



Ateliere de lucru pentru implicarea socială a persoanelor în vârstă



4TEAM 4
excellence



***** Institut Badań i
Innowacji w Edukacji

deses3

**voluntariat
pentru viață**

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



CUPRINS

1. Accesibilitatea mobilă.....	3
Anexa. Teoria propusă.....	4
2. Lumea aplicațiilor.....	7
Anexa. Teoria propusă.....	8
3. Păstrați-vă mintea ascuțită.....	9
Anexă. Teoria propusă.....	11
4. Înțelegerea medicamentelor.....	13
Anexa. Teoria propusă.....	15
5. Argumente eronate.....	16
Anexa. Teoria propusă.....	18
6. World café.....	19
Anexa. Teoria propusă.....	20
7. Seniorii implicați social.....	22
Anexa. Teoria propusă.....	23
8. Seniori care utilizează tehnologia.....	24
Anexa. Teoria propusă.....	26
9. Get-together.....	27
Anexa. Teoria propusă.....	28
10. Biblioteca vie.....	29
Anexă. Teoria propusă.....	29

1. ACCESIBILITATEA MOBILĂ

Scop Creșterea gradului de conștientizare a dificultăților cu care se confruntă persoanele în vârstă în utilizarea unui telefon mobil.

Timp	1 h - 1 h 30 min
Grupul țintă	Educatori de adulți Îngrijitori Educatori sociali etc.
Obiective	<ul style="list-style-type: none">- Înțelegerea motivelor pentru care bătrânii evită să folosească telefoanele mobile- Furnizarea de cunoștințe și instrumente educatorilor pentru a-i învăța pe seniori cum să utilizeze telefoanele mobile.- Dezvoltarea empatiei educatorilor cu privire la problemele cu care se confruntă persoanele în vârstă atunci când încearcă să utilizeze un telefon mobil
Materiale	Diferite tipuri de telefoane mobile (smartphone-uri, tastatură qwerty, tastatură normală etc.) Ochelari de simulare cu vedere slabă Mănuși de grădinărit Greutăți pentru încheietura mâinii Caști, dopuri de urechi
Etapele de facilitare	<ol style="list-style-type: none">1. Împărțiți participanții în grupuri mici și rugați-i să facă un brainstorming despre motivele pentru care este mai dificil pentru vârstnici să folosească un telefon mobil (10-15 minute).2. Apoi, în grupul mare, vor trebui să prezinte motivele pe care le-au găsit. Facilitatorul poate adăuga câteva dintre motivele din teoria propusă în anexă (5-10 min)3. Împărțiți câte doi, participanții vor face o simulare în care, pe rând, unul dintre ei va juca rolul unei persoane în vârstă, iar celălalt va fi cel care încearcă să ajute și să învețe cum să folosească mai bine telefonul. Persoana care joacă rolul bătrânului va trebui să folosească ochelari de simulare a vederii slabe, mănuși de grădinărit, greutateți la încheietura mâinii și dopuri pentru urechi, pentru a simula deficiențele vizuale, auditive și senzoriale cu care se pot confrunta bătrânii. În timpul acestei simulări, va trebui să îndeplinească sarcini simple legate de utilizarea telefonului mobil, cum ar fi: porniți/opriți telefonul, efectuați/răspundeți la un apel, trimiteți un mesaj, faceți o fotografie, măriți volumul, măriți luminozitatea, măriți fontul etc. (20 min).4. După ce participanții vor juca ambele roluri, își vor împărtăși experiențele și sentimentele și vor concluziona asupra dificultăților cu care se confruntă vârstnicii în încercarea de a utiliza telefonul mobil. (10-15 min)5. Pentru a încheia sesiunea, facilitatorul poate reda unul sau ambele videoclipuri propuse în referințe. (3-5 min)

Metode	Brainstorming Prezentări Joc de simulare Joc de rol Debriefing
Evaluare	<p>În timpul evaluării, participanții vor fi împărțiți în 4 grupuri și vor trebui să găsească soluții la următoarele probleme:</p> <p>Problemă: Persoanele în vârstă pot crede că nu au nevoie de un telefon mobil pentru a comunica cu alte persoane.</p> <p>Problemă: Telefonul mobil devine o sursă enervantă de apeluri false, escroci și telemarketing. Persoanele în vârstă își pot închide telefoanele pentru a le evita.</p> <p>Problemă: Persoanele în vârstă pot fi copleșite de toate aplicațiile și pictogramele de pe ecranul telefonului lor. De asemenea, poate considera că este prea complicat să dețină un telefon și, prin urmare, refuză să ia în considerare utilizarea unui telefon.</p> <p>Problemă: ecranele mici și tastaturile minuscule sunt dificil de utilizat de către persoanele în vârstă cu probleme de vedere și dexteritate. De asemenea, pierderea auzului poate reprezenta o provocare pentru a înțelege ce se spune la telefon.</p>
Referințe	<p>Cum să simplificați smartphone-ul pentru persoanele în vârstă https://www.youtube.com/watch?v=ISFwOanG9WQ</p> <p>Cum să configurați un smartphone pentru bătrâni https://www.youtube.com/watch?v=eKipORlqv0U</p>

ANEXA. TEORIA PROPUȘĂ

Persoanele în vârstă folosesc des telefoanele inteligente, însă se confruntă cu multe probleme în acest sens. Înțelegerea acestor probleme poate ajuta la învățarea persoanelor în vârstă să utilizeze tehnologia. Dezvoltatorii de aplicații pot lua în considerare următoarele puncte atunci când dezvoltă aplicații pentru a le face ușor de utilizat și pentru utilizatorii în vârstă.

Iată **7 probleme cu care se confruntă** vârstnicii atunci când folosesc smartphone-urile.

1. Nu pot tasta în mod corespunzător

În primul rând, au o problemă de exploatare. Tăierea este o operațiune de bază pentru majoritatea aplicațiilor, dar următoarele probleme apar atunci când încearcă să facă acest lucru.

Ei împing cu unghiile lor

Apăsăți prea tare sau zona degetului care atinge ecranul este prea mare

Ei nu pot apăsa acolo unde au țintit

Degetul lor alunecă după ce ating ecranul

Ei ating ecranul pentru o perioadă lungă de timp

Prin urmare, aceștia au probleme de navigare pe ecranele smartphone-urilor. Operațiunile, altele decât atingerile, cum ar fi apăsările, ar putea fi mai dificile.

De asemenea, în cazul autentificării prin amprentă digitală, un cod PIN tras cu mâna ar putea fi mai bun dacă aceștia întâmpină dificultăți în a-și înregistra amprente.

2. Persoanele în vârstă nu pot localiza butoanele de pe ecranele smartphone-urilor

Aplicațiile de smartphone din ziua de azi au o mulțime de modele plate. Astfel, este greu de spus unde se poate apăsa sau ce se întâmplă după apăsare.

Chiar dacă exprimați un buton cu o pictogramă, este posibil să trebuiască să luați în considerare modul în care acesta funcționează împreună cu pictograma. De exemplu, "< Back".

De asemenea, este posibil ca persoanele în vârstă să nu fie familiarizate cu cuvinte precum "editare", "înregistrare" etc. O formulare precum "scrie text" poate fi mai bună decât "editează".

3. Tranzițiile de ecran îi pot deruta

Chiar dacă învață să folosească telefoanele. Ei ar putea fi confuzi dacă tranzițiile sunt diferite de cele obișnuite. Ei nu vor ști ce să facă în astfel de cazuri.

Luați în considerare acest exemplu:

Aplicația pornește în mod normal și este gata de utilizare. Cu toate acestea, uneori, sesiunea este deconectată și apare ecranul de conectare.

La prima lansare se va afișa tutorialul, dar acesta nu va mai apărea la următoarea lansare.

4. Reclamele pentru smartphone-uri pot deruta persoanele în vârstă

Atunci când apare o reclamă interstițială etc:

- Este diferită de o tranziție normală a ecranului
- Este un ecran pe care nu l-au văzut niciodată.
- Așa că sunt confuzi.

