



funded by the
European Union



Co-
Funded by the
European Union

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

SUPPORT DE CURS

FACILITAREA INCLUZIUNII SOCIO - CULTURALE A PERSOANELOR VÂRSTNICE



*MORARU MARIA ADRIANA
ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA*

2026



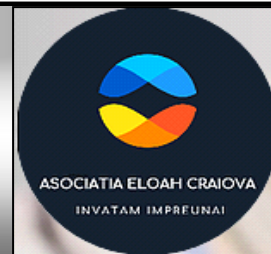
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

CUPRINS

- 1. Noțiuni teoretice despre incluziunea socială**
- 2. Principalele categorii de grupuri vulnerabile**
- 3. Metode de incluziune socio-culturală a persoanelor vârstnice singure sau dependente**
 - 3.1. Psihologia Vârstnicului și Barierele Integrării
 - 3.2. Metode de Integrare Socio-Culturală
 - 3.3. Comunicare și Adaptare
 - 3.4. Planificarea unei Activități Comunitare



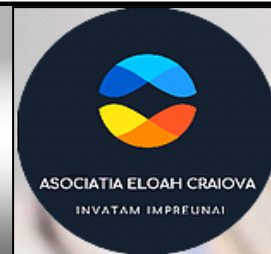
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Acordare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

OBIECTIVE

Obiectivul General

Transformarea voluntarului într-un **agent de schimbare** capabil să refacă punțile de comunicare între generații și să redea seniorului sentimentul de apartenență și utilitate socială.

Obiective Cognitive (Ce trebuie să știe)

- **Identificarea barierelor:** Să recunoască principalele obstacole în integrarea seniorilor (fizice, psihologice, digitale și sociale).
- **Înțelegerea ageismului:** Să definească și să identifice stereotipurile legate de vârstă în limbajul cotidian și în comportament.
- **Cunoașterea metodelor de integrare:** Să însușească cel puțin trei metode practice de activare socială (Mentorat inversat, Biblioteca Vie, Storytelling).

Obiective Afective (Cum trebuie să fie)

- **Dezvoltarea empatiei:** Să poată privi lumea prin „lentila” limitărilor fizice sau senzoriale ale unui senior fără a simți milă, ci respect.
- **Schimbarea atitudinii:** Să treacă de la rolul de „ajutor/asistent” la cel de „partener de dialog/colaborator”.
- **Gestionarea rezilienței:** Să învețe să gestioneze propriile emoții în fața declinului cognitiv sau a pierderilor suferite de senior.

Obiective Procedurale (Ce trebuie să facă)

- **Comunicare adaptată:** Să utilizeze tehnici de ascultare activă și să evite „elderspeak” (limbajul infantilizant) în interacțiunile directe.
- **Facilitarea autonomiei:** Să ghideze seniorul în utilizarea tehnologiei sau în activități sociale fără a prelua controlul total.
- **Planificarea intervenției:** Să fie capabil să creeze un plan de activități săptămânal care să combată gradual izolarea socială a beneficiarului.



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

1. NOȚIUNI TEORETICE DESPRE INCLUZIUNEA SOCIALĂ

Incluziunea adulților în diverse aspecte ale vieții sociale, economice și culturale este esențială pentru construirea unei societăți echitabile și coezive. Aceasta se referă la integrarea efectivă a indivizilor în comunitate, asigurându-le accesul la oportunități și resurse care să le permită acestora participarea activă la viața socială.

La nivelul societății moderne există mai multe tipuri de incluziune, după cum urmează:

1. Incluziunea profesională

Una dintre cele mai importante forme de incluziune este integrarea adulților pe piața muncii. Acest lucru implică:

- **Formarea profesională:** Oferirea de cursuri de formare și perfecționare care să dezvolte abilitățile necesare pentru locurile de muncă disponibile. Acest lucru este esențial mai ales pentru adulții care doresc să revină pe piața muncii după o absență îndelungată
- **Sprijin în căutarea unui loc de muncă:** Programele de consiliere profesională și suport în căutarea locurilor de muncă, consilierea în întocmirea CV-urilor, pregătirii pentru prezentarea la interviuri, îmbunătățirea abilităților de networking.

2. Incluziunea Socială

Acest tip de incluziune se referă la integrarea adulților în comunitate, facilitând accesul la activități sociale și culturale. Aceasta poate include :

- **Activități comunitare :**
 - Participarea la evenimente locale
 - Grupuri de suport
 - Organizații de voluntariat



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

Aceste activități ajută adulții să dezvolte relații interumane și să contribuie la binele comunității

➤ ***Programme de socializare***

- Crearea de grupuri de discuții
- Cluburi de lectură
- Ateliere de artă

Acestea încurajează interacțiune și combat izolarea socială, în special în rândul persoanelor vârstnice sau al persoanelor cu dizabilități.

3. Incluziunea educațională

Acest tip de incluziune pornește de la faptul că accesul la educație este crucial pentru dezvoltarea personală și profesională. Incluziunea educațională poate include:

➤ ***Programe de educație continuă***

- Oferirea de cursuri pentru adulți care să le permită obținerea unor noi abilități sau îmbunătățirea cunoștințelor într-un domeniu specific.

Aceste programe pot fi oferite de universități, centre de formare profesională sau organizații comunitare.

➤ ***Accesibilitate***

- Asigurarea accesului la resurse educaționale, cum ar fi biblioteci, platforme online sau cursuri gratuite, pentru a încuraja autodidactismul și dezvoltarea personală.

4. Incluziunea Digitală

În era digitalizării, accesul la tehnologie este esențial. Incluziunea digitală se referă la:

➤ ***Formare în Tehnologie:***



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- Programele care ajută adulții să dezvolte competențe digitale, cum ar fi utilizarea computerelor, navigarea pe internet și utilizarea aplicațiilor esențiale.

Acest lucru este vital pentru a le permite să participe activ la societate și la economie.

➤ **Acces la Internet:**

- Asigurarea accesului la internet în comunități defavorizate pentru a permite adulților să se conecteze cu resursele, informațiile și oportunitățile disponibile online.

5. Incluziunea Culturală

Această formă de incluziune se referă la participarea adulților în viața culturală a comunității. Aceasta poate include:

➤ *Acces la Arte și Cultură:*

- Participarea la spectacole, expoziții și evenimente culturale, care nu doar îmbogățesc experiența individuală, ci și contribuie la diversitatea culturală a comunității.

