



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 3: Τεχνικές Παρακίνησης για θετικές αλλαγές



Επισκόπηση της ενότητας

Αυτή η ενότητα θα παρέχει μια επισκόπηση των αποτελεσματικών τεχνικών παρακίνησης για την ενθάρρυνση της σωματικής και κοινωνικής δραστηριότητας μεταξύ των ηλικιωμένων. Θα διερευνήσει επίσης πρακτικές δικτύωσης που εμπλέκουν τους ηλικιωμένους με τις οικογένειες και τις κοινότητές τους για την ενίσχυση των δεσμών και τη βελτίωση της συνολικής ευημερίας. Η έμφαση δίνεται στο να βοηθηθούν οι φροντιστές, τα μέλη της οικογένειας και οι ηγέτες της κοινότητας να υποστηρίξουν τους ηλικιωμένους στη διατήρηση ενός υγιούς, δραστήριου τρόπου ζωής μέσω της κοινωνικής δέσμευσης και της παρακίνησης.

Στόχος:

Στο τέλος αυτής της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

1. Προσδιορίστε τεχνικές παρακίνησης που μπορούν να ενθαρρύνουν τα ηλικιωμένα άτομα να παραμείνουν ενεργά.
2. Κατανοήστε τη σημασία της κοινωνικής δέσμευσης και της δικτύωσης για τους ηλικιωμένους.

Ανάπτυξη πρακτικών στρατηγικών για να βοηθηθούν τα ηλικιωμένα άτομα να παραμείνουν συνδεδεμένα με τις οικογένειες και τις κοινότητές τους.

Διάρκεια: 60 λεπτά συνολικά (συμπεριλαμβανομένων όλων των δραστηριοτήτων)

Δραστηριότητες:

1. Δραστηριότητα 1 : Παγοθραύστης - "Σύνδεση της ιστορίας ζωής"
2. Δραστηριότητα 2 : Ομαδική συζήτηση - "Τεχνικές παρακίνησης για ηλικιωμένους"



3. Δραστηριότητα 3 : Παιχνίδι ρόλων - "Οικογενειακή και κοινοτική δικτύωση"

Απαιτούμενα υλικά:

Δραστηριότητα 1 :

- ο Ένας ανοιχτός χώρος για να μιλήσουν οι συμμετέχοντες.

Δραστηριότητα 2 :

- ο Flip chart
- ο Μαρκαδόροι ή πίνακας για να σημειώσετε ιδέες

Δραστηριότητα 3 :

- ο Κάρτες σεναρίων
- ο Ρόλοι-παιχνίδι ρόλων (προαιρετικά)

Μαθησιακά αποτελέσματα:

- ο Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν τη δύναμη των προσωπικών ιστοριών στην παρακίνηση των άλλων και πώς οι κοινές εμπειρίες μπορούν να βοηθήσουν στην οικοδόμηση μιας σύνδεσης.
- ο Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν εικόνα των διαφορετικών προσεγγίσεων για την παρακίνηση των ηλικιωμένων ατόμων να παραμείνουν σωματικά και κοινωνικά δραστήριοι.
- ο Οι συμμετέχοντες θα βελτιώσουν τις δεξιότητες επικοινωνίας και επίλυσης προβλημάτων που σχετίζονται με την παρακίνηση



ηλικιωμένων ατόμων να συμμετέχουν στο κοινωνικό τους δίκτυο και στην κοινότητά τους.

Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται:

Smith, L. L. (Έτος). *Κίνητρα και γήρανση: Για τους φροντιστές*. Oxford University Press.

Baltes, M. J. (Έτος). *Φυσική δραστηριότητα και γήρανση: Γήρανση και Αφύπνιση: Οδηγός για τους φροντιστές*. Εκδόσεις Sage.

Συγγραφέας Άγνωστος. (2022). Η σημασία των κοινωνικών δεσμών στην υγεία των ηλικιωμένων. *Journal of Aging and Social Policy*.

Εθνικό Ινστιτούτο Γήρανσης. (Έτος). *Συμμετοχή στην κοινότητα: Κλειδί για την ευημερία των ηλικιωμένων*. Εθνικά Ινστιτούτα Υγείας.

Συστήματα εκμάθησης φροντίδας ηλικιωμένων. (Έτος). *Οδηγός για το παιχνίδι ρόλων στην εκπαίδευση για τη φροντίδα ηλικιωμένων*.



