



# **JAK RADZIĆ SOBIE Z IZOLACJĄ SPOŁECZNĄ I OGRANICZENIAMI (NIE TYLKO W PANDEMII)**

**Wnioski ze współpracy w ramach  
międzynarodowego projektu SEAL**



Publikacja dostępna w językach: angielskim, czeskim, polskim, tureckim, włoskim  
Wersja elektroniczna publikacji dostępna na stronie: <https://sealproject.eu/>  
Projekt okładki: Agnieszka Sablińska  
Skład i druk wersji polskiej: D53 Sp. z o.o. / d53.info

© SEAL - Kopiowanie i rozpowszechnianie w całości lub w części dozwolone  
wyłącznie za podaniem źródła

PUBLIKACJA BEZPŁATNA

Projekt współfinansowany  
w ramach programu Unii Europejskiej  
Erasmus+



Publikacja powstała przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu SEAL – „Przez edukację do aktywnego życia” realizowanego w ramach programu Erasmus+ na lata 2014-2020; Akcja KA 2- Współpraca na rzecz innowacji i wymiany dobrych praktyk. Projekt nr 2018-1-PL01-KA204-051176. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów, a Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną.



## **JAK RADZIĆ SOBIE Z IZOLACJĄ SPOŁECZNĄ I OGRANICZENIAMI (NIE TYLKO W PANDEMII)**

**Wnioski ze współpracy w ramach projektu SEAL**

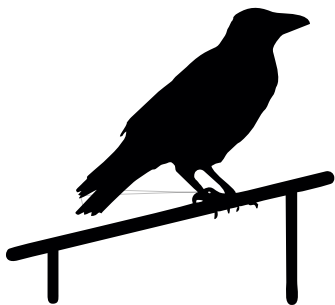
2021

## Spis treści

Życie seniorów w czasie pandemii Covid-19 . . . . .	3
Wskazówki, jak radzić sobie z izolacją i ograniczeniami w codziennym funkcjonowaniu . . . . .	5
Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród seniorów na temat radzenia sobie z lockdownem podczas pandemii Covid-19 . . . . .	10
Podsumowanie . . . . .	12
Partnerzy projektu . . . . .	III str okł



## Życie seniorów w czasie pandemii Covid-19



Rok 2020 upłynął pod znakiem pandemii koronawirusa Covid-19. Początkowo wszystkim wydawało się, że problem zostanie rozwiązany szybko. W kwietniu 2021 roku, podczas prac nad niniejszą broszurą, pandemia nadal nam towarzyszy. Kiedy się skończy? Kiedy wrócimy do życia takiego jak sprzed pandemii? Nikt nie wie. Wszyscy mają nadzieję, że jest to możliwe w tym roku. Ale czy na pewno?

Niektórzy naukowcy twierdzą, że wraz z nadejściem pandemii dla ludzkości zakończył się kolejny etap. Uczymy się żyć w izolacji, zachowując większy niż dotychczas dystans społeczny. Częściej niż dotychczas pracujemy i uczymy się zdalnie, więcej spraw urzędowych załatwiamy przez Internet. Już wiemy, że nawet po ustaniu pandemii nasze codzienne funkcjonowanie w wielu dziedzinach nie wróci do stanu sprzed pandemii. Coraz więcej mówi się o korzyściach ekonomicznych płynących z pracy zdalnej i elastycznych godzin pracy.

Jednak czy ma to pozytywny wpływ na relacje społeczne, na funkcjonowanie jednostki w społeczeństwie? Czy wykonywanie pracy w domu jest dobre dla naszego zdrowia psychicznego? Czy studiując i pracując zdalnie jesteśmy w stanie oddzielić obowiązki zawodowe od domowych?

Pandemia pokazała nam, jak wiele musimy się nauczyć, aby sprawnie poruszać się w świecie nowych technologii. Osoby, które nie mają wystarczających umiejętności korzystania z Internetu i komputera, mogły poczuć się wykluczeni i mieć ograniczony dostęp do "dóbr", z których korzystają ci, dla których obsługa komputera i poruszanie się po Internecie nie stanowi problemu.