➤ *Programe de Interculturalitate:*

- Promovarea dialogului între culturi și grupuri etnice, facilitând înțelegerea și acceptarea diversității în societate.

Incluziunea adulților este un proces complex care necesită colaborarea între diverse sectoare ale societății, inclusiv guvernul, organizațiile non-guvernamentale și comunitățile locale. Prin promovarea acestor forme de incluziune, putem construi o societate mai echitabilă, în care fiecare individ are oportunitatea de a contribui și de a se dezvolta, având acces la resursele și suportul necesar. O comunitate inclusivă nu doar că îmbunătățește calitatea vieții individului, ci și întărește legăturile sociale și solidaritatea dintre membrii săi.

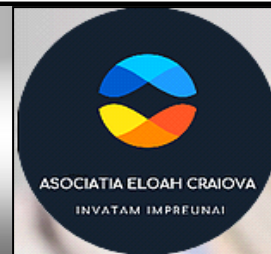


funded by the
European Union



Co-
Funded by the
European Union

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

2. PRINCIPALELE CATEGORII DE GRUPURI VULNERABILE

Există multe grupuri se confruntă cu diverse forme de excluziune socială sau sunt în risc de excluziune, uneori datorită sărăciei veniturilor sau deprivării materiale, altele datorită unor comportamente repetitive dăunătoare, care îi predispun la îndepărtarea de societate și izolare, precum consumul de droguri, săvârșirea de infracțiuni, sau datorită unor contexte în care devin vulnerabili sau victime ale discriminării (cum este cazul victimelor violenței în familie, sau ale traficului de persoane, sau al persoanelor fără adăpost etc).

Din cauza faptului că grupurile vulnerabile se confruntă cu probleme specifice, așa cum am văzut anterior, pentru care de multe ori nu există măsuri generale aplicabile tuturor care să dea rezultatele scontate, sunt necesare măsuri, politici și servicii particularizate și de multe ori servicii integrate, pentru a stimula incluziunea lor și a intensifica participarea lor socială. Prin urmare, se impune identificarea nevoilor specifice ale fiecărui grup vulnerabil și dezvoltarea de modele, mixuri de măsuri, pentru a răspunde adecvat la acestea, a le oferi oportunități egale de a-și atinge potențialul și de a contribui la comunitatea în care trăiesc și a se manifesta în societate.

Principalele grupuri vulnerabile din România sunt 12:

1. Persoane sărace

- Copii săraci, mai ales aceia care trăiesc în familii cu mulți copii sau în familii monoparentale;
- Persoane sărace angajate, mai ales muncitori subcalificați (în principal din mediul rural), lucrători pe cont propriu atât în agricultură, cât și în alte domenii;
- Tineri șomeri și NEETs (persoane care nu sunt angajate și nu sunt înscrise în sistemul de învățământ sau de formare profesională);
- Persoane cu vârste între 50 și 64 de ani care nu sunt încadrate profesional și care sunt excluse din programele de asistență socială;
- Persoane vârstnice sărace, mai ales cele care locuiesc cu membri ai familiei aflați în întreținere sau persoane vârstnice singure.



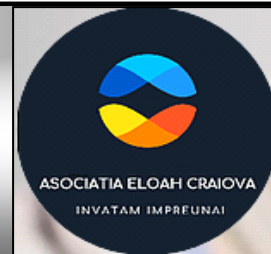
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Acordare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

2. Copii și tineri lipsiți de îngrijire și sprijin parental

- Copii abandonați în unități medicale;
- Copii care trăiesc în centre de plasament mari, de tip vechi sau calitate slabă; Tineri care părăsesc sistemul de protecție a copilului;
- Copii și tineri care trăiesc pe stradă;
- Copii cu părinți care lucrează în străinătate, mai ales aceia cu amândoi părinții în străinătate și cei care se confruntă cu separarea pe termen lung de părinții lor;
- Copii lipsiți de libertate;
- Mame adolescente.

3. Persoane vârstnice singure sau dependente

- Persoane vârstnice care locuiesc singure și/sau sunt dependente și/sau care au nevoi complexe de îngrijire.

4. Romi

- Copii și adulți de etnie romă cu risc de a fi excluși din familii fără a avea un venit sustenabil.

5. Persoane cu dizabilități

- Copii și adulți cu dizabilități, inclusiv persoane invalide și cu o concentrare pe persoanele cu nevoi complexe.

6. Alte grupuri vulnerabile

- Persoane care suferă de dependență de alcool, droguri și alte substanțe toxice;
- Persoane lipsite de libertate sau aflate sub control judiciar;
- Persoane aflate în evidențele serviciilor de probațiune, față de care au fost dispuse măsuri sau sancțiuni neprivative de libertate (persoanele față de care s-a dispus amânarea aplicării pedepsei, suspendarea executării pedepsei sub supraveghere, liberarea condiționată - în cazul în care restul rămas neexecutat din pedeapsă este de 2 ani sau mai mare și persoanele față de care s-a dispus executarea pedepsei amenzii prin prestarea de muncă în folosul comunității);



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- Minori aflați în evidențele serviciilor de probațiune (minorii sancționați cu o măsură educativă neprivativă de libertate, față de care s-a dispus înlocuirea măsurii educative privative de liberate sau liberarea din detenție);
- Persoane fără domiciliu;
- Victime ale violenței domestice;
- Victime ale traficului de ființe umane;
- Refugiați și imigranți.

7. *Persoane care trăiesc în comunități marginalizate*

- Comunitățile rurale sărace;
- Comunitățile urbane marginalizate;
- Comunități rome sărace și marginalizate.

3. METODE DE INCLUZIUNE SOCIO-CULTURALĂ A PERSOANELOR VÂRSTNICE SINGURE SAU DEPENDENTE

Dintre categoriile de grupuri vulnerabile enumerate mai sus, o categorie specială, extrem de sensibilă, este cea a persoanelor vârstnice singure sau dependente.

