



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 5: Πώς να ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να
κάνουν θετικές αλλαγές

και να παραμείνουν δραστήριοι

E-Seniors

Σχέδιο μαθήματος 2 : Καλλιέργεια θετικών ρουτινών και
συνηθειών στην καθημερινή ζωή



Επισκόπηση της ενότητας

Αυτό το μάθημα ενθαρρύνει τους ηλικιωμένους να κάνουν θετικές αλλαγές, ξεκινώντας με μικρές, ευχάριστες ρουτίνες. Η εισαγωγή ελαφρών ασκήσεων, όπως το περπάτημα ή οι διατάσεις, και η δημιουργία ενός σταθερού προγράμματος, ενώ είναι σημαντική η υποστήριξη υγιεινών συνηθειών, όπως τα ισορροπημένα γεύματα και η ενυδάτωση. Ο εορτασμός της προόδου τους για την οικοδόμηση αυτοπεποίθησης και η ενίσχυση των κοινωνικών συνδέσεων μέσω ομαδικών δραστηριοτήτων είναι επίσης μέρος του περιεχομένου μας, καθώς και η υπομονή και η ενθάρρυνση που είναι τα κλειδιά για να τους βοηθήσουμε να παραμείνουν δραστήριοι και να αναπτύξουν μόνιμες θετικές ρουτίνες.

Άσκηση 1

Τίτλος της άσκησης: Ρουτίνες και συνήθειες στην καθημερινή ζωή

Στόχος:

Οι πρωταρχικοί στόχοι της καλλιέργειας θετικών ρουτινών και συνηθειών για τους ηλικιωμένους επικεντρώνονται στην προώθηση διαρκών, βιώσιμων αλλαγών που βελτιώνουν τη συνολική ευημερία. Πρώτον, οι ρουτίνες αυτές αποσκοπούν στην ενίσχυση της σωματικής υγείας και της κινητικότητας με την ενθάρρυνση της καθημερινής κίνησης, η οποία συμβάλλει στη διατήρηση της δύναμης, της ευελιξίας και της ανεξαρτησίας. Δεύτερον, προάγουν την ψυχική και συναισθηματική ευεξία μειώνοντας το στρες, το άγχος και τη μοναξιά μέσω της τακτικής σωματικής δραστηριότητας και των πρακτικών ενσυνειδητότητας. Τρίτον, οι συνήθειες αυτές ενισχύουν την ανεξαρτησία και την αυτοαποτελεσματικότητα, ενδυναμώνοντας τους ηλικιωμένους να αναλάβουν τον έλεγχο της υγείας τους και να αισθάνονται σίγουροι για την ικανότητά τους να διαχειρίζονται την καθημερινότητά τους. Τέλος, εστιάζοντας στη συνέπεια και δημιουργώντας μικρές, εφικτές ρουτίνες, οι στόχοι αυτοί εξασφαλίζουν μακροπρόθεσμη επιτυχία και θετικό, ενεργό τρόπο ζωής.

Διάρκεια: 60 λεπτά συνολικά (συμπεριλαμβανομένων όλων των δραστηριοτήτων)

Δραστηριότητες:



- Ευφυής πρακτική πρωινής ρουτίνας: Παρουσιάστε μια απλή, προσεκτική πρωινή ρουτίνα που οι συμμετέχοντες μπορούν εύκολα να ενσωματώσουν στην καθημερινή τους ζωή για να δώσουν ένα θετικό τόνο στην ημέρα (15 λεπτά).
- Καθορισμός στόχων για καθημερινές ρουτίνες: Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν προσωπικούς, εφικτούς στόχους που ενθαρρύνουν θετικές ρουτίνες και συνήθειες στην καθημερινή τους ζωή (20 λεπτά).
- Περπάτημα και συζήτηση για το στοίβαγμα συνηθειών: Επίδειξη του τρόπου συνδυασμού νέων συνηθειών με υπάρχουσες ρουτίνες (στοίβαγμα συνηθειών) για τη δημιουργία θετικών αλλαγών συμπεριφοράς (25 λεπτά).

Απαιτούμενα υλικά:

Δραστηριότητα 1

- Στρώματα γιόγκα ή διατάσεων : Εάν η συνεδρία περιλαμβάνει διατάσεις στο πάτωμα, τα στρώματα παρέχουν άνεση και υποστήριξη.
- Καρέκλες : Για τους συμμετέχοντες με περιορισμένη κινητικότητα, οι καρέκλες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για καθιστές διατάσεις.
- Ήρεμη μουσική υπόκρουση: Προαιρετικά, για να δημιουργήσετε μια χαλαρή ατμόσφαιρα κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.
- Χρονοδιακόπτης : Για να παρακολουθείτε τη διάρκεια της συνεδρίας και να επιτρέπτε ομαλές μεταβάσεις μεταξύ των ασκήσεων.
- Κάρτες ευγνωμοσύνης ή ημερολόγια : Μικρές κάρτες ή σημειωματάρια όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να γράψουν κάτι για το οποίο είναι ευγνώμονες στο τέλος της συνεδρίας.
- Μπουκάλια νερού : Εξασφαλίστε την ενυδάτωση των συμμετεχόντων.