În plus, s-ar putea să creadă că bannerele publicitare care apar în subsol și în alte locuri fac parte din aplicație.

5. Notificările pot fi și ele confuze

Notificarea aplicației se afișează în partea de sus a ecranului. Dar aceasta apare și dispare după ce ați verificat textul. Așa că s-ar putea să nu știe cum să verifice din nou.

Dacă ating notificarea, ajung la o altă aplicație. Atunci vor fi nedumeriți pentru că aceasta corespunde problemei anterioare, deoarece tranziția ecranului este diferită.

6. Nu-și pot aminti informațiile de conectare

Nu își amintesc informațiile de conectare și contul pe care îl folosesc pentru fiecare serviciu, de exemplu

- ID-ul contului
- Cont Google
- Cont de Facebook
- Mânere Twitter etc.
- Acest lucru le cauzează probleme la logare etc.

7. Este greu să își amintească cuvinte și concepte

S-ar putea să nu-și amintească conceptele chiar dacă au fost predate de mai multe ori din cauza memoriei slabe.

Extras

Sunt deschise prea multe file de browser

Uneori ajung să deschidă multe file în browser până la punctul în care acesta se blochează sau nu mai pot deschide alte file.

Este posibil ca aceștia să nu cunoască conceptul de file/ferestre. Este posibil să nu știe nici cum se închid ferestrele. Acest lucru se întâmplă mai rar dacă site-urile web au un design simplu.

Concluzie

Acestea au fost câteva dintre problemele cu care se confruntă persoanele în vârstă în timpul utilizării smartphone-urilor. Dezvoltatorii de aplicații le pot lua în considerare atunci când realizează aplicații destinate unui public în vârstă. De asemenea, persoanele implicate în domeniul educației ar putea să le fie de folos.

2. LUMEA APLICAȚIILOR

Scop Creșterea gradului de conștientizare a dificultăților cu care se confruntă persoanele în vârstă în înțelegerea și utilizarea aplicațiilor

<i>Timp</i>	1h 30 min - 2 h
<i>Grup țintă</i>	Educatori de adulți Îngrijitorii Educatori sociali etc.
<i>Obiective</i>	<ul style="list-style-type: none">- Înțelegeți motivele pentru care bătrânii evită să folosească APP-urile de pe telefoanele mobile- Furnizarea de cunoștințe și instrumente educatorilor pentru a-i învăța pe seniori cum să utilizeze APP-urile.- Dezvoltarea empatiei educatorilor cu privire la problemele cu care se confruntă persoanele în vârstă atunci când încearcă să utilizeze APP-uri
<i>Materiale</i>	Telefoane inteligente Videoproiector
<i>Etapele de facilitare</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Împărțiți participanții în grupuri mici și rugați-i să reflecteze asupra modului în care APP-urile pot ajuta vârstnicii în viața lor de zi cu zi (10-15 minute).2. Apoi, în grupul mare, vor trebui să își prezinte ideile (de exemplu, îmbunătățirea vieții sociale, a sănătății, a bugetului, a divertismentului etc.). Facilitatorul poate adăuga și alte idei din cele 2nd link din referințe (5-10 min)3. Apoi, în cadrul acelorași grupuri, vor trebui să găsească cele mai bune aplicații pentru fiecare nevoie și să pregătească o scurtă prezentare (PowerPoint, Canva etc.) despre beneficiile și funcțiile fiecărei aplicații. Facilitatorul poate adăuga câteva dintre APP-urile din teoria propusă în anexă (30 min)4. După ce grupurile își termină prezentările, vor trebui să le prezinte în fața grupului mare.5. Pentru a încheia sesiunea, în grupuri, ei vor trebui să vină cu câteva sfaturi și trucuri pentru a-i convinge pe bătrâni să folosească aplicațiile și pentru a-i învăța mai bine să le folosească. Facilitatorul poate adăuga câteva dintre APP-urile din teoria propusă în anexă (30 min)
<i>Metode</i>	Brainstorming Prezentări Debriefing
<i>Evaluare</i>	Întrebări deschise Întrebări propuse: De ce au nevoie bătrânii să folosească APP-uri? Cum le pot îmbunătăți APP-urile viața? Cum îi putem convinge pe bătrâni să folosească APP-uri? Care sunt cele mai bune metode pentru a-i învăța cum să folosească o anumită aplicație?

Referințe

Aplicații de smartphone pentru adulții în vârstă care pot fi utilizate în timpul izolării în timpul pandemiei COVID-19

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7234684/> - 15 aplicații de smartphone pentru adulți mai în vârstă care pot fi folosite în timpul izolării în timpul pandemiei COVID-19

Cele mai bune APP-uri pentru seniori

<https://www.seniorlifestyle.com/resources/blog/top-8-mobile-apps-active-seniors/>

De ce unele persoane în vârstă resping tehnologiile digitale

<https://www.sciencedaily.com/releases/2018/03/180312091715.htm#:~:text=Summary%3A,technologies%2C%20a%20a%20new%20study%20reveals.>

ANEXĂ. TEORIA PROPUȘĂ

Potrivit Eurostat, în UE, 87% dintre persoanele cu vârsta de 75 de ani și peste nu au fost niciodată online.

Persoanele în vârstă se confruntă adesea cu o reactivitate redusă, ceea ce face mai greu să țină pasul cu tehnologia în ritm rapid, de exemplu, platformele care utilizează notificări. În UE, 9 % dintre persoanele în vârstă de 75 de ani sau mai mult au deficiențe vizuale grave, iar 18 % au limitări grave ale auzului (Eurostat, 2017).

Seniori și tehnologie

- Mulți seniori au dificultăți în utilizarea ecranelor tactile din cauza unei afecțiuni numite degete corpolente.
- Mulți seniori au o mobilitate redusă și un venit mai mic, ceea ce face mai dificilă întâlnirea cu prietenii în persoană.
- Stăpânirea noilor tehnologii este adesea complicată, deoarece seniorii nu au experiență în utilizarea tehnologiei ca punct de referință. Seniorii au, în general, un cadru de referință mai mic care să le permită să absoarbă noile cunoștințe.
- Cifrele de la SSB arată că 83% dintre persoanele în vârstă de 64-74 de ani folosesc internetul săptămânal sau mai des.
- Social Isolation in The UK, cifrele arată că persoanele izolate din punct de vedere social au de 3,5 ori mai multe șanse de a intra în îngrijire rezidențială finanțată de autoritățile locale.
- 96% dintre persoanele în vârstă de peste 67 de ani dețin un telefon mobil, dar mai puțin de jumătate au un smartphone (cifrele din 2014).

3. PĂSTRAȚI-VĂ MINEA ASCUȚITĂ

Scop Motivați adulții să își mențină mintea ascuțită. Oferiți-le câteva exerciții distractive și ușoare pentru creier, care pot fi făcute în confortul propriei case sau în timpul liber.

