



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

PROGRAMUL DE FORMARE NEXT DOOR GHID FINAL

Alături de Vârșnici



NEXT DOOR

Număr de proiect: 2020-1-FR01-KA204-080560

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate sunt însă numai ale autorilor și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.



CUPRINS

INTRODUCERE	3
I. DESCRIEREA GENERALĂ A PROGRAMULUI DE FORMARE NEXT DOOR	4
II. MODULELE DE FORMARE	6
III. SFATUL CONSORTIULUI "THE NEXT DOOR"	19
IV. CUM SE POATE CORELA FORMAREA CU ACTIVITĂȚILE DE SENSIBILIZARE	27
BIBLIOGRAFIE	29
ANEXĂ	30

INTRODUCERE

Proiectul Next Door s-a desfășurat în perioada septembrie 2020 - august 2023.

Pe parcursul celor trei ani de proiect, cei opt parteneri (ACEEU, Afeji, Ainova Amadora, ANS, Aproximar, EaSI și MEH) din Franța, Germania, Italia, Portugalia, România, Spania și Marea Britanie au pus în aplicare o serie de metode și activități diverse pentru a promova capitalul social în cadrul cartierelor, încurajând protecția cetățenilor vârstnici, crescând nivelul de stimă de sine și calitatea vieții.

Unul dintre principalele rezultate ale proiectului Next Door este crearea și pilotarea unui program de formare în fiecare țară a partenerilor de proiect.



Scopul cursului de formare este de a crește gradul de conștientizare cu privire la crearea de rețele de sprijin pentru persoanele în vârstă din comunitate, ca factor de protecție și de promovare a unei îmbătrâniri active și autonome. Acest curs se adresează profesioniștilor și voluntarilor în cadrul proiectului Next-Door, care are ca scop mobilizarea comunității în sprijinul cetățenilor în vârstă - se bazează pe principiile îmbătrânirii la locul de muncă.

Scopul acestui document este de a prezenta resursele create de parteneriat, modul în care funcționează, cum poate fi reprodus și de a oferi acces la documentele complete. De asemenea, acesta include sfaturi pentru formatori și facilitatori.

Acest model există atât în versiune digitală, cu toate legăturile necesare către documentele complementare, cât și în versiune tipărită.

În cadrul proiectului Next Door, obiectivul nostru a fost de a crea un program de consolidare a capacităților, inclusiv materiale audiovizuale. Programul de consolidare a capacităților a fost conceput pentru a fi pilotat în fiecare țară cu un grup de 10 profesioniști, reunind în total 70 de participanți la nivel european.

În cele din urmă, consorțiul a reușit să formeze 114 profesioniști. În Portugalia și în Spania, programul a fost chiar testat de 3 și, respectiv, 2 ori (cu grupuri de peste 10 participanți de fiecare dată).





Această pilotare a permis tuturor partenerilor să colecteze feedback cantitativ și calitativ cu privire la programul de consolidare a capacităților și la implementarea acestuia. Acest lucru a oferit consorțiului posibilitatea de a face ajustări și de a produce acest ghid pentru a însoți părțile interesate în replicarea programului.

I - DESCRIEREA GENERALĂ A PROGRAMULUI DE FORMARE

Cursul de formare NextDoor, așa cum am menționat deja, crește gradul de conștientizare în ceea ce privește crearea de rețele de sprijin pentru cetățenii mai în vârstă din cadrul comunității, cu scopul de a oferi protecție și împuternicire pentru un proces de îmbătrânire angajat și independent.

Acesta a fost un curs creat în parteneriat și are ca obiective principale:

- Dezvoltarea și acumularea de cunoștințe despre implicarea comunității în sprijinirea persoanelor în vârstă;
- Dezvoltarea abilităților necesare pentru a crea o rețea de sprijin; Înțelegerea nevoilor grupului țintă și a impactului pe care alfabetizarea digitală îl poate avea asupra calității vieții acestora;
- Înțelegerea unor strategii de implicare a cetățenilor din comunități în participarea civică.

Acest curs mobilizează profesioniștii, lucrătorii comunitari, voluntarii și cetățenii pentru a crea medii și comunități bazate pe principiile îmbătrânirii la locul de muncă pentru a sprijini persoanele în vârstă, participanții urmând să obțină următoarele rezultate ale învățării:

- Să recunoască și să identifice drepturile persoanelor în vârstă în societatea actuală;
- Să definească cadrul de îmbătrânire sănătoasă și să identifice strategiile locale pentru a promova îmbătrânirea activă și sănătoasă în comunitate;
- Să identifice și să utilizeze strategii practice pentru a promova utilizarea tehnologiilor digitale în sprijinul persoanelor în vârstă;
- Să creeze o inițiativă de proximitate la nivel local, inclusiv o acțiune de sensibilizare pentru a promova implicarea comunității în sprijinul persoanelor în vârstă.

Cursul are o durată totală de 32 de ore în format B-learning, cu sesiuni sincrone și asincrone, ceea ce permite participanților să dobândească cunoștințele teoretice necesare aliniate la obiectivele modulelor propuse.

Sesiunile sincrone au loc în persoană și în colaborare cu un facilitator. Sesiunile asincrone sunt online (material audio-vizual) și se desfășoară independent, în funcție de disponibilitatea participanților.

Conținutul programului de curs se concentrează pe patru module:

- Persoanele în vârstă în societate;
- Promovarea îmbătrânirii active și sănătoase;
- Alfabetizare digitală;
- Conștientizarea și implicarea în comunitățile locale



În ceea ce privește volumul de muncă, tabelul următor prezintă pe scurt distribuția acestuia pe module și formate:

Nº.	Module	Număr de ore		Nº. de sesiuni sincron
		Sincron	Asincron	
1	Persoanele în vârstă în societate	4	2	1
2	Promovarea îmbătrânirii active și sănătoase	8	2	2
3	Alfabetizare digitală	4	2	1
4	Conștientizarea și implicarea în comunitățile locale	8	2	2

Metodele de implementare a modulelor/unităților de formare sunt active și interactive; crearea de rețele și conexiunea între participanți este esențială, deoarece va impulsiona învățarea propusă. După fiecare modul, există un test care evaluează competențele dobândite.

În capitolele următoare, se va realiza un cadru și o descriere a fiecărui modul, precum și activități sugerate și "sfaturi" pentru implementarea acestora.



II- MODULELE

Modulele de formare au fost concepute pe baza subiectelor prevăzute în abordarea propusă, precum și pe baza contribuțiilor partenerilor și a experienței lor pe teren cu privire la ceea ce ar putea aduce o valoare adăugată la implicarea comunității. Modulele conțin o prezentare generală teoretică a subiectului și un plan de sesiune pentru a organiza și echilibra activitățile de prezentare și de învățare activă.

Modulul 1

Primul modul al cursului de formare se concentrează pe persoanele în vârstă în societate, pe credințele greșite pe care oamenii le au despre persoanele în vârstă și de unde provin aceste idei.

Modulul este construit în două părți, o parte sincronă, în care conținutul modulului este abordat ușor, iar accentul este pus pe participanți pentru a-i încuraja să reacționeze și să interacționeze în timpul atelierului și al activităților.

A doua parte este o sesiune asincronă în care participanții au acces la un powerpoint multimedia care acoperă în mod extensiv tot conținutul. De asemenea, la final, aceștia sunt invitați să completeze un mic chestionar cu privire la conținut.

Modulul "Persoanele în vârstă în societate" se concentrează pe impactul social și economic al îmbătrânirii, pe protecția drepturilor persoanelor în vârstă și pe schimbările normative în materie de bătrânețe.

Scopul este de a deschide o discuție între participanți cu privire la cele mai mari idei preconceptuate despre îmbătrânire care sunt încă foarte prezente în comunitățile noastre.

Modulul acoperă 3 teme principale de discuție:

- **Îmbătrânirea demografică în Europa** implică mai multe persoane în vârstă (60 de ani și peste) și mai puține persoane în vârstă de muncă (20-64 de ani). Până în 2050, populația de peste 80 de ani se va tripla, ajungând la aproximativ 450 de milioane de persoane. Unele țări au o proporție mare de vârstnici, cum ar fi Italia și Germania, în timp ce altele, precum Irlanda, rămân relativ tinere. Efectele economice ale îmbătrânirii, cum ar fi scăderea productivității, sunt mai puțin semnificative decât se anticipa. Politicile ar trebui să răspundă nevoilor variate ale vârstnicilor, de la pensionarii activi la cei cu vulnerabilități sau cu autonomie în declin. Adaptarea locuințelor, crearea de orașe adaptate la vârsta a treia și îmbunătățirea asistenței medicale sunt esențiale. Bolile cronice ale persoanelor în vârstă reprezintă o provocare pentru sistemele de sănătate, necesitând rețele mai bune de îngrijire primară și soluții inovatoare, cum ar fi roboții specializați.



- În plus, **drepturile persoanelor în vârstă** sunt protejate de legislația europeană, cum ar fi Directiva 2000/78/CE, care interzice discriminarea bazată pe vârstă, religie, convingeri, handicap sau orientare sexuală în domenii precum ocuparea forței de muncă, formarea profesională și apartenența la organizații. Comitetul director pentru drepturile omului al Consiliului Europei se concentrează pe promovarea drepturilor persoanelor în vârstă. Recomandările vizează nediscriminarea, autonomia, protecția împotriva violenței și abuzurilor, protecția socială, ocuparea forței de muncă, îngrijirea și administrarea justiției.

Aceste recomandări au fost puse în aplicare în diferite state membre, ducând la diverse acțiuni, cum ar fi înființarea de agenții antidiscriminare, crearea de fonduri de îngrijire și lansarea de programe pentru îmbătrânire activă și sănătoasă.

- În cele din urmă, limbajul folosit pentru a discuta despre îmbătrânire influențează percepțiile societății. **Stereotipurile negative** domină diverse sectoare, prezentând îmbătrânirea ca pe un declin și o povară. Această percepție poate duce la conflicte între generații. Pentru a aborda acest aspect, recomandările includ evitarea narațiunilor de criză, renunțarea la utilizarea vârstei ca indicator al bogăției și recunoașterea diversității îmbătrânirii. Mass-media și publicitatea perpetuează, de asemenea, stereotipurile, necesitând o mai mare diversitate și responsabilitate. Schimbarea limbajului poate promova o viziune mai pozitivă și mai realistă asupra îmbătrânirii, subliniind oportunitățile și diversitatea.

Între cele trei subiecte ale modulelor, în acest modul sunt prevăzute două activități de învățare.

În prima dintre ele, participanții sunt invitați să împărtășească preocupările pe care le au cu privire la îmbătrânire. (Aceasta va introduce cea de-a treia parte a modulului privind schimbările normative și non-normative la persoanele în vârstă). Apoi, participanții sunt rugați să împărtășească inițiative, proiecte, servicii publice sau asociații pe care le cunosc și care sunt specializate (sau lucrează în acest domeniu) în reducerea îngrijorării pe care au exprimat-o.

A doua activitate este un atelier de lucru în grupuri mici de maximum cinci persoane, scopul fiind acela de a observa o problemă în solidaritate pentru a o rezolva împreună.

Grupul se concentrează asupra a 4 aspecte ale unei probleme: fapte, probleme, explicații și posibile soluții. Fiecare grup are la dispoziție 1h30 pentru a se cunoaște și a discuta;

Problema care a fost abordată în cadrul sesiunilor din timpul pilotării Next Door este : "clișeele despre cetățenii vârstnici și îmbătrânirea care provoacă izolare"

Apoi, o persoană din fiecare grup face o restituire către toți participanții pentru a unifica toate contribuțiile și a deschide o discuție. În cele din urmă, participanții sunt invitați să se întoarcă în grupuri mai mici pentru a se concentra asupra dezvoltării unei soluții specifice.



Modulul 2

Cel de-al doilea modul al programului de consolidare a capacităților se numește "**Promovarea îmbătrânirii active și sănătoase**".

În prezent, odată cu creșterea populației în curs de îmbătrânire, este urgentă existența mai multor politici și atitudini individuale care să sprijine îmbătrânirea activă.

Avem cu toții datoria civică de a sprijini persoanele în vârstă să trăiască într-o comunitate mai incluzivă, care să aducă mai multă satisfacție de sine pentru toți cetățenii, care să le ofere sprijin și să promoveze implicarea.

Ea se bazează pe diferiți profesioniști din comunitate pentru a crea o conștientizare în vederea încurajării unei rețele de sprijin care să promoveze îmbătrânirea sănătoasă și activă (OMS, 2022).

Îmbătrânirea sănătoasă: ce este?

Îmbătrânirea sănătoasă este descrisă ca fiind un proces care durează toată viața și care constă în menținerea capacității funcționale, adică păstrarea sănătății fizice, sociale și mentale pentru a ajunge la o vârstă înaintată cu bunăstare, independență și calitate a vieții. Acest proces tinde să ofere persoanei capacitatea de a-și controla propria sănătate (OMS, 2015; Peel, Barlett & Mclure, 2004). Este cunoscut faptul că unele obiceiuri, cum ar fi exercițiile fizice, consumul de alimente nutritive și nefumatul, de exemplu, au beneficii multiple și promovează o viață mai lungă și mai sănătoasă. Aceste obiceiuri pot scădea riscul de diabet și de boli cardiovasculare (OMS, 2002; Dreux & Vacheron, 2016). Obiceiurile bune nu pot reduce doar bolile, ci pot promova starea de bine.

Conceptul OMS de îmbătrânire sănătoasă a înglobat cele care se referă la îmbătrânirea cu succes (a se vedea lucrarea lui Rowe și Kahn), sau cadrul politic privind îmbătrânirea activă (care a durat până la această nouă abordare a "îmbătrânirii sănătoase"): "procesul de dezvoltare și menținere a capacității funcționale care permite bunăstarea la vârste înaintate" (OMS, 2015, 28).

