



METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU



1

METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM  
U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda  
Sadržaj Priručnika isključiva je odgovornost Udruge Žena



METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU





## METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U I LAB OKRUŽENJU

### UVOD

Ovaj Priručnik o Metodologiji rada sa starijom populacijom u aktivnostima cjeloživotnog učenja i organiziranja slobodnog vremena u I Lab okruženju, nastao je u okviru projekta "Dodajmo životnu radost godinama" s ciljem jačanja kapaciteta udruga koje na području ŠKŽ organiziraju aktivnosti slobodnog vremena za umirovljenike, kroz razvoj inovativnih programa njihovog socijalnog uključivanja.

### NAMJENA PRIRUČNIKA

Priručnik je namijenjen prvenstveno organizatorima slobodnih aktivnosti za umirovljenike, odnosno spomenutim udrugama, njihovim voditeljima i trenerima, kako bi svoj dosadašnji rad u provođenju aktivnosti za osobe 3. životne dobi, obogatili novom, efikasnijom i njima bolje prilagođenom metodologijom.

Temeljna polazišta bila su:

- a) Tristo upitnika za definiciju profila korisnika: prosječnoj starosti, prethodnom zanimanju, mirovinskom stažu, socijalnom statusu, njihovim interesima, hobijima, vrijednostima, samoprocjeni kvalitete života te očekivanjima od ponuđenih programa.
- b) Rezultati rada fokus grupa iz Drniša i Knina, koji su pomogli u definiranju preferiranih I Lab arhitektonskih uvjeta (prostor, namještaj, boje, zvukovi), trenerima i voditeljima preporučenih metoda rada iz domene neformalnog obrazovanja i novih tehnoloških i digitalnih alata.

3

### STRUKTURA PRIRUČNIKA:

U prvom dijelu opisane su posebnosti I Lab okružja i njegove prilagodbene mogućnosti, metode te preporuke trenerima vezano na posebnosti rada u I Lab okružju za osobe 3. životne dobi.

U drugom dijelu predstavljen je program „Razvoj kognitivnih mogućnosti za starije osobe“ sa 5 zasebnih radionica, razlozima za odabir te teme i Planom rada za svaku





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U I LAB OKRUŽENJU

radionicu. Trajanje radionica je u prosjeku 120 minuta, no one se mogu lako prilagoditi na željeno trajanje u skladu sa konkretnom situacijom.

Inovativnost metode rada u I Lab prostoru oslanja se na:

1. metode grupnog rada iz domene neformalnog obrazovanja za odrasle;
2. sofisticiranu primjenu arhitektonskih uvjeta i uređenja prostora (raspored i veličina prostorija, ergonomija namještaja i njegov raspored, uloga boja zidova i opreme, optimalna rasvjeta, zvučna kulisa), te
3. nove digitalne tehnologije, opremu i odgovarajuće aplikacije (visoki stupanj multimedijских prezentacija, višestruki video zidovi, rafinirana akustika, snažna internet podrška za višestruko umrežavanje i 3D stvarnost,) kako bi u njihovoj sprezi došlo do nove kvalitete i značajnog iskoraka u stvaranja poticajnog I Lab okružja za učenje i kreativni rad starijih osoba.

Budući da I Lab okruženje može biti dizajnirano tako da koristi najnovija i najsloženija tehnološka dostignuća u svim segmentima realizacije, u razradi metodologije radionica u drugom dijelu Priručnika, uzete su u obzir realne prostorne i tehnološke mogućnosti provoditelja programa - udruga na području ŠKŽ koje organiziraju aktivnosti slobodnog vremena za umirovljenike, kao i preferencije ciljane grupe, koje su kroz rad fokus grupa pokazale sklonost manje složenim i manje zahtjevnim digitalnim tehnologijama. Očekivana ograničenja ne umanjuju inovativnost, unapređenje uvjeta i efikasnost rada na programima organiziranja slobodnog vremena za umirovljenike – osobe 3. životne dobi.

Vjerujem da će Priručnik biti od znatne pomoći trenerima i voditeljima u provedbi predstavljenih radionica ali i onih na druge teme, poštujući navedene preporuke i principe u radu.

Milan Ristić, prof.





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U I LAB OKRUŽENJU

## SADRŽAJ

### I – OSOBITOSTI I LAB OKRUŽJA

1. Što je I Lab
2. I Lab i starije osobe
3. Temeljni principi rada za osobe starije životne dobi u I Lab okružju
4. Uređenje I LAB okružja - arhitektonski kriteriji
5. Preporučene metode grupnog rada za osobe starije životne dobi u I Lab okružju
6. Mogući tehnološki alati
7. Organiziranje slobodnog vremena u I Lab okruženju za starije osobe kroz strukturirane programe
8. Koraci u razvoju daljnjih inovativnih programa i metodologija rada sa starijom populacijom u I Lab okruženju

5

### II - PROGRAM RADIONICA KOGNITIVNIH VJEŠTINA

1. Opravdanost izbora teme
2. Plan radionica
  - 2.1. Radionica "Memorija":
  - 2.2. Radionica "Pažnja":
  - 2.3. Radionica "Rješavanje problema
  - 2.4. Radionica "Socijalna interakcija
  - 2.5. Radionica "Pisanje memoara"

### III - ZAKLJUČAK





## METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U I LAB OKRUŽENJU

### 1. Što je I Lab

I Lab (Inovacijski Laboratorij) je optimizirano okružje za učenje, kreativno izražavanje i inovativni rad, gdje ljudi mogu surađivati, razmjenjivati ideje, učiti i stvarati novu vrijednost. Karakterizira ga opremljenost digitalnim alatima i tehnologijom koji omogućavaju učenje i stvaranje različitih vrsta kreativnih projekata. Njegove posebnosti su arhitektonske odrednice (prilagodljiv i učinkovit dizajn prostora i namještaja uz veliku pažnju na čulne čimbenike -svjetlo, boje, zvuk), korištenje najsuvremenijih digitalnih metoda rada i opreme (digitalne aplikacije, ekrani, virtualna stvarnost) i velike mogućnosti prilagodbe grupnim i individualnim potrebama korisnika. Zbog svoje kompleksnosti možemo ga nazvati I Lab sustavom za učenje, kreativno izražavanje, inovativnost i rad.

### 2. I Lab i starije osobe

I Lab sustav prvenstveno se fokusira na učenje u posebno prilagođenom okružju i uz korištenje naprednih tehnologija za pružanje visokokvalitetnog iskustva učenja, a primjenjiv je za široki spektar tečajeva i radionica prilagođenih različitim razinama znanja i interesima korisnika, pa tako i starijim osobama.

Starije osobe se ponekad mogu suočiti s određenim izazovima u učenju, poput problema s vidom ili sluhom, nedostatkom duljeg fokusa na sadržaj, poteškoćama u korištenju tehnologije i slično. Stoga, I Lab sustav nudi tehnološke mogućnosti prilagođavanja kao na pr. korekcija veličine teksta, podešavanje jačine zvuka, prilagođenu dinamiku grupnog rada i drugih parametara, koji mogu pomoći starijim osobama da se lakše snalaze i djeluju u tom okružju.

### 3. Temeljni principi rada za osobe starije životne dobi u I Lab okružju:

- Ugodna i sigurna atmosfera:  
Važno je stvoriti ugodno i sigurno ozračje. Osim spomenute prilagodbe bojom, zvukovima, rasvjetom, funkcionalnim namještajem, opuštajućom glazbom i drugim elementima, treba postaviti jasna pravila i ciljeve. Glavni





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U I LAB OKRUŽENJU

zadatak I Lab okružja je smanjenje stresa, olakšavanje učenja i poticanje kreativne atmosfere.

- Osjetljivost prema različitostima:  
Biti senzibilan i imati individualni pristup prema različitostima među članovima grupe uključujući razlike u dobi, kulturi, iskustvu, tempu učenja i sposobnostima, važan su preduvjet uspješnog rada sa starijim osobama. Treba obratiti pozornost i na fizička ograničenja starijih osoba i prilagoditi okruženje kako bi bilo pristupačno za sve polaznike. To će pomoći u stvaranju ugodne atmosfere u kojoj će svi članovi grupe osjećati sigurno i uključeno.
- Dovoljno vremena za upoznavanje:  
Također, sudionici se mogu osjećati nesigurno u grupi s nepoznatim ljudima, pa im, kada je to potrebno, treba dati dovoljno vremena za upoznavanje, osjećaj međusobnog zbližavanja i uspostavu odnosa unutar grupe.
- Ciljevi, očekivanja i pravila grupnog rada:  
Ciljevi trebaju biti jasno postavljeni i defilirani kako bi svi članovi grupe razumjeli što se od njih očekuje. Definiranje pravila koja će se primjenjivati tijekom grupnog rada, poput poštivanja drugih članova, odgovornost za zadatak, ponašanje u diskusiji, odlazak na odmor i slično, vrlo je važno.
- Poticanje aktivnog sudjelovanja, suradnje i timskog rada:  
Suradnja i timski rad podižu grupnu dinamiku. Kroz razne aktivnosti koje će koristiti interaktivne alate i tehnologije u I Lab okruženju, treba poticati aktivnu komunikaciju i suradnju između svih članova grupe, tako da svi dobiju priliku izraziti svoje mišljenje i ideje.
- Vizualni i slušni materijali i metode:  
Upotreba vizualnih pomagala, poput dijagrama, grafikona, slika i sl., sastavni su dio I Lab sustava, međutim starije osobe mogu imati poteškoće s percepcijom vizualnih i slušnih materijala i metoda, kao video materijala i





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

zvučnih zapisa i primjera. Važno je stoga koristiti jasne vizualne i slušne stimulanse i primjere prilagođene sudionicima, kako bi njihovo korištenje bilo učinkovito

- Individualno praćenje napretka i kontinuirana podrška:  
Svaki sudionik treba osobno dobiti povratnu informaciju o svom napretku kako bi mogao prilagoditi svoj pristup i nastaviti razvijati svoja znanja i vještine.
- Dijeljenje iskustava:  
Starije osobe imaju bogato iskustvo koje može biti korisno za ostale polaznike, pa treba poticati dijeljenje iskustava kako bi se omogućilo zajedničko učenje i rješavanje problema.

#### 4. Uređenje ILAB okružja - arhitektonski kriteriji

8

Kako bi se stvorio učinkovit i funkcionalan ILab prostor koji će podržavati interaktivno i produktivno učenje, ILab prostor je važno prilagoditi potrebama starijih korisnika i njihovim stilovima učenja, kako bi se postigao najbolji rezultat.

- Prostor treba biti dobro osvijetljen, po mogućnosti dnevnim svjetlom, prozračan i općenito ugodan za rad te dovoljno velik da se osigura prostor za kretanje, uz dovoljno stolica i stolova za sve sudionike, za timski rad i suradnju među timovima. Također treba biti prilagođen potrebama starijih osoba, s niskim pragovima i dovoljno širokim prolazima.
- Namještaj treba biti udoban i ergonomski oblikovan kako bi se osigurala ugodna i prikladna radna površina. Stolice bi trebale biti prilagođene starijim osobama i imati naslonjače, dok bi stolovi trebali biti dovoljno veliki za smještaj potrebnih materijala za učenje.







## METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

- Prilagodba prostora za potrebe osoba s invaliditetom treba uključivati pristupačne ulaze, rampu za invalidska kolica, prilagođene stolice, dodatne svjetlosne uvjete za slabovidne osobe i pomagala za slušanje nagluhim osobama.
- Boje u prostoru mogu imati veliki utjecaj na raspoloženje, kreativnost i produktivnost. Trebaju djelovati umirujuće i opuštajuće. Prostorija bi trebala biti uređena u neutralnim bojama koje umiruju i ne uzrokuju distrakcije. Tako na primjer, zidovi u bijeloj ili svijetlo sivoj boji, uz neke akcente u toplijim bojama poput žute, mogu stvoriti ugodnu atmosferu. Preporučuju se također tople boje poput zelene, plave i smeđe, koje su povezane sa smirenjem i koncentracijom.
- Zvukovi također utječu na koncentraciju i pažnju sudionika. Preporučuje se upotreba umirujuće i ne ometajuće pozadinske glazbe. Treba izbjegavati bučne uređaje ili aktivnosti koje mogu uzrokovati smetnje ili neugodu. Preporučuje se korištenje tihih zvukova poput zvukova prirode, lagane glazbe ili čak bijelog šuma koji mogu pomoći u smirivanju i koncentraciji.
- Oprema za radionice uključuje računala, tablete, pametne telefone, pametne ploče i zidne ekrane uz korištenje potrebnih aplikacija i programa. Oprema bi trebala biti prilagođena potrebama starijih osoba, s velikim zaslonima, većim tipkama i jednostavnom navigacijom. Također, mogu se koristiti i drugi oblici opreme kao što su razne puzzle igre, slagalice, karte, memo igre i slično.

9

## 5. Preporučene metode grupnog rada za osobe starije životne dobi u ILab okružju rada:

Koristi se niz različitih metoda i tehnologija kako bi se omogućilo starijim osobama učenje i sudjelovanje na optimalan način. To mogu biti :

- Predavanja:





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

Predavač prenosi informacije, znanje ili koncepte sudionicima. Obično se odvija u obliku verbalne prezentacije, pri čemu se koriste različiti mediji poput slajdova, grafika ili demonstracija. Predavanja su često usmjerena na prenošenje informacija nego na interakciju s sudionicima.

○ Rasprava:

Rasprava omogućava grupi sudionika da iznesu svoje stavove, mišljenja i argumente o određenoj temi a potiče aktivno slušanje, argumentiranje, dijalog i razmjenu ideja među sudionicima. Cilj rasprave je potaknuti kritičko razmišljanje, razumijevanje različitih perspektiva i razvijanje sposobnosti komunikacije.

○ Brainstorming:

Brainstorming (Oluja mozгова) je metoda koja potiče grupno generiranje ideja i kreativno razmišljanje. Sudionici slobodno izražavaju svoje ideje bez osuđivanja ili kritike. Cilj je generirati što više ideja bez filtriranja ili procjene kako bi se potaknula kreativnost i inovacija. Nakon brainstorming sesije, ideje se mogu dalje razvijati, filtrirati i evaluirati.

○ Kreativno rješavanje problema:

Metoda koja potiče sudionike da analiziraju i rješavaju izazovne situacije. Ova metoda uključuje brainstorming, izgradnju koncepta, kombiniranje ideja i eksperimentiranje s različitim pristupima. Sudionici su potaknuti da razmišljaju izvan ustaljenih okvira i koriste kreativne tehnike kao što su asocijacije, pretpostavke ili promjena perspektive.

○ Igranje uloga:

Igranje uloga sudionicima omogućava preuzimanje određene uloge ili likova kako bi simulirali situacije, scenarije ili probleme. Ova metoda promiče empatiju, kreativnost i razumijevanje perspektiva drugih ljudi. Igranje uloga





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

može biti korisno za razvoj socijalnih vještina, timskog rada i rješavanja konflikata.

o SWOT analiza:

SWOT analiza je metoda koja se koristi za procjenu snaga (Strength), slabosti (Weaknesses), prilika (Opportunities) i prijetnji (Threats) povezanih s nekom organizacijom, projektom ili idejom. Sudionici analiziraju internu situaciju kako bi identificirali snage i slabosti organizacije te vanjsku situaciju kako bi prepoznali prilike i prijetnje. Ova analiza pruža uvid u trenutno stanje i mogućnosti za razvoj.

o Upotreba igara:

Neke od igara koje su relevantne za ciljeve obuke i koje će starijim osobama biti zabavne i zanimljive mogu biti učinkovite u povećanju sudjelovanja i motivacije starijih osoba:

- Memory Igra podrazumijeva uparivanje sličica ili kartica koje su okrenute licem prema dolje. Cilj igre je pronalazak parova i povezivanje istih sličica. Memory je izvrstan način za vježbanje memorije i kognitivnih vještina kod starijih osoba, a istovremeno je i zabavna i izazovna igra.
- Slaganje puzzli je aktivnost koja potiče koncentraciju, problem-solving vještine i vizualno razmišljanje. Puzzli različitih veličina i tema mogu pružiti zanimljiv izazov starijim osobama. Također, zajedničko rješavanje puzzli može potaknuti društvenu interakciju i timski rad.
- Bingo je klasična igra s brojevima koja može biti vrlo zabavna za starije osobe. Osim što pruža zabavu, bingo također pomaže u razvijanju koncentracije, pamćenja brojeva i vizualne percepcije. Organizacija bingo događaja može potaknuti sudjelovanje i socijalnu interakciju među starijim osobama.





## METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

- Igre riječima poput Scrabblea (hrvatska verzija), Križića-kružića ili asocijacija mogu biti izvrsna vježba za mentalnu agilnost i kreativno razmišljanje. Starije osobe mogu uživati u izazovima pronalaženja riječi, povezivanju pojmova i rješavanju mozgalica.
  - Kvizovi igre s pitanjima iz različitih područja znanja mogu biti izvrsna prilika za starije osobe da pokažu svoje znanje i uspomene. Ove igre potiču aktivno razmišljanje, podsjećanje na informacije i pružaju priliku za zabavnu razmjenu znanja među sudionicima.
  - Karaoke omogućavaju sudionicima da mogu uživati u izvođenju omiljenih pjesama i zajedničkom pjevanju. Karaoke potiče izražavanje, društvenu interakciju i osjećaj zadovoljstva.
- Zagrijavanje (Warm up) - vježbe i aktivnosti za ulaz u temu
  - Osnaživanje (energizeri) vježbe i igre za podizanje energije i motivacije sudionika za daljnji tijek radionice.

12

Važno je prilagoditi igre i njihovu složenost sposobnostima i interesima starijih osoba. Igre trebaju biti dovoljno izazovne i ne previše teške, kako bi se potaknula motivacija i sudjelovanje. Također, tijekom igara uvijek je važno stvoriti ugodnu i podržavajuću atmosferu, kako bi se osiguralo da starije osobe uživaju i osjećaju se uključeno.

## 6. Tehnološki alati:

- Računalni programi i aplikacije:

Postoji mnogo računalnih programa i aplikacija koje su posebno dizajnirani za starije osobe kako bi im pomogle u učenju i interakciji. Tako postoje aplikacije za mentalnu stimulaciju, trening pamćenja, pažnje, rješavanje problema i mnoge druge. Neke od njih predstavljene su u sklopu opisa provedbe tematskih radionica u drugom dijelu





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U I LAB OKRUŽENJU

Priručnika. Aplikacije pružaju interaktivno iskustvo učenja i prilagođene su potrebama starijih osoba.

o Pametni uređaji:

Pametni telefoni, tableti i drugi pametni uređaji mogu se koristiti za pristup informacijama, komunikaciju i učenje. Starije osobe mogu koristiti pametne uređaje za pristup online tečajevima, traženje informacija, komunikaciju s drugima ili čak za praćenje vlastitog zdravlja putem odgovarajućih aplikacija.

Za potrebe grupnog rada na radionicama izdvajamo Pametnu ploču i ekrana za projekciju kao dostupne ali efikasne alate u grupnom radu:

- Pametna ploča i ekran za projekciju u I Lab okruženju za starije osobe može pružiti interaktivno iskustvo učenja i potaknuti sudjelovanje. Evo nekoliko načina kako trener može najbolje spojiti i povezati pametnu ploču i ekran za projekciju s drugim metodama:

1. Prezentacije i vizualna objašnjenja:

Pametna ploča i ekran za projekciju mogu se koristiti za prikazivanje prezentacija, dijagrama, grafikona i drugih vizualnih materijala koji podržavaju predavanja ili objašnjavanje određenih tema. Trener može koristiti ovaj alat kako bi starijim osobama pružio jasnu vizualnu podršku i olakšao razumijevanje novih koncepta ili informacija.

2. Interaktivne vježbe i igre:

Pametna ploča omogućuje interaktivnost i mogućnost sudjelovanja. Trener može koristiti interaktivne vježbe ili igre na ploči koje potiču sudjelovanje starijih osoba. Na primjer, mogu se organizirati kvizovi, grupne rasprave ili timski zadaci koji se izvode koristeći pametnu ploču. Ovo omogućuje starijim osobama da aktivno sudjeluju, rješavaju probleme i razmjenjuju ideje.





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

3. Simulacije:

Pametna ploča i ekran za projekciju mogu se koristiti za prikazivanje ili simulaciju određenih postupaka i situacija. Trener može prikazati korake ili primjere kako bi starije osobe imale vizualni i praktičan prikaz onoga što se uči. Ovo pomaže u razumijevanju koncepta i njihovoj primjeni u stvarnom svijetu.

4. Kolaborativno radno okružje:

Pametna ploča može poslužiti kao kolaborativno radno okružje u kojem starije osobe mogu zajedno raditi na zadacima, rješavati probleme ili razvijati ideje. Trener može poticati grupnu suradnju i koristiti ploču za bilježenje ideja, prikazivanje rezultata ili organizaciju radnog procesa. Ovo potiče timski rad, komunikaciju i zajedničko stvaranje.

Važno je da trener prilagodi upotrebu pametne ploče i ekrana za projekciju temi obuke i potrebama starijih osoba. Integracija pametne ploče s drugim metodama osigurava raznolikost pristupa učenju i angažmanu, čime se pruža bogato i stimulativno iskustvo starijim osobama u ILab okružju.

14

o Virtualna stvarnost (VR):

Virtualna stvarnost je tehnologija koja stvara simulirano okruženje i omogućuje korisnicima da se urone u virtualni svijet. Za starije osobe, VR tehnologija može pružiti iskustva putovanja, posjeta muzejima, arhitektonskim čudima ili prirodnim ljepotama, čak i ako nisu u mogućnosti putovati. Ovo iskustvo može biti obrazovno i inspirativno, potičući radoznalost i osjećaj prisutnosti.

o Društvene mreže i online zajednice:





## METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U I LAB OKRUŽENJU

Društvene mreže i online zajednice omogućuju starijim osobama da se povežu s drugim ljudima, dijele svoja iskustva, interese i znanje. Kroz takve platforme, starije osobe mogu pronaći podršku, sudjelovati u raspravama, sudjelovati u grupama s istim interesima i proširiti svoje društvene krugove.

### o Online platforme za učenje:

Postoje online platforme koje nude različite tečajeve i resurse za učenje starijih osoba. Ove platforme omogućuju pristup širokom rasponu tema, od jezika i umjetnosti do tehnologije i zdravlja. Učenje putem online platformi omogućuje starijim osobama da prilagode tempo učenja, pristupe materijalima kad god žele i interaktivno komuniciraju s drugim sudionicima ili instruktorima

Sve ove preporuke mogu pomoći u provedbi radionica i aktivnosti u radu s grupom starijih osoba u I Lab prostoru kako bi uspostavio zajedničko razumijevanje i potaknuo timski rad. No, važno je prilagoditi odabir tehnoloških alata i metoda prema interesima, potrebama i razinama digitalnih vještina starijih osoba kako bi se osiguralo da imaju pozitivno i korisno iskustvo.

15

## 7. Organiziranje slobodnog vremena u I Lab okruženju za starije osobe kroz strukturirane programe

Kod razvijanja programa organiziranja slobodnog vremena u I Lab okruženju za starije osobe, važno je da programi budu prilagođeni interesima i sposobnostima starijih osoba, te osigurati potrebnu podršku za one koji nisu upoznati s tehnologijom ili drugim aktivnostima koje se nude. Također, izbor programa treba biti raznolik, te da koristi metode koje potiču na aktivno sudjelovanje:

- Tečajevi i radionice predstavljaju jednu od najučinkovitijih metoda organiziranja slobodnog vremena u I Lab okruženju za starije osobe. Ovi





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U I LAB OKRUŽENJU

programi mogu uključivati različite teme, poput učenja novih vještina, upotrebe računala i drugih tehnologija, plesa, umjetnosti i zanata, vježbanja i drugih sličnih aktivnosti.

