

# Stronger Together: Building Intergenerational Bonds

Μια δράση του CIVIS Open Lab «CIVIS Intergenerational Communities»



HELLENIC REPUBLIC  
National and Kapodistrian  
University of Athens



PARIS  
LODRON  
UNIVERSITÄT  
SALZBURG



Universidad Autónoma  
de Madrid

# Η οργάνωση Αποστολή ΑΝΘΡΩΠΟΣ

Η Οργάνωση Αποστολή ΑΝΘΡΩΠΟΣ είναι μία κοινωφελής, μη κερδοσκοπική οργάνωση, που ιδρύθηκε το 2010 με σκοπό τον σχεδιασμό, την υλοποίηση και την υποστήριξη προγραμμάτων δωρεάν παροχής ιατρικών υπηρεσιών σε οποιοδήποτε μέρος του κόσμου υπάρχει ανάγκη με αποδέκτες άτομα και πληθυσμούς που δεν έχουν πρόσβαση σε ιατρικές υπηρεσίες. Οι δράσεις της οργάνωσης είναι ανεξάρτητες από πολιτικές, οικονομικές και θρησκευτικές επιδιώξεις και προωθούν τις αξίες της διαφάνειας και της κοινωνικής ευθύνης. Στα δεκαέξι (16) χρόνια από την ίδρυσή της η οργάνωση έχει πραγματοποιήσει 121 αποστολές, προγράμματα και δράσεις, 25.149 ιατρικές πράξεις, ενώ, παράλληλα, έχει προσφέρει 205.000 είδη, σε συνεργασία με 411 φορείς και με την ουσιαστική συμβολή 1.116 εθελοντών. Μέσα από τη δράση της οργάνωσης έχουν ωφεληθεί μέχρι σήμερα πάνω από 48.500 άνθρωποι. Το 2025 η οργάνωση βραβεύτηκε από την Ακαδημία Αθηνών με Οίκοθεν Βραβείο Α' Τάξεως Θετικών Επιστημών αναγνωρίζοντας το σύνολο της δράσης της. Τα τελευταία χρόνια έχουν πραγματοποιηθεί πλήθος δραστηριοτήτων που στοχεύουν στη βελτίωση της υγείας και της ποιότητας ζωής των ηλικιωμένων συμπολιτών μας.





Η οργάνωση Αποστολή ΑΝΘΡΩΠΟΣ υλοποιεί από το 2018 σταθερές δια ζώσης και διαδικτυακές δράσεις διαγενεακής επαφής και σύνδεσης. Μέσω της συνεργασίας μαθητών Λυκείου και ενήλικων εθελοντών με ηλικιωμένους που διαμένουν σε Μονάδες Μακροχρόνιας Φροντίδας Ηλικιωμένων (ΜΜΦΗ), προάγεται η επικοινωνία, η κοινωνική συμμετοχή και η ψυχοσυναισθηματική ενδυνάμωση των ηλικιωμένων.

Το 2021-2022 οι συναντήσεις αυτές εξελίχθηκαν στο πρόγραμμα «Βελτιώνουμε τη ζωή των ηλικιωμένων», το οποίο συνεχίστηκε το ως «Βελτιώνουμε τη ζωή των ηλικιωμένων II» και πλέον υλοποιείται ως «Βελτιώνουμε τη ζωή των ηλικιωμένων III». Στόχος των παραπάνω διαγενεακών προγραμμάτων είναι η ενίσχυση της ψυχικής, κοινωνικής και σωματικής υγείας των ηλικιωμένων και η παράταση της λειτουργικότητάς τους στις συνεργαζόμενες μη κερδοσκοπικές ΜΜΦΗ.

## Συνεργασία με ΕΚΠΑ και CIVIS

Στο σύνολο των παραπάνω διαγενεακών προγραμμάτων, η οργάνωση Αποστολή ΑΝΘΡΩΠΟΣ συνεργάζεται στενά με το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ) αξιοποιώντας τη μεθοδολογία Service-Learning και των Ανοιχτών Εργαστηρίων (Open Labs) του Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου των Πολιτών CIVIS. Στο διάστημα 2021-2024 συνεργάστηκε με το Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Φυσιολογία της Γήρανσης και Γηριατρικά Σύνδρομα» της Ιατρικής Σχολής, στοχεύοντας στην πρόληψη και αντιμετώπιση των γηριατρικών συνδρόμων μέσω της εκπαίδευσης των φροντιστών των ηλικιωμένων στις συνεργαζόμενες ΜΜΦΗ και της Γηριατρικής Αξιολόγησης Ηλικιωμένων, με τη συμμετοχή φοιτητών και διδακτικού προσωπικού.

Χάρη στη συμβολή των φοιτητών, το 2024 το πρόγραμμα «Βελτιώνουμε τη ζωή των ηλικιωμένων II» βραβεύτηκε ως ένα από τα καλύτερα προγράμματα Service-Learning από το Ευρωπαϊκό Φόρουμ για το Service-Learning στο Βουκουρέστι.

# Η κίνηση μας φέρνει πιο κοντά

Αναγνωρίζοντας την έλλειψη σωματικής κίνησης και ψυχικής κατάπτωσης των ηλικιωμένων στις ΜΜΦΗ, ξεκίνησε στο πλαίσιο του προγράμματος «Βελτιώνουμε τη ζωή των ηλικιωμένων II» μια πιλοτική δράση συναντήσεων σωματικής ενδυνάμωσης και ψυχικής ανάτασης των ηλικιωμένων, με τίτλο «Η κίνηση μας φέρνει πιο κοντά» με τη συμμετοχή των φοιτητών της Σχολής Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ΕΚΠΑ.

Η επιτυχία της δράσης οδήγησε στη δημιουργία του προγράμματος «Βελτιώνουμε τη ζωή των ηλικιωμένων III» την επόμενη ακαδημαϊκή χρονιά, και τη σταδιακή ένταξη φοιτητών από άλλα τμήματα, όπως το Τμήμα Κοινωνικής Θεολογίας και Θρησκευολογίας της Θεολογικής Σχολής του ΕΚΠΑ.

Οι συναντήσεις σωματικής ενδυνάμωσης ηλικιωμένων με φοιτητές εντάχθηκαν στις δράσεις του Open Lab "CIVIS Intergenerational Communities" και μετονομάστηκε σε «Stronger Together: Building Intergenerational Bonds»





# STRONGER TOGETHER: BUILDING INTERGENERATIONAL BONDS

Κατά την ακαδημαϊκή χρονιά 2025–2026 πραγματοποιήθηκε ανοιχτό κάλεσμα προς τους φοιτητές του ΕΚΠΑ για συμμετοχή στο πρόγραμμα. Στο κάλεσμα ανταποκρίθηκαν φοιτητές από τρία τμήματα: τη Σχολή Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, το Τμήμα Κοινωνικής Θεολογίας και Θρησκευολογίας και το Τμήμα Επιστημών της Εκπαίδευσης και της Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία. Οι συμμετέχοντες φοιτητές συγκρότησαν τέσσερις διεπιστημονικές ομάδες, με καθεμία να αναλαμβάνει την υλοποίηση 8 συναντήσεων σωματικής ενδυνάμωσης μέσω διαγενεακής επαφής σε μία συγκεκριμένη Μονάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων.

Οι συμμετέχοντες έλαβαν εκπαίδευση για την διαγενεακή επαφή και την κίνηση στην τρίτη ηλικία από την Ερευνητικά και Επιστημονικά Υπεύθυνη του CIVIS Open Lab "Intergenerational Communities" Ασπασία Δανιά, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΕΚΠΑ.

# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Συνολικά, κατά την ακαδημαϊκή χρονιά 2025-2026 υλοποιήθηκαν 32 συναντήσεις μεταξύ φοιτητών και ηλικιωμένων, με στόχο την καλλιέργεια διαγενεακής επαφής και την ενίσχυση κοινωνικής και σωματικής ενδυνάμωσης των ηλικιωμένων μέσω δραστηριοτήτων με έμφαση την κίνηση. Στη δράση συμμετείχαν συνολικά 11 φοιτητές του ΕΚΠΑ.

Οι φοιτητές σχεδίαζαν τις δραστηριότητές τους σε ειδικά ασκησιολόγια, υλοποιούσαν τις συναντήσεις με τους ηλικιωμένους και στη συνέχεια συμπλήρωναν τα αντίστοιχα έντυπα αξιολόγησης, τεκμηριώνοντας τη διαδικασία και τα αποτελέσματα κάθε παρέμβασης.

Παρακάτω παρουσιάζεται αναλυτικά η περίπτωση μίας εκ των ομάδων, μαζί με τα ασκησιολόγια και τα έντυπα αξιολόγησης κάθε συνάντησης, ενώ στο τέλος παρατίθενται επιπλέον παραδείγματα συναντήσεων από δύο ακόμη ομάδες.



# ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ

Η ΟΜΑΔΑ Α

- 3 ΦΟΙΤΗΤΕΣ
- 18 ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ

**Θέμα: «Κίνηση, Σύνδεση και Έκφραση: Ένα Ταξίδι Γνωριμίας Μεταξύ Γενεών»**

Υλικά: μπαλόνια,  
χαρτόκουτο,  
φουσκωτή μπάλα παραλίας,  
χαρτόνι (κήπος συναισθημάτων) και αυτοκόλλητα συναισθημάτων

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Καλωσόρισμα και Κίνηση Γνωριμίας - «Μετέφερε το μπαλόνι» (15')**

→ Οι συμμετέχοντες (νέοι και ηλικιωμένοι) κάθονται σε έναν κύκλο (σε καρέκλες). Οι φοιτητές βρίσκονται στο κέντρο του κύκλου και κρατάνε ένα μπαλόνι. Όσο παίζει μουσική το μπαλόνι μεταφέρεται σε κάποιον στον κύκλο και πάλι πίσω. Η κίνηση συνεχίζεται προς μία κατεύθυνση μέχρι να σταματήσει η μουσική. Μόλις σταματήσει η μουσική (που το προσαρμόζουμε εμείς), εκείνος που κρατάει το μπαλόνι πρέπει να πει το όνομα του και από πού είναι η καταγωγή του. Θα ξεκινήσουμε σταματώντας την μουσική στην αρχή σε κάποιον από την ομάδα μας για να δώσει το παράδειγμα και συνεχίζουμε. Επαναλαμβάνουμε τις ερωτήσεις κάθε φορά σε εκείνον που κρατάει το μπαλόνι για να τον βοηθήσουμε.

**Στόχος:** Ενεργή συμμετοχή, κινητική ενεργοποίηση, ενίσχυση δεσμού και γνωριμία

**Αρχές:** Παιδαγωγική σχέση και διάλογος, γνωριμία της ομάδας

**ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ****1) «Βόλεϊ» (10')**

→ Οι φοιτητές μπαίνουν στο κέντρο του κύκλου κρατώντας ο καθένας από ένα μπαλόνι. Ανταλλάσσουν πάσες με τους ηλικιωμένους κινούμενοι προς τα δεξιά, ώστε να περάσουν όλοι οι φοιτητές από όλους τους ηλικιωμένους. Όσοι περισσότεροι φοιτητές



βρίσκονται στο κύκλο τόσο καλύτερα γιατί θα γίνουν περισσότερες πάσες χωρίς να υπάρχει πολύς χρόνος όπου οι ηλικιωμένοι δεν θα παίζουν.

**Στόχος:** Ενδυνάμωση και κίνηση των άνω άκρων

**Αρχές:** Παιχνίδι και χαρά

## 2) «Δυνάμωσε το σώμα σου» - Ασκήσεις ενδυνάμωσης με και χωρίς μπαλόνι (5')

- Ασκήσεις χωρίς μπαλόνι: τέντωσε τα χέρια σου μπροστά, κάτω και ψηλά. Κούνα και τα δάχτυλα των χεριών. Μικρά επιτόπια καθιστά βήματα, δύο βήματα με το κάθε πόδι κλπ.
- Ασκήσεις με μπαλόνι: κράτα το μπαλόνι ανάμεσα στις παλάμες σου και πίεσε μερικές φορές, ανάμεσα στα γόνατα, με τα χέρια τεντωμένα εμπρός. Απομάκρυνε και επανάφερε το μπαλόνι από το σώμα σου.

**Στόχος:** Ήπια μυϊκή ενδυνάμωση

**Αρχές:** Παιχνίδι και χαρά

## 3) «Βάλτο μέσα» - Πέτα το μπαλόνι και βρες τον στόχο (8')

→ Παραμένουμε στον κύκλο και τώρα κρατάμε ένα κουτί εμείς (μεγάλο κατά προτίμηση). Όλοι οι ηλικιωμένοι κρατάνε από ένα μπαλόνι και προσπαθούν να το πετάξουν και να το βάλουν στο κουτί, περιμένοντας την σειρά τους. Για να ρίξουν περιμένουν να πάμε εμείς μπροστά τους, να σημαδέψουν και να ρίξουν. Επαναλαμβάνεται μέχρι να κάνουν όλοι από 3-4 φορές. Παραλλαγή: μπορούμε να τοποθετήσουμε το κουτί σε κάποιο ύψος (πάνω σε τραπέζι) και να δοκιμάζουν όλοι μαζί. Οι φοιτητές επιστρέφουν το μπαλόνι στους συμμετέχοντες για να ξαναπροσπαθήσουν.

**Στόχος:** Να καταφέρουν να βάλουν το μπαλόνι στη λεκάνη και να περάσουν καλά

**Αρχές:** Διασκέδαση μέσω της κίνησης

## 4) «Ποδόσφαιρο» (10')

→ Ένας από τους φοιτητές μπαίνει στον κύκλο όπου θα είναι και ο βοηθός του παιχνιδιού, κάτι σαν πασαδόρος. Ανταλλάσσουμε πάσες με ελαφριά μπάλα ή



φουσκωτή μπάλα παραλίας μεγάλου μεγέθους. Ο ρόλος του ατόμου που βρίσκεται στο κέντρο είναι να βοηθήσει και να δώσει ροή στην κίνηση της μπάλας.

**Στόχος:** Ενδυνάμωση και κίνηση των κάτω άκρων

**Αρχές:** Παιχνίδι και χαρά

#### 5) «Το δέντρο των συναισθημάτων» - Έκφραση συναισθημάτων (7')

→ Έχουμε ετοιμάσει εμείς σε χαρτόνι «τον κήπο των συναισθημάτων». Δείχνουμε στους ηλικιωμένους 3 φατσούλες που εκφράζουν διάφορα θετικά και αρνητικά συναισθήματα. Τους δίνουμε λίγο χρόνο να διαλέξουν και έπειτα τους δίνουμε την επιλογή είτε να το κολλήσουν μόνοι τους στο δέντρο της αντίστοιχης συνάντησης είτε να το κάνουμε εμείς. Δείχνουμε πάντα κατανόηση και σεβόμαστε τις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες των ηλικιωμένων.

**Στόχος:** Αποφόρτιση, έκφραση συναισθημάτων και σύνδεση

**Αρχές:** Βιωσιμότητα δεσμού, αναστοχαστική διαδικασία

#### ΚΛΕΙΣΙΜΟ- ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ : Εν κινήσει (5')

→ Οι συμμετέχοντες συζητούν για το τι τους άρεσε περισσότερο από την συνάντηση και οι φοιτητές ρωτούν τους ηλικιωμένους αν θα ήθελαν σε κάποια άλλη συνάντηση να κάνουμε κάτι που θα μας προτείνουν εκείνοι. Τους ευχαριστούμε και δίνουμε ραντεβού για επόμενη συνάντηση.

**Στόχος:** Αλληλεπίδραση με τους συμμετέχοντες και συμπερίληψή τους στην διαδικασία



## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ

### Τι πήγε καλά;

Κύλησε πολύ ωραία όλο το πρόγραμμα. Συγκεκριμένα λειτούργησε πολύ καλά η πρώτη δραστηριότητα με την γνωριμία, το βόλει καθώς το ήξεραν και διασκεδάζαν πάρα πολύ και το ποδόσφαιρο. Αυτές οι δραστηριότητες ήταν που κύλισαν ομαλά, ίσως γιατί ήταν γνώριμες σε αυτούς.

### Τι θα διορθώσετε για τις επόμενες συναντήσεις σας

Υπήρξε μία ασυνεννοησία στον τρόπο που έπρεπε να γίνει η δραστηριότητα με τον κήπο των συναισθημάτων και υπήρξε μια μικρή σύγχυση και πίεση. Στην επόμενη συνάντηση θα το προσαρμόσουμε. Συγκεκριμένα: Θα περνάμε από μπροστά τους με τα αυτοκόλλητα των συναισθημάτων και θα τους δίνουμε χρόνο να διαλέξουν (η μία φοιτήτρια). Αφού διαλέξουν θα τους το δίνουμε να το κρατάνε. Η άλλη φοιτήτρια θα περνάει με το χαρτόνι και θα τους ρωτάει αν θέλουν να το κολλήσουν μόνοι τους ή αν δεν μπορούν να το κάνει η φοιτήτρια και εκείνοι να επιλέξουν το μέρος που θα το κολλήσουν.

