

# MY E-PAL FOSTERING DIGITAL VOLUNTEERISM IN THE ELDERLY

Agreement number: 2021-2-BE01-KA210-ADU-000051585



Project Activity 2  
Community Supporter's Handbook

CONNECT  
PRO  
BRUSSELS



Funded by  
the European Union



**Project Acronym:** My e-Pal

**Project Title:** My e-Pal: Fostering digital volunteerism in the elderly

**Call:** Call 2021 Round 2 KA2

**Start date:** 01/03/2022

**End date:** 01/03/2023

**Activity Title:** Community Supporter's Handbook

**Task Title:** Training Activities

**Leading Organization:** BLOCKS Health & Social Care

## Съдържание

Наръчник на доброволца .....	4
Цели и Задачи .....	4
Целеви Групи .....	6
МОДУЛ 1 .....	7
Дейност 1 .....	7
Дейност 2 .....	9
МОДУЛ 2 .....	11
Дейност 1 .....	11
Дейност 2 .....	13
Дейност 3 .....	15
МОДУЛ 3 .....	17
Дейност 1 .....	17
Дейност 2 .....	21

## Наръчник на Доброволеца

### Цели и Задачи

Много хора се възползват от удобството на цифровите технологии, сред които са онлайн пазаруване, онлайн плащания и телемедицина. Въпреки това, в дигиталната ера, в която живеем, повечето възрастни хора, които не владеят най-новите технологии, са изложени на риск да изостанат в знанията и уменията си. С увеличаването на продължителността на живота и застаряването на обществата за тях става все по-трудно да запазят основните си човешки права като независимост, участие в социалния живот, сигурност и достойнство.

Настоящият наръчник има за цел да подобри ИТ уменията на възрастните хора чрез учене през целия живот и по този начин да се противопостави на цифровата изолация в нашето съвременно общество. Това ще бъде постигнато със серия от Модули, разработени и предназначени за младите доброволци. Чрез настоящето обучение ще осигурим развитие на необходимите умения за работа с възрастни хора, за да предотвратим тяхната изолация и да им помогнем да разберат как да подобрят социалния си живот чрез дигиталните ресурси.



Тази дейност е в съответствие със следните цели на проекта:

- ✓ **Подобряване на предлагането на висококачествени възможности за обучение на възрастни.**

Според Европейската програма за Образование за възрастни трябва да се акцентира върху повишаването на осведомеността на хората, че образованието за възрастни е важен фактор за подобряване на личния профил и уменията им. Всичко това е в съответствие с инициативата, като един от основните ѝ приоритети е да повиши уменията на участващите професионалисти и доброволци, а след това и на крайните потребители чрез висококачествено мултидисциплинарно обучение, основано най-вече на принципите на експерименталното неформално образование.

- ✓ **Повишаване на професионалните умения и компетенции на младите доброволци и предоставяне на възможност на младите хора да бъдат активни в общността и да работят с уязвимите социални групи.**

Инструментите и методологията, създадени в рамките на този проект, ще бъдат на разположение на всички, които се интересуват от ефективна работа с възрастни хора и които биха искали да гарантират среда на приобщаване в период на пандемия, поради която възрастните хора преживяват тежки времена и са изключени от различни дейности. Крайният продукт на проекта ще улесни мисията на младите доброволци и професионалисти и ще допринесе за безпроблемното съжителство с възрастните хора.

- ✓ **Надграждане на портфолиото на образователните институции чрез използване на иновативни цифрови учебни материали, които обхващат всички аспекти на живота.**

Тази дейност ще подобри живота на възрастните хора, като им помогне да използват новите технологии чрез специално разработена цялостна образователна програма, основана на техните нужди и изисквания за обучение.

## Целеви Групи

1. **Младите доброволци и професионалисти** на възраст 18-30 години, които ще преминават обучение по Модулите, за да следят и наблюдават националните пилотни сесии с възрастни хора. Младите доброволци, които ще ръководят обученията, ще обогатят знанията си с иновативни ресурси и практики, които ще могат да използват, за да улеснят работата си с потребителите на програмата. И накрая, специалистите ще имат възможност да общуват с други специалисти и да разширят социалната си мрежа.
2. Очаква се тази дейност да донесе полза на възрастните хора чрез иновативни психо-социални действия, творчески ИТ инструменти, методологии, добри практики и цифрови материали. Учебният процес и придобитите знания ще допринесат за тяхното положително благосъстояние, по-ниски нива на тревожност, по-малко депресивни епизоди, социално приобщаване и активна гражданска позиция, по-добри умения в областта на информационните и комуникационните технологии и най-вече за чувството, че са уважавани, чути и не са заклеймени или изключени от съвременните общества. Благодарение на това възрастните хора ще повишат своето самосъзнание и самочувствие, тъй като ще научат нови методи и техники, които могат успешно да прилагат за ежедневните си нужди.