3.1. Psihologia vârstnicului și barierele integrării

Clasificarea stadiilor de dezvoltare făcută de D. Super și Jung evidențiază trei cicluri de evoluție în viața unei persoane:

- Ciclul de creștere și dezvoltare – până la 20 de ani - Ciclul perioadei adulte, care înseamnă prelungirea dezvoltării psihologice până la – 65 de ani
- Ciclul vârstei de regresie de la 65 de ani până la moarte. Acesta din urmă se subîmpart la rândul lui în următoarele etape:
 - perioada de adaptare



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Acordare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- perioada bătrâneții timpurii
- perioada bătrâneții propriu-zise
- perioada regresiei finale

În cele mai multe studii referitoare la bătrânețe întâlnim următoarele stadii:

1) *stadiul de trecere spre bătrânețe* – în care au loc o serie de schimbări ale subidentităților personale;

2) *stadiul bătrâneții medii* – în care subidentitatea persoanei se restrânge, cea socială exercitându-se într-un spațiu social din ce în ce mai limitat; spațiul fizic se restrânge de asemenea, datorită bolilor cu efect asupra posibilităților de mișcare;

3) *stadiul mării bătrâneți*, în care subidentitățile se suprapun și contractă uneori până la disoluția sinelui.

Modificările morfo-psiho-fiziologice, care caracterizează procesul de îmbătrânire, conduc direct sau prin consecințele lor și la modificări ale relațiilor sociale, în familie ca și în general, în societate.

Izolarea socială este specifică seniorilor și se instalează ”tăcut”. În cadrul acestui fenomen nu e vorba doar de singurătate ci și de sentimentul de a nu mai conta pentru societate.

O persoană vârstnică poate părea ostilă, reticentă sau apatică într-un dialog. Aceasta din cauza unor bariere de integrare, cum ar fi:

➤ Bariere psihologice și emoționale

- *Sentimentul de inutilitate*: convingerea că experiența sa nu mai are valoare
- *Teama de a fi povară*
- *Doliul și pierderile succesive*: pierderea partenerului de viață, a rolului profesional, a sănătății, a cercului de prieteni de aceeași generație

➤ Bariere tehnologice

- *Analfabetismul digital*: excluderea din servicii de bază: programări online, plăți, comunicarea pe rețele sociale



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- **Tehnofobia:** teama de a nu strica dispozitivele, sau de a fi victima unor escrocherii online, cea ce determină refuzul utilizării tehnologiei

➤ Bariere fizice și de sănătate

- **Mobilitate redusă:** frica de a cădea sau lipsa infrastructurii (lipsa liftului, trepte prea înalte,) îi ține captivi în casă.
- **Degradarea senzorială:** diminuarea auzului sau vederii face ca participarea la evenimente culturale sau sociale să fie frustrantă, ducând la retragerea voluntară.

➤ Bariere sociale și culturale

- **Stereotipurile sociale,** conform cărora bătrânețea este asociată exclusiv cu boala și declinul
- **Limbajul de excludere,** ignorarea seniorului în luarea deciziilor ce îl privesc direct.

Combaterea ageismului.

Ageismul reprezintă discriminarea pe criterii de vârstă.

În procesul de integrare a seniorilor, în interacțiunea cu aceștia, este obligatoriu să treci de la statutul de ”salvator”, la cea de ”partener”.

Metode:

1. Deconstruirea Stereotipurilor (Exercițiul „Oglinda”)

Voluntarii sunt invitați să listeze primele 5 adjective care le vin în minte când spun „bătrân”.

- **Analiza:** Dacă apar cuvinte ca „lent”, „bolnav”, „uituc”, se discută despre **generalizarea abuzivă.**
- **Contra-exemplu:** Prezentarea unor povești reale cu seniori activi (sportivi la 80 de ani, studenți la Universitatea Vârstei a Treia, mentori în afaceri).

2. Eliminarea „Elderspeak” (Limbajul Infantilizant)

Aceasta este cea mai comună formă de ageism inconștient.

- **Ce este:** Vorbitul mai rar, cu voce pițigăiată, folosind diminutive („bunicuțo”, „mâncărica”, „pastiluța”) sau pluralul incluziv („Cum **ne** simțim azi?” când de fapt doar seniorul este bolnav).



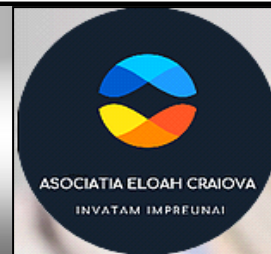
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Acordare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

Nevoile emoționale ale vârstnicilor sunt adesea invizibile, mascate de plângeri fizice sau de izolare. Un voluntar bine pregătit trebuie să „citească” dincolo de cuvinte.

Iată principalele nevoi emoționale și cum pot fi ele adresate în cadrul cursului:

1. Nevoia de a fi ascultat (Validarea identității)

Multe persoane în vârstă simt că vocea lor nu mai contează.

- **Manifestare:** Repetarea aceluiași povești din tinerețe.
- **Abordarea voluntarului:** Nu este doar o poveste, este modul seniorului de a-și confirma că a avut o viață plină de sens. Ascultă ca și cum ai auzi pentru prima dată, punând întrebări despre **emoțiile** de atunci, nu doar despre fapte.

2. Nevoia de utilitate (Sentimentul de competență)

Cea mai mare traumă a bătrâneții este trecerea de la „cineva pe care se bazează alții” la „cineva care depinde de alții”.

- **Manifestare:** Refuzul ajutorului sau iritarea când cineva face lucruri în locul lor.
- **Abordarea voluntarului:** Creează contexte de **ajutor reciproc**. Cere-i un sfat („Cum se îngrijește floarea asta?”) sau roagă-l să te învețe ceva. Îi redai demnitatea de a fi util.

3. Nevoia de apartenență (Combaterea singurătății emoționale)

Poți fi înconjurat de oameni și totuși să te simți singur dacă nimeni nu te cunoaște cu adevărat.

- **Manifestare:** Agățarea de vizitatori, prelungirea artificială a discuțiilor.
- **Abordarea voluntarului:** Transformă vizitele sporadice în **ritualuri**. „Ne vedem marțea viitoare la ceai” oferă o ancoră temporală și emoțională de care seniorul se poate agăța toată săptămâna.

4. Nevoia de afecțiune și contact uman

Privarea de atingere (skin hunger) este reală la seniorii singuri.

- **Manifestare:** Tristețe profundă, apatie, lipsa poftei de mâncare.
- **Abordarea voluntarului:** O strângere de mână caldă, un zâmbet sincer sau menținerea contactului vizual. Acestea transmit mesajul: „Te văd, ești important, ești aici cu mine”.