### Τι ενέργειες κάνατε ώστε να συμπεριλάβετε ισότιμα τους ηλικιωμένους στη δράση σας;

Προσπαθήσαμε οι δραστηριότητες σαν πρώτη συνάντηση να μην είναι απαιτητικές και να μπορούν οι περισσότεροι να συμμετέχουν. Μία περίπτωση που μια κυρία ήταν σε πολύ προχωρημένο επίπεδο άνοιας, μας ενημέρωσε η υπεύθυνη ότι δεν θα μπορούσαμε να κάνουμε κάτι ώστε να μπορέσει να συμμετέχει.

### Τι ενέργειες κάνατε, ώστε να καλλιεργήσετε την διαγενεακή επαφή και επικοινωνία με τους ηλικιωμένους στην συνάντησή σας;

Προσπαθήσαμε να είμαστε ευχάριστοι, με χαμόγελο και καλή διάθεση για να τους κάνουμε να νιώσουν άνετα μιας και μας έβλεπαν για πρώτη φορά. Μιλάγαμε ευγενικά και με σεβασμό πράγμα που βοήθησε στο να νιώσουν λίγο πιο άνετα οι ηλικιωμένοι.

### Πως αξιολογείτε τα αποτελέσματα της δράσης σας σε σχέση με τον αρχικό σας σχεδιασμό; Θεωρείτε ότι πετύχατε τους στόχους σας ή όχι; Τι σας κάνει να το πιστεύετε αυτό;

Πραγματοποιήθηκαν όλες οι δραστηριότητες που είχαν προγραμματιστεί. Στην πλειοψηφία θα λέγαμε ότι όλα κύλησαν ομαλά. Όπως αναφέρθηκε πιο πάνω υπήρξε ένα πρόβλημα στην δραστηριότητα με τον κήπο των συναισθημάτων αλλά είναι κάτι που θα διορθωθεί. Σε γενικές γραμμές πιστεύουμε ότι πετύχαμε τον στόχο μας.

### Πως θα περιγράφατε τη συνεργασία σας με τη Μονάδα Μακροχρόνιας Φροντίδας Ηλικιωμένων;

Η υπεύθυνη ήταν δίπλα μας σε ότι χρειαστήκαμε και σε οποιαδήποτε απορία και αν εμφανίστηκε. Σαν πρώτη φορά που ερχόμασταν όλες σε επαφή με μία τέτοια κατάσταση, υπήρχαν αρκετοί προβληματισμοί και ίσως φαινόταν και λίγο το άγχος, καθώς δεν ξέραμε ακριβώς πως πρέπει να επικοινωνούμε με τους ηλικιωμένους. Όμως, η συνεργασία μας με την Μονάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων και συγκεκριμένα με την υπεύθυνη ήταν πολύ καλή.

### Συνέβαλε η συνάντηση στην επαγγελματική σας ανάπτυξη; Δικαιολογήστε την άποψή σας.

Ήταν μια καλή αρχή. Σιγά-σιγά θεωρούμε ότι αυτή η δράση θα μας βοηθήσει σημαντικά στην προσωπική και επαγγελματική μας ανάπτυξη.

## Θέμα: «Ενίσχυση διασύνδεσης και δημιουργικής έκφρασης μεταξύ νέων και ηλικιωμένων μέσα από κινητικές και δημιουργικές δραστηριότητες σε χριστουγεννιάτικη διάθεση»

Υλικά: ελαφριά μπάλα  
κορύνες,  
χαρτόνι χριστουγεννιάτικη μπάλα,  
κολλητική ταινία,  
χαρτόκουτο,  
σχοινί,  
χρωματιστά μπαλάκια,  
στολίδια,  
χαρτόνι (κήπος συναισθημάτων) και αυτοκόλλητα συναισθημάτων

### **ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Συζήτηση και αναφορά στον στόχο της συνάντησης (5')**

→ Οι συμμετέχοντες (νέοι και ηλικιωμένοι) κάθονται σε έναν κύκλο (σε καρέκλες). Οι φοιτητές παρακινούν και ενθαρρύνουν τους ηλικιωμένους να αναφερθούν και να σχολιάσουν πως πέρασαν την βδομάδα τους. Στη συνέχεια οι φοιτητές περιγράφουν επιγραμματικά το πρόγραμμα και καλούν όποιον ενδιαφέρεται να λάβει μέρος.

**Στόχος:** Ενεργή συμμετοχή και διάλογος

**Αρχές:** Συζήτηση νέων και ηλικιωμένων

### **ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ**

#### **1) «Κλώτσα την μπάλα» - Κίνηση με τα πόδια (7')**

→ Οι ηλικιωμένοι τοποθετούνται με τις καρέκλες τους σε κύκλο. Τους δίνουμε ελαφριά μπάλα ή φουσκωτή μπάλα παραλίας και τους ζητάμε να την κλωτσήσουν για να μετακινηθεί στον κύκλο. Στο κέντρο βρίσκεται ένας από τους εθελοντές και λειτουργεί ως πασαδόρος για να κρατάει την μπάλα συνέχεια σε κίνηση.



**Στόχος:** Ήπια κινητική ενδυνάμωση των κάτω άκρων και απόλαυση παιχνιδιού

**Αρχές:** Αλληλεπίδραση

## 2) «BOWLING» (13')

→ Οι ηλικιωμένοι σε κύκλο. Τοποθετούμε κορύνες σε μικρή απόσταση και δίνουμε μία ελαφριά μπάλα. Κάθε φορά εκτελεί μόνο ένας. Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται όταν έχουν προσπαθήσει όλοι 2 φορές. Προσέχουμε η απόσταση να είναι τέτοια ώστε να μην νιώσει κανείς μεγάλη δυσκολία.

**Στόχος:** Ήπια κινητική ενδυνάμωση, συνεργασία και διασκέδαση

**Αρχές:** Ενδυνάμωση

## 3) «Γέμισε την χριστουγεννιάτικη μπάλα» - Πέτα και προσπάθησε να κολλήσεις το στολίδι για να γεμίσει η μπάλα (13')

→ Οι ηλικιωμένοι παραμένουν σε κύκλο. Έχουμε σχεδιάσει σε ένα μεγάλο χαρτόνι μία χριστουγεννιάτικη μπάλα και έχουμε κόψει ένα κομμάτι στο κέντρο. Από την πίσω μεριά της κατασκευής βάζουμε κολλητική ταινία με την μεριά που κολλάει να είναι από την ζωγραφισμένη πλευρά. Είτε μοιράζουμε τα στολίδια στους ηλικιωμένους να τα κρατάνε είτε τους τα δίνουμε πριν την διαδικασία της ρίψης. (μικρές μπάλες φελιζόλ για να μπορέσουν να κολλήσουν). Η τελική κατασκευή μαζί με την ταινία θα τοποθετηθεί πάνω σε ένα ξύλινο πίνακα όπου θα κρατάει ένας φοιτητής σε ύψος με μικρή κλίση τέτοιο ώστε να διευκολύνει τους ηλικιωμένους. Οι ηλικιωμένοι πρέπει να πετάξουν το στολίδι και να καταφέρει να κολλήσει πάνω στην κατασκευή. Ο καθένας έχει 2 προσπάθειες κάθε φορά.

**Στόχος:** Να γεμίσουν με τα στολίδια την χριστουγεννιάτικη μπάλα

**Αρχές:** Στόχος και διασκέδαση

## 4) «Γέμισε το έλκηθρο με δώρα» - Πέτα το μπαλάκι και γέμισε το κουτί (10')

→ Δένουμε ένα σχοινί σε μία κούτα όπου το παρομοιάζουμε σαν έλκηθρο. Έχουμε μεγάλα πλαστικά χρωματιστά μπαλάκια όπου τώρα τα παρομοιάζουμε με δώρα. Μοιράζουμε στους ηλικιωμένους 2-3 μπαλάκια. Τραβάμε εμείς το σχοινί, μεταφέροντας «το έλκηθρο» γύρω-γύρω περνώντας μπροστά από τους ηλικιωμένους. Λέμε στους ηλικιωμένους ότι στόχος τους είναι να προσπαθήσουν να βάλουν όσα περισσότερα δώρα (μπαλάκια) μπορούν μέσα στο έλκηθρο (κούτα). Όσα μπαλάκια δεν μπαίνουν μέσα, οι φοιτητές τα δίνουν πίσω για να ξαναπροσπαθήσουν. Αν κάποιος δεν



μπορεί να κρατήσει ταυτόχρονα 2-3 μπαλάκια του δίνουμε 1 και μετά από κάθε προσπάθειά του, του ξανά δίνουμε.

**Στόχος:** Να καταφέρουν να γεμίσουν το έλκηθρο

**Αρχές:** Ταχύτητα αντίδρασης, στόχος και διασκέδαση

#### 5) «Το δέντρο των συναισθημάτων» - Έκφραση συναισθημάτων (7')

→ Έχουμε ετοιμάσει εμείς σε χαρτόνι «τον κήπο των συναισθημάτων». Δείχνουμε στους ηλικιωμένους 3 φατσούλες που εκφράζουν διάφορα θετικά και αρνητικά συναισθήματα. Τους δίνουμε λίγο χρόνο να διαλέξουν και έπειτα τους δίνουμε την επιλογή είτε να το κολλήσουν μόνοι τους στο δέντρο της αντίστοιχης συνάντησης είτε να το κάνουμε εμείς. Δείχνουμε πάντα κατανόηση και σεβόμαστε τις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες των ηλικιωμένων.

**Στόχος:** Αποφόρτιση, έκφραση συναισθημάτων και σύνδεση

**Αρχές:** Βιωσιμότητα δεσμού, αναστοχαστική διαδικασία

#### ΚΛΕΙΣΙΜΟ- ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ : Εν κινήσει (5')

→ Οι συμμετέχοντες συζητούν για το τι τους άρεσε περισσότερο από την συνάντηση και οι φοιτητές ρωτούν τους ηλικιωμένους αν θα ήθελαν σε κάποια άλλη συνάντηση να κάνουνε κάτι που θα μας προτείνουν εκείνοι. Τους ευχαριστούμε και δίνουμε ραντεβού για επόμενη συνάντηση.

**Στόχος:** Αλληλεπίδραση με τους συμμετέχοντες και συμπερίληψή τους στην διαδικασία



## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ

### Τι πήγε καλά;

Η δραστηριότητα που πήγε πολύ καλά ήταν εκείνη με το έλκηθρο και τα μπαλάκια. Τους άρεσε πάρα πολύ και χαιρόντουσαν όταν κατάφερναν να βρουν τον στόχο. Επίσης, κύλησε πολύ ωραία και η δραστηριότητα με τον κήπο των συναισθημάτων όπου φάνηκε να παρουσίασε πρόβλημα την προηγούμενη φορά. Με τις διορθώσεις που κάναμε κύλησε ομαλά και ευχάριστα.

### Τι θα διορθώσετε για τις επόμενες συναντήσεις σας;

Επειδή είχε έρθει ένα σχολείο νωρίτερα από την καθορισμένο χρόνο να πει τα κάλαντα στους ηλικιωμένους, χάσαμε αρκετό χρόνο και δεν προλάβσαμε να κάνουμε την δραστηριότητα με το bowling και εκείνη του ποδοσφαίρου που απλά θα κλωτσούσαν την μπάλα (2 και 3). Αντί αυτού, ξεκινήσαμε με λίγο βόλεϊ να ζεστάνουμε τα χέρια και συνεχίσαμε με τις δύο χριστουγεννιάτικες δραστηριότητες.

### Τι ενέργειες κάνατε ώστε να συμπεριλάβετε ισότιμα τους ηλικιωμένους στη δράση σας;

Όσοι από τους ηλικιωμένους δυσκολεύονταν περισσότερο να σηκωθούν λίγο πιο πάνω από το αμαξίδιο, και δεν μπορούσαν να τεντώσουν το χέρι τους πολύ μπροστά για να πετάξουν το μπαλάκι (δραστηριότητα 5), αντί το κουτί να είναι στο πάτωμα το σηκώσαμε στο ύψος του χεριού, ώστε να μπορέσουν να συμμετέχουν και εκείνοι. Όπως και στην δραστηριότητα «γέμισε την χριστουγεννιάτικη μπάλα» κάναμε αντίστοιχες προσαρμογές ανάλογα με το επίπεδο του κάθε ηλικιωμένου.

### Τι ενέργειες κάνατε, ώστε να καλλιεργήσετε την διαγενεακή επαφή και επικοινωνία με τους ηλικιωμένους στην συνάντησή σας;

Σεβαστήκαμε τον ρυθμό και τις ανάγκες των ηλικιωμένων, μιλώντας τους καθαρά, επαναλαμβάνοντας όσες φορές και αν χρειαζόταν οτιδήποτε χωρίς να φωνάζουμε, τους δίνουμε χρόνο όποτε θέλανε εκείνοι να αναφέρουν κάτι και προσαρμόζαμε τις δραστηριότητες όπου χρειαζόταν. Αυτήν την φορά φροντίσαμε οι ηλικιωμένοι να έχουν αυτοκόλλητο με το όνομά τους στην μπλούζα τους, καθώς και εμείς, κάτι που φάνηκε να βοήθησε και εμάς και εκείνους ως προς το κομμάτι της επικοινωνίας.

### Πως αξιολογείτε τα αποτελέσματα της δράσης σας σε σχέση με τον αρχικό σας σχεδιασμό; Θεωρείτε ότι πετύχατε τους στόχους σας ή όχι; Τι σας κάνει να το πιστεύετε αυτό;

Θεωρούμε ότι πετύχαμε τους στόχους μας και φάνηκε να πέρασαν ευχάριστα όλοι οι παρευρισκόμενοι σε χριστουγεννιάτικο κλίμα (ηλικιωμένοι και μη). Μπορεί να μην προλάβουμε να κάνουμε όλες τις δραστηριότητες λόγω μειωμένου χρόνου αλλά αποκομίσαμε θετικά συναισθήματα από αυτήν την συνάντηση. Φάνηκε πως οι ηλικιωμένοι μας θυμόντουσαν από την προηγούμενη φορά και ήταν όλοι πιο άνετοι και χαμογελαστοί. Οι δραστηριότητες που δεν έγιναν τώρα θα χρησιμοποιηθούν σε κάποια άλλη συνάντηση.

### Πως θα περιγράφατε τη συνεργασία σας με τη Μονάδα Μακροχρόνιας Φροντίδας Ηλικιωμένων;

Η συνεργασία μας ήταν πάρα πολύ καλή με την Μονάδα Μακροχρόνιας Φροντίδας Ηλικιωμένων. Η υπεύθυνη είναι πάρα πολύ θετική και ήταν δίπλα μας σε οτιδήποτε και αν χρειαστήκαμε προσφέροντας μας την βοήθεια της.

### Συνέβαλε η συνάντηση στην επαγγελματική σας ανάπτυξη; Δικαιολογήστε την άποψή σας.

Σιγά-σιγά θεωρούμε ότι αυτή η δράση θα μας βοηθήσει σημαντικά στην προσωπική και επαγγελματική μας ανάπτυξη. Θα μάθουμε πως πρέπει να επικοινωνούμε, πως πρέπει να είναι ο λόγος μας και η στάση μας απέναντι σε αυτήν την ομάδα, πράγμα σημαντικό για την σωστή και όμορφη επικοινωνία με εκείνους. Καλύτερο συμπέρασμα πιστεύουμε θα έχουμε μετά το τέλος της δράσης.

## Θέμα: «Ήπια Κινητική Ενδυνάμωση και Συντονισμός μέσα από Παιχνίδι κίνησης: Διαγενεακή Αλληλεπίδραση και Ενεργή Συμμετοχή»

Υλικά: 3-4 μπαλόνια,  
1-2 στεφάνια,  
4-5 πιατάκια (κώνους),  
4-5 μπάλες (ελαφριές- μέτριες- βαριές),  
πλαστικά πιατάκια,  
κορύνες,  
χαρτόνι (κήπος συναισθημάτων) και αυτοκόλλητα συναισθημάτων

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Συζήτηση και αναφορά στον στόχο της συνάντησης (5')

→Οι συμμετέχοντες (νέοι και ηλικιωμένοι) κάθονται σε έναν κύκλο (σε καρέκλες). Οι φοιτητές παρακινούν και ενθαρρύνουν τους ηλικιωμένους να αναφερθούν και να σχολιάσουν πως πέρασαν την βδομάδα τους. Στη συνέχεια οι φοιτητές περιγράφουν επιγραμματικά το πρόγραμμα και καλούν όποιον ενδιαφέρεται να λάβει μέρος.