Δραστηριότητα 2

- Φύλλα εργασίας καθορισμού στόχων: Προετοιμασμένα φύλλα που καθοδηγούν τους συμμετέχοντες στον καθορισμό των στόχων τους σχετικά με την υγεία, με χώρους για να γράψουν συγκεκριμένες ενέργειες που θα αναλάβουν.



- Στυλό ή μολύβια: Για να γράψουν οι συμμετέχοντες τους στόχους τους.
- Αυτοκόλλητα κίνητρα ή μικρές ανταμοιβές: Απλά σύμβολα ενθάρρυνσης για τον εορτασμό των προσπαθειών καθορισμού στόχων.
- Flip Chart ή πίνακας: Για να παρουσιάσετε παραδείγματα μικρών, εφικτών στόχων και να παρέχετε οπτική καθοδήγηση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- Ετικέτες ονομάτων (προαιρετικά): Για να συστήνονται οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της ανταλλαγής στόχων.

Δραστηριότητα 3

- Άνετα παπούτσια για περπάτημα: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να φορούν κατάλληλα υποδήματα για περπάτημα.
- Μονοπάτι περιπάτου ή ανοιχτός χώρος: Ένας ασφαλής, προσβάσιμος χώρος για περπάτημα (σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο) που ταιριάζει στα επίπεδα κινητικότητας των συμμετεχόντων.
- Μπουκάλια νερού: Εξασφαλίστε την ενυδάτωση κατά τη διάρκεια και μετά τον περίπατο.
- Βοηθήματα περπατήματος: Εάν είναι απαραίτητο, παρέχετε μπαστούνια, περιπατητές ή άλλα βοηθητικά μέσα για τους συμμετέχοντες που χρειάζονται υποστήριξη.
- Προτάσεις για συζήτηση ή κάρτες ερωτήσεων: (π.χ., "Ποια είναι μια μικρή συνήθεια που θα μπορούσατε να προσθέσετε στην πρωινή σας ρουτίνα;").
- Χρονοδιακόπτης ή χρονόμετρο: Για τη διαχείριση της διάρκειας του περιπάτου και των διαλειμμάτων συζήτησης.

Μαθησιακά αποτελέσματα:

- Κατανόηση της σχέσης μεταξύ ρουτίνας και ευημερίας: Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν πώς οι συνεπείς, θετικές ρουτίνες μπορούν να βελτιώσουν τη σωματική, νοητική και συναισθηματική τους υγεία.
- Δεξιότητες αυτο-παρακίνησης και αλλαγής συμπεριφοράς: Θα μάθουν στρατηγικές για να κινητοποιήσουν τον εαυτό τους να κάνει θετικές αλλαγές και να επιμείνουν στις νέες συνήθειες.
- Κοινωνική σύνδεση και ενθάρρυνση από τους συνομηλίκους: Οι συμμετέχοντες θα βιώσουν την αξία της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της υποστήριξης από ομότιμους στη διατήρηση ενός υγιούς, δραστήριου τρόπου ζωής.



- Βελτίωση της ευαισθητοποίησης σχετικά με την ανάγκη για τακτική, διαχειρίσιμη σωματική δραστηριότητα: Θα αναγνωρίσουν τη σημασία της καθημερινής δραστηριότητας, ανεξάρτητα από το επίπεδο έντασης, για τη μακροπρόθεσμη υγεία.

Αυτά τα μαθησιακά αποτελέσματα αποσκοπούν στο να ενδυναμώσουν τα ηλικιωμένα άτομα με τις δεξιότητες και τις γνώσεις για να κάνουν θετικές αλλαγές που βελτιώνουν την ποιότητα ζωής τους και τα ενθαρρύνουν να παραμείνουν ενεργά.

Κατάλογος πηγών και αναφορών που σχετίζονται:

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ). (2020). *Κατευθυντήριες γραμμές για τη σωματική δραστηριότητα και την καθιστική συμπεριφορά*. Γενεύη: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας.

Cohen-Mansfield, J., & Perach, R. (2015). *Παρεμβάσεις για την ανακούφιση της μοναξιάς μεταξύ ηλικιωμένων ατόμων: A Critical Review*. American Journal of Health Promotion

Holt-Lunstad, J. (2022). *Το κοινωνικό περιβάλλον και η σχέση του με την υγεία*. Ετήσια Επιθεώρηση Ψυχολογίας

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (2015). *Successful Aging*. The Gerontologist



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 5: Πώς να ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να
κάνουν θετικές αλλαγές

και να παραμείνουν δραστήριοι

E-Seniors

Σχέδιο μαθήματος 2 : Καλλιέργεια θετικών ρουτινών και
συνηθειών στην καθημερινή ζωή

Άσκηση 1: Πρωινή Ρουτίνα



Άσκηση 1

Τίτλος της άσκησης: Πρωινή ρουτίνα

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Η έννοια της προσεκτικής πρωινής ρουτίνας έχει τις ρίζες της τόσο στη θεωρία της ενσυνειδητότητας όσο και στις αρχές διαμόρφωσης συνηθειών. Η ενσυνειδητότητα, που προέρχεται από αρχαίες πρακτικές διαλογισμού, περιλαμβάνει την προσήλωση της προσοχής στην παρούσα στιγμή, την προώθηση της επίγνωσης και τη μείωση του στρες. Στο πλαίσιο της γήρανσης, η ενσυνειδητότητα βοηθά τα ηλικιωμένα άτομα να διαχειριστούν το άγχος, να μειώσουν τη γνωστική υπερφόρτωση και να βελτιώσουν τη συναισθηματική ρύθμιση.

