

# Pakiet Seniora: materiały szkoleniowe



**Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu przygotował materiały szkoleniowe, które mają być wsparciem merytorycznym w realizacji działań przez wielkopolskie uniwersytety trzeciego wieku i rady seniorów.**

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu od 2018 roku organizuje szkolenia dla przedstawicieli uniwersytetów trzeciego wieku oraz gminnych rad seniorów z całej Wielkopolski. Spotkania mają służyć profesjonalizacji oraz szeroko pojętej integracji środowiska senioralnego w Wielkopolsce.

Mając na uwadze obecną sytuację epidemiologiczną w kraju i brak możliwości przeprowadzenia przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu takich szkoleń w 2020 roku w dotychczasowej formie, przygotowany został Pakiet Seniora, który ma być wsparciem merytorycznym dla wielkopolskich uniwersytetów trzeciego wieku i rad seniorów (propozycja tematów szkoleniowych została przygotowana na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród przedstawicieli tych środowisk). Wybrano 5 tematów:

- **Pozyskiwanie środków finansowych na realizację projektów**

Wskazanie źródeł finansowania działań projektowych. Jak i gdzie szukać informacji o środkach na realizację działań.

- **Narzędzia do prowadzenia spotkań online**

Wskazanie ogólnodostępnych aplikacji Zoom i Webex do prowadzenia spotkań. Krótki i czytelny instruktaż sprawnego korzystania z komunikatorów internetowych.

- **Trening pamięci**

Wykład na temat zmian zachodzących w układzie nerwowym. Metody ćwiczenia pamięci i koncentracji. Podstawowe ćwiczenia polepszające zdolność zapamiętywania.

- **Aktywność fizyczna**

Propozycja bezpiecznych ćwiczeń, które senior może wykonać w domu.

- **Wsparcie seniorów czasie epidemii**

Wykład na temat stresu i jego wpływu na nasze samopoczucie. Wskazówki co jest najważniejsze i jak sobie radzić w czasie izolacji.

Każdy temat będący częścią Pakietu Seniora zawiera:

- film szkoleniowy
- materiał szkoleniowy
- prezentacja Power Point

Dodatkowo w ramach akcji udostępniony został materiał pt. **„Zeszytnik aktywności senioralnej”** przygotowany przez Fundację „Młyn Wsparcia”, który jest zbiorem zadań mających na celu poprawę jakości funkcji poznawczych takich jak pamięć i koncentracja.

**Wszystkie materiały dostępne są na stronie:**

[Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu: Pakiet Seniora](#)