



Упатство за фасилитатори за здраво стареење

за обука на волонтери во заедница

 International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies
www.ifrc.org Saving lives, changing minds.

Преведено со поддршка на:

 Црвен крст на Република Македонија
Kryqi i kuq i Republikës së Maqedonisë
ЦРБЕН КРСТ НА ГРАД СКОПЈЕ / KRYQI I KUQ I QYTETIT TË SHKUPIT


AUSTRIAN RED CROSS

City of  Vienna

Овие документи се преведени со поддршка на Австриски Црвен крст и град Виена.

© International Federation of Red Cross
and Red Crescent Societies, Geneva, 2016

Копии од целата или дел од оваа студија може да се направат за некомерцијална употреба, доколку се назначи изворот. Меѓународната Федерација на друштвата на Црвен крст и Црвена полумесечина ќе ви биде благодарна доколку споделите со нас детали за употребата на оваа алатка. Барањата за комерцијална репродукција на публикацијата треба да се достават до Меѓународната Федерација на друштва на Црвен крст и Црвена полумесечина на secretariat@ifrc.org.

Мислењата и препораките изразени во оваа студија се мислење на авторите и не мора да значат дека ја претставуваат официјалната политика на Меѓународната Федерација на друштвата на Црвен крст и Црвена полумесечина или на поединечни национални друштва на Црвен крст или Црвена полумесечина. Користените ознаки и карти не подразбираат изразување на било какво мислење на Меѓународната Федерација или на национални друштва во врска со правниот статус на територијата или на нејзините власти. Сите фотографии користени во оваа студија се авторски права на Меѓународната Федерација на друштвата на Црвен крст и Црвена полумесечина освен ако не е поинаку назначено. Фотографија на корица: Беноит Карпентер / Меѓународна Федерација на друштва на Црвен крст и Црвена полумесечина.

P.O. Box 303
CH-1211 Geneva 19
Switzerland
Telephone: +41 22 730 4222
Telefax: +41 22 733 0395
E-mail: secretariat@ifrc.org
Web site: www.ifrc.org

Следете не на:



Здраво стареење

Упатство за Фасилитатори

Меѓународната Федерација на друштвата на Црвен крст и Црвена полумесечина е најголемата светска волонтерска хуманитарна мрежа, која опфаќа 150 милиони луѓе секоја година преку своите 190 национални друштва членки. Заедно, делуваме пред, за време на, и по случувањето на катастрофи и здравствени итни состојби, за да ги задоволиме потребите и да го подобриме животот на ранливото население. Тоа го правиме на непристрасен начин без разлика на националност, раса, пол, верска припадност, класна припадност и политичко убедување.

Водени од стратегијата 2020 – нашиот колективен план за акција е да се справиме со најголемите хуманитарни и развојни предизвици во текот на оваа деценија – со желба да спасуваме животи и позитивно да влијаеме врз размислувањата на луѓето.

Нашата сила лежи во нашата волонтерска мрежа, експертизата која ја поседуваме во локалните заедници и нашата независност и неутралност. Работиме на подобрување на хуманитарните стандарди, како партнери во овозможување на развој и соодветен одговор при катастрофи. Влијаеме врз носителите на одлуки да делуваат постојано во интерес на ранливото население. Посакуваниот резултат е да имаме здрави и безбедни заедници, да ја намалиме ранливоста, да ја зајакнеме отпорноста и да поттикнуваме култура на мир во целиот свет.

Благодарност

Посебна благодарност сакаме да изразиме до следниве национални друштва на Црвен крст и Црвена полумесечина, организации и поединци за нивната стручна поддршка, заложби и придонес во подготовката на овој модул и сет на алатки за Здраво Стареење:

Црвен крст на Аргентина, Црвен крст на Ерменија, Австриски Црвен крст, Црвена полумесечина на Бангладеш, Црвен крст на Белорусија, Бугарски Црвен крст, Колумбиски Црвен крст, Германски Црвен крст, Црвен крст на Јапонија, Црвен крст на Латвија, Црвен крст на Либан, Црвен крст на Република Македонија, Црвен крст на Црна Гора, Црвен крст на Португалија, Црвен крст на Русија, Црвен крст на Србија, Шведски Црвен крст, Швајцарски Црвен крст и Тајландски Црвен крст.

Посебна благодарност упатуваме до:

АРП, Африканскиот истражувачки центар за здравје на население, Американска Федерација за Истражување на Стареење, Хелп Ејџ Интернешнл, Меѓународна Федерација за стареење, Европска регионална канцеларија на Меѓународна Федерација на Црвен крст и Црвена полумесечина, Елдергум, Физер, ИНЦ, Светска здравствена организација.

Посебна благодарност и до следниве поединци и волонтери и вработени на Црвен крст и Црвена полумесечина:

Др. Ајхам Аламари, Канадски Црвен крст
Синтија Рамирез, Физер, ИНЦ
Даг Шрифт
Др. Лаша Гогуадзе, Меѓународна Федерација на ЦК/ЦП
Оскар Зулуага
Софија и Наташа Тусик
Силвија Перел Левин
Автор, промени во однесување и инструкциски дизајн: Ненси Лангстон

Уредник: Вивиен Сибрајт

Графички дизајн: Марсел Клангстон

Содржина

Предговор

Вовед

Користење на модулот и сетот на алатки

УПАТСТВО ЗА ЗАПОЧНУВАЊЕ

Цели на учењето

Избор на материјали за предавање

Потребно време

Каде треба да се преземат активности со членови на заедницата

Подготвени за започнување?

УПАТСТВО ЗА ФАСИЛИТАТОРИ

Тема 1 – Функционална способност - Животен век

Цели на учење

Рамка на активности

Материјали

Подготовка

Насоки за фасилитаторот

Вовед

Функционална способност – Сложувалка за животен век

Вежба за сложувалка за животен век

Игра за здрав животен век

Планирање на активности

Заокружување

Тема 2 – Процена

Цели на учење

Рамка на активности

Материјали

Подготовка

Насоки за фасилитаторот

Вовед

Информации за процена

Моделирање на процена

Вежба за процена

Планирање на активности

Заокружување

Тема 3 – Промена на однесување

Цели на учење

Рамка на активности

Материјали

Подготовка

Насоки за фасилитаторот

Вовед

5 Фази на промени во однесување

Вежба за 5 фази за промени во однесување

Промени во однесување – Спарување

Игра за фази на однесување

Планирање на активности

Заокружување

Тема – Спречување на незаразни болести (НЗБ)

Цели на учење

Рамка на активности

Материјали

Подготовка

Насоки за фасилитаторот

Вовед

Знаења за НЗБ

Знаења за практикување на НЗБ

Процена на ризици за НЗБ

Вежба за проценка на ризици

Превентивни однесувања

Вежба за превентивни однесувања

Одговор при итна состојба

Вежба за одговор при итна состојба

Планирање на активности

Заокружување

Тема – Спречување на падови

Цели на учење

Рамка на активности

Материјали

Подготовка

Насоки за фасилитаторот

Вовед

Вежби за рамнотежа

Практицирање на вежби за рамнотежа

Планирање на активности

Заокружување

Тема – Спречување на социјална изолација

Цели на учење

Рамка на активности

Материјали

Подготовка

Насоки за фасилитаторот

Вовед

Спречување на социјална изолација

Социјални активности
Медитација
Планирање на активности
Заокружување

Тема – Здраво јадење

Цели на учење
Рамка на активности
Материјали
Подготовка

Насоки за фасилитаторот

Вовед
Нездрава диета
Што е здрава храна?
Планирање на активности
Заокружување

Тема – Физичка активност

Цели на учење
Рамка на активности
Материјали
Подготовка

Насоки за фасилитаторот

Вовед
Како физичката неактивност му штети на вашето тело?
Вовед за зајакнување и растегнување
Практицирање на вежби за зајакнување
Практицирање на вежби за растегнување
Планирање на активности
Заокружување

Тема – Доживотно учење

Цели на учење
Рамка на активности
Материјали
Подготовка

Насоки за фасилитаторот

Вовед
Доживотно учење
Вашиот мозок со текот на годините
Активности за зајакнување на мозокот
Планирање на активности
Заокружување

Користена литература

Предговор

До 2050 година, бројот на поединци на возраст од 60 години или повеќе ќе биде 3 пати поголем и ќе изнесува од 600 милиони луѓе во 2000 година, на 2 милијарди луѓе во 2050 година; 80% од ова население ќе живее во земји со низок или среден приход. Иако овие статистики го потенцираат степенот на предизвици со кои што се соочува општеството, повозрасното население исто така обезбедува и безброј нови можности. Старите лица се, и ќе продолжат да бидат суштинско добро за своите семејства, пријатели и заедници. Меѓународната Федерација на друштвата на Црвен крст и Црвена полумесечина, продолжува да повикува за искоренување на сите форми на не поднесување на старите лица кои ги обесправуваат во однос на нивното достоинство, им го намалуваат пристапот до грижа и право на правичен квалитетен живот. Меѓународната Федерација ја зајакнува и усогласува својата работа на полето на здраво стареење со работата на Светската Здравствена Организација односно со нејзината глобална стратегија и акциски план за стареење и здравје, која се фокусира на 5 стратешки цели:

1. Заложба за преземање активности за здраво стареење во секоја земја
2. Развој на пријателски средини во однос на возраста на луѓето
3. Усогласување на здравствените системи со потребите на старото население
4. Развој на одржливи и правични системи за обезбедување на долгорочна грижа (во домот, заедниците, институциите).
5. Подобрување на мерење, следење и истражување на здраво стареење

Меѓународната Федерација, во партнерство со Физер, работи на заедничка иницијатива која има за цел да се искористи експертизата и ресурсите на двете организации за развој и тестирање на алатки базирани на докази за поддршка на здраво и активно стареење во заедницата. Двете организации продолжуваат со адвокативни напори за здраво и активно стареење. Материјалите во овој сет на алатки се подготвени од стручни лица на полето на здраво стареење и пристапи и теории за промена на однесување врз база на докази. Во сетот на алатки има и содржини за не преносливи болести, ризични фактори како што се паѓањата и социјалната изолација, како и алатки кои обезбедуваат насоки и активности кои помагаат на луѓето да водат поздрав живот и кои овозможуваат здраво стареење на достоинствен начин и подобар квалитет на живеење.

Уште поважно, материјалите за здраво стареење се во согласност со постојната Заедница за Здраво Живеење – многу успешно учење и онлајн заедница – која се користи од голем број на национални друштва во рамки на нивните здравствени програми кои ги имплементираат во заедниците. Здравото стареење е важна компонента во повеќе програми на националните друштва на Црвен крст и Црвена полумесечина во целиот свет. Се надеваме дека овој нов сет на алатки ќе им помогне на националните друштва уште поуспешно да ја спроведуваат својата работа во локалните заедници.

Џули Лин Хол

Директор за здравје и грижа

Меѓународна Федерација на друштва на Црвен крст и Црвена полумесечина

Вовед

Меѓународната Федерација на друштвата на Црвен крст и Црвена полумесечина спроведува програм за здраво стареење во заедницата кој има за цел да ги зајакне членовите на заедницата во правењето на најдобар избор во однос на водење на подолг, поздрав и поактивен живот. Програмот за здраво стареење е посебно важен за старите лица во однос на:

- Подобрување на квалитетот на живот
- Зголемување и одржување на независност, позитивно здравствено однесување и/или мобилност
- Намален хендикеп (помалку паѓања, покасно настапување на хендикеп или помалку години со хендикеп, и др.)
- Зголемена социјална вклученост и подобро ментално здравје
- Придонесување на искуство во заедницата

Бенефициите за луѓето на сите возрасти во текот на животот се:

- Благодарност за начинот на кој здравото живеење во секојдневниот живот придонесува за подобар и поздрав живот
- Свесност како секое лице може да биде носител на позитивни промени со акцент на придонесот на младите
- Подобро разбирање како да се спречи и да се справи со стигмата и дискриминацијата поврзана со возраста
- Свесност како повозрасните може да дадат значаен придонес за заедницата
- Поддршка за да се води животот на најдобар можен начин

Со поддршка на Физер, Меѓународната Федерација го подготви овој сет на алатки кој може да се користи на глобално ниво со цел да се даде придонес на полето на здравствената промоција преку теми како што се спречување и ризици од незаразни болести, социјална инклузија и ментално здравје со акцент на стареењето. Овие материјали користат пристап кој има за цел да ја надмине генерациската празнина со тоа што се корисни за подучување и на младите и на постарите во однос на тоа како здравиот избор влијае на нивниот квалитет на живот и водење на поздрав и посреќен живот.

Користење на модулот и сетот на алатки

Модулот и сетот на алатки за здраво стареење се составени од:

Упатство за започнување на работа

Ова упатство кое е содржано во упатството за фасилитаторот, го претставува процесот и алатките за фасилитатори кои учат волонтери како и за волонтери кои работат со членови на заедницата на полето на здраво стареење. Ова упатство ги содржи зацртаните цели и обезбедува временска рамка за сесиите со цел подобро да се испланираат сите сесии за здраво стареење.