- Aktivnosti društvene interakcije su važne za starije osobe jer mogu poboljšati njihovo mentalno i emocionalno zdravlje. U I Lab okruženju, aktivnosti društvene interakcije mogu uključivati društvene igre kao i druge oblike interakcije, poput razgovora o zajedničkim interesima.
- Virtualna stvarnost i stvaranje sadržaja može biti iznimno korisna za starije osobe jer im omogućuje da se osjećaju kao da su u drugom prostoru ili vremenu. Mogućnosti korištenja virtualne stvarnosti uključuju virtualne izlete i posjete muzejima, kao i stvaranje sadržaja u virtualnom svijetu.
- Fitness programi su također korisni za starije osobe jer mogu poboljšati njihovo zdravlje i opće dobro stanje. U I Lab okruženju, fitness programi mogu uključivati vježbe snage, vježbe ravnoteže i druge oblike aktivnosti.
- Kulturni programi poput posjeta koncertima, izložbama i drugim kulturnim događajima mogu pomoći starijim osobama da ostanu povezani s kulturom i umjetnošću te da istovremeno prošire svoje znanje i interese.
- Programi volontiranja su važna aktivnost za starije osobe jer može poboljšati njihovo samopouzdanje i društvenu interakciju. I Lab okruženje može pružiti priliku za volontiranje u sklopu različitih projekata i inicijativa koje su usmjerene na starije osobe.

16

Trajanje svake aktivnosti i raspored ovisi o potrebama i preferencijama grupe. Važno je prilagoditi aktivnosti različitim interesima i razinama sposobnosti sudionika.

Također je važno osigurati ugodan i poticajan prostor, opremu i tehniku.







METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U I LAB OKRUŽENJU

## 8. Koraci u razvoju daljnjih inovativnih programa i metodologija rada sa starijom populacijom u I Lab okruženju:

- Identifikacija potreba ciljne skupine : Prije razvoja programa potrebno je istražiti i analizirati potreba ciljne skupine kako bi se utvrdile njihove glavne potrebe i interesi te kako bi se program mogao prilagoditi tim potrebama.
- Razvoj programa : Nakon identifikacije potreba treba razviti program koji će zadovoljiti te njihove potrebe. Važno je da program bude strukturiran tako da se sudionici osjećaju ugodno i sigurno u okruženju, te pružiti im priliku da uče i stječu nova znanja i vještine.
- Uporaba novih tehnologija: I Lab okruženje nudi velike mogućnosti za stvaranje inovativnog programa za stariju populaciju. Stoga, važno je koristiti novije tehnologije koje bi mogle biti korisne i privlačne za ciljnu skupinu, poput tableta, računala, pametnih telefona i druge tehnologije. Međutim, treba biti osjetljiv na reakcije sudionika i ne insistirati na tehnologijama ukoliko sudionici prema nekima imaju stav odbijanja.
- Praćenje i evaluacija programa : Nakon realizacije programa, važno je provoditi evaluaciju programa kako bi se utvrdilo jesu li postavljeni ciljevi ostvareni i jesu li potrebe ciljne skupine zadovoljene. Praćenje i evaluacija programa omogućuje nam da ga poboljšamo i prilagodimo potrebama korisnika.
- Promocija programa : Kako bi program bio uspješan, važno ga je promovirati na odgovarajući način, oglašavati na različitim kanalima kao što su društvene mreže, e-pošta, televizija, radio i drugi mediji, kako bi se što veći broj ljudi informirao o programu.
- Suradnja s lokalnom zajednicom: Suradnja s lokalnom zajednicom može biti ključna za uspješnost programa. Lokalna zajednica može pomoći u promociji programa, pružiti podršku u organizaciji događaja i aktivnosti, te pružiti mogućnost za učenje i razmjenu iskustava s drugim članovima zajednice.





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U I LAB OKRUŽENJU

- Kontinuirano poboljšavanje programa: Važno je kontinuirano pratiti i poboljšavati program kako bi se osigurala njegova dugotrajnost i uspješnost. To uključuje slušanje i povratne informacije od korisnika programa, analizu podataka o sudjelovanju i rezultatima programa, te prilagođavanje programa potrebama ciljne skupine kako se mijenjaju i razvijaju tijekom vremena.

Ukratko, razvoj inovativnog programa metodologije rada sa starijom populacijom u aktivnostima cjeloživotnog učenja i organiziranja slobodnog vremena u I Lab okruženju zahtijeva pažljivo planiranje, provođenje istraživanja i analizu potreba ciljne skupine, korištenje novih tehnologija, praćenje i evaluaciju programa, promociju programa, suradnju s lokalnom zajednicom, te kontinuirano poboljšavanje programa. Kada se ti koraci provedu na odgovarajući način, program će biti uspješan u privlačenju starije populacije, pružajući im priliku da se aktivno uključe u cjeloživotno učenje i organiziraju slobodno vrijeme na kreativan i poticajan način.





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

## II – PROGRAM RADIONICA ZA JAČANJE KOGNITIVNIH VJEŠTINA STARIJIH OSOBA U ILAB OKRUŽENJU

### 1. Izbor teme

S očiglednim starenjem populacije, sve je veća potreba pružanja adekvatne podrške i brige za mentalni i emocionalni razvoj starijih osoba. U nastavku su obrazloženi neki od razloga zašto su radionice kognitivnih vještina opravdane i zašto su prioritetne u odnosu na druge potrebne teme.

#### a.) Očuvanje kognitivnih sposobnosti:

Kognitivni procesi, poput pamćenja, pažnje, rješavanja problema i brzine razmišljanja, podložni su prirodnim promjenama tijekom starenja. Međutim, istraživanja su pokazala da redovna stimulacija kroz radionice kognitivnih vještina može značajno usporiti ili čak spriječiti gubitak tih sposobnosti kod starijih osoba. Ove radionice pružaju mentalno izazovne aktivnosti, poput zagonetki, strategijskih igara i učenja novih vještina, koje pomažu održavanju i jačanju kognitivnih funkcija.

#### b.) Društveni angažman:

Osobe 3. životne dobi izložene su riziku socijalne izolacije, što može negativno utjecati na njihovo mentalno zdravlje i dobrobit. Radionice kognitivnih vještina pružaju im priliku za sudjelovanje u grupnim aktivnostima i druženje s vršnjacima. Redoviti interakcije i zajednički rad na zadacima potiču društveni angažman i stvaraju osjećaj pripadnosti. Kroz ove radionice, starije osobe mogu izgraditi nova prijateljstva, razmijeniti iskustva i podržavati jedni druge u procesu starenja.

#### c.) Prevencija mentalnih bolesti:

Starije osobe su podložnije razvoju mentalnih bolesti poput demencije i Alzheimerove bolesti. Radionice kognitivnih vještina mogu djelovati preventivno jer poboljšavaju i potiču stvaranje novih neuronskih veza. Ove radionice često uključuju vježbe





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

pamćenja, strategijske igre, jezične aktivnosti i rješavanja problema, zadatke koji održavaju i jačaju kognitivne sposobnosti. Redovita kognitivna stimulacija može smanjiti rizik od razvoja mentalnih bolesti i poboljšati opću mentalnu oštrinu starijih osoba.

d.) Poboljšanje kvalitete života:

Sposobnost da starije osobe ostanu neovisne i aktivne ključna je za poboljšanje njihove kvalitete života. Radionice kognitivnih vještina nude priliku za stalni razvoj i učenje, što starijim osobama omogućuje da ostanu mentalno aktivne i zadrže osjećaj svrsishodnosti. Sudjelovanje u ovim radionicama može pružiti osjećaj postignuća, samopouzdanje i radost, što su ključni faktori za zadovoljstvo i njihovu dobrobit.

Trajanje programa može varirati ovisno o broju tema koje se obrađuju, ali preporučeno trajanje može biti 6-8 tjedana s dva sata nastave tjedno.

Vještine trenera / vooditelja bi trebale uključivati stručnost u području kognitivne psihologije, sposobnost prenošenja znanja i vještina na razumljiv način, kao i sposobnost motiviranja.





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U I LAB OKRUŽENJU

## 2. Plan radionica za jačanje kognitivnih sposobnosti starijih osoba u I Lab okruženju

1. Radionica "Memorija" fokusira se na različite tehnike za poboljšanje memorije, uključujući asocijacije, ponavljanje i vizualizaciju.
2. Radionica "Pažnja" uključuje vježbe i tehnike za poboljšanje sposobnosti fokusiranja i održavanja pažnje.
3. Radionica "Rješavanje problema" uključuje vježbe i tehnike za razvijanje sposobnosti rješavanja problema, kao i rad na poboljšanju logičkog razmišljanja i kritičkog mišljenja.
4. Radionica "Socijalna interakcija" fokusira se na različite tehnike za poboljšanje sposobnosti socijalne interakcije, kao što su empatija, razumijevanje tuđih perspektiva i sposobnost rješavanja konflikata.
5. Radionica "Pisanje memoara" uključuje vježbe za poboljšanje sposobnosti komunikacije i razumijevanja jezika, poput povezivanja riječi i razumijevanja metafora.

21

Svaka radionica može trajati po potrebi grupe i izvedbi trenera u predviđenom rasponu od 90 do 120 minuta, gdje nije uračunata kraća pauza od oko 15 minuta te mogući osnaživači (energizeri) od po cca 5 minuta, koji se po potrebi mogu ubaciti u tijek radionice.

Svaka radionička tema predstavljena je kroz A) ciljeve; B) tijek radionice i C) ponuđene Windows /Google programske aplikacije za PC i mobitele koje predstavljaju digitalno/tehnološku dimenziju I Lab okruženja. Osim izbora PC programskih aplikacija, trenerima / voditeljima radionica ostavljena je mogućnost izbora predloženih tehnika grupnog rada kao i uređenje I Lab prostora (okruženja) prema potrebi i prema mogućnostima.

Predloženi programi i planovi radionica mogu se kombinirati s drugim aktivnostima koje podržavaju kognitivno zdravlje, poput tjelesne aktivnosti, društvenih interakcija i prehrane. Važno je prilagoditi radionice potrebama i interesima grupe i osigurati da su aktivnosti raznolike i zabavne.





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

## 2.1. RADIONICA „JAČANJE MEMORIJE“

Trajanje: 120 minuta

### A.) CILJEVI :

1. Upoznavanje s osnovnim principima pamćenja i kako funkcionira memorija.
2. Učenje različitih tehnika pamćenja, poput peglanja, asocijacija, metode mjesta itd.
3. Razumijevanje situacija i strategija koje mogu ometati pamćenje te razvijanje metoda za prevladavanje tih poteškoća.
4. Povećanje svjesnosti o vlastitim individualnim preferencijama i stilovima pamćenja te prilagodba tehnika pamćenja na temelju tih preferencija.
5. Vježbanje primjene naučenih tehnika pamćenja kroz praktične vježbe i zadatke.

### B.) TIJEK RADIONICE

#### 1. DOBRODOŠLICA I UVOD: 10 minuta

- Predstavljanje i upoznavanje sudionika,
- predstavljanje agende,
- očekivanja sudionika
- objašnjenje ciljeva radionice

METODA: TRENER INTERAKTIVNO

#### 2. ZAGRIJAVANJE - 5 minuta

Riječni nizovi: Započnite s jednostavnom vježbom usmenog izražavanja. Zamolite sudionike da izgovaraju riječi koje počinju istim slovom kao i prethodna riječ. Na primjer, počnite s riječju "krema", a zatim neka sudionici nastave s "kava", "kola", "kuća" i tako dalje dok ne postane sve teže i sporije.

