



Ενημερωτικό Δελτίο SAGE No. 3: Παρουσίαση του Εκπαιδευτικού Προγράμματος SAGE

Η πρώτη πλήρης έκδοση του Εκπαιδευτικού Προγράμματος SAGE για ηλικιωμένους έχει ολοκληρωθεί! Για να φτάσουμε σε αυτό το σημαντικό ορόσημο του σχεδίου μας έπρεπε να ξεπεράσουμε προκλήσεις που δεν είχαν προβλεφθεί όταν διαμορφωνόταν το σχέδιο του έργου, οι οποίες επήλθαν από την πανδημία της Covid-19. Από τον Μάρτιο του 2020, όλες οι συντονιστικές δράσεις της σύμπραξης μας για το SAGE διεξάγονται ηλεκτρονικά, συμπεριλαμβανομένων των συναντήσεων των μελών που θα γίνονταν στην Ισλανδία και τη Σλοβενία. Οι περιορισμοί αυτοί ωστόσο, δεν επηρέασαν καθόλου την ποιότητα των αποτελεσμάτων μας.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ SILVER AGE



Ενότητα ΥΓΕΙΑ

Η ενότητα αυτή ασχολείται με θέματα που σχετίζονται με τη σωματική υγεία στην Τρίτη ηλικία. Καλύπτει 30 ώρες και χωρίζεται σε τρία θεματικά τμήματα: Διαδικασία γήρανσης, Υγιεινός τρόπος ζωής και Θέματα υγείας στην Τρίτη ηλικία. Η ενότητα ενισχύει τις γνώσεις για τις διάφορες πτυχές της γήρανσης, προάγει μια πιο θετική στάση προς τη γήρανση, τον υγιεινό τρόπο ζωής και την αυτοφροντίδα, αναφέρεται στα πιο κοινά προβλήματα υγείας και στους τρόπους αντιμετώπισής τους.

Ενότητα ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η ενότητα αυτή εστιάζει σε βασικές πτυχές της σωματικής δραστηριότητας και της διατροφής για την υγεία και ευεξία στη μεγαλύτερη ηλικία και προάγει τη γενική ποιότητα ζωής. Παρουσιάζει τη σημασία του υγιεινού τρόπου ζωής μέσω της τακτικής άσκησης, της ενσυνειδητότητας (mindfulness) και της διατήρησης των λειτουργικών ικανοτήτων για καλύτερη ποιότητα ζωής στην Τρίτη ηλικία. Τέλος, παρουσιάζει τη σημασία της υγιεινής διατροφής και της ενυδάτωσης για τη σωματική ευεξία στη μεγαλύτερη ηλικία.

Ενότητα ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Η ενότητα αυτή παρέχει γνώσεις σχετικά με τις ψυχικές διαταραχές και τις γνωστικές δυσλειτουργίες που οι ηλικιωμένοι διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο να αναπτύξουν. Η εκπαίδευση ωφελεί τόσο άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας όσο και άτομα που επιθυμούν να βοηθήσουν κάποιο κοντινό τους άτομο (σύζυγο, αδελφή κ.λπ.). Περιλαμβάνει διανοητικές ασκήσεις για τους εκπαιδευόμενους που αποσκοπούν στη διατήρηση των γνωστικών λειτουργιών τους, της αίσθησης του σκοπού και της κινητοποίησης του εαυτού τους.

Ενότητα ΟΙΚΙΑΚΗ ΖΩΗ

Αυτή η ενότητα αντιμετωπίζει θεμελιώδεις πτυχές της οικιακής ζωής, τόσο υλικές όσο και άυλες. Στην αρχή εξετάζονται τα απαραίτητα εργαλεία και μέσα για την επίτευξη μιας ζωής με πλήρη κοινωνική συμμετοχή στην τοπική και ευρύτερη κοινότητα. Το δεύτερο μέρος εστιάζει σε πρακτικά καθημερινά ζητήματα που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι όσο ζουν στις κατοικίες τους. Η ενότητα ολοκληρώνεται με τα πλεονεκτήματα και τις προκλήσεις που υπάρχουν όταν κάποιος ζει σε ένα έξυπνο σπίτι.

Ενότητα ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΖΩΗ

Η ενότητα εστιάζει στις βασικές κοινωνικές πτυχές της ζωής στην Τρίτη ηλικία τόσο στον οικογενειακό κύκλο όσο και στην ευρύτερη κοινότητα. Το πρώτο μέρος αφορά τους τρόπους πρόσβασης και χρήσης της μεγάλης ποικιλίας των κοινοτικών υπηρεσιών που διατίθενται στους ηλικιωμένους είτε δωρεάν είτε ως αμοιβόμενες υπηρεσίες. Το τελευταίο μέρος αναφέρεται σε δεξιότητες που βοηθούν στην ένταξη σε ομάδες συνομηλίκων και στην αποτελεσματική διαχείριση των προσωπικών θεμάτων που αντιμετωπίζουν τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.

