



Hands-on SHAFE

**Podręcznik dla
interesariuszy i osób
wspierających**



**Co-funded by
the European Union**

Wsparcie Komisji Europejskiej dla powstania tej publikacji nie stanowi poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.



Informacje o dokumencie

Organizacja

AFEdemy

Autorzy/ka

Willeke van Staalduinen

Javier Ganzarain

Jonas Bernitt

Partner/ka wnoszący/a wkład

Damon Berry

Renata Gonçalves

STAN

Wersja końcowa

Data złożenia

Grudzień 2022 r.

Wsparcie Komisji Europejskiej dla powstania tej publikacji nie oznacza poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów/ek, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.



Spis treści

1	Wstęp	4
1.1	Cel podręcznika	4
1.2	Struktura.....	4
2	Grupy docelowe i rodzaje facylitatorów w ramach Hands-on SHAFE.....	5
2.1	Grupy docelowe – szczegółowe wyjaśnienie	5
2.2	Typy facylitatorów/ek w programie kształcenia Hands-on SHAFE.....	6
3	SHAFE: Kształcenie i jego poszczególne elementy.....	7
3.1	Dlaczego potrzebne są rozwiązania SHAFE	7
3.2	Platforma e-learningowa Hands-on SHAFE.....	8
3.3	Struktura modułów szkoleniowych Hands-on SHAFE	8
3.4	Persony: by pokazać codzienność	10
3.5	Certyfikat Hands-on SHAFE jako zachęta do nauki	11
4	Różne obszary Hands-on SHAFE i ich tematy nauczania.....	12
	OGÓLNY	12
	INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE	13
	ZDROWIE	15
	ŚRODOWISKO ZBUDOWANE	16
	BIZNES	18
5	Zostań Partnerem Zrzeszonym i pomóż nam udostępnić Hands-on SHAFE większej liczbie osób.....	20



1 Wstęp

1.1 Cel podręcznika

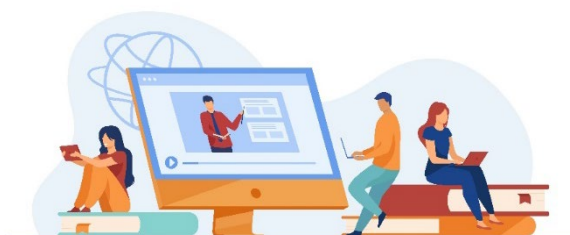
Niniejszy podręcznik ma na celu pomóc zainteresowanym podmiotom, takim jak władze publiczne, organizacje wspierające, organizacje opieki zdrowotnej i edukatorzy/ki osób dorosłych wykorzystać wyniki Hands-on SHAFE aby wspierać facylitatorki i facylitatorów SHAFE. Facylitator/ka to osoba, która ułatwia lub uatrakcyjnia jakieś działanie lub proces. Facylitatorzy SHAFE to wolontariusze, nieformalni lub formalni opiekunowie oraz przedsiębiorcy, którzy chcą rozwinąć swoją działalność wokół Inteligentnych, Zdrowych i Przyjaznych Starzeniu się Środowisk (Smart Healthy Age Friendly Environments: SHAFE). Podręcznik zawiera wskazówki, jak korzystać z opracowanych pakietów szkoleniowych oraz jak szkolić osoby o niskich umiejętnościach lub kwalifikacjach. Podręcznik jest dostępny w sześciu wersjach językowych odzwierciedlających kraje partnerskie projektu Hands on SHAFE (angielski, holenderski, niemiecki, francuski, polski i portugalski).

Podręcznik zawiera m.in.:

- Wprowadzenie do inteligentnych i zdrowych środowisk przyjaznych osobom starszym
- Potrzeby i wymagania osób uczących się o niskich umiejętnościach lub niskich kwalifikacjach, pracujących lub będących wolontariuszami
- Skuteczne metody szkoleniowe dla osób uczących się o niskich umiejętnościach lub niskich kwalifikacjach
- Metody angażowania osób uczących się o niskich umiejętnościach lub niskich kwalifikacjach
- Szczegółowe wyjaśnienie wszystkich pakietów szkoleniowych w Hands-on SHAFE i sposobu ich wykorzystania

1.2 Struktura

Najpierw przedstawiona zostanie grupa docelowa oraz potencjalni facylitatorzy/ki SHAFE. W kolejnym rozdziale wyjaśniona zostanie zawartość platformy e-learningowej, ze szczególnym uwzględnieniem struktury i kolejności modułów. Ponadto, przedstawione będą dodatkowe elementy, które mogą przyczynić się do poprawy efektu uczenia się. Należą do nich tak zwane personas. Występują one w modułach Hands-on-SHAFE w różnych zadaniach edukacyjnych, aby pokazać, jak zdobyte treści można zastosować w życiu codziennym. Oprócz realistycznych przykładów zastosowań moduły szkoleniowe zawierają również system certyfikacji, w którym uczący się mogą otrzymać certyfikaty na poziomie podstawowym (Adept/ka) i zaawansowanym (Specjalista/ka). W ostatniej części podręcznika znajduje się szczegółowy przegląd z wyjaśnieniami poszczególnych obszarów dydaktycznych i konkretnych modułów kształcenia.