**Στόχος:** Ενεργή συμμετοχή και διάλογος

**Αρχές:** Συζήτηση νέων και ηλικιωμένων

### ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ

#### 1) «Πέρνα το μπαλόνι μέσα από το στεφάνι» - Κίνηση με τα χέρια (10')

→Κρατάμε ένα στεφάνι μπροστά από έναν συμμετέχοντα την φορά. Στόχος του είναι να περνάει το μπαλόνι μέσα από το στεφάνι. Για πιο δύσκολο μπορούν να γίνουν συνεχόμενες πάσες σε συνεργασία με εμάς. Όσο πιο χαμηλά το στεφάνι τόσο πιο εύκολο. Προσαρμόζουμε το ύψος στις δυνατότητες του κάθε συμμετέχοντα. Επαναλαμβάνουμε 2-3 φορές.



**Στόχος:** Βελτίωση του χρόνου αντίδρασης, του στόχου και του συντονισμού

**Αρχές:** Αλληλεπίδραση και στόχος

## 2) Συγκεντρώσου και κλώτσα την κατάλληλη στιγμή - Κίνηση ολόκληρου του σώματος (10')

→ Τοποθετούμε ένα πιατάκι με μία μπάλα πάνω σε μικρούς κώνους μπροστά από 4 συμμετέχοντες. Δίνουμε παραγγέλματα όπου πρέπει να ακολουθούν όπως: Κεφάλι, ώμοι, γόνατα, μύτη, αυτιά. Πρέπει να ανταποκρίνονται σε αυτές τις εντολές ακουμπώντας το αντίστοιχο σημείο του σώματος. Ο ρυθμός είναι σταθερός και σχετικά αργός για να προλαβαίνουν όλοι να ακολουθήσουν. Με την εντολή κλώτσα πρέπει να αντιδράσουν όσο τον δυνατόν πιο γρήγορα και να κλωτσήσουν την μπάλα. Μόλις ολοκληρώσουν μεταφέρουμε τις μπάλες στους 4 επόμενους συμμετέχοντες. Θέλουμε να δοκιμάσουν από 2-4 φορές ο καθένας. Για να μην φάμε χρόνο μπορούμε να βάζουμε στην κάθε 4άδα από 2 φορές να δοκιμάζει και να επαναλάβει ξανά αφού δοκιμάσουν όλοι. Σε κάποιους που ίσως δεν έχουν τόση δύναμη χρησιμοποιούμε πιο ελαφριές μπάλες.

**Στόχος:** Κίνηση, βελτίωση του χρόνου αντίδρασης στο ερέθισμα και συγκέντρωση

**Αρχές:** Κίνηση και αντίδραση στα ακουστικά ερεθίσματα

## 3) «Ας κρατήσουμε το μπαλόνι στον αέρα – Παραλλαγμένο βόλει (8')

→ Δίνουμε στους συμμετέχοντες από ένα πλαστικό πιατάκι. Πρέπει να καταφέρουμε όλοι μαζί να κρατήσουμε το μπαλόνι ή τα μπαλόνια στον αέρα χρησιμοποιώντας αντί για τα χέρια μας το πιατάκι. Μπορεί να υπάρχει ένας, δύο ή και τρεις συντονιστές στο κέντρο (1 μπαλόνι για τον καθένα), ώστε να έχουν περισσότερες επαφές οι συμμετέχοντες και να παραμένουν περισσότερη ώρα δραστήριοι.

**Στόχος:** Ενδυνάμωση των άνω άκρων και διασκέδαση

**Αρχές:** Στόχος και διασκέδαση

## 4) «BOWLING» (15')

→ Οι ηλικιωμένοι σε κύκλο. Τοποθετούμε κορύνες σε μικρή απόσταση και δίνουμε μία ελαφριά μπάλα. Κάθε φορά εκτελεί μόνο ένας. Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται όταν έχουν προσπαθήσει όλοι 2 φορές. Προσέχουμε η απόσταση να είναι τέτοια ώστε να μην νιώσει κανείς μεγάλη δυσκολία.



**Στόχος:** Ήπια κινητική ενδυνάμωση και διασκέδαση

**Αρχές:** Ενδυνάμωση

### 5) «Το δέντρο των συναισθημάτων» - Έκφραση συναισθημάτων (7')

→ Έχουμε ετοιμάσει εμείς σε χαρτόνι «τον κήπο των συναισθημάτων». Δείχνουμε στους ηλικιωμένους 3 φατσούλες που εκφράζουν διάφορα θετικά και αρνητικά συναισθήματα. Τους δίνουμε λίγο χρόνο να διαλέξουν και έπειτα τους δίνουμε την επιλογή είτε να το κολλήσουν μόνοι τους στο δέντρο της αντίστοιχης συνάντησης είτε να το κάνουμε εμείς. Δείχνουμε πάντα κατανόηση και σεβόμαστε τις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες των ηλικιωμένων.

**Στόχος:** Αποφόρτιση, έκφραση συναισθημάτων και σύνδεση

**Αρχές:** Βιωσιμότητα δεσμού, αναστοχαστική διαδικασία

### ΚΛΕΙΣΙΜΟ- ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ : Εν κινήσει (5')

→ Οι συμμετέχοντες συζητούν για το τι τους άρεσε περισσότερο από την συνάντηση και οι φοιτητές ρωτούν τους ηλικιωμένους αν θα ήθελαν σε κάποια άλλη συνάντηση να κάνουμε κάτι που θα μας προτείνουν εκείνοι. Τους ευχαριστούμε και δίνουμε ραντεβού για επόμενη συνάντηση.

**Στόχος:** Αλληλεπίδραση με τους συμμετέχοντες και συμπερίληψή τους στην διαδικασία



## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ

### Τι πήγε καλά;

Πήγε πολύ καλά η δραστηριότητα με το παραλλαγμένο βόλεϊ που παίξαμε χρησιμοποιώντας πλαστικά πιατάκια. Επίσης και η 2η δραστηριότητα «πέρνα το μπαλόνι μέσα από το στεφάνι» πήγε πολύ καλά και κατάλαβαν τον στόχο της δραστηριότητας να προσαρμόσουν την δύναμη τους και να επικεντρωθούν στο στόχο. Γενικά ήταν μια πολύ καλή συνάντηση.

### Τι θα διορθώσετε για τις επόμενες συναντήσεις σας;

Δεν πήγε κάτι λάθος απλά φάνηκε στην 3η δραστηριότητα, που έπρεπε να ακολουθήσουν τις εντολές και την κατάλληλη στιγμή να κλωτσήσουν, οι ηλικιωμένοι είχαν επικεντρώσει μόνο την προσοχή τους στην μπάλα χωρίς να ανταποκρίνονται όλοι στις οδηγίες. Για αυτό και κάναμε μια φορά με τις εντολές και μετά 2-3 φορές απλά να κλωτσήσουν την μπάλα που τους άρεσε και πολύ.

### Τι ενέργειες κάνατε ώστε να συμπεριλάβετε ισότιμα τους ηλικιωμένους στη δράση σας;

Όποιος χρειαζόταν βοήθεια ήμασταν εκεί να τον βοηθήσουμε. Στο bowling σε όσους ήταν πιο καλοί πηγαίναμε τις κορύνες πιο μακριά και σε όσους δυσκολεύονταν, πιο κοντά, για να μην νιώσουν απογοήτευση που δεν το πέτυχαν. Γενικά σε όλες τις δραστηριότητες τις προσαρμόζουμε πάντα έτσι ώστε όλοι να περνάνε καλά και να χαίρονται.

### Τι ενέργειες κάνατε, ώστε να καλλιεργήσετε την διαγενεακή επαφή και επικοινωνία με τους ηλικιωμένους στην συνάντησή σας;

Προσπαθήσαμε να έχουμε μία καλή και συνεχή επικοινωνία με σεβασμό απέναντί τους, πάντα με χαμόγελο.

### Πως αξιολογείτε τα αποτελέσματα της δράσης σας σε σχέση με τον αρχικό σας σχεδιασμό; Θεωρείτε ότι πετύχατε τους στόχους σας ή όχι; Τι σας κάνει να το πιστεύετε αυτό;

Η συνάντηση πήγε πολύ καλά σε σχέση με τον αρχικό σχεδιασμό. Προλάβαμε όλες τις δραστηριότητες, τις αλλάζαμε κάθε φορά που βλέπαμε ότι κουραζόντουσαν, και υπήρχε μια πολύ καλή επικοινωνία με όλους, τόσο ηλικιωμένους όσο και την Μονάδα. Στο τέλος το χαμόγελο των ηλικιωμένων και η έκφραση αυτού του συναισθήματος μέσα από τις φασούλες και τον κήπο των συναισθημάτων είναι αυτό που μας κάνει να πιστεύουμε ότι η συνάντηση πήγε καλά.

### Πως θα περιγράφατε τη συνεργασία σας με τη Μονάδα Μακροχρόνιας Φροντίδας Ηλικιωμένων;

Δεν υπάρχει κανένα εμπόδιο. Το αντίθετο. Η υπεύθυνη της μονάδας είναι πάντα εκεί να βοηθήσει σε ότι χρειαστούμε και πάντα εκεί να μας προτείνει κάτι που ίσως μας βοηθήσει καθώς εκείνη γνωρίζει καλύτερα τους ηλικιωμένους. Πάρα πολύ καλή συνεργασία.

### Συνέβαλε η συνάντηση στην επαγγελματική σας ανάπτυξη; Δικαιολογήστε την άποψή σας.

Κάθε φορά είναι και ένα λιθαράκι που συμβάλει στην ολόπλευρη ανάπτυξη, όχι μόνο την επαγγελματική.

**Θέμα: « Κίνηση, Επικοινωνία και Συνεργασία μεταξύ Γενεών»**

Υλικά: κυλινδρικό αντικείμενο,  
σπάγκο,  
μπουκάλι νερό ή αρκουδάκι,  
εφημερίδες,  
μπαλάκι τένις,  
μεγάλο σχοινί/σπάγκος,  
μικρό κρίκο,  
φουσκωτή μπάλα παραλίας,  
χαρτόνι (κήπος συναισθημάτων) και αυτοκόλλητα συναισθημάτων

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Συζήτηση και αναφορά στον στόχο της συνάντησης (5')**

→Οι συμμετέχοντες (νέοι και ηλικιωμένοι) κάθονται σε έναν κύκλο (σε καρέκλες). Οι φοιτητές παρακινούν και ενθαρρύνουν τους ηλικιωμένους να αναφερθούν και να σχολιάσουν πως πέρασαν την βδομάδα τους. Στη συνέχεια οι φοιτητές περιγράφουν επιγραμματικά το πρόγραμμα και καλούν όποιον ενδιαφέρεται να λάβει μέρος.

**Στόχος:** Ενεργή συμμετοχή και διάλογος

**Αρχές:** Συζήτηση νέων και ηλικιωμένων

**ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ****1) «Τράβα το αντικείμενο κοντά σου» – Κίνηση με τα χέρια (13')**

→Δένουμε σε ένα μακαρόνι ή πλαστική ράβδο ή και χάρτινη ένα λεπτό σχοινί. Η μία άκρη είναι δεμένη πάνω στο κυλινδρικό αντικείμενο και η άλλη δεμένη πάνω σε ένα αντικείμενο (μπορεί να χρησιμοποιηθεί ελαφρύ μικρό αρκουδάκι ή ένα γεμάτο μπουκάλι νερό για μεγαλύτερη δυσκολία). Τεντώνουμε τελείως το σχοινί τοποθετώντας μακριά το αντικείμενο που έχουμε επιλέξει. Με το σύνθημα πρέπει να τραβήξουν όσο πιο γρήγορα, περιστρέφοντας τον κύλινδρο προς την κατεύθυνση όπου



θα αρχίσει να τυλίγεται το σχοινί, μεταφέροντας έτσι το αντικείμενο κοντά τους. Μπορεί να γίνει σαν αγώνας μεταξύ 2 ή 3 συμμετεχόντων. Επαναλαμβάνεται ώσπου να κάνουν όλοι από 2-3 φορές.

**Στόχος:** Αντίδραση σε ακουστικό ερέθισμα, ενδυνάμωση άνω άκρων, ταχύτητα κίνησης

**Αρχές:** Ενδυνάμωση άνω άκρων και διασκέδαση

### 2) «Μάζεψε την εφημερίδα» - Κίνηση με τα πόδια (12')

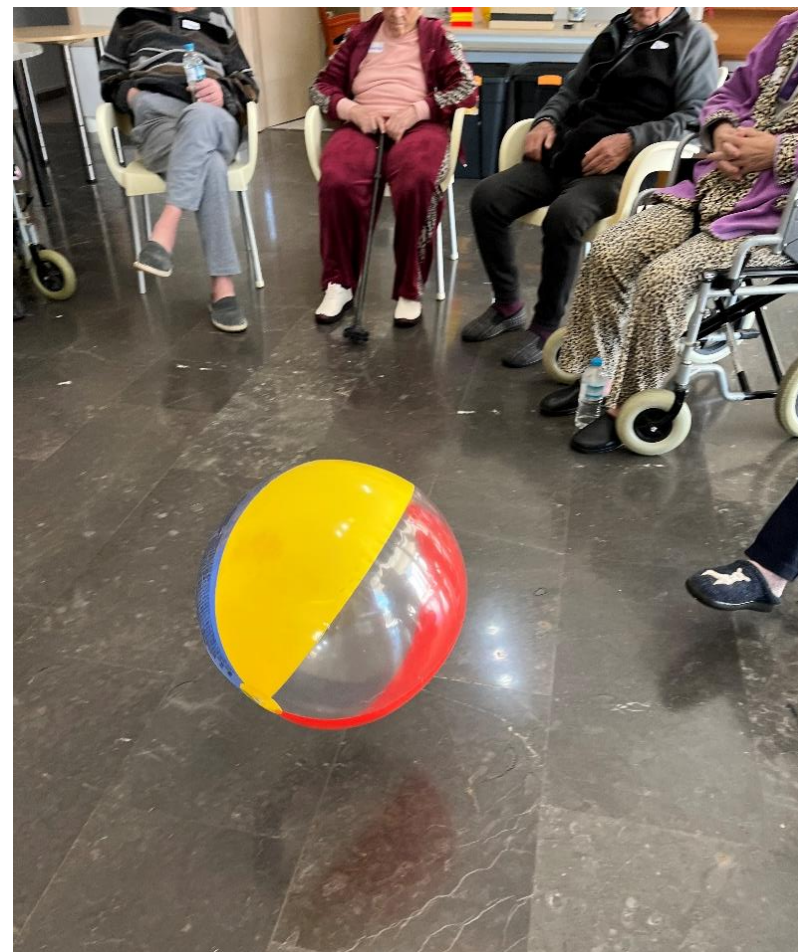
→Κολλάμε φύλλα εφημερίδας μεταξύ τους ώστε να δημιουργήσουμε έναν διάδρομο (ενώνουμε περίπου 6-8 φύλλα). Τοποθετούμε την αρχή του διαδρόμου κάτω από τα πόδια του συμμετέχοντα και το απλώνουμε μέχρι να απλωθεί τεντωμένο στο πάτωμα. Με το σύνθημα, πρέπει όσο πιο γρήγορα μπορούν, να κουνήσουν τα πόδια τους έτσι ώστε να μαζέψουν την εφημερίδα κοντά τους. Νικητής είναι εκείνος που θα την μαζέψει πρώτος. Για να αυξήσουμε τον βαθμό δυσκολίας μπορούμε να τοποθετήσουμε κάποιο αντικείμενο στην άκρη και να προσπαθήσουν να το τραβήξουν με αυτό πάνω (όπως κάποιο πιατάκι με ένα μπαλάκι πάνω ώστε να έχουν και έλεγχο της κίνησης). Κάθε συμμετέχοντας είναι διαφορετικός οπότε προσαρμόζουμε ανάλογα. Διαγωνίζονται ταυτόχρονα 2-3 άτομα που βρίσκονται στην ίδια ευθεία ώστε να απλωθούν οι διάδρομοι χωρίς να πέφτει κάποιος πάνω στου διπλανού. Επαναλαμβάνουμε μέχρι να προσπαθήσουν όλοι από τουλάχιστον 2 φορές.

**Στόχος:** Ενδυνάμωση κάτω άκρων, ταχύτητα αντίδρασης και κίνησης, έλεγχος κίνησης

**Αρχές:** Ενδυνάμωση κάτω άκρων και διασκέδαση

### 3) Ο Κρίκος της Συνεργασίας – Πέραν τον στον επόμενο χωρίς να τον αγγίξεις (10')

→Δίνουμε ένα μεγάλο ελαφρύ σχοινί/σπάγκο να το κρατάνε με τα δύο χέρια όλοι οι συμμετέχοντες του κύκλου. Στην αρχή (στον πρώτο που έχει την μία άκρη) βάζουμε ένα ελαφρύ μικρό κρίκο. Πρέπει χωρίς να πιάσουν καθόλου το κρίκο να το μεταφέρουν ώστε να περάσει από όλους τους συμμετέχοντες μέχρι να φτάσει στον τελευταίο. Μπορούν να ακουμπάνε μόνο το σχοινί (σηκώνοντας το για να πάει προς τον επόμενο). Βοηθάμε όποιον χρειάζεται. Επαναλαμβάνουμε την δραστηριότητα 2-3 φορές αλλάζοντας την κατεύθυνση της κίνησης.