Ova vježba potiče brzo razmišljanje i povezivanje riječi.





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

### 3. TEHNIKE POBOLJŠANJA MEMORIJE: 20 minuta

#### MNEMOTEHNIKE

Objasnite različite tehnike pamćenja kao što su peglanje, asocijacije, metoda mjesta, rime i fraze, akronimi itd.

Objasnite dolje nabrojane tehnike i kasnije u vježbi primjenu jedne tehnike pamćenja na primjeru:

1. Peglanje: Ova tehnika uključuje ponavljanje informacija sve dok se one ne zapamte
2. Metoda mjesta: tehnika uključuje povezivanje informacija s konkretnim mjestima ili lokacijama koje dobro poznajemo
3. Rima (stih): Ova tehnika uključuje stvaranje rima, fraza ili pjesama kako bismo zapamtili informacije.
4. Akronimi: uključuje stvaranje skraćenica ili prvih slova ključnih riječi kako biste zapamtili dulje nizove informacija

23

#### VJEŽBA: PONAVLJANJE PUTEM ASOCIJACIJA (20 MINUTA):

- Stvorite popis od 15 različitih predmeta ili pojmova.
- Svaki sudionik bira jedan predmet i dolazi na ideju koja je povezana s tim predmetom.
- Nakon toga, svaki sudionik mora ponoviti sve prijašnje predmete i ideje prije dodavanja svoje nove ideje.
- Nastavite redom sve dok ne dođete do zadnjeg predmeta.





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

#### 4. POVEZIVANJE INFORMACIJA: 20 minuta

Sudionici mogu naučiti kako povezati informacije koje žele zapamtiti s nečim drugim što im je poznato. Na primjer, ako žele zapamtiti ime osobe, mogu ga povezati s nečim drugim što znaju o toj osobi, poput njezine profesije ili hobija.

VJEŽBA:

- Dajte sudionicima listu od 10 nepovezanih riječi.
- Podijelite ih u manje grupe sa zadatkom da smisle kreativne i smiješne priče koje povezuju sve riječi.
- Prezentacija priča i glasanje o najboljoj

#### 5. PAUZA: 15 minuta

#### 6. VIZUALIZACIJA: 20 minuta

Vizualizacija može biti vrlo učinkovita tehnika za pamćenje informacija. Sudionici mogu naučiti kako stvoriti vizualne slike koje će im pomoći da zapamte informacije koje žele zapamtiti.

VJEŽBA:

- Dajte sudionicima jedan predmet (npr. jabuka) i zamolite ih da ga pažljivo promatraju. Predmet mogu svi pogledati ili uzeti u ruke radi boljeg zapažanja.
- Sklonite predmet i zamolite sudionike da zatvore oči i zamisle detalje predmeta što je više moguće.
- Nakon nekoliko minuta, sudionici dijele svoje vizualizacije s ostalima.







METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

## 7. KREIRANJE MEMORIJSKE PALAČE: 20 minuta

Ova vježba je oblik mentalne vizualizacije koji pomaže u stvaranju živopisnih slika u umu kako bi se poboljšala memorija. Potiče aktivnost mozga, vježba vizualnu maštu i potiče memoriju. Uz redovitu praksu, može imati pozitivan učinak na kognitivne sposobnosti starijih osoba.

### VJEŽBA:

1. Počnite vježbu tako da se ugodno smjestite, da su opušteni i koncentrirani.
2. Zamolite ih da zatvore oči i zamisle sliku prekrasne i veličanstvene palače u svom umu. Ohrabrite ih da koriste sva osjetila kako bi stvorili što detaljniju sliku.
3. Dajte sudionicima popis od 15 stavki i zamolite ih da stvore slikovite veze između stavki i mjesta u svojoj memorijskoj palači.

- Primjer metode "Kreiranje memorijske palače" s konkretnim stavkama:

1. Jabuka, Klavir, Cvijet, Sat, Planina, Kamera, Ključ, Balon, Knjiga, Šešir, Olovka, Plaža, Vaza, Karta, Naočale

2. Zamolite sudionike da zamisle svoju memorijsku palaču, a zatim povežu svaku stavku s nekim elementom unutar palače. Na primjer:

- Jabuka - Zamislite da je velika, sočna jabuka postavljena na mramorni stol u glavnoj dvorani palače.
- Klavir - U elegantnoj koncertnoj dvorani nalazi se prekrasan klavir, okružen svijećama i uzvišenim stropom.
- Cvijet - Prošecite prekrasnim vrtom palače i primijetite raznobojne cvjetne gredice koje se protežu uz staze.
- Sat - Na zidu velike dvorane, iznad ulaznih vrata, visi veliki zlatni sat s dugim kazaljka.
- Planina - Iz prozora spavaće sobe možete vidjeti visoku planinu koja strši iznad zelenih brežuljaka.
- I t.d. svih 15 stavaka





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

4. Potaknite ih da razgledaju palaču u svojoj mašti i primijete sve detalje koji im padaju na pamet. To može uključivati boje, oblike, teksture, zvukove i mirise
5. Nakon nekoliko minuta, zamolite ih da otvore oči i opišu što su zamislili. Neka podijele svoje slike i detalje koje su primijetili.
6. Tijekom razgovora, možete postavljati pitanja o njihovim vizualizacijama kako biste potaknuli daljnje razmišljanje i prisjećanje detalja.

Napomena: Možete ponoviti ovu vježbu u budućim radionicama s drugim temama kao što su plaža, šuma ili omiljeno mjesto iz njihove prošlosti.

8. PRIMJENA TEHNIKA NA SVAKODNEVNE ZADATKE: 10 minuta

Sudionici se mogu podijeliti u parove ili manje skupine i primijeniti naučene tehnike na neki svakodnevni zadatak, poput pisanja popisa za kupovinu ili zapamtiti brojeve telefona

VJEŽBA:

Sudionici se mogu podijeliti u parove ili manje skupine i primijeniti naučene tehnike na neki svakodnevni zadatak, poput pisanja popisa za kupovinu ili zapamtiti brojeve telefona

9. POVRATNE INFORMACIJE I ZAVRŠETAK: 10 minuta

Sažmite ključne koncepte koje su sudionici naučili tijekom radionice i kako da ih primjenjuju u svakodnevnom životu i napravite mali evaluaciju

METODA:

- Tip evaluacije ovisi o potrebnoj vrsti izvještavanja i prema tome se radi.
- Za ovu radionicu preporuča se otvorena usmena evaluacija, tako da sudionici komentiraju dojmove, što im se najviše sviđjelo, imaju li primjedbi i prijedloge. To mogu raditi prema dobrotvornom redosljedu ili redom kako sjede. Moguće je i da netko odluči biti suzdržan.



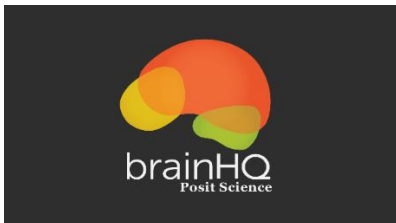


METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

C.) MOGUĆE PRIMJENE WINDOWS /GOOGLE PROGRAMSKIH APLIKACIJA:

Programske aplikacija za PC (Windows 10) uz mogućí prikaz na video zidu i mobitele (Android) za sudionike kojima je to moguće i prihvatljivo:

- Za uvod- predstavljanje agende mogu se koristiti pametna ploča ili video zid s pripremljenim slajdom
- Za očekivanja sudionika: post it papirići sudionika na zidu koje voditelj redom komentira i objasni što od očekivanja hoće a što neće biti obuhvaćeno radionicom
- Za vježbe zagrijavanja, alternativno, mogu se koristiti aplikacije poput:



BrainHQ je aplikacija koja se fokusira na poboljšanje kognitivnih sposobnosti poput memorije, pažnje, brzine razmišljanja i vizualne percepcije. Korisnicima nudi personalizirani trening i prati njihov napredak

27



Lumosity je popularna aplikacija za treniranje mozga koja korisnicima nudi različite igre i vježbe za poboljšanje kognitivnih sposobnosti, poput memorije, brzine razmišljanja i pažnje.

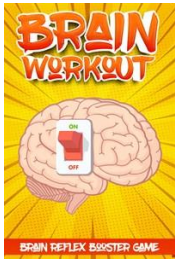


Brain Train Challenge 2 zabavan je izazov s 28 potpuno novih mini igrica. Izazovite sebe na riječi, brojeve, pamćenje, logiku, promatranje i svijest o prostoru.



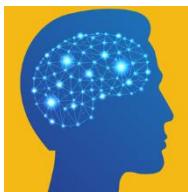


METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU



Brain Workout se temelji na načelima kognitivne psihologije kako pomogao u vježbanju različitih mentalnih vještina: pamćenja, pažnje, brzine, reakcije, koncentracije, logike i više. Brain Workout je dizajniran za odmor i trening i da se korisno iskoristi slobodno vrijeme za trening svog mozga igrajući igru,

- Ostale brojne mozgalice i igre, besplatne aplikacije na Microsoft store-u za PC i Android mobitele.)
- Opcija: Memory Training Game



zabavna je i edukativna igra za vježbanje mozganja koja poboljšava pamćenje spajanjem dviju kartica identične vrste dok istovremeno pamti sadržaj na karticama koje se ne podudaraju tako da sljedeći put možete okrenuti pravi set od dvije karte. Igra počinje sa šest karata i postupno prelazite na napredne razine gdje ćete imati mnogo više

karata s kojima ćete se nositi.

- Napomena: ova aplikacija zahtijeva Microsoft Edge WebView 2 runtime okruženje, koje će biti provjereno i instalirano pri prvom pokretanju ako prethodno nije instalirano.
- Igru je moguće igrati pod dva modela licenciranja:
  - 1) moguće igrati besplatno s oglasima koji ne ometaju vaše iskustvo igranja ili
  - 2) možete kupiti licencu za uklanjanje svih oglasa.
- Za vježbu mnemotehnike putem asocijacija, tehniku povezivanja, kreiranje memorijske palače, liste pojmova mogu se objaviti na pametnoj ploči ili video zidu.

Važno je napomenuti da se aplikacije ne moraju koristiti u svakoj aktivnosti i da se mogu prilagoditi ovisno o preferencijama i sposobnostima sudionika. Radionica bi se trebala fokusirati na osnaživanje sudionika i pružanje alata koji će im pomoći da poboljšaju svoju memoriju





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

## 2.2. RADIONICA „JAČANJE PAŽNJE“:

Trajanje: 120 minuta

### A) Ciljevi :

1. Razumijevanje važnosti pažnje i njezinog utjecaja na učinkovitost, produktivnost i kvalitetu života.
2. Identifikacija čimbenika koji ometaju pažnju, poput vanjskih distrakcija, unutarnjih misli ili nedostatka interesa.
3. Učenje tehnika fokusiranja i usmjeravanja pažnje, kao što su tehnike disanja, meditacija ili vizualizacija.
4. Razvijanje strategija za održavanje kontinuirane pažnje na određenim zadacima ili aktivnostima.
5. Vježbanje pažnje kroz praktične vježbe, poput rješavanja problema, igara pamćenja ili usmjerene svjesnosti.
6. Povećanje svjesnosti o vlastitim ometačima pažnje i pronalaženje načina za njihovo smanjenje ili izbjegavanje.

29

### B) Tijek radionice

1. DOBRODOŠLICA I UVOD: 10 minuta

Pozdravite sudionike i objasnite svrhu radionice

Uvodni dio radionice može se posvetiti upoznavanju sudionika i objašnjenju ciljeva radionice.

CILJ ovog dijela je uspostaviti pozitivnu atmosferu i motivirati sudionike da se aktivno uključe u aktivnosti.

METODA: trener interaktivno





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

Raspravite važnost razvijanja pažnje i kako to može poboljšati produktivnost i smanjiti stres.