. Nevoia de siguranță emoțională și predictibilitate



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

Schimbările bruște de personal sau de program le pot provoca atacuri de panică.

- **Manifestare:** Reticență față de voluntari noi sau întrebări repetitive despre orar.
- **Abordarea voluntarului:** Onestitate totală. Dacă nu poți veni, anunță din timp. Dacă trebuie să pleci, explică de ce și reconfirmă următoarea întâlnire.

Exercițiu pentru voluntari: „Harta Emoțiilor”

Cere voluntarilor să închidă ochii și să-și imagineze că timp de o săptămână nimeni nu i-a strigat pe nume și nimeni nu i-a întrebat „Ce mai faci?” cu adevărat.

Debriefing: Ce simți în piept? Acea este nevoia pe care o vei împlini tu în fiecare vizită.

3.2. Metode de Integrare Socio-Culturală (Tehnici Practice)

- **Metoda „Bibliotecii Vii”:** Valorizarea experienței de viață a seniorului prin povestire (storytelling).

Metoda „Biblioteca Vie” transformă seniorul din „beneficiar de servicii” în „Carte Vie”, iar voluntarul (sau un grup de tineri) devine „Cititor”. Este una dintre cele mai puternice metode de combatere a izolării, deoarece pune accent pe valoarea unică a experienței de viață.

Iată cum se organizează concret o sesiune în cadrul cursului pentru voluntari:

1. Pregătirea „Cărților” (Seniorii)

- **Identificarea titlului:** Voluntarul ajută seniorul să-și rezume viața sau o pasiune într-un titlu atractiv.
 - *Exemplu:* În loc de „Fost inginer”, titlul cărții devine „Cum am construit poduri în anii '70 și ce m-au învățat ele despre oameni”.



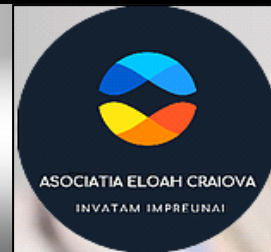
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- *Exemplu:* În loc de „Bunică”, titlul devine „**Rețeta supraviețuirii: 80 de ani de optimism și plăcinte cu mere**”.

- **Stabilirea „Cuprinsului”:** Se alege 2-3 episoade cheie pe care seniorul dorește să le împărtășească.

2. Procesul de „Împrumut” (Interacțiunea)

- **Catalogul:** Voluntarii/Cititorii răsfoiesc un catalog cu titlurile disponibile.
- **Lectura:** „Cititorul” se așază în fața „Cărții”. Timp de 20-30 de minute, seniorul povestește, iar voluntarul pune întrebări.
- **Regula de aur:** Cartea Vie poate refuza să răspundă la întrebări prea personale, iar Cititorul trebuie să trateze „Cartea” cu maximum de grijă (respect).

3. Exemple de scenarii pentru voluntari

- **Scenariul Istoric:** „Cartea” este un senior care a trăit evenimente istorice majore (ex: Revoluția, cutremurul din '77). Voluntarul învață istoria vie, nu din manuale.
- **Scenariul Meseriilor Dispărute:** Un ceasornicar sau un tipograf povestește despre migala unei lumi fără digital.
- **Scenariul Rezilienței:** O doamnă care a crescut singură 3 copii povestește despre cum a gestionat lipsurile și frica.

4. Beneficiile Integrării Socio-Culturale

- **Pentru Senior:** Primește confirmarea că viața sa este interesantă și utilă celor tineri. Își recapătă vocea socială.
- **Pentru Voluntar:** Descoperă omul din spatele „vârstnicului”, eliminând barierele de vârstă (ageismul).

5. Exercițiu practic în curs



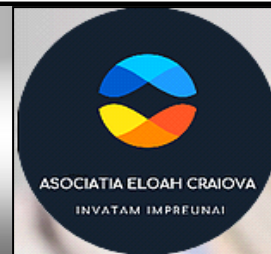
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

Sarcina: Fiecare voluntar trebuie să „intervieweze” un senior timp de 10 minute și să creeze o **copertă de carte** (pe hârtie) care să conțină: un Titlu de impact, un Rezumat de 3 rânduri și o „Recenzie” (ce l-a impresionat cel mai mult).

- **Mentorat inversat:** Vârșnicul învață voluntarul o abilitate tradițională (gătit, tricatat, șah), în timp ce voluntarul oferă suport emoțional sau tehnic.

Mentorat Inversat (Reverse Mentoring) sparge ierarhia clasică unde „cel tânăr învață de la cel bătrân”, transformând relația într-un schimb de competențe echitabil. În acest model, voluntarul și seniorul sunt, pe rând, **mentor** și **învățăcel**.

Iată 3 scenarii practice de implementat în curs:

1. Scenariul „Digital vs. Artizanal”

- **Voluntarul (Mentor):** Îl învață pe senior cum să folosească WhatsApp pentru a trimite fotografiile nepoților sau cum să caute concerte de muzică veche pe YouTube.
- **Seniorul (Mentor):** Îl învață pe voluntar o tehnică manuală care necesită răbdare (ex: altoirea trandafirilor, tricatat, șah sau caligrafie).
- **Scopul:** Combaterea sentimentului de inadecvare tehnologică a seniorului prin reconfirmarea valorii propriilor abilități practice.

2. Scenariul „Slang vs. Etichetă”

- **Voluntarul (Mentor):** Explică termeni moderni sau curente culturale actuale (ce înseamnă „podcast”, „sustenabilitate” sau „vibe”).
- **Seniorul (Mentor):** Împărtășește reguli de etichetă din trecut, arta conversației de salon sau cum se scria o scrisoare de mână care să impresioneze.
- **Scopul:** Sincronizarea culturală. Seniorul nu se mai simte „depășit”, ci „pus la curent”, oferind în schimb profunzime istorică.

3. Scenariul „Managementul Timpului vs. Reziliență”

- **Voluntarul (Mentor):** Arată metode moderne de organizare (aplicații de reminder pentru medicamente, liste digitale de cumpărături).



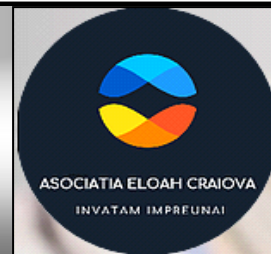
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- **Seniorul (Mentor):** Oferă perspective despre cum să gestionezi perioadele de criză sau lipsurile, bazându-se pe experiența deceniilor trecute.
- **Scopul:** Schimb de mecanisme de adaptare (coping strategies) între generații.

