socialna interakcija: Skupinska narava delavnic spodbuja socialne povezave med udeleženci in ustvarja podporno skupnostno okolje.
Predlogi za izboljšave:	Organizirati bi bilo smiselno medgeneracijske aktivnosti, kjer bi sodelovali tudi mlajši družinski člani, ki bi delili svoje glasbene okuse in predloge ter s tem obogatili izkušnjo.





KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Okrogle mize o seksualnosti v starosti

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.7. Spolno in reproduktivno znanje Do leta 2030 vsem omogočiti dostop do zdravstvene oskrbe na področju spolnega in reproduktivnega zdravja, tudi za načrtovanje družine, ozaveščanje in izobraževanje, ter vključiti reproduktivno zdravje v nacionalne strategije in programe
Cilji aktivnosti:	• Spodbujanje odprtega dialoga o intimnosti, seksualnosti in partnerskih odnosih v starosti, z namenom zmanjšati stigmo in predsodke. • Premagovanje tabujev ter zagotavljanje prostora, kjer se lahko udeleženci odkrito pogovarjajo o svojih izkušnjah, vprašanjih in izzivih na tem področju. • Izboljšanje samozavesti z normalizacijo seksualnih potreb in želja v starosti. • Izobraževanje o zdravju in dobrobiti v povezavi s seksualnostjo, vključno z obravnavo fizičnih, čustvenih in psiholoških vidikov



Potrební materiáli:	• Izobraževalni materiáli: Brošure, videi in predstavitve, ki obravnavajo teme, kot so seksualno zdravje, čustvena povezanost in komunikacija v partnerskem odnosu. • Prostor za pogovor: Udoben in varen prostor, ki zagotavlja intimno in sproščeno vzdušje. • Podpora strokovnjakov: Prisotnost terapevtov ali svetovalcev, specializiranih za seksualno zdravje in odnose. • Anonimni vprašalniki: Orodja za zbiranje vprašanj ali komentarjev, ki jih lahko moderator vključi v diskusijo.
Obravnavane vsebine:	• Telesne spremembe v starosti: Kako staranje vpliva na fizične vidike seksualnosti in kako se prilagoditi tem spremembam. • Vpliv zdravil: Razprava o tem, kako določena zdravila lahko vplivajo na libido, erekcijo ali vaginalno zdravje. • Pomen komunikacije: Kako odkrito komunicirati s partnerjem o potrebah, željah in pričakovanjih. • Emocionalna povezanost: Kako graditi in ohranjati intimnost v dolgotrajnih partnerskih odnosih. • Varna seksualnost: Poudarek na preprečevanju spolno prenosljivih bolezni tudi v starosti.
Prednostni metodološki pristopi:	• Moderirane diskusije: Udeleženci sodelujejo v pogovorih, ki jih vodi usposobljen moderator, z uporabo vprašanj za spodbujanje refleksije in deljenja izkušenj. • Izobraževalni pristop: Okrogle mize vključujejo kratke izobraževalne vsebine, kot so predavanja o telesnih spremembah v starosti, vplivu zdravil na seksualnost in pomembnosti čustvene povezanosti. • Interaktivne aktivnosti: Vključujejo vaje, kot so igranje vlog, pisanje refleksij ali skupinska analiza primerov, ki spodbujajo čustveno angažiranost in razpravo. • Anonimna vprašanja: Udeleženci lahko anonimno zastavljajo vprašanja, kar zagotavlja občutek varnosti in spodbuja sodelovanje tudi bolj zadržanih posameznikov.



Dodatni komentarji:	• Vključenost in spoštovanje: Okrogle mize zagotavljajo vključujoč in spoštljiv prostor za razpravo o pogosto tabuiziranih temah, povezanih s seksualnostjo. To udeležencem omogoča, da se počutijo cenjene in razumljene. • Naslavljanje čustvenega blagostanja: Te aktivnosti se ne osredotočajo zgolj na fizične vidike seksualnosti, temveč tudi na čustvene in psihološke dimenzije, ki so enako pomembne za ohranjanje dobrega počutja v starosti. • Zmanjševanje stigme: Z ustvarjanjem platforme za odprto razpravo o seksualnosti v poznejših letih te seanse pomagajo zmanjšati stigmo in napačne predstave, ki pogosto obkrožajo to temo. • Opolnomočenje: Ti krogi opolnomočijo starejše, da sprejmejo svojo seksualnost kot naraven in pomemben del življenja, kar spodbuja bolj zdrave in bolj izpolnjujoče odnose s samimi seboj in z drugimi.
Predlogi za izboljšave:	Razmisliti bi bilo smiselno o vključitvi multimedijskih elementov, kot so filmi ali dokumentarci, ki obravnavajo intimnost in seksualnost v starosti, ter o povabilu gostujočih strokovnjakov za posebne teme.





KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Teater in dramatizacija seksualnosti v starosti

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.7. Spolno in reproduktivno zdravje Do leta 2030 vsem omogočiti dostop do zdravstvene oskrbe na področju spolnega in reproduktivnega zdravja, tudi za načrtovanje družine, ozaveščanje in izobraževanje, ter vključiti reproduktivno zdravje v nacionalne strategije in programe
Cilji aktivnosti:	• Razvijati samosprejemanje in čustveno komunikacijo, ki pomagata starejšim počutiti se bolj udobno glede njihove seksualnosti. • Ustvariti prostor brez tabujev, kjer se lahko razprave o seksualnosti odvijajo odprto in brez obsojanja. • Spodbujati psihološko in čustveno dobro počutje z zagotavljanjem podpornega in neobsojajočega okolja za raziskovanje občutljivih tem. • Spodbujati razmislek in dialog o realnostih intimnosti in odnosov v poznejših letih.



Prednostni metodološki pristopi:	• Gledališke predstave: Predstave dramatizirajo vsakodnevne situacije, ki vplivajo na seksualnost v starosti, kot so osamljenost, odnosi v parih, miti o seksualnosti v starosti in iskanje užitka. Te predstave spodbujajo udeležence k razmišljanju o svojih osebnih izkušnjah in začetku pogovorov o občutljivih temah. • Delavnice improvizacije in telesnega izražanja: Na teh delavnicah udeleženci raziskujejo svoja telesa, čustveno komunikacijo in seksualnost na igriv in sproščen način. Te seje omogočajo starejšim, da se povežejo s svojim telesom in čustvi brez pritiska ali obsojanja. • Pogovori po predstavah: Po vsaki predstavi udeleženci delijo svoja čustva in razmišljanja o izkušnjah, prikazanih v igrar, kar spodbuja globlje razumevanje tematik in rušenje čustvenih preprek. Ti pogovori ustvarjajo prostor za empatijo in medsebojno podporo ter spodbujajo odprte razprave o občutkih in izkušnjah.
Potrebni materiali:	• Gledališki scenariji in prizori: Vnaprej napisani scenariji ali improvizirani prizori, ki prikazujejo resnične situacije, povezane s seksualnostjo v starosti. • Kostumi in rekviziti: Osnovni kostumi in rekviziti, ki udeležencem pomagajo vživeti se v dramatizacije in narediti izkušnjo bolj privlačno. • Voditelji: Gledališki strokovnjaki, facilitatorji in psihoterapevti, ki udeležence vodijo skozi aktivnosti ter zagotavljajo podporno okolje za razpravo. • Vodiči za diskusijo: Povzetki za razpravo po predstavah, ki udeležencem pomagajo razmisliti o obravnavanih tematikah med dramatizacijami.