## МОДУЛ 1

Въведение: Преглед на специфичните изисквания за учене и образователните потребности на възрастните хора

### Дейност 1

#### 1. ОПИСАНИЕ НА ДЕЙНОСТТА

Заглавие: Въведение и запознаване

Продължителност: 1ч – 1ч 30мин

Необходими Материали:

- Столове
- Топка за тенис или друга малка топка

Целта на тази дейност е всеки да се представи, за да се опознаят участниците. Това се постига чрез произволно хвърляне на топка един към друг. Човекът, който държи топката, трябва да се представи и след това да я хвърли на някой друг.

Описание:

Стъпка 1: Направете кръг от столове. Всеки участник трябва да седне до друг на случаен принцип.

Стъпка 2: Обучителят трябва първо да представи себе си, целите на проекта и каква е причината да държи топката в ръката си. След това трябва да хвърли топката на един от участниците и той да започне с представянето си.

Стъпка 3: Всеки участник трябва да каже името си, къде живее, дали работи, какви хобита има и какви са нуждите и очакванията му от проекта.

Стъпка 4: Продължете с обяснението на различните видове компютри:



- **ДЕСКТОП**

Обикновено настолният компютър се предлага като съвкупност от отделни части. Той се състои от самата кутия на компютъра, монитор (понякога известен като компютърен екран), мишка и клавиатура (заедно наречени кула).

Много настолни компютри "всичко в едно" от по-новите поколения съчетават компютърната кутия и дисплея в едно устройство с отделна клавиатура. То се захранва от кабел, свързан към основния източник на захранване.

- **ТАБЛЕТ**

Терминът "таблетен компютър" се отнася за тънък, безжичен и преносим персонален компютър със сензорен екран. Таблетът обикновено е по-голям от смартфон, но по-малък от преносим компютър.

Тъй като мобилните телефони могат да се свързват с интернет, повечето хора ги използват като преносими персонални компютри.

Някои таблети имат и задна камера, която позволява заснемането на изображения и видеоклипове. Освен това те съдържат батерия с дълъг живот и кабел за зареждане, който се включва директно към източник на захранване.

- **СМАРТФОН**

Смартфонът е мобилен телефон с функции, подобни на тези на настолен компютър. Той има тъчскрийн дисплей и камера за правене на снимки и видеоклипове, подобно на таблетите.

- **ЛАПТОП**

Преносимият компютър, наричан още лаптоп, представлява единична кутия, която се отваря като мида, с монитор отгоре и клавиатура и мишка отдолу.

Лаптопите са удобни с това, че са преносими и освен захранващ кабел използват и батерия, която може да издържи няколко часа.

## 2. ЦЕЛИ НА ДЕЙНОСТТА

1. Запознаване на участниците и учителя
2. Идентифициране на сходствата в нуждите и очакванията на участниците
3. Определяне на различните видове компютърни устройства



### 3. TIPS AND RECOMMENDATIONS FOR TRAINERS

- По време на тази дейност обучителите трябва да окуражават процеса и да помагат на участниците, тъй като говоренето за себе си пред хора, които не познаваш, може да е трудно и неудобно.
- Хуморът винаги е добър помощник за разчупване на леда и предразполагане на участниците да се чувстват по-комфортно и по-уверени в себе си.

## Дейност 2

### 1. ОПИСАНИЕ НА ДЕЙНОСТТА

Заглавие: Биография на социалните медии

Продължителност: 1ч 30мин

Необходими материали:

- Столове и маси, подредени за работа в групи
- Лъч като времева линия (на табло, на пода с креп-хартия, на бяла дъска и др.
- Можете да запишете различни медийни концепции на карти.
- Документи, които се прилагат към медийните карти (магнити, щифтове, самозалепващи се ленти и др.

Биографията на социалните медии е добър начин да представите себе си и да опознаете останалите. Тя дава възможност за диалог между хората и групите относно използването на медиите. Освен това повишава осведомеността за различните медии и за това как те влияят на нашите ценности и качества.