## 2. ZAGRIJAVANJE: 10 minuta

Zagrijavanje bi trebalo uključivati kratke vježbe koje pomažu u uspostavljanju pažnje, poput disanja svjesnosti, meditacije ili joge

Vježba: Svjesno disanje

VJEŽBA :

- Vodite sudionike kroz vježbu svjesnog disanja.
- Potaknite ih da usredotoče pažnju na svoj dah i primijete osjećaje i senzacije koje prate disanje.
- Potaknite sudionike da se vrate u sadašnji trenutak kad primijete da im misli lutaju.
- Nakon završetka potaknite komentare i zapažanja

## 3. TEHNIKE POBOLJŠANJA PAŽNJE: 20 minuta

Fokusiranje na sadašnji trenutak: Sudionici mogu naučiti kako se usmjeriti na trenutak koji im je pred očima. Tehnike poput disanja, usmjeravanja pažnje na zvukove u okolini ili vizualiziranja ugodne slike mogu pomoći u uspostavljanju pažnje.

VJEŽBA :

- Podijelite sudionicima zadatke koji zahtijevaju njihovu pažnju na sadašnji trenutak.  
Primjerice, zatražite od sudionika da pomno promatraju i opišu predmete u sobi ili da oslušuju zvukove oko sebe.
- Nakon završetka vježbe, sudionici mogu podijeliti svoja iskustva i kako su se osjećali usredotočeni na sadašnji trenutak.





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

#### 4. VIZUALIZACIJA: 20 minuta

Vizualizacija može biti vrlo učinkovita tehnika za poboljšanje pažnje. Sudionici mogu naučiti kako stvoriti vizualne slike koje će im pomoći u održavanju fokusa

##### VJEŽBA:

- Zamolite ih da zatvore oči i zamisle određeni scenarij ili cilj.
- Potaknite ih da koriste sva svoja osjetila dok se vizualiziraju.

##### Primjer:

- Započnite tako neka zamisle da su na predivnoj pješčanoj plaži. Osjećaju toplinu sunca na svojoj koži i čuju zvukove valova dok miris slane morske vode dopire do njih.
- Zamolite sudionike da se sada usredotoče na određeni cilj koji žele postići. To može biti bilo što, poput ostvarenja nekog posla, unaprjeđenja vlastitih vještina ili postizanja sreće i zadovoljstva u životu. Neka svaki sudionik zamisli svoj cilj kao sliku koja se formira pred njima na plaži.
- Potaknite sudionike da u potpunosti uživaju u tome iskustvu vizualizacije. Neka zamišljaju kako korak po korak postižu taj cilj. Neka primijete sve detalje oko sebe dok vizualiziraju svoj uspjeh. Neka promatraju boje, zvukove, mirise i osjete emocije koje ih obuzimaju dok se približavaju svom cilju.
- Nakon nekoliko trenutaka vizualizacije, zamolite sudionike da polako otvore oči i vrate se u sadašnji trenutak. Potaknite ih da zapišu svoje dojmove, osjećaje i misli koje su proizašle iz vježbe vizualizacije. Nakon toga, možete ih potaknuti da podijele svoja iskustva sa ostatkom grupe, ako se osjećaju ugodno."

Ovaj primjer pruža sudionicima slikovitu sliku plaže kako bi lakše uspostavili mentalnu sliku i fokusirali se na svoj cilj. Također, potiče ih da koriste sva osjetila kako bi ojačali doživljaj vizualizacije. Važno je naglasiti da svaki sudionik može zamisliti i vizualizirati vlastiti cilj, a ovaj primjer samo služi kao smjernica.

Nakon završetka vježbe, sudionici mogu podijeliti svoje vizualizacije i kako su se osjećali tijekom procesa





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

5. PAUZA: 15 minuta

6. POMAGANJE DRUGIMA U USMJERAVANJU PAŽNJE: 20 minuta

- Podijelite sudionicima zadatke u kojima će pomoći drugima da se usmjere na sadašnji trenutak. Na primjer, zamolite ih da budu "pažljivi partneri" i aktivno slušaju sugovornika tijekom razgovora.

VJEŽBA:

1. Podijelite sudionike u parove.
2. Zamolite svaki par da sjedne nasuprot jedan drugome i uspostavi vizualni kontakt.
3. Objasnite sudionicima da će jedan partner biti "Govornik" i da će dijeliti nešto o sebi ili o nekoj temi koju odaberu. Drugi partner će biti "Slušatelj".
4. Slušatelj ima zadatak da aktivno sluša Govornika i usmjerava svoju pažnju na trenutak. Neka obrate pažnju na verbalne i neverbalne znakove, ton glasa, govor tijela i druge detalje koji ukazuju na to što Govornik želi prenijeti.
5. Nakon što Govornik završi, Slušatelj treba kratko sažeti ono što je čuo i razumio. Neka pokaže da je pažljivo slušao tako da ponovi ključne točke ili izrazi podršku i razumijevanje.
6. Nakon toga, zamijenite uloge tako da Slušatelj postane Govornik i obrnuto.
7. Nakon završetka zadatka, otvorite prostor za raspravu i razgovor o tome kako su se sudionici osjećali tijekom zadatka. Potičite ih da dijele svoje iskustvo, primijetili li su promjene u svojoj pažnji i koncentraciji te kako su se osjećali kad su bili aktivno slušani.

32

Nakon vježbe, sudionici mogu podijeliti svoja iskustva i kako su se osjećali dok su pomagali drugima u usmjeravanju pažnje.

Ovaj zadatak potiče sudionike da budu prisutni u trenutku i usmjere svoju pažnju na sugovornika. Važno je naglasiti da je svrha ove vježbe razviti svjesnost o sadašnjem







METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

trenutku i poboljšati pažnju, stoga je važno da sudionici budu otvoreni, prisutni i pažljivi tijekom cijelog zadatka.

## 7. PLANIRANJE AKTIVNOSTI: 20 minuta

Planiranje aktivnosti može pomoći u usmjeravanju pažnje na važne zadatke i ciljeve. Sudionici mogu naučiti kako izraditi popis prioriteta i koristiti ga kao alat za usmjeravanje pažnje na važne zadatke.

Vježba:

- Dajte sudionicima zadatke za planiranje aktivnosti.
- Možete im dati popis zadataka ili projekata koje trebaju obaviti. Mogu odabrati jedan od prijedloga ili nešto po svom izboru.
- Potaknite ih da razmisle o vremenskom okviru, koracima koje treba poduzeti, potrebnim materijalima ili resursima te o mogućim preprekama koje bi mogle nastati i kako ih riješiti.

33

Mogući primjeri:

### 1. Vrtlarstvo:

- Izrada plana za uređenje vrta
- Sadnja i održavanje cvijeća i biljaka
- Organizacija vrtnih prostora

### 2. Umjetnost i kreativnost:

- Izrada personalizirane slikovnice
- Crtanje ili slikanje pejzaža
- Izrada rukotvorina poput košarica od papira ili oslikanih vaza

### 3. Pisanje i memoari:

- Pisanje kratke priče o nekom posebnom događaju iz njihovog života
- Sastavljanje dnevnika s bilješkama o svakodnevnim aktivnostima
- Izrada obiteljskog stabla i pisanje memoara o članovima obitelji





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

4. Grupne igre i zagonetke:

- Sastavljanje slagalica različitih težina i veličina
- Sudjelovanje u kvizovima ili društvenim igrama poput šaha ili remija
- Rješavanje križaljki ili mozgalica

5. Fizičke aktivnosti:

- Jutarnje vježbe i istezanje
- Šetnje ili lagane treninge joge
- Sudjelovanje u grupnim plesnim ili plesnim pokretima
- Pozovite ih na prezentaciju po želji ili sudionici mogu međusobno podijeliti svoje planove i strategije za usmjeravanje pažnje na zadatke.

8. PRIMJENA TEHNIKA NA SVAKODNEVNE ZADATKE: 10 minuta

Vježba:

Sudionici se mogu podijeliti u manje grupe i raspraviti mogućnosti primijene naučenih tehnika na neki svakodnevni zadatak, poput na pr. čitanja knjige, pisanja e-maila ili pripremanja obroka

9. POVRATNE INFORMACIJE I ZAVRŠETAK : 10 minuta

Završni dio radionice može uključivati povratne informacije (evaluaciju) o tome kako su se sudionici osjećali tijekom aktivnosti i koje su tehnike za poboljšanje pažnje bile najkorisnije. Također, može se podijeliti informacije o drugim aktivnostima koje podržavaju kognitivno zdravlje.

10. ZAVRŠETAK RADIONICE

Ova agenda radionice kombinira vježbe za fokusiranje na sadašnji trenutak, planiranje aktivnosti i vizualizaciju. Sudionici će imati priliku primijeniti ove tehnike i podijeliti svoja iskustva s drugima. Prilagodite trajanje vježbi prema potrebama i vremenskim ograničenjima vaše radionice.





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

C.) MOGUĆE PRIMJENE WINDOWS /GOOGLE PROGRAMSKIH APLIKACIJA:

- Za vježbe zagrijavanja, možete koristiti aplikacije poput Headspace-a ili Calm-a.



Calm Radio sadrži više ekskluzivnih i jedinstvenih popisa pjesama za Mindfulness Music, desetke binauralnih frekvencija i solfeggio frekvencijskih kanala koji se preporučuju za Wellness, Samozdravlje i Mindfulness (Pomnost)

Dostupno na PC i mobitelu

- Za tehniku fokusiranja na sadašnji trenutak, možete koristiti aplikacije poput Breathwork ili Insight Timer.



Aplikacija Breathe+ je novi način koji pomaže napraviti neke vježbe dubokog disanja koristeći svaki uređaj koji želite i u okruženju koje želite. Aplikaciju se može koristiti posvuda, u bilo koje doba dana, čak i kada ste izvan mreže





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

## 2.3. RADIONICA „RJEŠAVANJE PROBLEMA“:

Trajanje: 120 minuta

### A.) CILJEVI :

- upoznavanje s procesom rješavanja problema,
- razvoj kreativnih vještina i
- jačanje sposobnosti donošenja odluka.

Radionica "rješavanje problema" može biti korisna za poboljšanje kognitivnih sposobnosti i osnaživanje svakodnevnih vještina za starije osobe.

### B.) TIJEK RADIONICE

#### 1. DOBRODOŠLICA I PREDSTAVLJANJE TEME I CILJEVA - 10 MINUTA

U prvom koraku sudionici bi trebali upoznati s temom rješavanja problema i ciljevima radionice.

36

#### 2. ZAGRIJAVANJE: 10 MINUTA

Pitanja iz svakodnevnog života:

- Postavite sudionicima jednostavna pitanja iz svakodnevnog života i potaknite ih da dijele svoja razmišljanja i iskustva. Na primjer, mogu se postaviti pitanja poput: "Kako se pripremate za odlazak na spavanje?" ili "Koje su vam omiljene aktivnosti tijekom dana?"
- Ova vježba potiče kreativnost, razgovor i refleksiju, a ima i komponentu rješavanja problema





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

### 3. PROCES RJEŠAVANJA PROBLEMA - 10 MINUTA

Trener / voditelj treba objasniti proces rješavanja problema koji uključuje:

1. identifikaciju problema,
2. generiranje ideja za rješenje,
3. evaluaciju i odabir najboljeg rješenja te
4. implementaciju i evaluaciju.

Objasnite svaki korak detaljno i naglasite važnost svakog koraka.

### 4. PRIMJER I VJEŽBA RJEŠAVANJA PROBLEMA - 30 MINUTA

Kako bi sudionici bolje razumjeli proces, primjer bi mogao biti iz svakodnevnog života ili iz nekog poslovnog problema.

