

W dniu **14 listopada 2014r.** Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie zorganizował seminarium pt.

„Wzbudzanie aktywności wśród seniorów- mieszkańców Domów Pomocy Społecznej oraz uczestników placówek wsparcia dziennego”

Seminarium poprowadziła Pani **dr Ewelina Zdebska**.

W seminarium udział wzięła kadra z małopolskich domów pomocy społecznej oraz placówek wsparcia dziennego.

Podczas spotkania podjęte zostały następujące zagadnienia:

1. Zagadnienia dotyczące motywacji i automotywacji:
2. Teorie i koncepcje motywacji,
3. Cele indywidualne i cele instytucji jako motywy do działania
4. Narzędzia i techniki motywowania.
5. Rodzaje instrumentów motywowania.
6. Wzrost znaczenia narzędzi motywacyjnych.

W trakcie seminarium Pani dr Ewelina Zdebska podzieliła się wiedzą dotyczącą pracy z człowiekiem starszym, która wymaga od współczesnych kadr systemu pomocy społecznej profesjonalnego przygotowania, posiadania umiejętności komunikacji z seniorem, aktywności i kreatywności, motywacji nastawionej na osiągnięcie wyznaczonych celów, zrozumienia oraz szerokiego spojrzenia na sytuację człowieka starszego.

Uczestnicy seminarium mieli okazję wspólnie wypracować formy wzbudzania aktywności wśród osób starszych, wymieniać się doświadczeniami oraz podzielić się realizowanymi formami aktywizacji w swoich instytucjach.

Rekomendacje dla kadr domów pomocy społecznej oraz placówek wsparcia dziennego

„Aby motywować innych, sami musimy mieć motywację”

I Prawo motywacji - Richard Denny

Wzbudzając aktywność wśród osób starszych personel powinien:

- wykorzystać potencjał organizacji zrzeszających osoby starsze, bo tworzą je osoby już w jakiś sposób aktywne.
- oprzeć się na lokalnych instytucjach publicznych, z których usług korzystają seniorzy,
- docierać również do tych nieaktywnych, które często nie wiedzą, że w ich otoczeniu są możliwości realizacji różnych form aktywności;
- przygotować osoby starsze do działań społecznych, wytłumaczyć na czym one polegają, w jakich formach mogą być realizowane.
- dać seniorom możliwość, aby sami określili, co chcą robić, jaki rodzaj działań będzie dawał im największą satysfakcję
- dostarczyć wiedzy organizacyjnej, której często brakuje osobom starszym, także tym, którzy są zrzeszeni w organizacjach;
- dostarczyć umiejętności przydatne w działalności społecznej, np. korzystanie z komputera i Internetu czy telefonu komórkowego,
- dostosować działania społeczne do kompetencji zawodowych seniorów, ich preferencji i oczekiwań, a także naturalnej roli mentora, dawać szansę na realizowanie własnych pasji, stwarzać warunki do wyraźnego dostrzeżenia efektów w realizowanych działaniach,
- dostosować rodzaj aktywności do sprawności fizycznej seniorów i ich stanu zdrowia,
- budować kontakty i więzi międzypokoleniowe,
- pracować z seniorami z uśmiechem, szacunkiem i otwartością,
- wykorzystywać do stymulowania aktywności dobre przykłady.

Istotą w tej aktywizacji będą również predyspozycje personelu:

- kreatywność w działaniu,
- zmotywowanie na osiągnięcie celu,

- panowanie nad własnymi emocjami,
- obiektywne ocenianie sytuacji,
- konsekwencja w działaniu,
- szybkie reagowanie i podejmowanie decyzji,
- empatia, itp.

Dzięki części warsztatowej udało się wypracować propozycje wzbudzania aktywności osób starszych w szczególności polegające na:

Jak wzbudzać aktywność u seniorów:

- poprzez własną aktywność, zapał i zaangażowanie,
- pokazywanie pozytywnych aspektów działania,
- poprzez dobre relacje i serdeczną atmosferę,
- indywidualne podejście,
- chwalenie i nagradzanie (np. kawą, poczęstunkiem),
- rozmowa,
- ciepło, uśmiech, życzliwość,
- asystowanie, pomoc, towarzyszenie,
- bliskie relacje,
- senior w roli eksperta.

Propozycje realizowanych form aktywności osób starszych:

- bale i zabawy integracyjne,
- wolontariat młodzieży / osób starszych,
- czytelnictwo,
- zabawy sportowe,
- wyjścia, wycieczki, spacer, festiwale,
- uroczystości kościelne, spotkania modlitewne,
- pomoc: senior dla seniora,
- muzykowanie, śpiewanie, grupy teatralne, tańce,
- dni otwarte, dni rodziny,
- basen, relaksacja,
- spotkania z zaproszonymi gośćmi,

- pisanie projektów i pozyskiwanie funduszy.

Aktywności te mogą odbywać się cyklicznie lub okazjonalnie w ramach zidentyfikowanych potrzeb mieszkańców czy użytkowników danej instytucji.

Przy wzbudzaniu aktywności wśród seniorów ważne jest, aby personel wiedział, iż **podstawą zaangażowania seniorów jest dobra motywacja, dlatego trzeba pamiętać o potencjalnych korzyściach, jakie osobom starszym daje aktywność społeczna:**

- poczucie własnej wartości, użyteczności dla innych,
- kontakty społeczne, często ucieczka przed samotnością,
- zachowanie kondycji psychicznej i fizycznej,
- możliwość realizacji własnych pasji,
- rozwijanie umiejętności, zdobywanie nowej wiedzy,
- poczucie dobrze wykorzystanego czasu.