Описание:

1. Всеки участник избира карта от купчината медийни карти и я прикрепя към времевата линия до определен въпрос.
2. Възможните въпроси включват:
  - *Какви медии харесвахте като дете?*
  - *Коя медия използвате най-често/най-малко сега?*

- *Кои медии очаквате да използвате най-често за напред?*

3. След това групата трябва да обсъди изображението на времевата линия:

- *Това, което виждате, ви изненадва, нали?*
- *Защо значението на медиите се е променило във времето?*
- *Какво прави тази медия уникална според вас?*

## 2. ЦЕЛИ НА ДЕЙНОСТТА

1. Участниците в "биографията на социалните медии" обсъждат ползата от медиите в настоящето, в миналото и/или в бъдещето. Това помага на хората да разпознаят ролята, която медиите са имали в живота им през различните етапи
2. По този начин могат да бъдат открити и разгледани приликите и различията в групата.

## 3. СЪВЕТИ И ПРЕПОРЪКИ ЗА ОБУЧИТЕЛИТЕ

- Като алтернатива можете да създадете карти с различни платформи на социалните медии вместо медийни карти за "биографията на социалните медии" или обратното. Тук <https://moodle.project-amedy.eu/mod/folder/view.php?id=387> , можете да намерите отпечатани шаблони.

## МОДУЛ 2

### Комуникация и информация: Основни дигитални умения

## Дейност 1

### 1. ОПИСАНИЕ НА ДЕЙНОСТТА

Заглавие: Запознаване с компютърния хардуер

Продължителност: 1ч

Необходими материали: Този урок може да се проведе чрез използване на компютри, ако това е възможно, или чрез презентации, включващи изображения. .

Описание: Целта на тази дейност е да се покажат на участниците основните части на компютъра и да се обясни как се използва всяка от тях.

Стъпка 1: Покажете им бутона, от който се включва/ изключва компютъра.

Стъпка 2: Покажете им функциите на мишката и клавиатурата. Опитайте се да обясните колкото е възможно по-подробно предназначението на тези два инструмента.

Стъпка 3: След като включат компютъра, обяснете им какво представлява работният плот и какво могат да намерят там (файлове, търсачки и др.).

- Започнете с обяснение на началния екран, преките пътища, как да отворят такъв - двойно щракване с мишката или щракване с десния бутон на мишката OPEN-
- Продължете с някои основни познания, като например как да създадат папки и нови файлове като цяло.

Стъпка 4: Покажете им какво трябва да направят, за да изключат компютъра правилно, без да загубят файлове или да повредят системата (затваряне на всяко приложение, след това натискане на бутона Shut Down (Изключване) правилно, без прилагане на сила и т.н.).

Стъпка 5: Дайте малко време за въпроси/отговори и се опитайте да отговорите на

всичко, като го покажете на практика.

Стъпка 6: Продължете с

“Какво полезно нещо можете да направите с компютър?”

След като поразсъждавате с тях, представете им следните примери:

- Разглеждане на сайтове
- Изпращане на имейли
- Контрол на финанси
- Игра на видеоигри
- Изтегляне и гледане на филми
- Пускане на музика
- Поддържане на връзка с приятелите и семейството чрез Skype или платформи за социални медии като Facebook за провеждане на гласови и видеоразговори.
- Размяна на фотоалбуми
- Пзаруване онлайн
- Собствено редактиране на видеоклипове и снимки
- Създаване на писма и имейли

Стъпка 7: Сега е техен ред да опитат. Дайте на участниците известно време да опитат да включат компютъра. В случай, че няма компютър, учителите могат да имат отпечатано упражнение, в което участниците трябва да подредят изреченията в правилната последователност - натискане на бутона за включване - въвеждане на моята парола и т.н.

## 2. ЦЕЛИ НА ДЕЙНОСТТА

1. Да научат как се използва компютър и компютърна периферия
2. Да се запознаят с основните функции на компютъра
3. Да се запознаят с предназначението на работния плот и всеки периферен инструмент

## 3. СЪВЕТИ И ПРЕПОРЪКИ ЗА ОБУЧИТЕЛИТЕ

Обучителите трябва да са много конкретни и да обясняват всяка стъпка. Повечето възрастни хора ще се чувстват неудобно с компютрите и ще се нуждаят от много търпение, за да бъдат възприемат новите знания.

Не забравяйте да прекъснете сесията и да попитате за някакви въпроси, преди да продължите.

