Proste rozwiązania codziennych trudności

program wsparcia dla osób starszych zależnych i ich opiekunów

Dobrochna Oleszek
Alina Brożyna

www.fitelina.pl
wsparcie.seniorow@gmail.com

www.dalekowiecej.pl

Projekt jest realizowany przez Dobrochnę Oleszek we współpracy ze Stowarzyszeniem Daleko Więcej, ul. Berka Joselewicza 28, 31-031 Kraków, w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia" realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych "ę" i finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020.
Partnerem projektu jest Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji".

Prezentujemy Państwu opisy ćwiczeń, które są uzupełnieniem treningów z trenerem. Ćwiczenia zostały dobrane z największą starannością, jednakże niektóre z nich mogą być niedopasowane do pewnych osób, a próby wykonania ich mogą przyczynić się do kontuzji. Dlatego przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń fizycznych należy skonsultować się z lekarzem.

Autorzy prezentowanych ćwiczeń nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody mogące powstać na skutek ich wykonywania.

Materiały, które dla Państwa przygotowaliśmy są uzupełnieniem treningów indywidualnych, grupowych oraz materiałów video. Opis ćwiczeń jest opracowany dla osoby ćwiczącej w pozycji siedzącej, jednak alternatywnie pokazujemy również ćwiczenia w pozycji stojącej. W dalszej części tych materiałów pozwolimy sobie na użycie formy "Ty", aby opisy ćwiczeń były bardziej zrozumiałe i zwięzłe.

Te kilka ćwiczeń pomoże Ci dobrze rozpocząć dzień. Możesz je wykonać samodzielnie o poranku, dając swojemu ciału poranny rozruch lub w ciągu dnia, kiedy masz na to czas i ochotę. Zmieniaj kolejność ćwiczeń, dobieraj je w zależności od swoich sił i dyspozycji w danej chwili. Niech te ćwiczenia motywują Cię do działania.
Pamiętaj, każdy dzień może rozpocząć się inspirującym ćwiczeniem ruchowym lub pamięciowym. Samodzielnie, w parze, rodzinnie, międzypokoleniowo, czy w gronie rówieśników.

Powodzenia
Twój instruktor Dobrochna Oleszek

Objaśnienia piktogramów:

Ćwiczenia fizyczne

Ćwiczenia pamięciowe

Senior

Opiekun

Senior wraz z opiekunem

Uwaga; ważne wskazówki

Korzyści z wykonywania danego ćwiczenia

Część 1

Rozgrzewka

ćw.1 | *Skłon w przód: rozciąganie kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej*

Siądź wygodnie na brzegu krzesła, tak aby oba pośladki przylegały do siedziska, a plecy nie przylegały do oparcia. Weź kilka spokojnych oddechów. Wraz z wydechem rozpocznij skłon w przód, przesuwając dłońmi po nogach w stronę stóp. Weź wdech i z wydechem wróć do wygodnej pozycji wyjściowej.

!Wykonaj płynnie 5-10 powtórzeń.

Uwaga!!!

- Nie wstrzymuj oddechu podczas wykonywania ćwiczenia
- Wykonaj ćwiczenie w takim zakresie i tempie, które jest dopasowane do Twojej dyspozycji w danym dniu

Korzyści!!!

- Dobre przygotowanie kręgosłupa przed większym wysiłkiem
- Usprawnia samodzielne podnoszenie przedmiotu z podłogi, zawiązanie butów

ćw.2 | *Skłony boczne: rozciąganie kręgosłupa w płaszczyźnie czołowej*

Siądź wygodnie na brzegu krzesła, tak aby oba pośladki przylegały do siedziska. Plecy nie przylegają do oparcia. Weź kilka spokojnych oddechów i rozpocznij skłon tułowia do prawego boku, sięgając prawą ręką w stronę podłogi. W czasie skłonu pośladki cały czas powinny przylegać do krzesła.

! Wykonaj 5-10 powtórzeń na prawą i na lewą stronę.

Uwaga!!!

- Wykonuj ćwiczenie powoli, cały czas pamiętając o oddechu
- Wykonaj ćwiczenie w takim zakresie i tempie, które jest dopasowane do Twojej dyspozycji w danym dniu

Korzyści!!!

- Dobre przygotowanie kręgosłupa przed większym wysiłkiem
- To ćwiczenie usprawnia ciało, co pomaga podczas podnoszenia różnych przedmiotów, czy drobnych zakupów

ćw.3 | *Skręty tułowia: Rotacja kręgosłupa*

Siądź wygodnie na brzegu krzesła bokiem do oparcia, tak aby oba pośladki przylegały do siedziska. Stopy powinny przylegać do podłoża. Dłońmi złap oparcie krzesła po obu bokach. Weź kilka spokojnych oddechów i rozpocznij skręt tułowia w prawo, jeśli oparcie jest po Twojej prawej stronie lub w lewo jeśli oparcie jest po Twojej lewej stronie. Ciało od pasa w dół pozostaje nieruchome, a od pasa w górę wykonuje rotację.

! Wykonaj 5-10 powtórzeń na prawą, a potem na lewą stronę.

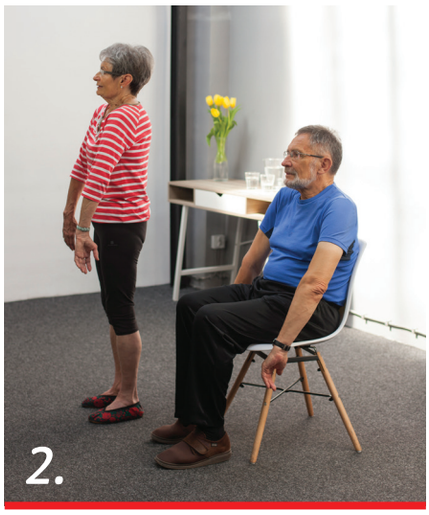
Uwaga!!!

- Nie wstrzymuj oddechu i nie spiesz się wykonując ćwiczenie
- Wykonaj ćwiczenie w takim zakresie i tempie, które jest dopasowane do Twojej dyspozycji w danym dniu
- Nie unoś barków w stronę ucha
- Nie skręcaj bioder

Korzyści!!!

- Dobre przygotowanie kręgosłupa przed większym wysiłkiem
- To ćwiczenie przygotuje Cię do ruchów skrętnych, sięgania, czy podnoszenia ciężkich i nieporęcznych przedmiotów

ćw.4 | *Rozgrzewka obręczy barkowej: krążenie barków*



Siądź wygodnie na krześle z plecami prostymi, nie opierając się na oparciu krzesła. Rozstaw stopy na szerokość bioder i ustaw je równolegle. Zanim rozpoczniesz ćwiczenie weź kilka wdechów i wydechów trzymając dłonie na kolanach. Rozpocznij rolowanie barków w tył, opuszczając ręce w dół. Pamiętając o oddechu, zwiększaj zakres otwarcia klatki piersiowej. Mięśnie pleców oraz klatki piersiowej biorą czynny udział w ćwiczeniu.

!Wykonaj 15–20 powtórzeń.

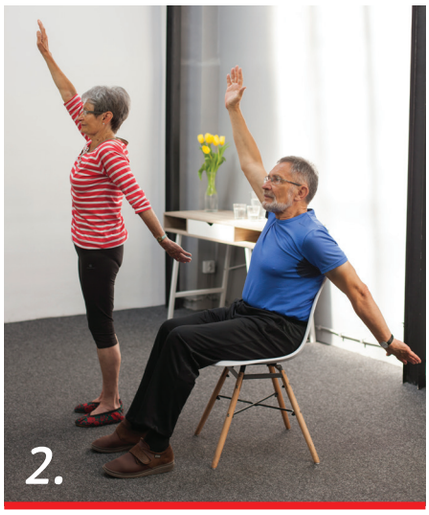
Uwaga!!!

