Krasnostawskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych

Przygotowywanie i dostarczanie obiadów seniorom zależnym przez uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej

Scenariusz warsztatów dla seniorów o zdrowym odżywianiu

Opracowanie : Agata Sadlak-Skrzypek i Alicja Barcikowska

Dotacja na działania została pozyskana w ramach projektu grantowego „Generator Innowacji. Sieci Wsparcia" realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę" i finansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020. Partnerem projektu jest Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności w ramach Programu „Uniwersytety Trzeciego Wieku – Seniorzy w akcji".

Krasnystaw 2018

Cel

1) Podniesienie wiedzy seniorów o zdrowym żywieniu
   poprzez organizację cyklu warsztatów o zdrowym odżywianiu

Opis problemu

Wyzwanie, przed którym wszyscy stoimy, to przygotowanie się do starości i tworzenie lepszych warunków życia dla osób, które już teraz są stare. Starzenie się to część naszego życia, dotyczy nas samych, naszych najbliższych i społeczności. Przewidywaną długość życia w Polsce wynosi 77 lat, a w całej Unii Europejskiej 80 lat. Ma to jednak swoje konsekwencje – prawie zawsze wiąże się z problemami zdrowotnymi. W Polsce przewlekłe dolegliwości zgłasza aż 89% osób, które ukończyły 60 lat. Eksperci są zgodni, że kluczem do lepszej starości jest zdrowy styl życia oraz aktywność społeczna, kulturalna i obywatelska. Kluczowe jest zadbanie o eliminowanie czynników ryzyka, a przez to zmniejszenie liczby kosztownych terapii rozwiniętych już chorób i poprawa jakości życia. Dieta dla seniorów powinna być układana starannie i dostosowana do zmian w organizmie. Musi uwzględniać indywidualne potrzeby i zalecenia dietetyczne lekarza, np. przy cukrzycy czy miażdżycy. U osób starszych często obserwuje się nadwagę lub wychudzenie oraz towarzyszące obu tym stanom niedobory składników pokarmowych. Zdrowe żywienie odgrywa ważną rolę w profilaktyce chorób.

Kadra

- Dietetyk,

1. Posiada wykształcenie wyższe i specjalizację w zakresie dietetyki.
2. Jest osobą komunikatywną, potrafiącą nawiązać kontakt z seniorami, ma umiejętność przekazywania informacji w sposób prosty i klarowny.
3. Posiada doświadczenie w prowadzeniu warsztatów grupowych.

- Instruktor terapii Pracowni gospodarstwa domowego

1. Posiada wykształcenie minimum średnie odpowiedniej specjalności, umożliwiające wykonywanie zadań na stanowisku instruktor terapii zajęciowej/terapeuta zajęciowy lub wykształcenie wyższe o profilu pedagogicznym, pedagogika specjalna.

2. Ma doświadczenie w kierowaniu zajęciami w Pracowni gospodarstwa domowego (kuchni)

Ponadto w organizacji warsztatów biorą udział:
- koordynator zajmujący się organizacją zajęć, jak też promocją i rekrutacją uczestników,
- księgowa – odpowiedzialna za rozliczanie i dokumentację księgową oraz jej przechowywanie i archiwizację, procedury księgowe oraz prace nad sporządzaniem sprawozdań finansowych, podatkowych itp.

Uczestnicy

Uczestnikami warsztatów jest grupa seniorów aktywnych, zainteresowanych zdrowym odżywianiem – zalecamy, aby była to grupa ok. 10-15 osób. Są to osoby w wieku powyżej 60 lat, emeryci dysponujący czasem wolnym. Mają różne problemy zdrowotne, jednak takie, które nie uniemożliwiają im udziału w zajęciach.

Chętnie uczestniczą w warsztatach, bo stanowią one atrakcyjną formę spędzenia czasu, mają walor poznawczy i integracyjny.

Rekrutację osób starszych aktywnych warto przeprowadzić w lokalnym Klubie Seniora, Uniwersytecie Trzeciego Wieku, Klubie Amazonek itp. Do rekrutacji można wykorzystać plakaty, ogłoszenia na tablicach ogłoszeń, artykuły w prasie lokalnej, kontakty bezpośrednie (polecane). Małą skuteczność przy rekrutacji tej grupy mają informacje na stronach www, czy w mediach społecznościowych.

W cyklu 3 warsztatów mogą wziąć udział zarówno 3 różne grupy seniorów, gdyż każdy warsztat jest odrębną całością, jak i jedna grupa, która uczestniczy w trzech kolejnych warsztatach, gdyż tematyka każdego z nich jest inna.

Korzyści dla uczestników: Udział w atrakcyjnych warsztatach o zdrowym odżywianiu, na których uczestnicy mieli możliwość zdobyć wiedzę teoretyczną i praktyczną i wprowadzić ją w życie (warsztaty kulinarne + przepisy do wykorzystania w domu).

