

OGÓLNY 01

# SHAFE i ja

Wprowadzenie do Inteligentnych Zdrowych Środowisk Przyjaznych Osobom Starszym  
(SHAFE)

[Start course >](#)



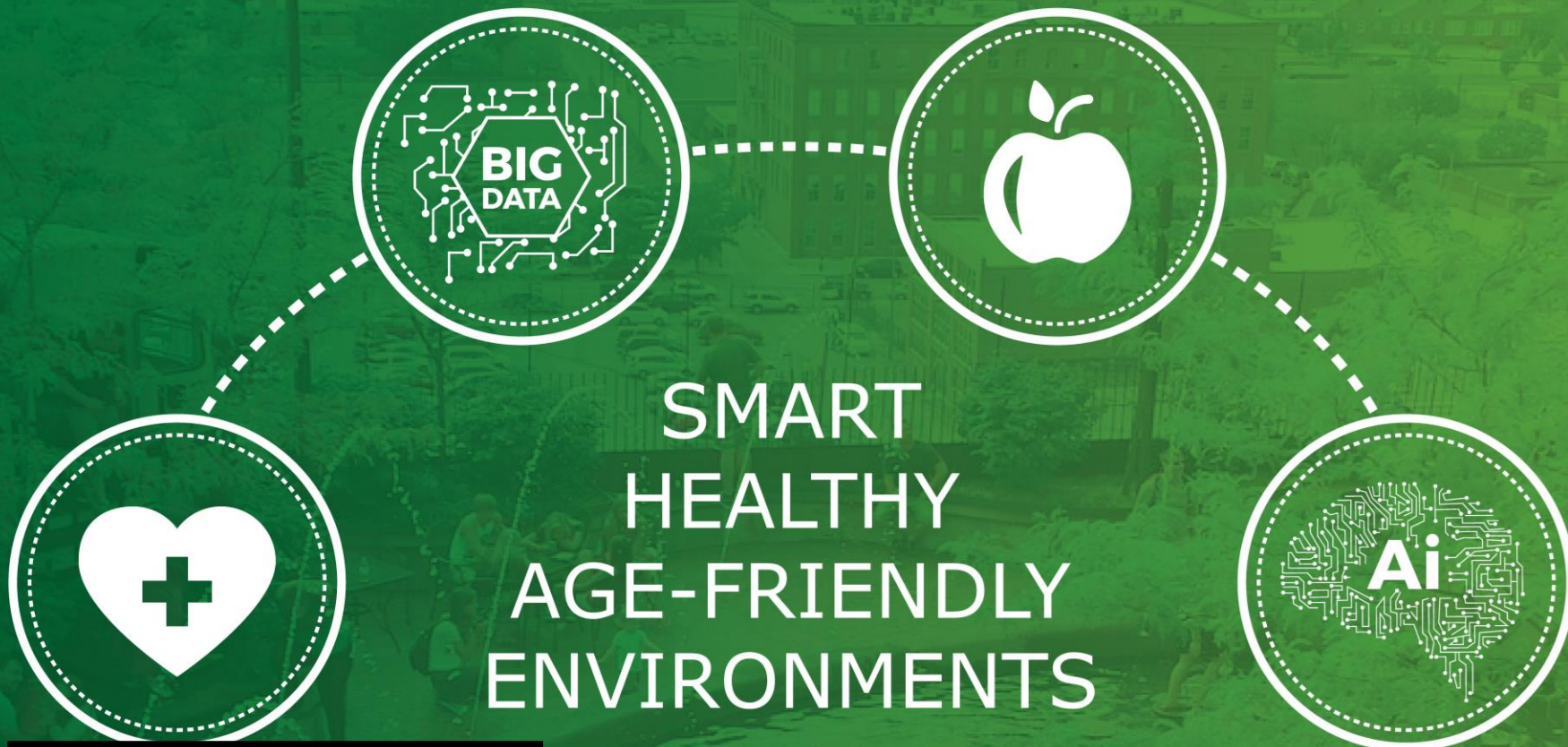
Warsaw University  
of Technology



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





**OGÓLNY**

**MODUŁ 1**

## SHAFE i ja

Inteligentne Zdrowe Środowiska Przyjazne Osobom Starszym - z angielskiego Smart Healthy Age-Friendly Environments (SHAFE) to idea, która skupia się na miejscach oraz ludziach. SHAFE stanowi połączenie środowiska fizycznego (mieszkania, miejsca publiczne oraz budynki) z inteligentnymi technologiami informacyjnymi i komunikacyjnymi (ICT), aplikacjami, społeczną partycypacją, a także rozwiązaniami z zakresu zdrowia. Inteligentne Zdrowe Środowiska Przyjazne Osobom Starszym umożliwiają bardziej niezależne życie, większą partycypację społeczną oraz dobre samopoczucie ich mieszkańców.

# SHAFE w praktyce

---



*“Pracując z materiałami edukacyjnymi w tym module, dowiesz się czym jest SHAFE na praktycznych przykładach zebranych w Europie. INTELIGENTNE TECHNOLOGIE, ZDROWIE i ŚRODOWISKO ZBUDOWANE będą dokładnie wyjaśnione później. Dobrej zabawy!”*

Willeke van Staalduinen  
Współzałożyciel AFEdeMy

## Czego nauczysz się w tym module

- 1 Dowiesz się czym są Inteligentne Zdrowe Środowiska Przyjazne Osobom Starszym (SHAFE)
- 2 Będziesz w stanie wskazać relacje pomiędzy poszczególnymi sferami SHAFE
- 3 Dowiesz się jaką rolę może odgrywać facylitator SHAFE
- 4 Odkryjesz jaka jest najlepsza rola dla Ciebie



# Rozdziały

---

**1** Wprowadzenie do SHAPE

---

**2** INTELIGENTNE TECHNOLOGIE

---

**3** ZDROWIE

---

**4** ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

**5** Rola facylitatora SHAPE

---



OGÓLNY

MODUŁ 1

ROZDZIAŁ 1

## Wprowadzenie do SHAFE

Rozdział wprowadza koncepcję Inteligentnych Środowisk Przyjaznych Osobom Starszym (SHAFE)

## Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Dowiesz się o źródłach SHAFE
- 2 Ogólnych informacji o koncepcji SHAFE
- 3 Aktualnych projektów, będących kontynuacją SHAFE



# Smart Healthy Age-Friendly Environments (SHAFE)

Nowa koncepcja SHAFE została stworzona przez Carinę Dantas (SHINE2Europe / Cáritas Coimbra) i Willeke van Staalduinena (AFEdemy) w 2017 roku. Opiera się na pragnieniu realizacji koncepcji SHAFE w całej Europie, która sprawi, że ludzie na całym świecie będą zdrowsi i szczęśliwsi. Idea ta nabrała kształtu i obecnie stanowi duży ruch z ponad 170 organizacjami partnerskimi, około 300 zaangażowanymi osobami i profesjonalistami.





## Wideo

---

Webinar NET4Age:

Czym jest SHAFE – Styczeń/Luty 2021

Zobacz tutaj

<https://www.youtube.com/watch?v=axrlxqY2QjI> albo kliknij obrazek po prawej stronie.

Wideo jest w języku angielskim.

WEBINAR CYCLE

NET4Age  
age-friendly

SHAFE explained  
18 February 2021

Carina Dantas  
carinadantas@shine2.eu

Willeke van Staaldouin  
willeke@afedemy.eu

The video is based upon work from COST Action NET4Age-friendly, supported by COST (European Cooperation in Science and Technology), a funding agency for research and innovation projects. COST Actions help advance research excellence across Europe and make scientific expertise and ideas available to all researchers. The results of the research, events and discussions are available to all.