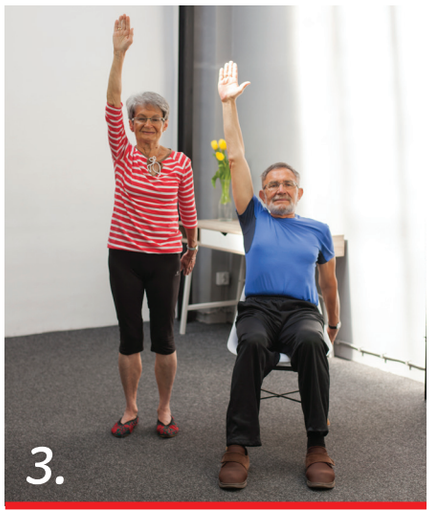
- Utrzymanie wygodnej pozycji oraz swobodny oddech są podstawą tego ćwiczenia

Korzyści!!!

- Mobilizacja stawu barkowego, klatki piersiowej i mięśni pleców
- Lepsze dotlenienie organizmu dzięki otwarciu klatki piersiowej
- Rozluźnienie barków, szyi, pleców oraz klatki piersiowej

ćw.5 | *Rozciąganie ramion: wyprost i zgięcie w stawie ramiennym*





Siądź wygodnie na krześle z plecami prostymi, nie opierając się o oparcie krzesła. Rozstaw stopy na szerokość bioder i ustaw je równolegle do siebie. Zanim rozpoczniesz ćwiczenie weź kilka wdechów i wydechów. Równocześnie prawym i lewym ramieniem rozpocznij ćwiczenie. Prawe ramię unieś wysoko do góry, a lewe ramię przenieś tyle ile jesteś w stanie za siebie.

! Wykonaj 15-20 powtórzeń

Uwaga!!!

- Utrzymanie wygodnej pozycji oraz swobodny oddech są podstawą tego ćwiczenia

Korzyści!!!

- Mobilizacja stawu barkowego, klatki piersiowej i mięśni pleców
- Lepsze dotlenienie organizmu dzięki otwarciu klatki piersiowej
- Rozluźnienie barków, szyi, pleców oraz klatki piersiowej

ćw.6 | *Rozgrzewka dłoni i nadgarstków*

Siedząc lub stojąc w dowolnym, wygodnym miejscu unieś ugięte ręce w łokciach. Wyciągnij luźno dłonie do przodu i rozpocznij krążenie na zewnątrz. Ćwiczenie to można wykonywać trzymając w dłoniach piłeczki.

! Wykonaj 10–15 powtórzeń krążąc na zewnątrz oraz 10–15 powtórzeń do wewnątrz.

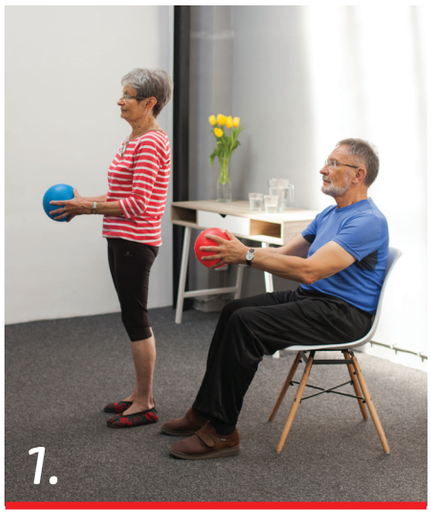
Uwaga!!!

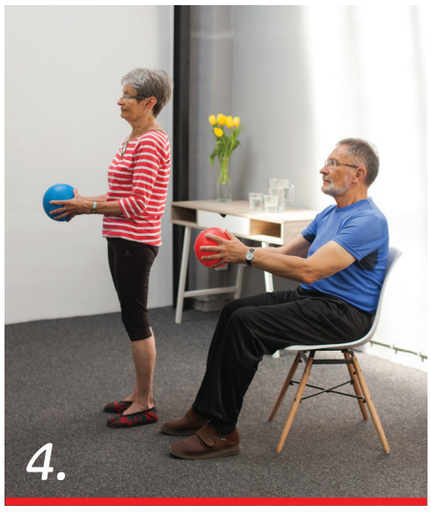
- Każde ćwiczenie wymaga Twojego płynnego oddechu i wygodnej pozycji

Korzyści!!!

- Sprawne nadgarstki to podstawa wielu bardziej skomplikowanych ćwiczeń, ale także sprawne funkcjonowanie dłoni podczas podnoszenia drobnych, nieporęcznych czy ciężkich przedmiotów

ćw.7 | *Rozgrzewka bioder i nóg*





Siedząc wygodnie na krześle, utrzymując plecy proste, ustaw stopy i kolana na szerokość swoich bioder. Do ćwiczenia możesz wykorzystać piłkę. Rozpocznij od kilku spokojnych oddechów, a następnie z wydechem unieś prawe kolano do góry, lekko zaokrąglając plecy. Kiedy udo oderwie się od siedziska, postaraj się przenieść piłkę pod kolanem. Wyprostuj nogę w kolanie. Zegnij, a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Pośladki nie odrywają się od podłoża. Zmieniaj nogę ćwicząc na zmianę na prawą i na lewą stronę.

! Wykonaj 10-15 powtórzeń na każdą nogę.

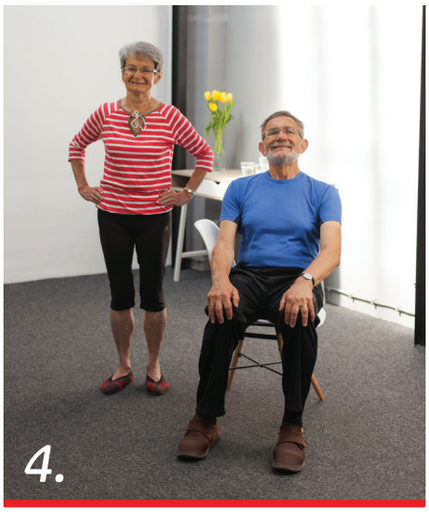
Uwaga!!!

- Nie opieraj się o oparcie krzesła plecami
- Zaokrąglaj plecy podczas wykonywania ćwiczenia

Korzyści!!!

- Rozgrzewka dla stawu biodrowego i kolanowego
- Wzmocnienie uda
- Silniejsze kolana podczas wchodzenia i schodzenia ze schodów

ćw.8 | *Rozgrzewka bioder i pośladków*



Siądź wygodnie na krześle, utrzymując proste plecy, rękami opierając się na siedzisku krzesła. Ustaw stopy i kolana na szerokość swoich bioder. Rozpocznij od kilku spokojnych oddechów, a następnie z wydechem odstaw prawą nogę do boku. Z wdechem wróć do pozycji wyjściowej, a następnie wykonaj ten sam ruch drugą nogą.

! Wykonaj 10-15 powtórzeń na każdą nogę.

Uwaga!!!

- Nie opieraj się o oparcie krzesła plecami
- Nie zaokrąglaj pleców podczas wykonywania ćwiczenia

Korzyści!!!

- Rozgrzewka dla stawu biodrowego, pośladków i stóp
- Wzmocnienie mięśni ud i łydek

Część 2

Usprawnianie codziennych czynności – praca w duecie

ćw.9 | *Położenie się i wstawanie z łóżka*

Siądź wygodnie i głęboko na łóżku, tak aby oba pośladki przylegały do siedziska. Rozpocznij od przesunięcia ręki po łóżku tak, aby się na niej wygodnie położyć. Jednocześnie ugięte nogi wsuń na łóżko, może w tym pomóc opiekun podtrzymując nogi. Weź wdech i z wydechem przewróć się plecami do wygodnej pozycji leżącej, z nogami ugiętymi. Głowa powinna wygodnie leżeć (jeśli to konieczne opiekun podkłada poduszkę). Użyj siły swoich nóg, podnosząc pośladki, przesuń biodra do wygodnej pozycji na łóżku.