<i>Timp</i>	1h 30 min
<i>Grup țintă</i>	Persoane în vârstă, personal care lucrează cu persoanele în vârstă.
<i>Obiective</i>	<ul style="list-style-type: none">- Promovați exerciții ușoare și amuzante pentru creier pentru a menține mintea seniorilor ascuțită- Conștientizați beneficiile provocării, ale lucrurilor noi și ale învățării pentru a vă menține mintea ascuțită
<i>Materiale</i>	Smartphone sau laptop conectat la internet Bloguri de foi: hârtie A3 și A4, markere, creioane colorate, creioane colorate Sală de clasă sau de formare Voluntari care să supravegheze activitățile
<i>Etapele de facilitare</i>	<ul style="list-style-type: none">● Introducere: 15 minute Persoanele cu o stare de sănătate cardiovasculară mai bună, care au fost mai active din punct de vedere fizic și psihic, care au adoptat obiceiuri alimentare sănătoase, care nu fumează și care consumă alcool cu moderație sunt mai puțin predispuse, în medie, să dezvolte demență. Explicați grupului obiectivele și scopul atelierului și prezentați-le modul în care își pot menține creierul ager pe măsură ce îmbătrânesc. De exemplu: Fiți activi din punct de vedere fizic: Creierul dumneavoastră are nevoie de o bună aprovizionare cu oxigen și nutrienți pentru a funcționa bine. Rămâneți implicați social: Persoanele active din punct de vedere social au mai puține șanse de a dezvolta tulburări cognitive. Provoacă-ți creierul: Învățarea pe tot parcursul vieții și educația sunt bune pentru sănătatea creierului și reduc riscul de a dezvolta demență Atitudine: Gestionați stresul și gândiți la prezent: Stresul cronic are efecte structurale și funcționale asupra hipocampusului - partea de căluț de mare a creierului, vitală pentru crearea amintirilor. Adaptați-vă stilul de viață pentru a vă proteja creierul● Exerciții pentru creier 60 min Formați grupuri mici [3 - 4 persoane] și dați-le câteva sarcini de îndeplinit. Lăsați-i să își aleagă un "profesor pentru o zi" care să ia notițe despre impresiile grupului și să coordoneze activitatea. <i>Schimbați mâinile</i> Schimbul de mâini este un exercițiu cerebral excelent. Dacă sunteți stângaci, încercați să vă folosiți mâna dreaptă nondominantă pentru toate activitățile zilnice. Schimbați mâna când vă spălați pe dinți,

mâncăți, scrieți și chiar când folosiți mouse-ul calculatorului. Folosirea mâinii non-dominante crește activitatea cerebrală.

Folosiți o bucată de hârtie pentru a prezenta grupului rezultatul realizărilor dumneavoastră.

Faceți o mică pauză după ce treceți la următoarea sarcină

Efectuați sarcinile cu spatele sau cu susul în jos

Pot fi aceleași grupuri sau grupuri noi. Lăsați-i să aleagă un "profesor pentru o zi" care să ia notițe despre impresiile grupului și să coordoneze activitatea.

Vizualizarea lucrurilor cu susul în jos sau cu spatele este foarte stimulantă pentru creierul tău. Vă puteți conecta cu Leonardo da Vinci din interiorul dumneavoastră și puteți stăpâni scrierea în oglindă (abilitatea de a scrie invers). Distractiv și provocator, îndeplinirea sarcinilor cu susul în jos sau invers este foarte provocatoare pentru creierul tău.

Folosiți niște hârtie A4 și creioane colorate pentru a vă prezenta capodopera.

Faceți o mică pauză după ce treceți la următoarea sarcină

Învățați o limbă nouă

Pot fi aceleași grupuri sau grupuri noi. Lăsați-i să aleagă un "profesor pentru o zi" care să ia notițe despre impresiile grupului și să coordoneze activitatea.

Alegeți o limbă, ceva ce v-ați dorit dintotdeauna să învățați, și începeți să învățați.

Pentru această activitate, aveți nevoie de un smartphone sau de un laptop conectat la internet. Unul dintre grupuri va fi profesor pentru o zi și va ține cursul și va cere fiecărui membru al grupului să repete propozițiile sau cuvintele. Grupul va învăța câteva cuvinte și va prezenta celorlalte grupuri ceea ce a învățat.

<https://app.mondly.com/home>

Faceți o mică pauză după ce treceți la următoarea sarcină

Desenează o hartă din memorie

Această activitate se poate face dacă mai aveți timp.

Cereți grupului să se împartă în grupuri mici [3-4 persoane]. Cei mai buni din același loc de trai. Lăsați-i să își aleagă un "profesor pentru o zi" care să ia notițe despre impresiile grupului și să coordoneze activitatea

Sarcina este de a desena o hartă pe o foaie de hârtie [A2 A3, cel mai bine]. Unele subiecte ar putea fi: cum să ajungeți la locul de formare de la hotel/casă/gară. Harta zonei trebuie să conțină câteva clădiri/parcuri/locuri speciale pe care vi le amintiți/lucruri/persoane pe care le-ați văzut când ați mers la locul de instruire.

Capodopera de artă, prezintă alte grupuri.

1. Concluzie: 15 min

Întrebați grupul despre plombele lor și despre cât de important este să ne păstrăm creierul ascuțit.

<i>Metode</i>	Această secțiune se va baza pe participare activă, exerciții de atelier și proiecte de echipă. Prezentări, discuții, ateliere de lucru
<i>Evaluare</i>	Evaluarea bazată pe performanță
<i>Referințe</i>	<p>Sănătatea creierului pe măsură ce îmbătrânești: Ghidul educatorului https://acl.gov/sites/default/files/news%202016-10/BrainHealthEducatorGuide.pdf</p> <p>Cum pot să-mi mențin creierul în formă? https://www.futurelearn.com/info/courses/ssa-sandbox/0/steps/11802</p> <p>Păstrați-vă mintea Sharp la orice vârstă https://www.mercycare.org/app/files/public/168442ba-38c3-4aa2-8226-8a19a5a7592e/EAP-May-2014-Keep-Your-Mind-Sharp-At-Any-Age.pdf</p> <p>Îmbunătățiți-vă memoria https://www.instituteofwater.org.uk/wp-content/uploads/2020/02/IMPROVE-YOUR-MEMORY.pdf</p>

ANEXA. TEORIA PROPUȘĂ

Învățarea generează, de fapt, noi celule cerebrale, îmbogățind rețelele cerebrale și deschizând noi rute pe care creierul le poate folosi pentru a ocoli leziunile. Provocarea de a face lucruri noi și de a învăța este vitală pentru sănătatea creierului. Vă puteți provoca creierul în multe feluri; nu trebuie să fie numai cuvinte încrucișate și Sudoku.



4. ÎNȚELEGEREA MEDICAMENTELOR

Scop Fiți conștienți de problemele legate de necunoașterea medicamentelor pe care le iau seniorii și arătați-le când și cum le pot lua pe fiecare dintre ele fără efecte secundare.

<i>Timp</i>	1 h 30 min
<i>Grupul țintă</i>	Seniori (65 de ani și peste)
<i>Obiective</i>	Reflecțați asupra importanței de a înțelege medicamentele pe care le introducem în corpul nostru și asupra modului în care faptul de a fi informați despre medicamentele noastre ne ajută să ne protejăm sănătatea. Desfășurați o activitate interactivă pentru a învăța aspectele pozitive și negative ale medicamentelor pe care le iau de obicei zilnic.
<i>Materiale</i>	Smartphone sau laptop conectat la internet Bloguri de foi: hârtie A3 și A4, markere, creioane colorate, creioane colorate Sală de clasă sau de formare Voluntari care să supravegheze activitățile
<i>Etapele de facilitare</i>	<p>1. Introducere: 15 min</p> <p>Atunci când luați o rețetă, știți exact ce luați și de ce? Discutați despre importanța înțelegerii medicamentelor pe care le introducem în corpul nostru și despre modul în care faptul de a fi informați cu privire la medicamentele noastre ne ajută să ne protejăm sănătatea.</p> <p>2. Brainstorming: 25 min</p> <p>Începeți prin a forma grupuri mici de 3-4 persoane. Lăsați-i să își aleagă un "profesor pentru o zi" care va lua notițe despre impresiile grupului și va coordona activitatea. Fiecare "profesor pentru o zi" va începe să pună întrebări despre medicamentele lor, dându-le timp să discute împreună.</p> <ul style="list-style-type: none">● Care este numele medicamentului?● De ce trebuie să o iau?● Când și cum ar trebui să o iau? Cu apă? Cu mâncare? Pe stomacul gol?● Cât de mult ar trebui să iau? Ce trebuie să fac dacă uit o doză?● Ce efecte secundare ar putea fi cauzate de medicament? Pentru care dintre ele ar trebui să sun la medic?● Există alimente sau medicamente pe care ar trebui să le evit în timp ce iau acest medicament?● Acest medicament va schimba modul în care acționează celelalte medicamente? <p>3. Concurs de postere: 20 min</p> <p>"Profesorul pentru o zi", care va lua notițe despre impresiile grupului și va coordona activitatea în colaborare cu toți membrii grupului, va crea un poster [A3] cu cele mai importante concluzii. Folosiți culori și tehnici diferite.</p>

Posterul va fi prezentat participanților la workshop.