# Inteligentne Zdrowe Środowiska Przyjazne Osobom Starszym – koncepcja i tło

**Inteligentne Zdrowe Środowiska Przyjazne Osobom Starszym - z angielskiego Smart Healthy Age-Friendly Environments (SHAFE) to idea, która skupia się na miejscach oraz ludziach. SHAFE stanowi połączenie środowiska fizycznego (mieszkania, miejsca publiczne oraz budynki) z inteligentnymi technologiami informacyjnymi i komunikacyjnymi (ICT), aplikacjami, społeczną partycypacją, a także rozwiązaniami z zakresu zdrowia. Inteligentne Zdrowe Środowiska Przyjazne Osobom Starszym umożliwiają bardziej niezależne życie, większą partycypację społeczną oraz dobrostan ich mieszkańców.**

Koncepcja SHAFE została zatwierdzona przez Komisję Europejską. W 2018 r. sieć przedstawiła Komisji wspólne oświadczenie.

W oświadczeniu proszono o więcej badań na temat profilaktyki i większą uwagę na połączenie:

- Opieki zdrowotnej i społecznej ze
- Środowiskiem zbudowanym oraz
- Technologia informacyjną i telekomunikacyjną (ICT).

Na przykład: podczas budowy lub modernizacji nowych domów, budynków lub przestrzeni zewnętrznych ważne jest, aby patrzeć z różnych perspektyw. Planiści i projektanci powinni pomyśleć o ludziach, którzy będą tam mieszkać i pracować. Powinni wyobrazić sobie, jakie rozwiązania ICT muszą zostać uwzględnione. Należy również zastanowić się jakie środki zdrowia publicznego trzeba wprowadzić i w jaki sposób dom lub ulica mogą wspierać aktywne oraz zdrowe życie.

# Inteligentne Zdrowe Środowiska Przyjazne Osobom Starszym – kontynuacja

W 2020 r. sieć współpracy SHAFE opublikowała nowy dokument polityczny: [Stanowisko](#) w sprawie SHAFE.

Dokument koncentruje się na:

## Obywatelach

- Umiejętności cyfrowe
- Udostępnianie danych
- Zdrowy styl życia
- Partycypacja i włączenie
- Więzi społeczne

## Środowiskach

- Modernizacja i adaptacja miejsc zamieszkania
- Dostępne przestrzenie publiczne i transport
- Neutralność klimatyczna
- Zdrowie i dobre samopoczucie w pracy

## Zdrowie i opieka

- Niezawodne, bezpieczne i dostępne dane
- Solidna infrastruktura cyfrowa
- Zintegrowana spersonalizowana opieka
- Wytyczne i długoterminowe rozwiązania finansowe/modele biznesowe
- Szkolenia z umiejętności cyfrowych dla profesjonalistów

## Lepsza **WSPÓŁPRACA** i **WDROŻENIE**

**(OSIĄGNIĘCIE) SHAFE** w całej Europie to ostateczne zobowiązanie zawarte w dokumencie przedstawiającym stanowisko.

Dokument został dobrze przyjęty i opublikowany przez Komisję Europejską.

# Inteligentne Zdrowe Środowiska Przyjazne Osobom Starszym – powiązane projekty

Nowe europejskie projekty oparte na koncepcji SHAFE otrzymały finansowanie.

Projekty powiązane z SHAFE to:

- [Hands-on SHAFE](#) (2019-2022). To szkolenie jest częścią tego projektu
- [EU SHAFE](#) (2019-2023) koncentruje się na opracowywaniu polityk i praktyk SHAFE w kilku regionach Europy
- COST Action [NET4Age-Friendly](#) (2020-2024) to sieć badaczy ze wszystkich krajów europejskich i nie tylko
- [BIG educational game](#) (2020-2022) to wersja SHAFE w grze online 2.5D





## ❖ Czy wiesz, że?

SHAFE zapoczątkowano w 2017 roku aby zająć się agendą polityczną w Europie.

- By zwrócić uwagę na dobre samopoczucie ludzi oraz miejsca.
- By wskazać lepsze połączenia zdrowia, technologii ICT oraz środowiska zbudowanego.

Od 2019 roku rozpoczęły się prace nad SHAFE w ramach czterech projektów.

# Podsumowanie rozdziału

---

**1**

W tym rozdziale dowiedziałas/eś się jaka jest ogólna koncepcja SHAFE

---

**2**

Dowiedziałas/eś się także o projektach będących kontynuacją koncepcji SHAFE

---

# Rozdział skończony!

---

Gratulacje! Ukończyłaś/eś rozdział!

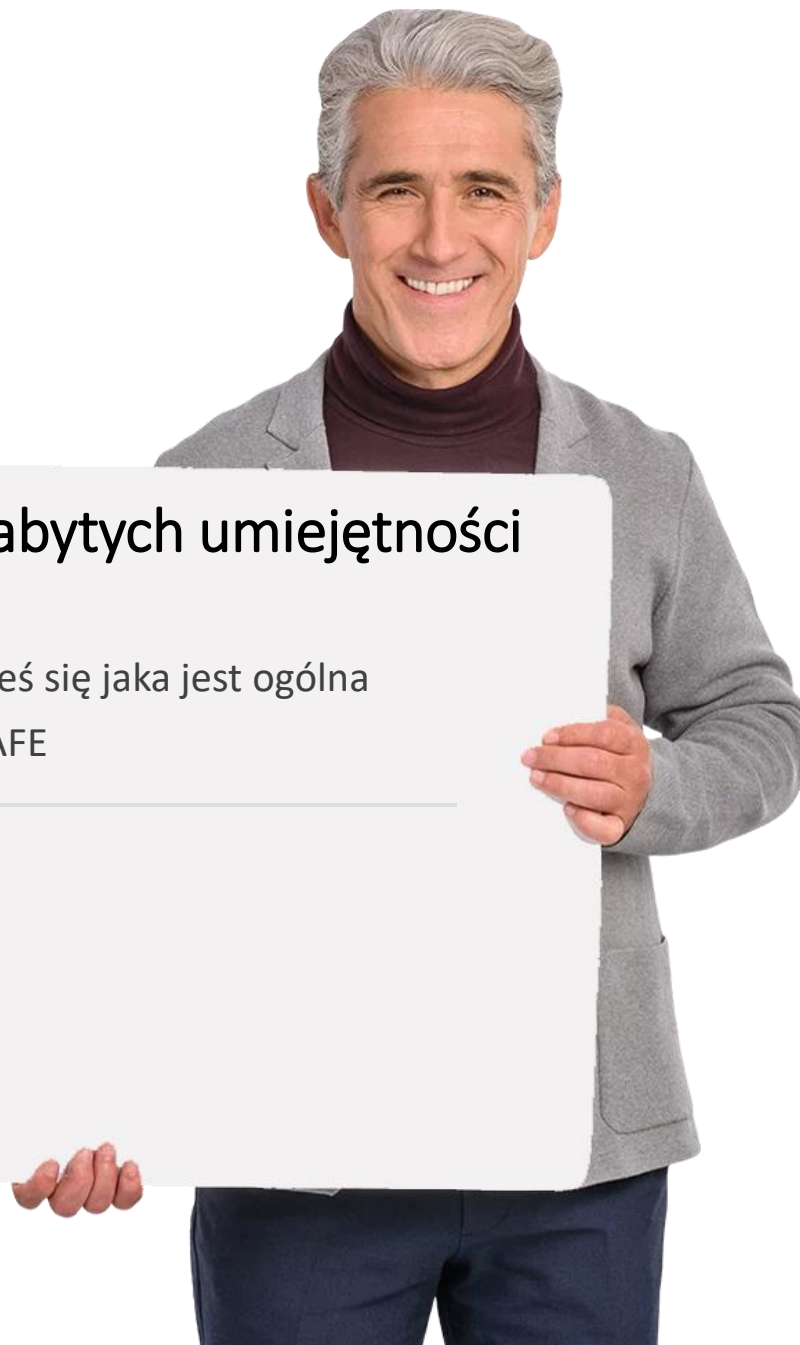
## Podsumowanie nabytych umiejętności

---

1

Dowiedziałas/eś się jaka jest ogólna koncepcja SHAFE

---



## Co dalej?

---

W kolejnym rozdziale możesz kontynuować naukę o  
INTELIGENTNYCH TECHNOLOGIACH

**Powtórz**

**Dalej**







# SMART HEALTHY AGE-FRIENDLY ENVIRONMENTS



OGÓLNY

MODUŁ 1

ROZDZIAŁ 2

## INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE (SMART)

Rozdział koncentruje się na INTELIGENTNYCH TECHNOLOGIACH (SMART). W rozdziale dowiesz się jakie INTELIGENTNE TECHNOLOGIE są związane z SHAFE i poznasz przykłady z krajów europejskich.