Przed światową pandemią koronawirusa Covid-19 wielu z nas nie doceniało możliwości "beztroskich" spotkań z przyjaciółmi w kawiarniach, restauracjach. Nagle to, co wydawało się osiągalne i dostępne, stało się niemożliwe. Zaczęło brakować nam wyjść do kina, teatru, spotkań w restauracjach, wyjazdów zagranicznych i wycieczek. W związku z ograniczoną możliwością korzystania z oferty instytucji i placówek kulturalnych, sportowych, gastronomicznych, usług typu: fryzjer, kosmetyczka, SPA itp. doceniliśmy kontakt z naturą i posiadanie kawałka "własnej ziemi", ogrodu do wypoczynku i uprawy roślin.

Możliwe, że to, co pozostanie w nas po pandemii, to większa potrzeba dbania o środowisko i doceniania walorów przyrody, przebywania na łonie natury.

Wielu z nas doświadczyło poczucia samotności i silniejszej niż dotychczas potrzeby posiadania bliskich relacji, budowania rodziny. W czasie pandemii byliśmy zmuszeni do ograniczenia kontaktów towarzyskich.



Ograniczone możliwości fizycznego kontaktu, niewątpliwie przyczyniły się do obniżenia nastroju wielu osób oraz zwiększenia problemów ze zdrowiem psychicznym. Istotnym wyzwaniem dla systemu podstawowej opieki zdrowotnej jest zapewnienie odpowiedniej i właściwej specjalistycznej pomocy terapeutycznej (psychologicznej, psychiatrycznej) osobom znajdującym się w kryzysie. Zaczęły się dyskutować o tym, jak pandemia wpływa na zdrowie psychiczne. Ustawicznie rosła liczba osób doświadczających objawów depresji, nerwicy, objawów wymagających konsultacji oraz interwencji psychiatrycznych i terapeutycznych.

Dopiero po stopniowym zmniejszaniu ograniczeń, powrocie uczniów do szkół, pracowników do pracy stacjonarnej, okaże się, jakie są dodatkowe skutki uboczne pandemii w postaci np. trudności w budowaniu i utrzymywaniu relacji społecznych, kryzysów psychicznych, wzrostu relacji przemocowych itp.

Problem depresji od lat budzi niepokój, obserwuje się wzrost liczby osób doświadczających zespołu objawów świadczących o przeżywaniu depresji. Problem depresji jest niezależny od wieku. Coraz częściej, zarówno wśród dzieci, nastolatków, młodych dorosłych, osób w średnim wieku, jak i seniorów, obserwuje się wzrost zachorowań na depresję. W dalszym ciągu depresja nie jest traktowana jako choroba, ale jako wymysł człowieka. Tymczasem nieleczona może prowadzić do destrukcyjnych zmian w zachowaniu, funkcjonowaniu jednostki, ponadto do samookaleczeń czy prób samobójczych.

Depresja seniorów jest rzadko diagnozowana. Często objawy są klasyfikowane jako naturalne symptomy starzenia się. Niejednokrotnie nie zwracamy uwagi na obniżony nastrój seniorów, spadek ich energii życiowej, spadek aktywności, ogólnej motywacji do działania, brak celów i zainteresowań. Co więcej, biorąc pod uwagę doniesienia medyczne, osoby, które przeszły Covid-19, często doświadczają obniżonego nastroju i zmian w funkcjonowaniu psychofizycznym. Jest to obszar, który wymaga zbadania i z pewnością będzie dogłębnie analizowany przez badaczy w najbliższych miesiącach/latach.

Wiadomo, że izolacja wymuszona przez pandemię koronawirusa Covid-19 nie sprzyja dobremu funkcjonowaniu psychofizycznemu osób, w tym seniorów. Seniorzy, którzy są szczególnie narażeni na ciężki przebieg Covid-19, od początku pandemii są zachęceni do pozostania w domu. W efekcie wielu seniorów znacznie ograniczyło swoją aktywność życiową, ograniczyło kontakty społeczne, zrezygnowało z dotychczasowych pasji i zainteresowań. Wzrost poziomu lęku o bezpieczeństwo własne i swoich bliskich, u większości seniorów nastąpił w trakcie rozwoju pandemii.

