



# Račianska Seniorakadémia

## Rámcový projekt

### Organizačný a odborný garant a realizátor projektu:

JMPROFI, s.r.o., v zastúpení PhDr. Jana Maniková

### Spoločenská záštita:

Miestny úrad Bratislava-Rača, starosta Mgr. Peter Pilinský

Seniorakadémia /ďalej SA/ ponúka seniorom program sledujúci trend celoživotného vzdelávania, ktorý je v súlade so životným obdobím seniora a s jeho postavením v spoločnosti; podporuje zachovanie, resp. zlepšenie psychického aj fyzického zdravia, podporuje spoločenské a sociálne väzby seniora.

SA je určená tým, ktorí majú záujem rozšíriť, prehĺbiť alebo doplniť si vybrané oblasti poznania. Podmienkou účasti je veková hranica 50 rokov, vyplnená prihláška a zaplatený stanovený poplatok. Nie je zadaná podmienka minimálnej úrovne dosiahnutého vzdelania účastníka.

Motivácia seniorov pre účasť na SA:

- celoživotná potreba vzdelávať sa /splnenie svojich snov o vzdelávaní, potreba držať krok s dobou, sledovať nové trendy v spoločnosti,.../;
- potreba sociálnych kontaktov /po nástupe do dôchodku sa obvykle významne menia sociálne kontakty, potreby vytvoriť si nové väzby,.../;
- potreba seberealizácie /uplatnenie v spoločnosti/;

SA je štruktúrovaná do štvormesačných tematických blokov, ktoré sú síce samostatné, ale spolu vytvárajú kompaktný celok.

**Dĺžka trvania bloku / semestra:** štyri mesiace  
odporúčaný termín október – január / február – máj

**Frekvencia stretnutí:** každé 2- 3 týždne /odporúčaný deň v týždni - streda, štvrtok/;  
celkom 6 stretnutí;

**Dĺžka trvania stretnutia:** 2 hodiny  
termíny stretnutí: v čase od 10:00 – 12:00 hod.  
13:00 – 15:00 hod.

Na záver bloku absolvent získa certifikát /slávnostné odovzdávanie/. Podmienky získania certifikátu – účasť na 5 stretnutiach /prezentácia účasti.

V termíne máj – jún 2013 je pripravený **Nultý ročník Seniorakadémie**, ktorej cieľom je priblížiť záujemcom formu a obsah pripravovaných blokov formou ukážok a úvodných tém.



| <b>nultý ročník</b> | <b>Seniorakadémie</b>                                   | <b>téma seminára</b>   |
|---------------------|---|--|
| termíny             | 2. 5. 2013<br>22. 5. 2013<br>29. 5. 2013<br>12. 6. 2013 | Seniorský vek a vzdelávanie<br>Spoločenské a rodinné akcie a pohár vína k tomu<br>Leto pred nami - pohyb a šport seniorov<br>Žijeme medzi a s ľuďmi – o medziľudských vzťahoch |
| čas                 | 13:00 – 15:00 hod.                                      |  |
| miesto konania      | NKD Rača  |  |
| dobrovoľné vstupné  | 1,00 EUR  |  |

### **TEMATICKÉ A OBSAHOVÉ ZAMERANIE PRIPRAVOVANÝCH PREDMETOV:**

Zameranie a realizácia prednášok vychádza z teoretických konceptov so silným previazaním na prax, životné skúsenosti a situácie seniorov; témy jednotlivých blokov sa môžu v nasledujúcich „semestroch“ prispôbovať požiadavkám účastníkov.

V prvom behu predpokladáme 4 základné predmety, ktoré sa budú realizovať v období v október 2013 – január 2014, február – máj 2014.