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 3: Τεχνικές Παρακίνησης για θετικές αλλαγές

Άσκηση 1: Ιστορία Ζωής Σύνδεση



Άσκηση 1

Τίτλος της άσκησης: Ιστορία Ζωής Σύνδεση

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Αυτή η δραστηριότητα αξιοποιεί τη δύναμη της αφήγησης ως εργαλείο παρακίνησης. Η ανταλλαγή προσωπικών ή οικογενειακών ιστοριών για την αντιμετώπιση προκλήσεων μπορεί να ενισχύσει τις σχέσεις μεταξύ των συμμετεχόντων. Η πράξη της αφήγησης βοηθά στη δημιουργία μιας αίσθησης κοινής εμπειρίας, η οποία είναι ιδιαίτερα σημαντική για την παρακίνηση των ηλικιωμένων να παραμείνουν ενεργοί και δραστήριοι. Αυτό ευθυγραμμίζεται με τη θεωρία της κοινωνικής υποστήριξης, η οποία υπογραμμίζει τη σημασία των κοινωνικών συνδέσεων και των κοινών αφηγήσεων για την ενίσχυση της ευημερίας.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- Εισαγωγή των συμμετεχόντων στη δύναμη της παρακινητικής αφήγησης.
- Δημιουργία ενός ανοιχτού, υποστηρικτικού περιβάλλοντος για την ανταλλαγή εμπειριών.
- Να δώσει τον τόνο για την υπόλοιπη συνεδρία, προωθώντας τον προβληματισμό σχετικά με τη σημασία της παραμονής σε ενεργό και αφοσιωμένο περιβάλλον.

Απαιτούμενα υλικά:

- Απλά ένας άνετος χώρος για ομαδική αλληλεπίδραση.



Διάρκεια της δραστηριότητας: 15 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της δραστηριότητας:

1. **Βήμα 1 (2 λεπτά):** Ξεκινήστε εξηγώντας ότι όλοι θα έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν μια παρακινητική ιστορία από τη ζωή τους ή από κάποιον γνωστό τους.
2. **Βήμα 2 (10 λεπτά):** Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα 1-2 λεπτά για να μοιραστεί την ιστορία του. Ενθαρρύνετε τους να αναλογιστούν μια φορά που οι ίδιοι ή κάποιος γνωστός τους βρήκε τρόπους να παραμείνει ενεργός (είτε σωματικά είτε κοινωνικά) παρά τις προκλήσεις.
3. **Βήμα 3 (3 λεπτά):** Ολοκληρώστε με έναν ομαδικό προβληματισμό. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες τι έμαθαν από τις ιστορίες των άλλων και πώς οι προσωπικές εμπειρίες μπορούν να αποτελέσουν κίνητρο για τους ηλικιωμένους στην πραγματική ζωή.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν στη θετικότητα και την ανθεκτικότητα στις ιστορίες τους.
- Υπενθυμίστε σε όλους να προσέχουν το χρόνο, ώστε να έχουν όλοι την ευκαιρία να μοιραστούν.
- Αυτή μπορεί να είναι μια συναισθηματική δραστηριότητα, οπότε δημιουργήστε έναν φιλόξενο, μη επικριτικό χώρο.



Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με την άσκηση:

1. *"Η δύναμη της αφήγησης στις τεχνικές παρακίνησης"* - Psychology Today, 2021.
2. *"Narrative and Well-Being in Older Adults"* - Journal of Aging & Social Policy, 2019.



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 3: Τεχνικές Παρακίνησης για θετικές αλλαγές

Άσκηση 2: Τεχνικές Παρακίνησης για Ηλικιωμένους



Άσκηση 2

Τίτλος της άσκησης: Τεχνικές παρακίνησης για ηλικιωμένους

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Η δραστηριότητα αυτή βασίζεται στις θεωρίες των εσωτερικών και εξωτερικών κινήτρων. Η εσωτερική παρακίνηση αναφέρεται στην ενασχόληση με μια δραστηριότητα επειδή είναι εγγενώς ικανοποιητική, ενώ η εξωτερική παρακίνηση περιλαμβάνει εξωτερικές ανταμοιβές. Για τα ηλικιωμένα άτομα, ένας συνδυασμός αυτών των κινήτρων μπορεί να τα βοηθήσει να παραμείνουν ενεργά. Η δραστηριότητα συνδέεται επίσης με την έννοια της ανθρωποκεντρικής φροντίδας, η οποία δίνει έμφαση στην προσαρμογή των προσεγγίσεων στις ατομικές ανάγκες και προτιμήσεις.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν και να συζητήσουν αποτελεσματικές στρατηγικές παρακίνησης για τους ηλικιωμένους.
- Να διευκολύνει τη μάθηση από ομοτίμους μέσω της ανταλλαγής ιδεών και εμπειριών σχετικά με την παρακίνηση ηλικιωμένων ατόμων να παραμείνουν σωματικά και κοινωνικά δραστήριοι.
- Να καταδείξει ότι τα κίνητρα είναι πολυδιάστατα (σωματικά, κοινωνικά και συναισθηματικά) και απαιτούν ποικίλες τεχνικές.