2 Grupy docelowe i rodzaje facylitatorów w ramach Hands-on SHAFE

2.1 Grupy docelowe – szczegółowe wyjaśnienie

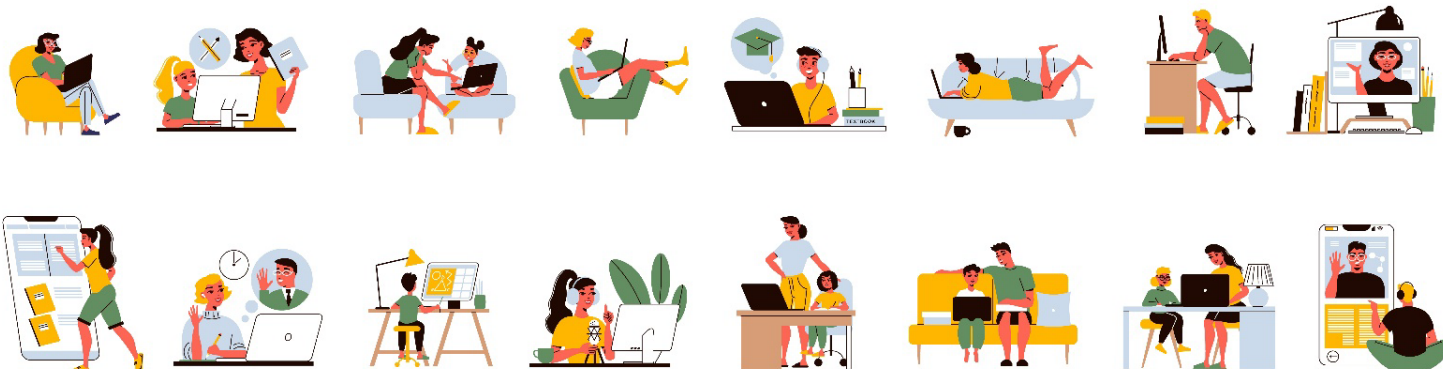
Osoby, które chcą żyć samodzielnie i uczestniczyć w życiu społecznym jak najdłużej, potrzebują zapewnienia bezpieczeństwa zarówno w domu jak i na zewnątrz oraz efektywnego wsparcia w razie potrzeby.

Użytkownicy końcowi, czyli główne grupy docelowe działań SHAFE, to osoby, które wymagają opieki medycznej lub pielęgnarskiej i które dążą do zdrowego stylu życia, aby zapobiec dalszym chorobom. Choć dotyczy to wszystkich grup wiekowych i stanów zdrowia, to jednak osoby starsze, osoby niepełnosprawne i ich bliscy są podstawową grupą docelową projektu.

Osoby uczące się o niższych umiejętnościach lub kwalifikacjach

Program Erasmus+ koncentruje się na zaangażowaniu osób uczących się o niższych umiejętnościach i/lub kwalifikacjach oraz na ułatwieniu im korzystania z odpowiednich ofert edukacyjnych. Pierwsza faza projektu obejmowała zbadanie, w jaki sposób można włączyć te osoby i na co zwrócić uwagę by proces ich kształcenia był możliwie najefektywniejszy. Wnioski zostały uwzględnione podczas opracowywania modułów np. poprzez stosowanie krótkich zdań, wielu ilustracji i interaktywnych quizów. Więcej o wynikach badań w pierwszym etapie projektu można przeczytać w Europejskim Raporcie Podsumowującym Hands-on SHAFE, który zestawia międzynarodowe opinie ekspertów i uzyskane rezultaty. Raport jest dostępny po kliknięciu przycisku poniżej lub pod tym linkiem: https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos_o1_european_synthesis_report_final_v01.03.pdf.

**Europejski Raport Podsumowujący SHAFE w Europie
(2020)**





2.2 Typy facylitatorów/ek w programie kształcenia Hands-on SHAFE

W procesie angażowania osób o niższych umiejętnościach lub kwalifikacjach duże znaczenie mają interesariusze i osoby wspierające ideę SHAFE. Mają bezpośredni dostęp do grup docelowych (facylitatorów), np. podczas spotkań sąsiedzkich, lub działają w organizacjach zajmujących się opieką społeczną. Kursy Hands-on SHAFE mogą być oferowane online. Dodatkowo, są dostępne w formie do wydruku, dzięki czemu można wykorzystać materiał w trybie offline. Nad zadaniami edukacyjnymi można pracować w grupach lub indywidualnie.

Aby przygotować facylitatorów/ki do ich zadań, należy zwrócić szczególną uwagę na potrzeby osób w zaawansowanym wieku lub niepełnosprawnych. Jako wolontariusze, opiekunowie lub osoby pracujące na własny rachunek o stosunkowo niskim poziomie umiejętności będą zazwyczaj zajmować się potrzebami życia codziennego. Problemy wymagające rozwiązań na poziomie zaawansowanym technicznie będą wymagały specjalistycznej wiedzy. Dlatego instytucje społeczne i publiczne mogłyby włączyć te specyficzne i bardziej złożone tematy do swoich ram kształcenia i warsztatów. Ponadto, np. emerytowani architekci lub projektanci wewnątrz mogliby zajmować się obszarem dostosowywania mieszkań osób starszych jako wolontariusze.

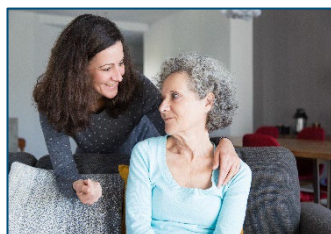
W wielu przypadkach facylitatorzy/ki SHAFE mogą udzielać wsparcia na zasadzie samozatrudnienia. Często jednak jako wolontariusze/ki będą lepiej przygotowani do realizacji potrzeb użytkowników końcowych. Dobrze wyszkoleni i przygotowani wolontariusze/ki mogą na przykład odwiedzać osoby starsze w ich domach, pracować zdalnie przez telefon, dzwoniąc do osób potrzebujących, aby sprawdzić, czy dobrze sobie radzą, uczyć ich korzystania z nowoczesnych technologii, chodzić z nimi na spacer, rozmawiać, korzystać z nimi z Internetu, robić im/ z nimi zakupy, towarzyszyć im w wizytach u lekarza, fryzjera itp. Poniżej znajduje się krótki opis różnych typów facylitatorów/ek SHAFE:

Wolontariusze



Wolontariusze są w różnym wieku, o różnych zainteresowaniach, dyspozycyjności i kompetencjach. Poza niewielkim dodatkiem i zwrotem kosztów, wolontariusze generalnie nie są opłacani za pracę, którą wykonują. Motywacją do pracy jest zazwyczaj chęć czynienia dobra dla społeczeństwa we wszystkich aspektach i/lub prowadzenie celowego i zaangażowanego życia. Wolontariusze SHAFE mogą pracować na rzecz poprawy środowiska społecznego lub fizycznego poprzez np. pomoc w robieniu zakupów, organizowanie spotkań, doradztwo w sprawach finansowych lub prawnych, czy też aktywny udział polityczny w sprawach dzielnicy i wiele innych.