Силно ви препоръчваме да използвате повече от 1 компютър, за да приложите всичко на практика. Това ще позволи на участниците да експериментират със Стъпка 6, която е наистина важна за тази дейност.

## Дейност 2

### 1. ОПИСАНИЕ НА ДЕЙНОСТТА

Заглавие: Въведение в онлайн банкирането, уеб банкирането, електронното банкиране

Продължителност: 1ч

Необходими материали: лаптоп, мобилен телефон, или всяко друго устройство, което има достъп до интернет

Описание:

Участниците ще бъдат обучени по интерактивен начин в следните стъпки:

- да проверяват баланса по банковите си сметки по всяко време
- да плащат сметките си и да прехвърлят пари в други сметки.
- да проверяват своите ипотечи, заеми, спестовни сметки и др.
- да проверяват банковите си извлечения и да не използват хартия ( спиране на получаването на хартиени фактури).
- да проверяват инвестициите, които може да имат и които са свързани с тяхната сметка.
- Да се регистрират в онлайн банкиране  
<https://www.youtube.com/watch?v=2zikekv-9OU>
- Да проверяват извлечението си и да съобщят на банката си за всяка необичайна дейност.
- Да не отговарят на имейли, които твърдят, че са от тяхната банка, и искат лични данни или пароли..
- Винаги да помнят да излязат от сесията си за онлайн банкиране..
- Да използват само сигурни Wi-Fi връзки за достъп до банковата си сметка..
- Да поддържат операционната си система и антивирусния софтуер в актуално състояние..
- Да избират внимателно паролата си – да я създадат, като комбинират три произволни думи, и да не използват една и съща парола за различни акаунти.

Стъпките, описани по-долу, се изпълняват чрез следната процедура :

- Обучителят ще сподели с проектор своя екран, като използва всякакъв вид устройства, които имат достъп до интернет.
- След това ще покаже на присъстващите участници как стъпките, описани по-долу, могат да бъдат изпълнени една по една.
- След представянето на всяка стъпка от обучителя, всеки старши участник ще бъде помолен да следва същата процедура или на собственото си устройство - ако е предоставено такова - или на устройството на обучителя, показвайки на останалите участници стъпките на изпълнение.
- Ако не всички участници имат устройство с достъп до интернет, те могат да опитат на устройството на обучителя.
- Тази процедура трябва да се следва за всички цели, посочени по-горе.

## 2. ЦЕЛИ НА ДЕЙНОСТТА

1. Целта е да се предостави пълно въведение към възможността възрастните хора да използват приложения за онлайн банкиране.
2. Всеки участник ще получи материал на хартиен носител, наръчник с материали и насоки за подновяване на връзката с тази платформа и извършване на операциите.

## 3. СЪВЕТИ И ПРЕПОРЪКИ ЗА ОБУЧИТЕЛИТЕ

Уверете се, че сте предоставили разпечатана листовка с информацията или сте оставили възможност на участниците да си водят бележки, така че да следят какво е направено и да могат сами да повторят процедурата.

Въпросници за оценка, включващи въпроси както за младежи, така и за възрастни хора:

- *Какво мислите за дейностите, включени в семинара?*
- *Отговаряха ли дейностите на очакванията ви? Защо?*
- *Има ли нещо, което бихте променили по отношение на съдържанието на дейностите?*
- *Кои аспекти на обучението считате за положителни и кои за отрицателни, като ги степенувате? Моля, обяснете отговора си.*
- *Допълнителни коментари - обща обратна връзка:*

- Имате ли някакви допълнителни коментари?



## Дейност 3

### 1. ОПИСАНИЕ НА ДЕЙНОСТТА

Заглавие: Как да използваме търсачка и социални приложения

Продължителност: 1ч

Необходими материали: Този урок трябва да се проведе при наличието на поне 1 компютър, мобилен телефон или таблет. Освен това учителят ще се нуждае от поне 15 листа хартия с написани на тях различни теми, като например упражнения, новини, музика, превод и др.

Описание: Целта на тази дейност е да покаже на хората как да използват търсачка, за да намират информация за неща, които ги интересуват, и как да използват приложенията на социалните медии, за да останат ангажирани.

Стъпка 1: Включете компютъра по начина, преподаден в Модул 2

Стъпка 2: На работния плот намерете търсачката с името "Google".