Aceasta implică interconectarea capacității intrinseci a indivizilor (fizice, mentale) și a mediului (la toate nivelurile) în care aceștia trăiesc. Eticheta "mediu" conține toate tipurile de context, fie că este vorba de cel fizic, de securitatea pe care o oferă, de ambianța socială pe care o asigură sau de orice inegalități pe care le generează (OMS, 2015). Mediul extern este, de asemenea, un factor care are un impact semnificativ asupra îmbătrânirii sănătoase.

Caracteristicile cartierului sunt esențiale pentru promovarea îmbătrânirii sănătoase, în special în ceea ce privește variabilele de siguranță și accesibilitate (Wong, Kourtit & Nijkamp, 2021). Promovarea îmbătrânirii sănătoase înseamnă, de asemenea, conștientizarea alegerilor care pot promova longevitatea cu calitate, pentru ca persoanele în vârstă să "fie ceea ce au motive să prețuiască".



Combaterea izolării sociale

Numărul persoanelor în vârstă care trăiesc singure este în creștere. În 2015, o cercetare europeană a arătat că 7,8 % dintre vârstnicii cu vârste cuprinse între 65 și 74 de ani nu aveau pe nimeni cu care să discute probleme personale. Între cei cu peste 75 de ani, acest număr era de 9,2 % (Eurostat, 2019).

Izolarea socială este atunci când numărul și calitatea contactelor sau a relațiilor sociale sunt inadecvate (Samuel & Mills, 2017). Singurătatea, pe de altă parte, este suferința sentimentului de a fi singur sau separat de ceilalți. Chiar dacă conceptul de singurătate se referă la sentimentul subiectiv de a fi singur, acesta are un impact asupra sănătății, bunăstării și calității vieții (Boamah, Weldrick & Lee, 2021).

Combaterea izolării sociale promovează calitatea vieții cetățenilor din comunitate. Îmbătrânirea nu trebuie să simbolizeze o ruptură cu viața activă, profesională și socială! Persoanele în vârstă trebuie să fie integrate în familii și comunități și să se simtă iubite, utile și în siguranță. Cuvântul activ nu se referă doar la a fi activ din punct de vedere fizic sau la a fi în câmpul muncii, ci și la a fi activ din punct de vedere social, economic, cultural și civic (OMS, 2002).

Implicarea comunității: Ce este?

Angajamentul comunitar este un act de colaborare cu alți cetățeni din zone geografice apropiate pentru a promova bunăstarea comunității.

Înseamnă să participi și să te implici în comunitate. Implicarea în comunitate este "procesul de colaborare cu și prin intermediul grupurilor de persoane afiliate prin proximitate geografică, interese speciale sau situații similare pentru a aborda problemele care afectează bunăstarea acelor persoane" (Davis, 2011, p.7).

În general, obiectivele implicării comunității constau în consolidarea încrederii, mobilizarea resurselor, crearea unei mai bune comunicări și îmbunătățirea rezultatelor în materie de sănătate și a calității vieții în rândul cetățenilor. Implicarea comunității poate include grupuri organizate, organizații și cetățeni. (Davis, 2011).

Intervențiile de stimulare a participării sociale și a mobilizării cetățenilor trebuie să țină cont de proximitatea resurselor (servicii comerciale și de sănătate), de proximitatea facilităților culturale și de recreere, de transport și de facilitățile de sprijin social (Levasseur et al., 2015).



Implementarea sesiunilor din modulul 2

Modulul 2 se concentrează pe prezentarea conceptelor de bază, combinată cu activități de învățare menite să capteze atenția participanților și să permită o învățare activă. Acest modul este organizat în două sesiuni de câte 4 ore fiecare. Învățarea activă este centrată pe depistarea cunoștințelor anterioare ale participanților sau chiar a ceea ce recunosc ca fiind un concept, precum și pe modul în care acesta se aplică în contextul lor:

- Modulul debutează cu 2 întrebări deschise: "Cum ați defini o îmbătrânire sănătoasă?", "De ce este important pentru persoană și comunitate?". Scopul este de a-i pune pe participanți să se gândească la acest subiect și să pornească de la ceea ce știu deja, nu doar din punct de vedere teoretic, ci și ca lucruri care sunt apreciate în propria comunitate;
- Activitate - "Imaginați-vă o persoană în vârstă într-un proces de îmbătrânire sănătoasă. Cum ar fi rutina acestei persoane?". Se creează grupuri pentru a încuraja imaginația și interacțiunea;
- Activitate - "Cum pot fi de folos acestei persoane?". Utilizând profilurile de o pagină din IOI, participanții analizează și identifică ce ar putea face pentru acea persoană, în calitate de membru al comunității, nu de profesionist; Această activitate poate fi, de asemenea, adaptată sau repetată prin schimbarea perspectivei în "Cum să fac comunitatea mea mai accesibilă pentru o persoană în vârstă?";
- Activitate - "Cum să implementăm comunități prietenoase cu persoanele în vârstă". În grupuri, participanții analizează propria comunitate și reflectă asupra a ceea ce ar putea fi făcut pentru a promova o comunitate prietenoasă cu vârstnicii;
- Activitate - "Imaginați-vă o societate fără persoane în vârstă. Cum ar fi? Cum ar fi în familii, în comunități, în organizații și la locurile de muncă?". Participanților li se cere să vină cu 3 categorii principale de răspunsuri.



Subiectul este bine cunoscut de către profesioniștii cu experiență, dar dacă se confruntă cu medii diferite din punct de vedere al calificărilor sau al pozițiilor profesionale, sau chiar dacă un grup de formare este format din profesioniști, membri ai comunității și voluntari, ar putea fi relevant să se pornească de la cunoștințele care există deja în grup.

Un alt sfat care a sprijinit experiența de pilotare este integrarea subiectelor în comunitate, astfel încât este foarte important ca facilitatorii/formatorii să își ia ceva timp pentru a cunoaște comunitatea, orașul, cartierul în care se desfășoară cursul. Se poate profita de activitățile din modulul 2 pentru a explora și a descoperi ce și cum văd participanții realitatea.

Unele citate ale participanților din Portugalia au menționat importanța analizării acestui subiect:

"Acest curs mi-a lărgit orizonturile în ceea ce privește importanța implicării comunității pentru o îmbătrânire activă a tuturor membrilor săi."
Participant, orașul Aveiro/ Portugalia

"Sunt mult mai conștient de etapele și de timpul necesar pentru a concepe, a implementa și a obține rezultate ale acțiunilor de promovare a îmbătrânirii la locul de muncă, chiar dacă politicile publice mai au un drum lung de parcurs." Participant, orașul Ílhavo/ Portugalia

"Cred că acest curs ar trebui să fie predat în toate municipalitățile și organizațiile, deoarece oferă instrumente și cunoștințe care nu sunt recunoscute de profesioniștii care lucrează cu persoanele în vârstă și cu comunitățile." Participant, Vila din Arouca/ Portugalia



Modulul 3

Cel de-al treilea modul al cursului de formare Next Door se numește "Promovarea utilizării instrumentelor digitale" și evidențiază beneficiile dezvoltării competențelor digitale în rândul persoanelor în vârstă. Acesta a fost gândit să se desfășoare într-o sesiune sincronă de 4 ore și 2 ore de sesiune asincronă.



Prima parte a modulului discută importanța competențelor digitale și a TIC în viața de zi cu zi, în special pentru persoanele în vârstă. Aceasta subliniază necesitatea ca tehnologia să rămână incluzivă în societatea actuală, avansată din punct de vedere tehnologic (Martínez-Alcalá et al, 2018). Printre beneficiile dezvoltării competențelor digitale pentru persoanele în vârstă se numără îmbunătățirea sănătății, o mai bună recunoaștere a escrocheriilor, contribuția la forța de muncă, consolidarea economică, conexiuni sociale îmbunătățite, independența continuă și accesul mai ușor la activități-cheie și la petrecerea timpului liber (Marius, 2021).



A doua parte a modulului se concentrează pe sprijinirea persoanelor în vârstă în îmbunătățirea competențelor digitale. Aceasta identifică barierele cu care se confruntă persoanele în vârstă, cum ar fi decalajul digital și provocările tehnice, și sugerează modalități de sprijinire a acestora, inclusiv simplificarea limbajului digital, accentuarea aspectului uman al tehnologiei și oferirea de oportunități practice de învățare. Au fost menționate unele metodologii și tehnici educaționale, cum ar fi eșafodajul, mentoratul și educația între egali, sunt, de asemenea, discutate, împreună cu abilitățile esențiale pentru formarea persoanelor în vârstă, cum ar fi empatia, răbdarea, flexibilitatea și motivația.



În cele din urmă, a treia parte a modulului prezintă diverse exemple europene de eforturi de mobilizare socială pentru promovarea utilizării noilor tehnologii ale informației. Inițiativele descrise au avut ca scop combaterea singurătății, dezvoltarea competențelor digitale, îmbunătățirea educației financiare, promovarea unor comportamente sănătoase, asigurarea incluziunii digitale și creșterea sensibilității interculturale în rândul persoanelor în vârstă, demonstrând modalități eficiente de implicare a persoanelor în vârstă și de a le ajuta să integreze tehnologia în viața lor în diverse scopuri.



Modulul 3 include **trei activități de învățare** pentru a stimula implicarea continuă a participanților pe tot parcursul formării, pentru a oferi oportunități de învățare activă și pentru a promova un mediu de colaborare. Toate activitățile au fost concepute pentru a fi aplicabile și într-un mediu online, pentru situațiile în care facilitatorii decid să desfășoare sesiunile online.

1

În prima activitate, care se recomandă să aibă loc după prima parte a modulului, participanții vor fi implicați într-o sesiune de brainstorming pentru a explora beneficiile tehnologiilor digitale, în special pentru persoanele în vârstă. Participanții ar trebui să contribuie cu gândurile lor cu privire la motivele pentru utilizarea tehnologiei, experiențele cu dispozitivele digitale care le ajută în sarcinile zilnice și interacțiunile cu persoanele în vârstă care solicită asistență cu ajutorul tehnologiei, în legătură cu avantajele evidențiate în modul.

Atunci când se facilitează această activitate, se recomandă să se creeze o atmosferă de susținere pentru a încuraja schimbul deschis de informații, fiind atenți la contribuțiile participanților și utilizând în mod eficient instrumentele digitale pentru a lua notițe fără probleme în timpul sesiunilor online. Facilitatorul poate pregăti exemple suplimentare de beneficii pentru a îmbogăți discuția și ar trebui să promoveze valorificarea ideilor celorlalți. În final, grupul ar trebui să ajungă la o înțelegere comună cu privire la modul în care tehnologia poate fi utilizată într-un mod pozitiv și pentru o cauză bună, în îmbunătățirea calității vieții persoanelor în vârstă, și la faptul că obstacolele în adoptarea noilor tehnologii pot fi depășite cu răbdarea și sprijinul potrivit.

2

Cea de-a doua activitate de învățare activă a fost concepută pentru a avea loc în timpul celei de-a doua părți a modulului, stimulând creativitatea participanților, cerându-le să se gândească și să proiecteze inițiative de alfabetizare digitală pentru adulții în vârstă. După ce au fost împărțiți în grupuri, aceștia ar trebui să definească grupul țintă al inițiativei, obiectivele, metodele de predare, persoanele implicate, locul de desfășurare, materialele necesare, instrumentele digitale, numărul de sesiuni și orice planuri de urmărire. Ulterior, prezentarea tuturor ideilor ar trebui să ajute la o gândire mai critică asupra activității lor și la îmbogățirea propunerilor existente.

Facilitatorul ar trebui să se asigure că toate grupurile au acces la resursele necesare, fie în persoană, fie online. Utilizarea instrumentelor digitale, cum ar fi sălile de discuții Zoom și platforme precum Jamboard, Padlet sau Miro, poate îmbunătăți discuțiile de grup și schimbul de idei, în special online. Pentru eficientizarea acestei activități, se recomandă pregătirea unui manual/prezentare a principalelor beneficii ale dezvoltării competențelor digitale în rândul persoanelor în vârstă și a metodologiilor și tehnicilor educaționale, deoarece poate fi de ajutor ca punct de plecare pentru brainstorming. În plus, oferirea de oportunități pentru reflecții scrise sau feedback anonim poate oferi o alternativă de exprimare a ideilor și poate ajuta participanții mai puțin deschiși să se exprime mai ușor.



3

O a treia activitate de învățare activă ar trebui să aibă loc după cea de-a doua parte a modulului, cu scopul de a dezvolta încrederea, empatia și de a sublinia importanța unei comunicări eficiente și adaptate. Activitatea presupune împărțirea participanților în cupluri, în care o persoană devine ghid (susținător), iar cealaltă devine urmăritor (cu ochii închiși și legat la ochi). Susținătorul îl instruește pe urmăritor să deseneze un drum pe o hârtie pentru a ajunge la un anumit punct final, folosind un itinerar desenat în prealabil.

Este esențial să se sublinieze importanța ascultării active și a unei comunicări clare, încurajându-i pe susținători să își adapteze abordarea în funcție de nevoile și de feedback-ul urmăritorului. Debriefing-ul de după activitate poate oferi participanților ocazia de a-și împărtăși experiențele și de a reflecta asupra provocărilor și succeselor pe care le-au întâmpinat în timpul exercițiului. De asemenea, facilitatorii pot încuraja participanții să aplice lecțiile învățate din această activitate în interacțiunile lor cu adulții în vârstă, promovând relații mai înțeleghătoare, mai răbdătoare și mai empatică în practica lor profesională.

4

În cele din urmă, deoarece acest modul se concentrează pe importanța și beneficiile alfabetizării digitale, este o bună ocazie de a prezenta platforma digitală Next Door, prin împărtășirea tutorialului video al platformei, care prezintă pe scurt modul în care platforma poate fi utilizată în beneficiul persoanelor în vârstă, al organizațiilor și al cetățenilor.