Niektórzy seniorzy z czasem zaczęli wracać do niektórych aktywności sprzed pandemii lub zastępować je innymi zajęciami, co znacznie poprawiło ich samopoczucie.

Inni natomiast na trwałe wycofali się z funkcjonowania społecznego i zrezygnowali z jakiegokolwiek aktywności poza miejscem zamieszkania. Można przypuszczać, że ich funkcjonowanie psychofizyczne ulegnie znacznemu pogorszeniu.

## **Wskazówki, jak radzić sobie z izolacją i ograniczeniami w codziennym funkcjonowaniu**

Jak radzić sobie w czasie izolacji? Jak funkcjonować w czasie pandemii, aby zadbać o zdrowie swoje i innych, a jednocześnie zachować dobre samopoczucie psychofizyczne?

Poniżej przedstawiamy kilka wskazówek, szczególnie dla seniorów:

### **1. Utrzymuj kontakty społeczne z ograniczeniami**

Kontakt z innymi, bez względu na wiek, jest bardzo potrzebny, gdyż jest "lekarstwem" na "złe samopoczucie". Podczas lockdownu, a więc „podczas wymogu, aby ludzie pozostali tam, gdzie są, zwykle ze względu na szczególne ryzyko dla siebie lub innych”, kontakt społeczny jest utrudniony, jednak w dalszym ciągu możliwy. Utrzymuj kontakt telefoniczny z ludźmi, którzy są dla Ciebie ważni. Wykorzystaj ten czas na rozwijanie swojej wiedzy i umiejętności w korzystaniu z różnych komunikatorów internetowych. Pisz listy i pocztówki do swoich bliskich. Jeśli sytuacja na to pozwala, idź na spacer z bliskimi.

### **2. Rób plany dzienne, tygodniowe, miesięczne**

Planowanie to ważna czynność, która sprawia, że nasze życie staje się bardziej uporządkowane. Dzięki planowaniu możemy lepiej zarządzać swoim czasem i mobilizować się do określonych działań. Planując doświadczamy, że mamy wpływ na wiele rzeczy w życiu. Ważne jest, aby wyznaczać sobie cele, które są konkretne

i określone w czasie, by faktycznie móc je zrealizować. Uwzględniaj więc w swoich planach czynności, które sprawiają właśnie Tobie przyjemność, które poprawiają Twój nastrój. Co więcej, wykorzystaj ten czas na zrobienie tego, co jest ważne, a na co do tej pory nie miałeś czasu. Może warto przejrzeć szafę z ubraniami? Naczynia? Książki? Zrobić porządek i oddać niepotrzebne rzeczy. W końcu mamy na to czas!



### 3. Bądź aktywny fizycznie!

Aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na nasze samopoczucie i sprawność. Pozostając aktywnym fizycznie przedłużamy swoją sprawność i samodzielność. Co więcej podczas aktywności fizycznej następuje wzrost endorfin w naszym organizmie i innych czynników poprawiających nasz nastrój. W czasie ograniczeń wynikających z pandemii tym bardziej powinniśmy zadbać o aktywność fizyczną. Nawet jeśli ruch i uprawianie sportu zostało znacznie utrudnione, nie oznacza to, że nie mamy możliwości ćwiczyć.

Wygospodaruj w swoim mieszkaniu/domu/ogrodzie miejsce do ćwiczeń

- zaplanuj ściśle określony czas, kiedy w ciągu dnia zamierzasz ćwiczyć (np. 40 minut dziennie, chyba, że twój stan zdrowia na to nie pozwala);
- zaplanuj zestaw ćwiczeń na różne partie ciała, pamiętaj również o ćwiczeniach oddechowych;
- poszukaj w Internecie gotowych zestawów ćwiczeń;
- pamiętaj, aby się nie przeciążać - ćwiczenia powinny sprawiać Ci przyjemność!