Λεπτομερής εικόνα της δομής όλων των μαθημάτων Silver Age παρουσιάζεται στο ΣΧΕΔΙΟ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ, το οποίο είναι [διαθέσιμο για λήψη από την ιστοσελίδα του SAGE](#). Το ΣΧΕΔΙΟ παρέχει μια λεπτομερή εικόνα των εκπαιδευτικών ενοτήτων SAGE, περιγράφοντας την κατανομή των μαθημάτων και τις κατανομές ωρών τάξης.

ΥΛΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ SILVER AGE



Αναπτύξαμε ένα ολοκληρωμένο σύνολο εκπαιδευτικών υλικών με στόχο την υποστήριξη όλων των μερών που συμμετέχουν στην εκπαιδευτική διαδικασία του SAGE. Η αρχική σειρά παρέχεται στη γλώσσα εργασίας της σύμπραξης μας (αγγλικά). Τους επόμενους μήνες, όλο το εκπαιδευτικό υλικό θα μεταφραστεί στις γλώσσες των εταίρων της σύμπραξης.

Εκπαιδευτικό Υλικό για Σπουδαστές

Οι σπουδαστές του εκπαιδευτικού προγράμματος SAGE θα αποκτήσουν Εκπαιδευτικό Υλικό, το οποίο θα τους καθοδηγήσει στην εκπαίδευση σε όλες τις ενότητες. Το κάθε Εκπαιδευτικό Υλικό αποτελείται από δύο μέρη:

1. **Κείμενο εκμάθησης:** Μετά την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης, πάνω από 200 σελίδες κειμένων θα χρησιμεύσουν ως περαιτέρω πηγή πληροφοριών και ως μελλοντική αναφορά για τα θέματα που μελετήθηκαν.
2. **Φύλλα εργασίας:** Πάνω από 50 σελίδες ασκήσεων και συμπληρωματικών κειμένων θα βοηθήσουν τους σπουδαστές να εμβαθύνουν στα θέματα που θα μελετήσουν και να αποκομίσουν μακροπρόθεσμα οφέλη από το μάθημα.

Διδακτικό Υλικό για Εκπαιδευτές

Το υλικό υποστήριξης για τους εκπαιδευτές του SAGE αποσκοπεί στην εξασφάλιση υψηλών εκπαιδευτικών προτύπων για τη διαδικασία της εκπαίδευσης. Η προτεινόμενη εκπαιδευτική μεθοδολογία παρουσιάζει ειδικές και λεπτομερείς συστάσεις σχετικά με τη:

- Δημιουργία και ιεράρχηση των εκπαιδευτικών στόχων
- Επιλογή των κατάλληλων εντύπων κατάρτισης
- Επιλογή κατάλληλων μεθόδων κατάρτισης
- Χρήση επαρκών και αποτελεσματικών διαγνωστικών εργαλείων

Οι συστάσεις για τη διδακτική μεθοδολογία αναφέρονται λεπτομερώς στο κάθε μάθημα και αναπτύσσονται σύμφωνα με το περιεχόμενο των φύλλων εργασίας (ασκήσεις) που παρέχονται στους εκπαιδευόμενους.

Εργαλεία αξιολόγησης

Η μέτρηση των αποτελεσμάτων της εκπαίδευσης αποτελεί σημαντικό μέρος του Εκπαιδευτικού Προγράμματος SAGE. Έχουμε προετοιμάσει ένα ολοκληρωμένο σύστημα αξιολόγησης που περιλαμβάνει εργαλεία αξιολόγησης για μετά την εκπαίδευση και εργαλεία μακροπρόθεσμης αξιολόγησης για όλα τα μέρη που δυνητικά θα εμπλακούν στην εκπαίδευση

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΕΠΟΜΕΝΑ ΒΗΜΑΤΑ;

Έχουμε τρεις σημαντικούς στόχους μπροστά μας στους επόμενους μήνες της υλοποίησης του προγράμματος SAGE:

Μετάφραση του εκπαιδευτικού και του διδακτικού υλικού των μαθημάτων στις γλώσσες των εταίρων της σύμπραξης SAGE: Τσέχικα, Ελληνικά, Ισλανδικά, Ιταλικά και Σλοβένικα είναι οι γλώσσες που θα διατεθεί η εκπαίδευση στην ομάδα-στόχο των ηλικιωμένων στις αντίστοιχες χώρες·

Η ολοκλήρωση της πιλοτικής δοκιμής της εκπαίδευσης θα μας επιτρέψει να επαληθεύσουμε τα αναμενόμενα αποτελέσματα και να προσαρμόσουμε τη μεθοδολογία και το πρόγραμμα μαθημάτων·

Η υλοποίηση του σχεδίου διάδοσής, καθώς και των δύο ημερίδων θα διαδώσει τις πληροφορίες για τα οφέλη της εκπαίδευσης στα ενδιαφερομένα μέρη και στους πιθανούς συμμετέχοντες – ηλικιωμένους πολίτες στις χώρες των εταίρων του SAGE.

Ελπίζουμε ότι από το καλοκαίρι του 2021, οι συνθήκες θα είναι ευνοϊκότερες για την ολοκλήρωση του προγράμματος μας και θα μπορέσουμε να το ολοκληρώσουμε σύμφωνα με το αρχικό πλάνο, τον Ιούνιο του 2022.

Επικοινωνία: sage@kmpop.eu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this newsletter 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.