

TRENER AKTYWNOŚCI SENIORALNYCH

L.p.	Przedmiot	Liczba godz.	Zagadnienia
Moduł 1 28 godzin (W 20 h, Ć 8)			
1.	Starość i jej oblicza- psychologia i fizjologia starzenia się człowieka	8 h wykład	<ol style="list-style-type: none"> 1. Etapy biologiczne życia człowieka 2. Współczesne definicje starości 3. Starzenie się kobiet- biologiczne i psychologiczne 4. Starzenie się mężczyzn – biologiczne i psychologiczne 5. Stereotypy środowiskowe starości
2.	Współczesne wyzwania senioralne	4 h wykład 4 h ćwiczenia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Różnorodność środowisk senioralnych- cechy i potrzeby 2. Senior w dużym mieście i senior w małych miejscowościach 3. Co znaczy roszczeniowość seniora? 4. Jak badać potrzeby seniorów i dobierać aktywności do ich potrzeb?
3.	Jak budować projekty dla seniorów?	8 h wykład 4 h ćwiczenia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Badanie potrzeb 2. Diagnoza 3. Propozycja projektu – nazwa, opis skrócony projektu. 4. Zdefiniowanie wszystkich etapów i zadań w projekcie 5. Wycena
Moduł 2 36 h(W 16 h, Ć 20 h)			
1.	Komunikacja z seniorami	4 h wykład 8 h ćwiczenia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jak rozmawiać z seniorami? 2. Jak słuchać seniorów? 3. Media społecznościowe jako narzędzie komunikacji z seniorami. 4. Inne kanały komunikacji z seniorami. 5. Komunikacja międzypokoleniowa
2.	Skuteczny Trener Aktywności Senioralnych	4 h wykład 4 h ćwiczenia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Techniki pracy trenera 2. Budowanie konspektu zajęć Dobór elementów praktycznych w prowadzeniu zajęć
3.	Edukacja seniorów	4 h wykład 4 h ćwiczenia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jak budować prezentację wiedzą dla seniorów? 2. Uczenie się dorosłych przez doświadczenie – co to znaczy w przypadku seniorów? Jak „podać” trudny temat np. budżet domowy
4.	Nowoczesne technologie w pracy z seniorami)	4 h wykład 4 h ćwiczenia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Co z nowoczesnych technologii warto zaproponować seniorom? 2. Aplikacje 3. Banki 4. Internet 5. Zagrożenia
Moduł 3 32 h (W 20 h, Ć 12 h)			
1.	Profilaktyka zdrowotna seniorów i aktywność fizyczna	4 h wykład 4 h ćwiczenia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jak skutecznie przekonywać seniorów do świadomej profilaktyki i co wchodzi w jej zakres 2. Jak dobierać zajęcia z aktywności fizycznej dla seniorów- zagrożenia i korzyści.
2.	Choroby wieku senioralnego w tym choroby otępienne- rozpoznanie i postępowanie z osobami chorymi	8 h wykład 4 h ćwiczenia	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rodzaje chorób otępiennych . 2. Radzenie sobie z otępieniem starym i z chorobą Alzheimera – jak rozpoznawać symptomy. 3. Problemy z zachowaniem osób starszych – jak sobie radzić z zachowaniami negacji, agresji, oskarżeń, niechęci do higieny osobistej, fobii itp.- czy to jest otępienie starcze