Упатство за фасилитатори за здраво стареење

Ова упатство е дизајнирано за вработени или за оспособувачи на оспособувачи за спроведување на обука за оспособувачи или подготовка на курс за вработени волонтери кои директно ќе работат со членови на заедницата. Упатството за фасилитатори е составено од 9 теми кои препорачуваме да се предаваат по дадениот редослед за да им се овозможи на волонтерите да се запознаат со сите достапни материјали. Алатките, содржините и активностите ќе им овозможат на волонтерите да ги запознаат заедниците на интерактивен начин. Темата за процена им овозможува на волонтерите да направат процена на потребите во заедницата и да подготват програм за здраво стареење за секоја заедница врз база на нејзините специфични потреби. Проценката утврдува кои теми ќе се предаваат и која тема ќе биде приоритетна во даден период од имплементацијата на програмата. Сите теми им овозможуваат на учесниците да вежбаат и учат содржини и вештини кои ќе им помогнат на членовите на заедницата преку запознавање на техники за промена во однесувањето со што ќе се овозможи погодна средина за здраво стареење во заедницата.

Упатство за волонтери за здраво стареење

Ова упатство е дизајнирано за волонтери во заедницата кои директно ќе работат со членовите на заедницата. Ова упатство содржи клучни информации и теми за дискусија за работа со членови на заедницата со цел подобро да разберат како да бидат поздрави во текот на животот. Упатството за волонтери е составено од 9 теми кои содржат знаења, алатки, теми за дискусија и активности за да се запознаат заедниците на интерактивен начин. Првите 3 теми: функционална способност – животен век, процена и промена на однесување треба да се предаваат во сите заедници. Темата за процена им овозможува на волонтерите да направат процена на потребите во заедницата и да можат да подготват програм за здраво стареење за секоја заедницата врз основ на нејзините специфични потреби. Проценката ќе утврди кои теми ќе се предаваат и колку секоја од темите ќе биде приоритетна во определен период од програмата. Темите се превенција на незаразни болести, Превенција на падови, превенција на социјална изолација, здрава исхрана, физичка активност и доживотно учење. Сите теми промовираат техники за социјална промена и промена на однесување и соодветни активности кои овозможуваат здраво стареење на ниво на заедница.

Сет на алатки за здраво стареење

Сетот на алатки има за цел да се користи со упатствата за здраво стареење. Сетот на алатки содржи слики во боја, интерактивни формати и игри за предавања за сите целни публики во согласност со предложената методологија во упатствата. Сите материјали може да се испечатат во боја или во црно-бела техника и се со висока резолуција и националните друштва може да ги користат да ги зголемат сликите за да испечатат постери и банери кои ќе ги користат за нивните активности за здраво стареење.

Целна публика

Модулот за здраво стареење и сетот на алатки содржат 9 теми кои ќе ги користат волонтерите на Црвен крст и Црвена полумесечина за предавања за членовите на заедницата на сите возрасти. Иако материјалите се посебно подготвени за повозрасната популација, сите материјали може да се адаптираат или да се предаваат на целна публика на било која возраст. Активностите ќе им овозможат на волонтерите и членовите на заедницата да научат што е здраво стареење и како да водат здрав живот. Членовите на заедницата исто така може да истражуваат суштински компоненти за здраво стареење и да направат процена на личниот развој и заедно со различните компоненти на редовна основа. Тие може да се запознаат и да станат по стручни во идентификувањето области каде ќе им биде потребно поголемо внимание и поддршка а и ќе научат да јадат поздраво и да се движат послободно со цел да спречат незаразни болести, паѓања и социјална изолација и, во процесот да станат луѓе кои што ќе учат до крајот на животот. Ова секако е можно преку користењето на интерактивните и поучни алатки кои се содржани во овој сет на алатки.

Теми за здраво стареење

Обврзни теми:

1. функционална способност – животен век,
2. процена
3. промена на однесување

Теми за примарна превенција:

4. превенција на незаразни болести,
5. Превенција на падови,
6. превенција на социјална изолација,

Теми за подобрување на животот на било која возраст:

7. здрава исхрана,
8. физичка активност
9. доживотно учење.

Обврзни теми

Тема 1. Функционална способност – животен век	Тема 2. Процена	Тема 3. Промена на однесување
Упатство за фасилитатори		
Упатство за волонтери		
Сет на алатки со:		
Сет игра за здрав животен век (табла, коцки, карти прв сет, пари за игра и карти за игра)	Видео упатство за пополнување и оценување на карти за процена за Црвен крст / Црвена полумесечина	Постер со пет фази за промена на однесување
Сложувалка	Карти за процена и одговори	Сет игра за фази на однесување, вклучително и игра табла, упатство, карти и листови со одговори
Формат на акциски план за прва недела (Додаток А)	Лист за приоритети и планирање (упатство и пример)	Карти за спарување за промена на однесување
	Формат на акциски план за последователни активности (Додаток Б)	Формат на акциски план за последователни активности (Додаток Б)

Теми за примарна превенција

Тема Превенција на незаразни болести	Тема Превенција на падови	Тема Превенција на социјална изолација
Упатство за фасилитатори		
Упатство за волонтери		
Сет на алатки со:		
Ефекти на ... постери (прекинување на пушење, Пиене помалку алкохол, здрава диета и физичка активност)	Карти за рамнотежа (9)	
Постери за итна состојба (срцев удар, Мозочен удар и дијабетес)	Табела за фреквентност (Додаток Ц)	Лист за социјални активности
Дијаграм за незаразни болести	Формат на акциски план за последователни активности (Додаток Б)	Формат на акциски план за последователни активности (Додаток Б)
Карта за процена на ризици од незаразни болести(двострана) со		

упатство		
Лента за мерење (во два дела)		
Приказ на Индекс на телесна маса		
Формат на акциски план за последователни активности (Додаток Б)		

Подобрување на животот за тема на било која возраст

Тема Здрава исхрана	Тема Физичка активност	Тема Доживотно учење
Упатство за фасилитатори		
Упатство за волонтери		
Сет на алатки со:		
Ефекти на нездрава диета	Постер за ефекти на физичка неактивност	Постер за доживотно учење
Постери за здрава исхрана	Карти за истегнување (8)	Графики за активности (3)
Постер за послужување на потребни количини на овошје и зеленчук	Карти за сила (9)	Видео Ајде да учиме АСП
Формат на акциски план за последователни активности (Додаток Б)	Табела за фреквентност (Додаток Ц)	Формат на акциски план за последователни активности (Додаток Б)
	Формат на акциски план за последователни активности (Додаток Б)	

Упатство за започнување

Цели на учење

1. Учениците ќе може да ги објаснат компонентите на здраво стареење
2. Учениците ќе може да ги идентификуваат суштинските ризични и заштитни фактори поврзани со здравјето на луѓето во текот на нивното стареење
3. Учениците ќе може да ја идентификуваат суштинската улога на активното учество во општествениот живот
4. Учениците ќе може да го покажат влијанието на траекторијата на животниот век во сите фази на животот

Мапа на цели на учење и теми

Четири цели на учење може подобро да се остварат преку една или повеќе од деветте теми за здраво стареење. Плавата сенка подолу ги прикажува целите на учење за секоја тема за здраво стареење.

	1 Учениците ќе може да ги објаснат компонентите на здраво старење	2 Учениците ќе може да ги идентификуваат суштинските ризични и заштитни фактори поврзани со здравјето на луѓето во текот на старењето	3 Учениците ќе може да ја идентификуваат суштинската улога на активно учество во општественото опкружување	4 Учениците ќе може да го покажат влијанието на траекторијата на животниот век во сите фази на животот
Курс за функционална способност и животен век				
Процена				
Промена на однесување				
Превенција на незаразни болести				
Превенција на падови				
Превенција на социјална изолација				
Доживотно учење				
Физичка активност				
Здрава исхрана				

Избор на материјали за предавање

Материјалите во овој сет на алатки се дизајнирани така што првите три теми се обврзни:

1. Функционална способност - животен век
2. Процена
3. Промена на однесување

Резултатите од процената (тема 2) им овозможуваат на волонтерите брзо да ги утврдат приоритетните теми што треба да ги предаваат на следните сесии. Оваа приоритизација е уникатна за секоја група во заедницата зависно од нивните специфични потреби и капацитети. Членовите на заедницата, исто така, можат да го разгледаат резултатот од сопствената лична проценка за да ги идентификуваат областите каде што можеби им е потребна дополнителна поддршка или насоки. Проценката треба да се спроведува редовно за да им се овозможи на волонтерите на Црвениот крст / Црвена полумесечина да направат "проверка" со членовите на нивната заедница и да проценат дали има напредок и развој во суштинските области на здрав начин на живот.

Звучи убедливо? Само започнете со функционална способност - животен век (тема 1) за да дадете краток преглед и да го претставите курсот. Тоа е одличен начин за запознавање на луѓето со темата на интерактивен и забавен начин. Од таму, ако луѓето се чувствуваат удобно, пристапете кон правење на процената.

Потребно време

Секоја тема водена од волонтерот треба да се движи од 60–135 минути со цел да се обезбеди целокупното искуство. Времето кое му е потребно на фасилитаторот за некои од сесиите за оспособување на оспособувачи е подолго за да се овозможи повеќе вежбање и дискусии. Временската рамка која е потребна за секоја поединечна тема е наведена подолу во табелата но имајте ги овие показатели само како препорака, односно модифицирајте го временскиот период зависно од вашите потреби.

Тема	Потребно време волонтерите да стигнат до членовите на заедницата	Потребно време фасилитаторите да ги научат волонтерите преку оспособување на оспособувачи
Курс за функционална способност и животен век	1 час, 50 минути	2 часа
Процена	1 час	2 часа, 10 минути
Промена на однесување	2 часа	2 часа
Превенција на незаразни болести	1 час, 45 минути	2 часа, 45 минути
Превенција на падови	1 час, 30 минути	1 часа, 40 минути
Превенција на социјална изолација	2 часа, 15 минути	2 часа, 40 минути
Здрава исхрана	1 час, 5 минути	1 час, 30 минути
Физичка активност	2 часа	2 часа, 5 минути
Доживотно учење	2 часа	2 часа, 15 минути

Каде да реализирате средби со членови на заедницата

Иако повеќето состаноци на Црвениот крст / Црвена полумесечина во заедницата се случуваат во просториите или местото на одржување на настан на Црвен крст/Црвена полумесечина, ви предлагаме дека може исто така да се чувствуваат пријатно доколку наставата или воведните сесии ги одржите на социјален настан или на собир на постари членови на заедницата, на пример на месечен настан во заедницата или средба по верски обред кога сите се веќе таму и се подготвени да се уште повеќе да се ангажираат. Средината за учење треба да биде опуштена и пријатна - членовите на заедницата треба да сакаат да се вратат и повторно да се остварат контакт со другите членови на заедницата, а исто така да научат нешто ново за водење поздрав и посрекен живот.

Исто така, може да ги прашате луѓето, за време на, или по сесијата, дали знаат за членовите на заедницата кои се соочуваат со социјална изолација, кои би можеле да имаат корист од сесиите. Усната порака од човек на човек честопати е најдобар начин да се идентификуваат ранливите групи кои би можеле да имаат корист од помошта и услугите на Црвениот крст / Црвена. Помогнете и вашата заедница да подаде рака и да им помогне на оние кои исто така можат да имаат корист од оваа работа.

Дали сте подготвени да започнете?

Започнете да работите со вашата група со темата функционална способност - животен век (тема 1). Во следната сесија со истата група, спроведете процена (тема 2) за подобро да ги разберете на специфичните потреби на вашата група. Табелирајте ги резултатите од проценката за да направите план и да утврдите приоритети во однос на темите за следните седум недели. Продолжете со промена на однесување (тема 3) за да ги подготвите вашите членови на групата како да направат поздрави промени, а потоа следете го планот за приоритизација што сте го подготвиле врз основа на резултатите од проценката.

Упатство за фасилитатори

Тема 1

Функционална способност – животен век

Цели на учење

По завршувањето на оваа тема, волонтерите ќе може подобро:

- да ги објаснат компонентите на здраво стареење
- да ги идентификуваат суштинските ризични и заштитни фактори поврзани со здравјето на луѓето во текот на нивното стареење
- да го покажат влијанието на траекторијата на животниот век во сите фази на животот
- да им предаваат на членовите на заедницата клучни содржини поврзани со здравото стареење.

Рамка на активности

Дел	Предлог време (минути)
Вовед	20
Функционална способност - животен век	20
Животен век - сложувалка	10
Животен век –сложувалка вежба	10
Животен век - игра	30
Планирање на активности	20
Заокружување	10
Вкупно време	2 часа

Материјали

- Комплет на упатство за волонтери за здраво стареење - функционална способност – животен век (испечатен и захефтан)
- Тема 1, делови од сет на алатки – по еден од секоја од следниве алатки за секое лице кое се оспособува и плус еден примерок за фасилитаторот:
 - Сложувалка – по еден примерок за секои двајца учесници
 - Комплет игра за здрав животен век – по еден примерок за секои четири до пет учесници кој ќе содржи:
 - Прв сет на карти
 - Коцка
 - Карти за играње
 - Табла за играње

- Пари за играње (Среќни и Здрави (СЗ) поени)
- Формат на акциски план за прва недела (Додаток А)

Материјалите во упатството за фасилитатори се прикажани во розова боја.