Opiekunowie nieformalni

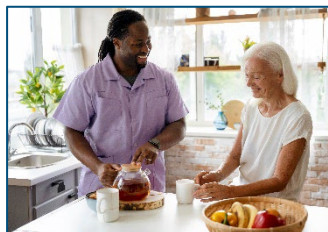


Opiekunowie nieformalni zajmują się wspieraniem dzieci, wnuków, rodziców, sąsiadów, przyjaciół lub członków rodziny, którzy potrzebują opieki. Ogólnie rzecz biorąc, opiekunowie nieformalni SHAFE są wspierani w zakresie poprawy cyfrowego, społecznego i fizycznego środowiska, aby zwiększyć szanse na samodzielne życie, zdrowie i dobre samopoczucie osoby, którą się opiekują. Opiekunowie nieformalni wykonują różne czynności,



organizują codzienną opiekę, załatwiają sprawy związane z dostosowaniem mieszkania, pomagają w przemieszczaniu się itp.

Opiekunowie formalni



Ze względu na rosnącą chęć do życia samodzielnie jak najdłużej rośnie zapotrzebowanie na opiekę domową, a opiekunowie, pielęgniarki i inni pracownicy opieki społecznej i zdrowotnej stają przed koniecznością zapewnienia opieki w domu zamiast w instytucji. Aby zapewnić opiekę w domu, konieczne jest ulepszenie cyfrowego i fizycznego środowiska pracy poprzez np. zwiększenie funkcjonalności i bezpieczeństwa w mieszkaniu.

Formalni opiekunowie SHAFE korzystają z Hands-on SHAFE, aby doradzić w zakresie poprawy warunków zamieszkania w domu.

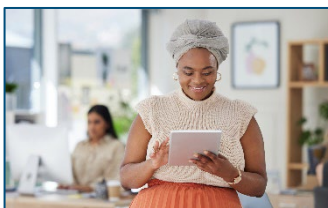
Trenerzy w publicznych i prywatnych organizacjach edukacyjnych



Inną grupą mogącą wykorzystując moduły Hands-on SHAFE są publiczne lub prywatne instytucje edukacyjne i szkoleniowe lub inne organizacje, takie jak biblioteki, spółdzielnie, stowarzyszenia i inne organizacje pozarządowe. Mogłyby one na przykład wprowadzić opracowane treści Hands-on SHAFE do swoich ofert lub nawet wykorzystać je do stworzenia nowych, takich jak

warsztaty lub usługi doradcze.

Przedsiębiorcy



Ostatnią grupą facylitatorów SHAFE są osoby, które chcą założyć firmę w oparciu o ideę SHAFE. Chcą dostarczać usługi i produkty użytkownikom końcowym i utrzymywać się z tej działalności np. dostarczać usługi cyfrowe, świadczyć porady architektoniczne, usługi sprzątanania, ogrodnictwa, urody i odnowy biologicznej oraz wypoczynku dla użytkowników końcowych, którzy żyją samodzielnie w domu i chcą uczestniczyć w życiu społecznym.

3 SHAFE: Kształcenie i jego poszczególne elementy

3.1 Dlaczego potrzebne są rozwiązania SHAFE

Inteligentne, adaptowalne i inkluzywne rozwiązania mogą przyczynić się do poprawy i wsparcia samodzielnego życia, niezależnie od wieku, płci, niepełnosprawności, różnic kulturowych i osobistych wyborów.

Holistyczne podejście, które pozwala zoptymalizować środowisko społeczne i fizyczne, wspierane przez narzędzia i usługi cyfrowe, umożliwi zapewnić lepszą opiekę zdrowotną i społeczną, promując nie tylko niezależne życie, ale także sprawiedliwość i aktywny udział w społeczeństwie. Podejście to jest zgodne z wytycznymi Organizacji Narodów Zjednoczonych, z Celami Zrównoważonego Rozwoju (w szczególności celami 3 i 11), stwierdzającymi, że zrównoważone środowiska dla wszystkich grup wiekowych stanowią podstawę do zapewnienia lepszej przyszłości dla całej populacji i rozwiązania większości narastających problemów związanych ze starzeniem się społeczeństwa. Wyzwania różnych



sektorów, takich jak technologie informacyjno-komunikacyjne, budownictwo i urbanistyka oraz opieka zdrowotna i społeczna, a także wyzwania, przed którymi stoją obywatele i ich społeczności, są ze sobą powiązane. Stawienie czoła tym wyzwaniom zwiększy świadomość i wsparcie dla tworzenia i wdrażania inteligentnych, zdrowych i inkluzywnych środowisk dla obecnych i przyszłych pokoleń.

Społeczność to fizyczny, społeczny i kulturowy ekosystem, który jest najbliżej ludzi, zbudowany na relacjach zaufania, dzielenia się, solidarności i intymności, gdzie ludzie znajdują społeczne, kulturowe i tożsamościowe odniesienia, socjalizują się i prowadzą swoje codzienne życie. Obiektywne warunki środowiska (zanieczyszczenie, dostępność, mobilność, bezpieczeństwo, komfort) wpływają na jakość życia i dobrostan obywateli, zwłaszcza w kontekście zmian klimatu, a tym samym oddziałują na całą społeczność.

Dlatego też wspieramy działania promujące partnerstwo pomiędzy innowacjami technologicznymi i cyfrowymi, architekturą, urbanistyką, naukami społecznymi i naukami o zdrowiu w celu tworzenia solidarnych społeczności. Powinny one wykorzystywać potencjał każdej branży do promowania godności wszystkich ludzi, niezależnie od ich wieku, płci, stanu zdrowia, dyspozycji społecznych, edukacyjnych, ekonomicznych, kulturowych i tożsamościowych.