Primjer za temu: „Organizacija humanitarne akcije u lokalnoj zajednici“

#### 1. Prepoznavanje problema:

- Identificiranje potreba u lokalnoj zajednici kojoj bi umirovljenici mogli pomoći, kao što su na primjer pomoć socijalno ugroženim obiteljima, uređenje zapuštenog okoliša ili nedostatak hrane u dućanu za nezbrinute.

#### 2. Generiranje ideja:

- Odabir jednog od problema i aktivno generiranje ideja o načinu provođenja humanitarne akcije, kao što su na primjer:
  - Organizacija dobrotvorne prodaje ili aukcije
  - Pokretanje kampanje prikupljanja donacija
  - Sudjelovanje u volonterskim aktivnostima u lokalnoj zajednici
  - Organizacija humanitarnog događaja ili koncerta





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

3. Evaluacija i odabir najboljeg rješenja:

- Procjena svake od ideja na temelju izvedivosti, potencijalnog utjecaja i interesa umirovljenika.
- Odabir najbolje ideje koja će zadovoljiti ciljeve humanitarne akcije i biti izvediva za sudionike radionice.

4. Implementacija i evaluacija:

- Izrada plana provedbe odabranog rješenja.
- Organiziranje tima umirovljenika za provedbu plana, uključujući raspodjelu zadataka i resursa.
- Nakon provedbe humanitarne akcije, provedba evaluacije kako biste vidjeli koliko je uspješno i kakav je bio utjecaj na lokalnu zajednicu.

5. PAUZA – 15 MINUTA

38

6. VJEŽBA GENERIRANJA IDEJA - 20 MINUTA

U ovom koraku, sudionici bi trebali prakticirati generiranje ideja. Dajte im jednostavan problem i zatražite da generiraju što više mogućih rješenja. Mogu se koristiti tehnike poput brainstorminga ili mind mappinga.

7. EVALUACIJA RJEŠENJA - 20 MINUTA

U ovom koraku, sudionici bi kroz vježbu trebali naučiti kako evaluirati rješenja i odabrati najbolje. Prema dolje razrađenim koracima, objasnite im kriterije evaluacije i kako izvršiti procjenu svakog rješenja.





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

1. Kriteriji evaluacije:

- Učinkovitost: Koliko dobro rješenje rješava problem ili zadovoljava ciljeve? Procijenite jesu li ciljevi jasno definirani i jesu li rješenja usklađena s tim ciljevima.
- Održivost: Može li se rješenje održavati ili primjenjivati dugoročno? Razmislite o izvedivosti, resursima, vremenu i troškovima potrebnim za provedbu i održavanje rješenja.
- Troškovi: Procijenite financijske, vremenske i druge troškove povezane s rješenjem. Razmotrite prednosti i nedostatke u odnosu na budžet i resurse dostupne za provedbu.
- Prihvatljivost: Razmislite o tome kako će rješenje biti prihvaćeno od strane dionika. Uključite njihove stavove, potrebe i interese u procjenu.

2. Proces procjene:

- Identifikacija kriterija: Definirajte ključne kriterije evaluacije koji će biti primijenjeni na sva rješenja. Sudionici mogu sudjelovati u definiranju ovih kriterija.
- Skupljanje informacija: Osigurajte sve relevantne informacije o svakom rješenju. To može uključivati istraživanje, konzultacije s stručnjacima ili intervjuiranje dionika.
- Procjena rješenja: Na temelju identificiranih kriterija, ocijenite svako rješenje. Možete koristiti numeričke ocjene, skaliranje ili drugu metodu za rangiranje rješenja prema svakom kriteriju.
- Težinsko vrednovanje: Ako su određeni kriteriji važniji od drugih, dodijelite težine svakom kriteriju kako biste odrazili njihovu važnost pri donošenju odluke. To će vam pomoći da stvorite cjelokupnu ocjenu svakog rješenja.
- Usporedba rješenja: Usporedite rezultate procjene svih rješenja. Identificirajte najbolje rangirana rješenja na temelju ukupne ocjene i usporedite ih s ciljevima, resursima i prihvatljivošću.





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

- Odabir najboljeg rješenja: Na temelju rezultata procjene, odaberite najbolje rješenje koje najbolje zadovoljava sve kriterije evaluacije. Obrazložite svoj odabir na temelju objektivnih činjenica.

Napomena: Ovaj postupak može biti iterativan, a sudionici bi trebali biti otvoreni za reviziju i prilagodbu procjene kako bi se dobila konačna odluka.

## 8. IMPLEMENTACIJA I EVALUACIJA - 10 MINUTA

U posljednjem koraku, sudionici bi kroz vježbu trebali naučiti kako implementirati i evaluirati odabrano rješenje. Objasnite im kako postaviti ciljeve i plan implementacije, kako pratiti napredak i kako procijeniti uspješnost rješenja.

Primjer:

### 1. Postavljanje ciljeva:

- Potaknite sudionike da jasno definiraju ciljeve koje žele postići s rješenjem problema.
- Ciljevi trebaju biti konkretni, mjerljivi, ostvarivi, relevantni i vremenski ograničeni (SMART ciljevi). Primjer cilja: "Prikupiti 100 kg hrane za lokalni humanitarni dućan do kraja mjeseca."

### 2. Izrada plana implementacije:

- Treba definirati što sve poduzeti kako bi postigli svoje ciljeve.
- Potrebno je identificirati zadatke, odrediti odgovorne osobe i utvrditi vremenski raspored.
- Plan implementacije treba biti jasan i razumljiv svim sudionicima.

### 3. Praćenje napretka:

- Potaknite sudionike da redovito prate napredak prema postavljenim ciljevima.







## METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

- Preporučuje se vođenje evidencije ili korištenje alata poput radnih listova ili kalendara za praćenje izvršenih zadataka.
- Ohrabrite ih da razgovaraju o svojim iskustvima i preprekama koje su možda naišli te da dijele savjete za prevladavanje tih prepreka.

### 4. Procjena uspješnosti rješenja:

- Potaknite sudionike da evaluiraju postignute rezultate u usporedbi s postavljenim ciljevima.
- Razgovarajte o tome jesu li ciljevi u potpunosti ostvareni ili ima prostora za daljnje poboljšanje.
- Potičite sudionike da podijele svoje mišljenje o tome kako je rješenje utjecalo na njih i na zajednicu te kako bi ga mogli dalje unaprijediti.

Kroz ove korake, sudionici će razviti vještine postavljanja ciljeva, planiranja implementacije, praćenja napretka i evaluacije rezultata. To će im pomoći da budu svjesni i odgovorni za svoje aktivnosti te da procjene uspješnost svojih rješenja.

41

## 9. POV RATNE INFORMACIJE I ZAVRŠETAK : 10 MINUTA

Završni dio radionice može, interaktivnom metodom razgovora trenera/voditelja sa sudionicima, uključivati povratne informacije (evaluaciju) o tome kako su se sudionici osjećali tijekom aktivnosti, kakao su prihvatili tehnike za rješavanje problema, da li im je proces jasan, mogu li to primjenjivati u svakodnevnom životu, imaju li prijedloge i svakako ocijeniti stupanj njihovog zadovoljstva radionicom.

## 10. ZAVRŠETAK RADIONICE

Napomena: Trajanje radionice ovisi o duljini svakog koraka, ovisno o dubini kojom se obrađuje svaki korak i potrebama sudionika. Za sudionike koji se mogu osjećati nesigurno u vježbama rješavanja problema, može biti korisno provesti više vremena u koracima koji uključuju generiranje ideja i evaluaciju rješenja.





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

C.) MOGUĆE PRIMJENE WINDOWS /GOOGLE PROGRAMSKIH APLIKACIJA:

- Mind mapping aplikacije poput Mind Maps Pro za vizualizaciju ideja.



Mind Maps Pro : Aplikacija za organiziranje svojih ideja sa slikama, oblicima, bojama, zastavama itd. Mogu se upotrijebiti značajke automatskog izgleda i napraviti savršena mentalna mapu, organizacijska shema ili na primjer obiteljsko stablo. Treba napisati bilješke i označiti svoju mentalnu mapu olovkom, a zatim je izvesti u PDF ili PNG za jednostavno dijeljenje.

Mind Maps Pro je najintuitivnija aplikacija za mape uma, napravljena isključivo za Microsoft Store

- Aplikacije za evaluaciju rješenja poput Mentalna mapa+.



Mentalna mapa+: Ova aplikacija govori o stvaranju tematskih karata uma kako bi vam pomoglo naučiti, zapamtiti, poboljšati svoju kreativnost ili planiranje. Svi dnevni , tjedni i mjesečni planovi, pa čak i godišnji i, mogu se prikazati na mapu uma s jasno predstavljenim grafikama, vezama na teme, Karte uma, kontakti, datoteke ili web stranice, promijenite granice, crte, boje, boje pozadine, boje potvrdnog okvira i još mnogo toga.

- Aplikacije za vježbe poput Lumosity ili Elevate nude igre za treniranje mozga i kognitivnih sposobnosti.





## METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U II AB OVKUŽENJU



Lumosity : Popularna aplikacija za treniranje mozga koja korisnicima nudi različite igre i vježbe za poboljšanje kognitivnih sposobnosti, poput memorije, brzine razmišljanja i pažnje.



Elevate je aplikacija za trening mozga koja se fokusira na poboljšanje sposobnosti u komunikaciji, matematici, memoriji i još mnogo toga. Ona korisnicima nudi personalizirani trening i prilagođava se njihovom napretku.





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

## 2.4. RADIONICA „SOCIJALNA INTERAKCIJA“:

Trajanje radionice: 120 minuta

### A) Ciljevi

1. Poboljšanje društvene povezanosti: Potaknuti sudionike na poboljšanje svojih socijalnih veza i osjećaj pripadnosti zajednici kroz razvoj vještina komunikacije i izgradnji novih prijateljstava.
2. Podizanje svijesti o važnosti socijalne interakcije: Educirati sudionike o značaju održavanja socijalnih veza za mentalno, emocionalno i fizičko blagostanje. Sudionici će naučiti o pozitivnim učincima društvene interakcije i motivirati se za aktivno sudjelovanje u zajednici.
3. Razvoj komunikacijskih vještina: Pružiti sudionicima priliku da unaprijede svoje komunikacijske vještine. Kroz vježbe, igre uloga i razgovore, sudionici će naučiti kako izražavati svoje misli i osjećaje na jasan i konstruktivan način te kako bolje slušati i razumjeti druge.
4. Otkrivanje novih interesa i hobija: Potaknuti sudionike da istraže nove aktivnosti i interese koji im mogu pružiti priliku za društvenu interakciju. Sudionici će biti poticani da dijele svoje hobije i strasti te otkriju zajedničke interese s drugima.
5. Samopouzdanje i samopoštovanje: Potaknuti sudionike da razviju pozitivno samopouzdanje i samopoštovanje, što će im pomoći u izgradnji socijalnih veza. Kroz aktivnosti usmjerene na samorefleksiju i pozitivno razmišljanje, sudionici će naučiti cijeniti sebe i svoje doprinose





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

## B) Tijek radionice

### 1. DOBRODOŠLICA I PREDSTAVLJANJE TEME I CILJEVA - 10 MINUTA

Pozdravite sudionike i objasnite svrhu radionice

Uvodni dio radionice može se posvetiti upoznavanju sudionika i objašnjenju ciljeva radionice.

CILJ ovog dijela je uspostaviti pozitivnu atmosferu i motivirati sudionike da se aktivno uključe u aktivnosti.

METODA: trener interaktivno

### 2. ZAGRIJAVANJE: 10 MINUTA

VJEŽBA "SLAGANJE SLIČNOSTI":

CILJ vježbe je potaknuti sudionike da komuniciraju, surađuju i razvijaju socijalne vještine.