# Czego nauczysz się w tym rozdziale

1

Dowiesz się czym są INTELLIGENTNE TECHNOLOGIE



# INTELENTNE TECHNOLOGIE

---

Aplikacje cyfrowe lub technologie informacyjno-komunikacyjne (ICT) są wszędzie. Na przykład: smartfony, internet i WIFI w domu, serwisy streamingowe i zegarki cyfrowe. Urządzenia i oprogramowanie muszą być zaprojektowane tak, aby były przyjazne dla użytkownika, bezpieczne w użyciu, wspierały obywateli i zapewniały niezawodną obsługę danych.



## Smartfony

Telefony z systemem iOS, Microsoft lub Android (Google, Huawei, Samsung) zapewniają wiele funkcji takich jak internet, dane, media społecznościowe, gry.



## Inteligentny dom

WIFI, czujniki domowe, internet: komfort, porady zdrowotne i monitoring, wsparcie samodzielnego życia.



## Inteligentne technologie na zewnątrz

Urządzenia do noszenia, inteligentne oświetlenie, urządzenia transportowe wspierają orientację i aktywny tryb życia.



## Zadanie

Na następnych stronach znajdziesz przykłady INTELIGENTNYCH TECHNOLOGII.

Spróbuj podać wpływ każdego z przykładów na poprawę zdrowia oraz dobrego samopoczucia.

## Kontakt internetowy z lekarzem

Aplikację do kontaktu internetowego z lekarzem można bezpłatnie pobrać z App Store lub Google Play. Lekarz lub pielęgniarka zaprasza użytkowników do korzystania. Dzięki aplikacji można wysłać zdjęcie lub plik do lekarza, bądź skonsultować się z lekarzem nie wychodząc z domu.

[Holandia](#)

[Irlandia](#)

[Francja](#)

[Polska](#)

[Niemcy](#)

[Portugalia](#)



## Smartfony dla osób starszych

Niedrogi smartfon (360 zł) ze specjalną, przyjazną dla osób starszych aplikacją, dostępną dla wszystkich. Przykłady:

[Holandia](#)

[Francja](#)

Niemcy

[Irlandia](#)

[Polska](#)

[Portugalia](#)



# Tablety

Tablety z dużymi przyciskami i łatwym w obsłudze interfejsem są specjalnie zaprojektowane dla seniorów. Przykłady:

- Acorn: samodzielny tablet ze zintegrowaną mobilną kartą SIM do łączenia się z Internetem (<https://myacorn.ie/>)
- Grandpad: tablet z dużymi przyciskami i intuicyjnym interfejsem ([www.grandpad.net](http://www.grandpad.net))
- Senior Tablet to tablet do połączenia z opiekunami ([www.mymemorylane.com](http://www.mymemorylane.com))

[Holandia](#)

Irlandia

[Francja](#)

[Polska](#)

Niemcy

[Portugalia](#)



## Urządzenia do noszenia

Zegarki na rękę, a także aplikacje na smartfony do mierzenia kroków, raportowania aktywności, monitorowania funkcji życiowych lub wysyłania alarmu mogą wspierać aktywne i zdrowe starzenie się, ponieważ dostarczają informacji o postępach w chodzeniu, zdrowiu itp.

Aplikacje mogą wysyłać zachęcające wiadomości, np. "Dobrze ci idzie! Tak trzymaj!" Może to skłonić do zrobienia trochę lepszego czasu następnym razem (np. przejścia 2000 kroków do 3000 kroków i tak dalej), albo uspokoić użytkownika, ponieważ widać, że bicie serca jest w porządku i w razie potrzeby pomoc jest blisko.





## Kontrola sąsiedzka z WhatsApp

Sąsiedzi na ulicy i wolontariusze w dzielnicach lub większych społecznościach mogą tworzyć i / lub dołączać do grupy WhatsApp, aby dzielić się informacjami związanymi ze społecznością i ostrzegać się nawzajem o nagłych wypadkach, podejrzanych osobach lub pojazdach itp. Czasami w grupie jest lokalny funkcjonariusz policji .



## Roboty społeczne

Aby zapewnić towarzystwo, opracowywane są roboty społeczne. Jednym z przykładów jest Tessa: Tessa jest robotem społecznym dla osób w określonej fazie demencji. Oferuje harmonogram, obsługuje strukturę dnia, sugeruje działania, ma także funkcję przypomnień.

[Holandia](#)

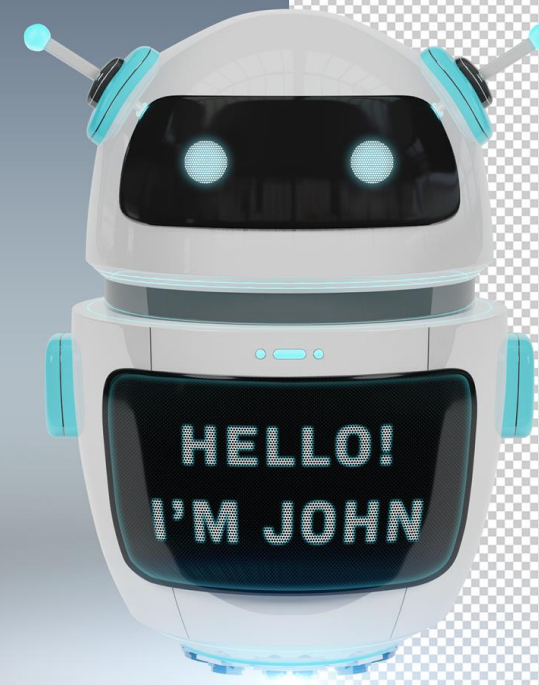
Irlandia

[Francja](#)

[Polska](#)

Niemcy

Portugalia



## Odpowiedzi: Inteligentne rozwiązania a zdrowie i dobre samopoczucie

Czy pomyślałeś o korzyściach dla każdego z przykładów?

Oto niektóre z nich:

- Technologia do łączenia się online z innymi ludźmi
- Konsultacja online z lekarzem
- Spersonalizowany program szkoleniowy
- Osobiste porady
- Bezpieczeństwo w pobliżu domu i w okolicy
- Gry i treningi relaksacyjne i promujące zdrowie psychiczne

# Podsumowanie rozdziału

---

**1**

W tym rozdziale dowiedziałaś/eś się czym są INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE

---

**2**

Poznałaś/eś przykłady INTELIĞENTNYCH TECHNOLOGII

---

**3**

Poznałaś/eś korzyści użytkowania INTELIĞENTNYCH TECHNOLOGII oraz aplikacji

---

**4**

Jeśli chcesz wiedzieć więcej zajrzyj do modułu INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE

# Rozdział skończony!

---

Gratulacje! Ukończyłaś/eś rozdział!