Стъпка 3: Кликнете на нея

Стъпка 4: Тук учителят трябва да обясни на участниците какво представлява "Google" и какво можем да намерим там. Той трябва да направи демонстрация, като потърси нещо, което някой от участниците предложи.

Стъпка 5: Въведете нещо, което ги интересува, и след това им покажете как да разпознават различните резултати от търсенето.

Стъпка 6: Покажете им как могат да се върнат назад и да продължат да търсят

Стъпка 7: Изберете заедно с участниците най-известното социално приложение.

Стъпка 8: Покажете им как да търсят в това социално приложение.

Стъпка 9: Покажете им как да създадат акаунт.

Стъпка 10: Покажете им как да се ориентират в това приложение.

Стъпка 11: Покажете им как да общуват чрез това приложение.

Стъпка 12: Задавайте въпроси и обяснявайте всичко с примери от практиката, ако е възможно

Стъпка 13: След това учителят трябва да продължи и да раздаде листчетата на участниците на случаен принцип. Всеки участник трябва да намери информация по

темата си чрез избрана от него търсачка на компютъра

## 2. ЦЕЛИ НА ДЕЙНОСТТА

1. Научете се как да използвате търсачка
2. Научете как да навигирате в приложение за социални медии
3. Научете как да влизате във всяка страница, която ви интересува
4. Научете се как да разпознавате резултатите от търсенето, които могат да бъдат полезни
5. Научете как да използвате приложенията на социалните медии, за да общувате с другите

## 3. СЪВЕТИ И ПРЕПОРЪКИ ЗА ОБУЧИТЕЛИ

- Силно ви препоръчваме да използвате повече от 1 компютър, за да приложите всичко на практика и да спестите малко време, когато всеки трябва да търси в мрежата.
- Това е последната дейност за Модул 2 и е моментът, в който трябва да позволим на участниците да експериментират със сърфирането в интернет и изследването на неговите функции.
- Обучителят трябва да насърчава участниците да търсят различни неща и да отговарят на въпроси, без да ги критикува.
- Google ще бъде използван като пример, тъй като е най-разпространената търсачка, но трябва да се споменат и други търсачки като Bing или Yahoo.



## МОДУЛ 3

### Здраве и благосъстояние

## Дейност 1

### 1. ОПИСАНИЕ НА ДЕЙНОСТТА

Заглавие: Какво е благосъстояние и защо е важно за вас?

Продължение: 1ч 30мин

Необходими материали: Ppt презентация, проектор

Описание: Целта на дейността е да се повиши осведомеността на възрастните хора относно благосъстоянието, различните му измерения и да се предложат различни начини за постигането му.

Стъпка 1: Преди да представи презентацията, учителят би могъл да попита участниците кои според тях са факторите, които влияят върху качеството на живот и благосъстоянието им. Учителят може да отбележи факторите и да създаде групи, като например "Социална изолация", "Здравни проблеми" и др. След това участниците ще бъдат посъветвани да подредят по важност клъстерите, например здравните проблеми влияят повече на благосъстоянието им, отколкото социалната изолация, за да може учителят да акцентира върху клъстерите, които са класирани по-високо от другите.

Стъпка 2: Продължете, като им представите различните измерения на цялостния личностен подход към благосъстоянието:

- Обяснете им, че физическото благополучие не се изчерпва само с това да нямаш болест или заболяване. То включва физическа активност и пълноценно хранене.
- След това преминете към представяне на емоционалното благополучие: Емоционалното здраве се отнася до способността да се изпълняват

ежедневните задачи и да се допринася за обществото. Необходими са здрави взаимоотношения със семейството, приятелите и по-голямата общност.

- И накрая, представете им определението за духовно благополучие- способността да изпитвате смисъл и цел в живота чрез връзките си с другите, със себе си, с изкуството, музиката, природата или със сила, по-висша от вас, както и да бъдете в хармония с Бога и космоса.

Стъпка 3: Продължете да им представяте ползите от включването в уелнес програма за възрастни хора :

- Започнете със следното въведение: Изследванията на здравословното стареене показват, че възрастните хора, които превръщат уелнеса в ежедневен навик, получават значителни ползи за физическото и психическото си здраве. Те преживяват по-дълго от своите връстници, които не са активни. Това прави уелнес програмите все по-популярни сред застаряващото население.
- Възрастните хора могат да се възползват от различни предимства на уелнес програмите, които ги стимулират да поемат отговорност за здравето си. Тези програми се включват в много оздравителни планове на медицинската грижа и за това има основателна причина.