Uwaga!!!

Wykonuj spokojne ruchy, nie omijając pozycji leżenia na boku. Pozwól sobie pomóc, jeśli masz problem z samodzielnym ułożeniem nóg na łóżku, poproś o wsparcie. Jeśli jest Ci niewygodnie, spróbuj poprawić pozycje samodzielnie wspierając się na stopach, kiedy nogi są zgięte w kolanach. Wykonuj ruch w swoim tempie, które jest dopasowane do Twojej dyspozycji w danym dniu.

Korzyści!!!

Bezpieczne dla kręgosłupa i stawów ułożenie się przez bok do leżenia na plecach odciąży Ciebie i Twojego opiekuna podczas próby wsparcia.

Dla opiekuna:

Jeśli to konieczne podaj poduszkę seniorowi. Nie dźwigaj seniora, jedynie motywuj go jasnymi i krótkimi komunikatami: “Połóż się na boku.” “Przewróć się na plecy.” “Na trzy podnieś biodra/pośladki.”

ćw.9a | Wstawanie z łóżka

Leżąc z nogami ugiętymi wygodnie na plecach przesuń kolana na bok (jeśli to konieczne z pomocą opiekuna) i przetocz się na bok. Opiekun podaje rękę i ściskając mocno dłoń daje sygnał do próby przejścia do siadu. Weź wdech i z wydechem, wspierając się jednocześnie drugim ramieniem na łóżku, napnij brzuch i siłą mięśni przejdź do siadu, ściągając nogi z łóżka.

Uwaga!!!

Wykonuj spokojne ruchy, nie omijając pozycji leżenia na boku. Pozwól sobie pomóc, jeśli masz problem z samodzielnym ułożeniem nóg na łóżku, czy podczas wstawania poproś o wsparcie. Jeśli jest Ci niewygodnie spróbuj poprawić pozycje samodzielnie, jeśli masz jednak wyraźne trudności z przyjęciem dogodnej pozycji, jasno powiedz opiekunowi z czym masz trudność, aby współpraca była sprawna. Wykonuj ruch w swoim tempie, które jest dopasowane do Twojej dyspozycji w danym dniu.

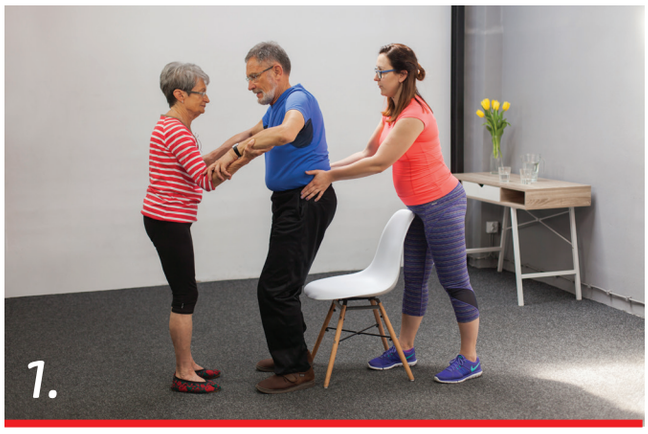
Korzyści!!!

Wykonywany ruch jest bezpieczny dla Twojego kręgosłupa i stawów, jak również dla Twojego opiekuna, którego zadaniem jest wspieranie i asekurowanie, a nie dźwiganie Ciebie. Powtarzalne ruchy usprawniają automatyzm tej codziennej czynności, a także sprawną komunikację w parze.

Dla opiekuna:

Przed wykonaniem ćwiczenia ustal z seniorem zadania: ”Na trzy napinamy mięśnie i wstajesz”, “Wydychasz powietrze kiedy jest najtrudniejszy moment”, “ Nie szarp mnie w momencie wstawania, tylko mocno napnij brzuch” itd. Komunikacja w parze jest bardzo indywidualna. Pamiętaj o szacunku do osoby starszej, o cierpliwości. Bardzo ważne są proste i jasne komunikaty.

ćw.10 | Siadanie i wstawanie



Stojąc połóż przedramiona na przedramionach opiekuna, pochyl się mocno, napnij brzuch, zaprzyj się całymi stopami na podłodze. Utrzymuj kontakt wzrokowy z opiekunem. Na wyznaczone hasło, z wydechem, przesuń pośladki do tyłu i siądź, zapierając się na przedramionach partnera.

Uwaga!!!

Wykonuj sprawny i dynamiczny ruch połączony z oddechem. Jeśli czujesz się niestabilnie wykorzystaj dodatkowy sprzęt typu krzesło lub poproś o pomoc drugiego opiekuna. Jasno komunikuj opiekunowi z czym masz trudność, aby współpraca przebiegała w miłej atmosferze. Wykonaj ćwiczenie na miarę swoich możliwości w danym dniu. Nie szarp swojego partnera.

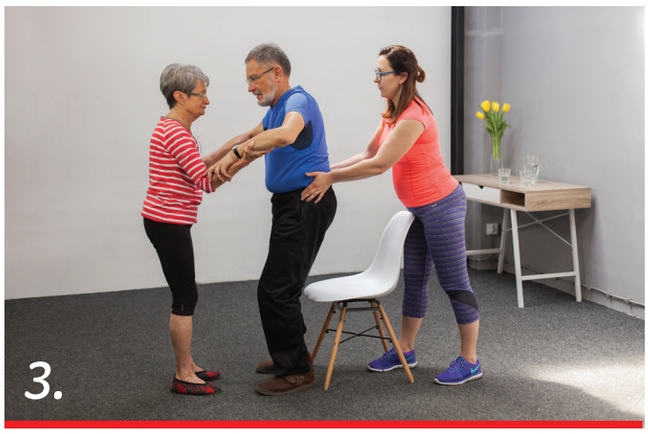
Korzyści!!!

Wykonywany ruch jest bezpieczny dla Twojego kręgosłupa i stawów kolanowych, jak również dla Twojego opiekuna, którego zadaniem jest wspieranie i asekurowanie, a nie dźwiganie Ciebie. Powtarzalne ruchy usprawniają automatyzm tej codziennej czynności, a także sprawną komunikację w parze.

Dla opiekuna:

Dla swojego bezpieczeństwa oceń odległość w jakiej powinnaś/powinieneś stać od seniora. Pamiętaj o oddechu i motywowaniu seniora ciepłym słowem. Zadbaj o swoje kolana i kręgosłup uginając nogi w kolanach w najtrudniejszym momencie wsparcia seniora. Jeśli ta wersja siadania jest za trudna, wykorzystaj laskę, kulę czy stół, dzięki którym senior może inaczej rozłożyć siły. Możesz poprosić o pomoc dodatkową osobę.

ćw.10a | Wstawanie



Usiądź na brzegu krzesła, połóż przedramiona na przedramionach opiekuna. Pochyl się mocno, napnij brzuch, zaprzyj się całymi stopami na podłodze. Utrzymując kontakt wzrokowy z opiekunem, na wyznaczone hasło z wydechem wstań, zapierając się na przedramionach partnera.

Uwaga!!!

Wykonuj sprawny i dynamiczny ruch połączony z oddechem. Jeśli jest Ci niewygodnie, spróbuj poprawić pozycje samodzielnie. Jeśli masz wyraźne trudności z przyjęciem dogodnej pozycji, jasno komunikuj opiekunowi z czym masz trudność, aby współpraca była sprawna. Wykonaj ćwiczenie na miarę swoich możliwości danego dnia. Nie szarp swojego partnera.