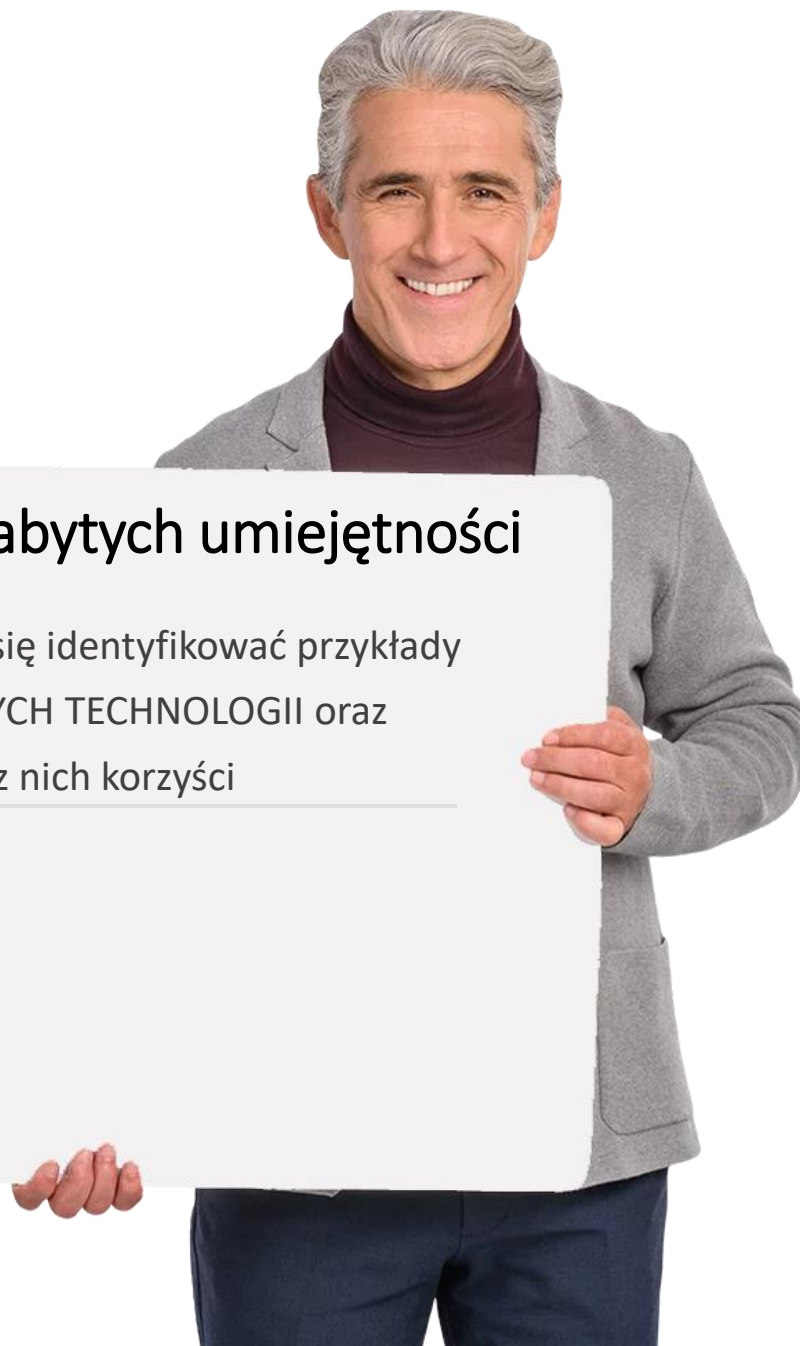
## Podsumowanie nabytych umiejętności

---

**1**

Nauczyłaś/eś się identyfikować przykłady  
INTELIĞENTNYCH TECHNOLOGII oraz  
wynikających z nich korzyści

---



## Co dalej?

---

Możesz dowiedzieć się więcej o INTELIGENTNYCH TECHNOLOGIACH w module INTELIGENTNE TECHNOLOGIE albo kontynuować naukę o ZDROWYCH środowiskach w kolejnym rozdziale

**Powt6rz**

**Dalej**





# SMART HEALTHY AGE-FRIENDLY ENVIRONMENTS



OGÓLNY

MODUŁ 1

ROZDZIAŁ 3

## ZDROWIE

Rozdział koncentruje się na ZDROWYCH środowiskach (HEALTH). W rozdziale dowiesz się jakie ZDROWE środowiska są związane z SHAFE i poznasz przykłady z krajów europejskich.

## Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Dowiesz się czym są ZDROWYCH środowiska
- 2 Poznasz przykłady ZDROWYCH środowisk
- 3 Nauczysz się definiować korzyści wynikające ze ZDROWYCH środowisk









## Zadanie

Na następnych stronach znajdziesz przykłady ZDROWYCH środowisk.

Spróbuj podać wpływ każdego z przykładów na poprawę zdrowia oraz dobrego samopoczucia.

## Spacery, bieganie, aktywność na zewnątrz

Przebywanie na świeżym powietrzu na spacerze, podczas biegania lub nawet siedzenie w parku jest dobre dla zdrowia. Aktywność fizyczna wspiera sprawność organizmu, wpływa korzystnie na zdrowie psychiczne i samoocenę

Jest to tani i łatwy sposób na zdrowie, który można to zrobić wszędzie.



## Trening fizyczny

Ćwiczenia fizyczne wzmacniają mięśnie, kości oraz mózg. Mogą także pomóc w utracie wagi.

[Holandia](#)

[Irlandia](#)

[Francja](#)

[Polska](#)

[Niemcy](#)

[Portugalia](#)



## Spotkania z ludźmi

W Irlandii „a men’s shed” (tłum. męska szopa) to miejsce, w którym mężczyźni mogą dzielić się swoimi uczuciami w sposób przypadkowy, w bezpiecznej, pełnej szacunku i przyjaznej atmosferze, pracując nad praktycznymi projektami, takimi jak ogrodnictwo, naprawy i remonty lub działania społeczne.

W Hadze w każdej dzielnicy są miejsca spotkań na kawę czy po prostu na rozmowę.

[Holandia](#)

[Irlandia](#)

[Francja](#)

[Polska](#)

[Niemcy](#)

[Portugalia](#)



## Sieć wsparcia dla osób z demencją

Demencja to choroba, która dotyka głównie osoby starsze. Główne objawy choroby są takie, że kradnie ona wspomnienia, zmniejsza zdolność mówienia i rozpoznawania ludzi, a chorzy tracą świadomość miejsca i czasu.

Nie ma jeszcze skutecznego leczenia demencji. Niektóre sieci wsparcia dla osób z demencją i ich opiekunów:

[Holandia](#)

[Irlandia](#)

[Francja](#)

[Polska](#)

[Niemcy](#)

[Portugalia](#)



## Leki i terapie

Kiedy ktoś jest chory lub ma upośledzenie (stałe lub tymczasowe), mogą być konieczne leki i terapie, takie jak leki na przepisane przez lekarza. Konieczna może być również operacja lub terapia u psychologa lub fizjoterapeuty.

W Kassel (Niemcy) opracowali terapię jąkania online (stanowi ona połączenie zdrowia i technologii ICT).

[Holandia](#)

[Irlandia](#)

[Francja](#)

[Polska](#)

[Niemcy](#)

[Portugalia](#)



## Innowacyjny zestaw rehabilitacyjny

ReHab to wielowymiarowy zestaw innowacyjnych technologii i tradycyjnych materiałów do promowania stymulacji poznawczej i funkcjonalnej rehabilitacji, indywidualnie lub zbiorowo, w domu lub poprzez interakcję na odległość.

<https://en.caritascoimbra.pt/project/rehab/>

Holandia

Irlandia

Francja

Polska

Niemcy

Portugalia





## Odpowiedzi: Rozwiązania zdrowotne a zdrowie i dobre samopoczucie

Czy pomyślałeś o korzyściach dla każdego z przykładów?

Oto niektóre z nich:

- Aktywność fizyczna wspiera poprawę zdrowia i nastroju
- Leki i terapie pomagają poprawić zdrowie i nastrój oraz/lub uczyć się życia z niepełnosprawnością
- Wsparcie osób z demencją pomaga poprawiać ich samopoczucie

# Podsumowanie rozdziału

---

**1** W tym rozdziale dowiedziałaś/eś się czym są ZDROWE środowiska

---

**2** Poznałaś/eś przykłady ZDROWYCH środowisk i rozwiązań

---

**3** Poznałaś/eś korzyści wynikające ze ZDROWYCH środowisk

---

**4** Jeśli chcesz wiedzieć więcej zajrzyj do modułu ZDROWIE

# Rozdział skończony!

---

Gratulacje! Ukończyłaś/eś rozdział!