Подготовка

1. Напишете ги целите на учењето за тема 1 на лист или на хартија за табла и залепете го на ѕидот од просторијата
2. Подгответе ги содржините на сетот алатки на начинот на кој е објаснето погоре во тестот.

Насоки за фасилитаторот

Вовед

1. Поздравете ги присутните учесници на сесијата. Замолете ги да се запознаат.
2. Претставете ги целите на учењето една по една, користејќи флипчарт хартија.
3. Објаснете како ќе се оствари секоја поединечна цел до крајот на сесијата. Погледнете го прегледот на активностите погоре.
4. Објаснете дека оваа обука за фасилитатори е многу практична и тие ќе бидат активно вклучени во текот на целата обука и тоа ќе им олесни научените знаења и вештини да ги применат кога ќе учат други луѓе.
5. Одговорете на сите прашања што можеби ќе бидат поставени и охрабнете ги учесниците да поставуваат прашања за време на обуката.

Функционална способност - животен век

1. Дистрибуирајте го **комплетот на упатство за волонтери за здраво стареење - функционална способност – животен век** на секој учесник во обуката.
 - Објаснете дека во оваа обука се користат многу практични алатки кои ќе им бидат дадени на учесниците во текот на обуката.
 - Учесниците ќе научат како да ги користат алатките за секоја тема во секоја сесија, а потоа ќе добијат сопствена копија од алатки за да вежбаат да ги користат во симулирана поставка.
 - До крајот на целосната обука за фасилитатори, учесниците ќе добијат девет комплетни тематски комплети кои го сочинуваат модулот за здраво стареење.
 - Овие материјали се нивни алатки за предавање за здраво стареење и секој од учесниците треба да се грижи за своите материјали и за нивно доследно користење.
 - Овозможете им на учесниците приближно две минути да се запознаат со материјалите.
2. Во групи од четири до пет лица, треба да го прочитаат **комплетот на упатството за волонтери за здраво стареење - функционална способност – животен век**.
 - Во малите групи, треба да ги дискутираат прашањата на крајот листот за сесијата и да бидат подготвени да даваат одговори пред поголемата група.
 - Ќе имаат десет минути за читање и дискусии.

3. По 10 до 15 минути, одржете брза пленарна дискусија за да проверите дали се е разбрано. Следете ги одговорите за да видите дали учесниците ја научиле материјата.
4. Честитајте и на групата за спроведување на првата официјална дискусија за здраво стареење.

Животен век - слојувалка

1. Покажете ги страниците од сетот на алатки кои се однесуваат на **слојувалката**.
 - Објаснете им дека ќе ја добијат оваа алатка и дека ќе се користи оваа алатка при започнувањето на обуката за здраво стареење.
 - Набргу потоа учесниците треба да добијат сопствен примерок.
2. Следете го упатството на задниот дел од постерот за да го објасните концептот на животниот век и ефектите врз здравото стареење.

Животен век – слојувалка вежба

1. Побарајте од учесниците да формираат парови и поделете го комплетот со **слојувалката** на секој од паровите.
2. Покажете им го упатството на задната страна од алатката.
 - Потенцирајте дека болдираните зборови се тоа што треба да им го кажат на лицата кои ги учат додека ја држат алатката во рака за да може сите да ја видат.
3. Побарајте од учесниците наизменично да вежбаат со алатката.
 - Секое лице треба да ја спроведе поединечно активноста според упатството кое е дадено, а партнерот треба да биде целната публика.
 - Секое лице во парот има три минути за да ја презентира активноста пред партнерот.
 - Вкупно за секој пар има шест минути за вежбање.
4. Откако ќе имаат прилика да вежбаат шест минути, видете како ја завршиле работата.
5. Проверете дали има некои прашања за содржината или за предавање на содржината.

Животен век - игра

1. Прикажете го видеото Здравјето нека потрае ("Make Health Last") (youtu.be/Qo6QNU8kHxI).
2. Дискутирајте ја функционалната способност како резултат на здравите карактеристики, личните карактеристики и опкружувањето.
3. Дискутирајте на кој начин функционалната способност ја подобрува отпорноста.
4. Побарајте од учесниците да формираат групи од четири до шест лица.

5. Поделете ја **играта здрав животен век** на секоја од групите. Објаснете им дека ќе ја играат играта која има за цел да се истражат финансиските, физичките, менталните и емоционалните предизвици со кои се соочуваме. Играта има за цел да истражи превентивни стратегии и третмани за поздрав и посрекен живот.
6. Целта на играта е да се стигне прв до целта со најмногу освоени Среќни и Здрави (СЗ) поени (прикажани во форма на ливчиња банкноти за играта).
7. Прочитајте го упатството за играта како група. Помогнете им да ги разјаснат сите нејасни прашања и нека почнат со играта. Дајте им 20 минути за да ја изиграат играта.
8. Откако групите ќе завршат со играње на играта, отворете пленарна дискусија за да поразговарате за резултатите од играта и искуствата кои ги стекнале. Може да ги поставите следниве прашања:
 - Што ви се допадна кај играта?
 - Што беше фрустрирачко кај играта? Зошто?
 - Кој победи со тоа што освои најмногу СЗ поени? Како беше остварена победата?
 - Кој освои најмалку СЗ поени?
 - Кој изгуби рано во играта? Што се случи?
 - Која дијагноза беше најскапа? Најевтина?
 - Кои трошоци произлегуваат од нездравии навики?

Планирање на активности

1. Поделете го **форматот на акцискиот план за првата недела** на секој од учесниците. Дајте им неколку минути да ги разгледаат страните.
2. Обрнете им внимание на страна три и речете им: Учевте за области каде што може да се подобри вашето однесување поврзано со водење поздрав живот. Да размислиме за некои работи кои може да ги направиме за следниот состанок и да ги запишеме за да ви помогне да стареете поздраво.”
3. Прочитајте го на глас секое прашање и моделирајте ги одговорите во формуларот, и земете се вие како пример во однос на примената на наученото од сесијата за до следната сесија во претстојната недела.
4. Поттикнете ги учесниците да го пополнат акцискиот план заедно со вас.

Заокружување

Разгледајте ги целите на темата кои беа зацртани пред започнувањето на сесијата.

- Поминете низ целите и видете со групата дали е реализирана секоја од поединечните зацртани цели.
- Прашајте ги учесниците како ја оствариле секоја од целите.

Тема 2

Процена

Цели на учење

По завршувањето на оваа тема, волонтерите ќе може подобро:

- да ги објаснат компонентите на здраво стареење
- да ги идентификуваат суштинските ризични и заштитни фактори поврзани со здравјето на луѓето во текот на нивното стареење
- да ја идентификуваат суштинската улога на активното учество во општествениот живот
- да го покажат влијанието на траекторијата на животниот век во сите фази на животот
- да водат и прават оценување на листот за проценка за здраво стареење.

Рамка на активности

Дел	Предлог време (минути)
Вовед	5
Информации за проценката	20
Моделирање на проценката	15
Моделирање на оценување	15
Вежба за спроведување проценка	45
Планирање на активности	20
Заокружување	10
Вкупно време	2 часа, 10 минути

Материјали

- Комплет на упатство за волонтери за здраво стареење –проценка (испечатен и захефтан)
- Тема 2, делови од сет на алатки – по еден од секоја од следниве алатки за секое лице кое се оспособува и плус еден примерок за фасилитаторот:
 - Карти за проценка (11) – со инструкции
 - Карта со одговори (двострана)
 - Лист за приоритетизирање и планирање со инструкции и пример
 - Формат на акциски план за прва недела (Додаток А)
 - Видео со инструкции за проценка (необврзно)
 - Моливи и гумички за секој учесник

Материјалите во упатството за фасилитатори се прикажани во **розова боја**.

Подготовка

1. Напишете ги целите на учењето за тема 2 на лист или на хартија за табла и залепете го на ѕидот од просторијата
2. Подгответе еден комплет карти за процена (11), карта со одговори и лист за приоритетизирање и планирање со инструкции за секој учесник
3. Обезбедете доволно пенкала и моливи за секој учесник на обуката.

Насоки за фасилитаторот

Вовед

1. Поздравете ги присутните учесници на сесијата.
2. Претставете ги целите на учењето една по една, користејќи флипчарт хартија.

Информации за проценката

1. Дистрибуирајте го **комплетот на упатство за волонтери за здраво стареење –проценка** на секој учесник во обуката.
2. Кажете им да почнат со читање. Кога ќе завршат нека формираат мали групи од четири до пет лица да ги дискутираат прашањата прикажани на листот за заокружување на сесијата. Потоа треба да се подготват да презентираат пред големата група.
3. Ќе имаат десет минути за читање и дискусии.
4. По 10 до 15 минути, одржете брза пленарна дискусија за да проверите дали се е разбрано. Следете ги одговорите за да видите дали учесниците ја научиле материјата.

Моделирање на проценка

1. Земете го во рака **комплетот на упатство за волонтери за здраво стареење – проценка** за да може да го видат сите. Објаснете дека овој комплет за проценка ќе се пополнува секои две до четири недели за да се следи напредокот на членовите на заедницата во однос на имплементација на програмот за здраво стареење.
2. Покажете ги **картите за проценка** за да обезбедите информации за секој поединечен член на групата во однос на:
 - Каде и со кого живее
 - Возрасна група
 - Колку физички активности има во моментот
 - Колку долго и колку редовно спие
 - Колку пати дневно јаде овошје и зеленчук секој ден
 - Општа емотивна состојба
 - Степен на дневни и социјални активности
 - Дали има одредени болки
 - Колку социјална поддршка ужива
 - Колку има можност за исполнување на лични интереси
 - Лично мислење за општиот квалитет на живот

3. Преку редовна процена на овие важни области, членовите на заедницата може да го подобрат здравиот начин на живеење, или пак, може да видат како може да уживаат во пооптимален квалитет на живот.
4. Објаснете им дека треба да и кажат на групата дека секој треба да ги оцени своите карти и дека волонтерите ќе ги прегледаат картите за да обезбедат соодветни насоки во однос на програмот за здраво стареење за својата група.
5. Поделете комплет за процена на секој учесник во обуката. Дајте им неколку минути да ги разгледаат страните.
6. Објаснете им дека прво вие ќе им покажете како се прави проценка а потоа тие ќе работата на една заедно. Кажете им прво само да ве гледаат вас. Исто така може да им го покажете видеото со **инструкции како се прави проценка**.
7. Покажете ја **картата со одговори**. Потоа погледнете ја секоја карта во комплетот за процена и прочитајте ги сите прашања и одговори на глас. Обезбедете одговори на сите прашања и кажете каде треба да се пополнат на картата за одговори.
8. Поделете моливи на сите учесници.
9. Откако ќе се пополни картата со одговори, побарајте од сите да ја земат во рака картата со одговори и да ја стават покрај картата за прва процена од комплетот и погледнете ги групно сите прашања.
10. Обезбедете поддршка доколку е потребно.

Презентирање на оценување

1. Откако ќе се оценат сите карти со одговори, побарајте од учесниците да си ги погледнат картите со одговори и побарајте за сите колони, освен за колоната "лично", да ги заокружат одговорите D и E.
2. Поделете го **листот за приоритетизирање и планирање** на секој од учесниците.
3. Во секоја колона од картата за одговори каде заокружиле D или E, треба да ја засенат соодветната колона на листот за приоритетизирање и планирање под секој соодветен знак/колона.
4. Соберете ги резултатите од секоја колона. Највисокиот резултат треба да биде предмет на ваш интерес.
5. Објаснете дека ако членовите на заедницата не се заинтересирани за индивидуална работа за здраво стареење и сакаат да бидат дел од пошироката заедница за здраво стареење, тогаш кажете им да ви го дадат листот со резултати на вас, на волонтерот, за да се оцени и користи за планирање за потребите на групата.
6. Објаснете дека, волонтерот, треба да ги собере групните податоци за да подготви план за останатата содржина за здраво стареење специфично на потребите на групата.

Вежбање проценка

1. Објаснете им на учесниците во обуката дека ќе работат во групи од по три лица за да вежбаат пополнување, бодирање и утврдување на потреби со помош на **картите за проценка за здраво стареење**. Секој треба да најде уште двајца за да може да ја направат вежбата.
2. Во групите од по тројца, секој треба да добие број, еден два и три. Откако ќе добијат броеви, објаснете им дека “единиците” треба прво да моделираат и потоа ќе ги воведат останатите двајца низ процесот на пополнување на картите за проценка и потоа ќе се пристапи кон бодирање на картите со одговори. Обидете се да одговорите на сите прашања ако ги има и потоа нека започнат со работа.
3. Откако единиците ќе извежбаат, тогаш нека се собере целата група. Прашајте ги единиците:
 - Кога ќе направите вкупен збир по редови, кои се најприоритетните теми за здраво стареење?
 - Како изгледа планот за вашиот програм за здраво стареење за вашата група?
 - Проверете дали е точен одговорот со колегите од вашата група.
4. Набрзина проверете дали работата се одвива правилно и појаснете доколку има некои прашања.
5. Потоа побарајте од единиците да ги избришат одговорите за да може “двојките” да вежбаат.
6. Потоа кажете им на “двојките” да моделираат и потоа да ги воведат останатите двајца низ процесот на пополнување на картите за проценка и потоа да ги бодираат картите со одговори.
7. Потоа побарајте повторно сите да ги избришат одговорите и кажете им на “тројките” да моделираат и потоа да ги воведат останатите двајца низ процесот на пополнување на картите за проценка и потоа да ги бодираат картите со одговори.
8. Одржете кратка пленарна сесија. Може да ги поставите следниве прашања:
 - Како овој комплет за проценка ви помогна на вас како волонтер?
 - Како овој комплет за проценка им помогна на луѓето во вашата заедница?
 - Со какви предизвици се соочивте во комплетот за проценка?
 - Кои позитивни работи ги согледавте во комплетот за проценка?
 - Зошто е важно да се направи проценка на потребите?