4. Lectură/discuție: 15 min

Schimbați grupurile [3-4 persoane]. Lăsați-i să aleagă un "profesor pentru o zi" care va lua notițe despre impresiile grupului și va coordona activitatea. Grupul cu supravegherea "profesorului pentru o zi" îi va face pe aceștia să comenteze în paragraful următor:

"Medicamentele joacă un rol important în gestionarea bolilor, dar pot fi și destul de dăunătoare dacă sunt luate incorect. Nu este suficient să știi că iei o capsulă albastră și o tabletă galbenă de două ori pe zi. Trebuie să cunoașteți numele rețetelor dumneavoastră și să înțelegeți detaliile importante despre modul în care acestea funcționează. De exemplu, unele medicamente pot interacționa prost cu anumite alimente, cu alte medicamente sau chiar cu suplimente alimentare și vă pot îmbolnăvi foarte tare. Alocați-vă timp pentru a învăța despre tratamentul care vi s-a prescris. Medicul dumneavoastră sau farmacistul vă pot ajuta să răspundeți la aceste întrebări - nu ezitați să întrebați!"

Sunteți de acord sau nu?

"Profesorul pentru o zi" își va prezenta comentariile.

Internet: Utilizări, beneficii și riscuri ale aspirinei

5. Internet: 25 min

Schimbați grupurile [3-4 persoane] și faceți-le să caute: Utilizări, beneficii și riscuri ale aspirinei.

Lăsați-i să aleagă un "profesor pentru o zi" care să ia notițe despre impresiile grupului și să coordoneze activitatea.

Grupul ar trebui să discute :

- Riscuri și precauții
- Efecte secundare

"Profesorul pentru o zi" va rezuma răspunsurile la următoarea întrebare:

Participanții la grup au fost conștienți de acest lucru?

6. Concluzie: 10 min

Întrebați grupul despre plombele lor și despre cât de important este să fim informați cu privire la medicamentele noastre pentru a ne proteja sănătatea.

Metode Această secțiune se va baza pe participare activă, exerciții de atelier și proiecte de echipă. Prezentări, discuții, ateliere de lucru

Evaluare Evaluarea bazată pe performanță

Referințe Importanța gestionării și înțelegerii medicamentelor dumneavoastră
<https://www.healthymepa.com/2019/11/04/the-importance-of-managing-and-understanding-your-medication/>
Înțelegerea medicamentelor
<http://healthcareathome.ca/mh/en/Documents/UnderstandingYourMedication-MyStory-2017.pdf>
Un nou plan pentru a reduce efectele nocive ale excesului de medicamente la persoanele în vârstă

<https://www.sydney.edu.au/news-opinion/news/2018/12/11/new-plan-to-cut-harm-from-too-much-medicines-in-older-people.html>


ANEXA. TEORIA PROPUȘĂ

Trebuie să cunoașteți denumirile rețetelor dumneavoastră și să înțelegeți detaliile importante despre modul în care acestea funcționează. De exemplu, unele medicamente pot interacționa rău cu anumite alimente, cu alte medicamente sau chiar cu suplimentele alimentare și vă pot îmbolnăvi foarte tare.

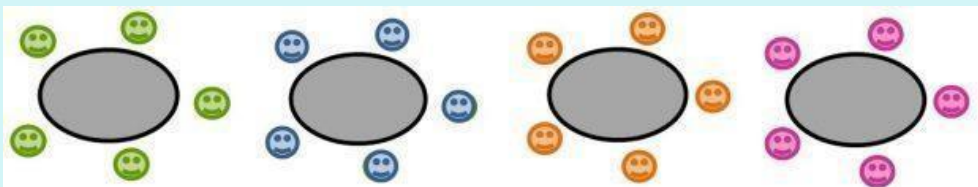


5. ARGUMENTE ERONATE

Scop Acest atelier a fost conceput pentru a ajuta la identificarea și la scoaterea în evidență a argumentelor eronate și a erorilor logice în discursuri, dezbateri și conversații, oriunde ar apărea acestea. Scopul este de a dezvolta gândirea critică a participanților prin învățarea experiențială cu privire la argumentele eronate prezente în mod covârșitor peste tot.

<i>Timp</i>	2h 30 min
<i>Grup țintă</i>	Tineri 14+ Adulți Seniori
<i>Obiective</i>	Minimum 4 (cel mai bine ar fi întotdeauna un număr par) -Identificați 8 argumente false date -Rețineți-le în discursuri, articole, discuții, reclame etc. -Gândiți critic -Persuadeți-i pe alții
<i>Material</i>	Stilouri, mese, scaune, foaie A3, post-it colorat, foi tipărite 2x4 conținând 2 argumente false diferite, 8 teste de evaluare tipărite.
<i>Etapale de facilitare</i>	<ul style="list-style-type: none">• Împărțiți conținutul materialului didactic și procesul de învățare în mai multe părți. Repartizați conținutul de învățare pe grupuri de participanți: 2 argumente eronate pe fiecare fișă, deci 8 argumente pe care trebuie să le cunoașteți și să le stăpâniți la sfârșitul sesiunii.• Prima etapă (5-10 minute): descoperirea conținutului fișei Participanții sunt reuniți în grupuri Jigsaw. Fiecare participant, în jurul aceleiași mese, posedă o parte a cursului într-o foaie (folosiți o culoare diferită pentru fiecare foaie, fiecare foaie conține descrierea a 2 argumente false diferite).  <p>Conținutul fișelor utilizate pentru acest atelier: Apel la autoritate / Anecdotică Apel la emoție / Strawman Apel la natură / Dilema falsă Bandwagon / Panta alunecoasă</p> <p>Fiecare participant citește în tăcere conținutul fișei sale</p> <ul style="list-style-type: none">• A doua etapă (15-20 min.): discuții între experți Participanții sunt reuniți de un grup de experți (a se vedea imaginea de mai jos): scopul este de a stăpâni conținutul fișei lor specifice. În acest scop, ei vor

discuta, vor face schimb, vor lua notițe, vor inventa noi exemple etc. Formatorii le menționează participanților că, după această etapă, vor fi considerați "experti" în fișa lor și vor trebui să fie capabili să explice celorlalți participanți care nu au avut aceeași fișă cele 2 argumente eronate.



- **A treia etapă (20-30 min.): schimbul de cunoștințe**

Grupurile Jigsaw inițiale (etapa 1) sunt reformate (a se vedea imaginea de mai jos). Obiectivul este acum ca fiecare dintre aceste grupuri să stăpânească în mod colectiv conținutul fiecărei fișe. Fiecare "expert" trebuie să explice fișa restului grupului său și să îl instruiască.



- **A patra etapă (30-40 min.): crearea de rezultate colective/activități colective**

Fiecare grup Jigsaw va crea și va executa o sarcină/activitate colectivă pentru a-și pune în practică cunoștințele dobândite. Scopul este de a utiliza și de a identifica argumente eronate pentru a se asigura că acestea sunt bine înțelese de toată lumea.

Exemple de sarcini/activități:

- Organizarea unei dezbatere pe o temă specifică (ex: "Persoanele în vârstă sunt o povară în societatea actuală") și justificarea ideilor/opiniilor folosind cele mai eronate argumente posibile.
- Apărați un proiect de lege folosind cele mai falacioase argumente posibile (ex: "doar persoanele cu vârsta sub 50 de ani au voie să dețină un câine")
- Imaginează-ți reclame pentru produse care folosesc cele mai false argumente (ex: fraze de efect pentru un produs destinat bătrânilor care se adaugă la patinoar, etc.)
- Identificarea argumentelor eronate în diverse materiale și exemple extrase din site-uri reale/media/ads/ etc.