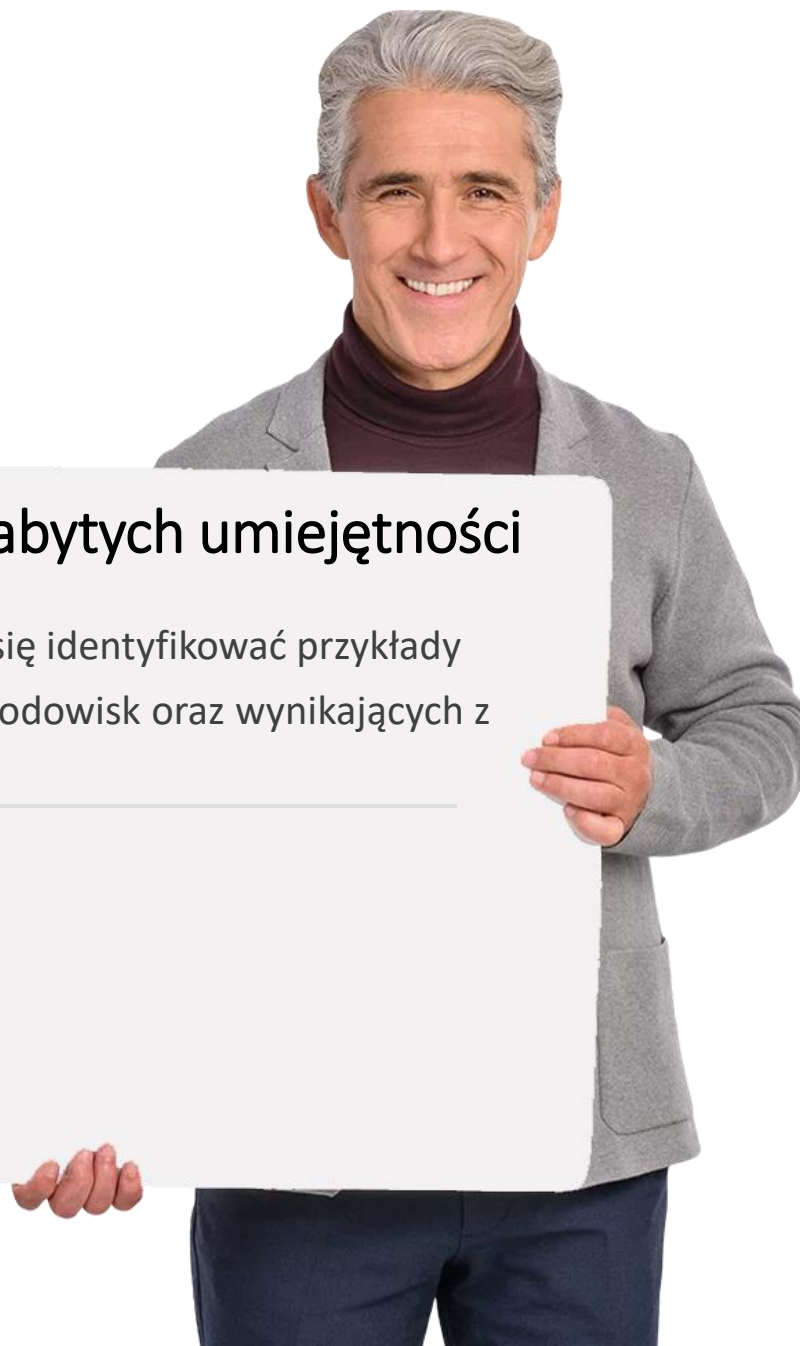
## Podsumowanie nabytych umiejętności

---

**1**

Nauczyłaś/eś się identyfikować przykłady  
ZDROWYCH środowisk oraz wynikających z  
nich korzyści

---



## Co dalej?

---

Możesz dowiedzieć się więcej o ZDROWIU w module ZDROWIE albo kontynuować naukę o ŚRODOWISKU ZBUDOWANYM w kolejnym rozdziale

**Powtóż**

**Dalej**





# SMART HEALTHY AGE-FRIENDLY ENVIRONMENTS



 OGÓLNY

MODUŁ 1

ROZDZIAŁ 4

## ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

Rozdział koncentruje się na ŚRODOWISKU ZBUDOWANYM (BUILT). W rozdziale dowiesz się jakie ŚRODOWISKA ZBUDOWANE są związane z SHAFE i poznasz przykłady z krajów europejskich.

## Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Dowiesz się czym jest ŚRODOWISKO ZBUDOWANE przyjazne osobom starszym
- 2 Poznasz przykłady ŚRODOWISK ZBUDOWANYCH przyjaznych osobom starszym
- 3 Nauczysz się definiować korzyści związane ze ŚRODOWISKIEM ZBUDOWANYM przyjaznym osobom starszym



# ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

---

ŚRODOWISKA ZBUDOWANE przyjazne osobom starszym to takie, które są dostępne dla wszystkich, przyjazne dla użytkownika i integracyjne wspierają jednostki w życiu, pracy, zabawie i relaksie oraz promowaniu dobrego samopoczucia.



## Mieszkania

Mieszkania i domy, które sprzyjają dobremu samopoczuciu i zdrowiu.



## Przestrzenie zewnętrzne i budynki

Budynki publiczne, ulice, ścieżki, autostrady to przykłady przestrzeni zewnętrznych, które powinny wspierać integrację społeczną i zdrowie.



## Mobilność

Pociągi, autobusy, samochody, rowery to środki transportu dostępne i przyjazne dla użytkownika.



## Zadanie

Na następnych stronach znajdziesz przykłady ŚRODOWISK ZBUDOWANYCH przyjaznych osobom starszym.

Spróbuj podać wpływ każdego z przykładów na poprawę zdrowia oraz dobrego samopoczucia.



## Mieszkania przyjazne starzeniu się

W całej Europie budowane są dostępne, przyjazne starzeniu się mieszkania, wyposażone we wspierające rozwiązania cyfrowe.

Przykłady z dodatkowymi informacjami:

[Holandia](#)

[Irlandia](#)

[Francja](#)

[Polska](#)

[Niemcy](#)

[Portugalia](#)



## Mobilne porady o mieszkaniach przyjaznych starzeniu się

W Hanau (Niemcy) dostępne jest mobilne biuro doradztwa mieszkaniowego. Informuje to obywateli o możliwościach samodzielnego życia i wsparcia społeczności.

[Holandia](#)

[Francja](#)

[Niemcy](#)

[Irlandia](#)

[Polska](#)

[Portugalia](#)



## Pieszna trasa handlowa przyjazna dla osób z demencją

Aby wesprzeć orientację osób z demencją, w Rotterdamie utworzono trasę przyjazną demencji (Blokke om). Można podążać dwiema drogami oznaczonymi kolorem żółtym lub zielonym. Dostępne są dodatkowe ławki, wejścia na chodniki i rampy zjazdowe.

[Holandia](#)

[Irlandia](#)

[Francja](#)

[Polska](#)

[Niemcy](#)

[Portugalia](#)



## Bezpieczeństwo na zewnątrz

Bezpieczne i dobrze utrzymane miejsca i budynki publiczne są monitorowane przez osoby starsze i innych. Na przykład zgłaszają oni: stan techniczny chodników, sygnalizacji świetlnej, spowolnienie czasu sygnalizacji, aby bezpiecznie przejść na skrzyżowaniach ulic.