**Στόχος:** Ενίσχυση της συνεργασίας και επικοινωνίας, συντονισμός κινήσεων, υπομονή και συγκέντρωση, αμοιβαία υποστήριξη

**Αρχές:** Ομαδικότητα, συνεργασία, διασκέδαση και συντονισμός

#### 4) «Ποδόσφαιρο» (10')

→ Ένας από τους φοιτητές μπαίνει στον κύκλο όπου θα είναι και ο βοηθός του παιχνιδιού, κάτι σαν πασαδόρος. Ανταλλάσσουμε πάσες με ελαφριά μπάλα ή φουσκωτή μπάλα παραλίας μεγάλου μεγέθους. Ο ρόλος του ατόμου που βρίσκεται στο κέντρο είναι να βοηθήσει και να δώσει ροή στην κίνηση της μπάλας.

**Στόχος:** Ενδυνάμωση και κίνηση των κάτω άκρων

**Αρχές:** Παιχνίδι και χαρά

#### 5) «Το δέντρο των συναισθημάτων» - Έκφραση συναισθημάτων (7')

→ Έχουμε ετοιμάσει εμείς σε χαρτόνι «τον κήπο των συναισθημάτων». Δείχνουμε στους ηλικιωμένους 3 φατσούλες που εκφράζουν διάφορα θετικά και αρνητικά συναισθήματα. Τους δίνουμε λίγο χρόνο να διαλέξουν και έπειτα τους δίνουμε την επιλογή είτε να το κολλήσουν μόνοι τους στο δέντρο της αντίστοιχης συνάντησης είτε να το κάνουμε εμείς. Δείχνουμε πάντα κατανόηση και σεβόμαστε τις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες των ηλικιωμένων.

**Στόχος:** Αποφόρτιση, έκφραση συναισθημάτων και σύνδεση

**Αρχές:** Βιωσιμότητα δεσμού, αναστοχαστική διαδικασία

#### ΚΛΕΙΣΙΜΟ- ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ : Εν κινήσει (5')

→ Οι συμμετέχοντες συζητούν για το τι τους άρεσε περισσότερο από την συνάντηση και οι φοιτητές ρωτούν τους ηλικιωμένους αν θα ήθελαν σε κάποια άλλη συνάντηση να κάνουμε κάτι που θα μας προτείνουν εκείνοι. Τους ευχαριστούμε και δίνουμε ραντεβού για επόμενη συνάντηση.

**Στόχος:** Αλληλεπίδραση με τους συμμετέχοντες και συμπερίληψή τους στην διαδικασία



## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ

### Τι πήγε καλά;

Η δραστηριότητα που φάνηκε να έχει την μεγαλύτερη επιτυχία ήταν το bowling με τα πόδια. Χάρηκαν πολύ συμμετέχοντες και μη. Επίσης, επειδή ήταν όλοι πολύ ευδιάθετοι γενικά η συνάντηση κύλησε πολύ όμορφα. Χόρευαν στον ρυθμό της μουσικής και τραγουδούσαν (παλιά τραγούδια της εποχής τους).

### Τι θα διορθώσετε για τις επόμενες συναντήσεις σας;

Δεν πήγε κάτι λάθος στη συνάντηση μας. Υπήρχε καλή επικοινωνία και συνεργασία μεταξύ όλων των παρευρισκόμενων. Δεν εντοπίζουμε πως έγινε κάτι που να χρειάζεται να γίνει διόρθωση στην επόμενη συνάντηση.

### Τι ενέργειες κάνατε ώστε να συμπεριλάβετε ισότιμα τους ηλικιωμένους στη δράση σας;

Προσαρμόζουμε πάντα την δυσκολία της δραστηριότητας με το επίπεδο του κάθε συμμετέχοντα. Ποτέ δεν πιέζουμε κάποιον παραπάνω από τις δυνατότητες του. Είμαστε πάντα ανοιχτοί να βοηθήσουμε και να συμμετέχουν όλοι. Δεν αποκλείουμε ποτέ κανέναν επειδή μπορεί να δυσκολεύεται. Βοηθάμε όσο μπορούμε, ώστε να νιώσουν όλοι το αίσθημα ότι τα κατάφεραν.

### Τι ενέργειες κάνατε, ώστε να καλλιεργήσετε την διαγενεακή επαφή και επικοινωνία με τους ηλικιωμένους στην συνάντησή σας;

Μιλάμε πάντα με σεβασμό απέναντι τους. Προσπαθούμε οι δραστηριότητες κάθε φορά να είναι δομημένες έτσι ώστε να συμβάλλουν στην καλλιέργεια της διαγενεακής επαφής και επικοινωνίας με τους ηλικιωμένους.

### Πως αξιολογείτε τα αποτελέσματα της δράσης σας σε σχέση με τον αρχικό σας σχεδιασμό; Θεωρείτε ότι πετύχατε τους στόχους σας ή όχι; Τι σας κάνει να το πιστεύετε αυτό;

Σε σχέση με τον αρχικό σχεδιασμό η δράση πήγε αρκετά καλά. Δεν προλάβαμε να δοκιμάσουμε την δραστηριότητα (τράβα το αντικείμενο κοντά σου) γιατί πήρε αρκετή ώρα η δραστηριότητα με το bowling με τα πόδια. Επειδή τους άρεσε πολύ το επαναλάβαμε λίγες παραπάνω φορές από ό,τι είχαμε σχεδιάσει. Επίσης, η δραστηριότητα με τον κρίκο της συνεργασίας τους δυσκόλεψε λίγο ως προς τον τρόπο που είχαμε ορίσει να γίνει, αλλά ο καθένας μετέφερε τον κρίκο όπως μπορούσε και αυτό είναι δεκτό σε αυτές τις ηλικίες. Δεν μπορούμε να ζητάμε το τέλειο. Μόνο και που συμμετέχουν με χαμόγελο και χαρά, αυτό έχει σημασία.

### Πως θα περιγράφατε τη συνεργασία σας με τη Μονάδα Μακροχρόνιας Φροντίδας Ηλικιωμένων;

Η συνεργασία μας με αυτήν την Μονάδα είναι κάθε φορά και καλύτερη. Η υπεύθυνη είναι πάρα πολύ βοηθητική και αγαπάει αυτό που κάνει, κάτι που βοηθάει πολύ στην διεξαγωγή των συναντήσεων μας.

### Συνέβαλε η συνάντηση στην επαγγελματική σας ανάπτυξη; Δικαιολογήστε την άποψή σας.

Φορά με την φορά κερδίζουμε τόσο ωραίες εμπειρίες που θα μας βοηθήσουν όχι μόνο στην επαγγελματική ανάπτυξη αλλά και στην προσωπική.

**Θέμα: «Διαγενεακή Σύνδεση μέσα από την Κίνηση, το Παιχνίδι και την Έκφραση»**

Υλικά: μαντήλια,  
ελαφριές μπάλες,  
στεφάνια,  
κολλητική ταινία,  
χρωματιστά μικρά πλαστικά μπαλάκια,  
χαρτόνι (κήπος συναισθημάτων) και αυτοκόλλητα συναισθημάτων

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Συζήτηση και αναφορά στον στόχο της συνάντησης (5')**

→Οι συμμετέχοντες (νέοι και ηλικιωμένοι) κάθονται σε έναν κύκλο (σε καρέκλες). Οι φοιτητές παρακινούν και ενθαρρύνουν τους ηλικιωμένους να αναφερθούν και να σχολιάσουν πως πέρασαν την βδομάδα τους. Στη συνέχεια οι φοιτητές περιγράφουν επιγραμματικά το πρόγραμμα και καλούν όποιον ενδιαφέρεται να λάβει μέρος.

**Στόχος:** Ενεργή συμμετοχή και διάλογος

**Αρχές:** Συζήτηση νέων και ηλικιωμένων

**ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ****1) Χορεύοντας με το μαντήλι- Ζέσταμα (10')**

→Δίνουμε στον καθένα από ένα μαντήλι. Πραγματοποιούμε κινήσεις όπως πάνω-κάτω, δεξιά- αριστερά, κύκλους στον αέρα, στο ένα χέρι, στα δύο κλπ. με τον ρυθμό της μουσικής. Τα τραγούδια που θα επιλέξουμε πρέπει να είναι χαλαρά και της εποχής τους, ώστε να τους αρέσουν. Αφήνουμε το ελεύθερο αν δούμε ότι τους αρέσει κάποιο από τα τραγούδια πολύ να κάνουν δικές τους κινήσεις και να εκφραστεί ο καθένας με τον δικό του τρόπο.

**Στόχος:** Κίνηση και έκφραση, ξύπνημα του σώματος για τις υπόλοιπες δραστηριότητες, ενεργοποίηση άνω άκρων

**Αρχές:** Διασκέδαση, διαγενεακή σύνδεση μέσω της μουσικής και χαρά



## 2) Το μαντήλι ταξιδεύει (5')

→ Παίρνουμε τα μαντήλια από τους συμμετέχοντες και αφήνουμε μόνο 1. Πρέπει να μεταφερθεί από τον πρώτο που κρατάει το μαντήλι στον τελευταίο μεταφέροντας το χέρι με χέρι από διπλανό σε διπλανό. Αλλάζουμε τον πρώτο και τον τελευταίο κάθε φορά. Όταν το μαντήλι φτάσει στο τέλος, ο τελευταίος το σηκώνει ψηλά. Επαναλαμβάνουμε 3-4 φορές.

**Στόχος:** Μεταφορά και ενδυνάμωση άνω άκρων

**Αρχές:** Συνεργασία και ομαδικότητα

## 3) Η μπάλα ταξιδεύει και μιλάει (10')

→ Δίνουμε μια μπάλα σε έναν από τους συμμετέχοντες του κύκλου. Παρόμοια με την προηγούμενη δραστηριότητα. Πρέπει από χέρι σε χέρι να μεταφερθεί η μπάλα σε όλους τους συμμετέχοντες. Ξεκινάμε μεταφέροντας την μπάλα προς την μία κατεύθυνση και στη συνέχεια αλλάζουμε την φορά προς την άλλη. Επαναλαμβάνουμε την διαδικασία 3-4 φορές ή έως ότι κουραστούν και δούμε ότι πρέπει να αλλάξουμε δραστηριότητα. Η συγκεκριμένη δραστηριότητα «αναγκάζει» τους ηλικιωμένους να στρίψουν τον κορμό τους και να τεντώσουν τα χέρια τους για να μεταβιβάσουν την μπάλα στον διπλανό. Όποιος δυσκολεύεται πάρα πολύ είμαστε εκεί για να τον βοηθήσουμε. Αυτός που έχει την μπάλα πρέπει να απαντάει κάθε φορά και στην ερώτηση που τίθεται. Πχ αγαπημένο χρώμα, γλυκό, φαγητό, από πού είναι κλπ.

**Στόχος:** Συνεργασία, εκγύμναση του κορμού και των χεριών

**Αρχές:** Συνεργασία των συμμετεχόντων, ομαδικότητα, διασκέδαση, επικοινωνία μεταξύ φοιτητών και ηλικιωμένων

## 4) Σημάδεψε το στεφάνι (10')

→ Μοιράζουμε σε όλους 1-2 χρωματιστά μπαλάκια ανάλογα με το πόσα μπαλάκια έχουμε στην διάθεσή μας. Στο κέντρο του κύκλου τοποθετούμε 2-3 στεφάνια με ταινία κολλημένα στο κέντρο τους. Πρέπει οι ηλικιωμένοι να πετάξουν τα μπαλάκια και να προσπαθήσουν να τα κολλήσουν στο σημείο που έχει ταινία στο στεφάνι. Είναι μια αρκετά εύκολη δραστηριότητα καθώς και κατευθείαν να μην πέσει το μπαλάκι στην ταινία, αν κυλήσει μπορεί να κολλήσει. Αφού προσπαθήσουν όλοι, ξεκολλάμε τα μπαλάκια και ξανά δίνουμε για να προσπαθήσουν πάλι. Συνεχίζουμε την δραστηριότητα μέχρι να έχουν πετάξει τουλάχιστον 4-5 φορές ο καθένας.



**Στόχος:** Ενδυνάμωση των μυών των άνω άκρων, στόχευση, αισθήματα ικανοποίησης και επιτυχίας

**Αρχές:** Διασκέδαση μέσω της κίνησης

#### 5) «Το δέντρο των συναισθημάτων» - Έκφραση συναισθημάτων (7')

→ Έχουμε ετοιμάσει εμείς σε χαρτόνι «τον κήπο των συναισθημάτων». Δείχνουμε στους ηλικιωμένους 3 φατσούλες που εκφράζουν διάφορα θετικά και αρνητικά συναισθήματα. Τους δίνουμε λίγο χρόνο να διαλέξουν και έπειτα τους δίνουμε την επιλογή είτε να το κολλήσουν μόνοι τους στο δέντρο της αντίστοιχης συνάντησης είτε να το κάνουμε εμείς. Δείχνουμε πάντα κατανόηση και σεβόμαστε τις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες των ηλικιωμένων.

**Στόχος:** Αποφόρτιση, έκφραση συναισθημάτων και σύνδεση

**Αρχές:** Βιωσιμότητα δεσμού, αναστοχαστική διαδικασία

#### ΚΛΕΙΣΙΜΟ- ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ : Εν κινήσει (5')

→ Οι συμμετέχοντες συζητούν για το τι τους άρεσε περισσότερο από την συνάντηση και οι φοιτητές ρωτούν τους ηλικιωμένους αν θα ήθελαν σε κάποια άλλη συνάντηση να κάνουμε κάτι που θα μας προτείνουν εκείνοι. Τους ευχαριστούμε και δίνουμε ραντεβού για επόμενη συνάντηση.

**Στόχος:** Αλληλεπίδραση με τους συμμετέχοντες και συμπερίληψή τους στην διαδικασία



## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ

### Τι πήγε καλά;

Η δραστηριότητα που φάνηκε να διασκέδασε περισσότερο τους ηλικιωμένους ήταν η «Χορεύοντας με το μαντήλι» που κάναμε για ζέσταμα. Αφέθηκαν στο ρυθμό του κάθε τραγουδιού και φάνηκε να το απόλαυσαν. Πέρα από το θέμα της διασκέδασης αυτή η δραστηριότητα είναι πολύ καλή για ενεργοποίηση και ενδυνάμωση των άνω άκρων, καθώς μέσα από κινήσεις που δεν μοιάζουν γυμναστικές, βοηθούνται πολύ οι ηλικιωμένοι. Επιπλέον, πολύ ωραία δραστηριότητα ήταν και η «Σημάδεψε το στεφάνι», όπου έπρεπε να προσαρμόσουν την δύναμη τους και να ρίξουν το μπαλάκι έτσι ώστε να κολλήσει πάνω στην ταινία που είχαμε τοποθετήσει στα στεφάνια.

### Τι θα διορθώσετε για τις επόμενες συναντήσεις σας;

Δεν είναι ότι πήγε κάτι λάθος, ορισμένες δραστηριότητες δεν προλάβαμε να τις πραγματοποιήσουμε αφού αφιερώσαμε περισσότερο χρόνο στη δραστηριότητα με το μαντήλι που τους άρεσε πολύ. Δεν θα αλλάζαμε κάτι, γιατί είναι φυσιολογικό να υπάρχουν μικρές αποκλίσεις από τον αρχικό σχεδιασμό καθώς απευθυνόμαστε σε ανθρώπους. Θα τις προσθέσουμε όμως σε κάποια από τις επόμενες συναντήσεις.

### Τι ενέργειες κάνατε ώστε να συμπεριλάβετε ισότιμα τους ηλικιωμένους στη δράση σας;

Προσαρμόζουμε πάντα την δυσκολία της δραστηριότητας με το επίπεδο του κάθε συμμετέχοντα. Ποτέ δεν πιέζουμε κάποιον παραπάνω από τις δυνατότητες του. Είμαστε πάντα ανοιχτοί να βοηθήσουμε και να συμμετέχουν όλοι. Δεν αποκλείουμε ποτέ κανέναν επειδή μπορεί να δυσκολεύεται. Βοηθάμε όσο μπορούμε, ώστε να νιώσουν όλοι το αίσθημα ότι τα κατάφεραν.

### Τι ενέργειες κάνατε, ώστε να καλλιεργήσετε την διαγενεακή επαφή και επικοινωνία με τους ηλικιωμένους στην συνάντησή σας;

Μιλάμε πάντα με σεβασμό απέναντι τους. Προσπαθούμε οι δραστηριότητες κάθε φορά να είναι δομημένες έτσι ώστε να συμβάλλουν στην καλλιέργεια της διαγενεακής επαφής και επικοινωνίας με τους ηλικιωμένους. Επιπλέον, σε αυτή τη φάση, που ολοκληρώθηκε η 5η συνάντησή μας, έχουμε μάθει τα ονόματα τους κάτι που βοηθάει στην δημιουργία καλύτερων σχέσεων. Βλέπουμε δηλαδή πως έχουμε αρχίσει και χτίζουμε μαζί.