Планирање на активности

1. Поделете го **форматот на акцискиот план за последователни активности** на секој од учесниците. Дајте им неколку минути да го разгледаат формуларот за да видат како се усогласува со материјата и да видат

дека тој претставува поедноставена форма на формуларот кои го пополнуваа за претходната тема.

2. Речете им: Учевте за области каде што може да се подобри вашето однесување поврзано со водење поздрав живот. Да размислиме за некои работи кои може да ги направиме за следниот состанок и да ги запишеме за да ви помогне да стареете поздраво.”
3. Прочитајте го на глас секое прашање и моделирајте ги одговорите во формуларот, и земете се вие како пример во однос на примената на наученото од сесијата за до следната сесија во претстојната недела.
4. Поттикнете ги учесниците да го пополнат акцискиот план заедно со вас.

Заокружување

Разгледајте ги целите на темата кои беа зацртани пред започнувањето на сесијата.

- Поминете низ целите и видете со групата дали е реализирана секоја од поединечните зацртани цели.
- Прашајте ги учесниците како ја оствариле секоја од целите.

Тема 3

Промена на однесување

Цели на учење

По завршувањето на оваа тема, волонтерите ќе може подобро:

- да ги објаснат компонентите на здраво стареење
- да ги идентификуваат суштинските ризични и заштитни фактори поврзани со здравјето на луѓето во текот на нивното стареење
- да ја идентификуваат суштинската улога на активно учество во општествениот живот
- да го покажат влијанието на траекторијата на животниот век во сите фази на животот
- да им предаваат на членовите на заедницата клучни содржини поврзани со здравото стареење.

Рамка на активности

Дел	Предлог време (минути)
Вовед	25
Пет фази на промена на однесување	10
Вежба за пет фази на промена на однесување	15
Вежба за детектирање на промена на однесување	15
Игра за фази на однесување	30
Планирање на активности	20
Заокружување	2
Вкупно време	2 часа

Материјали

- Комплет на упатство за волонтери за здраво стареење – промена на однесување (испечатен и захефтан)
- Тема 3, делови од сет на алатки
 - Постер со пет фази за промена на однесување
 - Карти за детектирање промена на однесување - еден комплет за секој учесник
 - Комплет игра за промена на однесување - еден комплет за секои четири учесници. Во комплетот има:
 - Табла за играта

- Упатство
- Карти за играта (40)
- Листови со одговори (3)
- Формат на акциски план за последователни активности (Додаток Б) - за секој учесник

Материјалите во упатството за фасилитатори се прикажани во **розова боја**.

Подготовка

1. Напишете ги целите на учењето за тема 3 на лист на хартија за табла и залепете го на ѕидот од просторијата
2. Подгответе еден комплет за детектирање на промена на однесување (11), за секоја група од четири учесници. Поделете ги индивидуалните карти и ставете ги картите поделени во комплекти во коверти. Секоја група од по четири учесници треба да има по еден комплет.
3. За секоја група од четири учесници., направете комплет од играта за фази на промена на однесување.
 - Подгответе еден комплет од таблата за играта и упатство за секоја група од по четири учесници.
 - Поделете ги картите за играта на по 40 поединечни карти и ставете ги сите карти во поединечни комплекти во коверти. За секоја група од по четири учесници треба да има по еден комплет.
 - Подгответе по една копија од трите листа со одговори за секоја група од по четири учесници.

Насоки за фасилитаторот

Вовед

1. Претставете ги целите на учењето една по една, користејќи флипчарт хартија.
2. Кажете како ќе се остварат секоја од посакуваните цели до крајот на сесијата. Навратете се на рамката на активности претставена погоре.

Промена на однесување

1. Дистрибуирајте го **комплетот на упатство за волонтери за здраво стареење – промена на однесување** на секој учесник во обуката.
2. Кажете им да почнат со читање. Кога ќе завршат нека дискутираат со тројца други учесници во однос на прашањата прикажани на листот за заокружување на сесијата. Потоа треба да се подготват да презентираат пред големата група.
3. Ќе имаат десет минути за читање и дискусии.
4. По 10 до 15 минути, одржете брза пленарна дискусија за да проверите дали се е разбрано. Следете ги одговорите за да видите дали учесниците ја научиле материјата.

Поддршка на луѓето да останат на правиот пат

Објаснете им на учесниците дека може да го погледнат упатството за волонтери зависно од тоа дали чувствуваат потреба. Одржете пленарна сесија и дискутирајте некои од овие прашања.

- Која е улогата на волонтерот во обезбедување на поддршка за членовите на заедницата во однос на водење на здрав начин на живеење? (за да се воведат во вежбата)
- Кога се среќавате со членови на заедницата, на кои две работи треба да се потсетуваат луѓето за да водат поздрав живот? (цел и мотивација)
- Кога работите со членови на заедницата, за кои две работи треба да се потсетат и да им се дадат упатства и (јасни насоки како да се остварат посакуваните цели и како да се одговори на предизвиците во нивното опкружување)
- Дали волонтерите се единствено средство за луѓето кои поминуваат низ процес на промени на однесување (не, важна е поддршката на други луѓе кои поминуваат низ слични промени во однесувањето во заедницата).
- Дали е можно некој да е волонтер за здраво стареење ако и самиот има лоши навики?
- Кои се позитивните однесувања кои треба да се промовираат?

- Кои се негативните однесувања кои треба да се потенцираат?
- Кое е важно правило за прекинување на негативно однесување? (замена)

Пет фази на промена на однесување

1. Земете го во рака **постерот со петте фази на промена на однесување**.
2. Прочитајте го текстот на постерот за да ги објасните четирите услови за да се постигне успех во однос на промена на лично однесување.

Вежба - Пет фази на промена на однесување

1. Поделете го **постерот со петте фази на промена на однесување** на секој учесник.
2. Потенцирајте ги насоките претставени на предната страна од алатката.
3. Побарајте секој од учесниците да формира парови со друг учесник и наизменично нека ја вежбаат алатката.
 - Секој од учесниците во паровите треба да помине низ алатката, а партнерот треба да му биде целна публика.
 - Секој од учесниците во паровите има три минути за презентирање на активноста пред партнерот а потоа улогите треба да се сменат.
 - Заедно, двајцата учесници во парот треба да ја завршат вежбата за шест минути.
4. Откако ќе поминат шест минути за вежбата, прашајте ги како поминала вежбата. Видете дали има некои неразјаснети прашања во однос на наставната содржина која е учена.

Детектирање на промена на однесување

1. Земете во рака неколку **карти за детектирање промена на однесување**.
2. Објаснете дека секоја карта во боја прикажува во детали одредена фаза на промена на однесување. Секоја бела карта со лик дава пример кој отсликува една од фазите на промена на однесување.
3. Луѓето ќе работат во парови за да ги подредат картите во боја за промена на однесување.
4. Потоа треба да стават белата карта за пример за секоја фаза покрај картата во боја која опишува промена на однесување.
5. Побарајте секој од учесниците да си најде партнер.

6. Поделете по еден комплет карти за детектирање на промена на однесување за секој пар.
7. Прво кажете им да ги подредат картите во боја за промена на однесување. Потоа покрај нив треба да стават бела карта пример за секоја фаза. Дајте им пет до десет минути. Нека започнат.
8. Откако ќе завршат со работа, поразговарајте за вежбата и прашајте што мислат за неа. Обидете се да дадете појаснувања во однос на картите или примерот.

Игра за фази на однесување

1. Залепете го **постерот со петте фази за промена на однесување**.
2. Земете во рака цел комплет од играта за промена на однесување само без **листовите за одговори**. Нека стојат тие настрана засега.
3. Објаснете им дека ќе работат во групи од по четири до пет лица и дека треба да ги прочитаат сите **карти од играта за промена на однесување** кои ги имаат во комплетот од играта. Потоа треба да ја дискутираат секоја карта за фази на промена на однесување.
4. Прочитајте една до две карти од играта и кажете каде би ги ставиле на таблата од играта и објаснете зошто така мислите да направите.
5. Потоа побарајте од нив да работат во мали групи и дајте им време за дискусија и да ги наместат картите. За оваа активност е потребно да одвоите околу петнаесет минути, но доколку сметате дека е потребно повеќе време тогаш така и направете.
6. Кога секоја група ќе заврши со работа дајте им по една копија од одговорите. На тој начин ќе може да ја проверат самите својата работа.
7. Откако ќе завршат сите групи со работа, прашајте ги дали поставиле некои од картите на погрешно место. Дискутирајте на која фаза требало да се постави секоја карта
8. Одржете кратка пленарна сесија и поставете некои од следниве прашања:
 - Кои показатели ви укажаа дека лицето било во фаза на знаење?
 - Кои показатели ви укажаа дека лицето било во фаза на одобрување?
 - Кои показатели ви укажаа дека лицето било во фаза на намера?
 - Кои показатели ви укажаа дека лицето било во фаза на вежбање?
 - Кои показатели ви укажаа дека лицето било во фаза на адвокативност?
 - Зошто е важно да се знаат фазите на промена на однесување?
 - Зошто е важно да се знаат фазите на промена на однесување за да се обезбеди поддршка за членовите на заедницата кои поминуваат низ промена на однесување ?

Планирање на активности

1. Поделете го **форматот на акцискиот план за последователни активности** на секој од учесниците. Дајте им неколку минути да го разгледаат формуларот за да видат како се усогласува со материјата и да видат дека тој претставува поедноставена форма на формуларот кои го пополнуваа за тема 1.
2. Речете им: Учевте за области каде што може да се подобри вашето однесување поврзано со водење поздрав живот. Сега кога знаете малку повеќе како и зошто успевате или не успевате да практикувате здраво однесување, размислете за некои работи кои може да ги направиме за следниот состанок и да ги запишеме за да ви помогне да стареете поздраво.”
3. Прочитајте го на глас секое прашање и моделирајте ги одговорите во формуларот, и земете се вие како пример во однос на примената на наученото од сесијата за до следната сесија во претстојната недела.
4. Поттикнете ги учесниците да го пополнат акцискиот план заедно со вас.

Заокружување

Разгледајте ги целите на темата кои беа зацртани пред започнувањето на сесијата.

- Поминете низ целите и видете со групата дали е реализирана секоја од поединечните зацртани цели.
- Прашајте ги учесниците како ја оствариле секоја од целите.

Тема:

Спречување на незаразни болести

Цели на учење

По завршувањето на оваа тема, волонтерите ќе може подобро:

- да ги објаснат компонентите на здраво стареење
- да ги идентификуваат суштинските ризични и заштитни фактори поврзани со здравјето на луѓето во текот на нивното стареење
- да го покажат влијанието на траекторијата на животниот век во сите фази на животот
- да им предаваат на членовите на заедницата клучни содржини поврзани со здравото стареење.

Рамка на активности

Дел	Предлог време (минути)
Вовед	20
Знаење за незаразни болести	20
Вежба за знаење за незаразни болести	15
Карти за лична процена на ризици од незаразни болести	15
Вежба - Карти за лична процена на ризици од незаразни болести	20
Превентивни однесувања	5
Вежба за превентивни однесувања	20
Делување при итна состојба	5
Вежба за делување при итна состојба	10
Планирање на активности	20
Заокружување	15
Вкупно време	2 часа и 45 минути

Материјали

- Комплет на упатство за волонтери за здраво стареење – комплет за незаразни болести (испечатен и захефтан)
- Делови од комплет за спречување на незаразни болести - по еден за секои двајца учесници плус еден за фасилитаторот (освен ако не е потребно повеќе):

- Ефекти на ... постери (прекинување на пушење, Пиење помалку алкохол, здрава диета и физичка активност);
- Постери за итна состојба (срцев удар, мозочен удар и дијабетес);
- Дијаграм за незаразни болести;
- Карта за процена на ризици од незаразни болести(двострана) со упатство;
- Лента за мерење (во два дела);
- Приказ на Индекс на телесна маса;
- Формат на акциски план за последователни активности (Додаток Б) за секој учесник плус една копија за фасилитаторот.

Материјалите во упатството за фасилитатори се прикажани во **розова боја**.

Подготовка

1. Напишете ги целите на учењето за темата на лист на хартија за табла и залепете го на ѕидот од просторијата
2. Подгответе еден комплет постери за секоја група од по два учесника.
3. За секоја пар направете копија од картата за процена на ризици од незаразни болести.