[Holandia](#)

[Irlandia](#)

[Francja](#)

[Polska](#)

[Niemcy](#)

[Portugalia](#)



# Budownictwo zrównoważone energetycznie

---

W porównaniu z młodszymi osobami starsze osoby mają większe trudności z utrzymaniem ciepła i często muszą włączać ogrzewanie. Aby zmniejszyć zużycie paliw kopalnych i obniżyć koszty, ludzie są informowani i zachęcani do rozważenia przejścia rozwiązania zasilane energią pochodzącą ze źródeł odnawialnych tj. panele słoneczne lub energia wiatrowa.

[Holandia](#)

[Irlandia](#)

[Francja](#)

[Polska](#)

Niemcy

Portugalia



## Odpowiedzi: Środowisko zbudowane a zdrowie i dobre samopoczucie

Czy pomyślałeś o korzyściach dla każdego z przykładów?

Oto niektóre z nich:

- Dostępne i integracyjne zaprojektowane domy wspierają niezależne życie i dobre samopoczucie
- Bezpieczny transport umożliwia odwiedziny innych
- Dostępne miejsca publiczne umożliwiają aktywność na świeżym powietrzu, robienie zakupów i odwiedzanie innych
- Bezpieczne środowisko wspiera zdrowie i dobre samopoczucie oraz pomaga zapobiegać chorobom

## Podsumowanie rozdziału

---

**1**

W tym rozdziale dowiedziałaś/eś się czym jest ŚRODOWISKO ZBUDOWANE przyjazne osobom starszym

---

**2**

Poznałaś/eś przykłady ŚRODOWISK ZBUDOWANYCH przyjaznych osobom starszym

---

**3**

Poznałaś/eś korzyści wynikające ze ŚRODOWISK ZBUDOWANYCH przyjaznych osobom starszym

---

**4**

Jeśli chcesz wiedzieć więcej zajrzyj do modułu ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

# Rozdział skończony!

---

Gratulacje! Ukończyłaś/eś rozdział!

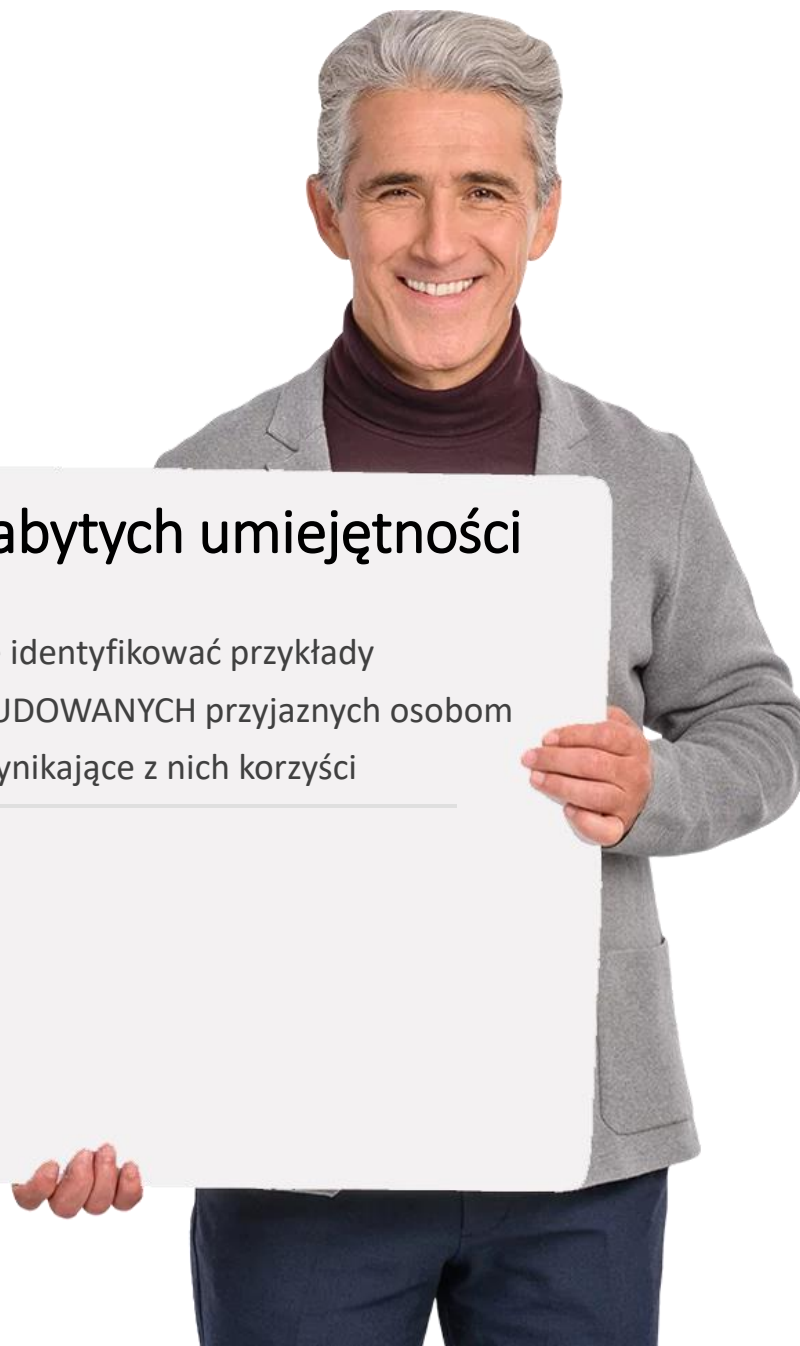
## Podsumowanie nabytych umiejętności

---

**1**

Nauczyłaś/eś się identyfikować przykłady  
ŚRODOWISK ZBUDOWANYCH przyjaznych osobom  
starszym oraz wynikające z nich korzyści

---





## Co dalej?

---

Możesz dowiedzieć się więcej o ŚRODOWISKACH ZBUDOWANYCH przyjaznych osobom starszym w module ŚRODOWISKO ZBUDOWANE albo kontynuować naukę o roli facylitatora SHAFE w kolejnym rozdziale

**Powtóż**

**Dalej**





# SMART HEALTHY AGE-FRIENDLY ENVIRONMENTS



OGÓLNY

MODUŁ 1

ROZDZIAŁ 5

## Rola facylitatora SHAFE

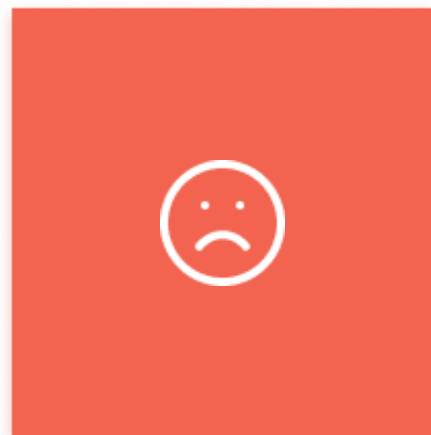
Rozdział koncentruje się na Twojej roli w ramach Inteligentnych Zdrowych Środowisk Przyjaznych Osobom Starszym. Czy działasz jako wolontariusz, czy może jest to część Twojej pracy? A może chciałbyś zbudować własną działalność biznesową w oparciu o SHAFE?

## Czego nauczysz się w tym rozdziale

- 1 Dowiesz się jaka jest rola facylitatora SHAFE
- 2 Dowiesz się o wolontariuszach, opiekunach oraz przedsiębiorcach w ramach SHAFE
- 3 Będziesz miał możliwość oceny własnej roli w ramach SHAFE

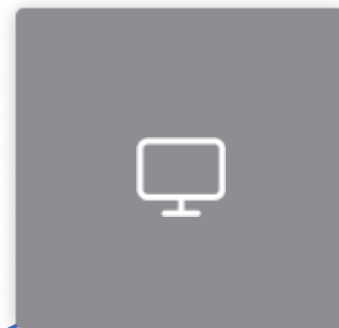


# Facilitator SHAFE



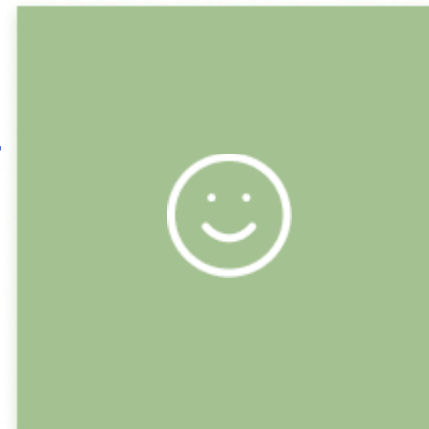
**Jak może być moja rola?**  
Teraz wiem mało na temat SHAFE. Jak może być moja rola?