Απαιτούμενα υλικά:



- Flipchart ή πίνακας
- Μαρκαδόροι για καταιγισμό ιδεών

Διάρκεια της άσκησης: 20 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

1. **Βήμα 1 (2 λεπτά):** Ξεκινήστε με την εισαγωγή της έννοιας των τεχνικών παρακίνησης για τους ηλικιωμένους. Συζητήστε πώς τα κίνητρα μπορούν να πάρουν πολλές μορφές (π.χ., καθορισμός στόχων, κοινωνική ενίσχυση, προσωπικά ενδιαφέροντα και κάποια δυνατά σημεία όπως η αναγνώριση των επιτευγμάτων του παρελθόντος, οι δια βίου δεξιότητες, η ανθεκτικότητα και η προσαρμοστικότητα, η κοινωνική και συναισθηματική νοημοσύνη).
2. **Βήμα 2 (3 λεπτά):** Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες (3-4 άτομα η καθεμία). Αναθέστε σε κάθε ομάδα να κάνει καταιγισμό ιδεών για μια λίστα με τεχνικές παρακίνησης που ενθαρρύνουν τα ηλικιωμένα άτομα να παραμείνουν ενεργά (τόσο σωματικά όσο και κοινωνικά).

Εδώ είναι ο κατάλογος των τεχνικών παρακίνησης μαζί με τις οδηγίες για το Βήμα 2. Μπορείτε να ακολουθήσετε αυτό το σενάριο για να καθοδηγήσετε τη δραστηριότητα:

Οδηγίες για τον συντονιστή:

Να χωρίσετε την ομάδα σε ομάδες των 3 έως 4 ατόμων. Κάθε ομάδα θα καταρτίσει έναν κατάλογο με τεχνικές παρακίνησης που ενθαρρύνουν τα ηλικιωμένα άτομα να παραμείνουν ενεργά, τόσο σωματικά όσο και κοινωνικά.



Θα έχουν 3 λεπτά για να συζητήσουν, οπότε ας το κάνουμε γρήγορα και συγκεντρωμένα. Θα πρέπει να σκεφτούν τι είδους δραστηριότητες, ανταμοιβές ή μέθοδοι μπορούν να παρακινήσουν τους ηλικιωμένους να ασχοληθούν περισσότερο, είτε μέσω της άσκησης, είτε μέσω της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, είτε μέσω της ενασχόλησης με προσωπικά ενδιαφέροντα.

Θα γράψουν τις ιδέες τους. Μετά το πέρας των 3 λεπτών, θα μοιραστούν τις σκέψεις τους με την ευρύτερη ομάδα.

Τεχνικές παρακίνησης των ηλικιωμένων να παραμείνουν ενεργοί:

- **Θέτοντας μικρούς, εφικτούς στόχους:** Ενθαρρύνετε τον καθορισμό βραχυπρόθεσμων στόχων (π.χ., περπάτημα για 10 λεπτά την ημέρα) που είναι ρεαλιστικοί και μπορούν να επιτευχθούν εύκολα, δημιουργώντας μια αίσθηση επιτυχίας.
- **Γιορτάζοντας ορόσημα:** Επιβραβεύστε την πρόοδο, όπως η ολοκλήρωση ενός καθορισμένου αριθμού ασκήσεων ή η συμμετοχή σε μια κοινωνική εκδήλωση. Οι ανταμοιβές μπορεί να είναι μικρές αλλά ουσιαστικές, όπως μια αγαπημένη λιχουδιά ή αναγνώριση σε ομαδικό πλαίσιο.
- **Ομαδικές δραστηριότητες:** Συμμετέχετε σε ομαδικές δραστηριότητες, όπως ομαδικούς περιπάτους, μαθήματα άσκησης ή λέσχες μαγειρικής. Αυτές προωθούν τόσο τη σωματική δραστηριότητα όσο και την κοινωνική αλληλεπίδραση, δημιουργώντας συντροφικότητα και υπευθυνότητα.
- **Ενσωμάτωση ενδιαφερόντων και χόμπι:** Συνδέστε τις σωματικές δραστηριότητες με τα χόμπι σας (π.χ. κηπουρική, χορός ή τέχνες και χειροτεχνίες). Αυτό βοηθά τους ηλικιωμένους να παραμένουν δραστήριοι, ενώ παράλληλα ασχολούνται με κάτι που τους αρέσει.
- **Θετική ενίσχυση από την οικογένεια και τους φίλους:** Ενθαρρύνετε την οικογένεια και τους φίλους σας να παρέχουν τακτική ενθάρρυνση και έπαινο. Το