Насоки за фасилитаторот

Вовед

1. Претставете ги целите на учењето една по една, користејќи флипчарт хартија.
2. Дистрибуирајте копија од **комплетот на упатство за волонтери за здраво стареење – незаразни болести** на секој учесник во обуката.
3. Кажете им да почнат со читање. Кога ќе завршат нека дискутираат со двајца до тројца други учесници во однос на прашањата прикажани на листот за заокружување на сесијата. Потоа треба да се подготват да презентираат пред големата група.
4. Ќе имаат десет минути за читање и дискусии.
5. По 10 до 15 минути, одржете брза пленарна дискусија за да проверите дали се е разбрано. Следете ги одговорите за да видите дали учесниците ја научиле материјата.

Знаење за незаразни болести

1. Земете го во рака **дијаграмот со незаразни болести**.
2. Дефинирајте што е кардиоваскуларна болест, дијабетесот, ракот и хронични респираторни болести. Објаснете дека незаразните болести предизвикуваат најголем број на смртни случаи секоја година на глобално ниво, повеќе од било која друга причина.
3. Дефинирајте ги четирите најчести фактори на ризик кои го зголемуваат ризикот од незаразни болести. Овие ризици се (консумирање тутун, нездрава диета, физичка неактивност и прекумерно консумирање на алкохол).

Вежба за знаење за незаразни болести

1. Побарајте од учесниците да си најдат партнер.
2. На секој пар дајте му по една копија од дијаграмот за незаразни болести, и кажете им да одвојат по три минути да го презентираат постерот пред својот партнер.
3. Откако ќе истече времето, проверете што сработиле паровите. Ако има прашања помогнете со објаснување.

Процена на ризици од незаразни болести

1. Земете во рака копија од **картата за проценка на ризици од незаразни болести**. Објаснете дека целта на картата е да се идентификуваат

специфичните ризици од незаразни болести. Оваа карта може да се пополни во било кое време за да се направи процена на здравјето на поединецот за да се преземат превентивни активности за заштита од незаразни болести. До овој момент ќе се дискутира само делот од картата за процена на ризици кој се однесува на личниот дел односно самопроцена.

2. Додека ја држите картата во вис, објаснете им дека ќе им покажете како се пополнува делот за само-процена.
3. Користете се себе си како пример, прочитајте го делот за само-процена на глас и пополнете го.
4. Покажете како сте го направиле бодирање и прочитајте го резултатот од само-процената за да се утврди ризикот од незаразна болест.

Вежба - процена на ризици од незаразни болести

1. На секој пар поделете му копија од **картата за процена на ризици од незаразни болести**. На секој пар дајте му молив и објаснете дека секое лице ќе има можност да направи само-процена на ризици од незаразни болести.
2. Првото лице ќе разговара со партнерот во однос на бодирање на само-процената и тоа лице од лице треба јасно да ги дефинира своите ризици од незаразни болести на дното од картата.
3. Поделете втора карта за процена на ризици на секој пар. Сега второто лице од парот ќе има можност да направи само-процена на ризици од незаразни болести.
4. Одвојте петнаесет до дваесет минути з секој пар да си направат самопроцена преку пополнување и бодирање на картите.
5. Кога сите парови ќе поминат низ вежбата, прашајте ги кои се нивните размислувања. Видете дали има некои прашања кои треба да се појаснат поврзано со содржината на темата.

Превентивни однесувања

1. Земете ги во рака четирите **постери за ефекти на (прекинување на пушење, пиење помалку алкохол, здрава диета и физичка активност)**.
2. Покажете како ќе презентирате еден од постерите со тоа што ќе ги презентирате аспектите на постерот.

Вежба за превентивни однесувања

1. Побарајте од учесниците да формираат групи составени од по четири лица.
2. На секоја група поделете им **постери за ефекти на (прекинување на пушење, пиење помалку алкохол, здрава диета и физичка активност)**.
3. Објаснете дека секое лице од групата ќе земе еден од постерите и ќе треба да презентира како се предава содржината преку покажување и објаснување на аспектите од постерот. Луѓето исто така треба да поставуваат прашања се додека не се задоволни од наученото односно додека не ја разберат добро материјата. Секој постер треба да се презентира во рок не подолг од пет минути.
4. Откако сите ќе ги разберат упатствата, побарајте од групите да започнат да вежбаат.
5. Откако ќе се презентираат сите четири постери во секоја група, одржете кратка презентација. Може да ги иницирате следниве прашања:
 - Која информација ви беше најинтересна за вашето тело и здрава исхрана?
 - Која информација ви беше најинтересна за вашето тело и физичка активност?
 - Која информација ви беше најинтересна за вашето тело и прекинување на пушење?
 - Која информација ви беше најинтересна за вашето тело и пиење помалку алкохол?
 - Како гледате на вашата презентација и презентирање на овие информации пред членовите на вашата заедница?

Делување при итна состојба

1. Земете ги во рака **постерите за делување при итни состојби (срцев удар, мозочен удар и дијабетски напад)**.
2. Покажете како би презентирале еден од постерите преку прикажување на фактите од постерот за укажување на помош на лице погодено од мозочен удар.

Вежба - Делување при итна состојба

1. Побарајте од учесниците да формираат групи од по три лица и на секоја група дајте и комплет од трите **постерите за делување при итни состојби (срцев удар, мозочен удар и дијабетски напад)**.
2. Објаснете дека секое лице во групата треба да земе еден од постерите и да презентира/вежба како се предава содржината преку прикажување и објаснување на содржината на постерот. Потоа исто така треба да се

поставуваат прашања во групата се додека сите јасно не се запознати и ја разбираат целосно содржината од постерите. Секој постер треба да се презентира не подолго од пет минути.

3. откако сите јасно ќе ги разберат упатствата побарајте од групата да започне со вежбата.
4. Откако ќе се презентираат трите постери во секоја група, одржете кратка пленарна сесија. Може да ги поставите следниве прашања.
 - Како може да ги презентирате трите постери на смирен афирмативен начин кој исто така ја подготвува групата да одговори на одредена итна состојба?
 - Како може да презентирате еден или сите три постери на група која веќе е дијагностицирана со дијабетес или кардиоваскуларна болест?

Планирање на активности

1. Поделете го **форматот на акцискиот план за последователни активности** на секој од учесниците. Дајте им неколку минути да го разгледаат формуларот.
2. Речете им: Учевте за области каде што може да се подобри вашето однесување поврзано со спречување на незаразни болести. Ајде да размислите за некои работи кои може да ги направиме за следниот состанок и да ги запишеме за да ви помогне да стареете поздраво.”
3. Прочитајте го на глас секое прашање и моделирајте ги одговорите во формуларот, и земете се вие како пример во однос на примената на наученото од сесијата за до следната сесија во претстојната недела.
4. Поттикнете ги учесниците да го пополнат акцискиот план заедно со вас.

Заокружување

Разгледајте ги целите на темата кои беа зацртани пред започнувањето на сесијата.

- Поминете низ целите и видете со групата дали е реализирана секоја од поединечните зацртани цели.
- Прашајте ги учесниците како ја оствариле секоја од целите.

Тема:

Спречување на падови

Цели на учење

По завршувањето на оваа тема, волонтерите ќе може подобро:

- да ги објаснат компонентите на здраво стареење
- да ги идентификуваат суштинските ризични и заштитни фактори поврзани со здравјето на луѓето во текот на нивното стареење
- да им предаваат на членовите на заедницата клучни содржини поврзани со здравото стареење.

Рамка на активности

Дел	Предлог време (минути)
Вовед	20
Спречување падови	25
Вежба за рамнотежа	15
Вежба за вежбање рамнотежа	25
Заокружување	15
Вкупно време	1 час и 40 минути

Материјали

- Комплет на упатство за волонтери за здраво стареење – комплет спречување на падови (испечатен и захефтан)
- Делови од комплет за спречување на падови - по еден за секој учесник и плус еден за фасилитаторот
 - Карти за рамнотежа (девет двострани со упатство)
 - Табела за фреквентност (Додаток Ц)
 - Формат на акциски план за последователни активности (Додаток Б).

Материјалите во упатството за фасилитатори се прикажани во **розова боја**.

Подготовка

1. Напишете ги целите на учењето за темата на лист на хартија за табла и залепете го на ѕидот од просторијата
2. Подгответе еден комплет постери за секоја група од по два три учесника.

Насоки за фасилитаторот

Вовед

1. Претставете ги целите на учењето една по една, користејќи флипчарт хартија.
2. Дистрибуирајте копија од **комплетот на упатство за волонтери за здраво стареење – спречување падови** на секој учесник во обуката.
3. Кажете им да почнат со читање. Кога ќе завршат нека дискутираат со двајца до тројца други учесници во однос на прашањата прикажани на листот за заокружување на сесијата. Потоа треба да се подготват да презентираат пред големата група.
4. Ќе имаат десет минути за читање и дискусии.
5. По 10 до 15 минути, одржете брза пленарна дискусија за да проверите дали се е разбрано. Следете ги одговорите за да видите дали учесниците ја научиле материјата.

Вежби за рамнотежа

1. Земете во раце еден комплет на **карти за рамнотежа**.
2. Објаснете дека падовите се една од водечките причини за повреда и прерана смртност кај постарата популација.
3. Објаснете дека со текот на годините ставот на држење ни е поразличен и мускулите на нашето тело заборават како да ги извршуваат основните функции за да ја одржуваат потребната рамнотежа.
4. Вежбите за рамнотежа се еден од најдобрите начини повторно да се научат мускулите на телото како да се движат правилно и како да ја имаат потребната стабилност.
5. Овие девет вежби, кога се прават редовно, може да помогнат луѓето да останат мобилни и да се чувствуваат побезбедно додека се движат наоколу.
6. Држете во вис една по една од картите за вежбање додека ја спроведувате активноста. Повторувајте постојано она што го кажувате. Прашајте дали има било какви прашања.

Вежба за вежбање на рамнотежа

1. Побарајте од учесниците да формираат групи од по три лица.
2. На секоја група дајте и комплет од картите за рамнотежа. Објаснете им дека како група треба да ги презентираат сите девет постери еден на друг.
3. Дајте им време да ги погледнат картите и поделете им ги картите подеднакво меѓу нив, така да секој учесник презентира по три постери. Дајте им пет минути за да донесат одлука.

4. Откако ќе се договорот учесниците кој ќе ги земе кои карти, објаснете дека ќе ги подигате во вис една по една за да може да ги видат сите. Лицето кое е одговорно за таа вежба ќе треба да покаже како се прави вежбата и да ги поучи останатите во групата како да ја прават правилно.
5. Секоја вежба треба да се презентира од три до пет минути.
6. Потоа продолжете со презентирање на вежбите за рамнотежа една по една. Лицето во секоја група кое е одговорно за поединечна вежба треба да ја прикаже и појасни на другите двајца членови во групата за да научат како да ја прават.
7. Продолжете на тој начин се додека не се презентираат сите девет карти. Погрижете се сите членови во групата подеднакво и активно да земат учество во презентирањето на вежбите. Проверете дали правилно се презентираат вежбите.
8. Откако ќе се завршат сите вежби, одржете кратка пленарна сесија да проверите како е завршена работата. Може да ги поставите следниве прашања:
 - Како ви се допаднаа вежбите?
 - Кои вежби беа тешки за објаснување или презентирање?
 - Кои вежби беа лесни за објаснување или презентирање?
 - Овие вежби за рамнотежа треба да се надополнат со вежби за зајакнување и растегнување (видете ја темата "физичка активност").
 - Како да се осигури луѓето да ги прават вежбите кога знаеме дека групата во заедницата нема да се среќава секој ден?

Планирање на активности

1. Поделете го **форматот на акцискиот план за последователни активности** на секој од учесниците. Дајте им неколку минути да го разгледаат формуларот.
2. Речете им: Учевте за области каде што може да се подобри вашето однесување поврзано со спречување на ризици од паѓање. Ајде да размислите за некои работи кои може да ги направиме за следниот состанок и да ги запишеме за да ви помогне да стареете поздраво."
3. Прочитајте го на глас секое прашање и моделирајте ги одговорите во формуларот, и земете се вие како пример во однос на примената на наученото од сесијата за до следната сесија во претстојната недела.
4. Поттикнете ги учесниците да го пополнат акцискиот план заедно со вас.

Заокружување

Разгледајте ги целите на темата кои беа зацртани пред започнувањето на сесијата.

- Поминете низ целите и видете со групата дали е реализирана секоја од поединечните зацртани цели.
- Прашајте ги учесниците како ја оствариле секоја од целите.

Тема:

Спречување на социјална изолација

Цели на учење

По завршувањето на оваа тема, волонтерите ќе може подобро:

- да ги објаснат компонентите на здраво стареење
- да ги идентификуваат суштинските ризични и заштитни фактори поврзани со здравјето на луѓето во текот на нивното стареење
- да ја идентификуваат суштинската улога на активно учество во општествениот живот
- да го покажат влијанието на траекторијата на животниот век во сите фази на животот
- да им предаваат на членовите на заедницата клучни содржини поврзани со здравото стареење.