Printre reacțiile participanților se numără caracterul unic al reunirii sectoarelor public și privat, introducerea de noi concepte, oportunitatea de a interacționa în grup, schimbul de experiență și învățarea din modelele de bune practici prezentate. Participanții au afirmat că formarea a produs o schimbare pozitivă în abordarea lor, făcându-i mai răbdători, mai empatici și mai deschiși atunci când lucrează cu persoane vulnerabile. În plus, aceștia au menționat că vor organiza sesiuni de formare internă în cadrul rețelei lor de profesioniști, împărtășind bunele practici și cunoștințele dobândite în urma cursului.



Modulul 4

Modulul 4 aprofundează conceptul de sensibilizare, punând accentul pe tehnicile de conectare eficientă cu diferiți cetățeni și comunități prin intermediul unei campanii de sensibilizare. Modulul abordează pe larg implicarea comunității, aruncând lumină asupra serviciilor locale de sprijin și oferind informații valoroase despre instrumentele de implicare a comunității, cu îndrumări practice. În plus, acesta prezintă abordări strategice și indicii valoroase pentru stabilirea unui serviciu de proximitate la nivel local.

Conștientizarea și implicarea comunităților sunt etape cruciale în promovarea bunăstării, a schimbării comportamentale și a elaborării de politici. Pentru a sensibiliza în mod eficient, este important să se utilizeze diverse strategii, metode și instrumente pentru a transmite mesaje și a obține sprijin. Campaniile de sensibilizare de succes implică consolidarea cunoștințelor cetățenilor, încurajarea implicării active a acestora și inspirarea unor schimbări de politici la nivel local sau regional. Adoptarea unei abordări la nivelul întregii societăți, care implică mai multe părți interesate, cum ar fi societatea civilă, sectorul privat, mediul academic și guvernul, sporește probabilitatea de a crea schimbări comportamentale de lungă durată și de a implica cetățenii în inițiative de dezvoltare durabilă.

Realizarea unei campanii de sensibilizare implică mai multe etape cheie. În primul rând, este esențial să se identifice obiectivul principal sau problema care trebuie abordată și să se determine nevoile specifice ale publicului țintă, cum ar fi persoanele în vârstă dintr-o anumită zonă. Este esențial să se elaboreze mesaje cheie și coerente, care să fie simple, memorabile și să aibă un apel clar la acțiune. Angajarea mai multor metode și tactici de sensibilizare, cum ar fi crearea unui program de ambasadori, participarea la evenimente locale, organizarea de pachete de resurse informative și spectacole locale, producerea de resurse educaționale și utilizarea platformelor de socializare, pot răspândi eficient mesajul.

Monitorizarea și evaluarea progresului campaniei de sensibilizare este importantă pentru a evalua dacă obiectivele sunt îndeplinite și pentru a face ajustările necesare. Pentru a măsura creșterea audienței și eficiența campaniei se pot utiliza parametri precum reach-ul, abonații sau adepții, ratele de implicare și participarea la evenimente.



Când vine vorba de implicarea comunității, este esențial să recunoaștem importanța sprijinului acordat persoanelor în vârstă în cartier. Vecinii pot oferi un sprijin vital atunci când familia sau prietenii apropiați nu sunt ușor de găsit. Bunăstarea, independența și integrarea socială a persoanelor în vârstă sunt strâns legate de cartierul lor. Luarea în considerare a nevoilor populației în vârstă, asigurarea accesibilității, luarea în considerare a limitărilor tehnologice și programarea activităților în funcție de preferințele acestora sunt esențiale pentru o implicare reușită.

Printre factorii care sporesc implicarea și implicarea comunității se numără: recunoașterea preocupărilor și aspirațiilor, definirea unor roluri și scopuri clare pentru comunitate și părțile interesate, autenticitatea și integrarea unei bucle de feedback, conectarea cu liderii comunității, utilizarea de jocuri de noroc sau apelarea la interesele locale și returnarea către comunitate. Implicarea persoanelor în vârstă în activități comunitare nu numai că le aduce beneficii, dar oferă, de asemenea, cunoștințe și experiență valoroase guvernului și comunității în general.

Atunci când se proiectează un serviciu de proximitate, este important să se ia în considerare contextul demografic local, istoricul și nevoile specifice ale diferitelor grupe de vârstă din cadrul populației în vârstă. Efectuarea unei analize a părților interesate ajută la identificarea rețelelor locale, a influenței și a resurselor disponibile. Planificarea pentru flexibilitate permite ajustări ca răspuns la evenimente sau provocări imprevizibile. Verificările periodice cu comunitatea prin intermediul grupurilor de discuții sau al interviurilor oferă o perspectivă continuă asupra problemelor locale și ajută la rafinarea strategiilor pentru un impact pozitiv.

În general, sensibilizarea și implicarea comunităților necesită o planificare atentă, o comunicare eficientă și o înțelegere profundă a nevoilor și preferințelor publicului țintă. Prin punerea în aplicare a acestor strategii și considerații, organizațiile și guvernele pot crea campanii de sensibilizare și inițiative de implicare a comunității semnificative și cu impact.

Sfaturi pentru a pune în aplicare aceste activități:

1. Definierea clară a obiectivului: Înainte de a iniția campania de sensibilizare, definiți în mod clar obiectivul sau problema specifică pe care intenționați să o abordați. Înțelegerea publicului țintă și a nevoilor acestuia va ghida direcția campaniei.

2. Mesaje cheie: Elaborați mesaje-cheie concise, memorabile și orientate spre acțiune, care să rezoneze cu publicul țintă. Aceste mesaje trebuie să transmită scopul campaniei și să încurajeze implicarea.

3. Metode diverse: Utilizați o varietate de metode de sensibilizare, inclusiv un program de ambasadori, evenimente locale, resurse educaționale, social media și spectacole. Diversificarea metodelor crește raza de acțiune și impactul campaniei.



4. Consecvența vizuală: Menținerea coerenței vizuale și a mesajului în toate comunicările campaniei. Acest lucru ajută la consolidarea mesajului și creează o identitate coerentă pentru campanie.

5. Povestirea: Încorporați în campanie povești personale și studii de caz. Aceste narațiuni se conectează emoțional cu publicul și îl determină să treacă la acțiune.

6. Exprimarea pozitivă: Încadrați mesajele într-o manieră pozitivă pentru a stârni interesul și entuziasmul. Pozitivitatea încurajează implicarea și favorizează un sentiment de comunitate.

10. Implicarea populației în vârstă: Atunci când implicați persoanele în vârstă, luați în considerare nevoile, preferințele și limitările acestora. Asigurați accesibilitatea, adaptările tehnologice și un program care să se potrivească cu rutina lor.

11. Contextul local: Atunci când creați un serviciu de proximitate, țineți cont de contextul demografic local, de contextul istoric și de nevoile specifice ale diferitelor grupe de vârstă. Adaptați serviciul pentru a se alinia la caracteristicile unice ale comunității.

12. Implicarea părților interesate: Implicarea părților interesate locale și a liderilor comunității în planificarea și implementarea campaniei sau a serviciului. Sprijinul și contribuția acestora sporesc credibilitatea și impactul inițiativei.

7. Apel clar la acțiune: Includeți în mesajele campaniei un apel la acțiune clar și acționabil. Acest lucru ajută la orientarea publicului cu privire la pașii pe care trebuie să îi facă în continuare.

8. Parametrii de evaluare: Stabiliți parametrii pentru a monitoriza și evalua progresul campaniei. Măsurați gradul de acoperire, ratele de implicare, participarea la evenimente și alte date relevante pentru a evalua eficiența.

9. Flexibilitate: Proiectați campania ținând cont de flexibilitate. Acest lucru permite efectuarea de ajustări pe baza feedback-ului publicului, a evenimentelor neașteptate sau a circumstanțelor în schimbare.

13. Feedback regulat: Mențineți o buclă de feedback permanent cu comunitatea. Desfășurați grupuri de discuții, sondaje sau interviuri pentru a aduna informații și pentru a rafina strategiile pe baza informațiilor primite în timp real.

14. Aprecieri: Manifestați recunoștință față de membrii comunității care participă și contribuie. Recunoașterea și aprecierea favorizează un sentiment de apartenență și încurajează angajamentul continuu.

15. Schimbul de cunoștințe: Încurajați adulții în vârstă să împărtășească cunoștințele și experiențele lor cu comunitatea. Perspectivele lor pot contribui la o înțelegere și o dezvoltare mai largă a societății.



Încorporând aceste sfaturi, puteți implementa eficient campanii de conștientizare, inițiative de implicare a comunității și servicii de proximitate care să răspundă nevoilor persoanelor în vârstă și să promoveze schimbări pozitive în cadrul comunității.

Cum pot fi replicate modulele?

Toate cele patru module au fost construite într-un mod similar. Ceea ce înseamnă că, pentru a reproduce formarea, puteți urma fiecare modul în același mod:

1/ În primul rând, trebuie să urmăriți planul sesiunii pentru a vedea cum este conceput modulul și ce presupune acesta.

2/ Pentru a susține fiecare modul, veți găsi un powerpoint dedicat și o sinteză care conține tot conținutul teoretic aferent modulului.

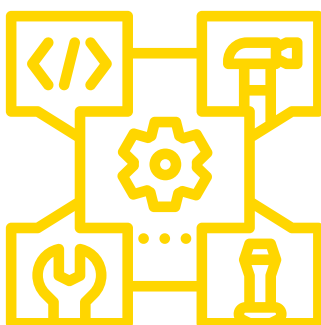
3/ Toate activitățile de învățare incluse în fiecare modul și menționate în planul sesiunii au fost detaliate într-un document specific

4/ La sfârșitul fiecărui modul puteți avea o recapitulare a informațiilor cu un test care a fost furnizat, de asemenea.

5/ Fiecare modul are, de asemenea, conținut multimedia care este menționat fie la începutul, fie la sfârșitul planului de sesiune.

Puteți accesa întregul conținut al modulului urmând acest link :

[\(curs\)](#)



III- SFATURI DIN PARTEA CONSORȚIULUI NEXT DOOR

Feedback-ul primit de către toți partenerii de la participanți la finalul proiectului pilot a permis consorțiului să redacteze câteva sfaturi privind modul de replicare a acestuia.

Recrutarea participanților/ implicarea părților interesate potrivite

Cursul de consolidare a capacităților Next Door este integrat într-o inițiativă mai amplă de promovare a îmbătrânirii la locul de muncă.

Modelul Next Door are ca scop promovarea participării în cartier pentru a proteja și îngriji cetățenii în vârstă.

Fiind un serviciu de cartier, acesta implică faptul că participanții la curs sunt persoane care au o anumită legătură cu locul respectiv: pot fi membri ai comunității sau rezidenți; profesioniști sau voluntari; sau chiar persoane care au locuit acolo înainte sau care au o anumită relație personală (de exemplu, teritoriul bunicilor lor sau un loc în care au crescut).

Sentimentul de apartenență, deși nu este exclus, pare a fi un aspect relevant în organizarea unui astfel de curs de formare.

De multe ori, poate fi vorba de cunoștințe noi ("mi-a sporit cunoștințele");

"a fost un beneficiu pentru viața mea profesională"), dar pentru alții este vorba de faptul că vor fi puși în contact cu diferiți profesioniști ("am dezvoltat noi moduri de gândire și de lucru în comunitate, folosind toate părțile interesate");

"Îmi dezvolt noi abilități prin schimbul de experiență profesională între participanți").

În final, cursul Next Door "a fost important și sensibilizează profesioniștii și alte persoane care lucrează pentru populația în vârstă să facă mai mult cu comunitatea, desigur, dacă poți sensibiliza alți agenți ai comunității și liderii acesteia".

(Frazele marcate sunt citate de participanții la proiectul pilot de consolidare a capacităților.)



Identificarea părților interesate, chiar și înainte de lansarea cursului, este o parte importantă a procesului de predare. Fiecare formator/furnizor trebuie să verifice cine este cel mai bun jucător din teritoriu pentru a găzdui un astfel de curs de consolidare a capacităților și cine va face mai eficientă atingerea diferitelor persoane. Prin selectarea și implicarea actorilor potriviți, recrutarea participanților va fi mai ușoară: uneori se poate datora influenței grupului, alteori poate fi legată de activitățile și strategiile politice deja în vigoare.

Al doilea pas foarte important este acela de a prezenta programul, încadrându-l în contextul și realitatea în care se dorește a interveni. Implicarea autorităților publice în calitate de organizație gazdă va oferi cadrul necesar pentru implementarea cursului, dar și pentru acoperirea întregului model Next Door și a diferitelor sale resurse.



Alegerea locației potrivite

Locația în care se va desfășura formarea va avea un impact tangibil asupra recrutării participanților.

În funcție de orientarea geografică a recrutării, trebuie să țineți cont de faptul că locația ar trebui să găzduiască cât mai mulți participanți posibil. Ar trebui să fie ușor accesibilă pentru cei care se bazează pe transportul public și să nu fie prea departe de locația în care sunt implantați cei mai mulți participanți.

Scopul cursului de formare este de a crește gradul de conștientizare cu privire la crearea de rețele de sprijin de proximitate, iar locația ideală ar fi în centrul acestei rețele prevăzute.

În plus, ultimele sesiuni se concentrează pe dezvoltarea de evenimente, iar faptul că participanții se află în teritoriul potrivit este un avantaj pentru a putea vizualiza posibilitățile concrete.

În Franța, de exemplu, jumătate dintre participanți au fost voluntari dintr-o instituție socială care se bazează doar pe transportul public. Pentru a asigura participarea lor, toate sesiunile cursului s-au desfășurat în acea instituție.

Un alt aspect important al locației este amplasarea localului. Mai multe sesiuni ale cursului de formare se bazează pe activități de învățare în grup, iar locația ar trebui să găzduiască un cadru în care cel puțin două grupuri să poată purta conversații fără a se deranja unul pe celălalt.