Rozwiązanie SHAFE w Europie

Aby podkreślić istniejące dobre praktyki i promować wdrażanie inteligentnych, zdrowych i przyjaznych dla osób starszych środowisk w ramach projektu Hands-on SHAFE powstało Kompendium Dobrych Praktyk. Każdy przykład jest szczegółowo opisany. Opisana jest również branża i kraj, z którego pochodzi. Dostęp do raportu można uzyskać klikając na poniższy przycisk lub na ten link: https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos_o1_compendium_of_good_practices_final_v01.05.pdf

[Kompendium dobrych praktyk SHAFE Hands-on](https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos_o1_compendium_of_good_practices_final_v01.05.pdf)

3.2 Platforma e-learningowa Hands-on SHAFE

Platforma e-learningowa Hands-on SHAFE znajduje się na **STRONIE INTERNETOWEJ** (<https://hands-on-shafe.eu/pl>) Wszystkie moduły szkoleniowe (więcej szczegółów w rozdziale 3.3) są dostępne online we wszystkich sześciu wersjach językowych. Aby ułatwić orientację w poruszaniu się po stronie i jej zawartości, stworzono **SAMOUCZEK** w formie prezentacji jak w przypadku modułów szkoleniowych. Kliknij na następujący link, aby uzyskać dostęp do samouczka:

https://hands-on-shafe.eu/sites/default/files/hos_tutorial_pl.pdf

3.3 Struktura modułów szkoleniowych Hands-on SHAFE

Koncepcja kształcenia Inteligentnych Zdrowych i Przyjaznych Starzeniu się Środowisk (Smart Healthy Age-Friendly Environments - SHAFE) składa się z obszarów tematycznych: INTELIGENTNE TECHNOLOGIE, ZDROWIE, ŚRODOWISKO ZBUDOWANE oraz ich wzajemnych powiązań. Każdy blok zawiera kilka modułów nauczania, które zapewniają różnego rodzaju szkolenia. Obok tych obszarów dostępny jest zestaw modułów



szkoleniowych, które mogą pomóc założyć firmę stosującą rozwiązania SHAFE. Pełny przegląd obszarów i modułów szkoleniowych znajduje się w rozdziale 4. Każdy moduł szkoleniowy dostępny jest w języku holenderskim, angielskim, niemieckim, francuskim, polskim i portugalskim.

Struktura modułów

Moduły szkoleniowe są opracowywane na podstawie tego samego schematu, aby zachować spójność wszystkich modułów Hands-on SHAFE. Każdy moduł szkoleniowy ma następującą strukturę:

- Przegląd celów dydaktycznych
- Rozdziały
- Grupa docelowa
- Slajdy objaśniające treść nauczania
- Podsumowanie nabytych umiejętności na końcu każdego rozdziału i modułu
- Quizy oceniające postępy w nauce
- Sugestie dotyczące kolejnych modułów nauczania
- Możliwość powtórzenia rozdziałów lub całego modułu

Kolejność uczenia się

Nie ma rekomendowanej kolejności korzystania z modułów szkoleniowych Hands-on SHAFE. Każdy moduł może być realizowany niezależnie.

Czasami pojawia się kwestia podstawowej i zaawansowanej nauki umiejętności SHAFE. Na przykład w treściach nauczania INTELIGENTNE TECHNOLOGIE, moduł **INTELIGENTNE TECHNOLOGIE 02: Wykonywanie i odbieranie połączeń na smartfonie** można uznać za podstawowy, natomiast moduł **INTELIGENTNE TECHNOLOGIE 06: Technologia ubieralna** jest bardziej zaawansowany i jest skierowany do uczących się, którzy już wcześniej przeszli przez inne moduły nauczania INTELIGENTNYCH TECHNOLOGII. Istnieją przypadki, w których dla zwiększenia zrozumienia danego modułu lepiej jest najpierw przejść przez inny moduł, dlatego we wstępie do takiego modułu wskazano zależności.

Innym sposobem powiązania modułów są postacie - persony, które zostaną szerzej omówione w rozdziale 3.4. Sześć person to wirtualne postacie z konkretnymi umiejętnościami i potrzebami. Ułatwiają refleksję opartą na rzeczywistych wyzwaniach w różnych obszarach Hands-on SHAFE. Aby znaleźć odpowiedni sposób wsparcia tych postaci uczący są proszeni o znalezienie rozwiązań w różnych modułach nauczania.

Online i w formacie PDF

Wszystkie moduły szkoleniowe są dostępne zarówno jako cyfrowe interaktywne narzędzie edukacyjne na platformie e-learningowej jak i w formacie PDF do wydrukowania lub wykorzystania we własnym tempie bez połączenia z Internetem. Dla osób uczących się, które nie potrafią posługiwać się technologią cyfrową lub nie mają laptopa lub komputera, trenerzy Hands-on-SHAFE mogą zapewnić papierowe kopie materiałów szkoleniowych.



3.4 Persony: by pokazać codzienność

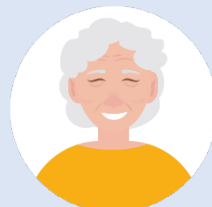
Platforma e-learningowa SHAFE wykorzystuje sześć postaci (personas), które reprezentują potencjalne potrzeby i wyzwania użytkowników końcowych. Personas korzystają np. z wózka inwalidzkiego lub dążą do zdrowszego stylu życia mimo choroby przewlekłej lub demencji. Poniżej znajdują się krótkie opisy poszczególnych person. Więcej informacji można znaleźć klikając na poniższe postacie. Ponadto, można je znaleźć na stronie internetowej, klikając na sekcję **SPOTKANIA** lub pod tym linkiem: <https://hands-on-shafe.eu/pl/meet>.



Cornelia (67) jest na emeryturze, dwa lata temu straciła męża. Od czasu utraty męża unika kontaktów społecznych, a nawet niektórych zajęć, w których kiedyś uczestniczyła. Czuje się smutna i zmęczona, zauważyła też nietypowe zaniki pamięci.