			4. Inne choroby wieku senioralnego.
3.	Postawa i sposoby radzenia sobie ze stratą bliskiej osoby- Trener Aktywności Senioralnych w obliczu trudnych tematów	8 h wykład 4 h ćwiczenia	1. Trener i osoba w traumie śmierci 2. Trener i grupa w obliczu straty 3. Gdzie i w jakim celu skierować seniora w obliczu straty bliskiej osoby?
Moduł 4 32 h (W 20 h, Ć 12 h)			
1.	Aspekty prawne w pracy z seniorami	8 h wykład 4 h ćwiczenia	1. Na co zwracać uwagę przy różnych projektach: RODO i inne regulacje. 2. Odpowiedzialność organizatorów zajęć dla seniorów w różnych przypadkach lodowych: zasłabnięcie, śmierć itp. 3. Podstawowe dokumenty formalne w pracy z seniorami- oświadczenia, osoby do kontaktu.
2.	Bezpieczeństwo osób starszych	8 h wykład 4 h ćwiczenia	1. Jak zorganizować bezpieczne funkcjonowanie seniora w środowisku domowym? 2. Zapobieganie problemom – jak zmniejszyć częstotliwość problemów i niespodziewanych sytuacji w codzienności seniora. 3. Problemy z poruszaniem się – jak zorganizować przy różnych dolegliwościach w wieku podeszłym komunikację do lekarza, robienie zakupów, gotowanie, sprząatanie przez same osoby starsze. 4. Dbanie o relacje wzajemne senior-opiekun – jak układać komunikację i budować relacje. 5. Uwarunkowania organizmu osoby starszej i ograniczenia z tym związane- jak rozpoznawać różne dolegliwości i jak sobie z nimi radzić. Codzienna rutyna – jak dbać o codzienne czynności takie jak: planowanie, przygotowywanie posiłków, kąpiel itp.
3.	Wolontariat	4 h wykład 4 h ćwiczenia	1. Korzystanie z usług wolontariuszy- jak to robić? 2. Senior wolontariusz- jak zagospodarować czas seniorów do pracy na rzecz innych 3. Dokumenty do pracy z wolontariuszami.
Moduł 5 32 h (W 14 h, 18 h)			
1.	Zajęcia artystyczne i inne aktywności grupowe	4 h wykład 4 h ćwiczenia	1. Jak odpowiadać na zapotrzebowanie od seniorów- animatorzy 2. Wykorzystanie potencjału seniorów do poprowadzenia zajęć artystycznych. 3. Budowanie propozycji innych niż artystyczne- zakres, możliwości, pomysły.
2.	Budowanie aktywności seniorów wokół ważnych tematów np. współpraca z przedszkolami, szkołami, DPSy itp.	4 h wykład 4 h ćwiczenia	1. Tworzenie kół zainteresowań – skupianie seniorów wokół idei. 2. Różnorodność pokoleniowa- współpraca z placówkami oświatowymi. 3. Pobudzanie kreatywności seniorów- techniki , narzędzia 4.
3.	Narzędziownik do pracy z seniorami	8h ćwiczenia	Różne ćwiczenia do pracy Trenera, zebrane w folder, sprawdzenie i ocena przydatności różnych narzędzi, budowanie instrukcji do narzędzi.



4.	<i>Fundraising</i>	<i>4h wykład 4h ćwiczenia</i>	Wykład 1. Fundraising - must have każdej organizacji 2. Budowanie relacji z darczyńcami - cykl Darczyńcy 3. Stabilność finansowa organizacji - dywersyfikacja źródeł i możliwości pozyskiwania wsparcia na działalność organizacji 4. Narzędzia fundraisingu - wybrane formy pozyskiwania funduszy Ćwiczenia: 1. Analiza interesariuszy 2. Przygotowanie planu działań fundraisingowych w oparciu o wybrane narzędzia 3. Przykład wniosku o dotację do 5 tys. Złoty
<i>Moduł 6</i>	<i>Seminarium projektowe 8 h + zaliczenie obrona Projektu 30 min /os</i>		
<i>Suma godz.</i>	<i>168 h + obrona</i>		

Warunki ukończenia studiów:

Warunkiem ukończenia studiów jest aktywna obecność na zajęciach wykładowych i ćwiczeniowych oraz wykonanie projektu dla seniorów i z seniorami w jednym z ich klubów. Obrona projektu będzie przeprowadzona przez komisję złożoną z 2 wykładowców i kierownika kierunku.