Zamolite sudionike da se podijele u parove. Svaki par ima zadatak pronaći što više sličnosti između njih. Sličnosti mogu biti fizičke ili osobine, interesi, vrijednosti ili bilo što drugo što osobe mogu dijeliti. Ova aktivnost pomaže u stvaranju osjećaja bliskosti i pronalaženju zajedničkih tema za razgovor

### 3. RASPRAVA O SOCIJALNOJ INTERAKCIJI I TEORETSKI INPUT- 10 MINUTA

Metoda: Interaktivno izlaganje i uz poticanje sudjelovanje i doći do slijedećih objašnjenja:





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

### 3.1. Što je socijalna interakcija?

Socijalna interakcija je proces komunikacije, razmjene informacija i djelovanja između ljudi. To uključuje verbalnu i neverbalnu komunikaciju, dijeljenje ideja, emocija, uspostavljanje veza i izgradnju odnosa s drugima.

### 3.2. Kako ona utječe na naše odnose s drugima?

Socijalna interakcija ima značajan utjecaj na naše odnose s drugima iz nekoliko razloga:

1. Izgradnja odnosa: Socijalna interakcija omogućuje nam upoznavanje drugih ljudi, razumijevanje njihovih perspektiva, dijeljenje zajedničkih interesa i izgradnju odnosa. Kroz interakciju stvaramo veze koje mogu biti prijateljske, romantične, poslovne ili obiteljske.
2. Razumijevanje i empatija: Socijalna interakcija nam omogućuje da bolje razumijemo druge ljude, njihove potrebe, emocije i perspektive. Putem komunikacije i promatranja, stječemo uvid u njihove svjetonazore, što nam omogućuje da razvijemo empatiju i suosjećanje prema drugima.
3. Socijalna podrška: Interakcija s drugima pruža nam socijalnu podršku koja je važna za naše emocionalno i psihološko blagostanje. Kroz podršku, razgovor, dijeljenje iskustava i savjeta, možemo se osjećati povezano, prihvaćeno i shvaćeno.

46

## 4. KAKO POBOLJŠATI SVOJU SPOSOBNOST SOCIJALNE INTERAKCIJE

### 3 VJEŽBE : 60 MINUTA

#### 1. Razumijevanje perspektiva i vježba empatije: 20 minuta

Vježba:

CILJ: Pokušajte se postaviti u tuđu situaciju i razumjeti kako bi se druga osoba mogla osjećati. Razvijanje empatije pomaže nam u izgradnji boljih odnosa i razumijevanju drugih.





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U II AP OVDUŽENJU

Koraci vježbe:

1. Sudionicima objasnite vježbu i ciljeve vježbe.
2. Odaberite jednu osobu koja će započeti dijeljenje svojeg osobnog iskustva. Možete koristiti neku temu, na primjer, "Najizazovniji trenutak u mom životu" ili "Najveća postignuća i ponos".
3. Sudionik koji je odabran počinje dijeliti svoje osobno iskustvo. Potaknite ga da bude iskren i otvoren te da dijeli svoje osjećaje i misli vezane uz to iskustvo. Trajanje priče neke ne bude dulje od 5 minuta
4. Ostali sudionici trebaju aktivno slušati i pokazati interes za priču. Nakon što je prva osoba završila svoje dijeljenje, ostali sudionici mogu postavljati pitanja ili izraziti podršku i empatiju.
5. Nakon što se prva osoba izrazila, redom se prelazi na sljedeće sudionike. Svatko ima priliku podijeliti svoje osobno iskustvo i osjećaje.
6. Vodite računa o vremenskom okviru kako biste osigurali da svi sudionici dobiju dovoljno vremena za dijeljenje.

47

Na kraju vježbe, možete provesti kratku refleksiju. Pitajte sudionike kako su se osjećali tijekom vježbe i je li im pomogla u razumijevanju drugih ljudi i izgradnji socijalnih veza.

Važno je napomenuti da vježba dijeljenja osobnih iskustava može biti osjetljiva za neke sudionike. Stoga je važno stvoriti sigurno i podržavajuće okruženje u kojem se svatko osjeća ugodno dijeliti svoje priče. Također, sudionici trebaju biti svjesni granica privatnosti i poštivati ih.

## 5. PAUZA 15 MINUTA

### 2. Aktivno slušanje : 20 minuta

Vježba :





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

Usredotočite se na aktivno slušanje tijekom razgovora. Postavljajte pitanja, ponavljajte ključne točke i pokažite interes za ono što druga osoba ima za reći.

Koraci vježbe:

1. Zamolite sudionike da budu "pažljivi partneri" i aktivno slušaju sugovornika tijekom razgovora.
2. Neka se podijele u parove, neka sjede nasuprot ili bočno u koso kako bi u cijelosti mogli vidjeti sugovornika,
3. Prva osoba iz para ispričati će neku svoju priču, osobno iskustvo, zgodu ili neku emotivnu situaciju u trajanju najviše 5 minuta
4. Druga osoba iz para će, nakon pažljivog i aktivnog slušanja ponoviti priču svom sugovorniku i kako je doživio tri razine:
  - a. Događaj - samo slijed činjenica,
  - b. Opisati stanje emocija i
  - c. Koja je bila bit, namjera i poruka te priče.
5. Nakon toga zadatak se ponavlja tako da druga osoba priča, a ona prva sluša.

Nakon vježbe, sudionici mogu podijeliti svoja iskustva, kako su se osjećali dok su pomagali drugima u usmjeravanju pažnje (kad su bili u ulozi pripovjedača) i kad su bili pažljivo fokusirani kao aktivni slušači na 3 razine slušanja.

### 3. Vježba "Igra uloga" - 20 minuta

Ova metoda je prikladna za slučajeve koji uključuju ljudsku interakciju i komunikaciju, u kojoj sudionici glume situacije iz stvarnog života i uvježbavaju nove oblike ponašanja koje kasnije mogu primijeniti na poslu ili u životu. To povećava angažman i tjera ih da na svijet gledaju iz drugačije perspektive, što je najbolji način da nauče kako razviti svoje vještine i zauzeti različite pozicije.







METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

1. Priprema : 5 minuta

- Dajte sudionicima uloge u različitim socijalnim situacijama
- Zatražite od njih da igraju svoje uloge i pronađu rješenja za situacije koje se pojavljuju

Važne napomene:

- Igranje uloga odvija se tako da se sudionicima daje opis njihove uloge i situacije bez da znaju detalje o drugim ulogama. Grupa nije upoznata sa scenarijima uloga već samo sa temom. Iznimka su odabrani promatrači (3, za svaku ulogu po jedan) koji će na kraju vježbe prokomentirati uloge.
- Tijekom vježbe potrebno je spriječiti sudionike da se previše zaokupe svojim ulogama, ne prijeđu u pretjerivanje ili smijeh. Rezultati često ovise o kreativnosti sudionika.
- Neki sudionici se mogu osjećati neugodno s ovom metodom zbog sramežljivosti i imaju pravo odbiti sudjelovanje.

2. Igra uloga: 5 minuta

49

Situacija: Sastanak u umirovljeničkom klubu: - 5 minuta

- Uloga 1: Voditelj/ica kluba vodi sastanak i predlaže organizaciju izleta u Nacionalni Park i kupanje.
- Uloga 2: Umirovljenik koji se slaže i želi se uključiti u zadatke oko organizacije izleta
- Uloga 3: Umirovljenik koji se opire i ne slaže sa tom idejom. Kaže da su već bili tamo, predviđa se loše vrijeme, sve to košta ali najvažnije je da istog dana njihov domaći nogometni klub igra odlučujuću utakmicu za opstanak u takmičenju i trebalo bi ići navijati za svoje momke.

3. Nakon završetka otvoriti raspravu: 10 minuta

- Na kraju vježbe treba omogućiti da „glumci“ izađu iz svojih uloga kako bi u diskusiji mogli dati objektivne prosudbe i izraziti svoje osjećaje, probleme s kojima su se susreli u izvedbi. Promatrači su posljednji koji iznose svoja zapažanja.





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

## 6. POVRATNE INFORMACIJE I ZAVRŠETAK RADIONICE: 10 MINUTA

Završni dio radionice može, interaktivnom metodom razgovora trenera/voditelja sa sudionicima, uključivati povratne informacije (evaluaciju) o tome kako su se sudionici osjećali tijekom aktivnosti, kakao su prihvatili tehnike socijalne interakcije, mogu li to primjenjivati u svakodnevnom životu, imaju li prijedloge i svakako ocijeniti stupanj njihovog zadovoljstva radionicom.

## 7. ZAVRŠETAK RADIONICE

Napomena:

Trajanje radionice ovisi o duljini svakog koraka, ovisno o dubini kojom se obrađuje svaki korak i potrebama sudionika. Vježbe razumijevanja perspektive, aktivnog slušanja a pogotovo igra uloga, mogu ponijeti sudionike i prijeći predviđeno trajanje. To se može spriječiti čvršćim vođenjem radionice od strane trenera, ali katkad s može pustiti, ako vrijedi i ako ima smisla, i završiti i bez jedne od vježbi i doći do željenog rezultata i zaključka.

50

### C.) MOGUĆE PRIMJENE WINDOWS /GOOGLE PROGRAMSKIH APLIKACIJA:

Windows računalima, tako i na pametnim telefonima. Evo nekoliko prijedloga:

1. "Virtual Speech" (dostupno za Windows i pametne telefone): Ova aplikacija pruža simulirane situacije za javni nastup, intervju i druge socijalne situacije. Možete vježbati svoje komunikacijske vještine i dobiti povratne informacije o načinu na koji se izražavate, govorite i koristite neverbalnu komunikaciju.
2. "Social Skills" (dostupno za pametne telefone): Ova aplikacija pruža vodiče, savjete i vježbe za različite aspekte socijalnih vještina, kao što su inicijacija razgovora, slušanje, empatija, rješavanje konflikata i još mnogo toga. Također sadrži interaktivne igre i testove za provjeru vašeg napretka.
3. "MindMate" (dostupno za Windows i pametne telefone): Ova aplikacija ima širok spektar aktivnosti za poticanje mentalnog zdravlja, uključujući i socijalne





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

interakcije. Nudi vježbe za memoriju, pažnju i kognitivne funkcije, kao i mogućnosti za društvene igre i interakciju s drugim korisnicima.

4. "Social Interaction Trainer" (dostupno za Windows): Ova aplikacija simulira različite socijalne situacije, poput konverzacija, grupnih rasprava i susreta s nepoznatim ljudima. Pruža vodiče za uspješnu interakciju, prilagođene povratne informacije i priliku za vježbanje kroz simulirane scenarije.
5. "Talkspace" (dostupno za pametne telefone): Iako ova aplikacija nije specifično namijenjena vježbanju socijalne interakcije, ona pruža mogućnost da se povežete s licenciranim terapeutom ili savjetnikom putem tekstualnih, audio ili video sesija. Možete razgovarati o svojim izazovima u socijalnoj interakciji i dobiti stručno vodstvo i podršku.

Ove aplikacije mogu biti korisne za samostalno vježbanje socijalnih vještina i vođenje radionica. Budući su samo na engleskom jeziku, uvijek ih je potrebno prilagoditi kako sudionicima tako i specifičnim potrebama i ciljevima aktivnosti..