Obravnavane vsebine:	• Seksualnost in staranje: Teatralne raziskave, kako se seksualnost spreminja s staranjem, vključno s temami, kot so intimnost, podoba telesa ter izzivi in radosti odnosov v poznejših letih. • Družbeni miti o staranju in seksualnosti: Dramski prikazi pogostih stereotipov in mitov o seksualnosti pri starejših, namenjeni razbijanju zmot in spodbujanju odprtega dialoga. • Čustveno in fizično izražanje: Delavnice, osredotočene na govorico telesa in fizično izražanje, ki pomagajo udeležencem postati bolj ozaveščeni o svojem čustvenem in fizičnem jazu v povezavi z intimnostjo in seksualnostjo. • Ustvarjanje varnih prostorov za dialog: Pogovori po predstavah ustvarjajo prostor, kjer lahko udeleženci razmišljajo o svojih čustvih in jih delijo, kar spodbuja empatijo in razumevanje v skupini.
Dodatni komentarji:	• Rušenje tabujev: Uporaba gledališča pomaga normalizirati pogovore o seksualnosti pri starejših, kar omogoča udeležencem, da razpravljajo o občutljivih temah na zabaven, privlačen in neogrožajoč način. • Izražanje in kreativni ventil: Gledališče ponuja ustvarjalni ventil za čustveno izražanje in omogoča udeležencem, da skozi igro raziskujejo svoja čustva in izkušnje. • Empatija in socialno povezovanje: Kolektivna narava aktivnosti krepi močan občutek skupnosti in empatije med udeleženci ter spodbuja medsebojno podporo in razumevanje. • Opolnomočenje: Aktivnosti starejšim omogočajo, da prevzamejo lastništvo nad svojimi zgodbami in seksualno identiteto, kar krepi njihovo samozavest in sprejemanje samega sebe.



**Predlogi za
izboljšave:**

Za preprečitev morebitnih nevšečnosti je mogoče izvesti predhodno anketo za ugotovitev stopnje sprejetja teme in metodologije ter omogočiti nekaterim uporabnikom, da ne sodelujejo aktivno.





KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Digitalne terapije z uporabo obogatene resničnosti za dobro počutje

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje
Cilji aktivnosti:	• Izboljšati čustveno dobro počutje z ustvarjanjem sproščujočega in privlačnega okolja, ki pomaga zmanjšati tesnobo in stres. • Zmanjšati občutek tesnobe in stresa s pomočjo vodenih sprostitvenih tehnik, meditacije in izkušenj v obogateni resničnosti (OR). • Spodbujati čustveno povezanost z zunanjim svetom z omogočanjem digitalnih socialnih interakcij in čustvenih izkušenj prek OR tehnologije. • Izboljšati kognitivno funkcijo in spomin s personaliziranimi izkušnjami, ki temeljijo na preteklih spominih in poznanih okoljih.



Prednostni metodološki pristopi:	• Sprostitvene vaje in vaje meditacije v OR: Udeleženci uporabljajo očala za obogateno resničnost, da se potopijo v naravna ali mirna okolja (npr. plaže, gozdovi, vrtovi), medtem ko izvajajo dihalne vaje in meditacijo. Te seje so zasnovane za zmanjševanje stresa in tesnobe ter ustvarjanje mirne in sproščujoče izkušnje. • Terapije, ki temeljijo na čustvih in spominih: Z uporabo OR lahko udeleženci "ponovno doživijo" pretekle izkušnje, si ogledajo družinske fotografije ali se povežejo z okolji, ki vzbujajo prijetne spomine. Ta terapevtski pristop je še posebej koristen za osebe z upadom kognitivnih sposobnosti ali za tiste, ki se počutijo osamljene, saj ustvarja povezavo s preteklostjo in spodbuja pozitivna čustva. • Simulacije socialnih interakcij: OR aplikacije omogočajo starejšim virtualno interakcijo z drugimi, kar ustvarja prostor za digitalno socializacijo v primerih, ko so fizične interakcije omejene ali nemogoče. Te virtualne interakcije pomagajo zmanjšati občutke izolacije in zagotavljajo čustveno podporo v digitalno posredovanem okolju.
Potrebni materiali:	• Očala za obogateno resničnost (AR) ali naglavni seti: Osnovno orodje za potopitev udeležencev v virtualna okolja ali prikaz digitalnih vsebin, kot so pomirjujoči naravni prizori ali interaktivne izkušnje. • OR programska oprema in aplikacije: Specializirana programska oprema za OR, zasnovana za sprostitve, spominsko obujanje in socialne interakcije. • Terapevti ali voditelji: Strokovnjaki za duševno zdravje ali voditelji, ki udeležence vodijo skozi seje OR ter pomagajo interpretirati njihove izkušnje med aktivnostjo ali po njej. • Personalizirana vsebina: Prilagojena vsebina, kot so znana mesta, družinske fotografije ali scenariji, prilagojeni posameznikovim izkušnjam in spominom.



Obravnavane vsebine:	• Potopitvena sprostitvena okolja: Virtualna okolja, zasnovana za sproščanje, kot so mirne plaže, spokojni gozdovi in vrtovi, kjer udeleženci izvajajo vodene dihalne vaje in vaje meditacije. • Izkušnje za okrepitev spomina: OR izkušnje, ki udeležencem omogočajo ponovni obisk preteklih spominov, kot so slike ali okolja, povezana s pozitivnimi izkušnjami. Te seje spodbujajo kognitivno sodelovanje in nudijo čustveno udobje. • Virtualne socialne interakcije: OR aplikacije, ki simulirajo socialne interakcije, omogočajo udeležencem interakcijo z virtualnimi avatarji ali družinskimi člani in prijatelji prek digitalnih medijev.
Dodatni komentarji:	• Izboljšano čustveno dobro počutje: Terapije z OR so pokazale pozitivne učinke pri zmanjševanju občutkov osamljenosti, tesnobe in depresije. Potopitvena narava izkušenj spodbuja čustveno sprostitvev in mentalno stimulacijo. • Personalizacija in angažiranost: Sposobnost prilagoditve izkušenj na podlagi posameznikovih spominov in preferenc povečuje angažiranost in terapevtski učinek. Z obujanjem prijetnih spominov se udeleženci počutijo bolj povezane s preteklostjo in sedanjim trenutkom. • Digitalna inkluzija: Te terapije nudijo priložnost starejšim, zlasti tistim z omejeno mobilnostjo ali osamljenostjo, da se vključijo v tehnologijo na smiselni in koristen način, kar izboljšuje njihovo povezanost z zunanjim svetom. • Dostopnost in inovacije: Uporaba OR v tem kontekstu predstavlja nov in inovativen pristop k duševnemu zdravju starejših. Ponuja popolnoma nov način obravnave čustvenega blagostanja z rešitvami, ki so pogosto nedostopne v tradicionalnih okoljih oskrbe.



**Predlogi za
izboljšave:**

Oceniti potencialni psihološki vpliv uporabe preteklih fotografij z nasveti strokovnjaka psihologa. Če to ni na voljo, se je treba izogibati takšnim poglobljenim izkušnjam.





KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Uporaba Alexe kot asistenta za starejše v domu

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje
Cilji aktivnosti:	• Spodbujati neodvisnost z opolnomočenjem starejših za uporabo Alexe pri vsakodnevnih opravilih, kot so nastavljanje opomnikov, upravljanje urnikov in dostop do informacij. • Izboljšati varnost z omogočanjem glasovno nadzorovanih pametnih naprav, kot so luči, alarmi in stik v nujnih primerih. • Zmanjšati osamljenost z omogočanjem pogovornih interakcij z Alexo, ki deluje kot virtualni spremljevalec in zagotavlja socialno vključitev. • Izboljšati digitalno pismenost z učenjem starejših uporabe nove tehnologije, kar zmanjšuje tesnobo pred digitalnimi orodji in povečuje njihovo samozavest pri uporabi sodobnih naprav.



**Prednostni
metodološki pristopi:**

- Predstavitev Alexinih zmogljivosti: Na delavnici bodo udeleženci spoznali različne funkcije Alexe, vključno z nastavljanjem alarmov, klicanjem, predvajanjem glasbe, upravljanjem pametnih naprav in zagotavljanjem odgovorov na vprašanja o vremenu, novicah in splošnih informacijah.
- Korak za korakom učenje: Vsak udeleženec se bo naučil interakcije z Alexo z glasovnimi ukazi, začnši z osnovnimi nalogami in postopoma prehajajoč na bolj zapletene funkcije, kar zagotavlja postopno pridobivanje samozavesti.
- Interaktivne praktične seje: Starejši bodo pod vodstvom inštruktorja v realnem času vadili uporabo Alexe. Raziskovali bodo, kako nastaviti opomnike za zdravila, sestanke in dnevne aktivnosti. Delavnica bo vključevala praktične vaje, kjer bodo udeleženci Alexi zastavljali vprašanja, poslušali glasbo in celo vzpostavljali rutine, prilagojene svojim dnevnim aktivnostim.
- Reševanje težav in odpravljanje napak: Udeleženci bodo poučeni o tem, kako odpraviti pogoste težave (npr. težave s povezljivostjo, utišanje mikrofona in splošne težave z Alexo), kar jih bo opolnomočilo, da bodo v prihodnje sami reševali morebitne izzive.
- Raziskovanje varnostnih in dobrobiti funkcij: Starejši se bodo naučili uporabljati Alexo za varnostne namene, kot so nastavitve stikov za nujne primere, klicanje na pomoč in uporaba Alexe za upravljanje pametnih naprav doma (npr. ugašanje luči, zaklepanje vrat ali prilagajanje termostata).



	• Personalizirana pomoč: Udeležencem bo prikazano, kako prilagoditi nastavitve Alexe, da ustrezajo njihovim potrebam, na primer ustvarjanje seznamov za nakupovanje, nastavljanje opomnikov za zdravila ali omogočanje funkcij, povezanih z zdravjem (kot je sledenje zdravilom ali vodeni dihalni gibi za sprostitev).
Potrebni materiali:	• Naprave Amazon Alexa (Echo, Echo Dot ali Echo Show): Naprave bodo na voljo za demonstracijo in prakso med delavnico. Udeleženci lahko prinesejo svoje naprave ali uporabijo tiste, ki jih zagotovi center. • Izobraževalna gradiva: Korak za korakom vodiči ali digitalna gradiva, ki pojasnjujejo najpogostejše naloge Alexe, kot so nastavljanje opomnikov, upravljanje pametnih naprav in klicanje. • Dostop do interneta: Zanesljiva internetna povezava je ključna za pravilno delovanje Alexe. Centri, ki gostijo delavnice, morajo zagotoviti stabilno Wi-Fi povezavo za podporo Alexinim storitvam v oblaku. • Voditelji: Inštruktorji, ki poznajo Alexo in potrebe starejših, da vodijo seje, odgovarjajo na vprašanja in nudijo podporo med uporabo naprave. • Vprašanja in odgovori ter orodja za odpravljanje težav: Dokumenti za odpravljanje težav ali pogosto zastavljena vprašanja, ki pomagajo starejšim samostojno reševati pogoste težave.



Obravnavane vsebine:	• Osnovne funkcije Alexe: Kako uporabljati Alexo za nastavljanje opomnikov, predvajanje glasbe, klicanje in pridobivanje novic. • Varnostne funkcije: Uporaba Alexe kot orodja za varnost, vključno z vzpostavitev stikov za nujne primere, upravljanjem pametnih naprav in aktiviranjem opozoril za specifične situacije. • Funkcije za zdravje in dobro počutje: Uporaba Alexe za spremljanje urnikov jemanja zdravil, dostop do aplikacij za zdravje (npr. meditacija, fitnes, wellness) in spremljanje osebnega počutja. • Interaktivna komunikacija: Poučevanje udeležencev, kako uporabljati Alexo za povezovanje z družino in prijatelji z glasovnimi ali video klici, kar lahko zmanjša izolacijo in izboljša socialno vključitev. • Prilagajanje Alexe osebnim potrebam: Udeleženci se naučijo, kako prilagoditi Alexo svojim specifičnim potrebam, na primer prilagoditi glasnost, upravljati sezname, vzpostaviti rutine in dostopati do priljubljenih vsebin.
Dodatni komentarji:	• Povečana samozavest: Starejši se po prvi uporabi Alexe običajno počutijo opolnomočene, saj ugotovijo, kako enostavna in praktična je uporaba naprave. Ta samozavest lahko izboljša njihov splošni pristop do tehnologije. • Izboljšana varnost in neodvisnost: Alexa postane dragoceno orodje za starejše z omejeno mobilnostjo ali tiste, ki živijo sami, saj ponuja občutek varnosti in neodvisnosti. • Kognitivne koristi: Uporaba Alexe lahko spodbudi kognitivno dejavnost, saj se udeleženci naučijo novih ukazov, vadijo nove naloge in redno izvajajo miselne vaje. • Socialna interakcija: Starejši, ki živijo sami ali so socialno izolirani, imajo koristi od možnosti komunikacije prek glasovnih ali video klicev z ljubljenimi in interaktivnih funkcij, ki simulirajo druženje. • Digitalna vključenost: S treningom uporabe Alexe centri premostijo vrzel med starejšimi in tehnologijo ter jim



	zagotavljajo dostop do sodobnih orodij, ki lahko izboljšajo njihovo kakovost življenja.
Predlogi za izboljšave:	Ponudniki izobraževanja za odrasle bi lahko pripravili del delavnice, namenjen odpravljanju začetne zavrnitve, ki jo lahko uporabniki občutijo do naprave.





KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Zborovsko petje (ŽPZ Glasbena Matica Maribor)

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje
Cilji aktivnosti:	• Naučiti se besedila in melodije pesmi • Spoznati glasbene zvrsti, skladatelje in glasbena obdobja • Spodbujati aktiven življenjski slog • Preprečevati socialno izolacijo
Prednostni metodološki pristopi:	• Redne pevske vaje: Udeleženci se redno srečujejo in sodelujejo v zborovskih vajah, da usvojijo tehnične in glasbene veščine. • Sledenje navodilom zborovodje: Poudarek je na usklajenosti, poslušanju in harmoniziranju z ostalimi člani zbora. • Koordinacija in harmonija: Udeleženci se učijo sodelovati in se usklajevati z ritmom, melodijo in dinamiko glasbe. • Nastopi na različnih dogodkih: Organizirani so nastopi, kjer zbor deluje kot predstavnik skupnosti in svojim članom omogoča občutek dosežka in pripadnosti.
Potrební materiali:	• Notni zapisi: Glasbene partiture prilagojene pevskemu zboru, ki omogočajo vadbo različnih pesmi.