### Πως αξιολογείτε τα αποτελέσματα της δράσης σας σε σχέση με τον αρχικό σας σχεδιασμό; Θεωρείτε ότι πετύχατε τους στόχους σας ή όχι; Τι σας κάνει να το πιστεύετε αυτό;

Όλα πήγαν πάρα πολύ καλά πέρα από 2 δραστηριότητες που δεν έγιναν λόγω χρόνου, άλλα όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, πρώτον θα γίνουν σε κάποια άλλη συνάντηση και δεύτερον πρέπει να υπάρχει αυτή η προσαρμογή. Γνωρίζουμε πλέον ότι το πρόγραμμα δεν μπορεί να βγει ακριβώς όπως έχει σχεδιαστεί. Πολλές φορές έχει χρειαστεί να αλλάξουμε την σειρά κάποιας δραστηριότητας με κάποια άλλη ή να κρατήσουμε κάποια περισσότερο ή λιγότερο αντίστοιχα. Σε γενικές γραμμές όμως πετύχαμε τον στόχο μας, που είναι να περνάνε καλά οι ηλικιωμένοι και να γυμνάζονται ταυτόχρονα μέσα από δραστηριότητες που είναι διασκεδαστικές.

### Πως θα περιγράφατε τη συνεργασία σας με τη Μονάδα Μακροχρόνιας Φροντίδας Ηλικιωμένων;

Η συνεργασία μας με την Μονάδα είναι κάθε φορά και καλύτερη. Δεν υπάρχουν εμπόδια, αντιθέτως η υπεύνη που βρίσκεται στις συναντήσεις μας είναι εκεί και βοηθάει στην καλύτερη διεξαγωγή των δραστηριοτήτων και γενικότερα της συνάντησης.

### Συνέβαλε η συνάντηση στην επαγγελματική σας ανάπτυξη; Δικαιολογήστε την άποψή σας.

Φορά με την φορά κερδίζουμε τόσο ωραίες εμπειρίες που θα μας βοηθήσουν όχι μόνο στην επαγγελματική ανάπτυξη αλλά και στην προσωπική.

## Θέμα: «Κινούμαστε Μαζί – Δυναμώνουμε Μαζί»

Υλικά: μπαλόνια,  
κουτιά παπουτσιών με τρύπα στον πάτο,  
χάρτινη κούτα,  
πλαστικά μπαλάκια,  
φουσκωτή μπάλα θαλάσσης,  
μπάλα μέτριου βάρους,  
ελαφριά μπάλα,  
χάρτινη κούτα,  
χαρτόνι (κήπος συναισθημάτων) και αυτοκόλλητα συναισθημάτων

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Συζήτηση και αναφορά στον στόχο της συνάντησης (5')

→Οι συμμετέχοντες (νέοι και ηλικιωμένοι) κάθονται σε έναν κύκλο (σε καρέκλες). Οι φοιτητές παρακινούν και ενθαρρύνουν τους ηλικιωμένους να αναφερθούν και να σχολιάσουν πως πέρασαν την βδομάδα τους. Στη συνέχεια οι φοιτητές περιγράφουν επιγραμματικά το πρόγραμμα και καλούν όποιον ενδιαφέρεται να λάβει μέρος.

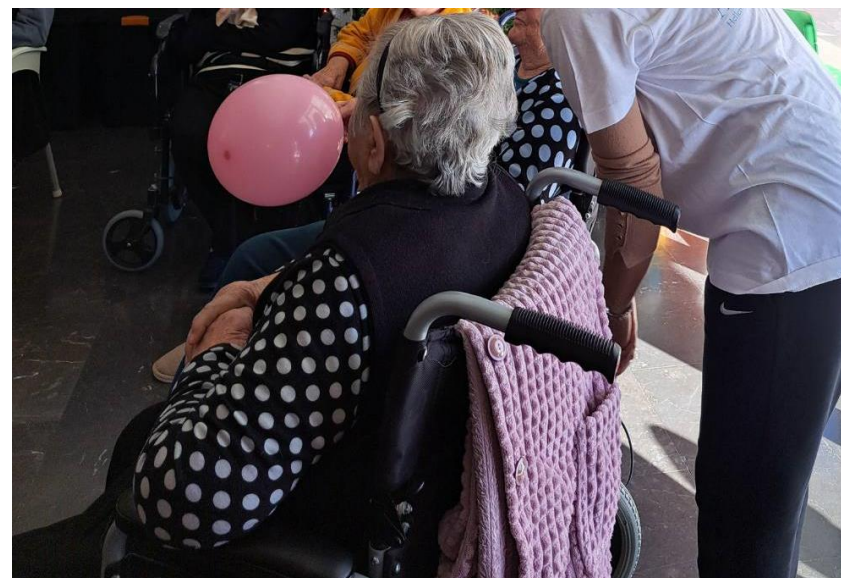
**Στόχος:** Ενεργή συμμετοχή και διάλογος

**Αρχές:** Συζήτηση νέων και ηλικιωμένων

### ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ

#### 1) «Βόλει» (10')

→Οι φοιτητές μπαίνουν στο κέντρο του κύκλου κρατώντας ο καθένας από ένα μπαλόνι. Ανταλλάσσουν πάσες με τους ηλικιωμένους κινούμενοι προς τα δεξιά, ώστε να περάσουν όλοι οι φοιτητές από όλους τους ηλικιωμένους. Όσοι περισσότεροι φοιτητές βρίσκονται στο κύκλο τόσο καλύτερα γιατί θα γίνουν περισσότερες πάσες χωρίς να υπάρχει πολύς χρόνος όπου οι ηλικιωμένοι δεν θα παίζουν.



**Στόχος:** Ενδυνάμωση και κίνηση των άνω άκρων

**Αρχές:** Παιχνίδι και χαρά

### 2) Άδειασε το κουτί (10')

→ Δίνουμε σε 2-3 από του συμμετέχοντες από ένα κουτί παπουτσιών. Έχουμε κόψει στον πάτο ένα κομμάτι ώστε να δημιουργηθεί μία τρύπα. Το κρατάνε με την τρύπα να κοιτάει το πάτωμα. Μοιράζουμε τα πλαστικά μπαλάκια που έχουμε στη διάθεση μας σε όσα κουτιά παπουτσιών έχουμε ετοιμάσει. Τους αδειάζουμε τα μπαλάκια μέσα στο κουτί και κουνώντας το δεξιά και αριστερά γρήγορα πρέπει να καταφέρουν να βγάλουν όλα τα μπαλάκια από την τρύπα. Για να μην σκορπιστούν τα μπαλάκια στο πάτωμα και χάσουμε χρόνο μέχρι να τα μαζέψουμε μπορούμε να συνδέσουμε μία σακούλα κάτω από το κουτί ώστε να είναι γρηγορότερη η αλλαγή από συμμετέχοντα σε συμμετέχοντα. Επαναλαμβάνουμε την δραστηριότητα τουλάχιστον 2 φορές. Αν είναι ευχάριστη συνεχίζουμε και περισσότερο.

**Στόχος:** Γρήγορη και δυναμική κίνηση άνω άκρων, ενδυνάμωση άνω άκρων

**Αρχές:** Διασκέδαση μέσω της κίνησης

### 3) Η μπάλα ταξιδεύει και μιλάει (8')

→ Δίνουμε μια μπάλα σε έναν από τους ηλικιωμένους που κάθονται στον κύκλο. Πρέπει από χέρι σε χέρι να μεταφερθεί η μπάλα σε όλους τους ηλικιωμένους. Ξεκινάμε μεταφέροντας την μπάλα προς την μία κατεύθυνση και στη συνέχεια αλλάζουμε την φορά προς την άλλη. Επαναλαμβάνουμε την διαδικασία 3-4 φορές ή έως ότου κουραστούν και δούμε ότι πρέπει να αλλάξουμε δραστηριότητα. Είναι μια καλή δραστηριότητα για να ξεκουραστούν από την προηγούμενη δραστηριότητα που απαιτούσε εντονότερη προσπάθεια. Η συγκεκριμένη δραστηριότητα «αναγκάζει» τους ηλικιωμένους να στρίψουν τον κορμό τους και να τεντώσουν τα χέρια τους για να μεταβιβάσουν την μπάλα στον διπλανό. Όποιος δυσκολεύεται πάρα πολύ είμαστε εκεί για να τον βοηθήσουμε. Αυτός που έχει την μπάλα πρέπει να απαντάει κάθε φορά και στην ερώτηση που τίθεται πχ αγαπημένο χρώμα, γλυκό, φαγητό, από πού είναι κλπ.

**Στόχος:** Συνεργασία, εκγύμναση του κορμού και των χεριών

**Αρχές:** Συνεργασία των συμμετεχόντων, ομαδικότητα, διασκέδαση, επικοινωνία μεταξύ συμμετεχόντων και εθελοντών



#### 4) Ποδόσφαιρο (7')

→ Ένας από τους εθελοντές μπαίνει στον κύκλο όπου θα είναι και ο βοηθός του παιχνιδιού, κάτι σαν πασαδόρος. Ανταλλάσσουμε πάσες με ελαφριά μπάλα ή φουσκωτή μπάλα παραλίας μεγάλου μεγέθους. Ο ρόλος του ατόμου που βρίσκεται στο κέντρο είναι να βοηθήσει και να δώσει ροή στην κίνηση της μπάλας. Αν μπορούν και μεταφέρουν την μπάλα χωρίς την βοήθεια μας ακόμα καλύτερα. Εμείς βοηθάμε μόλις σταματάει η μπάλα να κινείται και δεν μπορεί κανένας από τους ηλικιωμένους να την επαναφέρει.

**Στόχος:** Ενδυνάμωση και κίνηση των κάτω άκρων, ζέσταμα και προετοιμασία για την επόμενη άσκηση

**Αρχές:** Παιχνίδι και χαρά

#### 5) Σημάδεψε και βάλε την μπάλα στην κούτα (10')

→ Σε συνέχεια της προηγούμενης δραστηριότητας όπου οι ηλικιωμένοι έχουν ζεστάνει τα κάτω άκρα τους συνεχίζουμε με την εξής δραστηριότητα. Τοποθετούμε μία μεγάλη κούτα στο κέντρο του κύκλου που έχουν δημιουργήσει οι ηλικιωμένοι. Η ανοιχτή πλευρά τοποθετείται μπροστά από τον συμμετέχοντα που θα ξεκινήσει την δραστηριότητα. Δίνουμε μία μπάλα, την βάζουμε μπροστά στο πόδι που θα κλωτσήσει και του λέμε να σημάδεψει και να προσπαθήσει να βάλει την μπάλα μέσα στο κουτί. Επαναλαμβάνουμε την δραστηριότητα μέχρι να εκτελέσουν όλοι τουλάχιστον 2 φορές. Ο βοηθός επιστρέφει την μπάλα στον επόμενο αν έχει επιτύχει τον στόχο αλλιώς του δίνει για να ξανά προσπαθήσει.

**Στόχος:** Κίνηση και ενδυνάμωση των κάτω άκρων, στόχος και διασκέδαση

**Αρχές:** Διασκέδαση

#### 6) «Το δέντρο των συναισθημάτων» - Έκφραση συναισθημάτων (7')

→ Έχουμε ετοιμάσει εμείς σε χαρτόνι «τον κήπο των συναισθημάτων». Δείχνουμε στους ηλικιωμένους 3 φατσούλες που εκφράζουν διάφορα θετικά και αρνητικά συναισθήματα. Τους δίνουμε λίγο χρόνο να διαλέξουν και έπειτα τους δίνουμε την επιλογή είτε να το κολλήσουν μόνοι τους στο δέντρο της αντίστοιχης συνάντησης είτε να το κάνουμε εμείς. Δείχνουμε πάντα κατανόηση και σεβόμαστε τις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες των ηλικιωμένων.

**Στόχος:** Αποφόρτιση, έκφραση συναισθημάτων και σύνδεση

**Αρχές:** Βιωσιμότητα δεσμού, αναστοχαστική διαδικασία



**ΚΛΕΙΣΙΜΟ- ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ : Εν κινήσει (5')**

→ Οι συμμετέχοντες συζητούν για το τι τους άρεσε περισσότερο από την συνάντηση και οι φοιτητές ρωτούν τους ηλικιωμένους αν θα ήθελαν σε κάποια άλλη συνάντηση να κάνουμε κάτι που θα μας προτείνουν εκείνοι. Τους ευχαριστούμε και δίνουμε ραντεβού για επόμενη συνάντηση.

**Στόχος:** Αλληλεπίδραση με τους συμμετέχοντες και συμπερίληψή τους στην διαδικασία

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ

### Τι πήγε καλά;

Πήγε πολύ καλά η δραστηριότητα του προγράμματος «Άδειασε το κουτί». Χάρηκαν πάρα πολύ και ο καθένας βρήκε το δικό του τρόπο να το αδειάσει όσο πιο γρήγορα μπορούσε. Είναι μια δραστηριότητα που θα την ξανά επιλέγαμε σίγουρα γιατί είναι και διασκεδαστική και αρκετά ωφέλιμη για τους ηλικιωμένους. Επιπρόσθετα, η δραστηριότητα που προσπαθούσαν να σημαδέψουν την κούτα και να βάλουν την μπάλα μέσα είχε επίσης τεράστια επιτυχία καθώς όλοι το πετύχαιναν και ένιωθαν ιδιαίτερη ικανοποίηση.

### Τι θα διορθώσετε για τις επόμενες συναντήσεις σας;

Δεν πήγε κάτι λάθος, απλά με βάση τον αρχικό σχεδιασμό του προγράμματος, αφήσαμε εκτός της δραστηριότητας με την μπάλα που κινείται και μιλάει και προτιμήσαμε να δώσουμε περισσότερο χρόνο στις υπόλοιπες δραστηριότητες που είχαν περισσότερο το στοιχείο της κίνησης.

### Τι ενέργειες κάνατε ώστε να συμπεριλάβετε ισότιμα τους ηλικιωμένους στη δράση σας;

Προσαρμόζουμε πάντα το επίπεδο δυσκολίας κάθε δραστηριότητας με το κινητικό επίπεδο κάθε ηλικιωμένου. Δεν πιέζουμε ποτέ κάποιον περισσότερο από ότι μπορεί. Βοηθάμε ώστε να νιώσουν όλοι το αίσθημα την επιτυχίας.

### Τι ενέργειες κάνατε, ώστε να καλλιεργήσετε την διαγενεακή επαφή και επικοινωνία με τους ηλικιωμένους στην συνάντησή σας;

Επικοινωνούμε με σεβασμό απέναντί τους και δεν συμπεριφερόμαστε σαν να «μην μπορούν». Δημιουργούμε και επιλέγουμε δραστηριότητες που να μπορούν να εκτελέσουν όλοι και να μην νιώσει κανένας αποκλεισμό ή έντονα το αίσθημα της αποτυχίας.

### Πως αξιολογείτε τα αποτελέσματα της δράσης σας σε σχέση με τον αρχικό σας σχεδιασμό; Θεωρείτε ότι πετύχατε τους στόχους σας ή όχι; Τι σας κάνει να το πιστεύετε αυτό;

Πετύχαμε τους στόχους του αρχικού προγράμματος. Έτσι και αλλιώς ο κύριος στόχος σε κάθε πρόγραμμα είναι να περνάμε καλά, να κινούμαστε και να διασκεδάζουμε μέσα από αυτές τις δραστηριότητες. Η ευχαρίστηση στα πρόσωπα των ηλικιωμένων όταν νιώθουν ότι είναι ικανοί να πετύχουν πχ ένα στόχο είναι το κάτι άλλο.

### Πως θα περιγράφατε τη συνεργασία σας με τη Μονάδα Μακροχρόνιας Φροντίδας Ηλικιωμένων;

Δεν υπάρχει κανένα απολύτως εμπόδιο. Αντιθέτως, η υπεύθυνη που είναι πάντα στις συναντήσεις μαζί μας είναι εξαιρετικά βοηθητική.

### Συνέβαλε η συνάντηση στην επαγγελματική σας ανάπτυξη; Δικαιολογήστε την άποψή σας.

Κάθε φορά μέσα από την αλληλεπίδραση μας με τους ηλικιωμένους μαθαίνουμε καινούρια πράγματα και εξελισσόμαστε και στον επαγγελματικό αλλά και στον προσωπικό τομέα.