Reguli de Aur pentru Voluntari în Mentoratul Inversat:

1. **Răbdare Dublă:** Când ești mentor, nu „lua mouse-ul din mâna lui”. Lasă-l să facă singur, chiar dacă greșește de 10 ori.
 2. **Umilință în Învățare:** Când ești învățăcel, fii autentic. Nu te prefacă că te interesează rețeta lui de murături; caută ceva ce chiar vrei să înveți de la el.
 3. **Sesiuni Scurte:** Mentoratul inversat funcționează cel mai bine în reprize de **20-30 de minute** pentru fiecare rol, pentru a evita oboseala cognitivă.

Exercițiu de Curs:

„**Târgul de Competențe**”: Fiecare voluntar și fiecare senior scrie pe un bilet: *"Pot să te învăț..."* și *"Vreau să învăț..."*. Biletele se pun pe un panou, iar perechile se formează în funcție de interesele complementare.

- **Cluburi de interes mixt:** Organizarea de vizionări de filme, cluburi de lectură sau grupuri de discuții pe teme actuale.

Cluburile de interes mixt sunt spații „neutre” unde vârsta devine secundară pasiunii comune.

Într-un astfel de club, seniorul nu este „un bătrân asistat”, ci un **membru cu drepturi egale** într-o comunitate de interese.

Iată 4 exemple detaliate de cluburi pe care voluntarii le pot organiza:

1. Clubul de „Lectură și Retrospectivă”

- **Concept:** Se alege o carte sau un articol de actualitate.
- **Dinamica:** Voluntarul aduce perspectiva modernă, iar seniorul aduce contextul istoric sau experiențial.



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- **Activitate mixtă:** „Cum arăta dragostea în literatura anilor '60 față de cea de azi?” – o dezbatere care valorizează ambele generații.

2. Clubul de „Grădinărit Urban sau de Apartament”

- **Concept:** Cultivarea plantelor aromatice sau decorative în ghivece sau mici loturi.
- **Dinamica:** Seniorii au adesea cunoștințe profunde despre ciclurile naturii și remedii naturiste. Voluntarii pot aduce soluții moderne (sisteme de auto-irigare, semințe bio, aplicații de monitorizare).
- **Integrare:** Schimbul de semințe și „secrete” creează o legătură organică și o responsabilitate comună (grija față de o ființă vie).

3. Clubul de „Cine-Dezbatere: Atunci vs. Acum”

- **Concept:** Vizionarea unui film clasic urmată de unul contemporan pe aceeași temă (ex: o poveste de familie din 1950 vs. una din 2024).
- **Dinamica:** Discuția se concentrează pe evoluția valorilor sociale, a modei și a limbajului.
- **Rolul voluntarului:** Facilitează dialogul, asigurându-se că seniorii nu se simt criticați pentru valorile lor, ci invitați să le explice.

4. Clubul de „Tehnologie Curioasă”

- **Concept:** Nu este un curs de informatică rigid, ci o explorare ludică.
- **Activitate:** Voluntarul aduce un gadget (ochelari VR, o tabletă grafică, o boxă inteligentă) și „se joacă” împreună cu seniorul.
- **Integrare:** Seniorul învață că tehnologia poate fi distractivă, nu doar utilitară sau amenințătoare, reducând bariera digitală prin divertisment.



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

Logistica succesului (Ghid pentru voluntari):

- **Accesibilitatea:** Locația trebuie să fie ușor accesibilă (fără multe scări), bine iluminată și cu o acustică bună (fără zgomot de fundal care să perturbe auzul).
- **Ritmul:** Activitățile nu trebuie să depășească 60-90 de minute. Pauzele de socializare cu un ceai sau o cafea sunt la fel de importante ca activitatea în sine.
- **Recurența:** „Vinerea la ora 10” trebuie să fie o regulă fixă. Predictibilitatea combate anxietatea socială a seniorului.

Exercițiu de curs:

„Prima ședință”: Grupează voluntarii și cere-le să creeze un afiș publicitar pentru un astfel de club. Afișul trebuie să folosească un limbaj incluziv, care să invite, nu să „ajute”.

3.3. Comunicare și Adaptare

- **Ascultarea activă:** Cum să gestionezi istoricul medical sau personal fără a prelua povara emoțională.

Ascultarea activă în contextul lucrului cu vârstnicii nu înseamnă doar „să taci în timp ce celălalt vorbește”, ci să fii o **oglină emoțională** care îi confirmă seniorului că existența și gândurile sale au valoare.

Iată tehnicile concrete pe care voluntarii trebuie să le stăpânească:

1. Tehnica Reîncadrării (Parafrazarea)

Seniorii tind să repete anumite traume sau evenimente. Voluntarul nu trebuie să întrerupă, ci să rezume periodic pentru a arăta că este „acolo”.

- **Exemplu:** Seniorul spune: „Pe vremea mea, vecinii se ajutau, nu ca acum când nici nu ne salutăm pe scară.”



funded by the
European Union



Co-
Funded by the
European Union

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- **Voluntarul:** „Deci simțiți că lipsește acea conexiune și siguranță pe care o aveți în comunitate, corect?”
- **Efect:** Seniorul se simte înțeleș, nu doar auzit.

2. Validarea Emoțională (Dincolo de Fapte)

Vârșnicii vorbesc adesea despre pierderi. Greșeala voluntarului este să încerce să „repare” situația cu optimism fals.

- **Greșit:** „Nu mai fiți trist, mărirea pensiei va veni curând.”
- **Corect:** „Aud multă tristețe în vocea dumneavoastră când vorbiți despre asta. E firesc să vă simțiți așa.”
- **Efect:** Permisivitatea de a simți emoții negative reduce presiunea psihologică a seniorului.

3. Tăcerea Generativă (Pauza de 5 secunde)

Procesarea informației și găsirea cuvintelor durează mai mult la o vârstă înaintată.

- **Regula:** După ce seniorul se oprește din vorbit, numără în gând până la 5 înainte de a interveni.
- **Efect:** De multe ori, în acele secunde de liniște, seniorul își adună curajul să spună ceva mult mai profund sau personal.