Mediul în care se desfășoară un program de formare și împrejurimile acestuia afectează în mare măsură rezultatele învățării și dezvoltării.

Atunci când se proiectează programe de formare, este important să se ia în considerare designul spațiului de formare. Iată câteva cerințe de bază pentru un spațiu de formare:

- Acces la transportul public
 - Materiale de papetărie suplimentare, dacă este necesar, de exemplu, hârtie, pixuri, marcatoare etc.
 - Aer condiționat/ ventilatoare/ încălzire ușor de reglat
 - Catering - furnizarea adecvată de băuturi răcoritoare/ prânz
 - Vestiar/spațiu pentru bunurile participanților
 - Flexibilitate în amenajarea sălii, cu suficient spațiu pentru a se deplasa pentru jocuri și activități
 - Acustică bună și izolare fonică
 - Iluminat bun al sălii, cu multă lumină solară și jaluzele pentru a bloca lumina, dacă este necesar
 - Proiector de date, flip-charts (ar fi bine să fie o tablă inteligentă!) incluse.) și sistem audio
 - Locație - ușor de găsit pe o hartă, locație convenabilă - cu detalii precise de navigație prin satelit.
- Spații de pauză pentru participanți - spații interioare și exterioare cu scaune - un loc în care formatorul și participanții să poată ieși la aer liber în timpul pauzelor
 - Parcare, ușor de găsit, aproape de locul de desfășurare și în cantitate suficientă
 - Fotocopiere/tipărire/ e-mail la cerere de pe USB
 - Multe puncte de alimentare (în locurile potrivite pentru formator și participanți, fără cabluri!)
 - Depozit/spațiu securizat pentru resursele și echipamentele de formare
 - Mese/birouri (pentru participanți, dacă este necesar)
 - Facilități pentru ceai/cafea/apă disponibile în orice moment
 - Ceas de perete vizibil pentru formator
 - Spațiu pe perete pentru agățarea flipchart-urilor (și magneți/șine sau bandă adezivă/ bandă adezivă adecvată)
 - Acces wireless și la internet
 - Accesibilitate totală pentru persoanele cu handicap, cu instalații de inducție în buclă



Comunicarea privind formarea

Comunicarea eficientă este piatra de temelie a succesului. Ceea ce se întâmplă înainte, în timpul și după sesiunile de formare este la fel de important ca și conținutul transmis în cadrul acestora. În rândurile următoare ne vom concentra asupra principiilor strategice de comunicare care ar trebui să ghideze programul de formare Next Door.

- **Comunicați motivul din spate.** Prezentați în mod clar programul de formare în contextul unei inițiative mai ample. Explicați modul în care modelul Next Door urmărește să încurajeze participarea cartierului pentru îngrijirea cetățenilor în vârstă. Explicați că scopul proiectului este de a împuternici participanții să contribuie la bunăstarea persoanelor în vârstă din cartierele lor prin promovarea unor medii incluzive și de sprijin. Vorbiți despre abordarea integrată inovatoare a cartierului.
- **Comunicați obiectivele.** Precizați în mod clar ce ar trebui să fie capabili să facă participanții după formare și de ce formarea este esențială atât pentru dezvoltarea personală, cât și pentru cea organizațională. Descrieți obiectivele fiecărui modul de formare. De exemplu, în modulul 3, obiectivul principal este de a îmbunătăți competențele digitale ale participanților și înțelegerea beneficiilor tehnologiei pentru persoanele în vârstă.

Evidențiați modul în care aceste abilități pot duce la îmbunătățirea sănătății, la sporirea conexiunilor sociale și la menținerea independenței pentru cetățenii în vârstă, alinierea cu obiectivele mai largi ale inițiativei Next Door. Fiecare modul are obiectivele de învățare clar definite.

- **Comunicați măsurile prin care se poate măsura succesul.** Definiți în mod clar modul în care va fi măsurat succesul după formare: menționați ce instrumente (cum ar fi sondaje, mărturii) vor fi utilizate pentru a măsura eficacitatea formării. Comunicați instrumentele sau metodele utilizate pentru a evalua impactul formării și rezultatele specifice așteptate. Vedeți mai multe despre evaluarea participanților la formare în următoarele subcapitole.

În ceea ce privește măsurarea, modulul 4 include informații axate pe măsurarea succesului eforturilor de implicare a comunității. Acesta acoperă faptul că succesul ar putea implica o participare crescută la evenimente locale, un acces îmbunătățit la serviciile de sprijin pentru cetățenii în vârstă sau un feedback pozitiv din partea comunității. Așadar, nu doar sondajele sau feedback-ul direct pot fi folosite pentru a evalua succesul formării, ci puteți folosi și alte indicii (participarea directă la formare, vorbind despre formare cu alte persoane, punând întrebări etc.).



- **Comunicați din timp și frecvent.** Începeți comunicarea cu privire la formare cât mai devreme posibil, chiar dacă nu sunt finalizate toate detaliile. Reforțați mesajul în mod frecvent și prin diverse canale pentru a asigura înțelegerea și pregătirea. Atunci când programați formarea, anunțați participanții cu mult timp înainte, chiar dacă unele detalii ale sesiunii sunt în așteptare. Oferiți o prezentare generală a subiectelor care vor fi abordate și a beneficiilor preconizate. Pe parcursul formării, trimiteți actualizări periodice cu privire la sesiunile viitoare, la materialele de învățare și la orice modificări ale programului pentru a menține participanții implicați și informați.
- **Stabiliți cine trebuie să comunice și ce anume.** Identificați persoanele potrivite din cadrul organizației care trebuie să comunice programul de formare. Luați în considerare importanța strategică a instruirii și asigurați o aliniere adecvată cu mesajele.
- În funcție de amploarea formării și de alinierea acesteia la obiectivele organizaționale, **stabiliți ierarhia de comunicare.** Pentru inițiative precum formarea Next Door, părțile interesate de nivel superior sau liderii de program ar putea comunica obiectivele generale și importanța formării. Managerii sau formatorii imediați pot consolida mesajul către participanții individuali, subliniind modul în care angajamentul lor contribuie la succesul programului și al comunității în general.



Evaluarea rezultatelor formării

Evaluarea rezultatelor formării este vitală pentru metodologie, iar parcursul participanților este de o importanță capitală.

Se recomandă o evaluare pre, intermediară și post-evaluare pentru a determina punctul de plecare, călătoria și destinația finală. Aceleași întrebări sunt puse în punctele critice ale procesului, o autoevaluare din perspectiva participantului. Se recomandă împărtășirea progresului cu facilitatorul principal pentru a stabili orice acțiuni sau sprijin necesar din partea facilitatorului pentru a sprijini participantul în atingerea obiectivelor sale.

Se recomandă elaborarea unui acord de grup care să identifice regulile de bază comune, cum ar fi confidențialitatea, respectul și caracterul adecvat al provocărilor. Acest lucru va oferi claritate grupului și va crea un spațiu sigur comun.

O modalitate de a determina eficacitatea formării este monitorizarea participării, ceea ce va oferi o perspectivă asupra apetitului pentru formare, dar și a ratelor de retenție pentru a se asigura că formarea este atractivă, atractivă și că participanții doresc ceea ce doresc.



Se recomandă o evaluare periodică a conținutului sesiunii pentru a înțelege ce funcționează bine pentru participanți, dar mai ales pentru a identifica domeniile în care este nevoie de dezvoltare.

De asemenea, acest lucru va influența modul în care sunt oferite alte sesiuni și va fi luat în considerare în pregătirea, stilurile de învățare și metodele de implicare. La sfârșitul fiecărei sesiuni, se încurajează discuțiile, reflecția și schimbul de experiență între colegi pentru a evalua fiecare sesiune și a pregăti următoarea sesiune.

Impactul și durabilitatea ar trebui să se afle în centrul formării pe care o oferim, adunând mărturii, studii de caz de impact și recomandări pentru a prezenta eficacitatea formării, impactul pe care îl poate avea asupra persoanelor, comunităților, organizațiilor și părților interesate.



Atrageți atenția și mențineți participanții implicați

Cursul de consolidare a capacităților Next Door este un curs de formare care are ca scop îmbunătățirea competențelor, în principal a lucrătorilor comunitari, profesioniștii sau voluntari, răspunzând astfel unei nevoi de a se simți mai competent în lucrul cu persoanele în vârstă. Prin urmare, se presupune că participanții la acest tip de formare sunt persoane care au deja o experiență care este crucială pentru a fi îmbunătățită.

Prin urmare, trecutul participantului reprezintă o valoare adăugată pentru formare și trebuie să devină parte a parcursului de învățare. De fapt, pentru a menține un nivel ridicat de atenție, formatorul, pe lângă faptul că stăpânește subiectele propuse, trebuie să știe cum să stimuleze experiența participanților, profitând de diverse ocazii în timpul sesiunilor de formare pentru a le da cuvântul, pentru a primi confirmarea a ceea ce a fost furnizat și pentru a îmbogăți cu reflecțiile și expertiza lor.

Stimularea participanților se poate realiza, de fapt, prin propuneri de brainstorming și prin activități practice individuale sau de grup de mici dimensiuni, care să încurajeze reflecția asupra experiențelor anterioare și a noțiunilor abordate, precum și schimbul între participanți.



Practicile reale și poveștile împărtășite dau autenticitate și concretețe la ceea ce se abordează în clasă.

Apelarea acestor aspecte creează o relație emoțională cu ceea ce se împărtășește în clasă, favorizând o mai mare concentrare și cristalizare a subiectelor abordate.

De asemenea, este esențial să se utilizeze un limbaj familiar și inteligibil pentru participanți, altfel se va crea o distanță între formator și cursanți și va fi dificil să le capteze atenția. Printre altele, nu trebuie neglijate pauzele, pentru a le permite participanților să ia un moment de reculegere.

Aceste tipuri de abordări fac posibilă oferirea unei formări mai puțin formale, făcând ca formatorul să se simtă la nivelul său și promovând implicarea printr-un sentiment de învățare între colegi.

Interacțiunea între diferitele profiluri de participanți

- Activități de spargere a gheții și de consolidare a echipei: Începeți activitățile de sensibilizare cu exerciții de spargere a gheții și de consolidare a echipei pentru a crea un mediu confortabil și incluziv. Aceste activități îi pot ajuta pe participanți să se cunoască între ei, să dezvolte încrederea și să încurajeze un sentiment de camaraderie. Încurajați participanții să își împărtășească trecutul, experiențele și aspirațiile legate de implicarea în comunitate și de sprijinul acordat persoanelor în vârstă.
- Reflecție și evaluare: Oferiți participanților posibilitatea de a reflecta asupra învățării și experiențelor lor în timpul activităților de sensibilizare. Efectuați evaluări periodice pentru a colecta feedback de la participanți și pentru a identifica domeniile de îmbunătățire. Încurajați participanții să își împărtășească opiniile și sugestiile pentru îmbunătățirea angajamentului comunității și a sprijinului pentru persoanele în vârstă. Acest proces de reflecție promovează învățarea continuă și perfecționarea strategiilor.



- Sărbătoriți diversitatea și incluziunea: Subliniați valoarea diversității și a incluziunii pe parcursul activităților de sensibilizare. Creați un mediu care respectă și celebrează diferitele medii, profiluri și perspective ale participanților. Încurajați participanții să îmbrățișeze diversitatea ca pe o sursă de forță și inovație în ceea ce privește implicarea în comunitate și sprijinul acordat persoanelor în vârstă.
- Sesiunile mixte au fost cea mai bună soluție pentru a implica profesioniștii din domeniul persoanelor în vârstă din zonele rurale. Prin urmare, aceștia au avut posibilitatea de a învăța în ritmul propriu și fără restricții de program. În plus, profesioniștii care lucrează în zonele rurale acoperă o zonă largă și un număr mare de municipalități, astfel încât este foarte dificil să participe la cursuri de formare față în față.



Prin punerea în aplicare a acestor sfaturi, participanții din medii și profiluri diferite pot interacționa mai bine, pot învăța unii de la alții și pot contribui în mod colectiv la îmbunătățirea angajamentului comunitar și a sprijinului pentru persoanele în vârstă în contextul unui cartier.

IV- CUM SE POATE CORELA FORMAREA CU ACTIVITĂȚILE DE SENSIBILIZARE

Prin corelarea activităților de consolidare a capacităților și de sensibilizare, profesioniștii și membrii comunității sunt dotați cu cunoștințele, competențele și motivația necesare pentru a se implica activ în sprijinirea persoanelor în vârstă. Această abordare integrată promovează colaborarea, împuternicirea și învățarea continuă, ceea ce duce la un angajament mai puternic al comunității și la un sprijin mai eficient pentru populația vârstnică în următoarele moduri:

1. Dezvoltarea cunoștințelor și a abilităților:

Atelierele de consolidare a capacităților oferă profesioniștilor cunoștințele și abilitățile necesare pentru a se implica eficient în comunitate și pentru a oferi sprijin pentru persoanele în vârstă.

Prin consolidarea expertizei lor în domenii precum mediile prietenoase cu persoanele în vârstă, implicarea comunității și abordările integrate de vecinătate, profesioniștii sunt mai bine pregătiți pentru a răspunde nevoilor și provocărilor specifice ale populației în vârstă.

Aceste cunoștințe le permit să dezvolte strategii inovatoare și specifice pentru a promova implicarea și sprijinul comunității.

2. Colaborare și parteneriate:

Programul de consolidare a capacităților încurajează colaborarea și parteneriatele între profesioniștii care lucrează în sprijinul comunității, în serviciile sociale și de sănătate și în municipalități.

Prin intermediul atelierelor, profesioniști din diferite sectoare și organizații se reunesc pentru a învăța și a face schimb de idei. Această colaborare promovează o abordare holistică a implicării și sprijinului comunității, deoarece profesioniștii își pot valorifica reciproc expertiza, resursele și rețelele.