António (33) jest dziennikarzem i obecnie pracuje w domu. Ma pewne problemy zdrowotne i chce zmienić swój styl życia, zwłaszcza nawyki żywieniowe. Chce też założyć własną firmę i poznać nowych ludzi. António jest osobą poruszającą się na wózku inwalidzkim.



Maria (84 lata) mieszka z córką i wnukiem w mieszkaniu na trzecim piętrze bez centralnego ogrzewania i windy w wiejskiej okolicy. Ma wiele przewlekłych chorób i w związku z tym ma przepisanych wiele różnych leków.



Nikos (50) mieszka samodzielnie z żoną i prowadzi własny sklep w małej miejscowości. Pracują razem w sklepie i obecnie mają problemy finansowe. Ma cukrzycę, wysoki poziom cholesterolu, wysokie ciśnienie krwi i przewlekłą obturacyjną chorobę płuc. Czuje się bezradny wobec swoich chorób.



Tom (70 lat) jest mężczyzną z łagodnymi ograniczeniami poznawczymi i fizycznymi, szczególnie w zakresie zadań motorycznych, takich jak utrzymywanie równowagi i stanie przez dłuższy czas. Mieszka z żoną w bloku w pobliżu domu opieki i korzysta z jego pomocy w zakresie opieki domowej.



Teresa (83 lata) i jej 87-letni mąż mieszkają w małym mieszkaniu na trzecim piętrze bez windy w mieście. Jej mąż cierpi na kilka przewlekłych chorób i jest coraz bardziej zależny od niej. Teresa ma coraz większe problemy z opieką nad nim.



3.5 Certyfikat Hands-on SHAFE jako zachęta do nauki

Aby zachęcić uczących się do zdobywania nowych umiejętności i ukończenia modułów nauczania, Hands-on SHAFE zawiera system certyfikacji umożliwiający samoocenę ich wiedzy. Uczniowie mogą odpowiedzieć na quiz po ukończeniu wszystkich modułów Hands-on SHAFE w jednym obszarze tematycznym. Polega ona na udzieleniu odpowiedzi na 28 pytań z 50% zdawalnością, aby otrzymać certyfikat "Adept/ka". Zdawalność na poziomie 75% pozwoli na zdobycie certyfikatu "Specjalista/ka". W przypadku powodzenia uczniowie otrzymują kod do pobrania certyfikatu.

Oprócz quizów dla każdego z obszarów tematycznych Hands-on SHAFE, istnieje quiz podsumowujący, w którym uczący się mogą również otrzymać certyfikat "Hands-on SHAFE Facylitator/ka". W tym celu uczący się muszą mieć 75% zdawalności i odpowiedzieć na łącznie 40 pytań.

Istnieje również możliwość wydawania przez trenera/kę certyfikatów uczestnictwa w szkoleniu. Szablony do tworzenia takich certyfikatów uczestnictwa można pobrać z platformy e-learningowej. Są one dostępne w różnych językach i można je dostosować do różnych warunków szkoleniowych za pomocą kilku prostych kroków. Pozwala to trener(k)om na wydawanie certyfikatów uczestnictwa uczestni(cz)kom ich własnych działań szkoleniowych Hands-on SHAFE.

Quizy do certyfikacji oraz wzory certyfikatów dla trenerów znajdziesz klikając na **CERTYFIKAT** w menu platformy e-learningowej lub pod tym linkiem: <https://hands-on-shafe.eu/pl/certificate>.

Tabela 1: Rodzaje certyfikatów

CERTYFIKATY		POZIOMY		
		Adept/ka	Specjalista/ka	Facylitator/ka
RODZAJE	INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE	50% z 28 pytań (14 pkt)	75% z 28 pytań (21 pkt)	75% z 40 trudniejszych pytań (30 pkt)
	ZDROWIE	50% z 28 pytań (14 pkt)	75% z 28 pytań (21 pkt)	
	ŚRODOWISKO ZBUDOWANE	50% z 28 pytań (14 pkt)	75% z 28 pytań (21 pkt)	
	BIZNES	50% z 28 pytań (14 pkt)	75% z 28 pytań (21 pkt)	

Tabela 2: Oznaczenia graficzne certyfikatów

BIZNES	ZDROWIE	ŚRODOWISKO ZBUDOWANE	INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE	Facylitator/ka



4 Różne obszary Hands-on SHAFE i ich tematy nauczania

Poniżej opisane są wszystkie obszary kształcenia wraz z odpowiednimi modułami i podsumowaniem ich zawartości. Moduły szkoleniowe można znaleźć w zakładce **MODUŁY** na platformie e-learningowej lub pod tym linkiem: <https://hands-on-shafe.eu/pl/moduly>. Wszystkie moduły są dostępne w języku holenderskim, angielskim, niemieckim, francuskim, polskim i portugalskim.

OGÓLNY

Ten podstawowy pakiet szkoleniowy dostarcza informacji o koncepcji SHAFE i materiałach szkoleniowych Hands-on SHAFE. Dzięki temu pakiet ogólny stanowi doskonałe wprowadzenie do korzystania z innych modułów SHAFE. Pakiet edukacyjny można znaleźć klikając na poniższy przycisk lub pod tym linkiem: <https://hands-on-shafe.eu/pl/ogolny>.



OGÓLNY 01: SHAFE i ja. Wprowadzenie do Inteligentnych Zdrowych Środowisk Przyjaznych Osobom Starszym (SHAFE)

Inteligentne Zdrowe Środowiska Przyjazne Osobom Starszym (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.



OGÓLNY 02: Techniki komunikacji i prezentacji

Ten moduł pomoże Ci lepiej zrozumieć procesy komunikacyjne. Pokaże, jak ważne jest zrozumienie potrzeb i życzeń grupy docelowej. Pomoże też znaleźć skuteczne sposoby radzenia sobie z sytuacjami konfliktowymi. Dzięki temu łatwiej będzie Ci przekazać swoje pomysły w najlepszy możliwy sposób.

