

## 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. Liderem projektu jest SOSU Aarhus Aarhus Social and Health Care College (Dania), a w jego realizację zaangażowane są cztery kraje: Polska, Dania, Włochy i Słowenia. Wykonawcą projektu w Polsce jest Zespół Katedry Epidemiologii i Medycyny Zapobiegawczej Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum w Krakowie, pod kierownictwem dr hab. med. Katarzyny Szczerbińskiej, prof. UJ.

Wiele osób starszych chce nadal zachować aktywność w swoim środowisku i cieszyć się jak najdłużej dobrym zdrowiem. Projekt **BePreSel** jest kontynuacją wcześniejszej współpracy słuchaczy Jagiellońskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i poniekąd odpowiedzią na ich wcześniej wyrażone zapotrzebowanie. W ramach projektu wykonano ocenę potrzeb i możliwości edukacyjnych osób starszych (65+) w zakresie zagadnień zdrowego starzenia się, na bazie której przygotowano następnie model szkolenia dla seniorów. Opracowany został program, zakres tematyczny, oraz materiały szkoleniowe wraz z przewodnikami dla prowadzących kursy i uczestników. 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. W najbliższych miesiącach (marzec/kwiecień-czerwiec br.) planowane są szkolenia z udziałem osób starszych. W sumie przeszkolonych zostanie około 24-30 osób w każdym kraju biorącym udział w projekcie. Zajęcia będą prowadzone w dwóch grupach 12-15 osobowych, 1 raz w tygodniu przez okres 6 tygodni (w sumie 12 godzin lekcyjnych) dla jednej grupy. Nabór uczestników odbędzie się w Centrach Aktywności Seniorów i potrwa do dnia ok 20 marca br. Każda osoba, która ukończy szkolenie, otrzyma certyfikat uczestnictwa. Na zakończenie projektu planowana jest ocena skuteczności szkolenia wśród uczestników kursu.

Przygotowane w wyniku tego projektu materiały szkoleniowe w przyszłości będą dostępne na stronie internetowej dla wszystkich osób starszych, które chciałyby zająć się szkoleniem swoich rówieśników, np. przeprowadzić prelekcje, szkolenia dla innych seniorów w klubie seniora, centrum aktywizacji seniora lub innych miejscach. Opracowany program edukacji osób starszych może zostać wykorzystany przez Uniwersytety Trzeciego Wieku, Centra Aktywizacji Seniorów, Dienne Domy Pomocy Społecznej, Domy Pomocy Społecznej dla osób starszych lub inne instytucje pełniące funkcje „klubów seniorów”.

Lider projektu: SOSU Aarhus Aarhus Social and Health Care College (Dania)

Partnerzy w projekcie: Uniwersytet Jagielloński Collegium Medicum (Polska), Università delle LiberEtà del Fvg (Włochy), Ljudska univerza Ptuj (Słowenia), AOF-Skanderborg (Dania)

Czas trwania projektu: wrzesień 2017- wrzesień 2019

Strona projektu (w języku duńskim): <https://www.sosuoj.dk>