4. Semnalele Non-Verbale (Canalul de Sprijin)

Deoarece mulți seniori au probleme de auz, ei se bazează enorm pe ceea ce **văd**:

- **Contactul vizual:** Menținut constant (fără a fixa agresiv).
- **Înclinarea corpului:** Puțin spre față, indicând interes.
- **Încuviințarea din cap:** Confirmări mici, ritmice, care încurajează fluxul poveștii.

5. Întrebările „Clarificatoare”, nu „Interogatorii”

Evită întrebările care sună a control medical sau administrativ.



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



ASOCIAȚIA ELOAH CRAIOVA
INVATAM IMPREUNAI

Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- **Interogatoriu:** „Câte pastile ați luat azi?”
- **Ascultare activă:** „Cum v-ați simțit după medicația de dimineață? V-a dat starea aceea de somnolență de care vorbeați?”

Exercițiu de Curs: „Povestea în 3 straturi”

Pasul 1: Seniorul povestește un eveniment banal (ex: o vizită la piață).

Pasul 2: Voluntarul trebuie să identifice: 1. Faptele (ce s-a întâmplat), 2. Emoția (cum s-a simțit), 3. Nevoia (ce îi lipsește – ex: nevoia de a fi văzut, nevoia de ajutor la cărat plasele).

Pasul 3: Voluntarul răspunde adresând doar **Nevoia** și **Emoția**, ignorând faptele.

- **Adaptarea la limitări:** Tehnici de comunicare pentru persoane cu deficiențe de auz, vedere sau început de demență.

Adaptarea la limitări nu înseamnă să tratezi seniorul ca pe un bolnav, ci să **ajustezi mediul și comunicarea** astfel încât limitările lui fizice să nu devină bariere sociale. Voluntarul trebuie să fie un „facilitator de accesibilitate”.

Iată cum se traduce concret această adaptare în funcție de tipul de limitare:

1. Limitări de Auz (Hipoacuzie)

Cea mai mare greșeală este să țipi. Țipatul distorsionează sunetele și pare o agresiune.

- **Poziționarea:** Stai direct în fața seniorului, la lumină, pentru a-i permite să îți citească buzele.
- **Tonul:** Vorbește cu un ton **grav (joios)** și rar. Frecvențele înalte (subțiri) sunt primele care se pierd la bătrânețe.
- **Confirmarea vizuală:** Folosește gesturi și mimică accentuată. Dacă nu înțelege, nu repeta identic; **reformulează** folosind cuvinte mai simple.

2. Limitări de Vedere



funded by the
European Union



Co-
Funded by the
European Union

Erasmus +



Acordare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

Lumea devine nesigură când nu mai vezi detaliile. Voluntarul devine „ochii” seniorului.

- **Identificarea:** Anunță-ți întotdeauna prezența când intri în cameră și spune-ți numele. Anunță și când pleci.
- **Descrierea spațiului:** „Suntem în bucătărie, masa este la un pas în stânga dumneavoastră.” Folosește metoda ceasului pentru obiecte: „Paharul cu apă este la ora 3.”
- **Contrastul:** Dacă îi oferi ceva de citit sau un obiect, asigură-te că există contrast (ex: o cană neagră pe o față de masă albă).

3. Limitări de Mobilitate și Dexteritate

Frustrarea de a nu-ți mai putea folosi mâinile sau picioarele duce la izolare.

- **Ritmul mersului:** Mergi întotdeauna cu o jumătate de pas în spatele seniorului (pentru a-l prinde în caz de dezechilibru) sau la brațul lui, dar lasă-l pe el să dea ritmul.
- **Răbdarea la sarcini:** Dacă seniorul încearcă să închidă un nasture sau să deschidă un borcan, **nu interveni imediat.** Întreabă: „Doriți să vă dau o mână de ajutor sau preferați să mai încercați puțin?”.
- **Spațiul de socializare:** Verifică mereu dacă locația are rampe, lifturi funcționale și scaune cu spătar stabil (evită taburetele).

4. Limitări Cognitive (Început de Demență/Pierderi de memorie)

Aici, adaptarea este pur emoțională și de structură.

- **Scurt și clar:** Folosește propoziții scurte. Oferă doar două opțiuni, nu cinci (ex: „Vreți ceai sau apă?”, nu „Ce doriți să beți?”).
- **Ancorarea în prezent:** Nu îl corectă agresiv dacă uită data. Spune blând: „Astăzi este marți, ziua în care ne vedem noi de obicei.”
- **Reducerea stimulilor:** În timpul unei discuții, oprește televizorul sau radioul. Zgomotul de fundal creează confuzie și agitație.



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

Exercițiu de Curs: „Simularea Senzorială”

- **Activitate:** Voluntarii primesc ochelari murdăriți cu vaselină (pentru cataractă) și li se cere să citească un prospect de medicamente. Sau poartă dopuri de urechi și trebuie să urmeze instrucțiuni date în șoaptă.
- **Debriefing:** „Cât de repede a apărut iritarea? Ce gest al colegului v-a ajutat cel mai mult să vă simțiți în siguranță?”
- **Limbajul non-verbal:** Importanța contactului vizual și a prezenței fizice.

În contextul voluntariatului cu seniori, **limbajul non-verbal** (sau comunicarea analogică) este adesea mai credibil decât cuvintele. Deoarece acuitatea auditivă scade, seniorii devin „experți” în citirea micro-expresiilor, a tonului vocii și a posturii.

Iată elementele cheie pe care un voluntar trebuie să le monitorizeze:

1. Contactul Vizual (Ancora în Prezent)





funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- **Regula:** Menține privirea la același nivel cu a seniorului. Dacă el stă așezat, așază-te și tu. Privitul „de sus” impune o barieră de putere (autoritate) care inhibă comunicarea.
- **Efect:** Transmite mesajul: „Ești important, te văd și sunt aici doar pentru tine”. Evită să te uiți la ceas sau la telefon, gesturi care semnalează nerăbdare.

2. Micro-expresiiile și Zâmbetul (Dezescaladarea fricii)

- **Zâmbetul autentic:** Un zâmbet forțat este ușor de detectat. Folosește un zâmbet „moale”, care implică și ochii.
- **Oglindirea (Mirroring):** Adoptă discret o postură similară cu a seniorului. Dacă el este relaxat, relaxează-te și tu; dacă este agitat, menține o postură calmă pentru a-l „ancora” prin contrast.