Kliknij tutaj, aby przejść do pakietu OGÓLNY na platformie e-learningowej



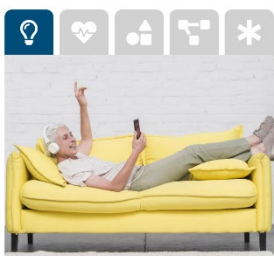
INTELIAGENTNE TECHNOLOGIE

Pakiet szkoleniowy INTELIAGENTNE TECHNOLOGIE stanowi wprowadzenie do różnych zastosowań cyfrowych. Pokazuje, jak można wykorzystać Internet i technologie mobilne. Ma na celu wspieranie inteligentnego, zdrowego starzenia się w domu i w społeczności. Pakiet edukacyjny można znaleźć klikając na poniższy przycisk lub pod tym linkiem: <https://hands-on-shafe.eu/pl/inteligentne-technologie>



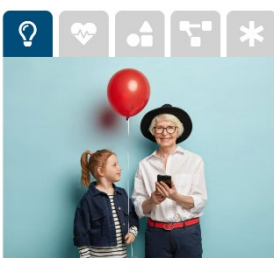
INTELIAGENTNE TECHNOLOGIE 01: Technologia mobilna

Moduł ten stanowi wprowadzenie do technologii mobilnej, która może pomóc we wspieraniu aktywnego i zdrowego stylu życia. W tym module dowiesz się jakie istnieją rodzaje urządzeń mobilnych, które z nich najbardziej Ci odpowiadają i jak je skonfigurować.



INTELIAGENTNE TECHNOLOGIE 02: Wykonywanie i odbieranie połączeń na smartfonie

Ten moduł opisuje, jak wykonywać i odbierać połączenia za pomocą smartfona. Moduł ma praktyczne podejście i jest przeznaczony jako materiał dla tych, którzy sami pracują z technologią mobilną. Może być również wykorzystany aby pomóc mniej doświadczonym użytkownikom w nauce wykonywania i odbierania połączeń na smartfonie.



INTELIAGENTNE TECHNOLOGIE 03: Jak komunikować się tekstowo za pomocą smartfona

Istnieje kilka różnych sposobów komunikacji tekstowej na smartfonie. Moduł ten stanowi krótkie wprowadzenie do wysyłania informacji tekstowych w postaci SMS-ów, e-maili lub wiadomości w mediach społecznościowych, a także za pośrednictwem aplikacji takich jak WhatsApp i podobnych.



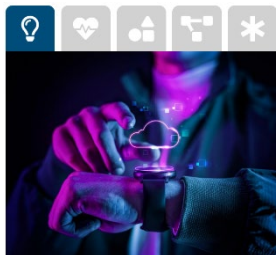
INTELIAGENTNE TECHNOLOGIE 04: Bezpieczeństwo i urządzenia mobilne

Urządzenia mobilne takie jak telefony zawierają wiele danych o Tobie i Twoim życiu, które powinny być zabezpieczone. Ten moduł opisuje na co należy uważać podczas korzystania z technologii mobilnych.



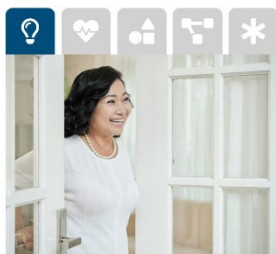
INTELIAGENTNE TECHNOLOGIE 05: Kalendarze, alarmy i mapy

Ten moduł omawia bardziej zaawansowane zastosowania telefonu komórkowego, które mogą być przydatne w organizowaniu dnia. Aplikacje "Kalendarz", "Zegar" i "Google Maps" są bardzo pomocne w zapamiętywaniu terminów i odnajdywaniu drogi do nich.



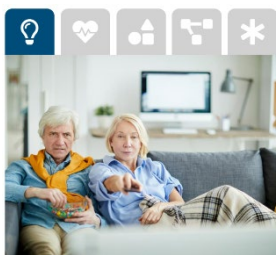
INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE 06: Technologia ubieralna

Moduł ten skupia się na urządzeniach ubieralnych służących poprawie zdrowia, dobrego samopoczucia i stylu życia ze szczególnym uwzględnieniem smartwatchów.



INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE 07: Wprowadzenie do zabezpieczeń w drzwiach

Moduł ten stanowi przegląd podstawowych zabezpieczeń domu, które zostały upublicznione przez policję w celu zminimalizowania przestępczości skierowanej do osób starszych. Nie skupiamy się na zaawansowanych technologicznie rozwiązaniach, ale na inteligentnych, kreatywnych strategiach, które można łatwo zamontować w większości domów przy niewielkich kosztach. Odpowiednie rozwiązania, mogą ułatwić życie osobom starszym i pozwolić im na niezależność i większą pewność siebie na dłużej.



INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE 08: Wprowadzenie do zdalnie sterowanych gniazdek elektrycznych

Moduł ten zawiera przegląd podstawowych, dostępnych na rynku zdalnie sterowanych przełączników gniazdowych, które mogą być włączane i wyłączane za pomocą pilota. Jest to rozwiązanie mało zaawansowane technologicznie, jednak może być łatwo i tanio zainstalowane w większości mieszkań.



[Kliknij tutaj, aby uzyskać dostęp do pakietu INTELIĞENTNE TECHNOLOGIE na platformie e-learningowej](#)



ZDROWIE

Według WHO zdrowie to stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brak choroby. Biorąc pod uwagę wzrost liczby chorób przewlekłych, obszar ZDROWIE w Hands-on SHAPE kładzie nacisk na umiejętność adaptacji i samokontroli w obliczu wyzwań społecznych, fizycznych i emocjonalnych. Pakiet szkoleniowy skupia się na alfabetyzacji zdrowotnej, zdrowym stylu życia, terapiach (leki lub leczenie, terapia psychologiczna lub fizyczna), demencji i innych zaburzeniach poznawczych, chorobach przewlekłych i niepełnosprawnościach fizycznych oraz ich powiązań z nowoczesnymi technologiami oraz środowiskiem fizycznym i społecznym. Pakiet edukacyjny można znaleźć klikając na przycisk poniżej lub pod tym linkiem: <https://hands-on-shape.eu/pl/zdrowie>.



