

Go Out And Live – creating conditions conducive to maintaining the highest quality of seniors' lives (GOAL)

KARTA INFORMACYJNA

Program: Erasmus +

Akcja 2: Partnerstwa strategiczne w dziedzinie kształcenia, szkolenia i młodzieży

Partnerzy:

- 1) Gdyńskie Centrum Sportu (Polska) - Lider
- 2) Stowarzyszenie „Jestem Ważny” (Polska)
- 3) Ljudska Univerza Rogaska Slatina (Słowenia)
- 4) Folkuniversitetet (Szwecja)
- 5) Asociația Grupul de Acțiune Locală Napoca Porolissum (Rumunia)
- 6) Município Lousada (Portugalia)

Czas trwania projektu: 18 miesięcy

Okres projektu: listopad 2018 – kwiecień 2020

Budżet: 57.970 EUR (ok. 247.000 zł)

Budżet GCS: 11.300 EUR (ok. 48.000 zł)

Cele:

1. Wymiana wiedzy oraz doświadczenia w zakresie aktywizacji oraz wdrażania postaw prozdrowotnych wśród seniorów w wieku powyżej 60 lat.
2. Wzbogacenie standardów usług opiekuńczych dla osób starszych o elementy aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania.
3. Wypracowanie rekomendacji dotyczących skutecznych metod motywacji osób starszych do prowadzenia aktywnego i zdrowego stylu życia.

Rezultaty materialne:

1. Rekomendacje dotyczące standardów usług opiekuńczych.
 - ✓ Analiza zachowań żywieniowych – narzędzie pozwalające dokonać oceny i interpretacji czy istnieje prawdopodobieństwo rozwoju chorób dieto-zależnych, otyłości i niedoborowej masy ciała.
 - ✓ Plan postępowania żywieniowego z inspiracjami kulinarnymi – narzędzie zbierające ogólne wytyczne do postępowania żywieniowego w oparciu o najnowsze wytyczne 2018r oraz inspiracje kulinarne do posiłków.
 - ✓ Analiza zachowań zdrowotnych w zakresie aktywności fizycznej z uwzględnieniem aktywności „statycznej” w przypadku osób z niepełnosprawnością.
 - ✓ Poradnik komunikacyjny – broszura informacyjna oparta na dobrych praktykach w zakresie relacji międzyludzkich, społecznych, socjalnych (jak dostrzec seniora – tu

można by zebrać coś na kształt informatora – gdzie senior może szukać bezpłatnych porad w różnych obszarach: zdrowie, prawnik, aktywność, kluby seniora itp.).

- ✓ Jak mówić by senior nas słuchał, jak słuchać by senior do nas mówił – psychologia komunikacja.
 - ✓ Szanse i zagrożenia w pracy z seniorem: efekt czy efektywność.
2. Materiały edukacyjne (dieta, sport, psychologia).
 3. Film instruktażowy „Jak rozmawiać z seniorem”.



Kluczowe działania:

1. **Spotkania partnerskie:** 3 spotkania u partnerów projektu odbywające się regularnie co pół roku: styczeń 2019 - Gdynia, październik 2019 – Rogaska Slatina (Słowenia), marzec 2020 – Gilau (Rumunia). W każdym spotkaniu udział będą brali pracownicy każdej z zaangażowanych w projekt instytucji w liczbie 2 osób. Spotkania trwać będą po 3 dni każde.
2. **Lokalne panele dyskusyjne:** 3 spotkania przedstawicieli lokalnego środowiska seniorów mających na celu wymianę doświadczeń, spostrzeżeń, opinii w zakresie wzbogacenia usług opiekuńczych.
3. **Warsztaty dla pracowników:** 5 dniowe warsztaty teoretyczno-praktyczne dla pracowników zaangażowanych w projekt instytucji odbywające się we wrześniu 2019 r. w Gdyni. Z każdej instytucji udział w warsztacie wezmą 3 osoby. Warsztaty interdyscyplinarne łączące wiedzę z zakresu żywienia, sportu, psychologii prowadzone przez ekspertów, ale także pracowników – uczestników.

Projekt jest współfinansowany z Programu Unii Europejskiej Erasmus+.