- **Chestionar de evaluare (20 min) (vezi "evaluare" de mai jos)**

- **Debriefing (20 - 30 min)**

Explică grupului scopul și utilitatea metodologiei atelierului de lucru
Explicați bazele metodologiei și conceptului de educație

populară Răspundeți la întrebările participanților
Cereți feedback-ul participanților

<i>Metode</i>	Învățare colaborativă "Jigsaw Workshop" de Elliot Aronson's 1971 Debriefing
<i>Evaluare</i>	Un chestionar cu răspunsuri deschise pentru feedback Obiectiv: identificarea argumentelor eronate folosite pentru fiecare exemplu dat Corecție colectivă (10 min) Rugați participanții să își scrie feedback-ul despre atelier pe foaia de evaluare.
<i>Referințe</i>	https://yourlogicalfallacyis.com/ Enciclopedia Internet de filozofie, Fallacies https://iep.utm.edu/fallacy/#:~:text=Una%20definiție%20acceptată%20pe%20la%20scară%20largă%20definește,fiindu-i%20cunoscută%20de%20arghezi. Ronald L. Hall, Universitatea Stetson, Identificarea falsurilor https://www.stetson.edu/artsci/philosophy/media/E.%20Chapter%204.pdf

ANEXA. TEORIA PROPUȘĂ

Falsificări

O eroare este un fel de eroare de raționament. Lista tipurilor de erori care pot fi găsite în argumente este foarte largă. Argumentele eronate nu ar trebui să fie convingătoare, dar prea des sunt.

Falsificările pot fi create în mod neintenționat sau pot fi create în mod intenționat pentru a înșela alte persoane.

Marea majoritate a erorilor identificate în mod obișnuit implică argumente, deși unele implică doar explicații, definiții sau alte produse ale raționamentului. Uneori, termenul "eroare" este folosit chiar mai larg pentru a indica orice credință falsă sau cauză a unei credințe false.

6. WORLD CAFÉ

Scop Crearea unei conversații "World Coffee" care stimulează conversațiile curajoase și inteligența colectivă a grupului

<i>Timp</i>	1 h 30 min
<i>Grupul țintă</i>	Seniori Adulți Tineri de 16+ ani
<i>Obiective</i>	<ul style="list-style-type: none">- colectarea de informații colective privind experiențele sau ideile legate de o problemă- generarea de noi idei- colaborare și crearea de rețele- Învățarea modului de utilizare a celor șapte principii și a beneficiilor acestora- Îmbunătățirea abilităților de ascultare colectivă- Exersează ascultarea activă, abilitățile de cooperare și respectul reciproc pentru ideile celorlalți
<i>Materiale</i>	Sală de activități dotată cu mese și scaune, băuturi răcoritoare, cafea și gustări.
<i>Etapele de facilitare</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Împărțiți participanții în grupuri mici2. Creați o atmosferă de cafea, fie într-o cafea reală, fie în sala amenajată astfel încât să semene cât mai mult cu una, astfel încât participanții să fie așezați în jurul unor mese mici, cu fețe de masă și cu ceai, cafea și alte băuturi.3. Oferiți participanților stilouri și încurajați-i să deseneze și să înregistreze conversațiile pe fețele de masă din hârtie pentru a surprinde ideile care curg pe măsură ce apar.4. Începeți fiecare rundă cu o întrebare specifică, una pentru fiecare masă. Alegerea întrebării (întrebărilor) este crucială pentru succesul evenimentului; în general, este utilă formularea întrebărilor într-un format pozitiv și deschis pentru a permite o discuție constructivă. Aceleași întrebări pot fi folosite pentru mai multe runde sau se pot baza una pe alta. În cazul în care participanții nu găsesc întrebările care să îi inspire pentru discuții, este puțin probabil ca evenimentul să aibă succes; prin urmare, poate fi bine să elaborați întrebarea împreună cu unii dintre participanții vizați.5. Participanții discută întrebările la masa lor, iar după ce timpul alocat s-a terminat, se mută la o nouă masă/grup pentru o nouă rundă de discuții.6. Un participant (gazda mesei) rămâne și rezumă conversația anterioară participanților nou sosiți înainte de noua rundă.7. La sfârșitul procesului, ideile principale sunt rezumate în cadrul unei sesiuni plenare și se discută despre posibilitățile de continuare.

Metode	Discuție Dezbateri Debriefing
Evaluare	Chestionar de evaluare pentru a colecta feedback-ul și ce a reținut fiecare participant din experiență
Referințe	Istoria metodologiei World Cafè http://theworldcafe.com/about-us/history/ Cele șapte principii de proiectare http://theworldcafe.com/key-concepts-resources/design-principles/ Cafeneaua lumii https://www.involve.org.uk/resources/methods/world-cafe#:~:text=The%20World%20Cafe%20este%20a,open%20conversations%20to%20take%20place.

ANEXA. TEORIA PROPUȘĂ

Metoda World Cafè

Metoda World Cafè a fost inventată de Juanita Brown și David Isaacs în 1995.

World Cafè este o **strategie de colaborare** care presupune ca participanții să se angajeze în mai multe discuții în grupuri mici. În cadrul acestei strategii, grupurile de participanți se așează la "mesele cafenelei" și discută un îndemn sau o întrebare furnizată de către facilitator.

Discuțiile au loc în cadrul unor mese rotunde, pe parcursul mai multor runde de 20-30 de minute, în care se trece de la o masă la alta, atmosfera de cafenea fiind menită să permită desfășurarea unor conversații mai relaxate și mai deschise.

Prin deplasarea participanților în jurul sălii, conversațiile de la fiecare masă sunt îmbogățite cu idei de la alte mese, ceea ce duce la o **inteligență colectivă**.

Ideea din spatele acestui proiect este de a crea un spațiu care să susțină "conversația bună", unde oricine poate vorbi despre lucrurile care contează pentru el.

Metoda se bazează pe presupunerea că oamenii au deja în ei înțelepciunea și creativitatea necesare pentru a face față chiar și celor mai dificile provocări și se bazează pe două principii cheie:

- oamenii vor să discute împreună despre lucruri care contează pentru ei
- și, dacă o fac, pot crea o putere colectivă.

Procesul se distinge prin șapte **principii fundamentale de proiectare**.

Cele șapte principii de proiectare

Următoarele șapte principii de proiectare World Cafè reprezintă un set integrat de idei și practici care stau la baza modelului întruchipat în procesul World Cafè:

1. **Clarificarea contextului** - la ce se referă cafeneaua.
2. **Crearea unui spațiu ospitalier** - un mediu cald, plăcut, cu lumină naturală, scaune confortabile, mâncare și băuturi răcoritoare. Acest ritm este, de asemenea, un spațiu "sigur" - în care fiecare se simte liber să gândească și să se exprime.

3. **Explorarea întrebărilor importante** - întrebări relevante pentru problemele reale ale grupului, întrebări puternice care atrag energia colectivă și stimulează înțelegerea și acțiunea.
4. **Încurajați pe toată lumea să participe** - toți participanții ar trebui să contribuie la conversație. Fiecare participant la cafenea reprezintă un aspect al diversității întregului sistem; fiecare persoană are șansa de a se conecta la conversație, permițând inteligenței intrinseci a grupului să devină accesibilă.
5. **Conectarea diferitelor puncte de vedere** - creați un "spațiu vizual comun" folosind markere și foi așezate pe masă, desenând ideile emergente. Uneori, imaginile create în comun pot valora până la mii de cuvinte, ilustrând relațiile dintre idei.
6. **Ascultarea colectivă și observarea modelelor** - fiecare persoană este invitată să se exprime în mod autentic, iar cei care ascultă cu atenție pot construi pe baza a ceea ce se spune.
7. **Împărtășirea descoperirilor comune** - conversații de legătură la mese. Grupurile de la mese analizează în câteva minute ideile discutate, extrăgând informațiile esențiale.