Korzyści!!!

Wykonywany ruch jest bezpieczny dla Twojego kręgosłupa i stawów kolanowych, jak również dla Twojego opiekuna. Zadaniem opiekuna jest wspieranie i asekurowanie, a nie dźwiganie Ciebie. Powtarzalne ruchy usprawniają automatyzm tej codziennej czynności, a także sprawną komunikację w parze.

Dla opiekuna:

Dla swojego bezpieczeństwa oceń odległość, w jakiej powinnaś/powinieneś stać od seniora. Pamiętaj o oddechu i motywowaniu seniora ciepłym słowem. Zadbaj o swoje kolana i kręgosłup, uginając nogi w kolanach w najtrudniejszym momencie wsparcia seniora. Jeśli ta wersja wstawania jest za trudna, wykorzystaj laskę, kulę czy stół, dzięki którym senior może inaczej rozłożyć siły.

ćw.11 | Ubieranie się

Usiądź wygodnie na krześle i zacznij od samodzielnego ubierania rękawa na mniej sprawne ramię. Następnie, wykorzystując pomoc drugiej osoby, przełóż sweter na plecy, po czym samodzielnie postaraj się ubrać drugi rękaw. Jeśli ściągasz sweter pamiętaj, aby próbować wykonać to samemu, jedynie w trudnych momentach, poproś o wsparcie.

Uwaga!!!

Wykonuj ruchy intuicyjnie, w miarę możliwości sprawnie. Ważna jest wyrozumiałość w parze. Proste komunikaty usprawniają ubieranie się, np. “Pomóż mi założyć rękaw na moją prawą rękę “, “Nie mogę sięgnąć, pomóż mi założyć sweter na plecy “, “Jest mi już gorąco, nie mogę sobie poradzić ze zdjęciem rękawa.”

Korzyści!!!

Samodzielne wykonywanie ruchów podczas ubierania np. swetra, nie tylko utrzymuje sprawność barków i ramion, ale również nadgarstków i dłoni.

Dla opiekuna:

Wspieraj swojego podopiecznego dając jasne i zrozumiałe komunikaty. Pytaj, jak możesz mu pomóc, ale nie wykonuj zadań za niego. Codzienna gimnastyka ramion jest bardzo ważna, aby usprawniać codzienne czynności tj. ubieranie się, codzienna toaleta, dźwiganie zakupów, sięganie do szafki.

ćw.12 | *Wchodzenie i schodzenie ze schodów*

Podczas wchodzenia po schodach bardzo istotne jest, aby przyjąć dogodną pozycję dla seniora i opiekuna. Stań tak, aby wygodnie wspierać się na poręczy, która powinna Ci dawać solidne wsparcie. Przyjmij taką pozycję, żeby osoba, która Cię wspiera miała miejsce do Twojej asekuracji.Postaw silniejszą nogę na stopniu tak, aby całą stopa przylegała do stopnia i tak, aby przenieść ciężar ciała na nogę silniejszą. Następnie dostaw słabszą kończynę. W czasie, gdy opiekun wspiera Cię stojąc z boku, wesprzyj się na jego ramieniu i na poręczy, jednocześnie napnij brzuch i postaraj się ustabilizować pozycję, w której jesteś.

Schodząc ze schodów najbezpieczniej będzie to zrobić tyłem. Tak samo jak podczas wchodzenia po schodach, dostaw nogę jedną do drugiej. Podczas schodzenia postaw intuicyjnie silniejszą lub słabszą nogę na stopniu poniżej, zaprzyj się na poręczy oraz ramieniu opiekuna. Napnij brzuch i oddychaj regularnie.

Uwaga!!!

Ostrożnie stawiaj całą stopę na stopniu. Nie obciążaj opiekuna swoim ciężarem. Jeśli jest Ci niewygodnie, chcesz zrobić przerwę, dawaj jasne komunikaty, aby opiekun mógł Ci udzielić szybkiej pomocy czy wsparcia.

Korzyści!!!

Codzienna gimnastyka stóp, kolan czy bioder usprawnia funkcjonowanie dolnej części Twojego ciała. Często w wielu miejscach brakuje wind czy podjazdów, przez co seniorzy muszą liczyć na własne siły i sprawność swoich kończyn, dlatego tak ważna jest regularna gimnastyka swojego ciała.

Dla opiekuna:

Jesteś dla seniora ogromnym wsparciem podczas wchodzenia, czy schodzenia po schodach. Zadawaj kontrolne pytania "Czy masz jeszcze siłę?". Ważne, abyś był/była z boku asekurując seniora za łokieć i nadgarstek lub trzymając pod pachę podopiecznego. Nie dźwigaj! Staraj się stać na dwóch stopniach jednocześnie, aby kontrolować sytuację. Jeśli senior ma zawroty głowy lub nadwagę, poproś o pomoc dodatkowego opiekuna. Motywuj seniora, nie poganiaj. Używaj przykładowych zwrotów: "Jeszcze dwa kroki i odpoczniesz", " Zostało już tylko kilka stopni, wierzę w Ciebie".

Część 3

Rozciąganie

ćw.13 | *Rozciąganie pleców i ramion*

Siedząc wygodnie złącz dłonie. Weź spokojny wdech i na wydechu skieruj wewnętrzne strony dłoni przed siebie. Proste ramiona trzymaj na wysokości klatki piersiowej, głowę schowaj między ramionami i zaokrąglając górną część pleców, pozostań w pozycji spokojnie oddychając.

! Wykonaj 1-3 powtórzeń

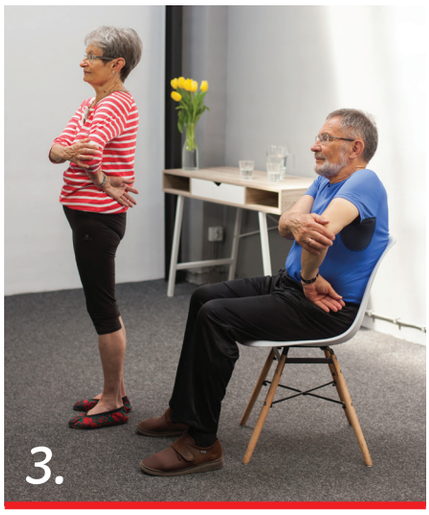
Uwaga!!!

- Pozostań w pozycji od 10 do 30 sekund
- Nie wstrzymuj oddechu
- Kieruj oddech w okolicę pleców

Korzyści!!!

- Dotleniony organizm
- Rozciągnięte ramiona i plecy po wysiłku związanym z treningiem
- Sprawniejsze i silniejsze barki oraz ramiona

ćw.14 | *Rozciąganie barków*



Siedząc wygodnie połóż prawą dłoń na prawym biodrze grzbietem dłoni, lewą dłonią chwyć łokieć i przyciągnij delikatnie, czując rozciągnięcie w barku i w ramieniu. Utrzymaj pozycję od 10 do 30 sekund, oddychając spokojnie.

! Wykonaj 1-3 powtórzeń na prawą stronę, a następnie na lewą

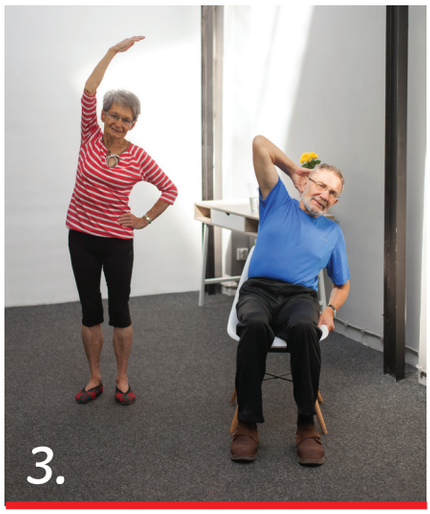
Uwaga!!!