Стъпка 4: Започнете с представянето на основните предимства на включването в уелнес програма за възрастни хора:

- Насърчава физическата активност  
Физическата активност е от ключово значение за здравословното стареене, както и за общото ви здраве. Тя не само насърчава движението в ежедневието, но и помага за превенцията или лечението на различни заболявания и неразположения, включително диабет и сърдечни заболявания. Уелнес програмите за възрастни хора препоръчват активния начин на живот, като им осигуряват разнообразни структурирани, планирани и организирани дейности.

Много от упражненията са създадени за възрастните хора и са насочени към подобряване на равновесието, развиване на основната сила и разширяване на обхвата на движение. Местните уелнес организации също предлагат гостоприемна и уютна среда за упражнения на възрастни хора.

- Създаден е социален подход  
Възможността на програмата уелнес за възрастни хора да осигури среда, в

която те могат да се срещат, да разговарят и да се свързват с нови хора, е едно от най-големите ѝ предимства. Благодарение на това възрастните хора могат да общуват и да намалят изолацията. Социалните дейности, включително бинго, уроци по танци, клубове за книги и изработване на изделия, са често срещани в оздравителните програми. Тези социални взаимодействия подобряват настроението и помагат за отблъскване на депресията.

- Намалява медицинските разходи

Присъединяването към уелнес програма за възрастни хора може да намали общите ви разходи за лечение и здравеопазване, което безспорно е едно от най-големите предимства. Според участниците в уелнес инициативи, изразходват по-малко средства за медицински грижи- имат по-малко хоспитализации, посещения в спешното отделение и падания. Всичко това означава по-малко парични средства от джоба ви.

- Подобрява мозъчната стимулация

Свързаното с възрастта влошаване на когнитивните способности е често срещано състояние, а ангажирането на интелекта е най-добрият подход за разсейване на умствената мъгла и усъвършенстване на мисленето. Програмите уелнес за възрастни хора помагат за постигането на тази цел. Многобройните занимания и дейности в тези програми изискват от вас да използвате мозъка си, което подобрява когнитивните способности. Например образователните класове- компютърни семинари, езикови курсове или читателски клубове, ангажират интелекта ви и ви помагат да тренирате различни части на мозъка си.

- Предлагат широк спектър от ползи за здравето

Уелнес програмите за възрастни хора ви насърчават да бъдете социални и активни, като в същото време ви предоставят няколко допълнителни предимства за здравето. Повечето програми включват чести медицински прегледи и ресурси за здравно образование. Това подпомага превенцията, която е от съществено значение за постигане на по-добро здраве. Уелнес програмата често е домакин на семинари или беседи, които ви обучават по определени здравни въпроси, отнасящи се до вашата демография. Целите на уелнес програмата са да ви ограмоти и да насърчи превантивните грижи.

- Позитивност за независимост

Никой не обича да се чувства безпомощен или да е в тежест на другите. Оздравителните центрове за възрастни хора ви дават свободата да бъдете самостоятелни и активно да управлявате здравето и благосъстоянието си. Те дават възможност на възрастните хора да поддържат по-богат личен живот като насърчават независимостта. Инструментите, предоставени от уелнес програмите, ви помагат да постигнете нивото на физическо здраве, необходимо за ежедневна независимост, включително баланс, стабилност, сила и издръжливост.

Стъпка 5: Обяснете им как могат да намерят уелнес програма в тяхното населено място.

- Най-добрият начин за намиране на уелнес център за възрастни хора е да разговарят с приятели и други хора на тяхната възраст. Те могат също така да търсят онлайн програми или да се свържат за съдействие със здравноосигурителната си компания, която може да предложи членство в такива програми.
- В случай че участниците желаят да участват, можете да им покажете как могат да търсят уелнес програми онлайн, като по този начин подобрите техните комуникационни и дигитални умения.

## 2. ЦЕЛИ НА ДЕЙНОСТТА

1. Обучение на възрастните хора за ползите от благосъстоянието
2. Повишаване на осведомеността им относно начините за подобряване на тяхното благосъстояние
3. Търсене на алтернативни начини за постигане на благосъстояние

## 3. СЪВЕТИ И ПРЕПОРЪКИ ЗА ОБУЧИТЕЛИ

Уверете се, че имате ppt презентация, включете виртуални примери и снимки, които могат да привлекат вниманието на възрастните хора.

