SENIOR w roli głównej



Scenariusz spotkania
Zdrowie psychiczne seniorów – jak o nie dbać?

Spotkanie: w ramach zajęć na Uniwersytecie III wieku bądź w innej zorganizowanej formie przekazywania wiedzy.

Temat: Zdrowie psychiczne seniorów – wyzwania i wsparcie.

Słuchacze: Osoby w wieku 60+.

Czas trwania: minimum 1,5 godziny zegarowej.

Cel główny: Podniesienie świadomości seniorów na temat zdrowia psychicznego oraz sposobów radzenia sobie z jego wyzwaniami, z uwzględnieniem współczesnych zagrożeń.

Cele szczegółowe:

Wiadomości:
Słuchacz:

- zna najczęstsze problemy zdrowia psychicznego w starszym wieku;
- wie, jakie czynniki mogą wpływać negatywnie lub pozytywnie na zdrowie psychiczne seniorów (np. samotność, wsparcie rodziny);
- posiada wiedzę o zagrożeniach współczesnego świata, które mogą wpływać na poczucie bezpieczeństwa i zdrowie psychiczne.

Umiejętności:
Słuchacz:

- potrafi rozpoznawać w sobie i innych symptomy pogorszenia zdrowia psychicznego;
- potrafi radzić sobie ze stresem i izolacją;
- potrafi korzystać z dostępnych form wsparcia (np. grupy wsparcia, specjalistyczna pomoc).

Postawy:
Słuchacz:

- jest otwarty na rozmowę o emocjach i problemach psychicznych;
- aktywnie dba o swój dobrostan psychiczny i społeczny;
- jest gotowy do dbania o własne zdrowie psychiczne i poszukiwania pomocy.

Formy i metody pracy:

- uczestnictwo w prelekcji, wykładzie lub pogadance;
- udział w dyskusji;
- praca w grupach;
- przekazanie dostępnych materiałów edukacyjno-informacyjnych;
- przekazanie informacji o stronie internetowej programu.

Opcjonalnie:

- rozmowa ze specjalistą;
- przekazanie dostępnych materiałów edukacyjnych i promocyjnych.

Przebieg spotkania:

a) Faza wstępna:

- Słuchacze otrzymują do wypełnienia ankietę wstępną.
- Prelegent przedstawia tematykę i cel główny spotkania.

b) Faza realizacyjna:

- Prelegent przeprowadza wykład i rozdaje dostępne broszury.

c) Faza podsumowująca:

- Słuchacze otrzymują do wypełnienia ankietę końcową.
- Prelegent otwiera dyskusję i prosi słuchaczy o podzielenie się opiniami na temat zdrowia psychicznego oraz napotkanych zagrożeń w Internecie.

Ankieta wejścia
(przed zajęciami)

Ankieta wyjścia
(po zajęciach)

(te same pytania – pozwalają ocenić zmianę świadomości)