να γνωρίζουν ότι οι αγαπημένοι τους υποστηρίζουν τις προσπάθειές τους μπορεί να παρακινήσει τους ηλικιωμένους να παραμείνουν δραστήριοι.

- **Δημιουργία ρουτίνας:** Βοηθήστε τους ηλικιωμένους να καθιερώσουν μια καθημερινή ρουτίνα που περιλαμβάνει χρόνο για σωματική δραστηριότητα, όπως πρωινές διατάσεις ή περπάτημα μετά το γεύμα. Η συνέπεια μπορεί να μετατρέψει αυτές τις δραστηριότητες σε συνήθειες.
- **Πρόσβαση σε διασκεδαστικές δραστηριότητες χαμηλής όχλησης:** Παρέχετε επιλογές για δραστηριότητες χαμηλής επιβάρυνσης, όπως κολύμπι, γιόγκα, τάι τσι ή ασκήσεις καθιστών ατόμων. Αυτές είναι ήπιες για το σώμα, ενώ παράλληλα διατηρούν τη σωματική τους ενασχόληση.
- **Χρήση της τεχνολογίας:** χρησιμοποιήστε εφαρμογές ή συσκευές παρακολούθησης της φυσικής κατάστασης που βοηθούν τους ηλικιωμένους να παρακολουθούν την πρόοδό τους. Ορισμένοι μπορεί να θεωρούν κίνητρο να βλέπουν τα βήματα ή τους χρόνους άσκησης να εμφανίζονται οπτικά.
- **Ενθάρρυνση του εθελοντισμού:** Προτείνετε ευκαιρίες εθελοντισμού που απαιτούν κοινωνική αλληλεπίδραση και σωματική δραστηριότητα, όπως η βοήθεια σε έναν κοινοτικό κήπο ή η συνδρομή σε τοπικές φιλανθρωπικές εκδηλώσεις.

Μόλις τελειώσει η ομαδική συνεδρία, συγκεντρώστε ξανά όλους τους συμμετέχοντες και ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί μερικές από τις καλύτερες ιδέες της. Αυτό όχι μόνο ενθαρρύνει την ομαδική συνεργασία αλλά βοηθά επίσης όλους να συγκεντρώσουν νέες ιδέες για το πώς να παρακινήσουν αποτελεσματικά τους ηλικιωμένους.

3. **Βήμα 3 (10 λεπτά):** Μετά τον καταιγισμό ιδεών, βάλτε κάθε ομάδα να παρουσιάσει τις ιδέες της στους υπόλοιπους συμμετέχοντες. Καταγράψτε τα βασικά σημεία σε ένα flip chart ή σε έναν πίνακα.



4. **Βήμα 4 (5 λεπτά):** Ως ομάδα, συζητήστε την αποτελεσματικότητα των τεχνικών που παρουσιάστηκαν. Επισημάνετε τυχόν τεχνικές που ξεχωρίζουν ή φαίνονται ιδιαίτερα σχετικές με τον ηλικιωμένο πληθυσμό.

Ακολουθούν ορισμένες **αφορμές για συζήτηση** που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια του **Βήματος 4** για να διευκολυνθεί μια συζήτηση στην ομάδα σχετικά με την αποτελεσματικότητα των τεχνικών παρακίνησης που παρουσιάστηκαν. Αυτές οι αφορμές θα βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να αναλύσουν τις μεθόδους και να εξετάσουν τη συνάφεια και τον αντίκτυπό τους στον ηλικιωμένο πληθυσμό:

Προτάσεις για συζήτηση:

1. Ποιες τεχνικές πιστεύετε ότι θα ήταν πιο αποτελεσματικές για τους ηλικιωμένους που μπορεί να αισθάνονται απομονωμένοι ή να μην έχουν κίνητρα για να συμμετάσχουν σε σωματικές δραστηριότητες;
2. Πώς μπορούμε να προσαρμόσουμε τις τεχνικές παρακίνησης ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές φυσικές και γνωστικές ικανότητες των ηλικιωμένων;
3. Ποιες τεχνικές πιστεύετε ότι θα βοηθούσαν τους ηλικιωμένους να δημιουργήσουν μακροπρόθεσμες συνήθειες και όχι βραχυπρόθεσμα κίνητρα;
4. Ποιος είναι ο ρόλος της οικογενειακής και κοινωνικής υποστήριξης στην παρακίνηση των ηλικιωμένων να παραμείνουν ενεργοί;
5. Υπάρχουν τεχνικές που συζητήσαμε και πιστεύετε ότι μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για ηλικιωμένους με χρόνιες παθήσεις ή περιορισμένη σωματική δύναμη;
6. Τι ρόλο παίζουν τα προσωπικά ενδιαφέροντα ή πάθη στο να παρακινήσουν τους ηλικιωμένους να παραμείνουν ενεργοί;



7. Ποιες τεχνικές μπορεί να είναι δύσκολο για τους ηλικιωμένους να εφαρμόσουν μόνοι τους και πώς μπορούμε να τους βοηθήσουμε να ξεπεράσουν αυτές τις προκλήσεις;
8. Μπορείτε να σκεφτείτε άλλες στρατηγικές παρακίνησης που δεν καλύψαμε σήμερα;

Υποδείξεις και συστάσεις:

- Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα και σκεφτείτε έξω από το κουτί. Η παρακίνηση μπορεί να έχει πολλές μορφές (π.χ. χρήση ανταμοιβών, καθορισμός μικρών εφικτών στόχων).
- Λάβετε υπόψη σας τις ατομικές προτιμήσεις και ανάγκες του ηλικιωμένου ατόμου.
- Προτείνετε τρόπους ενσωμάτωσης αυτών των τεχνικών στην καθημερινή ζωή (π.χ., οικογενειακά ή κοινοτικά περιβάλλοντα : εμπλέξτε την οικογένεια και την κοινότητα δημιουργώντας κοινούς στόχους, ενθαρρύνοντας τακτικές επισκέψεις και προωθώντας την κοινωνική συμμετοχή μέσω ομαδικών δραστηριοτήτων ή εθελοντισμού. Ενσωματώστε τη σωματική κίνηση στις καθημερινές εργασίες, ενταχθείτε σε ομάδες ή μαθήματα χόμπι και εξερευνήστε τοπικές εκδηλώσεις ή εκδρομές για να διατηρήσετε το ενδιαφέρον). Προσαρμόστε τις δραστηριότητες στα προσωπικά σας ενδιαφέροντα και εξασφαλίστε τη συνέπεια για τη δημιουργία μακροπρόθεσμων συνηθειών. Αυτή η προσέγγιση καθιστά τη διατήρηση της δραστηριότητας ευχάριστη, κοινωνική και βιώσιμη για τους ηλικιωμένους.

Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με την άσκηση:



1. "Motivational Techniques in Elderly Care" - American Journal of Geriatric Psychiatry, 2022.
2. "The Psychology of Motivation for Older Adults" - Εθνικό Ινστιτούτο Γήρανσης, 2021.



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 3: Τεχνικές Παρακίνησης για θετικές αλλαγές

Άσκηση 3: Οικογενειακή και κοινοτική δικτύωση

Άσκηση 3

Τίτλος της άσκησης: Οικογενειακή και κοινοτική δικτύωση

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Οι δραστηριότητες παιχνιδιού ρόλων βασίζονται σε θεωρίες βιωματικής μάθησης, οι οποίες δίνουν έμφαση στη μάθηση μέσω της πράξης και του αναστοχασμού. Σε αυτό το πλαίσιο, το παιχνίδι ρόλων επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εξασκηθούν σε πραγματικά σενάρια σε ένα ασφαλές περιβάλλον. Επικεντρώνεται στην ενίσχυση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων, της ενσυναίσθησης και των ικανοτήτων επίλυσης προβλημάτων, τα οποία είναι κρίσιμα για να βοηθηθούν οι ηλικιωμένοι να παραμείνουν κοινωνικά συνδεδεμένοι και να συμμετέχουν στην κοινότητά τους.