Η θεωρία του σχηματισμού συνηθειών υποδηλώνει ότι οι ρουτίνες είναι ευκολότερο να διατηρηθούν όταν ενσωματώνονται στην καθημερινή ζωή, ειδικά όταν γίνονται σε σταθερές ώρες όπως το πρωί. Ξεκινώντας την ημέρα με συνειδητή κίνηση (όπως διατάσεις ή ασκήσεις αναπνοής), οι ηλικιωμένοι δίνουν έναν θετικό, σκόπιμο τόνο για την ημέρα. Αυτή η τακτική πρακτική ενισχύει τη σωματική και ψυχική ανθεκτικότητα, βελτιώνει τη διάθεση και υποστηρίζει τη συνολική ευημερία. Για τα ηλικιωμένα άτομα, οι ρουτίνες με επίγνωση μπορούν να εξουδετερώσουν τα αισθήματα απομόνωσης ή έλλειψης σκοπού, που είναι συνηθισμένα στην τρίτη ηλικία, και να προωθήσουν την ενεργό, ανεξάρτητη γήρανση.

Η ενσωμάτωση της ενσυνειδητότητας σε μια δομημένη πρωινή ρουτίνα ευθυγραμμίζεται με έρευνες που δείχνουν ότι μικρές, συνεπείς συμπεριφορές, που ενισχύονται καθημερινά, οδηγούν σε μακροπρόθεσμες βελτιώσεις της σωματικής και ψυχικής υγείας. Αυτή η προσέγγιση βοηθά τους ηλικιωμένους συμμετέχοντες να ασχοληθούν πληρέστερα με το σώμα και το μυαλό τους, ενισχύοντας την αίσθηση του ελέγχου και της ευεξίας.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- Βελτίωση της επίγνωσης νου-σώματος: Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να συνδέουν την αναπνοή τους με ήπιες κινήσεις, αυξάνοντας την επίγνωση του σώματός τους και ενισχύοντας τον συντονισμό.



- Μειώστε το άγχος και το στρες: Οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν δεξιότητες διαχείρισης του στρες, του άγχους και των αρνητικών σκέψεων, προωθώντας τη συναισθηματική ευημερία.
- Ενίσχυση της σωματικής κινητικότητας: που προάγουν την ευελιξία, την ισορροπία και το εύρος της κίνησης, που είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της σωματικής υγείας σε μεγαλύτερη ηλικία.
- Προώθηση θετικών καθημερινών συνηθειών: Με την καθιέρωση μιας τακτικής πρωινής ρουτίνας, οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν μια συνεπή πρακτική που θα βοηθήσει να δοθεί ένας θετικός τόνος για την ημέρα, διευκολύνοντας τη δημιουργία άλλων υγιεινών συνηθειών.
- Ενθαρρύνετε τη συναισθηματική ανθεκτικότητα: Οι συμμετέχοντες θα καλλιεργήσουν μια ήρεμη, θετική νοοτροπία, ενισχύοντας τη συναισθηματική ρύθμιση και προωθώντας την αίσθηση του σκοπού.
- Ενισχύστε την αυτοαποτελεσματικότητα: Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν εμπιστοσύνη στην ικανότητά τους να διαχειρίζονται ανεξάρτητα την υγεία και την ευημερία τους μαθαίνοντας απλές πρακτικές που μπορούν να εφαρμόζουν στο σπίτι.

Απαιτούμενα υλικά:

- Στρώματα γιόγκα ή διατάσεων : Εάν η συνεδρία περιλαμβάνει διατάσεις στο πάτωμα, τα στρώματα παρέχουν άνεση και υποστήριξη.
- Καρέκλες : Για τους συμμετέχοντες με περιορισμένη κινητικότητα, οι καρέκλες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για καθιστές διατάσεις.
- Ήρεμη μουσική υπόκρουση: Προαιρετικά, για να δημιουργήσετε μια χαλαρή ατμόσφαιρα κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.
- Χρονοδιακόπτης : Για την παρακολούθηση της διάρκειας της συνεδρίας και για την ομαλή μετάβαση μεταξύ των ασκήσεων.
- Κάρτες ευγνωμοσύνης ή ημερολόγια : Μικρές κάρτες ή σημειωματάρια όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να γράψουν κάτι για το οποίο είναι ευγνώμονες στο τέλος της συνεδρίας.
- Μπουκάλια νερού : Εξασφαλίστε την ενυδάτωση των συμμετεχόντων.

Διάρκεια της άσκησης: 15 λεπτά



Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

- Προετοιμασία (2 λεπτά) :

Ρυθμίστε το περιβάλλον:

- Οργανώστε έναν ήσυχο, άνετο χώρο με στρώματα ή καρέκλες.
- Προαιρετικά: Παίξτε απαλή, ηρεμιστική μουσική υπόκρουση.
- Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει νερό για τους συμμετέχοντες.

- Βήμα 1: Καλωσόρισμα και εισαγωγή (2 λεπτά)

Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες:

- Χαιρετήστε τους πάντες θερμά και δημιουργήστε μια θετική ατμόσφαιρα.
- Εξηγήστε εν συντομία τον σκοπό της συνεδρίας, τονίζοντας τα οφέλη της ενσυνειδητότητας και ξεκινώντας θετικά την ημέρα.