Przykłady aktywności fizycznej w domu "spoza zaplanowanego zestawu ćwiczeń": aerobik (online), tai-chi (online), joga (online), lekcje tańca, ćwiczenia na zdrowy kręgosłup.

### 4. Wykonuj "gimnastykę umysłu" (ćwiczenia na pamięć, koncentrację, uwagę)

Kiedy doświadczamy stresu, osłabia się funkcjonowanie naszej pamięci, zdolność koncentracji i uwagi. Ćwicząc nasz mózg przeciwdziałamy postępującym zmianom funkcji poznawczych, dzięki czemu dłużej zachowamy sprawność umysłu. Kilka przykładów do wykorzystania na co dzień: rozwiązywanie krzyżówek, gra w karty, sudoku, oglądanie teleturniejów, pisanie pamiętnika i przypominanie sobie różnych sytuacji z życia.

Możesz wykorzystać zestaw kart dołączony do poradnika dla seniorów, profesjonalistów i członków rodzin w zakresie edukacji i aktywizacji osób starszych (rezultat projektu nr 3) do gry pamięciowej (wyszukiwanie par kart).

### 5. Stosuj dietę odżywiająca mózg i poprawiającą samopoczucie

W Internecie można znaleźć informacje na temat żywności, którą powinieneś jeść i unikać, aby prawidłowo odżywiać swój mózg i poprawiać nastrój. Warzywa, owoce, produkty mleczne i chude mięso powinny znaleźć się w Twojej diecie.

Dla prawidłowego funkcjonowania naszego mózgu należy jeść orzechy, ale także



pozwalać sobie na czekoladę z dużą ilością kakao. Skonsultuj swoją dietę z lekarzem. Jeśli masz możliwość, zrezygnuj z półproduktów na rzecz samodzielnego przygotowywania posiłków. Gdy samodzielnie dobierasz składniki posiłki są zazwyczaj zdrowsze! Pamiętaj, aby jeść o podobnych porach i nie spożywać kolacji zbyt późno! Zjedzenie ostatniego posiłku nie później niż dwie godziny przed snem ma wpływ na dobry sen.

## **6. Stosuj dietę zwiększającą odporność**

Staraj się jeść produkty sezonowe. Wzbogać swoją dietę o artykuły z większą zawartością witaminy C. Ponadto pamiętaj, że spożywanie: miodu, imbiru, kurkumy zwiększa odporność. Zawsze konsultuj swoją dietę z lekarzem.

## **7. Kontakty towarzyskie z ludźmi, którzy są dla Ciebie ważni.**

Utrzymuj kontakt z ludźmi, którzy są dla Ciebie ważni. Jeśli ktoś w kontakcie z tobą "pozbawia cię energii", po spotkaniu z taką osobą odczuwasz: zmęczenie, znużenie, rozdrażnienie czy złość - unikaj takich kontaktów i ogranicz je do niezbędnego minimum.

## **8. Ogranicz oglądanie telewizji wyłącznie do programów, seriali, filmów, które poprawiają Ci samopoczucie.**

To, co oglądamy i jakich informacji słuchamy, ma wpływ na nasze samopoczucie. Oglądaj te programy, które sprawiają, że po ich obejrzeniu czujesz się dobrze. Staraj się unikać słuchania lub oglądania programów, które "karmią" Cię trudnymi informacjami. W czasie pandemii prawie przez cały dzień otrzymujemy informacje o wzroście lub spadku zakażeń, liczbie zgonów, negatywnym wpływie obostrzeń na gospodarkę itp.

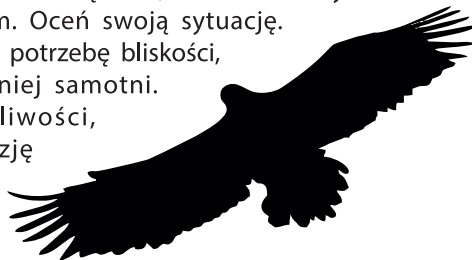
Ważne jest, aby być na bieżąco, jednak ograniczając dostęp do tych informacji do niezbędnego minimum. Czy korzystne jest dla Ciebie otaczanie się tymi informacjami przez większość dnia? Z pewnością będzie to miało negatywny wpływ na twój nastrój i poziom energii. Zrezygnuj z częstego słuchania programów informacyjnych na rzecz kontaktu z naturą, spacerów, aktywności fizycznej.