### **PREDBEŽNÝ PROGRAM VZDELÁVACÍCH PREDMETOV:**

- *vedené témy je možné v priebehu prípravy projektu zmeniť, resp. doplniť;*

#### **1. O SEBE**

- 1) Seniorský vek – čo berie a čo prináša; vývoj a zmeny v životných hodnotách seniora; vzdelávanie v seniorskom veku; rovnováha medzi životom a prácou;
- 2) Starostlivosť o psychické zdravie; psychológia seniorského veku; slabé a silné stránky, ako s nimi pracovať, ako ich využiť;
- 3) Typy osobnosti a ich spôsoby správania; sebaopoznávanie a poznanie druhých;
- 4) Úcta a sebaúcta, asertívne správanie;
- 5) Starostlivosť o fyzické zdravie; zdravá výživa, imunitný systém; udržiavanie fyzickej kondície; pohybový režim v živote seniora;
- 6) Fyzioterapia, sila dotykov;

*Alternatívna téma: Zvládanie záťaže a stresu;*



## 2. O VZŤAHOCH

- 1) Komunikácia medzi ľuďmi;
- 2) Neverbálna komunikácia;
- 3) Konflikty medzi ľuďmi a ich riešenie; medzigeneračné problémy;
- 4) Rodina a sociálna sieť v živote seniora, „tímy“ v našom živote;
- 5) Každodenná etika; hodnoty a postoje v našom živote;
- 6) Spoločenské správanie, spoločenský protokol, diplomatický protokol;

## 3. O PROSTREDÍ /BYT, DOM, ULICA, OBEC/

- 1) Zostarol aj môj byt, čo s ním? Sú všetky staré veci na zahodenie?
- 2) Dvor a záhrada – moja vizitka;
- 3) Izbové a balkónové kvety, ako mať krásny balkón za málo peňazí, vhodné rastliny podľa orientácie a veľkosti balkóna alebo terasy;
- 4) Architektúra obce; Rača a jej miesto v Bratislave;
- 5) Recyklácia a triedenie odpadu, ochrana životného prostredia;
- 6) Vinohradníctvo

## 4. VINOHRADNÍCTVO A VINÁRSTVO PRE NEVINOHRADNÍKOV A NEVINÁROV

- 1) História vína a révy, starovek, novovek, súčasnosť; vinohradníctvo a vinárstvo v Rači; Račiansky vinohradnícky spolok;
- 2) Starostlivosť o vinohrad;
- 3) Odrody a vína, slovenské vína podľa kvality a pôvodu hrozna, akostné vína s prívlastkom;
- 4) Cestujeme za vínom;
- 5) Víno a jedlo, odporúčané zásady pri výbere vína k jedlu, pozitívny vplyv vína na ľudský organizmus;
- 6) Degustácia a podávanie vín;

SA považujeme za živý organizmus, ktorý sa bude vyvíjať a obohacovať o ďalšie témy v súlade a požiadavkami a záujmom účastníkov, napr.:

- **Záhrada, záhradná architektúra;**
- **Rača a jej história;**
- **Starostlivosť o psychické zdravie seniora;**
- **Starostlivosť o fyzické zdravie seniora;**
- **Financie a právo v živote seniora;**
- **iné;**



### **FORMA VZDELÁVANIA / POUŽÍVANÉ METÓDY:**

- výkladovo-ilustratívne metódy, spojené s interaktívnymi prístupmi,
- možnosť použitia krátkych psychologických testov na získanie informácie o sebe,
- individuálne a skupinové cvičenia, na precvičenie hry, hranie rolí,
- riešenie konkrétnych prípadových štúdií pripravené lektormi alebo navrhnuté účastníkmi;

### **POUŽÍVANÉ POMÔCKY A TECHNIKY:**

- papier, ceruzka, flipchart, tabuľa, farebné fixky,
- dataprojektor, PP- prezentácie,
- videokamera, fotoaparát;
- účastníci dostanú tlačенú formu prezentačných materiálov zo seminára;

### **LEKTORSKÉ ZABEZPEČENIE:**

#### **organizačný a odborný garant projektu:**

firma **JMPROFI, s.r.o.**

v zastúpení **PhDr. Jana Maniková**

kontakt: **0904 858 234**

**[jmprofi@gmail.com](mailto:jmprofi@gmail.com)**

informácie: [www.jmprofi.sk](http://www.jmprofi.sk)

**lektori jednotlivých tém:** vysokokvalifikovaní lektori a tréneri s bohatými praktickými a lektorskými skúsenosťami;