2. Atingerea Terapeutică (Haptică)



Este cel mai puternic, dar și cel mai delicat instrument.

- **Protocol: Întreabă întotdeauna** înainte de a atinge (ex: „Pot să vă țin de mână în timp ce îmi povestești?”). Unii seniori pot avea traume sau o nevoie crescută de spațiu personal.
- **Zone sigure:** Mâna, antebrațul sau umărul. O strângere de mână caldă la sosire și plecare oferă o confirmare senzorială a prezenței tale.

4. Proxemica (Gestionarea Spațiului)

- **Distanța critică:** Nu intra brusc în spațiul intim (sub 50 cm) fără un motiv clar. Seniorii se pot speria sau pot simți că le este invadată autonomia.
- **Apropierea treptată:** Începe discuția de la o distanță socială (1.2 - 2 metri) și apropie-te pe măsură ce conversația devine mai personală.

5. Paralimbajul (Ton, Ritm, Volum)



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Acordare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

- **Calitatea vocii:** Un ton cald, cu modulații (nu monoton), ajută la menținerea atenției.
- **Viteza:** Vorbește rar, dar nu într-un mod care să sugereze că îl consideri pe senior incapabil să înțeleagă. Lasă „spații” între idei pentru a permite procesarea informației.

Exercițiu de Curs: „Dialogul Tăcut”

Componentele „Dialogului Tăcut”:

- **Prezența Fizică:** Statul împreună pe o bancă sau pe canapea, privind în aceeași direcție, reduce presiunea de a „trebui” să spui ceva și creează un sentiment de solidaritate.
- **Oglindirea Emoțională:** Voluntarul își ajustează expresia facială pentru a reflecta starea seniorului, oferindu-i acestuia confirmarea că sentimentele sale sunt văzute și acceptate.
- **Contactul Vizual Periodic:** O privire blândă, oferită din când în când, funcționează ca un „fir invizibil” care menține conexiunea activă fără a fi nevoie de sunet.
- **Tăcerea ca Spațiu de Siguranță:** Voluntarul învață să nu se simtă inconfortabil în liniște. Această tăcere îi permite seniorului să-și proceseze propriile gânduri și amintiri în prezența cuiva care nu îl judecă.
- **Activitate:** Voluntarii stau față în față în perechi. Unul povestește ceva emoționant timp de 2 minute, iar celălalt **nu are voie să scoată niciun sunet**. Trebuie să folosească doar fața și corpul pentru a arăta că ascultă, înțelege și empatizează.
- **Debriefing:** „Cât de greu a fost să nu spui 'Îmi pare rău' sau 'Înțeleg'? Ce gest al partenerului te-a făcut să simți că te ascultă cu adevărat?”



Ce trebuie evitat (Semnale negative):

1. **Brățele încrucișate:** Sugerează defensivă sau plictiseală.
2. **Bătutul din picior/degete:** Semnal de grabă.
3. **Distanțarea fizică excesivă:** Poate fi interpretată ca dezgust sau frică de bătrânețe/boală.



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Acordare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

Modulul 4: Planificarea unei Activități Comunitare

Planificarea unei ieșiri culturale cu seniori necesită o trecere de la logistica simplă la „**designul de experiență accesibilă**”. Scopul este ca seniorul să se simtă un oaspete de onoare, nu un obiect transportat.

Iată etapele critice pentru un voluntar:

1. Evaluarea de Pre-Eveniment (Audit-ul Locației)

Nu te baza pe site-ul instituției; voluntarul trebuie să verifice personal:

- **Traseul „fără obstacole”:** Există rampe, lifturi funcționale și, esențial, **locuri de odihnă** (bănci/scaune) la fiecare 15-20 de metri de mers?
- **Senzorialitate:** Muzeul are iluminare bună (fără zone obscure unde se pot împiedica)? Acustica permite dialogul sau ecoul este prea puternic?
- **Toaletele:** Sunt accesibile și semnalizate clar?

2. Micro-Planificarea Timpului (Ritmul Seniorului)

- **Regula de Aur:** Aduagă o marjă de **50% mai mult timp** față de o ieșire obișnuită.
- **Intervalul optim:** Între orele **10:00 și 13:00**. Dimineața, nivelul de energie și claritatea cognitivă sunt maxime. Evită orele de vârf în trafic sau aglomerația de la prânz.
- **Pauza de socializare:** Planifică un popas de 20 de minute la jumătatea vizitei pentru un ceai. Aceasta este „ancora” în care se procesează emoțiile vizitei.

3. Pregătirea Psihologică (Reducerea Anxietății)

Mulți seniori refuză ieșirile de teamă că „vor încurca” sau că „li se va face rău”.

- **Briefing-ul prealabil:** Explică-i seniorului cu o zi înainte exact unde mergeți, cine mai vine și cât va dura.
- **„Plasa de siguranță”:** Confirmă-i că aveți apă, medicamentele de rezervă la tine și că vă puteți întoarce acasă în orice moment dacă obosește.



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

4. Facilitarea Culturală (Rolul de Mediator)

Voluntarul nu este ghid turistic, ci un **facilitator de conexiune**:

- **Interogarea obiectului:** În loc să citești eticheta tabloului, întreabă: „*Ce vă amintește această imagine din tinerețea dumneavoastră?*”.
- **Suportul fizic discret:** Oferă brațul la urcarea treptelor fără să aștepti să îți se ceară, dar păstrează o postură naturală, nu de „infirmier”.

5. Logistica de Transport

- **Door-to-door:** Transportul trebuie să fie direct (taxi/mașină personală). Mersul cu transportul în comun poate fi epuizant și umilitor dacă nu sunt locuri libere sau dacă șoferul pleacă brusc de pe loc.
- **Kit-ul de urgență al voluntarului:** Șervețele umede, apă, un evantai (pentru spații neventilate) și numărul de telefon al familiei seniorului.

Exercițiu de Curs: „Harta Riscurilor”

Sarcina: Voluntarii primesc broșura unui muzeu local. Trebuie să identifice **3 puncte critice** (ex: scara în spirală, lumina difuză din sala de proiecție) și să propună o **soluție de adaptare** pentru un senior cu mobilitate redusă.