- Pozostań w pozycji od 10 do 30 sekund
- Nie wstrzymuj oddechu
- Nie wykonuj ćwiczenia na siłę. To trudne ćwiczenie i wymaga szczególnej ostrożności

Korzyści!!!

- Dotleniony organizm
- Rozciągnięcie barku i ramienia
- Sprawniejszy bark podczas samodzielnego ubierania się

ćw.15 | *Rozciąganie boków tułowia*



Siedząc wygodnie na krześle, podeprzyj się dłonią na siedzisku krzesła. Unosząc ramię wysoko, wykonaj skłon boczny. Alternatywą tego ćwiczenia jest położenie dłoni z tyłu głowy. Pozostań w pozycji od 10 do 30 sekund. Nie zapominaj o oddechu podczas wykonywania tego ćwiczenia.

! Wykonaj 1-3 powtórzeń na prawą i na lewa stronę

Uwaga!!!

- Nie wstrzymuj oddechu
- Nie odrywaj pośladków z siedziska krzesła

Korzyści!!!

- Dotleniony organizm
- Rozciągnięty kręgosłup
- Sprawniejsze funkcjonowanie podczas wielu czynności dnia codziennego np. sięganie do szafki kuchennej

ćw.16 | *Rozciąganie nóg – tył uda*

Siądź wygodnie na brzegu krzesła prostując jedną nogę na podłodze. Możesz wykorzystać taśmę, zakładając ją na stopę. Wykonaj skłon do nogi wyprostowanej. Pozostań w pozycji przez około 60 sekund. Możesz przyciągnąć dodatkowo palce stóp w stronę nosa i poczuć rozciąganie łydki. Zmień nogę.

! Wykonaj po jednym powtórzeniu na każdą stronę.

Uwaga!!!

- Pozostań w pozycji ok 60 sekund
- Nie wstrzymuj oddechu
- Możesz zaokrąglić plecy

Korzyści!!!

- Rozciągnięte mięśnie nóg
- Rozciągnięte plecy
- Sprawniejsze ciało podczas ubierania się czy schylania po różne przedmioty
- Sprawniejsze i silniejsze mięśnie nóg, co ułatwia codzienne poruszanie się w domu czy poza nim

ćw.17 | *Rozciąganie nóg – przód uda*

Siądź wygodnie lewym pośladkiem na prawym brzegu krzesła. Prawą nogę ustaw zgiętą do tyłu, tak daleko, aby poczuć rozciąganie z przodu uda. Podeprzyj się lewą dłonią na siedzisku krzesła. Pozostań w pozycji ok.60 sekund oddychając spokojnie.

! Wykonaj po jednym powtórzeniu na każdą stronę.

Uwaga!!!

- Pozostań w pozycji ok 60 sekund
- Nie wstrzymuj oddechu
- Napinaj brzuch, aby utrzymać stabilną pozycję

Korzyści!!!

- Dotleniony organizm
- Rozciągnięcie uda i łydki oraz pleców

ćw.18 | *Żonglowanie*

Stań lub usiądź wygodnie naprzeciwko swojego partnera, partnerki. Niech każdy z Was weźmie do ręki jedną piłeczkę i na początek pogimnastykuje się samodzielnie przekładając piłeczkę z ręki do ręki. Następnie zacznijcie przerzucać do siebie piłeczkę na skos, czyli jedna osoba rzuca prawą ręką, a druga łapie również prawą ręką. Wykonajcie to ćwiczenie także na drugą stronę. Możecie urozmaicić to ćwiczenie rzucając na przemian raz jedną piłką, raz drugą.

! Wykonaj po 10 powtórzeń na każdą stronę.

Uwaga!!!

Oceń, czy będzie Ci wygodniej wykonywać to ćwiczenie w pozycji stojącej czy siedzącej. Możesz urozmaicić to ćwiczenie wymieniając w międzyczasie imiona osób z Twojej rodziny, przyjaciół czy nazwiska znanych osób. Kolejną alternatywą tego ćwiczenia będzie chwytanie piłki podchwytem lub przerzucenie piłki np. pod kolanem.

Korzyści!!!

- Gimnastyka dłoni
- Ćwiczenie koncentracji uwagi
- Trening pamięci

Część 4

Ćwiczenia pamięciowe

Tak jak ćwiczenia fizyczne przedłużają sprawność naszych mięśni, tak treningi umysłowe pomagają utrzymać mózg w dobrej kondycji. Nie szukajmy wymówek związanych z brakiem czasu - wystarczy tylko pół godziny ćwiczeń, ale za to codziennie. Postarajmy się robić nowe rzeczy. Uruchamiajmy wyobraźnię. Skupiajmy swoją uwagę na codziennych czynnościach. Poprawiajmy zdolność koncentracji. Im większa różnorodność zadań, które wykonujemy, tym bardziej elastyczny i sprawny pozostanie umysł. Poniższe ćwiczenia uwzględniają różne procesy poznawcze, takie jak pamięć, zdolności językowe oraz skupianie uwagi, są też ćwiczenia stymulujące spostrzeganie czy myślenie twórcze. Potraktujmy je jako przykładowe. Inspiracji do nowych zadań szukajmy wszędzie wokół siebie. Powodzenia :)

ćw.19 | *Praca ze zdjęciami – wspomnienia*

Wariant I

W trakcie przeglądania prywatnych zdjęć z albumu staraj się odpowiedzieć na jak najwięcej pytań typu: Kto jest na zdjęciu? Jak ma na imię? Kto to dla mnie jest? (określamy stopień pokrewieństwa: córka, brat, wnuczka, itp. lub stopień zażyłości: przyjaciel z dzieciństwa, kolega ze szkoły, sąsiad z działki, itp.), Co ta osoba obecnie robi; czym się zajmuje? Czy utrzymujemy z nią relacje? Kiedy ostatnio się z nią spotkaliśmy? Gdzie zostało zrobione zdjęcie? (w domu, na wczasach, w jakiejś konkretnej miejscowości, itp.), Kiedy zostało zrobione to zdjęcie? (podajemy przedział czasowy, konkretny rok, konkretne wydarzenie, itp.)

Wariant II

Porównaj zdjęcia tej samej osoby z różnych okresów jej życia (dawniej – jako dziecko, osoba młoda i obecnie) i odpowiedz na pytania typu: Czy to jest ta sama osoba? Jak się zmieniła? (wygląd, charakter, zainteresowania, itp.)

Uwaga!!!

- Kończymy ćwiczenie w momencie, kiedy poczujemy znużenie

Korzyści!!!

- Stymulujemy i poprawiamy pamięć, nawiązujemy do miłych wspomnień, staramy się przywołać dobry nastrój tamtych wydarzeń

ćw.20 | *Praca z grami planszowymi (i nie tylko)*

gra Dixit

gra Cortex

Bardzo ciekawym urozmaiceniem codziennych ćwiczeń może być wykorzystanie gier planszowych, także takich, które nie wymagają w trakcie rozgrywki rozkładania planszy.

Dobble

Bardzo prosta, łatwa do wytłumaczenia i ciekawa gra wspomagająca refleks, koncentrację, pamięć, poprawiająca humor. W opisie jest kilka wariantów. Można też wykorzystać okrągłe karty do szukania wspólnych elementów bez rywalizacji - każdy z uczestników po kolei znajduje wspólne elementy na dwóch kartach.