## Θέμα: «Μαζί σε Κίνηση και Στόχο»

Υλικά: μαντήλια,  
χάρτινα ή πλαστικά ποτήρια,  
στεφάνια,  
ελαφριά- μέτριο βάρος μπάλα,  
κούτα ή κουτί παπουτσιών,  
πλαστικά μπαλάκια,  
χαρτόνι (κήπος συναισθημάτων) και αυτοκόλλητα συναισθημάτων

### **ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Συζήτηση και αναφορά στον στόχο της συνάντησης (5')**

→Οι συμμετέχοντες (νέοι και ηλικιωμένοι) κάθονται σε έναν κύκλο (σε καρέκλες). Οι φοιτητές παρακινούν και ενθαρρύνουν τους ηλικιωμένους να αναφερθούν και να σχολιάσουν πως πέρασαν την βδομάδα τους. Στη συνέχεια οι φοιτητές περιγράφουν επιγραμματικά το πρόγραμμα και καλούν όποιον ενδιαφέρεται να λάβει μέρος.

**Στόχος:** Ενεργή συμμετοχή και διάλογος

**Αρχές:** Συζήτηση νέων και ηλικιωμένων

### **ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ**

#### **1) Χορεύοντας με το μαντήλι- Ζέσταμα (10')**

→Δίνουμε στον καθένα από ένα μαντήλι. Πραγματοποιούμε κινήσεις όπως πάνω-κάτω, δεξιά- αριστερά, κύκλους στον αέρα, στο ένα χέρι, στα δύο κλπ. με τον ρυθμό της μουσικής. Τα τραγούδια που θα επιλέξουμε πρέπει να είναι χαλαρά και της εποχής τους, ώστε να τους αρέσουν. Αφήνουμε το ελεύθερο αν δούμε ότι τους αρέσει κάποιο από τα τραγούδια πολύ να κάνουν δικές τους κινήσεις και να εκφραστεί ο καθένας με τον δικό του τρόπο.

**Στόχος:** Κίνηση και έκφραση, ενεργοποίηση του σώματος και των άνω άκρων για τις υπόλοιπες δραστηριότητες



**Αρχές:** Διασκέδαση, διαγενεακή σύνδεση μέσω της μουσικής και χαρά

## 2) Γέμισε τα ποτήρια- Πέτα το μπαλάκι και προσπάθησε να βρεις τον στόχο (10')

→ Τοποθετούμε στο κέντρο του κύκλου χάρτινα ή πλαστικά ποτήρια στοιχισμένα σε σειρές και στήλες, κολλητά, για να δημιουργήσουμε ένα τετράγωνο από τα ποτήρια (κοντά μεταξύ τους). Μπορούμε και να δημιουργήσουμε έναν κύκλο με τα ποτήρια δεν αλλάζει κάτι στην άσκηση. Οι ηλικιωμένοι έχουν από 1-2 μπαλάκια και προσπαθούν να τα πετάξουν και να μπουν μέσα σε ένα από τα ποτήρια. Όσα μπαλάκια βγαίνουν έξω/δεν μπαίνουν σε κάποιο ποτήρι επιστρέφονται στον συμμετέχοντα που αστόχησε για να ξαναπροσπαθήσει. Επαναλαμβάνουμε για 2-3 γύρους ή μέχρι να κουραστούν και να δούμε ότι πρέπει να προχωρήσουμε στην επόμενη δραστηριότητα.

**Στόχος:** Λεπτή κινητικότητα, στόχος και κίνηση άνω άκρων

**Αρχές:** Διασκέδαση και κίνηση

## 3) Βρες τον στόχο - Κλώτσα και πέρνα την μπάλα μέσα από το στεφάνι (10')

→ Με ελαφριές μπάλες προσπαθούν οι ηλικιωμένοι να σημαδέψουν και να κλωτσήσουν τις μπάλες, ώστε να τις περάσουν μέσα από ένα στεφάνι που κρατάμε εμείς στο κέντρο του κύκλου (το κρατάμε έτσι ώστε να είναι στην ευθεία της διαδρομής που θα διανύσει η μπάλα). Ρίχνει ένας κάθε φορά. Προσπαθούν μέχρι να το πετύχουν. Μπορούμε να βοηθήσουμε, αν χρειάζεται, φέρνοντας το στεφάνι πιο κοντά (πιο εύκολο). Αν τώρα είναι εύκολο για κάποιους μεγαλώνουμε την απόσταση αυξάνοντας έτσι την δυσκολία. Με την προσαρμογή του επιπέδου δυσκολίας είναι όλοι ευχαριστημένοι και δεν βαριούνται.

**Στόχος:** Ενδυνάμωση των άνω και των κάτω άκρων

**Αρχές:** Διασκέδαση μέσα από την κίνηση

## 4) Τα μπαλάκια μετακινούνται (10')

→ Δίνουμε σε 2 από τους συμμετέχοντες από μία κούτα. Μπορεί να είναι και κουτί παπουτσιών. Το ένα το γεμίζουμε με πλαστικά μικρά μπαλάκια. Πρέπει να συνεργαστούν μεταξύ τους και εκείνος που έχει τα μπαλάκια να γυρίσει το κουτί και να το αδειάσει μέσα στο άδειο του διπλανού. Προσπαθούν να μην πέσουν τα μπαλάκια. Αν πέσουν δεν πειράζει συνεχίζουν έτσι. Εμείς μεταφέρουμε το κουτί στον επόμενο για να συνεχιστεί η διαδικασία μέχρι και τον τελευταίο στον κύκλο. Πρέπει να προσέχουν να ενώνουν καλά τα κουτιά για να έχουν όσο των δυνατών μικρότερη



απώλεια. Ξεκινάμε με κατεύθυνση προς τα δεξιά και επαναλαμβάνουμε και από αριστερά. Επαναλαμβάνουμε την δραστηριότητα τουλάχιστον 2 φορές για να γυρίσουν και από τις 2 κατευθύνσεις. Είναι πολύ καλή δραστηριότητα για συνεργασία μεταξύ των συμμετεχόντων καθώς και στροφή του κορμού δεξιά και αριστερά και κίνηση των άνω άκρων.

**Στόχος:** Κίνηση κορμού και άνω άκρων, διασκέδαση και συνεργασία

**Αρχές:** Συνεργασία και διασκέδαση

#### 5) «Το δέντρο των συναισθημάτων» - Έκφραση συναισθημάτων (7')

→ Έχουμε ετοιμάσει εμείς σε χαρτόνι «τον κήπο των συναισθημάτων». Δείχνουμε στους ηλικιωμένους 3 φατσούλες που εκφράζουν διάφορα θετικά και αρνητικά συναισθήματα. Τους δίνουμε λίγο χρόνο να διαλέξουν και έπειτα τους δίνουμε την επιλογή είτε να το κολλήσουν μόνοι τους στο δέντρο της αντίστοιχης συνάντησης είτε να το κάνουμε εμείς. Δείχνουμε πάντα κατανόηση και σεβόμαστε τις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες των ηλικιωμένων.

**Στόχος:** Αποφόρτιση, έκφραση συναισθημάτων και σύνδεση

**Αρχές:** Βιωσιμότητα δεσμού, αναστοχαστική διαδικασία

#### ΚΛΕΙΣΙΜΟ- ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ : Εν κινήσει (5')

→ Οι συμμετέχοντες συζητούν για το τι τους άρεσε περισσότερο από την συνάντηση και οι φοιτητές ρωτούν τους ηλικιωμένους αν θα ήθελαν σε κάποια άλλη συνάντηση να κάνουμε κάτι που θα μας προτείνουν εκείνοι. Τους ευχαριστούμε και δίνουμε ραντεβού για επόμενη συνάντηση.

**Στόχος:** Αλληλεπίδραση με τους συμμετέχοντες και συμπερίληψή τους στην διαδικασία



## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ

### Τι πήγε καλά;

Η δραστηριότητα που πήγε πολύ καλά ήταν εκείνη όπου έπρεπε να πετάξουν μπαλάκια και να προσπαθήσουν να τα βάλουν μέσα στο ποτήρι. Βέβαια, την τροποποιήσαμε λίγο και επιλέξαμε να κολλήσουμε μερικά ποτήρια στο καπάκι από ένα κουτί παπουτσιού έτσι ώστε να είναι σταθερά σε μία επιφάνεια και να μην πέφτουν. Επίσης, αντί για να έχουμε τον στόχο στο πάτωμα επιλέξαμε να το κρατάμε στο ύψος περίπου του χεριού τους. Η απόσταση προσαρμοζόταν επίσης ανάλογα με τις δυνατότητες του καθενός. Η άλλη δραστηριότητα που είναι πραγματικά ΤΕΛΕΙΑ, κατάλληλη για κάθε συνάντηση, είναι η πρώτη με τα μαντήλια και την μουσική. Πραγματικά χαιρόνται τόσο πολύ! Ακόμη, για την δραστηριότητα που είχαμε βάλει για την ενδυνάμωση των κάτω άκρων όπου έπρεπε να κλωστήσουν την ,πάλα στο στεφάνι, επειδή είχαν μείνει μια μεγάλη και μία μικρή κούτα για ανακύκλωση, βρήκαμε την ευκαιρία και τροποποιήσαμε την δραστηριότητα χρησιμοποιώντας αυτές ώστε να αλλάζει και ο βαθμός δυσκολίας.

### Τι θα διορθώσετε για τις επόμενες συναντήσεις σας;

Όλα πήγαν πολύ καλά, απλά δεν προλάβουμε να κάνουμε την δραστηριότητα «Τα μπαλάκια μετακινούνται» γιατί μας πήρε πολύ περισσότερη ώρα η δραστηριότητα με τα μαντήλια. Ίσως προλάβουμε να την δοκιμάσουμε στην τελευταία μας συνάντηση. Κατά τα άλλα πήγαν όλα μία χαρά.

### Τι ενέργειες κάνατε ώστε να συμπεριλάβετε ισότιμα τους ηλικιωμένους στη δράση σας;

Πάντα προσαρμόζουμε και τροποποιούμε τις δραστηριότητες ώστε να μπορούν να συμμετέχουν όλοι και να μην νιώσει κανείς εκτός. Στην περίπτωση που μία κυρία, για παράδειγμα, μας είπε ότι δεν μπορεί να κλωστήσει γιατί την πονάει το πόδι της, δεν την πιέσαμε προχωρήσαμε παρακάτω λέγοντας της ότι «δεν πειράζει» και πως «την επόμενη φορά θα τα καταφέρει». Ο πιο ουσιαστικός σκοπός του προγράμματος είναι να βλέπουμε χαμόγελα και υπερηφάνεια στα πρόσωπα των ηλικιωμένων και σε καμία περίπτωση να μην τους δυσκολεύουμε.

### Τι ενέργειες κάνατε, ώστε να καλλιεργήσετε την διαγενεακή επαφή και επικοινωνία με τους ηλικιωμένους στην συνάντησή σας;

Μιλάμε πάντα με σεβασμό και ευγένεια και είμαστε εκεί για να ακούσουμε οτιδήποτε θέλουν να μας πούνε. Πολλές φορές θέλουν να μιλήσουν για κάτι δικό τους, οτιδήποτε, οπότε είμαστε εκεί να τους ακούσουμε. Ποτέ δεν ρωτάμε κάτι πολύ προσωπικό που μπορεί να τους στεναχωρήσει. Γενικά η καλλιέργεια της διαγενεακής επαφής, όπως και η επικοινωνία, χτίζεται μέσα από τις δραστηριότητες και τον σεβασμό προς εκείνους χωρίς όμως να τους συμπεριφερόμαστε σαν ανθρώπους που ΔΕΝ μπορούν.

### Πως αξιολογείτε τα αποτελέσματα της δράσης σας σε σχέση με τον αρχικό σας σχεδιασμό; Θεωρείτε ότι πετύχατε τους στόχους σας ή όχι; Τι σας κάνει να το πιστεύετε αυτό;

Σε σχέση με τον αρχικό σχεδιασμό, η συνάντησή μας πήγε πολύ καλά πέρα από την δραστηριότητα που δεν μπορέσαμε να πραγματοποιήσουμε λόγω χρόνου. Πετύχαμε και με το παραπάνω τον στόχο μας. Οι ηλικιωμένοι χάρηκαν περισσότερο από κάθε άλλη συνάντηση. Η διάθεση αυτήν την φορά ήταν «στα ύψη» και για αυτό πήγαν όλα τέλεια.

### Πως θα περιγράφατε τη συνεργασία σας με τη Μονάδα Μακροχρόνιας Φροντίδας Ηλικιωμένων;

Η συνεργασία μας με την Μονάδα, όπως έχουμε αναφέρει σε όλες μας τις αξιολογήσεις, είναι τρομερή. Η υπεύθυνη που είναι εκεί είναι πραγματικά εξαιρετική. Βοηθάει τόσο ώστε η συνάντηση μας να έχει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα και να κυλήσει όσο καλύτερα γίνεται.

### Συνέβαλε η συνάντηση στην επαγγελματική σας ανάπτυξη; Δικαιολογήστε την άποψή σας.

Κάθε φορά, μετά από κάθε συνάντηση, μαθαίνουμε και κάτι καινούριο. Το να συνεχίσουμε και να φτάσουμε στην 7η και προτελευταία συνάντηση μας ήταν από τις καλύτερες επιλογές και δεν το μετανιώνουμε καθόλου. Εννοείται πως συμβάλλει στην ανάπτυξη και προσωπική αλλά και επαγγελματική.

**Θέμα: «Κίνηση, Στόχος και Χαμόγελο» - Τελευταία Συνάντηση!**

Υλικά: μαντήλια,  
στεφάνια,  
μπαλόνια,  
κορύνες,  
μικρή ελαφριά μπάλα,  
ελαφριά-μέτριου βάρους μπάλα,  
πλαστικά ή χάρτινα ποτήρια,  
χαρτόνι (κήπος συναισθημάτων) και αυτοκόλλητα συναισθημάτων

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Συζήτηση και αναφορά στον στόχο της συνάντησης (5')**

→Οι συμμετέχοντες (νέοι και ηλικιωμένοι) κάθονται σε έναν κύκλο (σε καρέκλες). Οι φοιτητές παρακινούν και ενθαρρύνουν τους ηλικιωμένους να αναφερθούν και να σχολιάσουν πως πέρασαν την βδομάδα τους. Στη συνέχεια οι φοιτητές περιγράφουν επιγραμματικά το πρόγραμμα και καλούν όποιον ενδιαφέρεται να λάβει μέρος.

**Στόχος:** Ενεργή συμμετοχή και διάλογος

**Αρχές:** Συζήτηση νέων και ηλικιωμένων

**ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ****1) Χορεύοντας με το μαντήλι- Ζέσταμα (10')**

→Δίνουμε στον καθένα από ένα μαντήλι. Πραγματοποιούμε κινήσεις όπως πάνω-κάτω, δεξιά- αριστερά, κύκλους στον αέρα, στο ένα χέρι , στα δύο κλπ. με τον ρυθμό της μουσικής. Τα τραγούδια που θα επιλέξουμε πρέπει να είναι χαλαρά και της εποχής τους, ώστε να τους αρέσουν. Αφήνουμε το ελεύθερο αν δούμε ότι τους αρέσει κάποιο



από τα τραγούδια πολύ να κάνουν δικές τους κινήσεις και να εκφραστεί ο καθένας με τον δικό του τρόπο.

**Στόχος:** Κίνηση και έκφραση, ενεργοποίηση του σώματος και των άνω άκρων για τις υπόλοιπες δραστηριότητες

**Αρχές:** Διασκέδαση, διαγενεακή σύνδεση μέσω της μουσικής και χαρά

### 2) Πέρνα το μπαλόνι μέσα από το στεφάνι - Κίνηση με τα χέρια (10')

→ Κρατάμε ένα στεφάνι μπροστά από έναν συμμετέχοντα την φορά. Στόχος του είναι να περνάει το μπαλόνι μέσα από το στεφάνι. Για πιο δύσκολο μπορούν να γίνουν συνεχόμενες πάσες σε συνεργασία με εμάς. Όσο πιο χαμηλά το στεφάνι τόσο πιο εύκολο. Προσαρμόζουμε το ύψος στις δυνατότητες του κάθε συμμετέχοντα. Επαναλαμβάνουμε 2-3 φορές.

**Στόχος:** Βελτίωση του χρόνου αντίδρασης, του στόχου και του συντονισμού

**Αρχές:** Αλληλεπίδραση και στόχος

### 3) «BOWLING» με τα πόδια (15')

→ Στήνουμε τις κορύνες σε σχήμα πυραμίδας σε απόσταση ανάλογη των δυνατοτήτων του ατόμου που ετοιμάζεται να εκτελέσει. Τοποθετούμε μία ελαφριά, με μέτριο μέγεθος, μπάλα μπροστά στα πόδια τους και τους λέμε να σημαδέψουν και να προσπαθήσουν να ρίξουν όσες περισσότερες κορύνες μπορούν. Ξανά προσπαθούν μέχρι να ρίξουν όλες τις κορύνες. Αν υπάρχει δυσκολία από κάποιους που δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα πόδια, μπορούν να προσπαθήσουν με τα χέρια ώστε να συμμετέχουν και εκείνοι.