7. SENIORII IMPLICAȚI SOCIAL

Scop Pentru ca seniorii să depășească problemele cotidiene prin sprijin social și tehnologie și să se simtă mai utili în societate.

Timp	2h Spidergram: 15 min World Café: 40 min Profesor pentru o zi: 1 h Evaluare: 5 min.
Grupul țintă	Seniori (adulți 65+)
Obiective	- Crearea unui spațiu incluziv în care seniorii să își recâștige stima de sine - Să-i facă să găsească soluții pentru problemele lor și să fie deschiși să primească ajutor - Să-i facă să se simtă utili în societate prin competențele și experiența pe care le au
Materiale	Hârtii, foi de flipchart, post-it-uri, markere
Etapele de facilitare	<p>Spidergram Fiecare participant va scrie pe un post-it un aspect pozitiv al vârstei sale. Apoi, facilitatorul va colecta ideile lor și le va lipi pe o diagramă de păianjen cu cuvântul SENIOR în centru. Seniorii vor fi orientați către o perspectivă pozitivă și acest lucru le va crește stima de sine.</p> <p>ÎNCERCAȚI să mergeți la Digital cu menti.com pentru a-i face pe seniori să folosească tehnologia pentru același exercițiu - creați un nor de cuvinte.</p> <p>World Café Participanții sunt împărțiți în 3 grupuri și, prin metoda World Cafe, sunt puși să discute următoarele trei subiecte: Sănătatea mentală, Sănătatea fizică și Implicarea socială.</p> <p>SAU: temeri, așteptări și contribuții legate de implicarea socială</p> <p>Facilitatorul le va adresa următoarele întrebări: pentru Implicare socială - <i>Cum poți deveni mai util societății?</i> , pentru Sănătate mentală - <i>Ce puteți introduce în rutina dumneavoastră pentru a vă simți mai motivați?</i> și pentru Sănătate fizică - <i>Ce puteți introduce în rutina dumneavoastră pentru a fi mai activi din punct de vedere fizic?</i> În acest fel, seniorii se vor bucura de comunicare interpersonală în timp ce vor găsi soluții pentru a-și depăși problemele. Împreună cu facilitatorul, aceștia vor scrie problemele cu care se confruntă, fiind în același timp pragmatici în găsirea unor practici care pot ajuta cauzele. Ei pot găsi soluții luând în considerare factori precum comunicarea interpersonală, învățarea pe tot parcursul vieții, sprijinul social, programele educaționale și sprijinul tehnologic. Ei au la dispoziție 10 minute pentru fiecare rundă și alte 10 minute pentru a prezenta concluziile.</p> <p>O perspectivă a carierei Participanții vor avea la dispoziție 15 minute pentru a se gândi la un scenariu de genul "a fi profesor pentru o zi", în funcție de abilitățile pe care le-au dobândit pe parcursul carierei lor. În acest fel, ei vor începe să se simtă mai utili în societate, gândindu-se că pot preda tinerilor și altor adulți într-un mediu educațional. Practic, fiecare dintre ei are sarcina de a scrie o abilitate pe care o are sau dacă a avut o meserie care nu mai este solicitată și pentru care nu există multe căi de formare. După aceea, facilitatorul</p>

Îi va ruga pe fiecare dintre ei să prezinte abilitatea meseriei pe care au ales-o și să își împărtășească experiența, inspirându-i în același timp pe ceilalți.

Întrebări autoreflexive

Seniorii vor trebui să răspundă la următoarele două întrebări și să scrie câteva răspunsuri în 5 minute - *Ce nevoi reale a îndeplinit acest atelier?* și *Cum ați descrie experiența de astăzi?*

Metode	- Spidergram - World Café - Profesor pentru o zi - Întrebări autoreflexive
Evaluare	- Întrebări autoreflexive

Referințe	"Ce este cel mai important pentru seniori după pensionare?". (2022). Recuperat la 10 mai 2022, de la https://www.psliving.com/whats-most-important-to-seniors-beyond-retirement-top-10-things-seniors-value-most/ Shrayber, M. (2022). Să ajuți persoanele în vârstă nu trebuie să fie greu. Iată 5 idei pe care poate nu le-ați luat în considerare. Retrieved 10 mai 2022, de la https://www.upworthy.com/being-kind-costs-nothing-5-ways-you-can-change-a-senior-s-life Seniorii își împărtășesc abilitățile și cunoștințele în "piața înțelepciunii" - Știri Pozitive. (2022). Recuperat la 10 mai 2022, de la https://www.positive.news/society/seniors-share-skills-knowledge-marketplace-wisdom-2/ Johnson, S. (2022). Cum pot persoanele în vârstă să joace un rol mai important în societate? Recuperat la 10 mai 2022, de la https://www.theguardian.com/society/2015/mar/30/how-why-older-people-valued-knowledge-experience
------------------	---

ANEXĂ. TEORIA PROPUȘĂ

Majoritatea adulților în vârstă manifestă un nivel ridicat de valori și comportamente prosociale, cum ar fi voluntariatul, ajutorul și grija față de ceilalți, grija față de natură și mediu, susținerea tratamentului egal pentru toți și încercarea de a înțelege persoanele care sunt diferite de ele.

Trebuie să îi includem în proiecte educaționale și să îi lășăm să ne ofere abilitățile lor care nu sunt în prezent formate pentru cei mai tineri. În același timp, această experiență ar fi mai mult decât benefică pentru ei, deoarece sentimentul de a ajuta comunitatea le-ar îmbunătăți sănătatea mintală, care este o mare problemă pentru persoanele în vârstă.

8. SENIORI CARE UTILIZEAZĂ TEHNOLOGIA

Scop Să-i facă pe formatori mai conștienți de problemele cu care se confruntă seniorii atunci când vine vorba de stigmatul social și de incluziunea în educația digitală.

<i>Timp</i>	2 h 30 min Introducere teoretică: 15 min. Prezentare: 20 min Activitate practică: 100 min. Debriefing: 10 min Evaluare: 5 min.
<i>Grupul țintă</i>	Formatori
<i>Obiective</i>	<ul style="list-style-type: none">- Înțelegerea teoretică a conceptului de ageism- Înțelegerea empatică a nevoilor și problemelor persoanelor în vârstă- Să găsească tactici de comunicare mai bune în relația cu persoanele în vârstă- Să găsească modalități de a ajuta persoanele în vârstă atât online cât și offline- Înțelegerea beneficiilor incluziunii prin intermediul tehnologiei
<i>Materiale</i>	Internet, smartphone/calculator, pixuri, hârtie, flipchart, post-it (verde, roșu, albastru, galben), proiector și markere
<i>Etapele de facilitare</i>	<p>Introducere teoretică</p> <p>Facilitatorul va începe prin a le arăta participanților o listă de mituri despre persoanele în vârstă și învățarea abilităților tehnologice și va deschide o discuție despre partea negativă a presupunerilor internalizate social. Apoi va explica de ce aceste mituri provin dintr-un stigmat numit ageism. Aici, introducerea teoretică va fi susținută de prezentări care conțin cele trei tipuri de ageism (instituțional, interpersonal, internalizat) și de alte activități practice care îi implică pe participanți în a răspunde la întrebări și a-i face să înțeleagă conceptele prezentate.</p> <p>Prezentare</p> <p>Prezentarea constă în aproximativ 20 de slide-uri, împărțite în capitole. Primul capitol "Stigma socială, mituri și concepții greșite" conține prezentarea teoretică, împreună cu o întrebare menită să îi facă pe participanți să reflecteze asupra introducerii persoanelor în vârstă în educația digitală într-un mod mai plăcut. Pe baza acesteia, facilitatorul va prezenta și un caz ipotetic despre o situație în care dorim să învățăm abilitățile tehnologice ale persoanelor în vârstă, dar vârstnicii se simt descurajați, refuză ajutorul sau se complac în a nu folosi tehnologia. Prezentarea va implica participanții prin întrebări libere pentru a rezolva problemele date.</p> <p>Al doilea capitol se concentrează pe "Comunicare" și pe importanța comunicării în procesul de formare. Diapozitivele vor conține, de asemenea, instrucțiuni pentru activitatea practică de grup. De asemenea, aici vom avea un studiu de caz privind tehnologia de asistență care este concepută special pentru persoanele în vârstă. Vom prezenta avantajele și dezavantajele acesteia pentru a vedea cum putem folosi comunicarea, inclusiv tehnologiile care răspund unor nevoi speciale (deoarece acest capitol se concentrează foarte mult pe nevoile persoanelor în vârstă).</p>

Cel de-al treilea capitol se referă la "Ajutorul" și conține o activitate practică de grup și o activitate individuală pentru a descoperi modalitățile prin care putem identifica cele mai bune moduri de a oferi ajutor și de a direcționa practicile de ajutor. Acesta conține o diagramă a dinamicii furnizării de ajutor pentru persoanele în vârstă, ținând cont de nevoile persoanelor în vârstă de a-și păstra independența și de a nu simți nicio presiune.