- Βήμα 2: Ενσυνείδητη αναπνοή (3 λεπτά)

Καθοδηγούμενη άσκηση αναπνοής:

- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να καθίσουν άνετα, με τα πόδια τους να είναι επίπεδα στο πάτωμα.
- Οδηγήστε τους σε μια απλή άσκηση αναπνοής:
 - Εισπνεύστε από τη μύτη για μια μέτρηση 4.
 - Κρατήστε την αναπνοή για 4.
 - Εκπνεύστε από το στόμα για 6.
 - Επαναλάβετε αυτόν τον κύκλο για 2 γύρους, ενθαρρύνοντας την εστίαση στην αναπνοή και τη χαλάρωση.

- Βήμα 3: Ήπιες διατάσεις (3 λεπτά)

Εισαγωγή ελαφρών διατάσεων :

- Οδηγήστε τους συμμετέχοντες σε 2-3 ήπιες διατάσεις:
 - Ρολά λαιμού : Γυρίστε το κεφάλι απαλά σε κύκλους.



- Shoulder Shrugs : Σηκώστε τους ώμους προς τα αυτιά και στη συνέχεια χαλαρώστε.

- Καθιστή στροφή προς τα εμπρός : Ενώ είστε καθιστοί, φτάστε προς τα δάχτυλα των ποδιών.

- Υπενθυμίστε τους να ακούνε το σώμα τους και να τεντώνονται μόνο εντός των ορίων άνεσης.

- Βήμα 4: Mindful Movement (3 λεπτά)

Ενσωματώστε Mindful Movements :

- Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες με 2-3 απλές κινήσεις:

- Καθιστή γάτα-αγελάδα : Εναλλακτική καμπύλωση και στρογγυλοποίηση της πλάτης ενώ είστε καθιστοί.

- Κύλιση καρπών και αστραγάλων : Περιστρέψτε απαλά τους καρπούς και τους αστραγάλους.

- Ενθαρρύνετε την ενσυνειδητότητα εστιάζοντας στην αναπνοή και τις σωματικές αισθήσεις κατά τη διάρκεια των κινήσεων.

- Βήμα 5: Αναστοχασμός και ευγνωμοσύνη (2 λεπτά)

Εισάγετε τον Αναστοχασμό :

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν για λίγο ήσυχα και να σκεφτούν πώς αισθάνονται.

Άσκηση ευγνωμοσύνης :

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν ένα πράγμα για το οποίο είναι ευγνώμονες και να το μοιραστούν εν συντομία, αν νιώθουν άνετα.

- Κλείσιμο (1 λεπτό)

Ολοκλήρωση της συνεδρίας :

- Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για τη δέσμευση και την ανοιχτότητά τους.

- Ενθαρρύνετέ τους να εξασκούνται καθημερινά σε προσεκτικές αναπνοές και ήπιες διατάσεις.



Υποδείξεις και συστάσεις:

Δημιουργήστε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον:

- Επιλέξτε έναν ήσυχο, άνετο χώρο.
- Παρέχετε διάφορες επιλογές καθισμάτων (καρέκλες, χαλάκια, μαξιλάρια).
- Χρησιμοποιήστε ηρεμιστική μουσική υπόκρουση ή φυσικούς ήχους.

Διευκολύνετε την ενσυνειδητότητα και την κίνηση:

- Ενθαρρύνετε μια μη επικριτική στάση.
- Προωθήστε την ήπια εμπλοκή και την ακρόαση του σώματός τους.
- Προσφέρετε παραλλαγές κινήσεων για να προσαρμόσετε διαφορετικές ικανότητες.

Βελτιώστε την εμπειρία:

- Χρησιμοποιήστε σαφή, απλή γλώσσα για τις οδηγίες.
- Ενθαρρύνετε την εστίαση στην αναπνοή καθ' όλη τη διάρκεια της πρακτικής.
- Αφήστε χρόνο για περισυλλογή και σιωπή.

Ενθαρρύνετε τη συνέπεια:

- Προωθήστε την καθημερινή εξάσκηση προτείνοντας μια τακτική πρωινή ρουτίνα.
- Παρέχετε φυλλάδια με συνοπτικές τεχνικές για χρήση στο σπίτι.
- Ενισχύστε την κοινοτική υποστήριξη και την υπευθυνότητα μεταξύ των συμμετεχόντων.

Παρακολούθηση μετά τη δραστηριότητα:

- Συλλέξτε ανατροφοδότηση για να βελτιώσετε τις μελλοντικές συνεδρίες.
- Ενθαρρύνετε τη συνέχιση της εμπλοκής μέσω πρακτικών σε επίπεδο εταίρου/ομάδας εκτός της συνεδρίας.

