|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa modułu/kursu** | **Liczba osób** |
| 1. **„Ze zdrowiem na Ty”**  (ograniczenia i deficyty starości wraz z możliwościami wspomagania seniora w ich przekraczaniu) 6 spotkań po 4 h |  |
| * 1. Zdrowie vs choroba w starości. |  |
| * 1. Rozwój opieki geriatrycznej – istniejące modele i formy |  |
| * 1. Występowanie chorób psychicznych i demencyjnych w starości, elementy farmakoterapii i psychoedukacji. |  |
| * 1. Opieka paliatywna i hospicyjna |  |
| * 1. Opieka w starości – formalna, nieformalna, zagrożenia. |  |
| * 1. Pomoc społeczna i praca socjalna na rzecz seniorów – rozwiązania praktyczne. |  |
| 1. **„Odbrązowić starość”**   („w starości jesteśmy tacy jacy byliśmy w młodości” rzecz o ciemnej stronie starości czyli patologie w starości) 4 spotkania po 4 h |  |
| * 1. Postawy w starości – autoagresja i próby samobójcze |  |
| * 1. Dyskryminacja ze względu na wiek (dyskryminacja wiekowa) – przyczyny, obszary, formy, sposoby zapobiegania. |  |
| * 1. Przemoc w starości – senior w roli ofiary i sprawcy przemocy – przyczyny, formy, zapobieganie. |  |
| * 1. Podstawy profilaktyki społecznej – środowiskowe formy wspomagania seniora – propozycje rozwiązań praktycznych. |  |
| 1. **„Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności”**   (rzecz o tym jak żyć długo, młodo, pomyślnie czyli profilaktyka starości i starzenia się) 5 spotkań po 4 h |  |
| * 1. Dietetyka i zasady zdrowego żywienia |  |
| * 1. Aktywny tryb życia – ruch i jego znaczenia dla kondycji psychofizycznej seniorów. Formy aktywności ruchowej, które można dostosować do sprawności seniora, warunków tj.: miejsca, pogody, czasu i przestrzeni tak, aby senior mógł być aktywny ruchowo w każdych warunkach i w zasadzie w każdym czasie |  |
| * 1. Podologia – zdrowie zaczyna się od nóg |  |
| * 1. *Ile mięsa w mięsie, cukru w cukrze i mineralnej w wodzie*  - pogadanka i działania w laboratorium chemicznym ( umiejętność odczytywania etykiet na produktach spożywczych i znaczenie znajdujących się tam symboli, ze wskazaniem na ich wpływ i znaczenie dla funkcjonowania organizmu człowieka i to nie tylko w sferze somatycznej, sprawdzanie zawartości wody mineralnej itp.) ( Zajęcia w UJK w Kielcach) |  |
| * 1. Podstawy kosmetologii i zasady dbałości o higienę i wygląd |  |
| 1. **„ Nie dajmy się zaskoczyć - prawem na Ty”**   ( moduł prewencyjno –prawny) 3 spotkania po 6 h + konsultacje indywidualne |  |
| * 1. Zasady postępowania w sytuacji konieczności sporządzania całej palety ważnych, prawnych dokumentów: darowizn, testamentów, przepisywanie mieszkań, przekazywanie majątków, płacenie podatków itp. |  |
| * 1. Podstawy prawa rodzinnego i opiekuńczego w tym adopcji, rodzin zastępczych, obowiązku alimentacyjnego, trybu i zasad płatności za instytucjonalne formy wsparcia seniora (DPS) |  |
| * 1. Przechytrzymy oszustów –wykład na temat zagrożeń płynących ze środowiska społecznego i sposoby umiejętnego zabezpieczania się przed nimi, (metoda „Na wnuczka”, „Policjanta”, „Kup Pani”, wyłudzenia instytucjonalno – organizacyjne, dobre praktyki jak sobie radzić, jak się zachować. |  |
| * 1. Indywidualne konsultacje prawne ( także 4h/ osobę) |  |
| 5. **„Ze sztuką na Ty”**  (moduł animacyjno – kulturalny. 4 spotkania po 4 godziny |  |
| 5.1.  *Czas zatrzymany w obiektywie* – warsztaty i laboratoria fotograficzne i filmowe. Zasady nakręcenia amatorskiego filmu i jego obróbki, komputerowe tworzenie rodzinnych filmotek. Sztuka robienia dobrych zdjęć i ich przechowywania- tradycyjne albumy czy nośniki CV? |  |
| 5.2. *Z tańcem przez Europę* – wykład – antropologiczne ujęcie znaczenia zabawy w życiu człowieka, potrzeby ludyczne i możliwości ich zaspakajania. Zapoznanie się z najbardziej charakterystycznymi tańcami w wybranych krajach Europy – warsztaty taneczne – taniec po prostu |  |
| 5.3.  *Tego nie kupisz w sklepie-* podstawy arteterapii - papieroplastyka, rękodzielnictwo, robienie biżuterii itp. |  |
| * 1. *Śpiewać każdy może –* warsztaty wokalne. |  |
| **6. *„*Chodzi o to aby język giętki wypowiedział wszystko co pomyśli głowa”**  (rzecz o komunikacji i budowaniu relacji w rodzinie, grupie, społeczności czyli o co chodzi we wtórnej socjalizacji). 5 spotkań po 4 godziny |  |
| 6.1. Solidaryzm społeczny i solidarność międzypokoleniowa – przykłady dobrych praktyk |  |
| 6.2. Znaczenie i miejsce człowieka starego we współczesnych rodzinach – znaczenie Babć i Dziadków w wychowaniu i socjalizacji. |  |
| 6.3. Meandry komunikacji interpersonalnej- jak powstaje plotka i jak się przed nią ustrzec. |  |
| 6.4. Gry i zabawy dla seniorów, gry zespołowe. |  |
| 6.5. Poradnictwo i doradztwo gerontologiczne – aktywizacja zawodowa 60+ dobre praktyki. |  |
| **7. „ Cudze chwalicie, swego nie znacie”**  ( historia regionu, najciekawsze miejsca i postaci) 3 spotkania po 4 godziny |  |
| 7.1. Historia regionu i najciekawszych miejsc. |  |
| 7.2. Najważniejsze dla regionu postaci historyczne. |  |
| 7.3. Zostań animatorem wycieczek zaplanuj wycieczkę do najciekawszych i najbogatszych miejsc w regionie. |  |

Dla najaktywniejszych słuchaczy przewidziane są wyjazdy edukacyjne (jedno lub/i dwu dniowe)

**Każda osoba może wziąć udział w dwóch modułach (od 1 do 7). Aby otrzymać zaświadczenie o ukończeniu projektu Uczestnik musi wziąć udział w min. dwóch spotkaniach w ramach jednego modułu.**