## Дейност 2

### 1. ОПИСАНИЕ НА ДЕЙНОСТТА

Заглавие: Активно остаряване

Продължителност: 1ч 30мин

Необходими материали: Компютър с достъп до интернет и Youtube и по желание Ppt презентация

Описание: Тази дейност ще даде на участниците препоръки за поддържане на физическа активност.

#### 1. Ходене

Разходката е чудесно упражнение за укрепване на сърцето и подобряване на костното здраве. Защо да не се съберете с група приятели и да се раздвижите заедно? Така ще се упражнявате през целия ден и ще общувате! Стремете се към ходене по 30 минути на ден, поне четири пъти седмично. Ако се притеснявате да не се нараните на неравните алеи за ходене, бягащата пътека е чудесна алтернатива.

Ето няколко линка за ползите от ходенето, които могат да бъдат представени по време на дейността: <https://www.youtube.com/watch?v=xBesU4JK3tY>

#### 2. Плуване

Упражненията във вода намаляват въздействието върху ставите, което ги прави популярен избор за хора, страдащи от артрит. Плуването може да помогне за подобряване на сърдечното здраве и мускулната сила, както и за укрепване на връзките и сухожилията. Ако искате да увеличите интензивността, можете да носите плавници или да използвате тежести за крака, докато плувате, тъй като те придават по-голямо съпротивление и карат мускулите ви да работят по-усилено.

Ето някои връзки за ползите от плуването, които могат да бъдат представени по време на дейността: <https://www.youtube.com/watch?v=AfnwseOgxEO>

### 3. Тай Чи

Тай Чи е дейност с ниско въздействие и включва леки движения. Не е необходимо специално оборудване, така че е лесно да започнете. Когато правите Тай Чи, мускулите ви обикновено са отпуснати, а не напрегнати, ставите не са напълно изпънати или огънати и съединителните тъкани не се разтягат. Това означава, че подобрявате гъвкавостта и мускулната си сила, без да натоварвате тялото си прекалено много. Тай Чи може да помогне и за подобряване на равновесието, като намалява риска от падане.

Ето някои онлайн платформи за Тай Чи :

- [https://quiz.betterme.world/en/first-page-generated?flow=934&utm\\_source=google&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=gen\\_recurring\\_3IO\\_flow934\\_cpa30\\_cid16829894863/450&utm\\_content=592177896926&utm\\_term=tai%20chi%20lesson&gclid=CjwKCAjwm8WZBhBUEiwa178UnE-O2NX9hJMtmN\\_Gtx3cu6BQwls0WuwCPqcl8mhrw7kjL26IiQdhoCthQQAvD\\_BwE](https://quiz.betterme.world/en/first-page-generated?flow=934&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=gen_recurring_3IO_flow934_cpa30_cid16829894863/450&utm_content=592177896926&utm_term=tai%20chi%20lesson&gclid=CjwKCAjwm8WZBhBUEiwa178UnE-O2NX9hJMtmN_Gtx3cu6BQwls0WuwCPqcl8mhrw7kjL26IiQdhoCthQQAvD_BwE)
- [https://www.taichifoundation.org/live-online-courses?gclid=CjwKCAjwm8WZBhBUEiwa178Unlzs1hyxgbyA2f7ZuPS-T6xEue4Q7txpvxd55u8eV7nHA1qGeN\\_LqBoCYCgQAvD\\_BwE](https://www.taichifoundation.org/live-online-courses?gclid=CjwKCAjwm8WZBhBUEiwa178Unlzs1hyxgbyA2f7ZuPS-T6xEue4Q7txpvxd55u8eV7nHA1qGeN_LqBoCYCgQAvD_BwE)

### 4. Йога

Йога не само подобрява физическото ви здраве, но и помага за намаляване на стреса благодарение на релаксиращите медитативни свойства на различните движения и разтягания. Това е упражнение с ниско въздействие, което може да подобри баланса на тялото, силата, дихателния поток и гъвкавостта на мускулите ви, особено когато го правите няколко пъти седмично.