5 sekund

Gra o prostych zasadach ćwicząca pamięć, refleks, koncentrację, umiejętności językowe. Zawiera planszę i „przeszkadzacz", które można wykorzystywać, ale nie trzeba.

Wariant I

Można samodzielnie przygotować kartoniki z poleceniami, które zawsze zaczynają się od słów Wymień trzy... Np. wymień trzy marki samochodów; wymień trzy ulubione kolory, wymień trzy zabytki Krakowa, wymień trzy zwierzęta na literę K, wymień trzech królów Polski, wymień trzy stolice europejskie, itd.

Wariant II

W tę grę można też grać bez kartoników. Po prostu wzajemnie, bez przygotowania wydajemy sobie polecenia rozpoczynając od słów Wymień trzy... W tym wariancie jesteśmy tymi, którzy zarówno wymyślają polecenia, jak i udzielają odpowiedzi.

Uwaga!!!

- Staramy się szukać poleceń z bardzo różnych kategorii: kolory, rośliny, zwierzęta, filmy, książki, potrawy, zawody, bajki, geografia, kosmetyki, pojazdy, nasze otoczenie (sąsiedzi, ulice, nasze mieszkanie, itp.)

Rummikub

Świetna gra ćwicząca sprawność liczenia i logicznego myślenia. Ma proste początkowe zasady i nieco trudniejsze w trakcie rozgrywki. Polega na wyłożeniu na stół wszystkich płytek z liczbami w czterech kolorach, które znajdują się na naszej podstawce. Pozbywanie się ich odbywa się według określonych zasad.

Wariant I

Zasady podobne do Rummikuba ma karciana gra Remik. W jej trakcie także trzeba pozbyć się swoich kart według określonych zasad.

Memory (Pamięć)

Gra o bardzo prostych zasadach, ćwicząca przede wszystkim pamięć i koncentrację, ale także spostrzegawczość i umiejętności słowne. Polega na odkrywaniu zakrytych kartoników z kolorowymi rysunkami i dobieraniu ich w pary. Jeśli nie odkryjemy dwóch takich samych kartoników, to zakrywamy je, a grę kontynuuje kolejna osoba.

Uwaga!!!

- Po odkryciu kartonika pozostawiamy go w tym samym miejscu, w którym był (nie przenosimy go bliżej siebie) i pozostawiamy odkryty tak długo, aż wszyscy uczestnicy dobrze go zobaczą i zapamiętają
- Po każdym odkryciu kartonika nazywamy rzeczy przedstawione na rysunkach. To nam ułatwi ich zapamiętywanie

Wariant I

Przygotowujemy własne kartoniki z rysunkami (po dwa takie same) i gramy przy pomocy swoich obrazków.

Uwaga!!!

- Rysunki powinny być wyraźne, dość duże, na początek proste, jak najłatwiejsze do zapamiętania

Wariant II

Wykorzystujemy do gry nieco trudniejszą wersję Memory. Polega ona na tym, że dobieramy w pary obrazki lub wyrazy, które nie są identyczne, ale powiązane ze sobą. Przykłady: państwo i jego stolica; budowla i miejsce, w którym się znajduje; imię i nazwisko znanych osób; zawód i atrybut z nim związany, itp.

Scrabble

Bardzo dobra gra wspomagająca umiejętności słowne, trochę przypomina tworzenie krzyżówki – z wylosowanych liter układamy na polach planszy słowa w ten sposób, żeby przynajmniej jedna litera była częścią wcześniej ułożonego wyrazu (lub wyrazów). Każda literka ma przypisaną ilość punktów (najwięcej punktów mają ź, ń, ć, ż, ś, ą, ę). Niektóre pola na planszy są odpowiednio punktowane.

Wariant I

Gramy bez uwzględniania punktów, które znajdują się na poszczególnych literkach oraz na planszy. Chodzi nam o to, żeby układać jak najwięcej słów.duje; imię i nazwisko znanych osób; zawód i atrybut z nim związany, itp.

Wariant II

Do gry wykorzystujemy wcześniej przygotowane przez nas kartoniki z literami. Słowa (w formie krzyżówki) układamy na stole, bez planszy.

Uwaga!!!

- Pamiętamy o zasadzie, że każde nowe słowo musi zostać połączone przynajmniej jedną wspólną literką z wyrazami już ułożonymi

Kieszonkowy bystrzak

Świetna, bardzo prosta gra ćwicząca umiejętności słowne, wyobraźnię, kreatywność, koncentrację i pamięć. Składa się z kart, które mają po jednej stronie podaną jakąś kategorię, a po drugiej literę. Ze stosu kart odkrywa się pierwszą z nich i czyta kategorię. Do niej dobiera się literę, która jest na górnej karcie na stosie. Przykłady: zawody na M – marynarz, młynarz, (zawód) miłosny, itd.;

ubrania na J – jesionka, jedwabna bluzka, itp.; instrumenty na F – flet, fortepian, fujarka, itp.

Wariant I

Sami tworzymy karty, które z jednej strony mają różne litery, a z drugiej wymyślone przez nas kategorie. Przy kategoriach dorysowujmy ciekawe, wesołe i kolorowe obrazki.

ćw.21 | *Praca z wycinkami z gazet*

Wariant I

Przygotowujemy wycinki z gazet z różnymi osobami (aktorzy, muzycy, politycy, naukowcy, postacie historyczne, literackie i filmowe, celebryci, prezenterzy telewizyjni, itp.). Przeglądamy je po kolei i odpowiadamy na pytania typu: Czy znamy osobę ze zdjęcia? Jak się nazywa? Skąd ją znamy? Co robi, jaki zawód wykonuje? Jaki mamy do niej stosunek – czy ją lubimy, szanujemy, podziwiamy, często słuchamy czy oglądamy, itp.?

Wariant II

Przygotowujemy wycinki z gazet z różnymi sytuacjami, w różnych miejscach (na ulicy, w szpitalu, w warsztacie samochodowym, w sklepie, itp.). Przeglądamy je i odpowiadamy na pytania typu: Jakie miejsce jest na zdjęciu? Z czym się ono kojarzy? Kim jest/są osoba/osoby na zdjęciu? Co robi, jaki zawód wykonuje? Co jest jej potrzebne do wykonywania tej pracy, tych czynności? Czy znamy osoby, które wykonują taki zawód?

Uwaga!!!

- Kończymy ćwiczenie w momencie, kiedy poczujemy znużenie

Korzyści!!!

- Stymulujemy i poprawiamy pamięć. Wracamy do różnych wspomnień, mamy okazję wykorzystać własne doświadczenia

ćw.22 | *Gra pamięciowa: zapamiętywanie przedmiotów*

Przygotowujemy kilka przedmiotów, rozkładamy je na stole i pozwalamy osobie, która ma wykonać zadanie dokładnie się im przyjrzeć i zapamiętać. Następnie odwracamy uwagę tej osoby i chowamy jeden z przedmiotów.

Wariant I

Po zabraniu jednego przedmiotu wszystkie pozostałe pozostawiamy na tych samych miejscach (nic nie zmieniamy w ułożeniu przedmiotów). Prosimy o podanie nazwy przedmiotu, który został schowany.

Wariant II

Chowamy jeden przedmiot, a pozostałym zmieniamy miejsce położenia. Prosimy o podanie nazwy przedmiotu, który został schowany.

Uwaga!!!

Zaczynamy od schowania jednej rzeczy, stopniowo zwiększając ich ilość. Możemy także stopniowo dokładać kolejne przedmioty, z których następnie wybieramy te do schowania.

