

Temata nosaukums: Sociālā līdzdalība

Sociālā līdzdalība un aktīvs dzīvesveids senioriem

Tematiskā joma:

Atbilst tematiskajai jomai 1.6.4. sociālā līdzdalība un aktīvs dzīvesveids.

Temata mērķis

Veicināt senioru aktīvu līdzdalību sabiedriskajā dzīvē, stiprināt sociālās prasmes, paplašināt zināšanas par pilsoniskās līdzdalības iespējām un sekmēt veselīgu, aktīvu un jēgpilnu dzīvesveidu.

Temata aktualitāte un atbilstība senioru vajadzībām

Sociālā aktivitāte un iesaiste kopienas dzīvē mazina vientulības risku, uzlabo emocionālo un fizisko labsajūtu, stiprina piederības sajūtu un veicina veselīgu novecošanu. Senioriem ir būtiska loma vietējās kopienas attīstībā, brīvprātīgajā darbā un pieredzes nodošanā jaunākajām paaudzēm.

Temata sasniedzamie rezultāti

Pēc programmas apguves dalībnieki:

- izprot aktīvas novecošanas un pilsoniskās līdzdalības nozīmi;
- zina līdzdalības iespējas savā pašvaldībā un kopienā;
- pilnveido komunikācijas un sadarbības prasmes;
- iesaistās brīvprātīgajā darbā un kopienas iniciatīvās;
- plāno personīgās aktivitātes veselīga dzīvesveida uzturēšanai;
- izstrādā individuālu sociālās līdzdalības plānu.

Nepieciešamais zināšanu līmenis

Priekšzināšanas nav nepieciešamas.

Nodarbību skaits

12 nodarbības

Kopējais ilgums

24 akadēmiskās stundas

Lektors(-i)

Pieaugušo izglītības speciālists, sociālais darbinieks, NVO pārstāvis, veselības veicināšanas speciālists vai cits eksperts ar pieredzi darbā ar senioriem.

Mācību metodes

- interaktīvas lekcijas;
- grupu diskusijas;
- praktiskās darbnīcas;
- pieredzes apmaiņa;
- situāciju analīze;
- grupu darbs;
- individuālu aktivitāšu plānošana.

Materiāltehniskais nodrošinājums

Dators, projektors, interneta pieslēgums, izdales materiāli, darba lapas, tāfele vai interaktīvais ekrāns.

Pieejamības un pieklūstamības risinājumi

- pieejamas telpas personām ar funkcionāliem traucējumiem;
- mācību materiāli lielā drukā;
- vizuāli uzskates materiāli;
- individuāls atbalsts pēc nepieciešamības;
- regulāri pārtraukumi.

Nodarbības

1. nodarbība

Nosaukums: Aktīva novecošana un dzīves kvalitāte

Apraksts

Aktīvas novecošanas jēdziens un izpratne par aktīvo novecošanos, dzīves kvalitātes faktori un personīgā motivācija.

Mērķis

Veidot izpratni par fiziski un kognitīvi aktīva dzīvesveida nozīmi.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks izprot aktīvas novecošanas principus un to ietekmi uz dzīves kvalitāti.

Ilgums: 2 akadēmiskās stundas.

2. nodarbība

Nosaukums: Sociālā līdzdalība un pilsoniskā aktivitāte

Apraksts

Iespējas iesaistīties biedrībās, senioru organizācijās, pašvaldības aktivitātēs un sabiedriskajos procesos.

Mērķis

Iepazīstināt ar pilsoniskās līdzdalības iespējām.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks zina dažādas līdzdalības formas un to sniegtās iespējas.

Ilgums: 2 akadēmiskās stundas.

3. nodarbība

Nosaukums: Komunikācijas prasmes un sadarbība

Apraksts

Efektīva komunikācija, aktīvā klausīšanās, sadarbība un savstarpējā cieņa.

Mērķis

Pilnveidot komunikācijas prasmes.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks izmanto pozitīvas komunikācijas paņēmienus ikdienā.

Ilgums: 2 akadēmiskās stundas.