## **9. Bądź w kontakcie z naturą: spędzaj wolny czas w ogrodzie, lesie, na plaży, w parku...**

Kontakt z naturą działa na nas kojąco, uzdrawia naszą duszę i ciało. Staraj się jak najczęściej przebywać wśród roślin; chodź na spacerów wśród zieleni, nad morzem, spaceruj po górskich szlakach. Przebywanie na łonie natury sprzyja konstruktywnemu myśleniu i znajdowaniu rozwiązań ważnych dla nas spraw. Obcowanie z naturą pomaga osiągnąć spokój wewnętrzny, który jest nam tak bardzo potrzebny w trudnej sytuacji, jaką jest konieczność ograniczenia kontaktów społecznych.

## 10. Rozważ adopcję zwierzęcia w domu

Rozważ zaproszenie do wspólnego życia nowego domownika np. psa lub kota. Zwierzę w domu to długoterminowe zobowiązanie, ale też koszty związane zżywieniem czy leczeniem. Oceń swoją sytuację. Kontakt ze zwierzęciem zaspokaja naszą potrzebę bliskości, opieki. Mając zwierzę czujemy się mniej samotni. Warto jednak rozważyć swoje możliwości, zanim pochopnie podejmiemy decyzję o przygarnięciu zwierzaka do siebie. To wspaniały obowiązek na lata!



## 11. Dbaj o to, by jak najczęściej robić to, co sprawia Ci przyjemność, sprzyja zdrowiu i dobrej kondycji fizycznej i psychicznej

Planując swój dzień, tydzień, pamiętaj nie tylko o obowiązkach, ale również o czynnościach, które sprawiają Ci przyjemność! Jeśli o to zadbasz, wpłyniesz na swój nastrój i pozytywne myślenie.

## 12. Zapoznaj się z ofertą online

Wykorzystaj czas na dalsze rozwijanie swoich zainteresowań; pogłębianie wiedzy i rozwijanie konkretnych umiejętności. Mimo, że większość obiektów kulturalnych, sportowych i placówek oświatowych w okresie pandemii została zamknięta, a nawet jeśli działała to np. mieściła się zbyt daleko od twojego miejsca zamieszkania, pamiętaj, że coraz więcej zajęć dostępnych jest online. Skorzystaj z tych możliwości rozwijania swojej wiedzy, talentów, zainteresowań.

## 13. Korzystaj z pomocy innych

Jeśli potrzebujesz wsparcia w codziennym życiu, skorzystaj z pomocy wolontariuszy lub sąsiadów. Kontakt z innymi ludźmi poprawi Ci nastrój. Czasem wystarczy zwykła rozmowa. Korzystając z pomocy, możesz jednocześnie uszczęśliwić innych. Dzięki tobie inni mogą poczuć się przydatni i ważni. Pamiętaj jednak - korzystaj tylko ze wsparcia zaufanych osób. Nie wpuszczaj obcych do swojego domu i nie udostępniaj im swoich danych osobowych ani dokumentów.

## 14. Wspieraj innych seniorów (zakupy, kontakt telefoniczny, itp.).

Zastanów się, czy możesz pomóc innym seniorom w swoim najbliższym otoczeniu? Może w Twojej okolicy mieszka osoba starsza, która byłby wdzięczny za kontakt z Tobą, choćby tylko telefoniczny. Być może możesz zrobić coś więcej, np. zakupy dla osoby, która nie może lub boi się wyjść z mieszkania?