Lucrând împreună, acestea pot dezvolta inițiative cuprinzătoare care să abordeze nevoile multiple ale vârstnicilor și să promoveze implicarea comunității.



3. Împuternicirea comunităților:

Activitățile de sensibilizare joacă un rol crucial în abilitarea comunităților de a se implica activ în sprijinirea persoanelor în vârstă.

Aceste activități, puse în aplicare în spații publice și folosind metode participative și creative, au ca scop să stimuleze un sentiment de implicare și dorința de a ajuta în rândul publicului larg și al cetățenilor în vârstă înșiși.

Prin conștientizarea problemelor legate de îmbătrânire și a importanței sprijinului comunitar, aceste activități încurajează membrii comunității să acționeze și să se implice activ în sprijinirea vecinilor lor în vârstă.

Acest sentiment de împuternicire și de implicare duce la legături mai puternice în comunitate și la un angajament colectiv de a oferi sprijin pentru persoanele în vârstă.

4. Integrarea profesioniștilor și a comunității:

Atelierele de consolidare a capacităților și activitățile de sensibilizare sunt concepute pentru a fi interconectate și a se consolida reciproc.

Profesioniștii instruiți în cadrul atelierelor sunt implicați activ în planificarea și implementarea activităților de sensibilizare.

Această integrare garantează că profesioniștii au un sentiment de proprietate și de implicare directă în inițiativele de implicare a comunității.

Aceștia devin avocați ai activităților și servesc drept modele pentru membrii comunității, promovând în continuare implicarea comunității și sprijinul pentru persoanele în vârstă.

Implicarea profesioniștilor sporește, de asemenea, credibilitatea și durabilitatea inițiativelor, deoarece aceștia pot continua să ducă programul mai departe chiar și după implementarea inițială.

5. Învățarea și adaptarea continuă:

Atât activitățile de consolidare a capacităților, cât și cele de sensibilizare subliniază importanța învățării și adaptării continue. Atelierele de consolidare a capacităților pun la dispoziția profesioniștilor resurse online și activități de învățare bazate pe jocuri, permițându-le acestora să își extindă continuu cunoștințele și competențele.

Această învățare continuă le permite profesioniștilor să își adapteze abordările pe baza nevoilor și provocărilor în evoluție din cadrul comunităților lor. În mod similar, activitățile de sensibilizare pot fi îmbunătățite și adaptate în mod continuu pe baza feedback-ului din partea comunității și a profesioniștilor implicați. Acest proces iterativ asigură faptul că inițiativele rămân relevante și eficiente în promovarea implicării comunității și a sprijinului pentru persoanele în vârstă.



BIBLIOGRAFIE

- Boamah, S. A., Weldrick, R., Lee, T. S. J., & Taylor, N. (2021). Social isolation among older adults in long-term care: A scoping review. *Journal of Aging and Health*, 33(7-8), 618-632. Available from: https://www.researchgate.net/publication/350440390_Social_Isolation_Among_Older_Adults_in_LongTerm_Care_A_Scoping_Review/fulltext/60f07a4dfb568a7098b1de73/Social-Isolation-Among-Older-Adults-in-Long-Term-Care-A-Scoping-Review.pdf
- Davis, S. M. (2011). "How do they engage a community in a randomized clinical trial or a drug trial?", In: McCloskey, D.J. (Chair). *Principles of Community Engagement*. NIH Publication No. 11-7782. Available from: https://www.atsdr.cdc.gov/communityengagement/pdf/PCE_Report_508_FINAL.pdf
- Eurostat (2019). *Ageing Europe 2019 Edition - Looking At The Lives Of Older People In The EU*. Publications Office of the European Union.
- Levasseur, M., G n reux, M., Bruneau, JF. et al. importance of proximity to resources, social support, transportation and neighbourhood security for mobility and social participation in older adults: results from a scoping study. *BMC Public Health* 15, 503 (2015). <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1824-0>
- Marius, M. (2021) 5 Reasons why digital literacy must include senior citizens. [Online]. Available at: <https://www.ict-pulse.com/2021/07/5-reasons-why-digital-literacy-must-include-senior-citizens/>
- Martínez-Alcalá, C. et al. (2018) Digital inclusion in older adults: A comparison between face-to-face and blended digital literacy workshops. [Online]. Available at: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fict.2018.00021/full>
- Peel, N., Bartlett, H., & McClure, R. (2004). Healthy ageing: how is it defined and measured?. *Australasian Journal on Ageing*, 23(3), 115-119.
- Wong, P. H., Kourtit, K., & Nijkamp, P. (2021). The ideal neighbourhoods of Successful Ageing: A machine learning approach. *Health & Place*, 72, 102704.
- World Health Organization (WHO) (2002). *Active ageing : a policy framework*. World Health Organization. Available on: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>
- World Health Organization (WHO) (2015). *World report on ageing and health*. World Health Organization. Available on: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/186463>



ANEXE

Aflați mai multe despre ghidul activităților de sensibilizare în următorul document.





Ghidul NEXT DOOR al activităților de sensibilizare

Alături de Vârstnici

Project Number: 2020-1-FR01-KA204-080560

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

NEXT DOOR își propune să promoveze capitalul social în cadrul cartierelor, încurajând protecția cetățenilor în vârstă și creșterea nivelului de stimă de sine și a calității vieții. Acesta se bazează pe dezvoltarea competențelor profesioniștilor care lucrează pentru comunitate la nivel local, îmbunătățind competențele tehnice și sociale pentru a sprijini o mai bună performanță profesională și contribuția acestora la o regiune coerentă, precum și pe reunirea organizațiilor comunitare și a furnizorilor de formare profesională.

Cuprins

Introducere	3
Structura ghidului	4
Activități	4
Activitatea 1: Eveniment muzical multigenerațional	6
Activitatea 2: Concurs de coacere și schimb de rețete	8
Activitatea 3: Vizită la un sit natural multigenerațional	10
Activitatea 4: Meșteșugul terapiei prin artă	11
Activitatea 5: Clasa de dans tradițional	13
Activitatea 6: Prelegere de istorie locală	15
Activitatea 7: Picturi murale comunitare	16
Activitatea 8: Fotoportrete și expoziție	17
Activitatea 9: Grădina de bucătărie la ușa ta	18
Activitatea 10: Turul pe jos al cartierului	19
Activitatea 11: Activitatea Photovoice	20
Activitatea 12: Plenara liderilor locali	21
Activitatea 13: Voluntariat	22
Activitatea 14: Olimpiada cartierului	23
Activitatea 15: Întâlnire și întâmpinare a animalelor de companie	25
Experiența pilotării	27
Anexa	31
Anexa 1: Modelul de feedback al participanților la activitatea de sensibilizare	31
Anexa 2: Formular de participare la activitățile de sensibilizare	33

Introducere

Creșterea gradului de sensibilizare se adresează publicului, și anume cetățenilor care sunt vecini ai persoanelor în vârstă și persoanelor în vârstă înseși, și are ca scop promovarea acțiunilor și încurajarea angajamentului în cadrul comunității locale. Activitățile de sensibilizare vor implica cetățenii prin creșterea cunoștințelor despre problemele care afectează persoanele în vârstă și prin atragerea atenției asupra domeniilor în care este nevoie de sprijin. Cu toate acestea, pentru a asigura durabilitatea proiectului Next Door, este important și valoros să implicăm profesioniști locali în activitățile de sensibilizare.

În lumea de astăzi, aflată în schimbare rapidă, problema izolării persoanelor în vârstă și necesitatea unei mai bune implicări și a unui mai bun sprijin din partea comunității a primit o atenție semnificativă. Recunoscând importanța activităților de sensibilizare, a fost dezvoltat un program de activități de sensibilizare pentru a aduce aspecte inovatoare în comunitate, pe baza conceptului Next Door.

Elementul Activități de sensibilizare și consolidare a capacităților din cadrul proiectului Next Door are o abordare proactivă prin creșterea implicării comunității în rândul populației în vârstă prin activități creative și participative care stimulează un sentiment de deschidere și dorința cetățenilor de a-și ajuta vecinii. În plus, acesta oferă un program de dezvoltare a cunoștințelor pentru profesioniști, sporindu-le abilitățile și expertiza în activitatea comunitară. Prin schimbarea mentalităților și promovarea unei atitudini mai proactive în rândul cetățenilor și al profesioniștilor, acest program contribuie la bunăstarea generală și la sprijinirea cetățenilor vârstnici.

Metodologia prezentată în cadrul programului este concepută pentru a fi adaptabilă la diferite contexte și poate fi adaptată la nevoile specifice ale fiecărei țări sau comunități. Excluziunea socială, ca factor social comun, se manifestă în moduri similare în întreaga Europă, ceea ce face ca replicabilitatea acestui program să fie o sarcină ușor de gestionat. Instrumentele și intervențiile sunt structurate în mod universal, ceea ce asigură relevanța lor în diferite comunități.

Prin introducerea de noi perspective și reînnoirea cunoștințelor legate de intervenția comunitară, acest program își propune să schimbe atitudinea lucrătorilor comunitari de la pasivitate la proactivitate și să încurajeze organizațiile să adopte intervenții preventive mai degrabă decât reacționare. Profesioniștii vor fi implicați în mod activ ca parteneri în implementarea activităților de sensibilizare, sporindu-le sentimentul de proprietate și angajamentul de a duce modelul mai departe.

Impactul preconizat al acestui program se extinde la public, deoarece sporește cunoștințele acestuia cu privire la provocările îmbătrânirii și la importanța sprijinirii cetățenilor în vârstă. Prin intermediul activităților de sensibilizare și al inițiativelor de implicare a comunității, acest program se străduiește să creeze un mediu mai incluziv și mai favorabil pentru adulții în vârstă.

Next Door este dedicat promovării capitalului social în cartiere, cu scopul de a proteja cetățenii vârstnici și de a le spori stima de sine și calitatea vieții. Această inițiativă se axează pe dezvoltarea competențelor profesioniștilor comunitari la nivel local, îmbunătățind competențele tehnice și sociale ale acestora. Acest ghid cuprinde diverse activități menite să atingă aceste obiective și să promoveze interacțiunile și implicarea între generații.

Activitățile de sensibilizare sunt concepute pentru a implica cetățenii și profesioniștii din comunitate, creând un mediu mai favorabil și mai favorabil pentru persoanele în vârstă. Programul urmărește să îmbunătățească cunoștințele, să schimbe atitudinile și să promoveze un angajament proactiv în comunitate.

Structura ghidului

Ghidul prezintă cincisprezece activități sub formă de șablon, inclusiv scopul (obiectivele), descrierea, durata și resursele necesare. Aceste activități sunt interactive, participative și concepute pentru a promova implicarea între generații.

În anexă, este furnizat un model de formular de prezență, precum și un chestionar de evaluare a satisfacției pentru activitățile de sensibilizare, care trebuie completat la fiecare eveniment.

Activități

Activitățile din acest ghid sunt diverse, încurajând diferite forme de interacțiune între generații și de schimb de cunoștințe. De la evenimente muzicale multigeneraționale și concursuri de cofetărie, la vizite la situri naturale și meșteșuguri de terapie prin artă, fiecare activitate are ca scop stimularea conexiunii și a învățării. Ghidul pune accentul pe cooperare, pe activitatea fizică și pe aprecierea comunității. Aceste activități de sensibilizare trebuie să fie active, participative, creative, non-formale și DISTRACTIVE!

Pentru fiecare activitate, vă rugăm să vă asigurați că aveți toate permisiunile necesare. Următorul tabel este pentru evidența dumneavoastră.

Permisii din partea autorităților
Autoritatea locală contactată:
Data:
Permisii(e) obținută(e)? DA/NU
Note speciale:

În plus, fiecare activitate ar trebui să implice un profesionist local pentru a asigura durabilitatea proiectului și pentru a spori utilizarea platformei digitale. Următorul tabel este pentru evidența dumneavoastră.

Profesioniști locali implicați
Numele persoanei de contact:
Informații de contact:
Scurtă descriere a organizației:

Numărul de participanți confirmați din partea organizației:

Teme de activitate:

1. Eveniment muzical multigenerațional: Facilitează interacțiunile între generații prin intermediul unui mic concert, al unui joc "blind test" și al unui schimb informal.
2. Concurs de copt și schimb de rețete: Promovează schimbul între generații prin organizarea unui concurs de coacere și prin încurajarea transmiterii cunoștințelor de coacere.
3. Vizită la un sit natural multigenerațional: Oferă o șansă de educație continuă și de socializare între generații printr-o vizită la un parc natural local.
4. Meșteșugul terapiei prin artă: Oferă o ieșire creativă și interacțiune între generații prin proiecte de terapie prin artă.
5. Clasa de dans tradițional: Încurajează activitatea fizică și aprecierea comunității locale prin predarea stilurilor de dans tradițional.
6. Prelegere de istorie locală: Promovează educația și aprecierea istoriei locale prin organizarea de conferințe și discuții.
7. Picturi murale comunitare: Implică comunitatea în crearea de picturi murale care să reprezinte și să decoreze cartierul.
8. Fotoportrete și expoziție: Sărbătorește comunitatea locală prin oferirea de portrete fotografice și organizarea de expoziții.
9. Grădina de bucătărie la ușa ta: Promovează cooperarea între generații și educația privind un stil de viață sănătos prin dezvoltarea unei grădini urbane.
10. Turul pe jos al cartierului: Încurajează activitatea fizică și aprecierea comunității locale prin intermediul unor tururi de plimbare ghidate.
11. Activitate Photovoice: Construiește o pictură murală pentru a prezenta imagini ale vieții din comunitate și promovează povestirea de povești.
12. Plenara liderilor locali: Creați un spațiu de reflecție cu liderii locali pentru a le sensibiliza cu privire la izolarea persoanelor în vârstă, identificând potențialul și provocările fiecărui teritoriu pentru a răspunde la această problemă.
13. Voluntariat: Reflecțați și descoperiți potențialul oamenilor, canalizându-l către posibile activități de voluntariat în comunitate.
14. Olimpiadele de cartier: Reunește vecinii și consolidează legăturile sociale din comunitatea locală.
15. Întâlnire și întâmpinare a animalelor de companie: Permite comunității să se cunoască între ele, să interacționeze și să stabilească relații, profitând de animalele de companie.