Рамка на активности

Дел	Предлог време (минути)
Вовед	20
Спречување на социјална изолација	40
Социјални активности	60
Медитација	20
Планирање на активности	15
Заокружување	5
Вкупно време	2 часа и 40 минути

Материјали

- Комплет на упатство за волонтери за здраво стареење – комплет за социјална изолација (испечатен и захефтан)
- Делови од комплет за социјална изолација:
 - медитација на ум – медитациски аудио фајл и медитациски текст – една копија за фасилитаторот
 - лист за социјални активности – Една копија за секои три учесници и плус една копија за фасилитаторот
 - **акцискиот план за последователни активности (додаток Б)** – една копија за секој учесник и плус една копија за фасилитаторот

- Аудио опрема за презентирање на аудио фајлот (не е обврзно)

Материјалите во упатството за фасилитатори се прикажани во **розова боја**.

Подготовка

1. Напишете ги целите на учењето за темата на лист на хартија за табла и залепете го на ѕидот од просторијата

Насоки за фасилитаторот

Вовед

1. Претставете ги целите на учењето една по една, користејќи флипчарт хартија.
2. Дистрибуирајте копија од **комплетот на упатство за волонтери за здраво стареење – спречување социјална изолација** на секој учесник во обуката.
3. Кажете им да почнат со читање. Кога ќе завршат нека дискутираат со двајца до тројца други учесници во однос на прашањата прикажани на листот за заокружување на сесијата. Потоа треба да се подготват да презентираат пред големата група.
4. Ќе имаат десет минути за читање и дискусии.
5. По 10 до 15 минути, одржете брза пленарна дискусија за да проверите дали се е разбрано. Следете ги одговорите за да видите дали учесниците ја научиле материјата.

Спречување социјална изолација

1. Прикажете го овој краток филм: *Спомени од хартија (Paper memories-* <https://vimeo.com/13831362>
2. Овој краток филм е за еден човек кој социјално се изолира и не сака да има никакви социјални интеракции со други луѓе. Наместо тоа, тој се фокусира на спомените од неговата почината жена. Овој филм е многу тажен – го земаме како пример за да им оддадеме можност на луѓето да видат како социјалната изолација влијае на човекот, а потоа се дискутира неговата борба со тагата и социјалната изолација – ова е многу лична работа. Членовите на заедницата може да разговараат за немирите на овој човек и да истражуваат зошто може да избереме социјално да се изолираме себеси и да дискутираат начини како да се борат со желбата за социјална изолација. Фокусирањето на друго лице преку овој филм е само еден побезбеден начин да се истражи оваа потешкотија имајќи ја во предвид чувствителноста на ова прашање и почитувањето, наместо да очекуваме од членовите на заедницата да ги претставуваат своите лични немири и борба со социјалната изолација – што е секако чувствително прашање за многу луѓе кои не сакаат да зборуваат за тоа.
3. Објаснете им дека ќе го гледаат краткиот филм и потоа ќе следува кратка дискусија за филмот.
4. Кога ќе заврши филмот, одржете кратка пленарна сесија за филмот користејќи прашања од упатството за волонтери.

Социјални активности

1. Објаснете им дека за потребите на обуката на оспособувачи, фасилитаторите ќе ги стават учесниците во ситуација меѓусебно да имаат интеракција за да научат нови работи за други луѓе во заедницата

на тема здраво стареење. Објаснете дека овој комплет со алатки за фасилитатори содржи три различни активности наменети за промовирање на меѓусебна интеракција на учесниците во сесијата.

2. Овие активности може да ги направат волонтерите од заедницата со членовите на заедницата.
3. За оваа сесија, ќе работат во групи од по тројца. Во малата група, секое лице треба да ја испланира една од активностите 1, 2 или 3 и потоа да ја фасилитира активноста во својата мала група. Сите материјали кои може да им требаат ќе ги најдат во просторијата.
4. Побарајте од учесниците да ги формираат групите од по три лица.
5. Поделете копија од листот со социјални активности на секоја од групите и објаснете им дека ќе имаат пет минути да ги поделат активностите помеѓу себе и потоа треба набрзина да ја испланираат својата активност за да ја презентираат пред својата помала група.
6. По пет до седум минути, кажете им на сите учесници кои ја спроведуваат активноста да ја започнат активноста во својата мала група. Дајте им не повеќе од седум минути да ја спроведат активност 1.
7. Кога сите ќе бидат при крај, кажете им на сите учесници кои ја спроведуваат активност 2 да ја започнат својата активност во својата мала група. И за активност 2 треба околу седум минути.
8. Кога сите ќе бидат при крај, кажете им на сите учесници кои ја спроведуваат активност 3 да ја започнат својата активност во својата мала група. И за активност 3 треба околу седум минути.
9. Кога ќе завршат сите три активности, одржете пленарна сесија и дискутирајте ги следниве прашања:
 - Кои социјални активности уживате да ги правите во домот (во вашиот дом или домот на вашите блиски), во заедницата или на друго место?
 - Во каков вид на активности сакате да учествувате или да правите? Ова може да бидат активности што ги правите или имате интерес да ги правите или сакате да ги правите.
 - Гледам дека има неколку активности кои сакате да ги правите но не ги правите. Што ве попречува да ги правите овие активности?
 - Што можеме да направиме ние како група или како Црвен крст / Црвена полумесечина за да помогнеме да се надминат или отстранат овие потешкотии за да може да ги правите овие активности?
 - Како може да се интегрираат забавни активности за да се одржи меѓусебната социјална ангажираност и интерес на членовите на заедницата во сесиите на Црвен крст / Црвена полумесечина?

Медитација

1. Објаснете дека колку и да треба да се ангажираме со другите, исто така треба да му дадеме на својот ум соодветен одмор преку медитација за да го смириме негативниот глас во нашата глава што може да придонесе

за нашата осаменост или депресија. Докажано е дека медитацијата помага да се чувствувате помалку изолирани, дури и ако поминувате многу време сами. За многу луѓе на почетокот, медитацијата може да изгледа тешка или дури и чудна -. Вашиот ум го користите за да шета наоколу и да размислува на различни теми па затоа се бори да остане мирен.

2. Објаснете дека ќе слушаат насочена медитација / слики за да го одморат умот во наредните 15 минути.
3. Ако е можно, пуштете нежна инструментална музика или звуци на природата како на пример птици или водопад како тивок звук што како ќе се слуша во позадина додека го читате сценариото.
4. Побарајте од луѓето да седат во нивните столчиња, стапалата да им бидат на подот и рацете на колена. Прочитајте ја скриптата за медитација полека и со пријатен глас.
5. По завршувањето на медитацијата, дозволете групата да се одмори отприлика околу 30 секунди и потоа прашајте ги како се чувствуваат. Може да ги поставите следниве прашања:
 - Дали се чувствувате малку одморени?
 - Дали се чувствувате малку смирени?
 - Дали може да го правите ова сами дома кога ќе имате малку слободно време? Медитацијата, или само седење во мир – и да не се размислува на ништо – може да ви помогне вашиот ум да се чувствува многу подобро. Тоа ќе придонесе вашата осаменост и вознемиреност значително да се намалат.

Планирање на активности

1. Поделете го **форматот на акцискиот план за последователни активности** на секој од учесниците. Дајте им неколку минути да го разгледаат формуларот.
2. Речете им: Учевте за области каде што може да се подобри вашето однесување поврзано со намалување на чувството на социјална изолација. Ајде да размислите за некои работи кои може да ги направиме за следниот состанок и да ги запишеме за да ви помогне да стареете поздраво.”
3. Прочитајте го на глас секое прашање и моделирајте ги одговорите во формуларот, и земете се вие како пример во однос на примената на наученото од сесијата за до следната сесија во претстојната недела.
4. Поттикнете ги учесниците да го пополнат акцискиот план заедно со вас.

Заокружување

Разгледајте ги целите на темата кои беа зацртани пред започнувањето на сесијата.

- Поминете низ целите и видете со групата дали е реализирана секоја од поединечните зацртани цели.
- Прашајте ги учесниците како ја оствариле секоја од целите.

Тема:

Здрава исхрана

Цели на учење

По завршувањето на оваа тема, волонтерите ќе може подобро:

- да ги објаснат компонентите на здраво стареење
- да ги идентификуваат суштинските ризични и заштитни фактори поврзани со здравјето на луѓето во текот на нивното стареење
- да ја идентификуваат суштинската улога на активно учество во општествениот живот
- да го покажат влијанието на траекторијата на животниот век во сите фази на животот
- да им предаваат на членовите на заедницата клучни содржини поврзани со здравото стареење.

Рамка на активности

Дел	Предлог време (минути)
Вовед	20
Нездрава диета	20
Што е здрава храна	25
Планирање на активности	20
Заокружување	5
Вкупно време	1 часа и 30 минути

Материјали

- Комплет на упатство за волонтери за здраво стареење – комплет за здрава исхрана (испечатен и захефтан)
- Делови од комплет за здрава исхрана – една копија за секои два учесници и плус една копија за фасилитаторот (освен доколку не е наведено поинаку.
 - Ефекти на нездрава диета
 - Постер со упатство за здрава исхрана
 - Постер со количини на оброци со овошје и зеленчук
 - **акцискиот план за последователни активности (додаток Б)** – една копија за секој учесник и плус една копија за фасилитаторот

Материјалите во упатството за фасилитатори се прикажани во **розова боја**.

Подготовка

1. Напишете ги целите на учењето за темата на лист на хартија за табла и залепете го на ѕидот од просторијата
2. Подгответе ги содржините на сетот на алатката онака како што е опишано погоре.

Насоки за фасилитаторот

Вовед

1. Претставете ги целите на учењето една по една, користејќи флипчарт хартија.
2. Дистрибуирајте копија од **комплетот на упатство за волонтери за здраво стареење – здрава исхрана** на секој учесник во обуката.
3. Кажете им да почнат со читање. Кога ќе завршат нека дискутираат со двајца до тројца други учесници во однос на прашањата прикажани на листот за заокружување на сесијата. Потоа треба да се подготват да презентираат пред големата група.
4. Ќе имаат десет минути за читање и дискусии.
5. По 10 до 15 минути, одржете брза пленарна дискусија за да проверите дали се е разбрано. Следете ги одговорите за да видите дали учесниците ја научиле материјата. Поставете ги следниве прашања:
 - Која е најздравата течност за пиење и колку од неа треба да се пие?
 - Колку порции овошје и зеленчук треба да се јадат секој ден?
 - Кои три работи треба да се сведат на минимум во вашата диета?

Нездрава диета

1. Земете го во рака **постерот со ефекти од нездрава диета**. Покажете како треба да се презентира постерот со тоа што ќе поминете преку главната содржина наведена на постерот.
2. Побарајте од учесниците во обуката да формираат парови.
3. Поделете една копија од **постерот со ефекти од нездрава диета** + една копија од **постерот со ефекти од здрава диета** од темата “спречување на незаразни болести”. Побарајте од нив да идентификуваат најмалку 7 разлики како здравата диета позитивно влијае на вашето тело. Дајте им 5 минути да ги идентификуваат разликите.
4. После 5 минути дискутирајте со целата група за да ги појасните кои се разликите.

Што е здрава храна?

1. Покажете го **постерот со упатство за здрава исхрана** на групата. Разгледајте ги различните ефекти врз телото доколку се јаде здрава храна споредено со јадење на нездрава храна, и користете го постерот како упатство за оваа намена.
2. Објаснете дека е потребно да се осигури 5 порции овошје и зеленчук секој ден како и разновидна друга свежа храна како што се житарици или зрнеста храна. Овие 5 порции овошје и зеленчук ќе ве држат сит и ќе му ја обезбедат потребната енергија на вашето тело.

3. Одржете кратка пленарна сесија за дискусија. Може да ги поставите следниве прашања:
 - Објаснете 1 начин како нездравата храна влијае на вашиот кардиоваскуларен систем или срцето.
 - Објаснете 1 начин како здравата храна влијае на вашиот кардиоваскуларен систем или срцето.
 - Објаснете 1 начин како нездравата храна влијае на вас физички или ментално.
 - Објаснете 1 начин како здравата храна влијае на вас физички или ментално.
 - Набројте ја вашата омилена храна. Дали таа припаѓа во здрава храна или нездрава храна? Ако е нездрава храна колку од неа треба да се намали?

Планирање на активности

1. Дистрибуирајте го **форматот на акцискиот план за последователни активности** на секој учесник. Дајте им една минута да го погледнат формуларот.
2. Речете им: “Денеска учевте за области каде може да се подобрите со цел да го подобрите вашето тело преку поздрава исхрана. Размислете за одредени работи кои може да ги направите пред нашиот следен состанок и запишете ги за да видиме што може да ви помогне да живеете на поздрав начин.”
3. Прочитајте го на глас секое прашање и моделирајте ги одговорите во формуларот и земете се вие како пример во однос на примената на наученото од сесијата за до следната сесија во претстојната недела.
4. Поттикнете ги учесниците да го пополнат акцискиот план заедно со вас.

Заокружување

Разгледајте ги целите на темата кои беа зацртани пред започнувањето на сесијата.

- Поминете низ целите и видете со групата дали е реализирана секоја од поединечните зацртани цели.
- Прашајте ги учесниците како ја оствариле секоја од целите.

Тема

Физичка активност

Цели на учење

По завршувањето на оваа тема, волонтерите ќе може подобро:

- да ги објаснат компонентите на здраво стареење
- да ги идентификуваат суштинските ризични и заштитни фактори поврзани со здравјето на луѓето во текот на нивното стареење
- да им предаваат на членовите на заедницата клучни содржини поврзани со здравото стареење.