## **15. Nie bój się korzystać z aplikacji internetowych do kontaktu z bliskimi**

Istnieje wiele darmowych aplikacji do kontaktowania się z innymi. Możesz umówić się na wirtualne spotkanie na platformach takich jak: Zoom, Google Meeting, Skype, Messenger, WhatsApp itp. Podczas pandemii koronawirusa Covid-19 popularne jest organizowanie wirtualnych spotkań przy kawie/herbacie, zamiast wspólnego wyjścia do restauracji. W momencie istniejących ograniczenia w obszarze funkcjonowania lokali usługowych z powodu światowej pandemii koronawirusa w wielu krajach wydaje się to być dobrym rozwiązaniem.

## **16. Rób zakupy online, aby poprawić swój nastrój i sprawić sobie przyjemność**

Robiąc zakupy w sieci możesz poprawić sobie humor, ale również wesprzeć krajową gospodarkę i lokalnych przedsiębiorców. Zazwyczaj masz możliwość zwrotu towaru, jeśli nie spełnia on Twoich oczekiwań. Pamiętaj jednak, żeby robić zakupy świadomie i rozsądnie.

## **17. Ucz się języków obcych!**

Pewnego dnia pandemia się skończy, a dalekie podróże znów będą możliwe! Przygotuj się na to i ucz się języków obcych!

## **18. Zaczynj spisywać wspomnienia/pisać pamiętnik**

Zazwyczaj w codziennym pędzie nie ma czasu na spisywanie cennych wspomnień z naszego życia i życia naszych bliskich. Pisanie pamiętnika z pewnością będzie dla Ciebie bardzo ekscytujące, poza tym będzie cennym skarbem rodzinnym dla przyszłych pokoleń.



## **19. Twórz rodzinne albumy fotograficzne z opisami konkretnych wydarzeń**

W dzisiejszych czasach większość z nas przechowuje zdjęcia w formie elektronicznej. Wielokrotnie nie pamiętamy, gdzie zostały zrobione.

Robimy zbyt wiele zdjęć, do których nie wracamy, a wraz z wymianą telefonów i komputerów niekiedy nie przechowujemy ich na dyskach zewnętrznym i tracimy wiele z nich. Może czas je przejrzeć i część z nich wydrukować? Umieścić w albumach? Pewnego dnia chętnie wrócisz do tych chwil w swoim życiu i z przyjemnością weźmiesz do ręki album.

## **20. Rozwijaj umiejętność redukcji stresu, nabieraj dystansu psychicznego do sytuacji, na które nie masz wpływu**

Zamartwianie się odbiera nam zdrowie. Wiele rzeczy jest poza naszą kontrolą. Nie jest korzystne zamartwianie się "na zapas". Myśl pozytywnie, miej nadzieję na lepszy dzień. Skup się na tym, na co masz wpływ i nie martw się tym, co jest poza twoją kontrolą. To strata zdrowia, energii i czasu, który możesz wykorzystać na robienie rzeczy, które sprawiają, że jesteś szczęśliwy!

## **Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród seniorów na temat radzenia sobie z lockdownem podczas pandemii Covid-19.**

Badanie dotyczyło funkcjonowania seniorów podczas pandemii Covid-19 oraz radzenia sobie z izolacją społeczną i lockdownem. W badaniu wzięli udział seniorzy w wieku 55+ z Czech, Polski, Turcji i Włoch i objęło 49 osób. Istotny dla badania jest fakt, że badanie zostało przeprowadzone po roku pandemii, kiedy dostrzegalnym jest stopniowe przyzwyczajanie się do funkcjonowania w obrębie obowiązujących ograniczeń.

Większość mieszkańców, niezależnie od wieku, nauczyła się funkcjonować w zmienionej przez pandemię rzeczywistości i w miarę trwania pandemii następował spadek lęku związanego z codziennym funkcjonowaniem. Świadczą o tym uzyskane wyniki.

Wszystkie zebrane wyniki można znaleźć korzystając z załączonego poniżej linku: <https://sealproject.eu/en/results-en/>

Poniżej podsumowano informacje na temat działań, które pomagają seniorom funkcjonować w warunkach lockdownu.