	• Primeren prostor: Lokacija z dobro akustiko, ki je primerna za skupinsko petje in pripravo na nastope. • Klavir ali podoben instrument: Glasbeni inštrument za spremljavo in podporo pri vajah ter nastopih.
Obravnavane vsebine:	• Prilagojene zborovske pesmi: Pesmi v različnih jezikih in glasbenih slogih, primerne za starejše pevce. • Priprava na koncerte in dogodke: Vadba za posebne priložnosti, kot so koncerti, prireditve ali skupinski dogodki. • Pravilne tehnike petja: Osredotočanje na pravilno dihanje, držo in vokalno tehniko za izboljšanje kvalitete petja. • Izboljšanje drže in dihanja: Poudarek na telesni drži in pravih dihalnih tehnikah za optimalno petje in zdravje.
Dodatni komentarji:	Petje v zboru ponuja številne koristi za starejše, vključno s fizičnimi, duševnimi, čustvenimi in socialnimi vidiki dobrega počutja. Redna udeležba pomaga ohranjati zdravje, izboljšuje kakovost življenja in preprečuje osamljenost. Družbena povezanost: Zborovsko petje ustvarja občutek pripadnosti in povezanosti med udeleženci, kar je ključno za starejše, ki se soočajo s socialno izolacijo.
Predlogi za izboljšave:	Organizacija občasnih delavnic za petje, namenjenih starejšim, ki niso člani zbora, da bi spodbudili širšo udeležbo in vključitev v skupnost.





KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Nordijska hoja za starejše

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje
Cilji aktivnosti:	• Naučiti se pravilne tehnike nordijske hoje • Naučiti se izbrati ustrezne palice za nordijsko hojo • Spodbujati aktiven življenjski slog in izboljšati fizično zdravje • Preprečevati socialno izolacijo
Prednostni metodološki pristopi:	• Demonstracija tehnike nordijske hoje: Udeleženci se seznani s pravilno tehniko hoje, vključno z držo, gibanjem rok in nog ter uporabo palic. • Vadba pod nadzorom inštruktorja: Vaje potekajo pod vodstvom usposobljenega inštruktorja, ki zagotavlja pravilno izvajanje gibov in svetovanje udeležencem. • Redno izvajanje vadbe: Aktivnost se izvaja redno, kar omogoča udeležencem, da pridobijo vztrajnost in ohranijo rutino. • Individualna ali skupinska vadba: Vadbo je mogoče izvajati individualno ali v skupinah, kar spodbuja sodelovanje in socialno interakcijo.



Potrební materiální:	• Palice za nordijsko hojo: prilagojene višini in potrebam posameznika • Udobna oblačila in obutev: Primerna športna oprema za varno in udobno gibanje
Obravnavane vsebine:	• Pravilna drža: Udeleženci se učijo pravilne drže telesa med hojo za zmanjšanje obremenitev sklepov in hrbtenice. • Prijem in pozicija palic: Poudarek na pravilnem prijemu in nastavitvi palic za optimalno podporo in gibanje. • Gibanje rok in nog: Sinhronizirano gibanje zgornjih in spodnjih okončin za maksimalno učinkovitost vadbe. • Hoja v hrib: Vadba, osredotočena na tehnike hoje po naklonu, ki povečujejo moč in vzdržljivost. • Pravilno dihanje: Naučiti se pravilnega dihanja med vadbo za izboljšanje vzdržljivosti in sprostitve.
Dodatni komentarji:	• Koristi za starejše: Nordijska hoja je odlična oblika vadbe za starejše, saj vključuje celo telo, krepi mišice, izboljšuje ravnotežje in zmanjšuje tveganje za kronične bolezni. • Socialni vidik: Skupinske vadbe spodbujajo družabnost, preprečujejo osamljenost in krepijo občutek pripadnosti skupnosti.
Predlogi za izboljšave:	Dodajanje drugih vrst vaj, ki so koristne za starejše in jih je mogoče izvajati v zaprtih prostorih, na primer v primeru slabega vremena.



KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Tečaji tujih jezikov za starejše

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje
Cilji aktivnosti:	• Naučiti se tujega jezika • Spoznati državo in kulturo jezika, ki ga izberejo udeleženci • Razširiti obzorja o globalnih vprašanjih • Vaditi pridobljene jezikovne veščine
Prednostni metodološki pristopi:	• Razlaga slovnične strukture tujega jezika: Udeleženci pridobijo temeljno razumevanje slovnice in pravil jezika. • Učenje novega besedišča: Osredotočanje na obogatitev aktivnega in pasivnega besedišča. • Branje, pisanje in govor: Različne jezikovne vaje za izboljšanje vseh štirih jezikovnih spretnosti (branje, pisanje, govorjenje, poslušanje). • Praktične vaje konverzacije: Udeleženci vadijo pogovor v vsakodnevnih situacijah, da pridobijo samozavest pri komunikaciji.
Potrebni materiali:	• Učbeniki in drugi učni viri: Gradiva, prilagojena jezikovnemu nivoju in potrebam starejših udeležencev • Prostor za izvedbo aktivnosti: Primerno okolje za učenje in skupinsko delo



	• Oprema, kot so računalnik in projektor: Pripomočki za predvajanje avdiovizualnih vsebin, ki izboljšajo jezikovno izkušnjo
Obravnavane vsebine:	• Besedišče: Pridobivanje novega besedišča in utrjevanje že osvojenega • Slovnica: Osnovna in napredna pravila tujega jezika, prilagojena skupini • Izgovorjava: Vadba pravilne izgovorjave in fonetične spretnosti • Kulturna ozaveščenost: Spoznanje kulturnih posebnosti, tradicij in običajev države, kjer se uporablja izbrani jezik
Dodatni komentarji:	• Blagodejni vpliv učenja tujih jezikov: Kognitivna stimulacija in zdravje možganov: Učenje tujega jezika pozitivno vpliva na možgansko aktivnost, krepi spomin in preprečuje kognitivni upad. • Kulturno razumevanje in spoštovanje: Udeleženci pridobijo večjo občutljivost za različne kulture in običaje, kar spodbuja medkulturno povezovanje. • Socialna interakcija: Jezikovni tečaji omogočajo druženje, spodbujajo skupinsko delo in ustvarjajo občutek skupnosti. • Potovanja in praktična komunikacija: Osvojene jezikovne spretnosti so koristne pri potovanjih in vsakodnevni komunikaciji. • Osebno izpolnitev in vseživljenjsko učenje: Tečaji nudijo občutek dosežka in spodbujajo stalno učenje.
Predlogi za izboljšave:	Vključitev naravnih govorcev v pouk za izboljšanje jezikovnih spretnosti in praktične komunikacije.



KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Urjenje spomina za starejše

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje
Cilji aktivnosti:	• Spodbujati delovanje možganov • Izboljšati spomin • Okrepiti kognitivne funkcije
Prednostni metodološki pristopi:	• Individualne ali moderirane skupinske aktivnosti: Vadbe so prilagojene posameznikom ali skupinam za učinkovitejše doseganje ciljev. • Redno aktivno sodelovanje: Spodbujanje redne udeležbe pri reševanju ugank, igranju iger ali drugih vaj za izboljšanje možganskih funkcij. • Ozaveščanje o pomenu aktivnega uma: Udeleženci se naučijo, zakaj je pomembno ohranяти možgane aktivne v zrelih letih.
Potrebni materiali:	• Križanke in sestavljanke: Različne vrste ugank za spodbujanje razmišljanja in reševanja problemov • Namizne in karte igre: Igre, ki vključujejo strategijo in spomin, kot so šah, spomin, remi in druge • Sudoku: Številčne uganke za izboljšanje logičnega razmišljanja



	• Tiskana ali digitalna gradiva: Vsebine v fizični ali digitalni obliki, ki so prilagojene starostnikom
Obravnavane vsebine:	• Igre za spomin: Aktivnosti, ki spodbujajo krepitev kratkoročnega in dolgoročnega spomina • Uganke in vaje za reševanje problemov: Naloge, ki zahtevajo logično sklepanje, načrtovanje in odločanje
Dodatni komentarji:	• Redna srečanja skupin: Organizacija rednih srečanj za izvajanje možganskih vaj krepí tudi socialni vidik aktivnosti in preprečuje izolacijo • Socialni stik: Skupinske dejavnosti omogočajo druženje, ki prispeva k čustvenemu dobremu počutju udeležencev
Predlogi za izboljšave:	Dodajanje preprostih fizičnih vaj, ki jih lahko starejši izvajajo sede, da vključijo tudi telesno aktivnost med miselnimi vajami.



KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Računalniški tečaji za odrasle

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje
Cilji aktivnosti:	• Pridobiti nove kompetence • Spodbujati delovanje možganov • Izboljšati spomin • Okrepiti kognitivne funkcije • Socializirati se v skupinskem okolju
Prednostni metodološki pristopi:	• Učni tečaj z učiteljem in pomočnikom: Poučevanje je vodeno s strani usposobljenega učitelja, ki ga po potrebi dopolnjuje pomočnik za individualno podporo udeležencem. • Osredotočanje na osnovne in napredne digitalne veščine: Vsebina tečaja je prilagojena različnim ravnam znanja udeležencev, od začetnikov do naprednejših uporabnikov.



	Vadba na lastnih digitalnih napravah ali računalnikih v učilnici: Udeleženci uporabljajo svoje naprave ali naprave, ki jih zagotovi center, da pridobijo praktične izkušnje pri delu z digitalno tehnologijo.
Potrebni materiali:	- Računalniki, tablice ali pametni telefoni - Wi-Fi povezava: Zanesljiva internetna povezava za dostop do spletnih orodij in aplikacij
Obravnavane vsebine:	- Osnovne programske opreme: Uporaba programov, kot so Word za urejanje besedil, e-pošta za komunikacijo in internet za iskanje informacij - Uporaba aplikacij: Učenje, kako uporabljati različne aplikacije, vključno s tistimi za upravljanje dokumentov, družbenimi omrežji in e-upravo - Elektronska uprava: Dostop in uporaba digitalnih storitev za upravljanje osebnih dokumentov in administrativnih postopkov
Dodatni komentarji:	- Dolžina tečaja: Dolžina tečaja se lahko prilagodi glede na potrebe udeležencev, pri čemer se hitrost učenja prilagaja njihovim sposobnostim. - Krepitev samozavesti pri uporabi tehnologije: S pridobljenim znanjem se udeleženci počutijo bolj samozavestne pri uporabi digitalnih orodij, kar zmanjšuje strah pred tehnologijo.
Predlogi za izboljšave:	Povabilo mlajših družinskih članov, da se občasno pridružijo tečaju in nudijo podporo starejšim pri učenju ter tako spodbujajo medgeneracijsko sodelovanje.



KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Jutranja vadba "1000 gibov"

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje
Cilji aktivnosti:	• Ohranjati in izboljšati zdravje starejših • Motivirati starejše, da redno telovadijo • Izboljšati duševno zdravje • Preprečevati kronične bolezni • Zmanjšati tveganje za depresijo in anksioznost



Prednostni metodološki pristopi:	• Redna skupinska vadba na prostem: Vadba poteka vsak dan zjutraj ob 7:30 na javnih lokacijah, kar zagotavlja konsistenco in rutino. • Moderirana vadba pod vodstvom prostovoljca: Vaje vodi usposobljen in kvalificiran prostovoljec, ki zagotavlja varno in učinkovito izvajanje gibov. • Izvajanje vaj stoje: Vadba vključuje gibanje celega telesa po metodi "1000 gibov," ki jo je razvil dr. Nikolay Grishin.
Potrebni materiali:	• Udobna oblačila in obutev: Prilagodljiva športna oprema, ki omogoča udobno gibanje • Izbirno: Oranžne majice za večjo prepoznavnost članov skupine
Obravnavane vsebine:	• 30-minutna vadba: Aktivnosti, ki vključujejo raztezanje in gibanje vseh sklepov ter mišičnih skupin • Ravnotežje in fleksibilnost: Vaje so zasnovane za izboljšanje telesne prožnosti, ravnotežja in splošne telesne kondicije
Dodatni komentarji:	Jutranja vadba izboljša fizično kondicijo, zmanjša telesno težo in odpravi ali ublaži številne zdravstvene težave. Vadba v naravi in prijetno druženje v skupini prav tako izboljšata duševno zdravje ter zmanjšata občutke osamljenosti, socialne izključenosti in depresije. Metoda "1000 gibov" je del projekta "Šola zdravja" (https://solazdravja.com/o-nas/), ki promovira zdrav življenjski slog starejših.
Predlogi za izboljšave:	Snemanje videov z navodili za vaje, ki bi starejšim omogočili vadbo doma ali samostojno, kadar se ne morejo pridružiti skupini ali je vreme neugodno.



Co-funded by
the European Union





KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA
NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Hobi delavnica

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje
Cilji aktivnosti:	• Naučiti se osnov obdelave lesa in tehnik rezbarjenja • Spoznati pomen ponovne uporabe in recikliranja • Razvijati motorične spretnosti • Spodbujati socialno interakcijo in sodelovanje
Prednostni metodološki pristopi:	• Moderirane in nadzorovane aktivnosti: Delavnico vodi izkušen mizar ali rezbar, ki zagotavlja varnost in učinkovito učenje. • Načrtovanje delovnega procesa: Udeleženci se naučijo načrtovanja dela, kar vključuje izbiro materialov in pripravo postopka. • Praktično delo po načrtu: Udeleženci izvajajo praktično delo, ki sledi njihovim načrtom, da ustvarijo končne izdelke.
Potrebni materiali:	• Delavnica ali prostor na prostem: Lokacija, primerna za delo z orodjem in lesom



	• Orodje za obdelavo lesa in rezbarjenje: Orodje, kot so žage, dleti, kladiva, brusilniki in drugi pripomočki • Les in drugi materiali: Kosovni les, pohištvo ali drugi leseni predmeti, kot so palete ali sodi, namenjeni ponovni uporabi
Obravnavane vsebine:	• Postopki obdelave lesa: Osnove obdelave lesa, kot so rezanje, brušenje in sestavljanje • Tehnike rezbarjenja: Poudarek na tehnikah, ki omogočajo ustvarjanje dekorativnih in uporabnih predmetov • Praktično delo: Obdelava lesa za namen recikliranja ali izdelave novih izdelkov • Varnost pri delu: Učenje varne uporabe orodja in pravil delavnice za preprečevanje poškodb
Dodatni komentarji:	Medgeneracijsko povezovanje: Delavnice hobijev pogosto organizira društvo TOTI DCA, ki deluje kot medgeneracijski dnevni center dejavnosti. Ponuja možnosti za aktivno življenje starejših in sodelovanje mlajših generacij.
Predlogi za izboljšave:	Organizacija razstav vseh recikliranih ali predelanih projektov, da bi predstavili rezultate širši javnosti. Kot del razstave bi lahko pripravili tudi demonstracije postopka predelave za občinstvo.





KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Knjižnični cikel (Mariborska knjižnica – Univerza za tretje življenjsko obdobje)

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje
Cilji aktivnosti:	• Izboljšati splošno znanje • Okrepiti kognitivne funkcije • Krepite duševno zdravje • Zmanjšati izolacijo in preprečevati depresijo • Povečati samospoštovanje
Prednostni metodološki pristopi:	• Redna srečanja: Skupina se sestane enkrat tedensko, skupaj pa imajo osem srečanj. • Vnaprej določene teme: Knjižnica Maribor vnaprej pripravi teme srečanj in organizira aktivnosti. • Knjižnica kot prizorišče: Knjižnica zagotovi prostor za srečanja in povabi predavatelje. • Redni izleti: Sestavni del programa so tudi izleti, ki spodbujajo socializacijo in vključevanje.



Potrebni materiali:	Niso potrebni
Obravnavane vsebine:	• Predstavitve literarnih del: Pregled in razprava o pomembnih literarnih delih • Predavanja o zdravem življenjskem slogu, vrtnarjenju itd.: Poudarek na praktičnih temah, ki so koristne za vsakdanje življenje • Potopisna predavanja: Predstavitve in pogovori o potovanjih, ki spodbujajo radovednost in razširjanje obzorij
Dodatni komentarji:	Udeleženci finančni prispevajo manjši znesek za izvedbo.
Predlogi za izboljšave:	Vključitev udeležencev v proces organizacije dejavnosti knjižničnega kroga, kar bi povečalo njihovo angažiranost in občutek odgovornosti.





KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Igranje šaha

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje
Cilji aktivnosti:	• Izboljšati kognitivne funkcije • Okrepiti duševno zdravje in čustveno dobro počutje • Spodbujati socialno interakcijo • Povečati ustvarjalnost
Prednostni metodološki pristopi:	• Redna srečanja članov šahovskega kluba: Klub organizira tedenska srečanja za prakso in igro šaha. • Sodelovanje na šahovskih tekmovanjih: Člani se udeležujejo lokalnih in regionalnih šahovskih turnirjev. • Organizacija šahovskih turnirjev in spominskih dogodkov: Klub prireja interne in memorialne turnirje za krepitev skupnosti. • Piknik turnirji: Kombinacija šahovskih tekem in sproščenega druženja na prostem.
Potrebni materiali:	• Šahovske deske: Standardne šahovske plošče za igro • Prostor z mizami in stoli: Primerno okolje za izvedbo šahovskih aktivnosti



Obravnavane vsebine:	• Pravila šaha: Učenje osnovnih in naprednih pravil igre za izboljšanje razumevanja in strategij • Praktično igranje šaha: Redno igranje in analiza partij za izboljšanje taktičnih in strateških spretnosti • Integracija šaha v zabavne aktivnosti: Prirejanje dogodkov, ki vključujejo šah kot del večjih družabnih srečanj
Dodatni komentarji:	Igranje šaha organizira eno izmed mariborskih društev za upokoјence. Primerno je tudi za osebe z omejeno mobilnostjo.
Predlogi za izboljšave:	Sodelovanje s ponudniki izobraževanja odraslih, ki bi ponudili učenje igranja šaha tudi ostalim starejšim.



KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA
NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Ples za starejše

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje.
Cilji aktivnosti:	• Ohraniti mišično maso • Izboljšati kognitivne funkcije • Izboljšati delovanje srčno-žilnega sistema • Izboljšati učinkovitost metabolizma • Boj proti osteoporozi • Izboljšati ravnotežje • Preprečiti socialno izolacijo
Prednostni metodološki pristopi:	• Postopen proces učenja od osnovnih do bolj zapletenih gibov • Tehnični vidiki, kot sta drža in koordinacija različnih delov telesa • Ritem in natančnost



Potrebni materiali:	• Ustrezna oblačila • Ustrezna obutev • Plesna tla • Glasba (oprema) • Video demonstracije
Obravnavane vsebine:	• Različni slogi koreografije • Zgodovina skozi razvoj plesa
Dodatni komentarji:	Ples zmanjšuje pojavnost demence in Alzheimerjeve bolezni, kot kažejo raziskave, objavljene v New England Journal of Medicine.
Predlogi za izboljšave:	Organizacija dveh plesnih dogodkov/plesov na leto.



KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA
NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Umetniški tečaji: slikanje in šivanje

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje.
Cilji aktivnosti:	• Spodbujanje druženj v skupnosti • Obveščanje o pomenu skupinskih aktivnosti • Spodbujanje umetniških spretnosti • Spodbujanje telesnega in kognitivnega treninga • Preprečevanje degenerativnih bolezni
Prednostni metodološki pristopi:	• Vključiti praktično slikanje in šivanje • Poudariti dostopne in jasne informacije • Spodbujati aktivno sodelovanje pri izbiri risb in ročnih del • Prilagoditi umetniška dela potrebam udeležencev
Potrebni materiali:	• Materiali za slikanje: platno in/ali tkanine; čopiči; barve • Materiali za šivanje: tkanine; škarje; šivalni stroji; šivalne igle; prstani • Portfelji za usmerjanje



Obravnavane vsebine:	• Prepoznavanje različnih vrst platna, tkanin in barv • Nasveti za recikliranje tkanin • Tehnike slikanja na platnu in slikanja na tkanini • Tehnike šivanja, kot so patchwork in druge • Prepoznavanje fizičnih in kognitivnih koristi slikanja in šivanja
Dodatni komentarji:	Sposobnost ustvarjanja empatičnih odnosov s študenti močno povečuje njihovo produktivnost.
Predlogi za izboljšave:	Na koncu tečajev je treba postaviti razstavo, na kateri naj odrasli udeleženci, ki so slikali in šivali umetniška dela, razložijo, kaj so ustvarili.





KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Zdravstveni tečaji: branje farmacevtskih nalepk

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje.
Cilji aktivnosti:	• Spodbujanje znanja o zdravilih • Obveščanje o pomenu nalepk • Spodbujanje samostojnosti • Preprečevanje napačne uporabe zdravil
Prednostni metodološki pristopi:	• Vključiti praktične vaje z nalepkami • Poudariti dostopne in jasne informacije • Spodbujati branje nalepk na zdravilih



Potrební materiáli:	• Embalaže zdravil ali posode • Primeri nalepk na zdravilih
Obravnavane vsebine:	• Kako brati nalepke na zdravili • Koristi branja nalepk na zdravilih: za boljše razumevanje zdravila, navodila za jemanje zdravila, možni stranski učinki • Navodila za shranjevanje zdravila • Priprava zdravil za teden • Prepoznavanje zdravil za vsak dan/uro • Nasveti za uporabo organizatorjev
Dodatni komentarji:	Sodelovanje zdravstvenega strokovnjaka zagotavlja udeležencem večje zaupanje pri spreminjanju vedenj.
Predlogi za izboljšave:	Vsebina o tem, kako pravilno zavreči preostala zdravila



KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Skupina za psihokognitivno intervencijo: kognitivna stimulacija

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje.
Cilji aktivnosti:	• Deljenje procesa staranja • Razvijanje socialne podporne mreže • Boj proti stigmi, dezinformacijam in izolaciji • Dosego adaptivnih mehanizmov spoprijemanja • Izboljšanje psihosocialne prilagoditve • Zgodnja intervencija • Ta skupina se osredotoča posebej na: standardizirano in ponovljeno vadbo kognitivnih funkcij z postopnim povečevanjem težavnosti; ter ohranjanje možganskih funkcij in zmanjševanje tveganja za razvoj nevrokognitivnih motenj.
Prednostni metodološki pristopi:	Ta skupina zagotavlja nefarmakološko psihološko intervencijo, ki je povezana z boljšimi rezultati pri normativnem staranju, blagi kognitivni okvari ali celo demenci; potencialne takojšnje in dolgoročne učinke (od 5 do 10 let) v smislu zmanjšanja težav pri vsakodnevnih aktivnostih; potencial za zmanjšanje stroškov zdravstvene oskrbe.



Potrební materiál:	• Računalník in projektor za usmerjanje • Papír in svinčnící za řeševanje nalog
Obravnavane vsebine:	• Izobraževanje o razvoju možganov in njegovih dejavnikih tveganja ter zaščitnih dejavnikih, kot je kognitivni trening • Tehnike sproščanja za ozaveščanje o vplivu stresa in razpoloženja na kognitivne funkcije in uspešnost ter zagotavljanje ustreznih mehanizmov samoregulacije • Trening izvršilnih funkcij z opazovanjem in popravljanjem napak, pa tudi oblikovanjem ciljev, načrtovanjem in izvajanjem • Trening sklepanju z identificiranjem serijskih vzorcev informacij v abstraktnih in vsakodnevnih spodbudah (oblike, urníki in nalepke) • Jezikovni trening z uporabo verbalne tekočnosti, kategorizacije, poimenovanja predmetov in opisovanja slik • Vizualno-prostorski trening z uporabo figur ali predmetov v dveh in treh dimenzijah ter lastne prostorske pozícije udeleženca • Trening hitrosti obdelave z lociranjem informacij, z gradualnim povečevanjem težavnosti, kar dosežemo z zmanjšanjem prisotnosti spodbud, dodajanjem nalog hkrati ali celo z dodajanjem vizualnih in zvočnih motenj • Trening spomina skozi tehnike, ki se uporabljajo za obdelavo, shranjevanje in pridobivanje informacij, ki povečajo pomen vsebine • Obnavljanje znanja iz prejšnjih srečanj in iskanje načinov, kako uporabiti pridobljeno znanje v vsakodnevnih nalogah



Dodatni komentarji:	Fleksibilnost intervencij omogoča, da se izvajajo tudi v drugih enotah.
Predlogi za izboljšave:	Za maksimalno izkoriščanje potencialnih učinkov kognitivne skupine predlagamo tesnejši pristop k ciljni skupini, kar lahko dosežemo z razvojem intervencije na več lokalno prepoznavnih lokacijah, kot so lokalni javni prostori. To omogoča ciljni skupini, da premaga pričakovane omejitve pri pridruževanju kognitivni skupini, ki so pogosto povezane s telesnimi omejitvami in prevozom.





KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Skupina za psihokognitivno intervencijo: razvoj digitalnih veščin

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje.
Cilji aktivnosti:	• Boj proti stigmati, dezinformacijam in izolaciji • Izobraževanje in enakost priložnosti • Spodbujanje zdravih, adaptivnih, avtonomnih in po-intervencijskih navad
Prednostni metodološki pristopi:	Ta skupina zagotavlja: • Vedenjsko intervencijo, s krepitvijo nalog, nadzorovanjem njihove izvedbe in zagotavljanjem povratnih informacij, ki je povezana s uspehom pri iskanju zaposlitve • Digitalno pismenost, ki širi spekter informiranih odločitev v zvezi z zaposlitvijo • Varno uporabo javnih storitev, ki so se v veliki meri preselile v digitalni format (zdravstvo, socialna varnost, finance, kultura, prosti čas)



Potrebni materiali:	• Razvoj digitalnih veščin koristi od obstoja računalnikov in/ali pametnih telefonov in/ali pametnih tablic za prakso • Projektor za usmerjanje
Obravnavane vsebine:	Ta skupina obravnava: • Računalniško raziskovanje v smislu upravljanja s gesli, uporabe USB naprave, nadzora kazalca, možnosti ikon, sestave in upravljanja datotek Word in PDF • Raziskovanje interneta, posebej iskalniki in aplikacije, kot so Google, Gmail in Google Drive • Usposabljanje za iskanje zaposlitve, v smislu navigacije po zanesljivih platformah za ponudbe dela, glede na interese, veščine in lokacijo udeležencev • Razvoj in vzdrževanje življenjepisa • Usposabljanje za komunikacijo, s podporo pri stiku udeležencev z delodajalcem, odgovornim za oglas za delo, preko e-pošte ali telefona • Usposabljanje za razgovor za delo, z raziskovanjem skladnosti kandidata z oglaševanim delovnim mestom, iskanjem vrednot podjetja, simulacijo tipičnih vprašanj na razgovoru in pogajanjem o delovnih pogojih • Obnavljanje znanja iz prejšnjih srečanj, z simulacijo samostojnega izvajanja celotnega postopka iskanja zaposlitve in prijave
Dodatni komentarji:	Fleksibilnost intervencij omogoča, da se izvajajo tudi v drugih enotah.



Predlogi za izboljšave:

Potrebe udeležencev in ovire, ki jih doživljajo, lahko premagamo z oblikovanjem več skupin za intervencijo. Za odkrivanje ovir uporabljamo praktične vaje na računalniku med začetnim intervjujem z našo ekipo.





KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

“Programa Qualifica”: tečaji portugalščine za tujce

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje.
Cilji aktivnosti:	• Spodbujati tujce pri učenju portugalščine • Spodbujati samostojnost pri vsakodnevnih nalogah
Prednostni metodološki pristopi:	• Zagotavljati dostopne in jasne informacije • Vključiti praktične vaje: branje, poslušanje in govorjenje • Spodbujati aktivno sodelovanje pri branju besedil, govorjenju jezika in ustvarjanju dialogov • Prilagoditi učenje težavam udeležencev
Potrebni materiali:	• Računalnik in projektor • Slovar • Knjige za branje • Materiali za pisne vaje



Obravnavane vsebine:	• Portugalsko besedišče in slovnična pravila • Prepoznavanje različnih regionalnih besed/izrazov • Prepoznavanje idiomov • Vaje za branje, poslušanje in govorjenje (kot so dialogi) • Besedila in/ali izrazi za pisanje/uporabo v vsakdanjem življenju • Prepoznavanje vsakodnevnih situacij za vadbo
Dodatni komentarji:	Sposobnost ustvarjanja empatičnih odnosov s študenti močno povečuje njihovo produktivnost.
Predlogi za izboljšave:	Ob koncu tečaja lahko odrasli študenti odigrajo gledališko predstavo.





KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Kuharske delavnice

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje.
Cilji aktivnosti:	• Spodbujati samostojnost pri vsakodnevni obrokih • Spodbujati raznoliko in zdravo prehrano • Spodbujati zanimanje in znanje o prehranskih oznakah • Spodbujati druženje
Prednostni metodološki pristopi:	• Delitev teoretičnih in praktičnih informacij • Upoštevanje prehranske preference vsakega udeleženca • Upoštevanje morebitne prehranske alergije vsakega udeleženca • Spodbujati aktivno sodelovanje



Potrební materiáli:	• Seznam receptov • Kuhinjska oprema in materiali, kot so hladilnik, zamrzovalnik, štedilnik, pečica, lonci, ponve, ponvice in drugo • Ustrezne sestavine in začimbe za vsak recept
Obravnavane vsebine:	• Kako interpretirati prehransko piramido • Branje in interpretacija prehranskih oznak • Prepoznavanje raznolike in zdrave hrane • Ohranjanje tradicionalnih kuharskih tehnik • Razvoj novih kuharskih tehnik • Različne tehnike za pripravo mesa in rib, pa tudi vegetarijanskih in veganskih jedi
Dodatni komentarji:	• Ob koncu delavnic mora vsak študent pripraviti hrano za skupno kosilo. • Ob koncu delavnic morajo študenti zbrati recepte in napisati kuharsko knjižico.
Predlogi za izboljšave:	Na eni ali več teh delavnic lahko odrasli študenti pripravijo tradicionalne recepte iz drugih držav.





KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Lokalno središče za pomoč ljudem z demenco in njihovim skrbnikom

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje.
Cilji aktivnosti:	• Zagotavljati fizično in mentalno oskrbo • Spodbujati samostojnost pri vsakodnevni nalogah • Preprečevati padce • Zagotavljati usposabljanje za oskrbovalce
Prednostni metodološki pristopi:	• Delo na medosebnih odnosih • Delavnice za fizično in kognitivno stimulacijo • Usposabljanje za vsakodnevne aktivnosti • Delavnice za obvladovanje čustev • Sprehodi na prostem in vodna aerobika
Potrebni materiali:	• Materiali za fizično stimulacijo, kot so naprave za telesno vadbo • Materiali za kognitivno stimulacijo, kot so »snoezelen« soba, tradicionalne igre in družabne igre • Projektor za usmerjanje (usposabljanje za skrbnike)



Obravnavane vsebine:	• Nefarmakološko obvladovanje bolezni • Vaje za fine motorične spretnosti • Obvladovanje čustev za oskrbovalce
Dodatni komentarji:	
Predlogi za izboljšave:	Treba je spodbujati medgeneracijske dejavnosti, da lahko odrasli ohranjajo stik z otroki.





KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

“Festival Semente” – Kulturni festival Knjiga in drevo

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje.
Cilji aktivnosti:	• Vključevanje skupnosti • Spodbujanje medgeneracijskih stikov • Spodbujanje spoštovanja umetnosti in okolja
Prednostni metodološki pristopi:	• Medgeneracijsko vključevanje v organizacijo dejavnosti • Delavnice iz znanosti in umetnosti (kot so slikarstvo, šivanje in gledališče) • Literarni sprehodi po naravi
Potrebni materiali:	• Semena za sajenje • Drevesa, ki jih je treba posaditi • Knjige, ki jih je treba prebrati • Umetniška dela, ki jih je treba ceniti • Materiali za delavnice slikanja, kot so platna in/ali tkanine, čopiči in barve • Materiali za delavnice šivanja, kot so tkanine, škarje, šivalni stroji, šivalne igle in prsti • Materiali za gledališke delavnice, kot so gledališki odri



Obravnavane vsebine:	• Delavnice o tem, kako brati besedila in pesmi • Delavnice o tem, kako pisati ustvarjalna besedila • Interpretacija pomena besedil in pesmi • Prepoznavanje biotske raznovrstnosti okoli nas, kot so živalske in rastlinske vrste • Delavnice o tem, kako izdelovati umetniška dela • Interpretacija umetniških del
Dodatni komentarji:	Dejavnosti morajo biti izvedene na različnih lokacijah, razpršenih po skupnosti.
Predlogi za izboljšave:	Kolesa in druga oprema morajo biti na voljo, da omogočimo udeležbo ljudi z zmanjšano mobilnostjo pri nekaterih dejavnostih.





KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Folklorni ranč

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje.
Cilji aktivnosti:	• Spodbujati socializacijo • Spodbujati samozaupanje • Ohranjati tradicionalne umetnosti • Spodbujati medgeneracijske stike • Spodbujati stike v skupnosti
Prednostni metodološki pristopi:	• Izbor tradicionalnih oblačil • Izbor glasbe in koreografije • Branje glasbenih zapisov in not • Tedenski treningi
Potrebni materiali:	• Nekaj glasbenih instrumentov • Glasbeni zapisi in note • Besedila pesmi • Tradicionalna oblačila



Obravnavane vsebine:	• Zgodovina plesa • Prepoznavanje različnih vrst ljudskih plesov po državi • Prepoznavanje pomena tradicionalnih oblačil • Učne ure petja in plesa
Dodatni komentarji:	Predstave bi se lahko izvajale po vsej državi in v tujini.
Predlogi za izboljšave:	Enkrat mesečno so lahko vaje odprte za vse, da spodbujajo medsebojno interakcijo med člani skupnosti.





KA210-ADU-MANJŠA PARTNERSTVA

NASLOV PROJEKTA: OSKRBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE STAREJŠIH ODRASLIH

Orkester

Povezanost s Ciljem trajnostnega razvoja št. 3	3.4. Nenalezljive bolezni Do leta 2030 s preventivnimi ukrepi in zdravljenjem za tretjino zmanjšati število primerov prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni ter promovirati duševno zdravje in dobro počutje.
Cilji aktivnosti:	• Spodbujati socializacijo • Spodbujati samozaupanje • Ohranjati tradicionalne umetnosti • Spodbujati medgeneracijske stike • Spodbujati stike v skupnosti
Prednostni metodološki pristopi:	• Izbor glasbe • Branje glasbenih zapisov in not • Trening z instrumenti • Trening za različne nastopne kontekste • Tedenski treningi
Potrebni materiali:	• Glasbeni instrumenti • Glasbeni zapisi in note • Enotna oblačila



Obravnavane vsebine:	• Zgodovina glasbe • Prepoznavanje različnih vrst orkestrov po državi • Učne ure glasbe: kako brati glasbene zapise in note
Dodatni komentarji:	Koncerti bi se lahko izvajali po vsej državi in v tujini.
Predlogi za izboljšave:	Enkrat mesečno so lahko vaje odprte za vse, da spodbujajo interakcijo med člani skupnosti.