Рамка на активности

Дел	Предлог време (минути)
Вовед	20
Како физичката неактивност му штети на вашето тело	20
Вовед во зајакнување и растегнување	5
Вежба за вежбање зајакнување	25
Вежба за вежбање растегнување	30
Планирање на активности	20
Заокружување	5
Вкупно време	2 часа и 5 минути

Материјали

- Комплет на упатство за волонтери за здраво стареење – комплет за физичка активност (испечатен и захефтан)
- Делови од комплет за физичка активност – една копија за секои три учесници и плус една копија за фасилитаторот (освен доколку не е наведено поинаку.
 - Постер со ефекти на физичка неактивност - една копија за секои два учесници и плус една копија за фасилитаторот
 - Карти за зајакнување (седум двострани карти со упатство)
 - Карти за растегнување (осум двострани карти со упатство)
 - Табела за фреквентност (додаток Ц)
 - **акцискиот план за последователни активности (додаток Б)** – една копија за секој учесник и плус една копија за фасилитаторот

Материјалите во упатството за фасилитатори се прикажани во **розова боја**.

Подготовка

3. Напишете ги целите на учењето за темата на лист на хартија за табла и залепете го на ѕидот од просторијата
4. Подгответе ги содржините на сетот на алатката онака како што е опишано погоре.

Насоки за фасилитаторот

Вовед

1. Претставете ги целите на учењето една по една, користејќи флипчарт хартија.
2. Дистрибуирајте копија од **комплетот на упатство за волонтери за здраво стареење – физичка активност** на секој учесник во обуката.
3. Кажете им да почнат со читање. Кога ќе завршат нека дискутираат со двајца до тројца други учесници во однос на прашањата прикажани на листот за заокружување на сесијата. Потоа треба да се подготват да презентираат пред големата група.
4. Ќе имаат десет минути за читање и дискусии.
5. По 10 до 15 минути, одржете брза пленарна дискусија за да проверите дали се е разбрано. Следете ги одговорите за да видите дали учесниците ја научиле материјата.

Како физичката неактивност му штети на вашето тело

1. Земете го во рака **постерот за ефектите од физичка неактивност**. Покажете како би го презентирале постерот со тоа што ќе поминете низ главните точки наведени во постерот.
2. Побарајте од луѓето да формираат парови.
3. Поделете по една копија од **постерот за ефектите од физичка неактивност**, и копија од **постерот за ефектите од физичка активност** од темата “спречување на незаразни болести”. Кажете им на учесниците да идентификуваат најмалку 7 разлики како физичката активност позитивно делува на вашето тело. Дајте им 5 минути да ги идентификуваат разликите.
4. После 5 минути објаснете и на целата група кои се разликите.

Претставување на значење на вежби за зајакнување и растегнување

1. Земете во рака еден комплет од **картите за зајакнување и растегнување**.
2. Објаснете дека како нашето тело старее, така започнува да ги губи мускулите и стануваме помалку флексибилни. Оваа загуба на мускули и флексибилност придонесува за побрзо стареење. Сите ние може поздравно да старееме преку зајакнување и растегнување на нашите мускули, внимателно и на редовна основа.
3. Со тоа што ќе го движиме телото, ние повторно ги учиме мускулите на нашето тело да бидат силни и флексибилни за да бидеме мобилни.

1. Овие 2 сета на вежби, кога се прават редовно, можат да помогнат луѓето да бидат мобилни и да се чувствуваат посилни, појаки и побезбедни додека се движат.
2. Се препорачува еден ден да се прават вежби за растегнување, следен ден да се прават вежби за зајакнување, и денот потоа да се прават вежби за рамнотежа. Потоа повторете го циклусот, со тоа што ќе одвоите еден ден за одмор во текот на неделата. Движете се за да ја зачувате вашата мобилност.
3. Држете во рака било кои од картите за зајакнување и читајте го упатството додека ја изведувате активноста. Повторете. Прашајте дали има било какви прашања.
4. Држете во рака било кои од картите за растегнување и читајте го упатството додека ја изведувате активноста. Повторете. Прашајте дали има било какви прашања.

Вежба за вежби за зајакнување

1. Побарајте од учесниците да формираат групи од по три лица.
2. На секоја група дајте по еден сет од **картите за зајакнување**. Објаснете дека како група тие заедно треба да ги презентираат 7-те карти еден на друг.
3. Дајте им време да ги погледнат картите и овозможете им подеднакво да ги поделат картите меѓу себе, така да секој учесник ќе презентира две или три од картите. Дајте им пет минути да донесат одлука како ќе ги поделат картите.
4. Откако ќе решат кој ќе ги земе кои карти, објаснете дека ќе покажете една од картите во вис. Тогаш лицето кое ја презентира оваа одредена вежба, ќе треба да ја покаже вежбата за зајакнување и да им објасни на другите двајца во групата како да го направат тоа.
5. Секое презентирање/покажување на вежбата, треба да трае од три до пет минути.
6. Продолжете со покажување на друга карта за зајакнување за да може да ја видат сите. Лицето во секоја група одговорно за таа вежба треба да ја прикаже вежбата и да ги научи другите двајца во групата како да ја прават.
7. Продолжете на тој начин се додека не се презентираат сите седум карти. Проверете дали сите учесници во секоја група подеднакво и активно учествуваат во презентирањето и правењето на вежбите.
8. Откако ќе се направат сите вежби, побарајте сите да седнат и да си оддадат признание за завршената работа. Одржете кратка пленарна сесија да видите како ја завршиле работата. Може да ги поставите следниве прашања:
 - Како ви се допаднаа вежбите?
 - Кои вежби ви беа тешки за објаснување или презентирање?
 - Кои вежби ви беа лесни за објаснување или презентирање?

- Овие вежби за зајакнување треба да се дополнат со вежби за растегнување и рамнотежа (видете ја темата “спречување на падови”). Како можеме да бидеме сигурни дека луѓето ќе ги прават вежбите кога групата во заедницата не се состанува секој ден?

Вежба за вежби за растегнување

1. Побарајте од учесниците да формираат групи од по 4 лица – тие треба да се обидат да најдат луѓе со кои што сеуште не работеле.
2. На секоја група дајте по 1 сет од **картите за растегнување**. Објаснете дека како група тие заедно треба да ги презентираат 8-те карти еден на друг.
3. Дајте им време да ги погледнат картите и овозможете им подеднакво да ги поделат картите меѓу себе, така да секој учесник ќе презентира 2 од картите за растегнување. Дајте им 5 минути да донесат одлука како ќе ги поделат картите.
4. Откако ќе решат кој ќе ги земе кои карти, објаснете дека ќе покажете една од картите во вис. Тогаш лицето кое ја презентира оваа одредена вежба, ќе треба да ја покаже вежбата за растегнување и да им објасни на другите тројца во групата како да го направат тоа. Секоја презентација на вежба треба да трае три до пет минути.
5. Продолжете со покажување на друга карта за растегнување за да може да ја видат сите. Лицето во секоја група одговорно за таа вежба треба да ја прикаже вежбата и да ги научи другите тројца во групата како да ја прават.
6. Продолжете на тој начин се додека не се презентираат сите 8 карти. Проверете дали сите учесници во секоја група подеднакво и активно учествуваат во презентирањето и правењето на вежбите.
7. Откако ќе се направат сите вежби, побарајте сите да седнат и да си оддадат признание за завршената работа. Одржете кратка пленарна сесија да видите како ја завршиле работата. Може да ги поставите следниве прашања:
 - Како ви се допаднаа вежбите?
 - Кои вежби ви беа тешки за објаснување или презентирање?
 - Кои вежби ви беа лесни за објаснување или презентирање?
 - Овие вежби за растегнување треба да се дополнат со вежби за зајакнување и рамнотежа (видете ја темата “спречување на падови”). Како можеме да бидеме сигурни дека луѓето ќе ги прават вежбите кога групата во заедницата не се состанува секој ден?

Планирање на активности

1. Дистрибуирајте го **форматот на акцискиот план за последователни активности** на секој учесник. Дајте им една минута да го погледнат формуларот.

2. Речете им: “Денеска учевте за области каде може да ја подобрите вашата мобилност со цел да го подобрите вашето тело. Размислете за одредени работи кои може да ги направите пред нашиот следен состанок и запишете ги за да видиме што може да ви помогне да живеете на поздрав начин.”
3. Прочитајте го на глас секое прашање и моделирајте ги одговорите во формуларот и земете се вие како пример во однос на примената на наученото од сесијата за до следната сесија во претстојната недела.
4. Поттикнете ги учесниците да го пополнат акцискиот план заедно со вас.

Заокружување

Разгледајте ги целите на темата кои беа зацртани пред започнувањето на сесијата.

- Поминете низ целите и видете со групата дали е реализирана секоја од поединечните зацртани цели.
- Прашајте ги учесниците како ја оствариле секоја од целите.

Тема

Доживотно учење

Цели на учење

По завршувањето на оваа тема, волонтерите ќе може подобро:

- да ги објаснат компонентите на здраво стареење
- да ги идентификуваат суштинските ризични и заштитни фактори поврзани со здравјето на луѓето во текот на нивното стареење
- да ја идентификуваат суштинската улога на активно учество во општествениот живот
- да го покажат влијанието на траекторијата на животниот век во сите фази на животот
- да им предаваат на членовите на заедницата клучни содржини поврзани со здравото стареење.

Рамка на активности

Дел	Предлог време (минути)
Вовед	5
Доживотно учење	15
Вашиот мозок со текот на годините	15
Активности за зајакнување на мозокот	75
Планирање на активности	20
Релаксирање	5
Вкупно време	2 часа и 15 минути

Материјали

- Комплет на упатство за волонтери за здраво стареење – комплет за доживотно учење (испечатен и захефтан)
- Делови од комплет за доживотно учење – една копија за секои два учесници и плус една копија за фасилитаторот (освен доколку не е наведено поинаку.
 - Постер за доживотно учење
 - Графики за активности (три карти)
 - **акцискиот план за последователни активности (додаток Б)** – една копија за секој учесник и плус една копија за фасилитаторот

- АСЛ Видео - Ајде да учиме

Материјалите во упатството за фасилитатори се прикажани во **розова боја**.

Подготовка

1. Напишете ги целите на учењето за темата на лист на хартија за табла и залепете го на ѕидот од просторијата
2. Подгответе ги содржините на сетот на алатката онака како што е опишано погоре.

Насоки за фасилитаторот

Вовед

1. Претставете ги целите на учењето една по една, користејќи флипчарт хартија.
2. Кажете им како ќе се реализираат целите.

Доживотно учење

1. Дистрибуирајте копија од **комплетот на упатство за волонтери за здраво стареење – доживотно учење** на секој учесник во обуката.
2. Во групи од четири до пет лица треба да го прочитаат комплетот за доживотно учење. Како група треба да ги дискутираат прашањата наведени во листот на крај од сесијата. Потоа треба да се подготват да презентираат пред големата група.
3. Ќе имаат десет минути за читање и дискусии.
4. После 15 минути одржете пленарна сесија да видите дали е разбрана материјата. Следете ги одговорите за да видите дали учесниците ја научиле материјата.

Што се случува со вашиот мозок со текот на годините?

1. Објаснете како мозокот е мускул кој може да се зајакне со користење и вежбање. Користете го постерот за доживотно учење да ги објасните вашите главни точки.
2. Побарајте од учесниците да најдат партнер.
3. Поделете го на секој пар постерот за доживотно учење. Побарајте од нив да го разгледаат заедно постерот.
4. Кажете им да работат заедно во подготовката на презентацијата на постерот пред друг пар. Секој пар има две минути за подготовка на презентацијата, една минута за презентирање на другиот пар и две минути за добивање повратни информации.
5. Кога ќе поминат двете минути за подготовка на презентацијата, побарајте од паровите да си најдат друг пар на кого ќе му презентираат. Секоја група од четири лица треба да одлучи кој пар прв ќе почне.
6. Дајте една минута за презентација на првиот пар. Кога ќе помине времето побарајте од парот што ја слушал презентацијата да даде повратни информации во однос на успешноста на презентацијата.
7. Откако ќе се дадат повратни информации, паровите треба да се сменат и овозможете му на другиот тим да го презентира постерот во траење од една минута.
8. Кога ќе помине времето кажете му на другиот пар да даде повратни информации.

Активности за зајакнување на мозокот

1. Објаснете дека мозокот е исто така мускул кој може да се зајакне преку обработка на информации на различни начини и преку критичко размислување.
2. За да го оспособите вашиот мозок, добро е да се фокусирате само на една задача. Иако, многу луѓе мислат дека може да прават повеќе работи во исто време, вашиот мозок во реалност може да функционира и да размислува само на една работа. Оние кои што прават повеќе работи во исто време, всушност го форсираат мозокот постојано да се фокусира на различни работи во кратки временски периоди. Ова го уморува мозокот и не претставува критично размислување кое го зајакнува мозокот.
3. Објаснете дека ќе пробате 3 нови активности денеска кои ќе им помогнат да го зајакнат мозокот по малце секој ден и дајте им време да се дружат и да се забавуваат. Овие активности може да се направат со членовите на заедницата за да се стекнат со посилни и поотпорни мозоци преку градење нови патеки во мозокот за подобро здравје.

