



## Projekt „BePreSel – Lepsze przygotowanie seniorów do życia w zdrowiu”

(ang. "A better Preparation For Senior Life")

nr umowy: KA204-2017-012

Projekt naukowo-badawczy **BePreSel**, finansowany w ramach programu ERASMUS +, to nowe przedsięwzięcie realizowane na Uniwersytecie Jagiellońskim Collegium Medicum, którego głównym celem jest propagowanie innowacyjnych form edukacji dla osób starszych.

### Głównym zamierzeniem tego projektu jest:

- Opracowanie i przetestowanie krótkiego programu edukacyjnego wraz z materiałami szkoleniowymi dla seniorów, w celu zwiększenia wiedzy osób starszych na temat zdrowego starzenia się w ośmiu podstawowych obszarach, które są kluczowe do utrzymania niezależności i sprawności w późniejszym okresie życia.
- Tematyka szkoleń obejmuje zagadnienia poświęcone m.in. aktywności ruchowej, odżywiania się i ogólnego samopoczucia.
- Główna idea projektu zakłada, że szkolenia dla seniorów prowadzone będą przez seniorów, a ich zakres odpowiadać będzie na potrzeby edukacyjne w zakresie promocji zdrowia i zachowania zdrowia w starości.

### Pierwszą barierą, którą należy pokonać w edukacji osób starszych, jest zaangażowanie ich w szkolenia i utrwalenie zmiany zachowań zdrowotnych.

- Wyzwanie to pojawiło się już wcześniej, podczas realizacji innych unijnych projektów, opartych na wolontariacie wśród seniorów. Wielu, być może nawet większość, seniorów nie chce uczestniczyć w szkoleniach nt. promocji zdrowia w starszym wieku, nawet jeżeli otrzymają taką szansę, ponieważ sądzą, że wiedzą wszystko o wieku senioralnym i procesie starzenia się.
- Z drugiej strony wiele osób starszych chce nadal zachować aktywność w swoim środowisku i cieszyć się jak najdłużej dobrym zdrowiem.
- Ci, którzy wzięli udział w szkoleniach organizowanych w przeszłości przez lidera projektu z Danii, otwarcie przyznali, że zweryfikowali swoją błędną wiedzę na tematy kluczowe dla zdrowego starzenia się.
- Projekt BePreSel jest kontynuacją wcześniejszej współpracy słuchaczy Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku z liderem projektu i poniekąd odpowiedzią na ich wcześniej wyrażone zapotrzebowanie.



*Pani Pina Rasso – dyrektor Università delle LiberEtà del Fvg – wita uczestników 3-go spotkania partnerskiego w Udine, Włochy).*



*Doświadczenie i otwarte podejście gwarantem sukcesu!*



*Skupienie jest bardzo duże, nawet w momencie wykonywania pamiątkowej fotografii, co oczywiście wymaga też pewnej uwagi*

Projekt realizowany jest we współpracy 5-ciu instytucji z czterech krajów. Liderem projektu jest SOSU Aarhus Aarhus Social and Health Care College z Danii. Pozostali partnerzy to: Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum (Polska), Università delle LiberEtà del Fvg (Włochy), Ljudska univerza Ptuj (Słowenia), AOF-Skanderborg (Dania). Jak dotąd odbyły się trzy spotkania partnerskie (W Arhus, w Krakowie I w Udine), każde z udziałem partnerów projektu i seniorów.

Jak widać na zdjęciu poniżej, najistotniejszą częścią tego projektu jest zaangażowanie seniorów z partnerskich krajów, którzy w swoich środowiskach propagują założenia projektu.



*Osoby zaangażowane w projekt wraz z seniorami z Polski, Słowenii Włoch i Danii razem na spotkaniu projektowym w Udine (Włochy) w 2018 roku.*

### Efektom projektu jest:

1. Wypracowanie najlepszej strategii pokonującej niechęć seniorów do uczestnictwa w projekcie i w szkoleniach z zakresu zdrowego starzenia się.
2. Stworzenie ram kursu edukacji zdrowotnej seniorów, które dostosowane będą do różnych grup odbiorców.
3. Opracowanie materiałów szkoleniowych dla trenerów – seniorów, którzy przeprowadzą szkolenia dla swoich rówieśników oraz materiałów szkoleniowych dla uczestników.
4. Uruchomienie platformy internetowej, zawierającej informacje dotyczące zdrowia seniorów oraz materiały szkoleniowe i komputerowo opracowany profil zdrowia seniora.
5. Opracowanie koncepcji edukacji osób w wieku senealnym, która ma za zadanie inspirować wszystkie partycypujące w projekcie kraje, jak również pozostałe państwa Unii Europejskiej.

### Partnerzy programu:



- UNIWERSYTET JAGIELLONSKI
- Università delle LiberEtà del Fvg
- LJUDSKA UNIVERZA PTUJ
- AOF SKANDERBORG AFTENSKOLE (Koordynator)
- SOSU Østjylland (Koordynator)

Czas trwania projektu: wrzesień 2017- wrzesień 2019

Więcej informacji na stronie: <http://www.epi.wl.cm.uj.edu.pl/nauka/BePreSel>