## **Co pomaga seniorom czuć się dobrze na co dzień, zachować zdrowie i dobre samopoczucie pomimo ograniczeń związanych z pandemią Covid-19?**

Wyniki pokazują, że osoby starsze lepiej sobie radzą w trudnym okresie pandemii koronawirusa dzięki: pracy w ogrodzie lub pielęgnacji roślin na balkonie; przebywaniu na świeżym powietrzu, kontakt z rodziną i przyjaciółmi. Niektórym pomagało aktywne uprawianie sportu (w tym treningi online), nauka zdalna, czytanie książek czy zajmowanie się hobby np. budowaniem modeli statków. Wśród seniorów, którzy wzięli udział w badaniu były osoby, którym pomagała codzienna rutyna, oglądanie telewizji czy dbałość o zdrowe odżywianie. Niektórzy podkreślali, że starali się skupiać jedynie na najważniejszych komunikatach dotyczących zmieniających się obostrzeń spowodowanych pandemią, a nie przez cały dzień oglądać czy słuchać wiadomości na ten temat. Wśród odpowiedzi pojawiały się też takie odpowiedzi, jak przyzwyczajenie do samotności jeszcze przed światowym kryzysem zdrowotnym czy alkohol. Z kolei osoby pracujące podkreślały, że to praca pomaga im przetrwać ten trudny czas.

## **Jakiego rodzaju wsparcia potrzebują seniorzy, aby prowadzić aktywne i szczęśliwe życie w takich sytuacjach jak lockdown?**

Wśród osób, które wzięły udział w badaniu większość wskazywała na następujące potrzeby:

- miłość i wsparcie rodziny oraz przyjaciół
- posiadanie w pobliżu kogoś do rozmowy (np. asystenta dla tych, którzy nie mają kontaktu z bliskimi)
- zapewnienie lepszej opieki zdrowotnej i codziennych usług opiekuńczych
- pomoc informatyczna umożliwiająca korzystanie z narzędzi cyfrowych np. call center, w którym można by uzyskać pomoc w przystępny sposób
- częstsza pomoc wolontariuszy (zakupy, wyprowadzanie psa, rozmowy)
- pozostawanie w kontakcie nie tylko z rodziną i przyjaciółmi, ale też np. z kościołem (księdzem) poprzez Skype, SMS, e-mail
- otrzymywanie e-maili i smsów z ważnymi wiadomościami, które dotyczą aktualnych, ważnych i rzetelnych informacji, w tym na temat zajęć, dostępnych w okolicy
- bycie zrozumianym, a nie traktowanym jak dziecko
- otwarte przestrzenie, w których można by spotkać się w kilka osób w bezpiecznej odległości, uprawiać sporty na świeżym powietrzu
- różnorodna lokalna oferta kulturalna dostępna online
- nieingerowanie w życie, święty spokój, wsparcie finansowe w uzasadnionych przypadkach

## Podsumowanie

Niniejsza publikacja zawiera refleksje partnerów projektu SEAL na podstawie własnych doświadczeń w pracy z osobami starszymi, wyników badania ankietowego przeprowadzonego wśród seniorów oraz rezultatów wypracowanych w trakcie realizacji projektu SEAL (2018-2021).

Okres projektu przypadł na czas światowego kryzysu związanego z pandemią koronawirusa Covid-19, co wpłynęło na sposób realizacji zakładanych założeń projektu. W ramach projektu wypracowane zostały następujące rezultaty - zestaw publikacji dedykowanych zarówno seniorom, członkom ich rodzin, jak i profesjonalistom zajmującym się edukacją i aktywizacją seniorów.

Rezultat 1 – Wyniki międzynarodowego badania w obszarze potrzeb edukacyjnych i aktywizacyjnych seniorów dostępne wyłącznie w wersji elektronicznej na stronie internetowej projektu: [www.sealproject.eu](http://www.sealproject.eu)

Rezultat 2 – Narzędzia wspierające edukację i aktywizację seniorów

Rezultat 3 – Poradnik dla seniorów, profesjonalistów i członków rodzin w zakresie edukacji i aktywizacji seniorów (zbiór wytycznych) wraz z grą pamięciową SEAL (zestaw kart do pracy z seniorami np. ćwiczenia pamięci, wizualizacja)

Rezultat 4 – Rekomendacje w zakresie wspierania edukacji i aktywizacji seniorów

Rezultat 5 – Jak radzić sobie z izolacją społeczną i ograniczeniami (nie tylko w pandemii) - wnioski ze współpracy w ramach międzynarodowego projektu SEAL.