Κατάλογος πηγών και αναφορών σχετικά με την άσκηση:



Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness.*

Gatchel, R. J., & Peng, Y. B. (2013). *Η βιοψυχοκοινωνική προσέγγιση του χρόνιου πόνου: Θεωρία και πράξη. Ψυχολογικό Δελτίο*

Liberati, A. F., & Cott, C. (2021). *Παρεμβάσεις βασισμένες στη γιόγκα και την ενσυνειδητότητα για γηράσκοντες πληθυσμούς: A Systematic Review. BMC Geriatrics*





Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 5: Πώς να ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να
κάνουν θετικές αλλαγές

και να παραμείνουν δραστήριοι

E-Seniors

Σχέδιο μαθήματος 2 : Καλλιέργεια θετικών ρουτινών και
συνηθειών στην καθημερινή ζωή

Άσκηση 1: Καθημερινές Ρουτίνες



Άσκηση 2

Τίτλος της άσκησης: Καθημερινές ρουτίνες

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Ο καθορισμός στόχων είναι μια ψυχολογική προσέγγιση που επικεντρώνεται στη δημιουργία συγκεκριμένων, εφικτών στόχων για την παρακίνηση της συμπεριφοράς και τη διευκόλυνση της θετικής αλλαγής. Για τους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, η πρακτική αυτή ενισχύει σημαντικά τα κίνητρα προωθώντας την αίσθηση της αυτονομίας και του ελέγχου της ρουτίνας τους. Επιπλέον, οι στόχοι μπορούν να καθοδηγήσουν τα άτομα μέσα από τα στάδια της τροποποίησης της συμπεριφοράς, βοηθώντας τα να υιοθετήσουν πιο υγιεινές συνήθειες.

Η καθιέρωση σταθερής καθημερινής ρουτίνας μέσω του καθορισμού στόχων συμβάλλει στη συναισθηματική και γνωστική σταθερότητα, ενώ η παρακολούθηση της προόδου ενισχύει τις θετικές συμπεριφορές και ενθαρρύνει την αυτοκριτική. Τεχνικές από τη Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (ΓΣΘ) υποστηρίζουν επίσης αυτή τη διαδικασία βοηθώντας τα άτομα να ξεπεράσουν τις αρνητικές σκέψεις που μπορεί να εμποδίζουν την πρόοδό τους. Συνολικά, ο αποτελεσματικός καθορισμός στόχων προωθεί πιο υγιείς καθημερινές ρουτίνες και βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- Ενίσχυση των κινήτρων: Ενίσχυση της εσωτερικής παρακίνησης με την ενδυνάμωση των ατόμων να θέτουν προσωπικούς στόχους που ανταποκρίνονται στα ενδιαφέροντα και τις αξίες τους.
- Ενθάρρυνση υγιεινών συνθηκών: Για να διευκολυνθεί η καθιέρωση σταθερών καθημερινών ρουτινών που περιλαμβάνουν σωματική δραστηριότητα, κοινωνική αλληλεπίδραση και πνευματική διέγερση.
- Βελτίωση της αυτορρύθμισης: Να αναπτύξει δεξιότητες αυτοπαρακολούθησης και αυτοαναστοχασμού, επιτρέποντας στα άτομα να παρακολουθούν την πρόοδό τους και να προσαρμόζουν τους στόχους τους ανάλογα με τις ανάγκες.
- Προώθηση της αυτονομίας: Ενίσχυση της αυτονομίας: Υποστήριξη των ηλικιωμένων ενηλίκων ώστε να αναλάβουν την ευθύνη των ρουτινών τους, ενισχύοντας έτσι το αίσθημα ελέγχου και ανεξαρτησίας τους.



- Μείωση των εμποδίων στην αλλαγή: Για τον εντοπισμό και την αντιμετώπιση πιθανών εμποδίων που μπορεί να εμποδίσουν την υιοθέτηση νέων συνηθειών, χρησιμοποιώντας τον καθορισμό στόχων ως στρατηγική για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων.
- Οικοδόμηση ανθεκτικότητας: Ενίσχυση της ανθεκτικότητας με την ενθάρρυνση της επιμονής και της προσαρμοστικότητας απέναντι σε αναποδιές, που τελικά οδηγούν σε βιώσιμη αλλαγή συμπεριφοράς.
- Βελτίωση της ποιότητας ζωής: Βελτίωση της σωματικής, συναισθηματικής και γνωστικής ευεξίας μέσω της ενσωμάτωσης ουσιαστικών δραστηριοτήτων στην καθημερινή ζωή.

Απαιτούμενα υλικά:

- Φύλλα εργασίας καθορισμού στόχων: Προετοιμασμένα φύλλα που καθοδηγούν τους συμμετέχοντες στον καθορισμό των στόχων τους σχετικά με την υγεία, με χώρους για να γράψουν συγκεκριμένες ενέργειες που θα αναλάβουν.
- Στυλό ή μολύβια: Για να γράψουν οι συμμετέχοντες τους στόχους τους.
- Αυτοκόλλητα κίνητρα ή μικρές ανταμοιβές: Απλά σύμβολα ενθάρρυνσης για τον εορτασμό των προσπαθειών καθορισμού στόχων.
- Flip Chart ή πίνακας: Για να παρουσιάσετε παραδείγματα μικρών, εφικτών στόχων και να παρέχετε οπτική καθοδήγηση κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- Ετικέτες ονομάτων (προαιρετικά): Για να συστήνονται οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της ανταλλαγής στόχων.

Διάρκεια της άσκησης: 20 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Εισαγωγή (3 λεπτά)

- Εξηγήστε εν συντομία τη δραστηριότητα:
 - Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και παρουσιάστε την έννοια του καθορισμού στόχων. Τονίστε τη σημασία του καθορισμού μικρών, εφικτών στόχων που μπορούν να επηρεάσουν θετικά την καθημερινότητά τους.