Wariant III

To ćwiczenie możemy także wykonywać wykorzystując zmiany we własnym wyglądzie. Najpierw dokładnie przyglądamy się sobie nawzajem. Następnie jedna osoba wychodzi (odwraca się od innych) i zmienia coś w swoim wyglądzie – zdejmuje pierścionek

lub obrączkę z palca, rozpina lub zapina jakiś guzik, zaczesuje włosy do góry, itp. Druga osoba musi powiedzieć jaka zaszła zmiana. Po odgadnięciu, osoby zamieniają się rolami.

Korzyści!!!

Ćwiczymy pamięć, spostrzegawczość, koncentrację. Zwracamy uwagę na szczegóły w wyglądzie innych osób, orientujemy się w zmianach układów przedmiotów.

ćw.23 | *Praca z literami/słowami*

Przygotowujemy kartoniki z literami alfabetu (uwzględniamy także polskie głoski typu: ą, ę, ć, ź, itd.) – po kilka z każdą literą, najwięcej z samogłoskami. Możemy także wykorzystać płytki z literami z gry Scrabble.

Wariant I

Przeglądamy wszystkie kartoniki i układamy z kilku wybranych liter dowolne słowo. Po sprawdzeniu poprawności pisowni kartoniki z literami wracają do całej puli. Ponownie układamy słowo wykorzystując dowolne litery z wybranych kartoników. Możemy zaczynać od prostych słów 3- i 4-literowych, stopniowo zwiększając trudność i układając coraz dłuższe słowa. Pamiętajmy, że za każdym razem mamy możliwość wyboru liter ze wszystkich kartoników.

Wariant II

Przeglądamy wszystkie kartoniki i układamy z kilku wybranych liter dowolne słowo. Po sprawdzeniu poprawności pisowni kartoniki nie wracają do całej puli - ułożone słowo pozostaje na stoliku. Mamy do dyspozycji pozostałe kartoniki, z których ponownie układamy dowolne słowo. Ono również pozostaje na stole, a my mamy do dyspozycji tylko pozostałe litery, z których układamy kolejne słowo. Postępujemy tak do chwili, kiedy na stole nie ma już ani jednego kartonika, a to oznacza, że udało nam się wykorzystać wszystkie litery bądź pozostały jakieś litery, ale z nich nie można już ułożyć żadnego słowa.

Wariant III

Układamy z kartoników odpowiednio długie słowo – co najmniej 8-literowe, np. katastrofa, komputer, wycieczka, przyczyna, itp. Następnie układamy słowa (przynajmniej 3-literowe) wykorzystując litery znajdujące się w wyjściowym słowie. Np. z liter słowa katastrofa możemy ułożyć: kat, kot, strofa, sofa, rata, traf, tasak, rafa, fotka, itp. Pamiętajmy o dwóch warunkach: za każdym razem, układając nowe słowo wykorzystujemy wszystkie litery z wyrazu wyjściowego oraz możemy wykorzystać tylko takie litery i taką ich ilość jaka znajduje się w wyrazie wyjściowym. Weźmy jako przykład wyraz katastrofa: nie możemy ułożyć słowa „potas", bo nie ma litery „p" mimo, że pozostałe litery występują; nie możemy ułożyć słowa „fokstrot", ponieważ jest tylko jedna litera „o", a „fokstrot" ma dwa „o".

Uwaga!!!

Powyższe zadanie możemy wykonać pisząc dany wyraz na kartce (najlepiej drukowanymi literami), a pod spodem wypisując wszystkie słowa, które można ułożyć z liter wyrazu wyjściowego.

Wariant IV

Układamy z kartoników słowa zawierające w sobie inne, krótsze wyrazy, ale takie, które powstaną bez przestawiania liter. Np. w słowie mandarynka jest: mandaryn, dar, dary, rynka, ar.

Uwaga!!!

Możemy się umówić, że szukamy w słowach wyjściowych wszystkich możliwych wyrazów w dowolnej formie albo tworzymy tylko rzeczowniki w liczbie pojedynczej albo uwzględniamy także liczbę mnogą, możemy także dodać nazwy własne (imiona, nazwy geograficzne, itp.), ale bez włączania w to nazwisk.

Wariant V

Dokładamy po kolei litery w taki sposób, żeby za każdym razem mieć na myśli jakieś słowo. Przykład: pierwsza osoba wybiera literę A mając na myśli agrest, druga dokłada R (arena). Mamy już słowo ar (jednostka powierzchni), ale umówmy się, że uwzględniamy dopiero wyrazy 4-literowe. Kontynuujemy zabawę. Kolejna litera to Y (arytmetyka). Następnie T (arytmia). Dodajemy M. Kolejna litera to I. Następnie C (arytmiczny). I tak dalej. Za każdym razem możemy

sprawdzić jakie słowo ktoś miał na myśli, jeśli uważamy, że dodał literę, która nie pasuje do żadnego wyrazu.

Uwaga!!!

- Warto się umówić czy uwzględniamy tylko rzeczowniki w mianowniku liczby pojedynczej czy wszystkie możliwe słowa (przymiotniki, przysłówki, czasowniki, itd.) czy możemy układać także nazwy własne (geograficzne, imiona, itd.)
- Słowa na daną literę (w określonym czasie), jak najwięcej, dopóki nie wyczerpiemy wszystkich pomysłów, słowa z danej kategorii

Korzyści!!!

Ćwiczymy i poprawiamy sprawność językową. Stymulujemy pamięć. Rozwijamy kreatywność.

ćw.24 | *Koncentracja*

Staramy się skupić przez dłuższy czas uwagę (zaczynamy od 1-2 minut i stopniowo zwiększamy ilość minut) na jakiejś dowolnej rzeczy (ołówek, jabłko, łyżeczka do kawy, itp.). Nie odrywamy od niej wzroku, dostrzegamy wszystkie szczegóły – kolor, kształt, zapach (w przypadku owoców, rzeczy drewnianych, itp.), zarysowania, plamki, itp.
Odliczamy w myślach: od 100 do 1; od 1 wzwyż, ale co 3 (1, 3, 6, 9, ...); od 100 wstecz, ale co 6 (100, 94, 88, 82, ...). Staramy się wykonywać jak najwięcej tego typu ćwiczeń zmieniając liczby (zaczynamy od 123, od 97, od 111, itd.) i zasady odliczania (do przodu, wstecz, co 2, co 7, itd.).
Pracujemy z dowolnymi tekstami – wybieramy fragmenty z książki lub gazety. Zaczynamy od krótszych fragmentów i stopniowo je zwiększamy.

Wariant I
W myślach, bez wymawiania na głos, liczymy ilość wszystkich słów w wybranym tekście (uwzględniamy także wyrazy 1-literowe). Liczymy ponownie i sprawdzamy poprawność obliczenia.

Wariant II
W myślach, bez wymawiania na głos, liczymy ile razy w tekście (we wszystkich słowach) występuje konkretna litera (a, k, t, i, m, itd.). Liczymy ponownie i sprawdzamy poprawność obliczenia.

Wariant III
W myślach, bez wymawiania na głos, liczymy ilość słów o określonej liczbie liter, np. 2-literowe, 3-literowe, itd. Liczymy ponownie i sprawdzamy poprawność obliczenia

Wariant IV
W myślach, bez wymawiania na głos, liczymy ilość słów, które zaczynają się konkretną, wybraną przez nas literą, np. wyrazy na literę –k-, na –e-, na –s-, itd. Liczymy ponownie i sprawdzamy poprawność obliczenia.

Korzyści!!!
Ćwiczymy koncentrację, cierpliwość, spostrzegawczość.