**Στόχος:** Στόχευση, ενδυνάμωση των κάτω άκρων και διασκέδαση

**Αρχές:** Ενδυνάμωση και διασκέδαση

### 4) Ρίξε την πυραμίδα (10')

→ Φτιάχνουμε μία πυραμίδα από χάρτινα ή πλαστικά ποτήρια (5-4-3-2-1). Δίνουμε μία μπάλα σχετικά μέτριοι μεγέθους σε έναν από τους συμμετέχοντες και η πυραμίδα στήνεται μπροστά του σε απόσταση όπου να είναι προκλητικό για εκείνον αλλά και επιτεύξιμο. Στόχος τους είναι να ρίξει όλα τα ποτήρια σε όσο των δυνατών λιγότερες



βολές. Δίνουμε την μπάλα μέχρι να καταφέρει να τα ρίξει όλα. Συνεχίζουμε κυκλικά μέχρι να προσπαθήσουν όλοι τουλάχιστον 2 φορές.

**Στόχος:** Στόχος και ενδυνάμωση άνω άκρων

**Αρχές:** Κίνηση και διασκέδαση

#### 5) «Το δέντρο των συναισθημάτων» - Έκφραση συναισθημάτων (7')

→ Έχουμε ετοιμάσει εμείς σε χαρτόνι «τον κήπο των συναισθημάτων». Δείχνουμε στους ηλικιωμένους 3 φατσούλες που εκφράζουν διάφορα θετικά και αρνητικά συναισθήματα. Τους δίνουμε λίγο χρόνο να διαλέξουν και έπειτα τους δίνουμε την επιλογή είτε να το κολλήσουν μόνοι τους στο δέντρο της αντίστοιχης συνάντησης είτε να το κάνουμε εμείς. Δείχνουμε πάντα κατανόηση και σεβόμαστε τις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες των ηλικιωμένων.

**Στόχος:** Αποφόρτιση, έκφραση συναισθημάτων και σύνδεση

**Αρχές:** Βιωσιμότητα δεσμού, αναστοχαστική διαδικασία

#### ΚΛΕΙΣΙΜΟ- ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ : Εν κινήσει (5')

→ Οι συμμετέχοντες συζητούν για το τι τους άρεσε περισσότερο από την συνάντηση και οι φοιτητές ρωτούν τους ηλικιωμένους αν θα ήθελαν σε κάποια άλλη συνάντηση να κάνουμε κάτι που θα μας προτείνουν εκείνοι. Τους ευχαριστούμε και δίνουμε ραντεβού για επόμενη συνάντηση.

**Στόχος:** Αλληλεπίδραση με τους συμμετέχοντες και συμπερίληψή τους στην διαδικασία



## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ

### Τι πήγε καλά;

Η τελευταία συνάντηση κύλησε εύκολα και ομαλά, ενώ, η καλύτερη δραστηριότητα που άρεσε στους ηλικιωμένους ήταν εκείνη όπου κινούν ρυθμικά ένα μαντλή σε διάφορα τραγούδια της εποχής τους. Η χαρά και ο ενθουσιασμός που έχουν δεν περιγράφεται. Εκφράζονται ο καθένας με τόσο διαφορετικό τρόπο. Κάποιοι χτυπούσαν παλαμάκια, κάποιοι τραγουδούσαν και κάποιοι σηκώθηκαν για να χορέψουν μαζί μας. Κάθε φορά που κάνουμε την συγκεκριμένη δραστηριότητα είναι σαν να ξεχνάμε τα πάντα και αφήνονται στον ρυθμό της μουσικής. Αυτή είναι και η πιο δυνατή ανάμνηση/στιγμή μας από τη δράση. Η χαρά τους είναι απερίγραπτη. Κατά τα άλλα, όμως, όλες οι δραστηριότητες πήγαν πάρα πολύ καλά.

### Τι δεν πήγε καλά στη συνάντησή σας με τους ηλικιωμένους;

Όλα πήγαν πάρα πολύ καλά και δεν χρειάστηκε καμία δραστηριότητα τροποποίησης.

### Τι ενέργειες κάνατε ώστε να συμπεριλάβετε ισότιμα τους ηλικιωμένους στη δράση σας;

Στην συνάντηση αυτή δεν είχαμε κάποιον ηλικιωμένο με σοβαρό πρόβλημα, για να δυσκολευτούμε πολύ. Προσπαθήσαμε να είμαστε όσο πιο βοηθητικοί γίνεται προς εκείνους και όλα κύλησαν ομαλά. Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι αυτοί οι άνθρωποι έχουν ανάγκη από αγάπη και στήριξη. Τίποτα παραπάνω, τίποτα λιγότερο.

### Τι ενέργειες κάνατε, ώστε να καλλιεργήσετε την διαγενεακή επαφή και επικοινωνία με τους ηλικιωμένους στην συνάντησή σας;

Μιλάμε πάντα με σεβασμό και ευγένεια και είμαστε εκεί για να ακούσουμε οτιδήποτε θέλουν να μας πούνε. Πολλές φορές θέλουν να μιλήσουν για κάτι δικό τους, οτιδήποτε, οπότε είμαστε εκεί να τους ακούσουμε. Ποτέ δεν ρωτάμε κάτι πολύ προσωπικό που μπορεί να

### Πως αξιολογείτε τα αποτελέσματα της δράσης σας σε σχέση με τον αρχικό σας σχεδιασμό; Θεωρείτε ότι πετύχατε τους στόχους σας ή όχι; Τι σας κάνει να το πιστεύετε αυτό;

Τα αποτελέσματα της δράσης σε σχέση με τον αρχικό σχεδιασμό δεν είχαν κάποια διαφοροποίηση, δηλαδή ότι είχαμε σχεδιάσει το υλοποιήσαμε και πήγε και καλύτερα από κάθε άλλη φορά. Οι ηλικιωμένοι ήταν ευδιάθετοι και για αυτό υπήρχε ένα πολύ ωραίο ζεστό και γεμάτο χαρά κλίμα.

### Πως θα περιγράφατε τη συνεργασία σας με τη Μονάδα Μακροχρόνιας Φροντίδας Ηλικιωμένων;

Η συνεργασία μας με την Μονάδα ήταν γενικά πάρα πολύ καλή. Είχαμε δημιουργήσει έναν πολύ καλό τρόπο επικοινωνίας με την υπεύθυνη εκεί και πραγματικά βοηθηθήκαμε όλοι πολύ.

### Συνέβαλε η συνάντηση στην επαγγελματική σας ανάπτυξη; Δικαιολογήστε την άποψή σας.

Κάθε φορά, μετά το τέλος κάθε συνάντησης, θα μαθαίναμε όλο και κάτι καινούριο. Η σημερινή ήταν η 8<sup>η</sup> και τελευταία συνάντηση με τους ηλικιωμένους. Πήραμε πάρα πολλά από αυτό το πρόγραμμα. Τόσο σε επαγγελματικό επίπεδο όσο και σε προσωπικό.

# ΑΛΛΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ

Η ΟΜΑΔΑ Β

- 4 ΦΟΙΤΗΤΕΣ
- 7 ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ

**Θέμα: «Επανασύνδεση»**

Υλικά: 3 κουτιά,  
πολλές μπάλες και μικρά μπαλάκια,  
θήκη αυγών,  
χάρτης ή κάρτα με συγκεκριμένη διάταξη (μοτίβο)

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Ζέσταμα (5')**

1. Μουσική (οποιαδήποτε επιθυμήσουν οι ηλικιωμένοι)
2. Ελαφρύ περπάτημα ή κούνημα ποδιών
3. Κυκλικές κινήσεις ώμων
4. Πλευρικές κινήσεις χεριών
5. Μικρές στροφές κορμού

**Στόχος:** Κινητικότητα

**Αρχές:** Κοινωνική διάδραση και επανασύνδεση νέων και ηλικιωμένων

**ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ****1) Μπάσκετ (10')**

1. Οι ηλικιωμένοι κάθονται ή στέκονται σε έναν κύκλο.
2. Τα 3 κουτιά βρίσκονται στο κέντρο του κύκλου και όλοι με την σειρά τους προσπαθούν να στοχεύσουν τις μπάλες μέσα στα κουτιά.
3. Το κάθε κουτί αντιστοιχεί απο 10, 20 ή 30 πόντους.
4. Όποιος/Όποια μαζέψει τους περισσότερους πόντους κερδίζει το παιχνίδι.

**Στόχος:** Κίνηση άνω άκρων, κινητικότητα και ομαδική δραστηριότητα

**Αρχές:** Υγιής ανταγωνισμός μέσω της διασκέδασης



## 2) «Εγώ εναντίον εσένα» (10')

→ Το παιχνίδι παίζεται μεταξύ δύο ατόμων. Οι ηλικιωμένοι στέκονται αντικριστά. Ο κάθε παίκτης, με τη σειρά του, προσπαθεί να ρίξει όσο το δυνατόν περισσότερες μπάλες μέσα στο καλάθι του αντιπάλου. Ο παίκτης που κρατά το καλάθι προσπαθεί να απομακρύνει τις μπάλες, ώστε να μην επιτρέψει στον αντίπαλο να σκοράρει. Όποιος/Οποια καταφέρει να βάλει τις περισσότερες μπάλες στο καλάθι του αντιπάλου κερδίζει το παιχνίδι.

**Στόχος:** Να αναπτυχθεί η ταχύτητα αντίδρασης, ο συντονισμός χεριών–ματιών και η στρατηγική σκέψη, καθώς και να ενισχυθεί το πνεύμα ανταγωνισμού με σεβασμό στους κανόνες

**Αρχές:** Αλληλεπίδραση και στόχος

## 3) Ένα Διαφορετικό Παζλ (15')

1. Μια αυγοθήκη τοποθετείται μπροστά στους ηλικιωμένους.
2. Δίνεται στους ηλικιωμένους ο χάρτης/κάρτα που δείχνει την σωστή θέση για τα μικρά μπαλάκια στην αυγοθήκη.
3. Οι ηλικιωμένοι καλούνται να τοποθετήσουν τα μπαλάκια στις αντίστοιχες θέσεις της αυγοθήκης, σύμφωνα με το μοτίβο.
4. Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται όταν η διάταξη ταιριάζει με αυτήν στον χάρτη.

**Στόχος:** Να ενισχυθεί η συγκέντρωση, η μνήμη και οι γνωστικές δεξιότητες των συμμετεχόντων, καθώς και ο οπτικοκινητικός συντονισμός, μέσα σε μια ευχάριστη και δημιουργική δραστηριότητα.

**Αρχές:** Αλληλεπίδραση και ενεργή σκέψη

## 4) Χαλάρωση – Κλείσιμο (5')

1. Μουσική
2. Ελαφρύ περπάτημα ή κούνημα ποδιών
3. Κυκλικές κινήσεις ώμων σαν
4. Πλευρικές κινήσεις χεριών
5. Μικρές στροφές κορμού σαν
6. Αργές βαθιές αναπνοές



**Στόχος:** Χαλάρωση

### 5) Συζήτηση (5')

Ο κάθε συμμετέχων λέει με τη σειρά:

1. Τι του άρεσε περισσότερο από τη δραστηριότητα.
2. Ποιο παιχνίδι του φάνηκε πιο διασκεδαστικό.

**Στόχος:** Να εκφράσουν οι ηλικιωμένοι τα συναισθήματα και τις προτιμήσεις τους

**Αρχές:** Να ενισχυθεί η κοινωνική σύνδεση και η θετική εμπειρία της ομάδας

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ

### Τι πήγε καλά;

Η ενεργή συμμετοχή, οι φιλικές σχέσεις που αναπτύχθηκαν με τους ηλικιωμένους και η συνεργασία με τον φυσικοθεραπευτή τους.

### Τι θα διορθώσετε για τις επόμενες συναντήσεις σας;

Οι καθαρά κινητικές δραστηριότητες φαίνεται να άρεσαν περισσότερο στους ηλικιωμένους σε σύγκριση με αυτές που διέθεταν και το στοιχείο της ενδυνάμωσης της μνήμης, όπως τα παιχνίδια μνήμης ή τα παζλ.

### Τι ενέργειες κάνατε ώστε να συμπεριλάβετε ισότιμα τους ηλικιωμένους στη δράση σας;

Φροντίσαμε για την ισότιμη συμμετοχή όλων των ηλικιωμένων στις δραστηριότητες, διευκολύνοντάς τους με κάθε δυνατό τρόπο και προσαρμόζοντας τις δραστηριότητες μας στις ανάγκες τους. Λαμβάναμε υπόψη τυχόν δυσκολίες, όπως κινητικά προβλήματα ή ζητήματα μνήμης, δείχνοντας κατανόηση και υπομονή. Πριν από τις δραστηριότητες πραγματοποιούσαμε προθέρμανση, ενώ εντάσσαμε και απλά, ευχάριστα παιχνίδια με ήπιο ανταγωνισμό, ώστε να τους δίνουμε κίνητρο να συμμετέχουν ενεργά.

### Τι ενέργειες κάνατε, ώστε να καλλιεργήσετε την διαγενεακή επαφή και επικοινωνία με τους ηλικιωμένους στην συνάντησή σας;

Για την καλλιέργεια της διαγενεακής επαφής και επικοινωνίας με τους ηλικιωμένους, οργανώσαμε ομαδικά παιχνίδια. Μέσα από αυτές τις δράσεις ενθαρρύνσαμε τη συνεργασία, την αλληλεπίδραση και την κινητικότητα. Τα παιχνίδια βοήθησαν στη δημιουργία ενός ευχάριστου και φιλικού κλίματος, διευκολύνοντας την επικοινωνία και τη σύνδεση μεταξύ των διαφορετικών ηλικιακών ομάδων.

### Πως αξιολογείτε τα αποτελέσματα της δράσης σας σε σχέση με τον αρχικό σας σχεδιασμό; Θεωρείτε ότι πετύχατε τους στόχους σας ή όχι; Τι σας κάνει να το πιστεύετε αυτό;

Σε κάθε συνάντηση υπήρχαν τροποποιήσεις από τον αρχικό σχεδιασμό, καθώς διαπιστώναμε ότι είτε δεν υπήρχε αρκετή κινητικότητα είτε οι ηλικιωμένοι δυσκολεύονταν με κάποια από τα παιχνίδια που είχαμε επιλέξει. Για τον λόγο αυτό, προσαρμόζουμε πάντα τις δραστηριότητες, ώστε να ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες και τις δυνατότητές των ηλικιωμένων. Παρά τις δυσκολίες, πιστεύουμε ότι πετύχαμε σε μεγάλο βαθμό τους στόχους μας, καθώς οι ηλικιωμένοι έδειξαν ενδιαφέρον, συμμετείχαν ενεργά και δημιουργήθηκε ένα ευχάριστο και συνεργατικό κλίμα. Αυτό μας δείχνει ότι η δράση είχε θετικό αντίκτυπο.

### Πως θα περιγράφατε τη συνεργασία σας με τη Μονάδα Μακροχρόνιας Φροντίδας Ηλικιωμένων;

Δεν υπήρχαν εμπόδια στην συνεργασία μας.

### Συνέβαλε η συνάντηση στην επαγγελματική σας ανάπτυξη; Δικαιολογήστε την άποψή σας.

Καθώς το πρόγραμμα διέθετε κυρίως εθελοντικό και κοινωνικό χαρακτήρα, αναπτύξαμε δεξιότητες όπως η ομαδικότητα, η υπευθυνότητα και η επικοινωνία, οι οποίες μπορούν να αξιοποιηθούν και σε επαγγελματικό επίπεδο.

# ΑΛΛΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ

Η ΟΜΑΔΑ Γ

- 2 ΦΟΙΤΗΤΕΣ
- 9 ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ

**Θέμα: «Επανασύνδεση»**

Υλικά: μπάλες,  
εφημερίδες,  
στεφάνι,  
κορύνες

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Διατάσεις Προθέρμανσης (5')**

→ Με τη χρήση μουσικής και την κατεύθυνση των φοιτητών, οι ηλικιωμένοι πραγματοποιούν ορισμένες διατάσεις προθέρμανσης (κινήσεις ώμων, κινήσεις χεριών, τέντωμα γονάτων και ποδιών), ώστε να προετοιμαστούν για τις υπόλοιπες δραστηριότητες της συνάντησης.

**Στόχος:** Κινητικότητα και προετοιμασία

**Αρχές:** Επικοινωνία μεταξύ νέων και ηλικιωμένων

**ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ****1) «Σήκωσε το Χρώμα» (10')**

→ Με τους φοιτητές στο ρόλο των καθοδηγητών, όταν ακούγεται ένα από τα χρώματα που έχουμε επιλέξει, οι ηλικιωμένοι πραγματοποιούν τις αντίστοιχες κινήσεις που έχουμε εξηγήσει στην αρχή της δραστηριότητας (π.χ. κόκκινο – σηκώστε το αριστερό χέρι, μπλε – σηκώστε το δεξί γόνατο).

**Στόχος:** Κινητικότητα.

**Αρχές:** Σύνδεση ακοής, κίνησης και ταχύτητας αντίδρασης/αντανακλαστικών των ηλικιωμένων.

**2) Μπάσκετ με Εφημερίδες (15')**

→ Αντί για μπάλα, οι ηλικιωμένοι τσαλακώνουν παλιές εφημερίδες φτιάχνοντας «μπάλες» και προσπαθούν να τις ρίξουν σε έναν κάδο/κουτί/καλάθι.