- Συζητήστε τα οφέλη:
 - Εξηγήστε πώς η καθιέρωση θετικών συνήθειών μπορεί να ενισχύσει την ευημερία τους, να τους δώσει κίνητρα και να βελτιώσει τη συνολική ποιότητα ζωής τους.

Βήμα 2: Καθορισμός στόχων (7 λεπτά)

- Διανομή Φύλλων Εργασίας/Φυλλαδίων:
 - Μοιράστε λευκά φύλλα εργασίας ή τετράδια σε κάθε συμμετέχοντα.
- Οδηγός συμμετεχόντων:
 - Καθοδηγήστε τους να σκεφτούν τρεις μικρές, θετικές συνήθειες που θα ήθελαν να ενσωματώσουν στην καθημερινότητά τους. Δώστε παραδείγματα, όπως: "Η ζωή μου είναι μια συνήθεια που δεν μπορώ να κάνω:
 - "Πίνετε ένα ποτήρι νερό πριν από κάθε γεύμα".
 - "Κάντε έναν 5λεπτο περίπατο μετά το μεσημεριανό γεύμα".
 - "Κάντε διατάσεις για 5 λεπτά το πρωί".
- Ενθαρρύνετε τον αναστοχασμό:
 - Δώστε στους συμμετέχοντες λίγα λεπτά για να σκεφτούν τις συνήθειές τους και να καταγράψουν τους στόχους τους στο φύλλο εργασίας. Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν συγκεκριμένους, εφικτούς στόχους προσαρμοσμένους στην καθημερινότητά τους.

Βήμα 3: Ανταλλαγή σε ζεύγη (7 λεπτά)

- Ζεύγη μορφής:
 - Αφού οι συμμετέχοντες καταγράψουν τους στόχους τους, ζητήστε τους να βρουν έναν σύντροφο για να μοιραστούν τους στόχους τους.
- Διαδικασία κοινής χρήσης:
 - Κάθε άτομο μοιράζεται εναλλάξ τους τρεις στόχους του και συζητά πώς σκοπεύει να ενσωματώσει αυτές τις συνήθειες στην καθημερινή του ζωή. Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν τα εξής:
 - Ποιες ώρες της ημέρας θα εξασκούν αυτές τις συνήθειες.
 - Τυχόν προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν και πώς σκοπεύουν να τις ξεπεράσουν.
- Υποστηρικτική ανατροφοδότηση:
 - Ενθαρρύνετε τους εταίρους να παρέχουν θετικά σχόλια και προτάσεις ο ένας στον άλλο (όπως "μπράβο, πείτε μου περισσότερα γι' αυτό!"). Αυτή



η συνεργατική συζήτηση προάγει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον και ενισχύει τα κίνητρα.

Βήμα 4: Θετική ενίσχυση (3 λεπτά)

- Αναγνωρίστε τα επιτεύγματα:
 - Συγκεντρώστε ξανά την ομάδα και αναγνωρίστε τη δέσμευση του καθενός για τους στόχους του. Γιορτάστε τις προσπάθειές τους, ενισχύοντας τη σημασία του να θέτουν και να εργάζονται για την επίτευξη προσωπικών στόχων.
- Διανομή ανταμοιβών:
 - Προσφέρετε μικρές ανταμοιβές, όπως αυτοκόλλητα ή εισαγωγικά κινήτρων (όπως "τα κατάφερες!", "μπράβο!") ως μορφή αναγνώρισης. Αυτό ενισχύει τα επιτεύγματά τους και ενθαρρύνει τη συνέχιση της προσπάθειας για την επίτευξη των στόχων τους.

Βήμα 5: Συμπέρασμα (2 λεπτά)

- Συζήτηση ανακεφαλαίωσης:
 - Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τυχόν ιδέες από τις συζητήσεις τους ή τυχόν προκλήσεις που αναμένουν για την επίτευξη των στόχων τους. Επαναλάβετε τη σημασία της συνέπειας και της υπομονής στη διαμόρφωση νέων συνηθειών.
- Ενθαρρύνετε την παρακολούθηση:
 - Προτείνετε στους συμμετέχοντες να κρατούν τα φύλλα εργασίας των στόχων τους πρόχειρα και να τα επανεξετάζουν τακτικά. Ενθαρρύνετε τους να μοιραστούν την πρόοδό τους με την ομάδα σε μελλοντικές συνεδρίες, ενισχύοντας την υπευθυνότητα.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- Να είστε υποστηρικτικοί: Διατηρήστε θετικό και ενθαρρυντικό τόνο καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας για να ενισχύσετε την αίσθηση της κοινότητας.
- Μείνετε δεσμευμένοι: Κυκλοφορήστε κατά τη διάρκεια της φάσης ανταλλαγής πληροφοριών για να ακούσετε και να δώσετε ανατροφοδότηση, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση των συμμετεχόντων.



- Να είστε ευέλικτοι: Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να προσαρμόσουν τους στόχους τους, αν χρειαστεί, εστιάζοντας στην προσωπική τους συνάφεια και στην εφικτότητα.