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U II AP OVBILUŽENICI

## 2.5. RADIONICA „PISANJE MEMOARA“:

Trajanje radionice: 120 minuta

### A) Ciljevi

1. Razumijevanje memoara: Upoznati sudionike s žanrom memoara, njegovom svrhom i važnošću te im pružiti primjere kako bi bolje razumjeli što se očekuje od njih.
2. Razvijanje vještina pisanja: Potaknuti sudionike da razviju svoje vještine pisanja, uključujući opisivanje, dijalog, kreiranje zapisa i pripovijedanje.
3. Osnaživanje sudionika da zabilježe svoje uspomene: Potaknuti sudionike da se osjećaju samopouzdana i osnaženo kako bi zabilježili svoje uspomene, iskustva i priče putem pisanja memoara.
4. Upoznavanje s digitalnim alatima: Upoznati sudionike s osnovnim digitalnim alatima za pisanje memoara i pružiti im samopouzdanje za korištenje tih alata.
5. Podizanje svijesti o važnosti čuvanja osobnih priča: Naglasiti važnost čuvanja osobnih priča i iskustava za buduće generacije te potaknuti sudionike da podijele svoje memoare s obitelji ili zajednicom

52

### B) Tijek radionice

#### 1. DOBRODOŠLICA I PREDSTAVLJANJE TEME I CILJEVA - 5 MINUTA

Pozdravite sudionike , objasnite svrhu (ciljeve)

Objasnite svrhu radionice i naglasite važnost pisanja memoara

#### 2. ZAGRIJAVANJE: 10 MINUTA

Vježba: „Memoarske asocijacije“





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

Podijelite papire i olovke sudionicima. Tko ima i želi, može pisati na laptopu ili tabletu. Zatim navedite nekoliko ključnih riječi ili fraza povezanih s životnim događajima, poput "djetinjstvo", "najdraža putovanja", "najneobičnija iskustva" itd. Sudionici imaju zadatak napisati asocijacije, sjećanja ili kratke priče povezane s tim riječima. Nakon nekoliko minuta, možete potaknuti sudionike da podijele svoje asocijacije s ostatkom grupe. Ova aktivnost će ih pripremiti za razmišljanje o svojim uspomena i potaknuti kreativnost.

### 3. UVOD U MEMOARE: 5 MINUTA

- Definirajte pojam memoara i objasnite što obuhvaćaju.
- Raspravljajte o razlozima zašto je važno zabilježiti svoje uspomene i iskustva.

### 4. TEHNOLOŠKA KOMPONENTA: 10 MINUTA

- Predstavite osnovne digitalne alate za pisanje memoara, poput računala, ili tableta.
- Pokažite korisničko sučelje i objasnite osnovne funkcije koje će koristiti tijekom radionice.

Korisnička sučelja - moguće primjene Windows /Google programskih aplikacija predstavljena su detaljnije u dijelu "C" ove radionice

### 5. INSPIRACIJA I PRIPREMA: 15 MINUTA

Kako bi se pobudila kreativnost i sjećanja, polaznicima se mogu dati različiti zadaci, poput

- gledanja starih fotografija,
- slušanja muzike,
- gledanja filmova i drugih aktivnosti koje mogu potaknuti sjećanja i inspiraciju.





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

## 6. BRAINSTORMING I PLANIRANJE: 15 MINUTA

- Potaknite sudionike da odaberu jednu temu iz svog života o kojoj žele pisati.
- Podijelite primjere tema, poput djetinjstva, obitelji, školovanja ili putovanja.
- Dajte im vremena da razmisle o svojoj temi i zapišu ključne točke i sjećanja.

## 7. UPUTSTVA ZA PISANJE MEMOARA

### TEORETSKI INPUT– 10 MINUTA

- Struktura memoara:
  1. Uvod - koji privlači čitatelja i postavlja ton memoara. Mogu opisati vlastiti motiv za pisanje memoara ili neki ključni trenutak iz svog života.
  2. Središnji dio - treba se fokusirati na ključne događaje, iskustva i emocije koje se žele podijeliti. Treba ih organizirati kronološki ili tematski, ovisno o svojim preferencijama.
  3. Vrhunac - Identificiranje najvažnijeg događaja ili trenutka u svojim memoarima koji će pobuditi najveći interes i emocionalnu vezu kod čitatelja.
  4. Završetak - Memoari se mogu završiti osvrtom na životnu pouku, sažetkom ili izazovom čitateljima da razmisle o svojim životima.
- Različite teme:
  1. Obitelj i nasljeđe: Istraživanje svojih korijena, obiteljske povijesti i odnosa koji su oblikovali vaš identitet.
  2. Putovanja i avanture: Podjela svojih iskustava s putovanja, posebnih trenutaka i susreta s različitim kulturama.
  3. Karijera: Pisanje o svojim profesionalnim postignućima, izazovima i promjenama u karijeri.
  4. Ljubav i odnosi: Opisi svoje ljubavne priče, izazova i lekcija koje naučenih kroz odnose s drugima.





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

5. Povijesni događaji: Ako ste svjedočili ili sudjelovali u važnim povijesnim događajima, podijelite svoje perspektive.
- Upotreba opisa i dijaloga:
    1. Opisi: Korištenje opisa kako bi oživjeli prostor, ljude i situacije iz prošlosti. Opišite izgled, mirise, zvukove i emocije kako biste čitatelju omogućili da se stvarno poveže s vašim iskustvima.
    2. Dijalozi: Korištenje dijaloga kako biste prikazali razgovore i interakcije s drugim ljudima. Dijalozi mogu pomoći u stvaranju autentičnosti i dinamike u vašim memoarima.
  - Dodatni savjeti:
    1. Emocije: Ne treba se bojati podijeliti svoje emocije i refleksije. Emocionalna iskrenost čitateljima omogućuje dublje povezivanje s vašom pričom.
    2. Autentičnost: Autori trebaju biti autentični i iskreni u svojim memoarima. To će im pomoći da privuku čitatelje i stvore autentičnu vezu s njima.
    3. Sjećanja: Svoja sjećanja treba koristiti kao temelj za pisanje memoara. Ako su neki detalji nejasni, slobodno koristiti svoju maštu kako bi ih se nadopunilo.

## 1. PAUZA 15 MINUTA

## 2. VJEŽBA PISANJA (30 MINUTA)

- Sudionicima dajte zadatke za pisanje na temelju njihove odabrane teme.
- Možete postaviti pitanja koja će ih potaknuti na detaljnije opisivanje događaja ili iskustava.
- Potičite ih da koriste sva osjetila kako bi oživjeli svoje uspomene.





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU

Napomena:

- Sudionici će imati priliku pisati svoje memoare uz mogućnost korištenja digitalnih alata, fotografija i drugih medija
- Za sudionike koji nisu vješti u upotrebi digitalnih alata (pisanje na kompjuteru uz korištenje nekih od aplikacija), omogućite im pisanje na papiru.
- Treba napomenuti da svoje rukom pisane tekstove mogu prenijeti na digitalne uređaje kasnije ako žele.

### 3. DIJELJENJE I POVRATNE INFORMACIJE (20 MINUTA)

- Potaknite sudionike da dobrovoljno podijele svoje napisane radove s ostatkom grupe. Dajte im nekoliko minuta da pročitaju jedni drugima svoje priče
- Zajedno raspravite o svojim iskustvima i različitim pristupima pisanju memoara

### 4. ZAKLJUČAK (10 MINUTA)

- Zahvalite sudionicima na sudjelovanju i ponudite im resurse za dalje učenje o digitalnim alatima za pisanje memoara

Potaknite ih da nastave pisati svoje priče i podijele ih s drugima.

56

## C) MOGUĆE PRIMJENE WINDOWS /GOOGLE PROGRAMSKIH APLIKACIJA

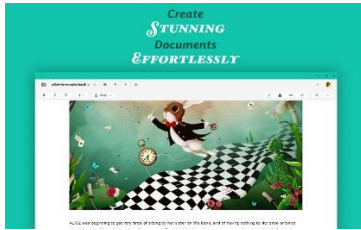
1. Microsoft Word: Microsoft Word je jedan od najpoznatijih tekstualnih procesora koji je široko dostupan na računalima. Ima intuitivno sučelje i jednostavne alate za pisanje i formatiranje teksta.
2. Google Docs je besplatna online aplikacija koja omogućuje pisanje i uređivanje dokumenata. Može se pristupiti putem web preglednika i ne zahtijeva instalaciju dodatnog softvera. Google Docs je jednostavan za korištenje i omogućuje zajednički rad na dokumentima s drugim korisnicima.







METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U ILAB OKRUŽENJU



3. JotterPad je jednostavna, ali moćna aplikacija za pisanje koja je dostupna za Windows računalima. Ima minimalističko sučelje i pruža osnovne alate za pisanje i organizaciju teksta. Također podržava sinkronizaciju s oblakom kako bi se omogućio pristup dokumentima s drugih uređaja.



4. FocusWriter je aplikacija koja pruža fokusirano okruženje za pisanje. Ima minimalistički prikaz, bez ometanja i sučelja koje omogućuje potpunu koncentraciju na pisanje. Također podržava osnovne značajke kao što su spremanje i otvaranje dokumenata.



5. yWriter je aplikacija specifično dizajnirana za pisce i autore. Pruža alate za organizaciju i upravljanje projektima pisanja, uključujući memoare. Ima korisne značajke kao što su unos karaktera, upravljanje poglavljima i scena te praćenje napretka pisanja.

Napomena: Prije preporučivanja određene aplikacije, provjerite je li kompatibilna s operativnim sustavom računala koje sudionici koriste i uvjerite se da su vam dostupni potrebni resursi.

Ovi prijedlozi bi trebali biti jednostavni za korištenje i omogućiti sudionicima da započnu s pisanjem svojih memoara. Uvijek je dobro provesti kratki uvodni tečaj ili pružiti upute o korištenju odabrane aplikacije prije same radionice.





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U I LAB OKRUŽENJU

### III - ZAKLJUČAK

U ovom Priručniku, pored uvodnih poglavlja o posebnostima I Lab okruženja za rad i učenje, predstavljen je i Program radionica kognitivnih vještina za starije osobe, koji je obuhvaćen radionicama Jačanja Memorije, Jačanja Pažnje, Rješavanja Problema, Socijalne Interakcije i Pisanja Memoara. Priručnik je objedinjenjem navedenih tematskih područja s obilježjima I Lab okruženja stvorio inovativnu cjelinu – program rada sa starijom populacijom u aktivnostima cjeloživotnog učenja u I Lab okruženju.

Vjerujem da će provedba ovih radionica donijeti značajne i pozitivne rezultate za sudionike, podići razinu njihovih kognitivnih vještina i osnažiti / ohrabriti ih u korištenju digitalnih tehnologija od koje još neki zaziru ali koja ipak svakodnevno sve više prodire među naše starije sugrađane. Također, vjerujem da će sudionici steći vještine potrebne da se nose s izazovima svakodnevnog života i prilike za stvaranje novih veza i osjećaj povezanosti s drugima.

Osim za korisnike, Priručnik će doprinijeti u obogaćivanju prakse trenera i voditelja radionica u udrugama koje provode program organiziranja slobodnog vremena za starije osobe.

Kako ne bi sve ostalo na ovom programu, u prvom dijelu Priručnika u poglavlju „Koraci u razvoju daljnjih inovativnih programa i metodologija rada sa starijom populacijom u I Lab okruženju“ date su preporuke za kreiranje novih programa, pa se nadam da će rezultirati kreiranjem novih programa koji će trebati nastaviti ići u korak napretkom korištenja digitalnih tehnologija.

Hvala svima koji su kroz provedbu anketa i organiziranju radionica fokus grupa sudjelovali u planiranju i nastanku ovog Priručnika, a također nadam se da će realizacija ovog programa pridonijeti boljem mentalnom zdravlju i boljitku starijih osoba obuhvaćenih ovim Programom.

Milan Ristić, prof.





METODOLOGIJA RADA SA STARIJOM POPULACIJOM U AKTIVNOSTIMA CJELOŽIVOTNOG UČENJA  
I ORGANIZIRANJA SLOBODNOG VREMENA U I LAB OKRUŽENJU

Izvori informacija o I Lab okružju i metodama za starije osobe:

- Erasmus +: Manual for I lab Trainer
- Academy of Educational Development: Training of trainers
- Web stranice:
  - Ageing + Communication + Technologies (ACT) projekat,
  - Aging In Place Technology Watch,
  - Web stranica Centra za tehnologiju i starenje (Center for Aging and Health Technology), koju vodi Sveučilište u Kaliforniji,
  - I Lab, Interdisciplinary Laboratory for Advanced Research in Education, na Sveučilištu u Zagrebu.
  - Microsoft store: Aplikacija sustava Windows