Metoda Montessori pentru seniori

Metoda Montessori pentru seniori este o adaptare a principiilor educaționale create de Maria Montessori, aplicată pentru a îmbunătăți calitatea vieții persoanelor vârstnice, în special a celor care suferă de demență sau boala Alzheimer. Această abordare pune accent pe **respect, demnitate și autonomie**, transformând îngrijirea dintr-una pasivă într-una activă și centrată pe persoană.



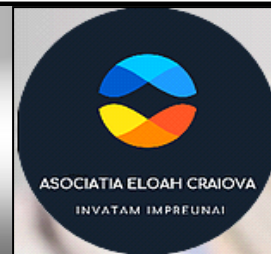
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

În acest context, **programul Montessori pentru seniori** vine ca o soluție empatică, oferind o îngrijire centrată pe persoană, adaptată fiecărui individ. Prin activități personalizate și colaborare între specialiști și familie, acest model sprijină nu doar autonomia seniorului, ci și liniștea ta – știind că este tratat cu grijă, înțelegere și respect pentru cine este.

Componentele programului Montessori pentru seniori:

1. Observare și evaluare a progresului

Ghidul Montessori petrece timp 1:1 cu vârstnicii pentru a le înțelege nevoile, interesele și punctele forte. Se folosesc interviuri personale, fișe de evaluare și instrumente de urmărire a progresului pentru a identifica și susține roluri semnificative în viața rezidenților.

2. Pregătirea mediului

Spațiile sunt atent adaptate – atât camerele individuale, cât și cele comune – pentru a încuraja autonomia și orientarea. Se creează zone tematice și se organizează activități în mediu, în funcție de abilitățile și preferințele vârstnicilor.

3. Activități individuale personalizate

Beneficiile programului Montessori pentru seniori:

- **Independență și funcționalitate:** Activitățile sunt adaptate capacităților fiecărui rezident, cu scopul de a menține sau chiar redobândi abilități pierdute.
- **Stimulare cognitivă:** Prin exerciții personalizate, jocuri de memorie și activități practice, încetinim declinul cognitiv și încurajăm învățarea continuă.
- **Sprijin emoțional și social:** Relațiile dintre seniori, echipă și familie sunt cultivate constant. Programul inter-generațional – cu implicarea copiilor – aduce zâmbete și sens.



funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Acordare număr: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

Un mediu pregătit, „ca acasă”

Elemente precum etichetele vizuale, obiectele personale și zonele tematice – de pictură, muzică, lectură sau grădinarit – contribuie la crearea unui spațiu cald, funcțional și profund uman. Activitățile sunt personalizate, bazate pe re/învățare practică, iar seniorii beneficiază de libertate de mișcare și alegere, fiind încurajați să-și păstreze independența. Totul este susținut prin observare atentă, respect, grație și curtoazie – valori fundamentale ale abordării Montessori pentru vârstnici.

În metoda Montessori aplicată seniorilor, ghidul Montessori nu este doar un ajutor practic, ci un ghid empatic, care sprijină vârstnicul cu respect și blândețe în fiecare pas. Prin observare, ascultare și prezență atentă, el creează un spațiu sigur, în care vârstnicul poate rămâne activ, implicat și valorizat.



„Îmbătrânirea nu înseamnă renunțare, ci mai degrabă adaptare, redescoperirea sinelui, dreptul la alegere și redescoperirea sensului, indiferent de vârstă sau diagnostic. Unul din scopurile proiectului Montessori pentru seniori este redobândirea independenței în activitățile de zi cu zi. Ghidul Montessori nu face în locul vârstnicului, ci îl sprijină să facă singur. Nu grăbește, nu corectează, ci oferă timp, încredere și ghidaj. Prin felul în care se apropie – cu grație, curtoazie și răbdare – transmite un mesaj simplu, dar profund: «Ești important. Încă ai un rol. Îți respect ritmul și alegerile.» Îngrijirea devine, astfel, o relație, nu o sarcină.”

Programul intergenerațional Montessori – când cei mici devin ghizi pentru cei mari



funded by the
European Union



Co-
Funded by the
European Union

Erasmus +



Acordare număr: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996
Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027
Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+
Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690
Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026
Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

Activitățile Montessori pentru seniori capătă o valență aparte atunci când sunt împărtășite cu cei mai tineri membri ai comunității. În cadrul programului intergenerațional, copiii de la grădinițe sau școli aduc bucurie, curiozitate și spontaneitate în întâlnirile cu vârstnicii. Vizitele celor mici sunt mai mult decât un gest – sunt o legătură vie între generații.



În cadrul programului intergenerațional Montessori, copiii vin în vizită cu bucurie și curiozitate, dar și cu daruri create de mâinile lor: o sculptură, un tablou, un zâmbet sincer. La rândul lor, vârstnicii îi întâmpină cu flori, avioane din hârtie și multă căldură. Cei mici devin, pentru o zi, ghizi Montessori, arătând seniorilor cum se lucrează cu materialele educaționale. Iar schimbul dintre ei – de gesturi, priviri, râsete și emoții – lasă în urmă mai mult decât amintiri. Lasă vindecare, sens și bucuria de a fi împreună, chiar și pentru câteva ore.



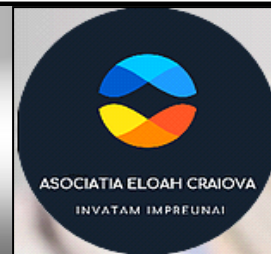
funded by the
European Union



Funded by the
European Union

Co-

Erasmus +



Accreditare numărul: 2021-1-RO01-KA120-ADU-000045996

Valabilitate: 01.02.2022 – 31.12.2027

Proiect mobilitati prin Programul Erasmus+

Nr. referință proiect: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000337690

Durata: 01.06.2025 – 31.08.2026

Beneficiar: Asociația ELOAH Craiova

BIBLIOGRAFIE

1. Rusandu, Olivia; Compendiu de bune practici în domeniul incluziunii sociale, Proiectului Guvernare incluzivă, cod PEH010, finanțat cu sprijinul financiar al Programului RO10 - CORAI, program finanțat de Granturile SEE 2009-2014 și administrat de Fondul Român de Dezvoltare Socială, 2016
2. . <http://www.caritasromania.ro/>
3. . <http://www.seniorinet.ro/>
4. <https://affinity.ro/activitati-stimulare-memorie-pentru-varstnici/>