ZDROWIE 01: Podstawowe informacje na temat zdrowia i dobrego samopoczucia

Ten moduł ma na celu przekazanie Ci odpowiedniej wiedzy, umiejętności i kompetencji w zakresie podstawowych pojęć dotyczących zdrowia i dobrego samopoczucia, by zwiększyć Twoją świadomość na temat utrzymania zdrowia



ZDROWIE 02: Odpowiedni styl życia by pozostać w zdrowiu

Moduł ten zawiera wskazówki dotyczące zdrowego i niedrogiego odżywiania, ćwiczeń fizycznych, bezpiecznego stosowania leków i terapii wellness . Po zakończeniu tego modułu będziesz miał większą wiedzę na te tematy i będziesz mógł promować prowadzenie zdrowszego stylu życia w swojej społeczności!



ZDROWIE 03: Choroby przewlekłe

W tym module dowiesz się o powszechnie występujących chorobach przewlekłych, o związanych z nimi ryzykach występowania oraz o tym, jak możesz im zapobiegać. Poznasz wskazówki, bazujące na wytycznych lekarzy rodzinnych, jak żyć z chorobą przewlekłą i jak pomóc przyjacielowi lub krewnemu, który ma chorobę przewlekłą,



ZDROWIE 04: Niepełnosprawność fizyczna i sensoryczna

W tym module dowiesz się o niepełnosprawności fizycznej i sensorycznej, o technikach i strategiach radzenia sobie z tymi zaburzeniami oraz o tym, jak spowolnić ich rozwój lub jemu zapobiec.



ZDROWIE 05: Zaburzenia poznawcze i demencja

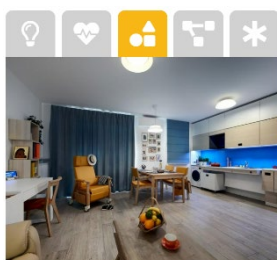
W tym module zdobędziesz wiedzę na temat zaburzeń poznawczych i demencji. Poznasz techniki i strategie dotyczące radzenia sobie z tymi stanami oraz sposoby zmniejszenia ryzyka zachorowania na demencję.

Kliknij tutaj, aby przejść do pakietu ZDROWIE na platformie e-learningowej



ŚRODOWISKO ZBUDOWANE

Pakiet szkoleniowy ŚRODOWISKO ZBUDOWANE koncentruje się na mieszkalnictwie, przestrzeniach publicznych oraz mobilności. Są to obszary stanowiące fizyczny wymiar środowiska przyjaznego osobom starszym wg Światowej Organizacji Zdrowia. Niewątpliwie, środowisko zbudowane w znacznym w stopniu wpływa na nasze zdrowie i dobrostan, a przy odpowiednim zastosowaniu pozwala utrzymać nas w zdrowiu i niezależności znacznie dłużej. Ma to zasadnicze znaczenie ze względu na rosnącą liczbę osób starszych w Europie, które są szczególnie wrażliwe na niskiej jakości środowisko zbudowane. Im bezpieczniejsze, wygodniejsze, inteligentniejsze i łatwiejsze w utrzymaniu środowisko zbudowane, tym więcej ludzi będzie mogło zachować zdrowie, co w rezultacie wiąże się z mniejszymi wydatkami w opiece społecznej i zdrowotnej. Pakiet edukacyjny można znaleźć klikając na przycisk poniżej lub pod tym linkiem: <https://hands-on-shafe.eu/pl/srodowisko-zbudowane>.



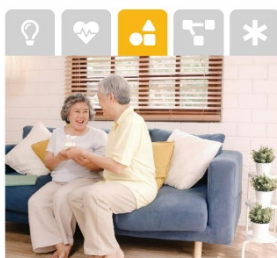
ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 01: Podstawy

W tym module dowiesz się, dlaczego ważne jest uwzględnienie procesu stawania się starszym podczas planowania domów i mieszkań. Budując bez barier możesz z większą ufnością patrzeć w przyszłość.



ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 02: Mieszkanie przyjazne dla osób starszych

W tym module dowiesz się o podstawowych cechach mieszkania przyjaznego dla osób starszych. Mogą być one przydatne, gdy Ty lub ktoś, kogo znasz, będzie potrzebował wprowadzenia zmian w swoim mieszkaniu aby mógł w nim pozostać mimo wieku.



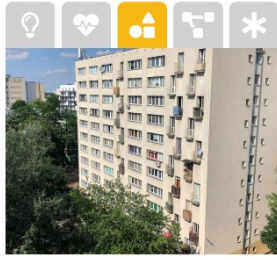
ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 03: Mieszkanie przyjazne dla osób demencyjnych

W tym module dowiesz się, jakich zmian dokonać, aby stworzyć bezpieczną i przyjazną przestrzeń mieszkalną dla osób demencyjnych oraz ich opiekunów.



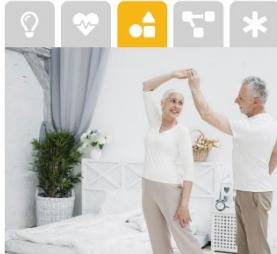
ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 04: Usługi przyjazne dla osób starszych

W tym module dowiesz się o usługach przyjaznych dla osób starszych. Są one nieodzownym elementem sąsiedztwa przyjaznego seniorom. Ich dostępność wpływa na jakość życia wszystkich mieszkańców, ale w szczególności jest ona ważna dla osób starszych.



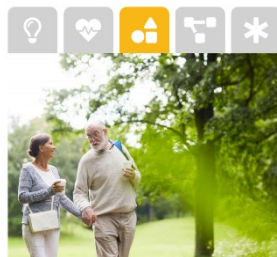
ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 05: Przyroda i środowisko zbudowane

W tym module dowiesz się jak przyroda może wpływać na nasze zdrowie i co możemy zrobić , aby stworzyć bardziej zielone i zdrowsze środowisko , w którym żyjemy . Jest to bardzo ważne , ponieważ czeka nas wiel e wyzwań , z którymi będziemy musieli się zmierzyć.



ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 06: Mobilność w domu

W tym module dowiesz się, jak pomóc starszym osobom w bezpiecznym poruszaniu się po domu i zmniejszeniu ryzyka ich upadków.



ŚRODOWISKO ZBUDOWANE 07: Mobilność na zewnątrz

W tym module dowiesz się, jak ułatwić starszym osobom poruszanie się w środowisku zewnętrznym.



Kliknij tutaj, aby uzyskać dostęp do obszaru BUILT na platformie e-learningowej



BIZNES

Według badań Unii Europejskiej starzenie się społeczeństwa znacznie przyspieszy w ciągu następnych dwudziestu lat. Zmiany demograficzne naszych społeczeństw zaczęły już skutkować nowymi wyzwaniami wymagającymi nowatorskich rozwiązań. Produkty i usługi SHAPE, podobnie jak inicjatywy społeczne, są częścią rozwiązań, które mogłyby uczynić nasze społeczeństwo bardziej przyjaznym dla osób starszych. Udałe wdrożenie przyszłych produktów i usług z zakresu INTELIGENTNYCH TECHNOLOGII, ZDROWIA i / lub ŚRODOWISKA ZBUDOWANEGO zostaną zapewnione przez tych, którzy angażują się w inicjatywy BIZNESOWE. Pakiet szkoleniowy BIZNES ma na celu wsparcie wspomnianych przedsiębiorców poprzez zapewnienie im odpowiednich narzędzi do rozpoczęcia i rozwoju ich projektu w najlepszych możliwych warunkach. Pakiet edukacyjny można znaleźć klikając w przycisk poniżej lub pod tym linkiem: <https://hands-on-shafe.eu/pl/biznes>.



BIZNES 01: Etapy tworzenia własnej działalności

W tym module zapoznasz się z wszystkimi krokami związanymi z rozpoczęciem działalności gospodarczej. Poznasz znaczenie każdego kroku i jego współzależność z innymi krokami..



BIZNES 02: Relacja człowiek-firma

W tym module dowiesz się, dlaczego kluczowym elementem tworzenia biznesu jest spójność w relacji człowiek-firma. Nauczysz się oceniać, na ile Twoje motywacje, umiejętności i potrzeby są spójne z tym, czego wymaga biznes SHAPE.



BIZNES 03: Doprecyzowanie pomysłu na biznes

Właśnie oceniłeś spójność swojej relacji człowiek-firma i chciałbyś pójść dalej w rozwoju swojego projektu biznesowego. Ta jednostka szkoleniowa jest dla Ciebie. Dowiesz się dlaczego i jak sprawić, by Twój pomysł był bardziej przejrzysty i lepiej zorganizowany. To jest punkt wyjścia dla rozwoju Twojej działalności.



BUSINESS 04: Badanie rynku

Ten moduł wyjaśnia, czym jest badanie rynku, dlaczego badanie rynku jest ważną częścią procesu rozwoju biznesu i jak je przeprowadzić. Zapomnij o tym, że badanie rynku polega na przetwarzaniu ton danych i statystyk. W rzeczywistości badanie rynku polega jedynie na obserwacji i analizie otoczenia, nic więcej.



BIZNES 05: Model i strategia biznesowa

Moduł ten ma na celu pomóc Ci w pracy nad modelem ekonomicznym i strategią Twojego przyszłego biznesu.



BIZNES 06: Prognozy finansowe

Moduł ten ma na celu pomóc w tworzeniu własnych prognoz finansowych.



BIZNES 07: Biznesplan

Teraz nadszedł czas, aby zaprezentować swój projekt biznesowy różnym partnerom. Biznesplan ma na celu pomóc Ci w ciągu kilku minut przedstawić swój projekt w sposób jasny i zwięzły.



[Kliknij tutaj, aby przejść do pakietu BUSINESS na platformie e-learningowej](#)



5 Zostań Partnerem Zrzeszonym i pomóż nam udostępnić Hands-on SHAFE większej liczbie osób.

Jeśli podobają Ci się materiały dydaktyczne i masz pomysł lub sugestię na wykorzystanie lub rozszerzenie oferty Hands-on SHAFE, możesz również rozważyć zostanie Partnerem Zrzeszonym i stanie się aktywną częścią projektu!

Daje to możliwość np. przetłumaczenia modułów szkoleniowych na inne języki lub wymiany wyników wykorzystania materiałów szkoleniowych z innymi partnerami. Bądź jednym z pierwszych, którzy dowiedzą się o innowacjach w Hands-on SHAFE i sam zacznij współtworzyć materiały dydaktyczne. Na co czekasz?

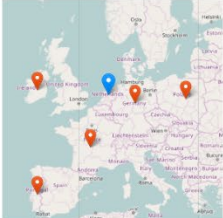
Aby zostać Partnerem Zrzeszonym, prosimy o kontakt z nami poprzez zakładkę **KONTAKT** w menu platformy e-learningowej (<https://hands-on-shafe.eu/pl/badz-na-biezaco>). Proszę zostawić swój e-mail i powiedzieć nam, dlaczego są Państwo zainteresowani zostaniem Partnerem Zrzeszonym, a my się do Państwa odezwiemy. W przypadku dalszych pytań dotyczących Hands-on SHAFE można również skontaktować się z koordynatorem projektu lub ze wszystkimi partnerami krajowymi, którzy uczestniczyli w projekcie.

BĄDŹ NA BIEŻĄCO!

Koordinator projektu, odpowiedzialny za sprawy finansowe oraz kwestie zarządzania projektem.

Koordinator techniczny, odpowiedzialny za sprawy związane z danymi oraz polityką prywatności, oraz techniczne sprawy związane z użyciem narzędzi.

Kontakt do poszczególnych krajów:



- o **Francja**
- o **Niemcy**
- o **Irlandia**
- o **Polska**
- o **Portugalia**
- o **Holandia**

Imię *

e-mail *

Komentarz *

PRZEŚLIJ