Σκοποί και στόχοι της δραστηριότητας:

- Ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων για την ενθάρρυνση των ηλικιωμένων ατόμων να παραμείνουν συνδεδεμένοι με τις οικογένειες και τις κοινότητές τους.
- Ενίσχυση των δεξιοτήτων επικοινωνίας και ενσυναίσθησης σε σενάρια φροντίδας.
- Παροχή στους συμμετέχοντες ασφαλούς χώρου για να εξασκηθούν σε πραγματικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις με ηλικιωμένους.



Απαιτούμενα υλικά:

- Κάρτες σεναρίων (κάρτες που περιγράφουν διάφορες καταστάσεις που αφορούν τους ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους ή την κοινότητά τους).

Πώς να δημιουργήσετε κάρτες σεναρίων :

1. **Δημιουργήστε μια κατάσταση:** Σκεφτείτε μια πραγματική πρόκληση που μπορεί να αντιμετωπίζει ένας ηλικιωμένος, όπως το να μην θέλει να πάει βόλτα ή να νιώθει απομονωμένος.
2. **Περιγράψτε τους χαρακτήρες:** Προσδιορίστε ποιος εμπλέκεται, όπως ο ηλικιωμένος και το μέλος της οικογένειάς του ή ο εθελοντής της κοινότητας.
3. **Αναφέρετε την πρόκληση:** Περιγράψτε τι είναι αυτό που κάνει τον ηλικιωμένο να διστάζει ή να αγωνίζεται, όπως ο φόβος της πτώσης ή η άγνοια χρήσης της τεχνολογίας.
4. **Συμπεριλάβετε μια προτροπή για δράση:** Όπως για παράδειγμα πώς θα μπορούσε να ενθαρρύνει τον ηλικιωμένο να παραμείνει ενεργός ή κοινωνικά δεσμευμένος.

Για παράδειγμα:

- Σενάριο: Ένας ηλικιωμένος αισθάνεται πολύ αμήχανος για να χρησιμοποιήσει περιπατητήρα.
- Προτροπή δράσης: Πώς θα τους ενθαρρύνετε να χρησιμοποιούν τον περιπατητήρα και να παραμένουν δραστήριοι;
- Προαιρετικά σκηνικά για την ενίσχυση του παιχνιδιού ρόλων (π.χ. κινητά τηλέφωνα, ημερολόγια κ.λπ.).



Διάρκεια της άσκησης: 20 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της δραστηριότητας:

1. **Βήμα 1 (2 λεπτά):** Παρουσιάστε τον σκοπό του παιχνιδιού ρόλων: να εξασκηθείτε στο να βοηθήσετε τα ηλικιωμένα άτομα να παραμείνουν κοινωνικά συνδεδεμένα με την οικογένεια ή την κοινότητα μέσω διαφόρων σεναρίων.
2. **Βήμα 2 (2 λεπτά):** Εξηγήστε εν συντομία τα σενάρια. Μερικά παραδείγματα σεναρίων θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν τον προγραμματισμό μιας οικογενειακής επίσκεψης για ένα ηλικιωμένο άτομο, την οργάνωση μιας εικονικής συνάντησης ή την πρόταση μιας κοινοτικής εκδήλωσης.
3. **Βήμα 3 (10 λεπτά):** Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζεύγη ή μικρές ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα σενάριο. Αφήστε τους να παίξουν την κατάσταση, με τον έναν συμμετέχοντα να υποδύεται τον ηλικιωμένο και τον άλλον ως μέλος της οικογένειας, φίλο, φροντιστή.
4. **Βήμα 4 (5 λεπτά):** Μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δώσουν ανατροφοδότηση σχετικά με το τι λειτούργησε καλά, τι θα μπορούσε να βελτιωθεί, καθώς και με τις όποιες γνώσεις αποκτήθηκαν. Συζητήστε πώς αυτά τα σενάρια μπορούν να μεταφραστούν σε καταστάσεις της πραγματικής ζωής.

Υποδείξεις και συστάσεις:



- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να ενσαρκώσουν πλήρως τους ρόλους τους για την αποτελεσματικότερη μαθησιακή εμπειρία.
- Αφήστε χρόνο για απολογισμό μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων για να συζητήσετε τα διδάγματα που αποκομίσατε.
- Προτείνετε στους συμμετέχοντες να χρησιμοποιούν γλώσσα ενσυναίσθησης και να επικεντρωθούν στη δημιουργία μιας υποστηρικτικής ατμόσφαιρας.

Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με την άσκηση:

1. *"Role-Playing as a Tool in Elder Care Training"* - Journal of Geriatric Care and Education, 2020.
2. *"Social Connectivity in Elderly Populations"* - International Journal of Aging & Human Development, 2021.