În final, în capitolul "Beneficii" vom regăsi împreună beneficiile personale și sociale pentru seniori și formatori în ceea ce privește un viitor cu mai mulți seniori competenți în domeniul tehnologiei, atât prin activități practice, cât și printr-o reprezentare vizuală introdusă în prezentare.

Lucrul în grup

Exercițiul 1: Prima activitate practică se referă la comunicarea în relația dintre formatori și seniori pentru a ajunge la o înțelegere empatică de ambele părți și pentru a găsi cele mai bune practici pentru a combate problemele fiecărui grup. Participanții trebuie să se împartă în două grupuri egale și vor face un joc de rol pentru a intra în pielea formatorilor sau a seniorilor. În prima rundă de 20 de minute, sarcina lor este de a comunica în cadrul grupului pentru a găsi nevoile și problemele specifice fiecărui rol. Ei vor scrie pe o foaie de flipchart ceea ce au găsit. Apoi, în runda a doua, participanții vor schimba rolurile și vor lua în considerare nevoile celeilalte părți pentru a găsi soluții, cum ar fi activități, aplicații digitale, metode de comunicare și practici pentru a aborda problemele și nevoile într-un mod incluziv. După alte 20 de minute, activitatea de grup se va încheia, iar participanții vor prezenta soluțiile la care au ajuns și pe care le-au scris.

Exercițiul 2: Participanții vor fi din nou separați în două grupuri și vor avea ca obiectiv găsirea unor modalități de a ajuta persoanele în vârstă într-un mod mai eficient. Primul grup se va ocupa de ajutorul offline, iar celălalt de ajutorul online. Aceștia ar trebui să aibă în vedere următoarele: să identifice unde este nevoie de ajutor, modalități de a-i face pe seniori să accepte ajutorul, să găsească metode de ajutorare, cum putem îmbunătăți ceva existent pentru a ajuta mai mult, să împărtășească resursele sau practicile pe care le folosesc. După douăzeci de minute, participanții vor prezenta ideile pe care le-au găsit și le-au scris pe o tablă de flipchart. Scopul este de a lucra în echipă pentru a înțelege practica de a ajuta un grup țintă care poate fi vulnerabil sau poate părea mai vulnerabil decât este în realitate și, prin urmare, de a găsi bune practici care să sporească independența persoanelor în vârstă fără a le subestima.

Exercițiul 3: Participanții vor fi împărțiți în grupuri de câte doi pentru a găsi soluții tehnologice, suport digital sau aplicații mobile pentru a combate una dintre următoarele probleme ale persoanelor în vârstă: pierderea memoriei, singurătatea, dizabilitatea locomotorie, deficiența vizuală, sentimentul de nesiguranță, sentimentul de excluziune socială și activitatea fizică redusă. Aceștia au dreptul de a-și folosi telefonul o singură dată pentru a cerceta aplicații mobile. Ei vor scrie pe post soluțiile pe care le-au găsit și le vor lipi pe o foaie mare pe care la final vor fi adunate tot felul de resurse. Durata activității este de 15 minute, apoi, împreună cu facilitatorul, vor prezenta ceea ce au găsit și modul în care resursele răspund la cauze. Scopul este de a-i face pe participanți să se concentreze mai mult asupra unei probleme specifice a

seniorilor și să o aprofundeze prin gândirea analitică la problemele respective, prin căutarea de soluții și prin oferirea unei perspective optimiste.

Metode

- Introducere teoretică
- Presentare
- Lucrul în grup
- Întrebări autoreflexive

Evaluare

Întrebări autoreflexive

Care sunt beneficiile personale pentru persoanele în vârstă care învață să folosească tehnologia? Care sunt beneficiile sociale pentru comunitate în urma utilizării tehnologiei de către persoanele în vârstă?

Referințe

Wandke, H., Sengpiel, M. și Sönksen, M., (2022) *Myths About Older People's Use of Information and Communication Technology*
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22739502/>

Cutler, Stephen J. "Ageism și tehnologie". *Generații: Journal of the American Society on Aging* 29, nr. 3 (2005): 67-72.
<https://www.jstor.org/stable/26555416>.

Chen, Ke, (2020) *De ce iubesc și urăsc persoanele în vârstă tehnologia de asistență? - o perspectivă a experienței emoționale*
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32780683/>

Living, H. (2022) "Beneficiile tehnologiei pentru persoanele în vârstă - Hearthsides". Recuperat la 10 mai 2022, de la
<https://www.hearthsideseniorliving.com/benefits-of-technology-for-seniors/>

McDonough, C. (2022). "The Effect of Ageism on the Digital Divide Among Older Adults" (Efectul ageismului asupra decalajului digital în rândul adulților în vârstă). Retrieved 10 May 2022, from
<https://www.heraldoopenaccess.us/openaccess/the-effect-of-ageism-on-the-digital-divide-among-older-adults#:~:text=Ageism%20may%20also%20diminish%20an,and%20mistrust%20of%2C%20the%20internet.>

"Ce este cel mai important pentru seniori după pensionare?". (2022). Recuperat la 10 mai 2022, de la <https://www.psliving.com/whats-most-important-to-seniors-beyond-retirement-top-10-things-seniors-value-most/>

ANEXA. TEORIA PROPUȘĂ

Robert N. Butler, care a inventat termenul de ageism, definește ageismul ca fiind discriminarea pe criterii de vârstă, prejudecata unui grup de vârstă față de alte grupuri de vârstă. Potrivit lui Butler, ageismul descrie "experiența subiectivă implicată în noțiunea populară de decalaj între generații. Ageismul reflectă o neliniște adânc înrădăcinată din partea tinerilor și a celor de vârstă mijlocie - o repulsie personală și un dezgust față de îmbătrânire, boală, handicap; teama de neputință, inutilitate și moarte". Prin intermediul acestei teorii, putem aprofunda și pune sub semnul întrebării modul în care ne raportăm la persoanele în vârstă la nivel social și personal. De asemenea, pentru a combate stigmatizarea socială, trebuie să abordăm o înțelegere empatică a problemei. Aici, activitățile practice ne vor ajuta să înțelegem nevoile și problemele existente, precum și soluțiile care pot fi realizate prin intermediul tehnologiei.