Fiecare activitate este concepută pentru a crea un mediu dinamic și atractiv atât pentru cetățenii în vârstă, cât și pentru generațiile mai tinere. Prin reunirea unor persoane de vârste diferite, aceste

activități urmăresc să contribuie la coeziunea socială, la învățarea în comun și la un sentiment de unitate în cadrul comunității.

Activitatea 1: Eveniment muzical multigenerațional

Activitate Eveniment muzical multigenerațional	
Obiectiv(e) Ideea acestei activități este de a facilita interacțiunile între generații.	
Descriere Organizarea unui mic concert în colaborare cu o școală de muzică locală. Evenimentul va fi împărțit în 3 părți: <ul style="list-style-type: none"> ● Concert de 30 de minute ● Micul "test orb" (Jocul explicat mai jos) ● Un schimb informal cu mâncare și băutură, inclusiv un joc opțional "găsește-ți instrumentul și află mai multe despre jucător". <p>În această parte, participanții vor extrage o carte dintr-un bol mare la sosire. Pe cardul de joc, ei vor vedea un anumit instrument la care cântă cineva. La sfârșitul testului oarbă, misiunea este de a afla 5 informații despre jucător (de exemplu: de cât timp cântă la acest instrument, muzica preferată etc.).</p>	
Grupul (grupurile) țintă <ul style="list-style-type: none"> ● Persoanele în vârstă și familiile acestora ● Tinerii care cântă muzică și familiile lor ● Vecinii 	Numărul anticipat de persoane atinse 30
Durata 2 ore	Locația site-ului În afara Ar putea fi organizat în incinta exterioară a unui azil de bătrâni.
Resurse necesare Persoană de contact la o școală de muzică locală dispusă să se implice + instrumente, muzică Cartonașe de chestionar pentru jocul "blind test" și pixuri sau creioane pentru toți participanții. Opțional: Premii mici pentru câștigători. Cutie cu cărți (fiecare cu un instrument diferit) pentru al doilea joc. Mâncare și băuturi, ustensile, farfuria și șervețele.	
Alte considerații Există băi accesibile în apropiere? Există protecție solară disponibilă?	
Idei de diseminare / promovare	



- Promovat de: școala de muzică, tineri, familiile lor, azilul de bătrâni (dacă se organizează acolo), primăria (dacă este posibil să fie implicată).
- Folosiți pliante și postere

Opțiunea Gamification (dacă este cazul)

În cazul în care se anticipează o colaborare cu școala de muzică, programul ar putea fi axat pe muzica unui anumit deceniu sau pe o anumită temă.

Jocul ar consta în organizarea unui "test orb" în cadrul concertului, în care participanții ar trebui să ghicească cât mai repede muzica interpretată.

Al doilea joc constă în găsirea unui instrumentist pe care participanții îl vor desena înainte de începerea concertului.

Activitatea 2: Concurs de coacere și schimb de rețete

Activitate Concurs de coacere și schimb de rețete	
Obiectiv(e) Facilitați schimbul între generații. Pentru a transmite cunoștințe și pentru ca generațiile mai tinere să dobândească experiență în domeniul panificației.	
Descriere Această activitate va avea diferite tipuri de participanți: juriu, concurenți și spectatori. În cadrul anunțului evenimentului, concurenții care participă la concursul de copt vor primi un îndemn de coacere (de exemplu, prăjitură cu drojdie, fursecuri etc.) și vor pregăti produsul de copt acasă. Concurenții vor aduce obiectul copt (și rețeta) și vor "înregistra" lucrarea la coordonatorul activității. În prima oră, toate lucrările înscrise în concurs vor fi expuse la masa de jurizare. Toți participanții și cofetarii vor primi un buletin de vot pentru a alege un câștigător pe baza prezentării (cum arată) produsului copt. Apoi, 2-5 judecători vor încerca fiecare produs de patiserie și vor delibera între ei pentru a alege un câștigător general. Toți participanții au putut gusta prăjiturile după ce s-a terminat evaluarea. În ultima jumătate de oră, cei doi câștigători vor fi anunțați și vor primi un mic premiu. Pentru fiecare produs copt, va exista un teanc de cărți de rețete, astfel încât participanții să poată încerca să coacă produsele acasă. Fie că rețetele aduse de participanți ar putea fi copiate în timpul concursului, fie că participanții ar putea fotografia rețeta pe telefon, fie că participanții ar putea copia rețeta de mână pe fișe de rețetă goale. Există, de asemenea, posibilitatea ca participanții să își prezinte produsele de patiserie împreună cu o poveste despre motivul pentru care le-au ales, de unde provine rețeta, orice amintiri pe care le asociază cu ele.	
Grupul (grupurile) țintă <ul style="list-style-type: none"> • Persoanele în vârstă și familiile acestora • Studenți culinari locali; brutari profesioniști și amatori 	Numărul anticipat de persoane atinse 20-30
Durata 2-3 ore	Locația site-ului Sala de sport a școlii Primăria (sau infrastructurile deținute de oraș)
Resurse necesare Masă de expunere pentru produse de patiserie, mijloace de copiere a fișelor de rețete Premii (pot fi certificate) pentru câștigători Judecătorii vor gusta și vor alege elementul câștigător Buletine de vot și o cutie de vot pentru a alege câștigătorul Băuturi, tacâmuri, farfurii și șervețele	
Considerații Este locația accesibilă pentru scaune cu rotile? Există o toaletă sau facilități pentru spălarea mâinilor în apropiere?	

**Idei de diseminare / promovare**

- Afișați fluturași în brutării locale, centre comunitare, școli
- Postați pe rețelele de socializare
- Ziarul

Ar putea acoperi evenimentul / presa locală, cum ar fi televiziunea și radioul

Opțiunea Gamification (dacă este cazul)

N/A

Activitatea 3: Vizită la un sit natural multigenerațional

Activitate Vizită la un sit natural multigenerațional	
Obiectiv(e) Educație continuă, protecția mediului, socializare intergenerațională în natură.	
Descriere Organizarea unei vizite la un parc natural în colaborare cu primăria orașului. În timpul evenimentului, s-au putut desfășura diferite activități: <ul style="list-style-type: none"> ● explicarea istoriei spațiului natural; ● observarea plantelor și a vieții sălbatice; ● importanța păstrării mediului înconjurător și modul în care municipalitatea este legată de acesta. <p>Pentru a facilita interacțiunea între generații, unele persoane mai în vârstă vor explica grupului schimbările pe care le-a suferit spațiul natural și cum era când erau tineri, și anume tradițiile, tipurile de culturi, utilizări etc.</p>	
Grupul (grupurile) țintă <ul style="list-style-type: none"> ● Persoanele în vârstă ● Familii ● Tineret ● Vecinii 	Numărul anticipat de persoane atinse 30 - 50
Durata 3 ore	Locația site-ului Exterior / Parc natural
Resurse necesare Un contact cu consiliul municipal pentru a asigura: transport către spațiul natural, ghid care să explice istoria și practicile de conservare.	
Considerații Aveți o trusă de prim ajutor în caz de rănire în timpul parcului natural. Care sunt considerentele legate de accesibilitate? Toată lumea trebuie să își aducă apă și alimente sau acestea vor fi puse la dispoziție?	
Idei de diseminare / promovare Promovat de: <ul style="list-style-type: none"> ● Asociațiile de pensionare, ● Centre de activități și centre comunitare pentru seniori, ● Consiliul municipal, ● Entități supramunicipale. 	
Opțiunea Gamification (dacă este cazul) Pentru tineri, explicați-le diferite metode de identificare a diferitelor rase de păsări. Acestea ar putea fi folosite chiar și în timpul evenimentului, iar cei mai tineri ar putea să le demonstreze aplicațiile seniorilor.	

Activitatea 4: Meșteșugul terapiei prin artă

Activitate Artă Terapie Artizanat	
Obiectiv(e) Socializare intergenerațională; redescoperirea simțurilor tactile pentru persoanele în vârstă; ieșire socială și creativă; oferirea unui sentiment de incluziune în societate.	
Descriere Oamenii sosesc și își găsesc un loc la o masă de lucru. Persoanele în vârstă și tinerii vor fi amestecați. Un instructor va explica meșteșugul, iar ajutoarele vor împărți materiale. Toată lumea poate lucra împreună și/sau independent pentru a-și crea opera de artă. La final va avea loc o mini-expoziție pentru a prezenta lucrările tuturor - acestea ar putea fi, de asemenea, digitalizate și postate pe rețelele de socializare pentru a crea o influență de durată mai mare a activității. Ideile de proiecte sunt: <ul style="list-style-type: none"> • Redescoperirea naturii - participanții și organizatorul de proiect aduc lucruri găsite în natură pentru a le folosi la crearea unui proiect de artizanat (această activitate este mai flexibilă, dar creațiile pot fi un colaj, un mobil sau o sculptură). • Pictura de cărți poștale sau de felicitări - felicitările terminate pot fi apoi trimise celor dragi • Ornament-making - acest lucru ar fi deosebit de bun în jurul sezonului de vacanță și produsele finite ar putea fi cadouri Copiii au putut crea un obiect de artizanat pentru persoanele în vârstă care locuiesc în centre de îngrijire și care nu pot crea propriile obiecte.	
Grupul (grupurile) țintă <ul style="list-style-type: none"> • Bătrânii și familiile lor • Familii cu copii mici • Studenți și profesori locali de artă / Educatori de terapie prin artă 	Numărul anticipat de persoane atinse 20
Durata 3 ore	Locația site-ului Școală sau studio de artă Afară, dacă vremea este bună Public bibliotecă în sala de activități Cămin de bătrâni / centru de îngrijire a vârstnicilor Centrul comunitar
Resurse necesare Materiale de artizanat, în funcție de proiectul ales. Mese și scaune. Instalație de baie pentru a facilita curățarea. Instructorul va explica proiectul, exemple de proiecte deja realizate pentru a le expune, ajutoare care să distribuie materiale. Masă de expunere pentru a prezenta obiectele de artizanat finalizate. Gustări și băuturi, precum și farfurii și ustensile.	
Idei de diseminare / promovare	



- Pliante și postere prin școlile locale, cluburi și cursuri de artă.
- Presa locală
- Social media

Opțiunea Gamification (dacă este cazul)

Idee de terapie prin artă - persoanele mai tinere pictează "la ochi" (adică cu ochii legați) sau cu mâna lor non-dominantă pentru a înțelege mai bine pierderea vederii și a dexterității asociate cu îmbătrânirea.

Activitatea 5: Clasa de dans tradițional

Activitate Clasa de dans - dans tradițional regional, salsa, ballroom etc.	
Obiectiv(e) Transfer de cunoștințe; sensibilizare și promovare culturală și tradițională; activitate fizică și mișcare; socializare.	
Descriere În primele 30 de minute, dansatori amatori sau profesioniști (de preferință seniori) demonstrează și predau dansuri celorlalți participanți. Participanții se asociază, de preferință amestecând generațiile, pentru a exersa stilurile de dans nou învățate timp de o oră de dans deschis. Ringul de dans se eliberează pentru o pauză de 20 de minute în care dansatorii profesioniști sau amatori prezintă câteva numere de dans. Aceasta va fi urmată din nou de un dans deschis. Pe tot parcursul evenimentului, vor fi disponibile băuturi răcoritoare și vor fi disponibile locuri ample pentru ca participanții să se relaxeze, să se bucure de muzică și să privească ceilalți dansatori. Opțional: Ar putea exista un alt moment de predare în care tinerii să demonstreze un nou dans Tik Tok și să încerce să îl învețe pe cei mai în vârstă.	
Grupul (grupurile) țintă <ul style="list-style-type: none"> ● Seniori ● Vecini, familii ● Elevii școlii 	Numărul anticipat de persoane atinse 20-40
Durata 2-3 ore	Locația site-ului <ul style="list-style-type: none"> ● Sala de sport a școlii ● Piața publică ● Centrul comunitar ● Parcare ● Azil de bătrâni
Resurse necesare Sistem de muzică și sonorizare (inclusiv microfon), iluminat dacă evenimentul are loc după lăsarea întunericului Răcoritoare - băuturi, gustări (cum ar fi fructe și prăjituri), farfurii, ustensile, șervețele Zonă de ședere pentru odihnă Podeaua de dans (linoleum) Profesori / demonștrânți de dans	
Considerații Există facilități de baie în apropiere?	
Idei de diseminare / promovare <ul style="list-style-type: none"> ● Pliante și afișe ● Presa locală 	



- Social media

Opțiunea Gamification (dacă este cazul)

Opțiunea de tombolă - toată lumea primește un bilet, iar un câștigător va fi extras și anunțat la sfârșitul evenimentului. Câștigătorul trebuie să fie prezent pentru a revendica premiul, încurajând astfel participanții să rămână pentru întregul eveniment. Ar fi nevoie de bilete de tombolă, un recipient (pentru a pune toate biletele înainte de a alege câștigătorul), un premiu.