Активност 1 – процесирање на јазик

Спроведете ја активността “Учење на јазик”. Ако немате пристап до **АСЛ видеото “Ајде да учиме”**, едноставно научете ги знаците и кажете им кои се знаците за клучните зборови на групата. Откако ќе ги предадете сите зборови на групата, побарајте од групата да покаже знаци за некои зборови кои што ги учиме од предавањата.

Откако ќе заврши активността, прашајте ги што мислат за неа. Дали било лесно или тешко на почетокот? Зошто мислите дека е вака?

Активност 2 – визуелно размислување

Спроведете ја активността “грб со грб”. Ако немате во сетот на алатки **графики за активността (3 карти)**, едноставно земете слика од списанија или книга.

Откако ќе заврши активността, прашајте што мислат за неа. Дали било лесно или тешко? Зошто? Кој имал потешка задача? Зошто мислите дека е така? Како знаете дека вашиот мозок вежба?

Активност 3 – невербална комуникација

Спроведете ја активността “Роденден” содржана во **комплетот за здраво стареење – доживотно учење**.

Откако ќе завршите со активността прашајте ги што мислат за неа. Дали активността била лесна или тешка? Како сте дознале за себе? Како знаете дека вашиот мозок вежба?

Слободна игра

Сега прашајте ја групата дали има одредени вежби за мозок за кои тие знаат или ги користат. Одвојте 10 минути за секоја група да ги сподели новите вежби со целата група.

Планирање на активности

1. Дистрибуирајте го форматот на акцискиот план за последователни активности на секој учесник. Дајте им една минута да го погледнат формуларот.
2. Речете им: “Денеска учевте за области каде може да го зајакнете вашиот мозок и да изградите нови патеки за поздраво тело. Размислете за одредени работи кои може да ги направите пред нашиот следен состанок и запишете ги за да видиме што може да ви помогне да живеете на поздрав начин.”
3. Прочитајте го на глас секое прашање и моделирајте ги одговорите во формуларот и земете се вие како пример во однос на примената на наученото од сесијата за до следната сесија во претстојната недела.
4. Поттикнете ги учесниците да го пополнат акцискиот план заедно со вас.

Заокружување

Разгледајте ги целите на темата кои беа зацртани пред започнувањето на сесијата.

- Поминете низ целите и видете со групата дали е реализирана секоја од поединечните зацртани цели.
- Прашајте ги учесниците како ја оствариле секоја од целите.

Користена литература

Ben-Shlomo, Y. (2002). *Животен пристап кон епидемиологија на хронични болести: концептуални модели, емпириски предизвици и интердисциплинарни гледишта*. Меѓународен весник за епидемиологија, [онлајн] 31(2), стр. 285-293. Достапно на: ije.oxfordjournals.org/content/31/2/285.long [Регистрирано на 30 July 2016].

Bentsen, V. (1999). *Прашања кои ги немате поставено? COOP/WONCA Таабеларни прикази од клиничка работа и истражување. Семејна пракса*, [онлајн] 16(2), стр.190-195. Достапно на: fampra.oxfordjournals.org/content/16/2/190.full [Регистрирано на 30 јули 2016].

BethIsraelDeaconessMedicalCenter&HarvardMedicalSchoolTeachingHospital, (2013). *Намалувањето на стрес преку медитација може да помогне во забавување на напредокот на алцхајмеровата болест*. [онлајн] Достапно на: www.bidmc.org/News/PRLandingPage/2013/November/Wells-Meditation.aspx [Регистрирано на 30 July 2016].

Butler, V. (2013). *Социјална инклузија и зошто е таа важна*. Достапно на: www.youtube.com/watch?v=0r2BNV3VEIc [Регистрирано на 30 July 2016].

Центар за контрола на болести, (2015). *Спречување падови: Водич за примена на ефективни програми за Спречување падови во заедница*. [онлајн] Аталанта: Центар за контрола на болести. Достапно на: www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/pdf/FallPreventionGuide-2015-a.pdf [Регистрирано на 30 јули 2016].

Центри за контрола на болести, (2010). *Збирка на трудови за ефективни интервенции за паѓање: Што функционира во заедницата - живеалишта за постари лица*. [онлајн] Атланта: Достапно на: www.cdc.gov/HomeandRecreationalSafety/pdf/CDC_falls_compendium-2015-a.pdf [Регистрирано на 30 јули 2016].

Cromie, W. (1999). *Социјални активности за пролонгирање на живот*. [онлајн] News.harvard.edu. Достапно на: news.harvard.edu/gazette/1999/09.16/social.html [Регистрирано на 30 јули 2016].

Doctorsontm.org. (2016). *Намалување на трошоци за здравствена грижа преку трансцендентална медитациона техника. Прашајте ги докторите*. [онлајн] Достапно на: doctorsontm.org/reduced-health-care-costs [Регистрирано на 30 July 2016].

Eldergym® SeniorFitness. (2016). *Најдобри вежби за возрасни и балансирање на сила на стари лица*. [онлајн] Достапно на: eldergym.com/ [Регистрирано на 30 July 2016].

Elsawy, B. and Higgins, K. (2011). *Геријатриска процена. Американски Семеен Доктор*, [онлајн] 83(1), стр.48-56. Достапно на: www.aafp.org/afp/2011/0101/p48.pdf [Регистрирано на 30 јули 2016].

Guglielmo, E. (2012). *Мозок што старее: Неуропластика и доживотно учење*. eLearningPapers, [онлајн]. Достапно на: https://www.researchgate.net/publication/255180453_The_Ageing_Brain_Neuroplasticity_and_Lifelong_Learning [Регистрирано на 30 July 2016].

Halfon, N. and Hochstein, M. (2002). *Животен развој на здравјето: Интегрирана рамка за развој на здравје, политика и истражување*. *Milbank Quarterly*, [онлајн] 80(3), стр.433-479. Достапно на: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2690118/ [Регистрирано на 30 July 2016].

Hoff, A. (2008). *Борба против сиромаштија и социјална исклученост на стари лица – лекции од Европа*. [онлајн] Олсфордски Институт за стареење - работни документи. Достапно на: www.ageing.ox.ac.uk/files/Working%20Paper%20308.pdf

[Регистрирано на 30 јули 2016].

Меѓународен Центар за Долговечност Бразил, (2015). *Активно стареење: Политика за Долговечна Револуција*. [онлајн] Рио де Женеиро: Меѓународен Центар за Долговечност Бразил. Достапно на: ilcbrazil.org/news/active-ageing-a-policy-framework-in-response-to-the-longevity-revolution/ [Регистрирано на 30 јули 2016].

KIRWAN, J. and REEBACK, J. (1986). Станфордски Прашалник за проценка на здравје модифициран за проценка на хендикеп кај Британски пациенти со реуматичен артритис. *Ревматологија*. [онлајн] 25(2), стр.206-209. Достапно на: rheumatology.oxfordjournals.org/content/25/2/206.long [Регистрирано на 30 јули 2016].

Liu, C. and Fielding, R. (2011). Вежбање како интервенција за изнемоштеност. *Клиники за Геријатриска Медицина*, [онлајн] 27(1), стр.101-110. Достапно на: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3005303/ [Регистрирано на 30 јули 2016].

Lorig, K., Holman, H., Sobel, D., Laurent, D., Gonzalez, V. и Minor, M. (2012). Живеење здрав живот при хронични состојби. 4 едисија. *Boulder: BullPublishing*.

Lorig, K., Ritter, P., Moreland, C. и Laurent, D. (2015). Дали кутија со испратени материјали може да оствари тројни цели на здравствена грижа? *Студиски сет за лична грижа на хронични болести. Пракса за Здравствена Промоција*, [онлајн] 16(5), стр.765-774. Достапно на: hpg.sagepub.com/content/16/5/765.long [Регистрирано на 30 јули 2016].

Memel, D. (2008). Важно е да се процени функционална способност. *Британски Весник British за Општа Пракса*, [онлајн] 58(557), стр.835-836. Достапно на: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2593530/ [Регистрирано на 30 July 2016].

Miranti, R. and Yu, P. (2011). *Присутноста на социјалната исклученост кај старите лица во Австралија: Кои се заштитните фактори?* [онлајн] Канбера: Национален Центар за Социјално и Економско Моделирање. Достапно на: www.natsem.canberra.edu.au/storage/WP11%20Final.pdf [Регистрирано на 30 јули 2016].

NCOA. (2016). Програми кои се засновани на докази. Центар за Здравно Стареење | NCOA. [онлајн] Достапно на: <https://www.ncoa.org/center-for-healthy-aging/basics-of-evidence-based-programs/about-evidence-basedprograms/>

[Регистрирано на 30 July 2016].

Rahmawati, R. and Bajorek, V. (2015). Програм за Здравствена Работа со Стари Лица со висок притисок во Заедница во Индонезија: *Квалитативна Студија, 2013. Спечување на Хронични Болести, 12*.

Rietkerk, W. and Zuidema, S. (2015). О-064: Во црна кутија на геријатриска проценка – Од проценка до резултати. *Европска Геријатриска Медицина, 6, стр.S23*.

Sourdet, S., Lafont, C., Rolland, Y., Nourhashemi, F., Andrieu, S. and Vellas, B. (2015). Превентивен ијатроген хендикеп кај стари пациенти за време на хоспитализација. *Весник на Американската Медицинска Директорска Асоцијација, 16(8), стр.674-681*.

Strauch, B. (2009). Како се оспособува мозок што старее. *Њујорк Тајмс*. [онлајн] Достапно на: www.nytimes.com/2010/01/03/education/edlife/03adult-t.html?_r=0 [Регистрирано на 30 July 2016].

The-guided-meditation-site.com. (2016). *Умствена Медитација - Насочена Медитација*. [онлајн] достапно на: www.the-guided-meditation-site.com/subscribers-only-download-blissful.html [Регистрирано на 30 јули 2016].

УНЦ Вести. (2016). *Социјалните мрежи како важна вежба и диета во текот на животот - УНЦ Вести*. [онлајн] Достапно на: uncnews.unc.edu/2016/01/04/social-

[networks-as-important-as-exercise-and-diet-acrossthe-span-of-our-lives/](#) [Регистрирано на 30 јули 2016].

Светска Здравствена Организација. (2016). *Превенција на рак*. [онлајн] Достапно на: www.who.int/cancer/prevention/en/ [Регистрирано на 30 July 2016].

Светска Здравствена Организација. (2015). Светска Здравствена Организација со повик до земјите да го намалат внесот на шеќерот кај возрасните и децата. [онлајн] Достапно на: www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/en/ [Регистрирано на 30 July 2016].

Светска Здравствена Организација. (2015). Светски Извештај за стареење и здравје. [онлајн] Женева: Светска Здравствена Организација. Достапно на: apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf?ua=1 [Регистрирано на 30 July 2016].

ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ НА МЕЃУНАРОДНОТО ДВИЖЕЊЕ НА ЦРВЕН КРСТ И ЦРВЕНА ПОЛУМЕСЕЧИНА

ХУМАНОСТ

Меѓународното движење на Црвениот крст и Црвената полумесечина настана како резултат на желбата да им се помогне на ранетите на бојното поле и тоа без било каква пристрасност, како и да го спречи и олесни човековото страдање секогаш кога е тоа можно. Целта на движењето е да го заштити животот и здравјето и да го почитува човекот. Промовира заедничко разбирање, пријателство, соработка и траен мир меѓу сите луѓе.

НЕПРИСТРАСНОСТ

Не прави дискриминација врз основа на национална, расна, верска и класна припадност или политичко убедување. Настојува да ги олесни страдањата на поединците, водејќи се исклучиво од нивните потреби но, давајќи приоритет на најитните случаи.

НЕУТРАЛНОСТ

Со цел да се ужива довербата на сите , Движењето не смее да зазема страни при конфликти или да учествува во контроверзни ситуации од политичка, расна, верска или идеолошка природа.

НЕЗАВИСНОСТ

Движењето е независно. Националните друштва иако делуваат како дополние на хуманитарните служби на владите и се предмет на регулирање на националното законодавство, мораат да ја зачуваат автономноста за да можат да дејствуваат во секое време, согласно со принципите на Движењето.

ДОБРОВОЛНА СЛУЖБА

Тоа е движење за давање на доброволна помош кое не е инспирирано од материјални побуди.

ЕДИНСТВО

Во една држава може да има само едно национално друштво на Црвен крст или Црвена полумесечина. Мора да биде отворено за сите и да ја извршува својата хуманитарна работа на целата територија во земјата.

УНИВЕРЗАЛНОСТ

Меѓународното Движење на Црвен крст и Црвена полумесечина, во кое сите друштва што го сочинуваат имаат еднаков статус, одговорности и должности взаемно да се помагаат, делува во целиот свет.

За повеќе информации за публикацијата на Меѓународната Федерација на друштвата на Црвен крст и Црвена полумесечина, ве молиме да не контактирате на:

**International Federation of Red Cross and
Red Crescent Societies**

P.O. Box 303

CH-1211 Geneva 19

Switzerland

телефон: +41 22 730 4272

Факс: +41 22 733 0395

е-маил: secretariat@ifrc.org



**International Federation of Red Cross and
Red Crescent Societies**