**Στόχος:** Ενδυνάμωση άνω άκρων

**Αρχές:** Διασκέδαση και στόχος

### 3) «Μπάλα – Γλυπτό» (15')

→ Οι συμμετέχοντες προσπαθούν να σπρώξουν τη μπάλα με τα πόδια ώστε να σταματήσει ακριβώς πάνω σε ένα σημάδι – ένα στεφάνι διαβαθμισμένο στις αποστάσεις - στο πάτωμα.

**Στόχος:** Ενδυνάμωση κάτω άκρων

**Αρχές:** Ενίσχυση στόχου και συγκέντρωσης

### 4) Τελευταία Δραστηριότητα – Ποδόσφαιρο, Bowling, Βόλεϊ (15')

→ Οι ηλικιωμένοι θα μας ενημερώσουν ποια δραστηριότητα - ποδόσφαιρο, bowling, ή βόλεϊ – επιθυμούν να πραγματοποιήσουμε για το κλείσιμο της συνάντησης.

**Στόχος:** Διασκεδαστικό κλείσιμο συνάντησης



## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ

### Τι πήγε καλά;

Υπήρχε συνεργατικότητα και μεγάλη συμμετοχή από τους ηλικιωμένους, ενώ δημιουργήθηκε μια θετική και χαρούμενη ατμόσφαιρα, κατά τη διάρκεια της συνάντησης.

### Τι θα διορθώσετε για τις επόμενες συναντήσεις σας;

Δεν υπήρξε κάτι που δεν πήγε καλά, όμως τις επόμενες φορές θα εμπλουτίσουμε τις δραστηριότητες μας.

### Τι ενέργειες κάνατε ώστε να συμπεριλάβετε ισότιμα τους ηλικιωμένους στη δράση σας;

Για την συμμετοχή όλων των ηλικιωμένων διαμορφώθηκε ένας κύκλος καθισμάτων. Οι περισσότεροι ηλικιωμένοι είχαν περιορισμένη κινητική ικανότητα και για αυτόν τον λόγο προσαρμόζαμε την εκάστοτε δραστηριότητα στις ικανότητες του καθενός. Πιο συγκεκριμένα, σε μερικές δραστηριότητες πηγαίναμε μπροστά από κάθε έναν για τον βοηθήσουμε να εκτελέσει την άσκηση.

### Τι ενέργειες κάνατε, ώστε να καλλιεργήσετε την διαγενεακή επαφή και επικοινωνία με τους ηλικιωμένους στην συνάντησή σας;

Στις πρώτες μας συναντήσεις πραγματοποιήσαμε δραστηριότητες γνωριμίας για να γνωριστούμε καλύτερα με τους ηλικιωμένους. Τώρα όμως με την πάροδο του χρόνου κάτι τέτοιο δεν χρειάστηκε, ωστόσο συστηματικά προσπαθούσαμε να προωθούμε τον διάλογο και την ανταλλαγή απόψεων.

### Πως αξιολογείτε τα αποτελέσματα της δράσης σας σε σχέση με τον αρχικό σας σχεδιασμό; Θεωρείτε ότι πετύχατε τους στόχους σας ή όχι; Τι σας κάνει να το πιστεύετε αυτό;

Στην αρχή είχαμε σχεδιάσει δραστηριότητες όπου διαπιστώθηκε ότι δυσκολευόντουσαν οι ηλικιωμένοι να τις εκτελέσουν, όμως τις προσαρμόσαμε στις ικανότητες τους. Θεωρούμε ότι πέτυχαμε τους στόχους μας καθώς οι ίδιοι μας έλεγαν μετά από κάθε δραστηριότητα ότι τους άρεσε και τους βοήθησε σωματικά. Ακόμη, στο τέλος της κάθε συνάντησης, μας αποχαιρετούν με χαμόγελο και ευχαρίστηση.

### Πως θα περιγράφατε τη συνεργασία σας με τη Μονάδα Μακροχρόνιας Φροντίδας Ηλικιωμένων;

Η Μονάδα ήταν πολύ συνεργατική και μας βοήθησαν σε ότι χρειαζόμασταν.

### Συνέβαλε η συνάντηση στην επαγγελματική σας ανάπτυξη; Δικαιολογήστε την άποψή σας.

Όλη αυτή η δράση έχει συμβάλει στην επαγγελματική μας ανάπτυξη καθώς μαθαίνουμε μέσα από τους ηλικιωμένους την επικοινωνία, τα όρια αλλά και τον σεβασμό που πρέπει να υπάρχουν σε μια ομάδα, ώστε να μπορέσει να λειτουργήσει αποτελεσματικά και επιτυχημένα.

# ΑΛΛΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ

Η ΟΜΑΔΑ Δ

- 2 ΦΟΙΤΗΤΕΣ
- 11 ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ

**Θέμα: «Επανασύνδεση»**

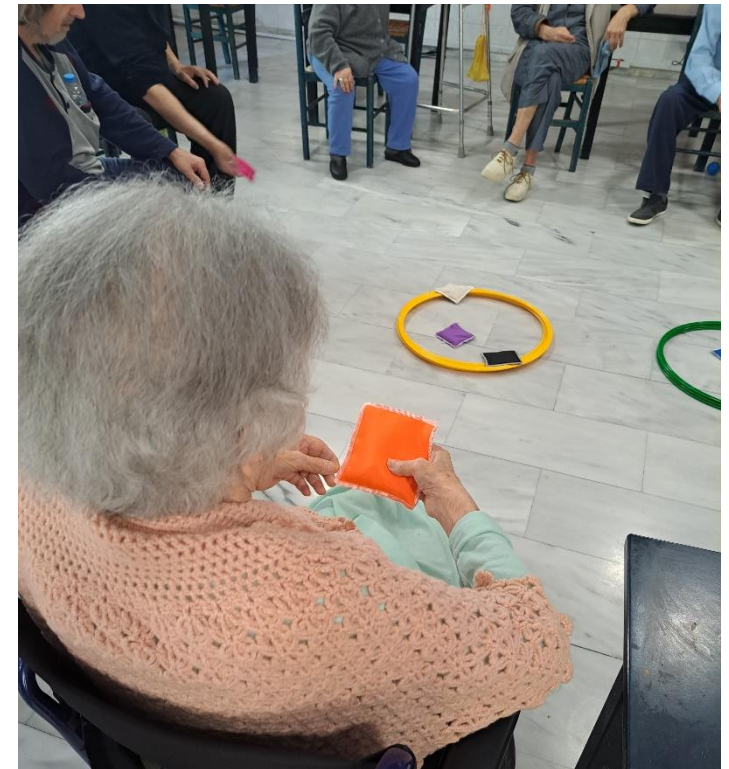
Υλικά: μπάλα,  
κουτιά,  
βιβλία,  
καπάκι από βάζο,  
μαξιλάρια με άμμο,  
στεφάνια

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ (10')**

→ Στο πλαίσιο της δράσης μας στόχος είναι η αρχική γνωριμία και η δημιουργία σχέσης εμπιστοσύνης με τους ηλικιωμένους πριν την εφαρμογή των παιχνιδιών. Η διαδικασία θα ξεκινήσει με μια σύντομη παρουσίαση της ομάδας μας όπου θα εξηγήσουμε ποιοι είμαστε, τι σπουδάζουμε, τι πρόκειται να κάνουμε και ποιος είναι ο σκοπός των παιχνιδιών μας. Στη συνέχεια, θα δοθεί χρόνος στους ηλικιωμένους να συστηθούν αναφέροντας βασικά στοιχεία για εκείνους, όπως το όνομά τους, την καταγωγή τους και αν έχουν προηγούμενη εμπειρία με παρόμοια παιχνίδια όπως αυτά που θα αναφέρουμε. Μέσα από αυτή τη διαδικασία επιδιώκουμε να κατανοήσουμε καλύτερα το επίπεδο κατάστασης τους ώστε οι δραστηριότητες να προσαρμοστούν με ασφάλεια και πάνω από όλα με σεβασμό στις δυνατότητές τους.

**ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ****1) Ρίψη Μπάλας σε Στόχο (15')**

→ Η πρώτη δραστηριότητα θα περιλαμβάνει τη χρήση μιας μικρής μπάλας και ενός κουτιού ή κάδου που θα λειτουργεί ως στόχος. Οι ηλικιωμένοι θα κληθούν να πραγματοποιήσουν ρίψεις με στόχο την τοποθέτησή της μπάλας μέσα στο κουτί. Η απόσταση ανάμεσα στο κουτί και τον ηλικιωμένο θα είναι μικρή, ώστε να είναι εύκολο στην αρχή. Μετά από 3 εύστοχες βολές η απόσταση θα αυξάνεται. Η δραστηριότητα θα λειτουργήσει ως ευχάριστο μέσο αλληλεπίδρασης με τους συμμετέχοντες.



**Στόχος:** Βελτίωση του συντονισμού των άνω άκρων, της συγκέντρωσης και της αντίληψης

### 2) Αυτοσχέδιο Επιτραπέζιο Χόκεϊ (15')

→ Η δεύτερη δραστηριότητα θα περιλαμβάνει τη μετατροπή ενός τραπεζιού σε έναν αυτοσχέδιο παιχνίδι τύπου χόκεϊ. Γύρω από το τραπέζι θα τοποθετηθούν βιβλία ώστε να δημιουργηθεί ένα σταθερό «περιθώριο» που θα κρατά την «μπάλα» εντός του χώρου. Ως μπάλα θα χρησιμοποιηθεί ένα καπάκι από βαζάκι, ενώ δύο μικρά κουτάκια θα λειτουργούν ως τέρματα.

**Στόχος:** Ενίσχυση συντονισμού άνω άκρων και οπτικοκινητικής αντίληψης

### 3) Στόχος μέσα σε Στεφάνια (15')

→ Η τρίτη δραστηριότητα θα περιλαμβάνει πλαστικά στεφάνια τοποθετημένα στο πάτωμα και μικρά μαξιλάρια με άμμο που θα λειτουργούν ως «σακουλάκια ρίψης». Οι ηλικιωμένοι θα κληθούν να πετάξουν τα μαξιλάρια για να προσγειωθούν μέσα στα στεφάνια. Τα στεφάνια θα βρίσκονται σταθερά σε ένα σημείο μέσα στον κύκλο και οι ηλικιωμένοι θα μπορούν να παίζουν όλοι μαζί ταυτόχρονα.

**Στόχος:** Βελτίωση της δύναμης και του συντονισμού των άνω άκρων, ακρίβεια κινήσεων

### 4) Κλείσιμο Συνάντησης (5')

→ Στο τέλος των δραστηριοτήτων θα ακολουθήσει μια σύντομη συζήτηση με τους ηλικιωμένους σχετικά με τις εντυπώσεις τους από τη συνάντηση. Θα δοθεί χρόνος ώστε να εκφράσουν τι τους άρεσε, τι τους δυσκόλεψε και αν θα επιθυμούσαν κάποια αλλαγή ή προσθήκη σε μελλοντικές συναντήσεις. Τέλος, θα μαζέψουμε τον χώρο και θα αποχαιρετήσουμε τους ηλικιωμένους.

**Στόχος:** Διαμόρφωση δραστηριοτήτων που ανταποκρίνονται καλύτερα στις ανάγκες των ηλικιωμένων



## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗΣ

### Τι πήγε καλά;

Όλη η συνάντηση πήγε καλά, υπήρχε θέληση και όρεξη για τα παιχνίδια.

### Τι θα διορθώσετε για τις επόμενες συναντήσεις σας;

Καθώς δεν τους αρέσουν οι διατάσεις και γενικά οι δραστηριότητες για ζέσταμα, προσπαθούμε να χρησιμοποιούμε εξοπλισμό με μπάλες και παιχνίδια για μπορούμε να πραγματοποιούμε το ζέσταμα.

### Τι ενέργειες κάνατε ώστε να συμπεριλάβετε ισότιμα τους ηλικιωμένους στη δράση σας;

Προσπαθούμε να επεξηγούμε αναλυτικά τις δραστηριότητες και να βοηθούμε τους ηλικιωμένους κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων όσο περισσότερο μπορούμε.

### Τι ενέργειες κάνατε, ώστε να καλλιεργήσετε την διαγενεακή επαφή και επικοινωνία με τους ηλικιωμένους στην συνάντησή σας;

Προσπαθούμε να έχουμε επαφή και επικοινωνία με τους ηλικιωμένους κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, χρησιμοποιούμε ενθαρρυντικά σχόλια, προσπαθούμε να τους εμπνεύσουμε να συνεχίσουν και τους μιλάμε πάντα με ευγένεια και σεβασμό αλλά ταυτόχρονα σαν να είναι φίλοι μας.

### Πως αξιολογείτε τα αποτελέσματα της δράσης σας σε σχέση με τον αρχικό σας σχεδιασμό; Θεωρείτε ότι πετύχατε τους στόχους σας ή όχι; Τι σας κάνει να το πιστεύετε αυτό;

Τα αποτελέσματα των συναντήσεων είναι πάντα θετικά, υπάρχει θετική αλληλεπίδραση από τους ηλικιωμένους και αυτό μας κάνει να πιστεύουμε ότι πετυχαίνουμε τους στόχους μας.

### Πως θα περιγράφατε τη συνεργασία σας με τη Μονάδα Μακροχρόνιας Φροντίδας Ηλικιωμένων;

Η συνεργασία με την Μονάδα είναι άψογη, πάντα μας φροντίζουν και μας βοηθούν σε οτιδήποτε χρειαστούμε.

### Συνέβαλε η συνάντηση στην επαγγελματική σας ανάπτυξη; Δικαιολογήστε την άποψή σας.

Η κάθε συνάντηση μας μαθαίνει από κάτι νέο και αυτό συμβάλλει στην εξέλιξη μας, πάντα προσπαθούμε να μαθαίνουμε και να γινόμαστε καλύτεροι.

# ΤΑ ΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

*«Να μας έρχεστε πιο τακτικά να νιώθουμε τέλεια!»*

*«Μας κάνατε να ξεχάσουμε το άγχος μας! Εμείς οι ηλικιωμένοι έχουμε μόνιμα άγχος, δεν ξέρουμε αν θα ξυπνήσουμε την επόμενη ημέρα, με εσάς τα ξεχάσαμε όλα!»*

*«Νιώθαμε ευχαρίστηση και ξεγνοιασιά όταν ερχόσασταν»*



*«Είστε αξιόλογα παιδιά»*

*«Τα κάνατε όλα ωραία!»*

*«Να 'ναι καλά τα νιάτα μας»*

# ΤΑ ΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

*«Ήταν μια απίστευτη εμπειρία που φοβόμουν στην αρχή αλλά πραγματικά δεν το μετανιώνω καθόλου. Έδωσα χαρά σε ανθρώπους που το χρειάζονται. Τι καλύτερο από αυτό;»*

*« Η συμμετοχή μου στο πρόγραμμα αυτό αποτέλεσε μια πρώτη επαφή με τον εθελοντισμό και με παρότρυνε να συμμετάσχω και στο μέλλον σε αντίστοιχες δραστηριότητες. »*

*«Ήταν μια ευκαιρία για εμένα να δω τις αντοχές μου αλλά και να κατανοήσω τα «θέλω» από τα άτομα τρίτης ηλικίας. Επιπλέον με έκανε να αισθανθώ μεγάλη συγκίνηση και χαρά νιώθοντας ότι προσφέρω με αυτόν τον τρόπο.»*

*«Ήταν μια πολύ καλή πρώτη εμπειρία σε ένα εθελοντικό πρόγραμμα. Απέκτησα γνώσεις και ανέπτυξα περισσότερη ενσυναίσθηση. Παράλληλα, καλλιέργησα τη δημιουργικότητά μου και γνώρισα νέα άτομα. Χαίρομαι που υπάρχουν προγράμματα εθελοντισμού σαν αυτό, τα οποία δεν είναι κερδοσκοπικά και δρουν ενεργά για την καλλιέργεια μιας καλύτερης κοινωνίας . Θα πρότεινα ανεπιφύλακτα τη συμμετοχή σε παρόμοιες δράσεις στο μέλλον.»*



# ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΙΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΜΗ ΚΕΡΔΟΣΚΟΠΙΚΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ:

- «Καλός Σαμαρείτης», Νέα Φιλαδέλφεια
- «Οίκος Γαλήνης – ΕΣΤΙΑ Νέας Σμύρνης
- «Παναγία η Ελεούσα», Νέα Ιωνία
- «Το Σπιτικό της Αγάπης» – Κοινωνική Μέριμνα Μοσχάτου

---

© 2026 Αποστολή ΑΝΘΡΩΠΟΣ



[www.missionanthropos.com](http://www.missionanthropos.com)



Mission "ANTHROPOS"



@mission\_anthropos