Κατάλογος πηγών και αναφορών σχετικά με την άσκηση:

Chung, M. L., & Pruitt, L. (2021). *Goal-Setting and the Older Adult: Ηλικιωμένοι: Πρακτικές επιπτώσεις για την προαγωγή της υγείας. American Journal of Lifestyle Medicine*

Schmid, A., & Rieger, H. (2021). *Η επίδραση του καθορισμού στόχων στη συμπεριφορά άσκησης σε ηλικιωμένους ενήλικες: Α συστηματική ανασκόπηση*

Groot, M. & Van der Molen, H. (2022). *Καθορισμός στόχων για τους ηλικιωμένους: Βελτίωση των κινήτρων και της ποιότητας ζωής μέσω προσωπικών στόχων*



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα 5: Πώς να ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να
κάνουν θετικές αλλαγές

και να παραμείνουν δραστήριοι

E-Seniors

Σχέδιο μαθήματος 2 : Καλλιέργεια θετικών ρουτινών και
συνηθειών στην καθημερινή ζωή

Άσκηση 3: Συνήθεια στοίβαξης Περίπατος και Συζήτηση



Άσκηση 3

Τίτλος της άσκησης : Συνήθεια στοίβαξης Περίπατος και συζήτηση

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Η στοίβαξη συνηθειών είναι μια τεχνική τροποποίησης της συμπεριφοράς που συνδέει μια νέα συνήθεια με μια ήδη υπάρχουσα, διευκολύνοντας την ενσωμάτωσή της στην καθημερινή ρουτίνα. Βασισμένη στον βρόχο συνήθειας του Charles Duhigg, ο οποίος περιλαμβάνει το σύνθημα, τη ρουτίνα και την ανταμοιβή, η προσέγγιση αυτή βοηθά στην ενίσχυση της συμπεριφοράς μέσω της επανάληψης.

Στη δραστηριότητα Walk-and-Talk, οι συμμετέχοντες συνδυάζουν το περπάτημα με την κοινωνική αλληλεπίδραση, όπως η συζήτηση στόχων ή η ανταλλαγή εμπειριών. Αυτό όχι μόνο προάγει τη σωματική δραστηριότητα, αλλά ενισχύει επίσης τα κίνητρα και την ευχαρίστηση. Η έρευνα δείχνει ότι η κοινωνική εμπλοκή μπορεί να βελτιώσει την προσκόλληση στην άσκηση, ιδίως μεταξύ των ηλικιωμένων. Συνδυάζοντας τη συνήθεια του περπατήματος με συζήτηση, οι συμμετέχοντες είναι πιο πιθανό να δημιουργήσουν μια σταθερή ρουτίνα που ωφελεί τόσο τη σωματική τους υγεία όσο και την κοινωνική τους ευημερία.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- Προώθηση της σωματικής δραστηριότητας: Να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να ενσωματώσουν το περπάτημα στην καθημερινή τους ρουτίνα, καλλιεργώντας μια συνήθεια που υποστηρίζει τη συνολική υγεία και φυσική κατάσταση.
- Ενίσχυση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης: Αυτό μπορεί να βελτιώσει τη συναισθηματική ευημερία και να μειώσει το αίσθημα απομόνωσης.
- Οικοδόμηση συνέπειας ρουτίνας: Συνδέοντας το περπάτημα με τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, καθιστώντας το πιο ευχάριστο και βιώσιμο.
- Θέτοντας προσωπικούς στόχους: Να δοθεί στους συμμετέχοντες η ευκαιρία να συζητήσουν τους προσωπικούς τους στόχους και να μοιραστούν στρατηγικές για την επίτευξή τους, ενισχύοντας μια υποστηρικτική κοινότητα.
- Βελτίωση της ψυχικής ευεξίας: Αξιοποιώντας τα οφέλη της παραμονής στην ύπαιθρο και της συναναστροφής με άλλους.



- Ενθάρρυνση της λογοδοσίας: καθώς το να περπατούν μαζί μπορεί να τους παρακινήσει να παραμείνουν προσηλωμένοι στους στόχους τους για την υγεία και την ευεξία.

Απαιτούμενα υλικά:

- Άνετα παπούτσια για περπάτημα: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να φορούν κατάλληλα υποδήματα για περπάτημα.
- Μονοπάτι περιπάτου ή ανοιχτός χώρος: Ένας ασφαλής, προσβάσιμος χώρος για περπάτημα (σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο) που ταιριάζει στα επίπεδα κινητικότητας των συμμετεχόντων.
- Μπουκάλια νερού: Εξασφαλίστε την ενυδάτωση κατά τη διάρκεια και μετά τον περίπατο.
- Βοηθήματα περπατήματος: Εάν είναι απαραίτητο, παρέχετε μπαστούνια, περιπατητές ή άλλα βοηθητικά μέσα για τους συμμετέχοντες που χρειάζονται υποστήριξη.
- Προτάσεις για συζήτηση ή κάρτες ερωτήσεων: (π.χ., "Ποια είναι μια μικρή συνήθεια που θα μπορούσατε να προσθέσετε στην πρωινή σας ρουτίνα;").
- Χρονοδιακόπτης ή χρονόμετρο: Για τη διαχείριση της διάρκειας του περιπάτου και των διαλειμμάτων συζήτησης.

