Webinary: trening umysłu i opieka nad osobami z chorobami otępiennymi



Fundacja Stocznia organizuje dwa webinary poświęcone treningowi umysłu oraz opiece nad seniorami cierpiącymi na choroby otępienne. Spotkania odbędą się 12 i 28 grudnia. Wydarzenia są bezpłatne, ale obowiązują na nie zapisy.

Harmonogram spotkań:

12 grudnia, godz. 11.00

Webinar składać się będzie z dwóch części tematycznych i potrwa ok. 1,5-2

godziny.

Pierwsza część pt. „Komunikacja z osobą cierpiącą na demencję” ma na celu przybliżenie świata osoby z demencją i zasad porozumiewania się, które ułatwiają codzienny kontakt i opiekę. Będzie można uzyskać odpowiedź m.in. na pytania:

- Co mówić, a co lepiej odpuścić, by zachować cierpliwość?
- Jak zrozumieć nieadekwatne zachowania i jak na nie reagować?
- Jak aktywizować osobę chorą i czy zawsze jest to dobre?

Spotkanie poprowadzi Karolina Jurga – psycholożka ds. osób starszych, autorka poradnika pt. „Idealny opiekun nie istnieje”, a także założycielka bloga poznajdemencje.pl.

Druga część spotkania pt. „Proste i pomocne” dotyczyć będzie narzędzi terapeutycznych do samodzielnego wykonania i pracy z seniorami cierpiącymi na zaburzenia otępienne. Webinar poprowadzi Anna Podstawka, psycholożka i współautorka innowacji społecznej „Proste i pomocne”.

28 grudnia, godz. 18.30

Webinar również będzie się składać z dwóch części tematycznych i potrwa ok. 1,5-2 godziny.

W pierwszej części „Brain gym – psychomotoryka na siedząco” zaprezentowane zostaną ćwiczenia ruchowe usprawniające ciało i umysł. Pojawią się m.in. różnorodne zadania dla dłoni i ramion oraz zabawy w parach aktywizujące układ nerwowy, rozładowujące napięcia wywołane stresem i poprawiające ogólne samopoczucie. Metoda, na której będą opierać się zajęcia, nawiązuje do najnowszych odkryć dotyczących wpływu skoordynowanych ruchów ciała na zdolność efektywnego uczenia się i stymulowania funkcji poznawczych. Spotkanie poprowadzi dr Edyta Bonk, psycholożka, ekspertka Siłowni Pamięci, pracowniczka naukowa Wydziału Psychologii Uniwersytetu SWPS w Sopocie.

Druga część spotkania pt. „Muzyka przeciw demencji” ma na celu opowiedzenie o pozytywnym wpływie muzyki na plastyczność mózgu, a także jakiej muzyki słuchać, aby miała jak najlepszy efekt terapeutyczny dla osób z chorobami otępiennymi. Pojawi się również wątek korzyści stosowania tej metody zarówno dla podopiecznych, jak i dla opiekunów. Zostaną przekazane również ścieżki dźwiękowe i przykłady ćwiczeń. Spotkanie poprowadzi Ewa Jakubowska z Fundacji Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych.

Zapisy:

- Zapisy na webinary (jedno lub dwa) możliwe są poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie: www.silowniapamieci.pl/webinary.
- Termin zapisu na oba spotkania upływa na dzień przed wyznaczonym terminem wydarzenia, tzn. na pierwszy webinar można aplikować do 11 grudnia, natomiast na drugi do 27 grudnia.

Szczegóły:

- Kontakt: Fundacja Stocznia, tel. 22 378 38 94, e-mail: mtafil-dalach@stocznia.org.pl | Siłownia Pamięci: webinary