

PROGRAM SZKOLENIA AKTYWIZACJA OSÓB STARSZYCH

Miejsce:
FUNDACJA PRO OMNIS
UL. TORUŃSKA 59
LUB
UL. JARUŻYŃSKA 9
BYDGOSZCZ
oraz on-line

Celem szkolenia jest podniesienie kompetencji umiejętności opiekunów osób starszych i zależnych, w celu poprawy jakości opieki poprzez zwiększenie aktywności społecznej, fizycznej i intelektualnej osób starszych, rozwijanie ich umiejętności oraz promowanie zdrowego stylu życia a także poprawa dobrostanu własnego opiekuna



„Opieka długoterminowa – kształcenie kadr Etap I”



Opis szkolenia

Aktywizacja osób starszych

Uczestnicy szkolenia rozwiną swoje kwalifikacje w obszarze animacji czasu podopiecznych. Po szkoleniu będą potrafili pomóc seniorom zachować aktywność i dobrą kondycję. Szkolenie przybliży tematy związane z różnymi obszarami aktywności, i odpowie na pytania jak wspierać osoby starsze w zakresie aktywności fizycznej, umysłowej i społecznej. Na szkoleniu uczestnicy dowiedzą się, jakie formy ruchu są najlepsze dla seniorów, jak stymulować ich pamięć i kreatywność oraz jak budować relacje międzyludzkie. Nauczą się także podstawowych technik relaksacyjnych, które poprawiają samopoczucie i redukują stres. Tą wiedzę będą mogli wykorzystać również do zachowania własnego dobrostanu.

Po ukończeniu kursu uczestnik jest w stanie wspierać osoby starsze w podejmowaniu aktywności, promować zdrowy styl życia oraz pomagać im w integracji społecznej, co przyczynia się do poprawy ich jakości życia.

Dla kogo:

- osoby **mieszkające** w rozumieniu ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny **lub pracujące lub uczące się** na terenie **województwa kujawsko-pomorskiego**
- osoby świadczące usługi** m. in. opiekuńcze, asystenckie, specjalistyczne usługi opiekuńcze, sąsiedzkie, usługi opiekuńcze w formie wolontariatu świadczone w miejscu zamieszkania i w formule stacjonarnej, na przykład: psycholog, psychoterapeuta, asystent osoby niepełnosprawnej, opiekun osoby niepełnosprawnej lub/i zależnej, opiekun osoby starszej, terapeuta środowiskowy, opiekunki środowiskowe, opiekun w domu pomocy społecznej, opiekunka domowa z **wyłączeniem – tzw. zawodów medycznych**

Efekty kształcenia



Wiedza:

Zna: Uczestnik kursu rozumie znaczenie aktywnego stylu życia dla zdrowia seniorów, zna różne formy aktywności fizycznej, umysłowej i społecznej, podstawowe zasady zdrowego stylu życia, techniki relaksacyjne oraz lokalne inicjatywy wspierające aktywizację osób starszych.



Umiejętności:

Wie jak: dobrać i organizować odpowiednie formy aktywności fizycznej, umysłowej i kreatywnej dla seniorów, stosować techniki relaksacyjne, budować relacje społeczne oraz wskazywać lokalne instytucje wspierające aktywizację osób starszych.



Kompetencje społeczne:

Uczestnik wykazuje gotowość do wspierania seniorów w ich aktywizacji, działa etycznie i empatycznie, rozumie znaczenie relacji społecznych, dba o jakość życia osób starszych oraz aktywnie współpracuje z lokalnymi organizacjami i grupami wsparcia.

Zakres szkolenia

Wprowadzenie i budowanie świadomości w zakresie korzyści z aktywnego trybu życia

Wprowadza uczestników w temat aktywizacji osób starszych, przedstawiając korzyści płynące z aktywnego trybu życia, różne formy aktywności oraz podstawowe zasady zdrowego stylu życia, w tym znaczenie diety, snu i radzenia sobie ze stresem.

Aktywność fizyczna

Omawia zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń, aby zapobiegać urazom i przeciążeniom.

Aktywność umysłowa i kreatywna oraz relaksacja

Koncentruje się na rozwijaniu pamięci i koncentracji poprzez gry logiczne oraz kreatywną ekspresję, taką jak rękodzieło, pisanie wspomnień.

Aktywność społeczna

Podkreśla znaczenie relacji międzyludzkich, ucząc, jak budować i utrzymywać więzi społeczne oraz angażować seniorów w aktywne życie społeczne

„Opieka długoterminowa – kształcenie kadr Etap I”