Ето едно видео за ползите от йога: <https://www.youtube.com/watch?v=zi7qIMXNhAO>

Ето няколко урока по йога:

- [https://quiz.betterme.world/en/first-page-generated?flow=1124&utm\\_source=google&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=gen\\_recurring\\_3IO\\_f1124\\_cid17930186841/510&utm\\_content=614271967155&utm\\_term=beginning%20yoga%20for%20seniors&gclid=CjwKCAjwm8WZBhBUEiwa178UnG3z77YtFBKnaljIA3gtLalibMED8j9dBNVIJ3L1M26tLcif59rBghoC-WIQAvD\\_BwE](https://quiz.betterme.world/en/first-page-generated?flow=1124&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=gen_recurring_3IO_f1124_cid17930186841/510&utm_content=614271967155&utm_term=beginning%20yoga%20for%20seniors&gclid=CjwKCAjwm8WZBhBUEiwa178UnG3z77YtFBKnaljIA3gtLalibMED8j9dBNVIJ3L1M26tLcif59rBghoC-WIQAvD_BwE)
- <https://www.youtube.com/watch?v=kFhG-ZzLNN4>

## 5. Танци

Ако ще правите упражнения, може и да се забавлявате, нали? Танците са един от най-приятните начини за тренировка на цялото тяло. Те могат да подобрят енергийните нива, паметта, настроението и равновесието ви, както и да намалят риска от сърдечно-съдови заболявания. Ако имате ограничено равновесие и възможности, можете да опитате танци в седнало положение, или танци на линия, които оказват по-малко въздействие и натоварване върху ставите.

Ползи от танците: <https://www.youtube.com/watch?v=nxS7lQFliz8>

Уроци по танци: <https://www.youtube.com/watch?v=uZXQuqPnp8g>

## 6. Тенис

Подобрената координация между ръцете и очите, здравината на костите и равновесието са сред многото ползи от играта на тенис. Бягането в различни посоки, пренасянето на тежестта на тялото от крак на крак и замахането с ракетата в ръце дават на цялото тяло страхотна тренировка. Обикновено тенисът е по-бърз от другите спортове, така че е важно в началото да не се претоварвате, ако играете за първи път.

Ползи за здравето от тениса: <https://www.youtube.com/watch?v=X4UHmZ6PL30>

## 7. Голф

Голфът е чудесно упражнение за раздвижване на ставите поради широкия диапазон на движенията, които се извършват при замахане със стика. Играта на голф също така раздвижва кръвообращението, което стимулира сърцето да работи по-ефективно и помага за изграждането на мускулите. Макар че това не е спорт с висока енергийна стойност, всички тези замахания, пускания и бутане по игрището са добро физическо натоварване. Освен това социалният аспект и концентрацията, свързани с играта, също помагат за подобряване на фокуса и цялостното ви психическо състояние.

Източник : <https://www.irt.org.au/the-good-life/sports-for-seniors>

## 8. Зумба

Зумба е предназначена за кардио- и аеробна тренировка за цялото тяло, при която се изразходват много калории. Едно проучване от 2012 г. установява, че един участник изгаря от 300 до 900 ккал при едночасова тренировка по зумба. Тъй като зумба предлага различни варианти, привържениците на програмата твърдят, че тя е безопасна за всички възрасти, което означава, че всеки може да участва. Освен ползата от високото изгаряне на калории, зумба може да помогне за понижаване на риска от сърдечно-съдови заболявания, да намали кръвното налягане и LDL холестерола и да увеличи HDL холестерола.

30-минутна зумба тренировка : [https://www.youtube.com/watch?v=WYdJHpQL8-k&ab\\_channel=FitnessWithCindy](https://www.youtube.com/watch?v=WYdJHpQL8-k&ab_channel=FitnessWithCindy)

## 2. ЦЕЛИ НА ДЕЙНОСТТА

1. Предоставяне на информация за дейностите, които допринасят за активния живот на възрастните хора, както и някои примери за заниманията - видеовръзки, за да се даде на участниците представа за всяка дейност.
2. Осигуряване на дигитални начини за подход към такива групи за занимания и даване на възможност на възрастните хора да общуват с други хора, за да участват в групови дейности.

## 3. СЪВЕТИ И ПРЕПОРЪКИ ЗА ОБУЧИТЕЛИ

- Обучителят би могъл да създаде презентация, която да визуализира гореспоменатите дейности, за да могат възрастните хора да добият по-добра представа. Това не е задължително, тъй като ние включваме много видеоклипове
- Обучителят трябва да се съсредоточи главно върху това да помогне на възрастните хора да разберат **КАК** могат да намерят такива дейности онлайн или как да станат част от такива групи. Целта не е да ги убеждава да извършват гореспоменатите занимания, а да им предостави начини, по които да могат да станат част от всяка дейност, която предпочитат.