Warsztaty budzą duże zainteresowanie, aktywizują uczestników, podnoszą ich wiedzę, mają też duży potencjał integracyjny.

Miejsce

Część teoretyczna – sala wykładowa, w której znajduje się rzutnik, stoły i krzesła.

Warsztaty praktyczne - w pomieszczeniu, w skład którego wchodzi dobrze wyposażona

kuchnia i jadalnia. Przestrzeń nowoczesna i funkcjonalna, pozwalająca na równoległą pracę wielu osób i zachowanie czystości.

Budynek dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Wskazane jest, aby miejsce warsztatów było zlokalizowane blisko centrum miasta/ danej dzielnicy, w miejscu, do którego łatwo będzie dotrzeć uczestnikom.

Narzędzia i materiały

Załączamy opracowane przez dietetyk Agatę Sadlak – Skrzypek materiały do warsztatów dotyczących zdrowego żywienia oraz przepisy do wykorzystania podczas części praktycznej. Opracowania te były drukowane dla wszystkich uczestników warsztatów w taki sposób, aby ich odczytanie nie sprawiało trudności seniorom (wielkość czcionki, kontrast).

Podczas części teoretycznej potrzebny jest rzutnik, prezentacja multimedialna.

Podczas warsztatów praktycznych - dostęp do kuchenki gazowej, zlewu oraz zestaw koniecznych do wykonania przepisów naczyń, przyborów kuchennych i produktów spożywczych, które zostały wstępnie przygotowane przed warsztatami.

Konieczne jest też zapewnienie serwisu kawowego, dostępnego podczas przerw w zajęciach.

Przebieg

Cykl 3 warsztatów. Każdy z nich składa się z części teoretycznej (3 godziny), prowadzonej przez dietetyk oraz części praktycznej (2 godziny) – seniorzy wykonują wspólnie kilka potraw, pod kierunkiem dietetyk i instruktorki Pracowni gospodarstwa domowego. Zakończeniem części praktycznej jest każdorazowo wspólny poczęstunek z przygotowanych podczas warsztatów potraw. Na każdym z warsztatów zapewniony jest także serwis kawowy.

Ramowy program warsztatów o zdrowym żywieniu dla seniorów

Część teoretyczna

Lp.	Ilość godzin	Tematyka wykładu	Treści i umiejętności	Literatura uzupełniająca
1.	3	Żywienie osób starszych	- zapobieganie niedoborom żywieniowym - składniki odżywcze i zapotrzebowanie na nie	Jarosz Mirosław (2008). *Żywienie osób w wieku starszym*. Warszawa: PZWL

			- zalecenia żywieniowe dla seniorów - piramida żywienia dla seniorów	
2.	3	Żywienie w profilaktyce chorób żywieniowych	- nadwaga i otyłość - cukrzyca - choroby układu krążenia - choroby nowotworowe - osteoporoza - niedokrwistość	Hasik Jan i Gawęcki Jan (red.) (2003). *Żywienie człowieka zdrowego i chorego*. Warszawa: PWN
3.	3	Zdrowy senior - jak starzeć się zdrowo	- super produkty dla mózgu - brak apetytu - jak temu zaradzić - demencja starcza - czy można jej przeciwdziałać dietą	Hasik Jan i Gawęcki Jan (red.) (2003). *Żywienie człowieka zdrowego i chorego*. Warszawa: PWN Jarosz Mirosław (2008). *Żywienie osób w wieku starszym*. Warszawa: PZWL Różańska Małgorzata (2017). *Super Żywność czyli superfoods po polsku.* Wydawnictwo M.

Część praktyczna

Lp.	**Ilość godzin**	**Warsztaty praktyczne**	**Wykonywane potrawy**
1.	2	Żywienie osób starszych	Sałatka królewska Rollsy z łososiem i mango Rolada szpinakowa z wędzonym łososiem lub szynką

			Sałatka z kaszy gryczanej z kukurydzą Domowy hummus dla każdego Muffinki czekoladowe
2.	3	Żywienie w profilaktyce chorób żywieniowych	Kanapki z pastą twarogową z otrębami Zupa jarzynowa fantazja Sałatka z buraków, dyni i koziego sera Łosoś z grilla Ciasteczka owsiane z bananami
3.	3	Zdrowy senior - jak starzeć się zdrowo	Dietetyczna sałatka z kurczaka Sałatka z kaszą jaglaną i cukinią Ciasteczka owsiane z bananami Sałatka z makaronem ryżowym i brokułem Zapiekanka rybna w sosie porowo-śmietanowym

Literatura

- Hasik Jan i Gawęcki Jan (red.) (2003). *Żywienie człowieka zdrowego i chorego*. Warszawa: PWN
- Jarosz Mirosław (2008). *Żywienie osób w wieku starszym*. Warszawa: PZWL
- Różańska Małgorzata (2017). *Super Żywność czyli superfoods po polsku.* Wydawnictwo M.

A oto kilka zdjęć z naszych warsztatów o zdrowym odżywianiu dla seniorów

XX LAT KSNRON