Activitatea 6: Prelegere de istorie locală

Activitate Prelegere de istorie locală	
Obiectiv(e) Educație continuă; incluziune socială; oferirea posibilității persoanelor în vârstă de a-și împărtăși poveștile personale; înregistrarea istoriei locale.	
Descriere Istoricul local sau profesorul de istorie va ține o prelegere de 30 de minute până la o oră despre un anumit eveniment sau perioadă "recentă". De preferință, cu suprapunere locală. De exemplu, căderea Zidului Berlinului și reunificarea Germaniei de Vest și a Germaniei de Est pentru o activitate desfășurată în Germania. Evenimentul va avea, de asemenea, o masă de expunere a obiectelor istorice și a fotografiilor pe care participanții le vor putea consulta înainte și/sau după conferință. <u>Opțional:</u> Participanții vârstnici pot împărtăși povești sau experiențe relevante din viața lor referitoare la subiect/eveniment. De asemenea, aceștia ar putea aduce fotografii sau suveniruri pe care să le includă pe masa de prezentare și să explice aceste elemente participanților la un nivel mai informal, la nivel de conversație. <u>Opțional:</u> Un test de tip concurs public pe tema abordată înainte de începerea prelegerii, de preferință cu echipe intergeneraționale. Testul ar fi scurt, cu doar câteva întrebări, și ar fi o modalitate bună de a-i determina pe toți participanții să evalueze cât de multe știu despre subiect.	
Grupul (grupurile) țintă <ul style="list-style-type: none"> ● Persoane în vârstă ● Studenți (de istorie), elevi ● Familii, vecini ● Istorici locali 	Numărul anticipat de persoane atinse 30
Durata 2 ore	Locația site-ului <ul style="list-style-type: none"> ● Sala de clasă ● Biblioteca publică ● Cafenea ● Teatru mic (interior sau exterior) ● sit istoric local, dacă este relevant
Resurse necesare Proiector și laptop (dacă se folosesc diapozitive), microfon Tablouri pentru chestionare (mini tablouri albe sau tablouri cu cretă) și târguri/tablițe Masă pentru a expune amintirile sau panouri pentru a expune fotografiile	
Ideii de diseminare / promovare <ul style="list-style-type: none"> ● Ziar - interviu sau reflector pe o anumită știre ● Social media, afișe și pliante în școlile locale, universități și centre istorice. 	
Considerații Este locația accesibilă? Există spațiu pe coridoare sau în față pentru scaune cu rotile?	

Opțiunea Gamification (dacă este cazul)

La începutul evenimentului ar putea avea loc un scurt test istoric în stilul unui concurs de bar cu echipe (de preferință intergeneraționale).

Activitatea 7: Picturi murale comunitare

Activitate Picturi murale comunitare	
Obiectiv(e) Implicarea în comunitate; socializare între generații.	
Descriere Implicarea membrilor comunității, eventual din medii și vârste diferite, prin crearea unei picturi murale care să reprezinte și să decoreze cartierul. Imaginea reprezentată în pictura murală va fi decisă în cadrul unei sesiuni de planificare, astfel încât să reprezinte cu adevărat cartierul. Pictura murală va fi reprezentativă pentru diferite generații. În urma sesiunii de planificare, un artist stradal va crea un șablon care va fi apoi reprodus pe un perete dintr-o zonă vizibilă a cartierului de către o echipă de locuitori sub supravegherea artistului. Pictura propriu-zisă a picturii murale ar fi o activitate mai lungă. Reziđenții de la căminele de bătrâni locale ar putea fi invitați să privească pictura murală, dacă nu pot participa la pictura propriu-zisă. (a se vedea: Non sono un murales. Segni di comunità (conibambini.org))	
Grupul (grupurile) țintă <ul style="list-style-type: none"> • Persoanele în vârstă • Publicul larg • Familii • Tinerii • Vecinii 	Numărul anticipat de persoane atinse <ul style="list-style-type: none"> • Cel puțin 10 pentru a crea picturile murale • Cel puțin 100 de vizitatori
Durata <ul style="list-style-type: none"> • 1 zi pentru planificarea participativă • 1 zi pentru realizarea picturilor murale 	Locația site-ului Spațiu comunitar
Resurse necesare <ul style="list-style-type: none"> • Un artist stradal va fi angajat • Materiale (vopsea, pensule etc.), precum și scări, dacă este necesar. • Permisivunea municipalității de a picta și de a folosi peretele, dacă se află într-un spațiu public 	
Ideii de diseminare / promovare <ul style="list-style-type: none"> • Social media • Mass-media locală (ziar, radio....) • Afișe și pliante • Din ușă în ușă 	

Activitatea 8: Fotoportrete și expoziție

Activitate Fotoportrete și expoziție	
Obiectiv(e) Celebrarea comunității locale; recunoaștere și sprijin între generații.	
Descriere 1 - Un fotograf va fi angajat pentru a oferi locuitorilor din cartier posibilitatea de a fi fotografiați. Fotografii ar putea să se deplaseze prin cartier și să facă portrete în diferite locuri, fie ar putea exista o zonă stabilită unde locuitorii să vină pentru a se lăsa portretizați. Fiecare portret ar putea fi însoțit de o scurtă descriere. 2 - Portretele tipărite vor fi apoi expuse într-o expoziție de cartier (cu permisiunea persoanelor în cauză) pentru a celebra comunitatea și locuitorii acesteia. Această expoziție ar putea avea loc într-o singură locație sau ar putea fi răspândită în tot orașul, în diverse restaurante locale, locuri culturale, centre de transport etc.	
Grupul (grupurile) țintă <ul style="list-style-type: none"> • Persoanele în vârstă • Publicul larg • Familii • Tinerii • Vecinii 	Numărul anticipat de persoane atinse <ul style="list-style-type: none"> • Cel puțin 20 de portrete • Cel puțin 50 de vizitatori la expoziție
Durata <ul style="list-style-type: none"> • 2 zile pentru fotografii • 2 săptămâni pentru expoziție 	Locația site-ului Spații comunitare - piața centrală, stațiile de autobuz și de tren, centrele comunitare, centrul comercial local etc.
Resurse necesare <ul style="list-style-type: none"> • Fotograf profesionist sau amator cu echipament adecvat • Copii de dimensiuni mari ale fotografiilor (și rame) • Sala (sălile)/Spațiul (spațiile) pentru expoziție • Amenajarea expoziției - materiale pentru agățarea portretelor, asigurarea faptului că portretele nu sunt expuse la intemperii sau vandalism. 	
Idei de diseminare / promovare <ul style="list-style-type: none"> • Social media • Mass-media locală (ziar, radio....) • Afișe și pliante • Din ușa în ușa 	
Opțiunea Gamification (dacă este cazul) N/A	

Activitatea 9: Grădina de bucătărie la ușa ta

Activitate Grădină de bucătărie la ușa ta	
Obiectiv(e) Cooperare între generații; transfer de cunoștințe; educație pentru o viață și o alimentație sănătoasă; socializare în aer liber.	
Descriere Activitate de dezvoltare a unei mici grădini urbane. Terenul ar urma să fie pus la dispoziție de către municipalitate. Terenul ar putea fi fie un spațiu verde, cum ar fi un parc, unde grădina ar putea fi plantată direct în sol, fie ar putea fi amplasată în jardiniere în tot orașul. Copiii și persoanele în vârstă vor lucra împreună pentru a planta semințe și a crea un spațiu de grădină. Participanții vârstnici cu cunoștințe și abilități de grădinărit ar ajuta să îi învețe pe copii cele mai bune practici de plantare a unei noi grădini. Se așteaptă ca aceștia să dezvolte o mică grădină de legume pe care să o poată urmări cum crește în timp. Comunitatea este încurajată să folosească produsele din grădină (ierburi, varză etc.) ca parte a unei inițiative de creștere a implicării comunității și a stilului de viață sănătos. Deși activitatea inițială durează o jumătate de zi, participarea și rezultatele vor fi continue.	
Grupul (grupurile) țintă <ul style="list-style-type: none"> • Persoane în vârstă • Copii și părinți 	Numărul anticipat de persoane atinse 10 - 20
Durata ½ zi	Locația site-ului Spațiu comunitar - fie un spațiu verde local, fie o zonă centrală unde ar putea fi amplasat un pat de grădină supraînălțat
Resurse necesare Parcela de teren / Paturi de grădină din lemn sau beton Materiale de plantare - sol, îngrășământ, plante/semințe Furtun de grădină sau cutii de udare și sursă de apă Unelte de grădinărit - mănuși, lopeți, lopeți de mână, lopeți, foarfece	
Considerații Ar fi nevoie de voluntari pentru a se asigura că grădinile sunt udate în permanență, că sunt curățate de buruieni, etc.	
Ideii de diseminare / promovare <ul style="list-style-type: none"> • Social media • Mass-media locală (ziar, radio etc.) • Afișe în spații comunitare • Pliante livrate din ușă în ușă 	
Opțiunea Gamification (dacă este cazul) N/A	

Activitatea 10: Turul pe jos al cartierului

Activitate	
Turul pe jos al cartierului	
Obiectiv(e)	
Activitate fizică și mișcare; socializare între generații; aprecierea comunității locale.	
Descriere	
În materialele promoționale ale acestui eveniment se stabilește un punct central de întâlnire pentru participanți. Un ghid local se va întâlni cu participanții la ora stabilită și îi va conduce prin comunitatea locală, oferindu-le informații despre arhitectura, istoria și cultura locală, după caz. Turul pe jos ar dura aproximativ 1 oră, dar ar exista oportunități de a se opri la cafenele sau în alte locuri unde să se așeze pe parcursul turului.	
Grupul (grupurile) țintă	Numărul anticipat de persoane atinse
<ul style="list-style-type: none"> • Persoanele în vârstă • Vecinii • Studenți 	20
Durata	Locația site-ului
1-2 ore	Diverse - participanții vor trece fie printr-un cartier, fie prin centrul orașului.
Resurse necesare	
Ghid turistic local <u>Opțional:</u> Participanților li se poate oferi un balon sau o pălărie amuzantă pentru a atrage atenția asupra turului.	
Considerații	
Este posibil ca turul să trebuiască să includă puncte de odihnă frecvente sau să se desfășoare pe trasee plane și bine îngrijite pentru a se adapta persoanelor care nu sunt capabile să se deplaseze pe teren accidentat sau care au probleme în a sta în picioare și a merge pe jos pentru perioade lungi de timp.	
Ideii de diseminare / promovare	
<ul style="list-style-type: none"> • Social media și mass-media locală • Afișe în spații publice 	
Opțiunea Gamification (dacă este cazul)	
Participanții ar putea fi rugați să poarte o anumită culoare sau un anumit model pe haine, sau un fel de costum, pentru a atrage atenția asupra turului și a adăuga un element de prostie.	

Activitatea 11: Activitatea Photovoice

Activitate Activitatea Photovoice Pictura murală "Ăștia suntem noi"	
Descriere <p>Construirea unei picturi murale ca spațiu comunitar pentru ca cetățenii să pună poze cu "viața/activitățile din comunitate".</p> <p>Cetățenii sunt invitați să facă fotografii cu tema "Eu și comunitatea mea". Centrele sociale și comunitare vor fi invitate să participe. Cetățenii au la dispoziție 3 săptămâni pentru a insera fotografiile în pictura murală. În centrul social, un lucrător comunitar va pune la dispoziție echipamentul/un aparat de fotografiat, iar persoanele în vârstă vor face fotografii în funcție de ceea ce doresc și le place. După ce pictura murală va fi gata, va avea loc inaugurarea, când unii cetățeni vor veni să spună povestea din spatele fotografiei și de ce este specială.</p>	
Grupul țintă Toți cetățenii din comunitate	Numărul anticipat de persoane atinse Implicarea a cel puțin 15 persoane
Durata 3 săptămâni cu expunerea murală pentru a construi	Locația site-ului Parc, galerie, centru comunitar
Resurse necesare Produceți o pictură murală Camere de luat vederi pentru a oferi centre sociale	
Idei de diseminare / promovare Parteneriat cu centrul social și Consiliul Local Distribuți fluturași în spațiile comunitare (de exemplu, în bibliotecă)	
Opțiunea Gamification (dacă este cazul) N/A	

Activitatea 12: Plenara liderilor locali

Activitate Plenara liderilor locali	
Obiectiv(e) implicarea comunității; apropierea de vecinătate pentru a identifica interesele și nevoile.	
Descriere <p>Invitați factorii de decizie locali din diferite domenii de activitate (politic, sănătate, social etc.) la o reflecție comună asupra modului în care se poate reuni și implica comunitatea, identificând punctele forte și punctele slabe existente în cartiere.</p> <p>Activitățile permit, de asemenea, liderilor locali să conștientizeze importanța de a gândi și de a acționa în favoarea bunăstării și a calității vieții cetățenilor în vârstă. Este o oportunitate de a crea sinergii pentru colaborare și crearea de rețele.</p> <p>Se recomandă ca dispunerea sălii să fie în formă de "U" și nu în rând (tip auditoriu), deoarece ideea este că nu este vorba de expunere, ci de interacțiune și schimb de informații între participanți și moderator.</p>	
Grupul (grupurile) țintă -Lideri locali din diferite sectoare	Numărul anticipat de persoane atinse <ul style="list-style-type: none"> • Cel puțin 20 de lideri
Durata 2 ore	Locația site-ului Spațiu comunitar
Resurse necesare <ul style="list-style-type: none"> • Cameră • Scaune • Materiale diverse care promovează reflecția și schimbul de informații (notițe, hârtie și pix etc.). 	
Idei de diseminare / promovare <ul style="list-style-type: none"> • Social media • Invitații directe prin e-mail sau scrisoare • Din ușă în ușă 	
Opțiunea Gamification (dacă este cazul) N/A	