9. ȘEZĂTOAREA

Scop *Activitate de educare a tinerilor în spiritul tradițiilor și valorilor românești promovate de persoanele vârstnice.*

Timp	1h 30 min
Grup țintă	33 de vârstnici de la Căminul "O Noua Sansa" și 30 de tineri din comunitate cu vârste cuprinse între 13 și 18 ani.
Obiective	-educarea a 30 de tineri despre tradițiile și valorile românești -integrarea socială a celor 33 de bătrâni din căminul de bătrâni -pentru a-i educa pe tineri în ceea ce privește spiritul de echipă
Materiale	- sală de conferințe de închiriat -Expoziție de costume populare - etamina - ace - Există diferite culori - Furculiță - Trunchi de lână - Acul - Fir de țesut - Corset - Fir de bumbac - Covoare și obiecte tradiționale - Difuzor și microfoane - Camera foto - Camcorder - Bufet cu gustări - Videoproiector
Etapele de facilitare	În cadrul șezătorilor se învață unele abilități practice, cum ar fi cusutul pe etamine, răsucirea lânii, împletitul și croșetarea, dar există și multe obiceiuri: dansuri tradiționale, colinde, ghicitori și glume. Persoanele vârstnice vor avea rolul de organizatori ai activității. Momente de consolidare a spiritului de echipă între participanți. Întâlnirea la locurile de muncă este un ritual care i-a unit. Atmosfera este veselă, utilul se împletește cu plăcutul, munca cu cântecul. Nu a existat loc în care să nu se povestească glume, ghicitori sau întâmplări deosebite din viața satului."
Metode	Nonformal
Evaluare	Evaluarea va lua în considerare : - Creșterea gradului de socializare și interacțiune a persoanelor vârstnice instituționalizate și a tinerilor din comunitate. - Abilități de comunicare, cooperare, participare și implicare în activități practice de filare, cusut, țesut, croșetat și dansuri tradiționale. - Dobândirea de cunoștințe despre obiceiurile și tradițiile românești de către tinerii participanți. - Dezvoltarea gradului de participare, cooperare și toleranță a persoanelor vârstnice care se vor pregăti pentru seara de ședințe

Referințe | Altuntaș, O., Torpil, B., & Uyanik, M. (2017). Terapia ocupațională pentru persoanele vârstnice. În (Ed.), Occupational Therapy - Occupation Focused Holistic Practice in Rehabilitation. IntechOpen.
<https://doi.org/10.5772/intechopen.69472>

ANEXA. TEORIA PROPUȘĂ

În cadrul șezătorilor se învață unele abilități practice, cum ar fi cusutul pe etamine, răsucirea lânii, împletitul și croșetarea, dar există și multe obiceiuri: dansuri tradiționale, colinde, ghicitori și glume. Persoanele vârstnice vor avea rolul de organizatori ai activității.

Momente de consolidare a spiritului de echipă între participanți. Întâlnirea la locurile de muncă este un ritual care i-a unit. Atmosfera este veselă, utilul se împletește cu plăcutul, munca cu cântecul. Nu a existat loc în care să nu se povestească glume, ghicitori sau întâmplări deosebite din viața satului."



10. BIBLIOTECA VIE

Scop Biblioteca vie este o metodă utilizată pentru a promova diversitatea și demnitatea umană și pentru a încuraja dialogul între oameni.

<i>Timp</i>	1h 30 min
<i>Grupul țintă</i>	20 de participanți (10 seniori și 10 tineri)
<i>Obiective</i>	Integrarea socială a persoanelor vârstnice conștientizarea de către tineri a stereotipurilor și prejudecăților și a consecințelor negative ale acestora - vizibilitatea problemelor legate de drepturile omului - reacții la evenimente actuale sau recente din țara sau comunitatea dumneavoastră (de exemplu, creșterea numărului de infracțiuni motivate de ură sau de încălcări ale drepturilor omului)
<i>Materiale</i>	Sală de activități dotată cu mese și scaune.
<i>Etapele de facilitare</i>	Spre deosebire de o bibliotecă obișnuită, în biblioteca vie cărțile sunt ființe umane care intră într-un dialog personal cu cititorul. Cărțile sunt, de obicei, persoane din grupuri care se confruntă sau se pot confrunța cu prejudecăți sau stereotipuri (gen, vârstă, educație, ocupație, etnie, rasă, religie etc.) și care pot fi victime ale discriminării sau excluziunii sociale, precum și persoane cu povești care oferă cititorului o experiență de învățare unică.
<i>Metode</i>	Nonformal
<i>Evaluare</i>	Evaluarea are două scopuri principale în contextul bibliotecii vie: Evaluarea evenimentului în raport cu realizarea obiectivelor măsurabile este definită la începutul fazei de planificare. Evaluarea experienței organizatorilor, a bibliotecarilor și a cărților pentru a reflecta asupra experiențelor comune și pentru a îmbunătăți procesul de planificare și implementare și, eventual, metodologia în sine pentru evenimente viitoare. Câți cititori, câte împrumuturi și câte ore de lectură? Care au fost cele mai populare cărți și care au fost mai puțin solicitate?
<i>Referințe</i>	Consiliul European. (n.d.). Biblioteca vie. Tineret. https://www.coe.int/en/web/youth/living-library Biblioteca vie https://thelivinglib.org/collection/

ANEXĂ. TEORIA PROPUȘĂ

Biblioteca vie este un instrument de promovare a egalității care încearcă să combată prejudecățile și discriminarea. Funcționează la fel ca o bibliotecă obișnuită: vizitatorii pot răsfoi catalogul pentru titlurile disponibile, pot alege cartea pe care doresc să o citească și o pot împrumuta pentru o perioadă limitată de timp. După lectură, ei returnează cartea la bibliotecă și, dacă doresc, pot împrumuta alta. Singura diferență este că, în Biblioteca vie, Cărțile sunt oameni, iar lectura constă într-o conversație.

Biblioteca vie încearcă să combată prejudecățile prin facilitarea unei conversații între două persoane: Cărțile și cititorii. Cărțile sunt voluntari care fie au fost ei înșiși supuși discriminării, fie reprezintă grupuri sau persoane din societate care riscă să sufere de stereotipuri, stigmat, prejudecăți sau discriminare. Cărțile vii au adesea experiențe personale de discriminare sau excluziune socială pe care sunt dispuse să le împărtășească cu cititorii. Cel mai important, cărțile le permit cititorilor să intre în dialog cu ele, în speranța că perspectivele și experiențele lor vor contesta percepțiile și stereotipurile obișnuite și, prin urmare, vor influența atitudinile și comportamentele societății în general. Cei dintre noi care încercăm să inițiem programe care promovează dialogul intercultural ne confruntăm frecvent cu provocarea de a veni cu ceva inovator. Căutăm în mod constant ceva care să atragă atenția multora și să facă o diferență reală pentru cei implicați. Biblioteca vie este o abordare inovatoare a egalității și a diversității, deoarece abordează subiectul larg al prejudecăților fără a pune accentul pe un caz specific în detrimentul altora. În același timp, reușește să ocolească cu succes unele dintre sensibilitățile care însoțesc activitatea de combatere a prejudecăților, menținând în același timp un element de distracție și interacțiune care face ca proiectul să fie extrem de atractiv atât pentru potențialii organizatori, cât și pentru participanți.

Acest lucru se realizează prin crearea unui mediu sigur pentru cititori și cărți, în care să se angajeze într-un dialog deschis al cărui scop explicit este de a discuta subiecte care, în aproape orice alt cadru, ar fi considerate prea delicate. La Biblioteca vie, aceste discuții sunt posibile, ba chiar sunt surprinzător de ușoare. Să devii o jumătate din acest schimb este un privilegiu rar și care nu lasă neafectat pe nimeni care îl experimentează.



Recunoaștere

Această lucrare a beneficiat de finanțare din partea Comisiei Europene în cadrul Acordului de grant numărul 2020-1-RO01-KA204-080320, proiectul de parteneriat strategic ERASMUS+ "[Supporting Elderly Needs Is Our Responsibility](#)".

Disclaimer

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi făcută de informațiile conținute în această publicație.

Drepturi de autor

© 2020 - 2022 Consorțiul SENIOR

Licența Atribuire CC BY permite altora să distribuie, să remixeze, să adapteze și să construiască pe baza operei dvs., chiar și în scopuri comerciale, atâta timp cât dau credit pentru creația originală. Aceasta este cea mai permisivă dintre licențele oferite. Recomandată pentru o diseminare și utilizare maximă a materialelor licențiate.