**Mogę być wolontariuszem**  
Moi rodzice, sąsiedzi lub przyjaciele potrzebują pomocy. Mogę wspierać moje sąsiedztwo.



**Mogę zarabiać pieniądze**  
Chciałbym pomagać ludziom, ale jednocześnie chciałbym zarabiać.

**Sprawdź i wybierz**  
Sprawdź jaka jest najlepsza rola dla Ciebie.



# Role facylitatorów SHAFE

---

Jaka będzie najlepsza rola dla Ciebie? Poniżej prezentujemy różne opcje. Sprawdź je!



## Wolontariusz

Wolontariusz to osoba, która dobrowolnie realizuje działania na rzecz społeczeństwa.



## (Nie)formalny opiekun

Opiekun opiekuje się, głównie w środowisku domowym, starzejącym się rodzicem, współmatronkiem, innym krewnym, osobą niespokrewnioną, osobą chorą lub niepełnosprawną.



## Przedsiębiorca

Przedsiębiorca biznesowy oferuje klientom usługi i produkty SHAFE oraz fakturuje czas i koszty.

## Wolontariusz

---

Wolontariusz to osoba, która dobrowolnie realizuje działania na rzecz społeczeństwa.

Działania te podejmowane są w celu non-profit, sprzyjając rozwojowi osobistemu wolontariusza, który poświęca swój czas i energię dla dobra wspólnego nie pobierając wynagrodzenia finansowego.



# Wolontariusz SHAFE

---

Działania wolontariackie podejmowane są z powodów non-profit i nie zastępują płatnych pracowników. Działanie może być zorganizowane przez dostawcę wolontariatu lub z własnej inicjatywy wolontariusza.

Wolontariuszom przysługują prawa opisane w Europejskiej Karcie Praw i Obowiązków Wolontariuszy. [\[Link\]](#) Przykładami praw są: równy dostęp do bycia wolontariuszem, informowanie o prawach i obowiązkach, ochrona socjalna, pewna elastyczność podczas wolontariatu.

Wolontariusze mają prawo do uzyskania wsparcia od różnych podmiotów, np. w postaci zwrotu kosztów czy jasnego opisu zadań.

Obowiązki wolontariuszy to na przykład: poszanowanie zasad prawa i niedyskryminacji, poszanowanie uczciwości i wartości instytucji, dla której świadczą wolontariat, poszanowanie uzgodnionego czasu i wysiłku.

## Opiekun (formalny i nieformalny)

Opiekun opiekuje się, głównie w środowisku domowym, starzejącym się rodzicem, współmałżonkiem, innym krewnym lub osobą niespokrewnioną, osobą chorą lub niepełnosprawną.

Opiekunowie formalni to profesjonaliści, opłacani za świadczenie opieki. Opiekunami nieformalnymi są dzieci, sąsiedzi, przyjaciele.





# Opiekun SHAFE

---

Opiekunowie SHAFE są określani jako „formalni” lub „nieformalni”.

- Opiekunowie „formalni” otrzymują wynagrodzenie za swoje usługi oraz przeszli szkolenie i edukację w zakresie świadczenia opieki. Może to obejmować usługi agencji zdrowia w domu i innych przeszkolonych specjalistów.
- Opiekunowie „nieformalni”, zwani również opiekunami rodzinnymi, to osoby, które zazwyczaj bez wynagrodzenia opiekują się rodziną lub przyjaciółmi. Opiekują się, na ogół w środowisku domowym, starzejącym się rodzicem, małżonkiem, innym krewnym, osobą niespokrewnioną, osobą chorą lub niepełnosprawną.

Zadania, w których pomagają opiekunowie SHAFE, mogą obejmować transport, zakupy spożywcze, prace domowe, przygotowywanie posiłków, pomoc w ubieraniu się, wstawianiu z łóżka, pomoc w jedzeniu i codziennej toalecie.

Inni facylitatorzy SHAFE mogą wspierać opiekę, dostarczając na przykład inteligentne rozwiązania (np. smartfony do zdalnego monitorowania, pomoce pamięciowe) lub adaptacje domu (np. dostępna łazienka, gładki dywanik na podłodze).

## Przedsiębiorca

---

Przedsiębiorcy SHAFE to osoby, które oferują płatne usługi lub produkty w przestrzeni SHAFE, takie jak dom, ogrodnictwo, wyposażenie domu czy płatne aplikacje cyfrowe.

Przedsiębiorcy mogą być samozatrudnieni lub pracować razem z innymi w spółce osobowej lub firmie.



# Przedsiębiorca SHAFE

---

Być może osoby, które chcą założyć własną firmę (lub są zmuszone przez pewne okoliczności, takie jak utrata pracy), mogą zdecydować się na zostanie przedsiębiorcą SHAFE.

W module BIZNES dostępnych jest więcej informacji na ten temat.

Rozpoczęcie własnej działalności oznacza, że posiadasz następujące cechy:

1. Duch przedsiębiorczości: wprowadzając produkt lub usługę, musisz być przygotowany, ale zawsze możesz uzyskać odpowiedź „nie”.
2. Wytrwałość: kontynuuj pracę, nawet jeśli jeszcze nie odniosłeś sukcesu.

3. Kreatywność: umiejętność nieszablonowego myślenia, aby przekonać innych.
4. Umiejętność przekonywania: umiejętność przedstawienia uzasadnionego argumentu, aby przekonać innych o swoich dobrych pomysłach, produktach i usługach.
5. Zorientowanie na wyniki: skup się na wynikach i postępuj zgodnie z nimi. Zdecyduj szybko i zachowaj dalszą perspektywę.
6. Umiejętności finansowe: pomyśl dobrze o budżecie i zyskach oraz posiadanych środkach, takich jak pieniądze, czas, wiedza i wsparcie.

Aby nauczyć się rozwijać te umiejętności: sprawdź moduł BIZNES.




## Zadanie

Na kolejnych stronach znajdziesz pytania o rolę najbardziej pasującą do Ciebie.

Dobrej zabawy!

# Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **OGÓLNY** **MODUŁ 1** **ROZDZIAŁ 5** Rola facylitatora SHAFE

Czy jesteś zainteresowany pracą w ramach SHAFE?

Tak

Nie

## Podsumowanie rozdziału

---

**1**

W tym rozdziale dowiedziałaś/eś się czym mogą zajmować się opiekunowie i wolontariusze SHAFE

---

**2**

W tym rozdziale dowiedziałaś/eś się także jaka może być działalność biznesowa związana z SHAFE

---

**3**

Poznałaś/eś warunki poszczególnych ról facylitatorów SHAFE

---

**4**

Jeśli chcesz wiedzieć więcej zajrzyj do modułu BIZNES

# Rozdział skończony!

---

Gratulacje! Ukończyłaś/eś rozdział!