Activitatea 13: Voluntariat

Activitate Voluntariat - Descoperă-ți potențialul	
Obiectiv(e) Implicare comunitară; educație continuă	
Descriere <p>Invitați și implicați persoanele din comunitate care sunt interesate și disponibile să devină voluntari. Toți oamenii au cunoștințe, caracteristici și hobby-uri pe care le pot împărtăși și învăța. Scopul acestei acțiuni este de a reflecta și de a descoperi aceste potențialități, canalizându-le în posibile activități de voluntariat în comunitate.</p> <p>Ideea este ca între moderatori și participanți să aibă loc o conversație informală, motiv pentru care este recomandabil ca sala să fie amenajată în formă de U. În plus, invitarea unor persoane care se oferă deja voluntar să își dea mărturia este un avantaj.</p>	
Grupul (grupurile) țintă <ul style="list-style-type: none"> ● Persoanele în vârstă ● Vecinii ● Studenți 	Numărul anticipat de persoane atinse <ul style="list-style-type: none"> ● Cel puțin 10 persoane din comunitate
Durata 1 oră	Locația site-ului Spațiu comunitar
Resurse necesare <ul style="list-style-type: none"> ● Cameră ● Scaune ● Materiale diverse care promovează reflecția și schimbul de informații (notițe, hârtie și pix etc.). 	
Idei de diseminare / promovare <ul style="list-style-type: none"> ● Social media ● Invitații directe prin e-mail sau scrisoare ● Din ușă în ușă 	
Opțiunea Gamification (dacă este cazul) N/A	

Activitatea 14: Olimpiada cartierului

Activitate Olimpiada de cartier	
Descriere Folosirea unui spațiu public din cartier pentru a organiza mai multe activități pe parcursul unui weekend, la care oricine locuiește în zonă poate participa liber - pentru a aduce vecinii împreună și a întări legăturile sociale în comunitatea locală. Activitățile vor include șah, backgammon, concurs de bridge sau alte jocuri de societate, la care pot participa seniorii, fiind împerecheați atât cu localnici mai tineri, cât și cu alți seniori. Activitățile care se desfășoară într-un mediu digital sau care utilizează abilități digitale vor face, de asemenea, parte din program, pentru a facilita participarea localnicilor mai tineri și pentru a sprijini și încuraja seniorii să învețe să utilizeze tehnologia și diferite dispozitive (jocuri PvP pe smartphone-uri, tablete: ar putea fi și șah sau tabletă). În orice moment, trecătorii pot urmări clasamentul pentru fiecare joc, pot alege să participe sau pot vota/susține participanții favoriți. În timpul evenimentului va fi disponibil un panou de notițe, unde localnicii pot posta despre servicii, solicita servicii, face anunțuri, cere ajutor, face schimb de contacte etc.	
Grupul țintă <ul style="list-style-type: none"> • Cetățeni în vârstă • Publicul larg • Familii • Comunitatea locală • Copii, adolescenți 	Numărul anticipat de persoane atinse <ul style="list-style-type: none"> • Cel puțin 10-15 • Cel puțin 50 de vizitatori
Durata 2 zile de weekend	Locația site-ului Spațiu comunitar (un parc, zone pietonale, bibliotecă de cartier, curte de școală, teren de sport etc.)
Resurse necesare <ul style="list-style-type: none"> • Permișunea primăriei de a utiliza spațiul • Voluntari din comunitate care să asiste participanții, să ajute la organizarea evenimentului • Voluntari seniori, de la alte organizații, care să încurajeze și să ofere sprijin celorlalți cetățeni seniori. • Resurse digitale (tabletă, telefon) pentru înregistrare și clasament, stație de încărcare pentru dispozitive • Resurse materiale: postere, tablă de notițe sau flipchart, mese, scaune, bănci, jocuri, etc. • Gustări sau băuturi - aduse de participanți, organizatori sau o posibilă colaborare cu food & drinks van-uri. • Premii pentru câștigătorii concursului - trofeu, diplomă, fotografie realizată și tipărită, vouchere. 	
Ideii de diseminare / promovare <ul style="list-style-type: none"> • Social media • Mass-media locală (ziar, radio...) • Afișe și pliante • Din ușa în ușa 	
Opțiunea Gamification (dacă este cazul)	



În cazul în care nu aleg să participe în mod activ la vreun concurs/joc, publicul își poate susține participanții favoriți votând sau trimițând mesaje de încurajare prin intermediul unei tablete, sau se poate înscrie pentru a fi anunțat de evoluțiile ulterioare ale concursului în desfășurare sau pentru a fi notificat cu privire la alte concursuri planificate în vecinătate.

Câștigătorii concursului pot primi un trofeu, un voucher, o favoare sau un premiu, iar comunitatea locală va decide asupra acestuia.

Activitatea 15: Întâlnire și întâmpinare a animalelor de companie

Activitate Întâlnire și întâmpinare a animalelor de companie	
Descriere Persoanele în vârstă și alți localnici sunt invitați să cunoască animalele de companie din cartier, să socializeze cu vecinii și comunitatea locală - deoarece atingerea animalelor, petrecerea timpului cu animalele poate aduce multă bucurie. Seniorii pot privi, interacționa/se pot juca cu animalele de companie participante (animalele de companie ar putea fi verificate sau înregistrate înainte de eveniment, pentru a asigura siguranța deplină a evenimentului), pot cunoaște proprietarii/părinții animalelor de companie, pot afla mai multe despre acestea. Evenimentul ar putea include, de asemenea, o dimensiune de networking, pentru a permite seniorilor să facă schimb de contacte cu proprietarii de animale de companie, pentru întâlniri ulterioare, pentru a păstra legătura, pentru a se înscrie pentru a însoți proprietarul animalului de companie atunci când îl plimbă (câine/ pisică) sau chiar pentru a avea grijă de animalul de companie. Seniorii s-ar putea înscrie pentru a fi "prietenu" unui animal de companie preferat și pentru a fi ținuți la curent cu orice evoluție privind viața animalului de companie - pe baza voluntariatului localnicilor, care le pot trimite fotografiile, le pot arăta fotografiile pe smartphone, se pot oferi să îi sune prin intermediul unui instrument de videoconferință, dacă este disponibil - pentru a încuraja și motiva seniorii să adopte tehnologia pentru a păstra legătura.	
Grupul țintă <ul style="list-style-type: none"> • Cetățeni în vârstă • Publicul larg • Familii • Comunitatea locală • Copii, adolescenți 	Numărul anticipat de persoane atinse <ul style="list-style-type: none"> • Cel puțin 10-15 • Cel puțin 50 de vizitatori
Durata 4 până la 6 ore, timp de 2 zile, în weekend	Locația site-ului Într-un parc, în apropierea unui parc pentru câini (un loc unde animalele de companie se pot plimba liber și sunt în siguranță)
Resurse necesare <ul style="list-style-type: none"> • Permișunea primăriei de a utiliza spațiul • Voluntari din comunitate care să asiste participanții, să ajute la organizarea evenimentului • Voluntari seniori, de la alte organizații, care să încurajeze și să ofere sprijin celorlalți cetățeni seniori. • Resurse digitale (tabletă, telefon) pentru înregistrare • Resurse materiale: afișe cu participanții, planșe, mese, scaune, bănci etc. • Gustări sau băuturi, atât pentru participanți, cât și pentru animalele de companie - aduse de participanți, organizatori sau o eventuală colaborare cu food & drinks vans. 	
Idei de diseminare / promovare <ul style="list-style-type: none"> • Social media 	



- Mass-media locală (ziar, radio...)
- Afișe și pliante
- Din ușă în ușă

Opțiunea Gamification (dacă este cazul)

Seniorii care se înscriu pentru a fi "prieteni" unui animal de companie primesc dosarul acestuia (informații despre animal, date de contact), iar dacă continuă să se implice mai mult de o lună, primesc o diplomă.

Experiența pilotării

Experiența pilot a activităților de sensibilizare a avut un succes remarcabil, aliniindu-se în mod eficient la obiectivele Next Door și având un impact profund asupra participanților, care s-au simțit împuterniciți să contribuie în mod activ. Un punct culminant semnificativ a fost oportunitatea de a implica părțile interesate și de a le prezenta viețile, munca și motivațiile celor care se ocupă direct de persoanele în vârstă în centrele de îngrijire și în mediile de îngrijire paliativă. Această introducere a stârnit discuții semnificative și a aprins un nou interes în rândul participanților pentru a fi mai atenți la nevoile diverse ale tuturor grupurilor de vârstă.

Deși provocările au fost minime, un obstacol minor a apărut în coordonarea unor momente, date și locații convenabile care să satisfacă atât participanții, cât și facilitatorii. Cu toate acestea, acest inconvenient minor a fost compensat de răspunsul extrem de pozitiv al participanților.

Impresiile participanților cu privire la evenimentul de sensibilizare au reflectat o serie de perspective:

- Un participant în vârstă a remarcat că evenimentul a facilitat întâlnirea cu persoane noi în afara cercurilor familiare.
- Un alt participant în vârstă și-a exprimat dorința ca activitățile în aer liber, cum ar fi plimbările, să fie incluse.
- Participanții au considerat că evenimentele au fost diverse, stimulative și incluzive pentru toate categoriile de vârstă.
- Evenimentul a fost lăudat pentru că a oferit oportunități de relaționare și a oferit o perspectivă asupra realității comunității locale.

Rezultatele evaluării au oferit o imagine profundă a impactului evenimentului:

- Participanții s-au simțit bine informați cu privire la scopul și obiectivele evenimentului.
- Activitățile au fost lăudate pentru designul lor captivant, ritmul echilibrat și timpul amplu de interacțiune.
- Oportunitățile de creare de rețele au fost considerate satisfăcătoare.
- Participanții au recunoscut o mai mare sensibilizare a rolului lor în cadrul comunității.
- Motivația a crescut pentru a spori angajamentul comunității, în special în ceea ce privește ajutorarea persoanelor în vârstă.
- S-au obținut informații valoroase privind sprijinirea comunității și îngrijirea persoanelor în vârstă.

În plus, evenimentul le-a permis participanților să iasă din casă după Covid și să se implice în activități noi. Asigurarea transportului pentru cei cu probleme de mobilitate a fost foarte apreciată, subliniind astfel incluziunea. Participanții au considerat că aceste ocazii au condus la întinerire personală.

Participanții au obținut rezultate importante pe care le pot pune în aplicare în comunitățile lor:

- Propuneți activități diverse pentru a asigura o participare largă.
- Să combată stereotipurile și concepțiile greșite despre persoanele în vârstă.
- Recunoașteți profesionalismul și dedicarea facilitatorilor și a voluntarilor.

Atunci când a fost întrebat despre eventualele schimbări pentru evenimentele viitoare:

- Participanții au dorit o continuare și o extindere a diversității ofertelor.

- A fost sugerată includerea unor activități intergeneraționale, care să valorifice abilitățile persoanelor în vârstă.
- Participanții s-au arătat interesați de activități precum filme, plimbări, expoziții și excursii.
- Succesul evenimentului de bingo a fost evidențiat pentru că a încurajat competiția prietenoasă și socializarea.
- Evenimentul corului muzical a fost lăudat pentru că a adus angajamentul artistic mai aproape de participanți.
- Atelierul de flori a avut un ecou deosebit în rândul femeilor, invocând nostalgia și expresia creativă.

În concluzie, atât voluntarii, cât și vârstnicii au găsit activitățile captivante și revigorante. Aceste evenimente s-au dovedit a fi esențiale pentru schimbul de povești, de experiențe și pentru crearea unui sentiment de sprijin comunitar. Varietatea activităților a permis incluziunea și s-a adaptat la diverse preferințe. Eforturile bine organizate au reușit să sensibilizeze și să atragă împreună populația vârstnică și asociațiile de voluntari, atingându-și în cele din urmă obiectivul.

Imagini din Portugalia:





Fotografii din Spania:





Fotografii din Germania:



Anexa

Anexa 1: Modelul de feedback al participanților la activitatea de sensibilizare

Model de feedback al participanților

Vă rugăm să ne ajutați să evaluăm evenimentul. Feedback-ul dumneavoastră este valoros pentru noi. Acest chestionar este anonim, iar rezultatul va fi folosit pentru a îmbunătăți activitățile și rezultatele proiectului. Vă mulțumim pentru sprijinul dumneavoastră.

Vă rugăm să încercuiți numărul care reprezintă în mod corespunzător evaluarea dumneavoastră la fiecare dintre elementele prezentate:

Nu.	Elemente de evaluat	Nu sunt deloc de acord	Nu sunt de acord	Neutru	Sunt de acord	Foarte de acord
1.	Am primit suficiente informații cu privire la scopul evenimentului (scopuri și obiective).	1	2	3	4	5
2.	Activitățile au fost atractive și bine concepute (ritm bun, durată, timp pentru discuții și interacțiune).	1	2	3	4	5
3.	A existat o oportunitate adecvată de a relaționa cu alți membri din cartier/comunitate.	1	2	3	4	5
4.	După ce am participat la eveniment, am devenit mai conștient de rolul meu în comunitatea mea.	1	2	3	4	5
5.	După ce am participat la acest eveniment, mă simt motivat să mă implic mai mult în comunitate și să ajut persoanele în vârstă.	1	2	3	4	5



6.	Am primit informații și cunoștințe interesante despre cum pot sprijini comunitatea și ajuta la îngrijirea persoanelor în vârstă.	1	2	3	4	5
----	--	---	---	---	---	---

7. Care este impresia dvs. generală despre evenimentul de sensibilizare?

8. Care sunt principalele concluzii pe care le puteți aduce acasă și le puteți pune în aplicare în comunitatea și în cartierul dumneavoastră?

9. Există aspecte pe care ați dori să le schimbați dacă acest eveniment ar fi organizat din nou? Vă rugăm să dați mai multe explicații.

Vă mulțumim încă o dată pentru feedback-ul dumneavoastră și sperăm că ați beneficiat cu adevărat de pe urma atelierului.

Echipa de proiect NEXT DOOR

Anexa 2: Formular de participare la activitățile de sensibilizare

Denumirea activității: _____			
Organizat de: _____			
Data: _____			
Time: _____			
Locație: _____			
	Numele participantului (numele și prenumele)	Informații de contact (adresa de e-mail)	Organizația (dacă este cazul)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			



14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			



34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



NEXT DOOR

Număr de proiect: 2020-1-FR01-KA204-080560

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate sunt însă numai ale autorilor și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