ćw.25 | *Wykonywanie nowych rzeczy*

Starajmy się jak najczęściej robić coś nowego. To nie muszą być skomplikowane rzeczy, możemy na przykład: wykonywać różne czynności drugą ręką niż zazwyczaj (mycie zębów, jedzenie zupy, nalewanie wody do szklanki, pisanie własnego imienia i nazwiska czy innych wyrazów, itp.), posadzić nową roślinę i się nią opiekować, wypić jakiś nowy napój, posłuchać innej, niż zazwyczaj muzyki, spróbować nowej potrawy, nauczyć się czegoś nowego (np. wiersza na pamięć), nauczyć się grać w nową grę, obejrzeć film innego gatunku niż zazwyczaj, zacząć składać modele, szydełkować, układać puzzle, narysować coś lub pokolorować jakiś obrazek, zaśpiewać piosenkę, przeczytać nową książkę, nauczyć się żonglowania, zamienić miejsca dla rzeczy codziennego użytku np. przestawić cukierniczkę, gdzie indziej położyć pilota do telewizora, itp. Do ćwiczenia nowych rzeczy możemy także wykorzystać kartoniki z literami, które wcześniej przygotowaliśmy.

Wariant I

Układamy z kartoników słowa od tyłu. Kolejna osoba musi je przeczytać. Przykłady: las – sal; rys – syr; kara – arak; mrok – korm; maska – aksam; złoto – otołz, itd.

Uwaga!!!

To ćwiczenie możemy wykonywać w wersji trudniejszej, bez używania kartoników z literami. Podajemy słowo, a kolejna osoba musi je powiedzieć wspak. Zaczynamy od wyrazów 3-literowych (sok, mur, kot, itp.) powoli przechodząc do wyrazów 4-literowych i 5-literowych.

Wariant II

Z liter na kartonikach układamy słowo, które pokazujemy kolejnej osobie do góry nogami, a ona musi je odczytać.

Wariant III

Z liter na kartonikach układamy słowo i pokazujemy jego odbicie w odpowiednio ustawionym lusterku. Kolejna osoba musi je odczytać

Uwaga!!!

Dwa ostatnie zadania możemy wykonywać używając książek czy gazet i czytając tytuły, nagłówki, większe litery do góry nogami lub w lustrzanym odbiciu.

Korzyści!!!

Stymulujemy mózg do wysiłku, wybijamy go z codziennych rutyn. Odbieramy świat jako ciekawszy, bo pojawiają się nowe rzeczy. Ćwiczymy kreatywność i wyobraźnię.

Wskazówki dla opiekuna

Życie, praca i treningi z osobami starszymi są wyjątkowe, czasem trudne i wymagające. Pozytywne nastawienie, cierpliwość i dobra komunikacja są szalenie istotne. Prezentowane opisy ćwiczeń mają służyć jako rozwinięcie indywidualnych spotkań z trenerem. Poprzez te materiały chcemy Cię zachęcić do kontynuowania wspólnych ćwiczeń w domu. Twoja rola w duecie jest nieoceniona, ale pamiętaj i Ty możesz na tym skorzystać. Ćwiczenia fizyczne usprawniają również Twoje ciało, a ćwiczenia pamięci mogą być świetną formą spędzenia wspólnego czasu z seniorem, a także sposobem na urozmaicenie Twojemu podopiecznemu czasu, który spędza sam.

Bezpieczeństwo:

- Gwarancją bezpiecznie wykonanego ćwiczenia jest wykonanie ich w pierwszej kolejności pod czujnym okiem wykwalifikowanego trenera. Zapoznanie się z materiałami papierowymi lub/i video ułatwia późniejszą, samodzielną pracę w domu.
- Zwracaj szczególną uwagę na wskazówki dla opiekuna i seniora w naszych materiałach, a ustrzeżesz się błędów podczas wykonywania ćwiczeń.
- Nie wykonuj ćwiczeń, co do których masz wątpliwości, bez konsultacji z trenerem.
- Znajdź wygodne miejsce do wykonywania ćwiczeń czy zadań.
- Pamiętaj o piciu wody w czasie treningu.
- Stwórz optymalną przestrzeń do ćwiczeń w parach tak, aby zachować odpowiednią odległość między sobą.
- Nie zmuszaj seniora, ani siebie, do wykonywania ćwiczeń czy zadań.

Cierpliwość/ wyrozumiałość

- Zrozumiałym jest, że wieloletnia opieka nad osobą starszą czy chorą wymaga cierpliwości i wyrozumiałości, nie mniej jednak może jej brakować, zwłaszcza kiedy podopieczny sobie nie radzi w ćwiczeniach, czy zadaniach.
- Postaraj się ocenić jaka jest w danym dniu kondycja podopiecznego i zaproponuj mu takie ćwiczenia, które będą dopasowane do jego możliwości.
- Jeśli wybrane ćwiczenia pamięciowe w tematyce rodzinnej sprawiają trudność Twojemu podopiecznemu, a w Tobie wywołują irytację lub smutek, postaraj się wybrać łatwiejsza wersję ćwiczenia lub zachęcić seniora do samodzielnej pracy. Alternatywą może być zmiana ćwiczenia.
- Podczas opieki nad osobą starszą często zauważamy, że jej pamięć staje się wybiórcza, a tempo pracy i przyswajania wolniejsze, wymaga to ogromnego poświęcenia z Twojej strony. Daj sobie pomóc i poprowadzić się przez wykwalifikowaną osobę, trenera.

Kondycja/ inspiracje

- Na podstawie materiałów papierowych i video postaraj się stworzyć swoje wersje ćwiczeń pamięciowych. Poszukaj w swoim domu ciekawych i inspirujących materiałów, które urozmaicą wspólny czas z seniorem.
- Na podstawie materiałów papierowych i video postaraj się motywować siebie i seniora do wspólnej gimnastyki, być może będą dla Was inspiracją do treningów w większym gronie
- Zaproponowane przez nas ćwiczenia są przeznaczone zarówno dla seniora jak i opiekuna. Zyskujesz wiedzę nie tylko jak pomóc usprawnić seniora, ale także jak zadbać o siebie. Jeśli Ty ćwiczysz, motywujesz do ćwiczeń seniora.

Drodzy seniorzy i opiekunowie osób starszych, mamy nadzieję, że materiały przez nas stworzone będą dla Państwa inspiracją, motywacją i źródłem wiedzy do tego jak usprawniać swoją codzienność. Zależy nam, aby w środowisku seniorów i ich najbliższych pojawiła się nowa przestrzeń wspólnej relacji, wzmacnianej poprzez aktywność fizyczną i umysłową. Mamy nadzieję, że naszymi pomysłami będziecie się Państwo dzielić w szerszym gronie. Skoro posiadacie te materiały, to już niewiele dzieli Państwa od przystąpienia do działania.

Powodzenia!

Dobrochna Oleszek i Alina Brożyna
Pomysłodawczynie projektu "Proste rozwiązania codziennych trudności"

Zachęcamy do podzielenia się z nami Waszymi wnioskami, uwagami czy postępami, wysyłając wiadomość na adres: **wsparcie.seniorow@gmail.com**

Zapraszamy do śledzenia naszych postępów w projekcie na **fb Fitelina** oraz na stronie **www.dalekowiecej.pl**

Autorski program wsparcia osób starszych zależnych i ich opiekunów: *Dobrochna Oleszek, Alina Brożyna*

Opracowanie ćwiczeń pamięciowych: *Aleksandra Bukowska*

Zdjęcia: *Aleksandra Kieras*

Opracowanie graficzne: *Justyna Maślanka*

Miejsce realizacji: *Kościół dla Miasta Krakowa, Kawiarnia Spotkawie*

Podziękowania:

Pani Janinie i Panu Krzysztofowi za wytrwałość, cierpliwość i przede wszystkim za optymizm oraz poczucie humoru.

Firmie Rebel za przekazane na rzecz projektu gry Cortex.