## Podsumowanie nabytych umiejętności

---

1

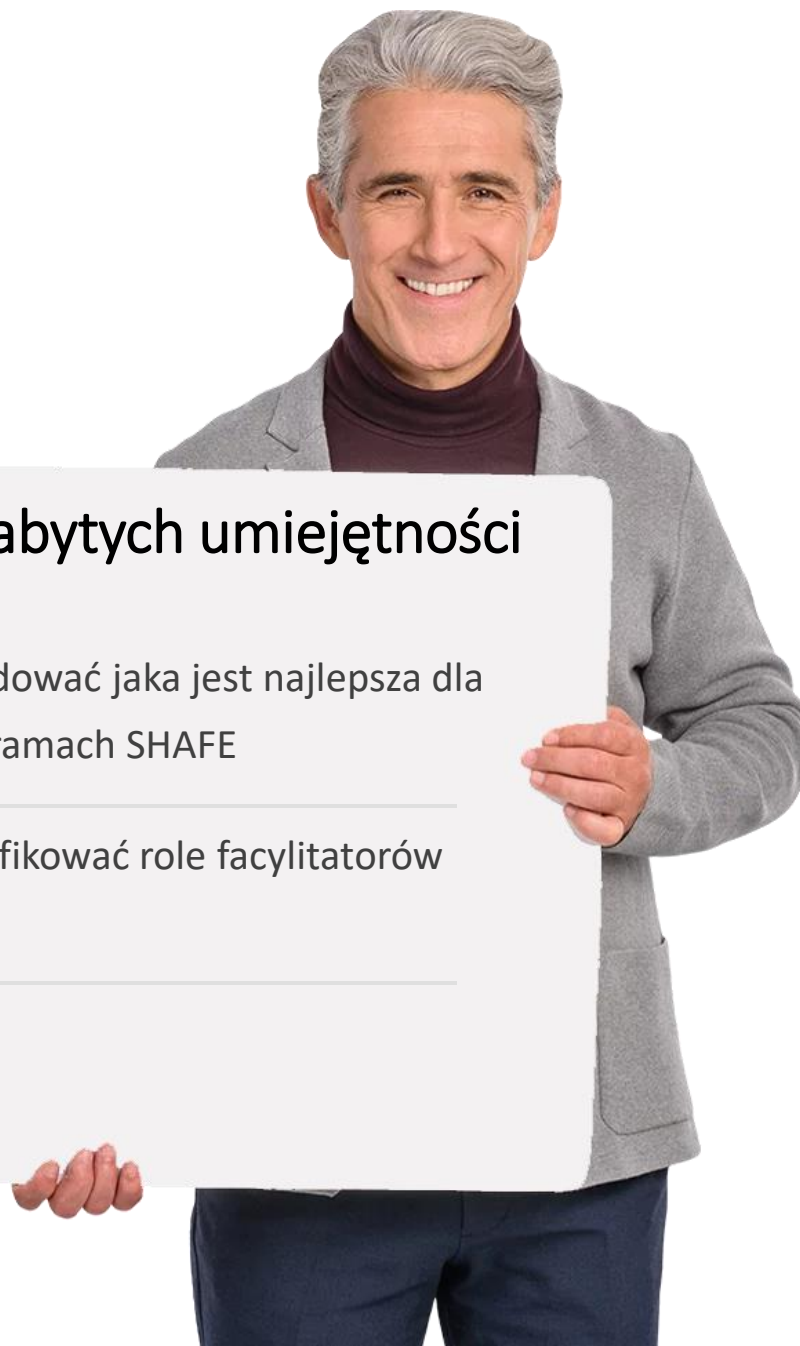
Możesz zdecydować jaka jest najlepsza dla Ciebie rola w ramach SHAFE

---

2

Umiesz identyfikować role facylitatorów SHAFE

---



## Co dalej?

---

Możesz dowiedzieć się więcej o działalności  
BIZNESOWEJ w module BIZNES.

Ukończyłaś/eś ten moduł.

**Powtóż**

**Dalej**





## Propozycje do dalszej lektury

- [Stanowisko w sprawie SHAFE](#)
- [Międzynarodowa interdyscyplinarna sieć Inteligentnych Zdrowych Środowisk Przyjaznych Osobom Starszym](#)
- [Gra edukacyjna Budowanie inkluzywnych środowisk dla wszystkich generacji](#)



# Moduł skończony!

---

Gratulacje! Ukończyłaś/eś moduł!

## Podsumowanie nabytych umiejętności:

---

1

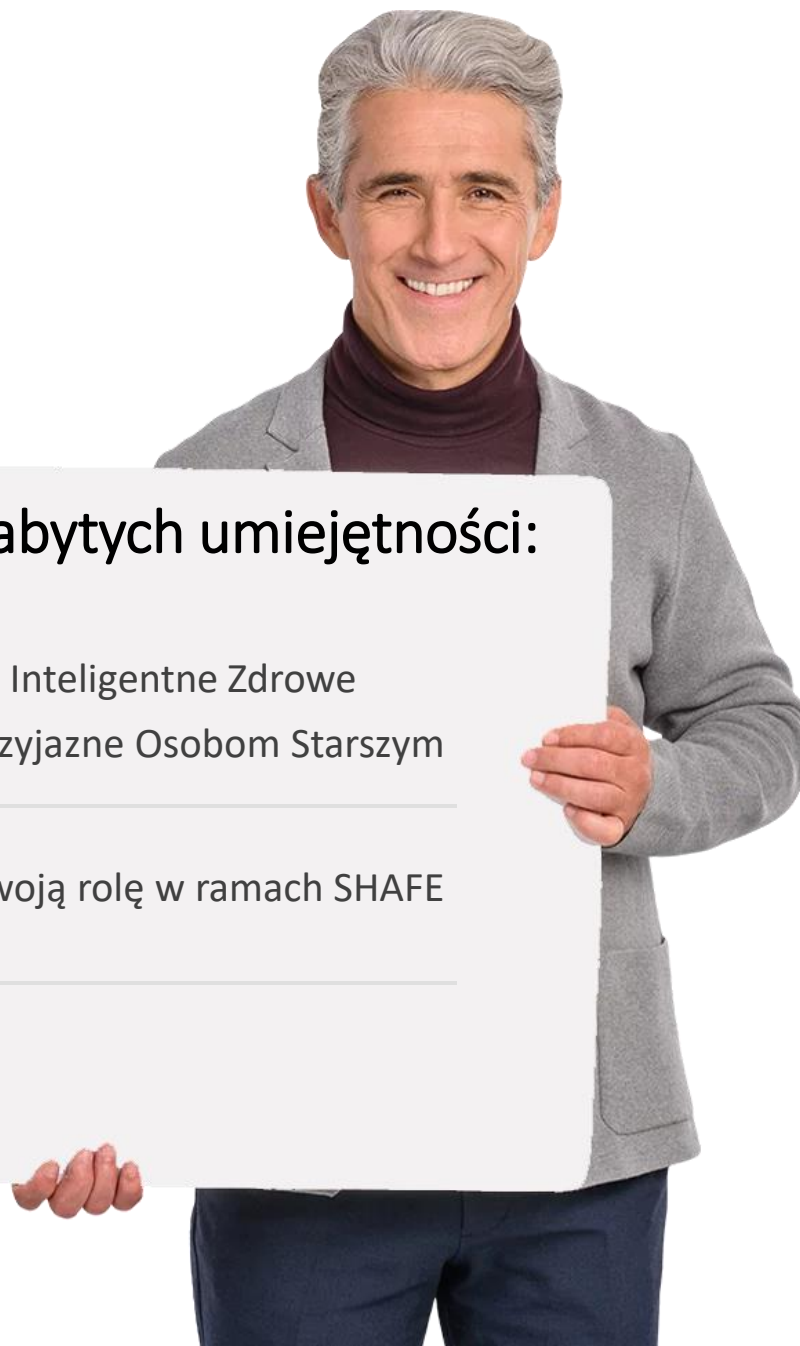
Wiesz czym są Inteligentne Zdrowe Środowiska Przyjazne Osobom Starszym

---

2

Poznałaś/eś swoją rolę w ramach SHAFE

---



## Co dalej?

---

Teraz możesz powtórzyć ten moduł albo kontynuować naukę wybierając inne moduły

**Powtóż**

**Dalej**