Διάρκεια της άσκησης: 25 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Εισαγωγή (5 λεπτά)

- Εξηγήστε τη δραστηριότητα:
 - Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες και παρουσιάστε την έννοια της στοίβαξης συνηθειών. Εξηγήστε ότι η δραστηριότητα αυτή συνδυάζει το περπάτημα με τη συζήτηση για το πώς να ενσωματώσουν τις νέες συνήθειες στην καθημερινή τους ρουτίνα.
- Συζητήστε τα οφέλη:
 - Επισημάνετε τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης για την ψυχική και σωματική υγεία,



τονίζοντας ότι ο συνδυασμός τους μπορεί να κάνει και τις δύο δραστηριότητες πιο ευχάριστες.



Βήμα 2: Συναρμολόγηση των συμμετεχόντων σε ζευγάρια (5 λεπτά)

- Σχηματίστε ζεύγη ή μικρές ομάδες:
 - Οργανώστε τους συμμετέχοντες σε ζεύγη ή μικρές ομάδες. Βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι άνετα και έχουν έναν σύντροφο για να περπατήσουν μαζί.
- Ορίστε προσδοκίες:
 - Εξηγήστε ότι κατά τη διάρκεια του περιπάτου, θα συζητήσουν τις υπάρχουσες ρουτίνες τους και θα σκεφτούν τρόπους για να προσθέσουν νέες θετικές συνήθειες μέσω της στοίβαξης συνηθειών.

Βήμα 3: Περίπατος και συζήτηση (10 λεπτά)

- Ξεκινήστε να περπατάτε:
 - Ξεκινήστε τον περίπατο με άνετο ρυθμό, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να συνομιλήσουν.
- Προτάσεις για συζήτηση:
 - Δώστε προτροπές για να καθοδηγήσετε τη συζήτηση, όπως:
 - "Τι καθημερινές ρουτίνες έχετε;"
 - "Ποιες νέες συνήθειες θα θέλατε να προσθέσετε;"



- "Πώς μπορείτε να προσθέσετε αυτές τις συνήθειες στις τρέχουσες ρουτίνες σας;"
- Παραδείγματα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν: "Μπορώ να τεντωθώ ενώ περιμένω να ετοιμαστεί το τσάι μου" ή "Θα κάνω μια άσκηση αναπνοής αφού βουρτσίσω τα δόντια μου".
- Ενθάρρυνση:
 - Καθώς οι συμμετέχοντες περπατούν και μιλούν, κυκλοφορείτε ανάμεσά τους για να τους ενθαρρύνετε και να τους υποστηρίξετε. Ενισχύστε την ιδέα ότι η προσπάθεια προσθήκης νέων συνηθειών είναι ένα θετικό βήμα.

Βήμα 4: Ομαδικός προβληματισμός (5 λεπτά)

- Ανασυγκροτηθείτε και μοιραστείτε:
 - Μετά τον περίπατο, συγκεντρώστε τους όλους σε έναν άνετο χώρο. Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να μοιραστεί μια θετική συνήθεια που σκοπεύει να προσθέσει σε μια υπάρχουσα ρουτίνα.
- Γιορτάστε τις επιτυχίες:
 - Αναγνωρίστε τη δέσμευση κάθε ατόμου, προσφέροντας λόγια ενθάρρυνσης και αναγνωρίζοντας τις προσπάθειές του.
- Διανομή ανταμοιβών:
 - Εάν χρησιμοποιείτε ανταμοιβές, μοιράστε αυτοκόλλητα ή αποσπάσματα κινήτρων στους συμμετέχοντες ως αναγνώριση για τη συμμετοχή τους και τον καθορισμό των στόχων τους.

Βήμα 5: Συμπέρασμα (προαιρετικό)

- Συζήτηση ανακεφαλαίωσης:
 - Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με το πώς αισθάνθηκαν τον περίπατο και τις νέες συνήθειες που συζήτησαν. Κάντε ερωτήσεις όπως:
 - "Πώς αισθάνεσαι για τη νέα σου συνήθεια;"
 - "Ποιες προκλήσεις αναμένετε και πώς μπορείτε να τις ξεπεράσετε;"
- Ενθαρρύνετε την παρακολούθηση:
 - Προτείνετε στους συμμετέχοντες να έχουν κατά νου τους στόχους των νέων συνηθειών τους και να μοιράζονται την πρόοδό τους μεταξύ τους σε μελλοντικές συναντήσεις ή συνεδρίες.



Υποδείξεις και συστάσεις:

- Να είστε υποστηρικτικοί: Το κλειδί είναι να αναγνωρίζετε πάντα την προσπάθεια, να γιορτάζετε την πρόοδο και να υπενθυμίζετε σε όλους την αξία τους.
- Να είστε ευέλικτοι: Επιτρέψτε την ανοιχτή συζήτηση και κάντε προσαρμογές ανάλογα με τις ανάγκες των συμμετεχόντων.
- Ενθαρρύνετε την κοινωνική αλληλεπίδραση: Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες τα οφέλη της κοινωνικοποίησης ενώ είναι δραστήριοι, ενισχύοντας ότι είναι εντάξει να μοιράζονται προσωπικές εμπειρίες και προκλήσεις.

Κατάλογος πηγών και αναφορών που σχετίζονται με την άσκηση:

Clear, J. (2018). *Atomic Habits: Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*.

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). *Συνέντευξη με κίνητρα: Βοηθώντας τους ανθρώπους να αλλάξουν*.

Mäkelä, P. (2020). *Δημιουργία μόνιμων συνηθειών: Η δύναμη της στοίβαξης στην καθημερινή ζωή*