## Partnerzy projektu



ckusopot.pl

Centrum Kształcenia Ustawicznego im. Bohaterów Wybrzeża w Sopocie to publiczna placówka prowadząca edukację formalną i nieformalną dla dorosłych. W ofercie ma m.in. kursy zawodowe z zakresu: fotografii, informatyki, grafiki komputerowej, kadr i plące. W ramach Sopotckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku prowadzi różnorodne warsztaty dla osób starszych dla około 950 studentów rocznie. W strukturach CKU Sopot znajduje się również Sopotcki Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli. CKU Sopot posiada wieloletnie doświadczenie w realizacji projektów międzynarodowych, w tym w ramach programu Erasmus+.



glafka.cz

GLAFKA jest czeską organizacją edukacyjno-szkoleniową świadczącą usługi edukacyjne i doradcze w zakresie kształcenia ustawicznego (w tym zawodowego) oraz rozwoju innowacyjnych metod edukacyjnych. Podejmuje działania w obszarze wspierania grup doświadczających wykluczenia społecznego. Prowadzi kursy informatyczne dla seniorów (w wieku 60+). Organizacja posiada znaczne doświadczenie w realizacji projektów międzynarodowych, w tym w ramach programu Erasmus+.



kmaras.meb.gov.tr

KMEM jest instytucją publiczną, koordynującą i nadzorującą działanie ponad 1084 tureckich szkół. Pracownicy działu badań i rozwoju mają duże doświadczenie w realizacji różnego rodzaju projektów, w tym projektów międzynarodowych (m.in. w ramach programu Erasmus+). Instytucja ta jest odpowiedzialna za organizację kursów dla osób dorosłych i dla nauczycieli w całym regionie. Wspiera nabywanie i rozwój kompetencji wymaganych na rynku pracy i pozyskanie kwalifikacji celem uzupełnienia wykształcenia.



istitutosorditorino.org

IST jest włoską organizacją pozarządową założoną w celu udzielania wsparcia osobom z niepełno-sprawnością sensoryczną oraz prowadzenia szkoleń dla osób z nimi pracujących. Oferta IST obejmuje: opiekę dzienną, mieszkalnictwo chronione, naukę wspomaganą, warsztaty terapeutyczne (malowanie, gotowanie, zajęcia sportowe), edukację zawodową osób niepełnosprawnych oraz szkolenia dla terapeutów/opiekunów. Posiada duże doświadczenie w realizacji projektów w ramach programu Erasmus+.



asprometeo.altervista.org

PROMETEO jest włoską organizacją pozarządową oferującą wsparcie edukacyjne dla przedstawicieli instytucji działających w obszarze edukacji dorosłych. Organizacja zaangażowana jest w projekty i programy związane z rozwojem umiejętności zawodowych uczniów; turystyką; włączeniem społecznym imigrantów i przeciwdziałaniem rasizmowi; edukacją osób starszych; rozwojem innowacyjnych narzędzi edukacyjnych. PROMETEO posiada wieloletnie doświadczenie we współpracy międzynarodowej, w tym w projektach programu Erasmus+.



erasmusplus.org.pl

Erasmus+ to program Unii Europejskiej w dziedzinie edukacji, szkoleń, młodzieży i sportu na lata 2014-2020. Erasmus+ opiera się na osiągnięciach europejskich programów edukacyjnych, które funkcjonowały przez 25 lat, i jest wynikiem połączenia następujących europejskich inicjatyw realizowanych przez Komisję Europejską w latach 2007-2013: programu „Uczenie się przez całe życie”, programu „Młodzież w działaniu”, Erasmus Mundus, Tempus, Alfa, Edulink, oraz programów współpracy z krajami przemysłowymi w dziedzinie szkolnictwa wyższego.



**SEAL**

[sealproject.eu](http://sealproject.eu)