4. nodarbība

Nosaukums: Brīvprātīgais darbs un kopienas iniciatīvas

Apraksts

Brīvprātīgā darba iespējas, ieguvumi un praktiski piemēri.

Mērķis

Veicināt iesaisti sabiedriskajās aktivitātēs un uzņemties iniciatīvu iesaistīties brīvprātīgajā darbā.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks zina, kā iesaistīties brīvprātīgajā darbā un kopienas iniciatīvās.

Ilgums: 2 akadēmiskās stundas.

5. nodarbība

Nosaukums: Starppaaudžu sadarbība

Apraksts

Pieredzes nodošana jaunākajām paaudzēm, kopīgas aktivitātes un savstarpēja mācīšanās.

Mērķis

Stiprināt izpratni par starppaudžu saikni un sadarbību.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks izprot starppaudžu sadarbības nozīmi un iespējas.

Ilgums: 2 akadēmiskās stundas.

6. nodarbība

Nosaukums: Kultūras un sabiedriskā dzīve

Apraksts

Kultūras pasākumu, bibliotēku, muzeju un citu sabiedrisko aktivitāšu nozīme aktīvā dzīvesveidā.

Mērķis

Rosināt iesaisti kultūras dzīvē.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks plāno savu līdzdalību kultūras un sabiedriskajos pasākumos.

Ilgums: 2 akadēmiskās stundas.

7. nodarbība

Nosaukums: Veselīgs un aktīvs dzīvesveids

Apraksts

Fizisko aktivitāšu, sabalansēta uztura un atpūtas nozīme dzīves kvalitātes uzturēšanā.

Mērķis

Veicināt veselīgus ikdienas paradumus.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks izprot veselīga dzīvesveida ietekmi uz fizisko un emocionālo labsajūtu.

Ilgums: 2 akadēmiskās stundas.

8. nodarbība

Nosaukums: Digitālās iespējas sociālajai līdzdalībai

Apraksts

Sociālie tīkli, tiešsaistes pasākumi, pašvaldības un NVO informācijas resursi.

Mērķis

Attīstīt digitālās prasmes sabiedriskās līdzdalības veicināšanai.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks izmanto digitālos rīkus informācijas iegūšanai un līdzdalībai.

Ilgums: 2 akadēmiskās stundas.

9. nodarbība

Nosaukums: Personīgā iniciatīva un ideju īstenošana

Apraksts

Ideju virzība līdz nelielai kopienas iniciatīvai, sadarbības partneru meklēšana un plānošana.

Mērķis

Veicināt iniciatīvu un līdzdalību.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks izstrādā ideju nelielai kopienas aktivitātei.

Ilgums: 2 akadēmiskās stundas.

10. nodarbība

Nosaukums: Konfliktu risināšana un savstarpējais atbalsts

Apraksts

Konfliktu cēloņi, cieņpilna komunikācija un atbalstošas kopienas veidošana.

Mērķis

Pilnveidot konfliktu risināšanas prasmes.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks izmanto konstruktīvas konfliktu risināšanas metodes.

Ilgums: 2 akadēmiskās stundas.

11. nodarbība

Nosaukums: Mans aktīvais dzīvesveids

Apraksts

Individuālo mērķu izvirzīšana un personīgā aktivitāšu plāna izstrāde.

Mērķis

Rosināt ilgtermiņa iesaisti sabiedriskajās un veselību veicinošās aktivitātēs.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks izstrādā personīgu aktīva dzīvesveida plānu.

Ilgums: 2 akadēmiskās stundas.

12. nodarbība

Nosaukums: Noslēguma darbnīca – aktīvs seniors savā kopienā

Apraksts

Programmas laikā iegūto zināšanu apkopošana, pieredzes apmaiņa un individuālo līdzdalības plānu prezentēšana.

Mērķis

Nostiprināt iegūtās zināšanas un motivēt turpmākai iesaistei kopienas dzīvē.

Sasniedzamie rezultāti

Dalībnieks prot identificēt līdzdalības iespējas savā kopienā, sadarboties ar citiem un plānot turpmākās aktivitātes, kas veicina aktīvu un pilsoniski atbildīgu dzīvesveidu.

Ilgums: 2 akadēmiskās stundas.