

Współpraca osób 70+ metodą ROLKI

Prezentacja wprowadzi Państwa w ideę metody ROLKI – „Rób to co lubisz z kim lubisz”, która promuje aktywność i integrację seniorów 70+, znacząco poprawiając jakość ich życia i relacji społecznych.



Znaczenie aktywności społecznej seniorów

Rosnąca grupa demograficzna

Osoby po 70. roku życia stanowią coraz większą część społeczeństwa Polski, co podkreśla potrzebę dedykowanych programów wspierających ich aktywność.

Aktywne starzenie się

Utrzymanie aktywności społecznej i fizycznej jest kluczowe dla zachowania samodzielności, zdrowia i dobrego samopoczucia w starszym wieku.

Przeciwdziałanie izolacji

Metoda ROLKI skutecznie wspiera integrację seniorów, przeciwdziałając samotności i izolacji społecznej, budując silne więzi międzyludzkie.

Metoda ROLKI – zasady i założenia

Metoda ROLKI opiera się na prostych, ale potężnych zasadach, które zachęcają seniorów do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Kluczem jest swoboda wyboru i autentyczne relacje.

- **Dobór aktywności:** Seniorzy wybierają zajęcia zgodnie ze swoimi pasjami i zainteresowaniami, co zwiększa ich zaangażowanie.
- **Wspólne działania:** Aktywności realizowane są w grupach rówieśniczych lub międzypokoleniowych, sprzyjając wymianie doświadczeń.
- **Budowanie relacji:** Fundamentem metody jest wzajemny szacunek i radość ze wspólnego spędzania czasu, tworząc trwałe więzi.



Przykłady współpracy i aktywności ROLKI



Warsztaty twórcze i sportowe

Seniorzy angażują się w warsztaty rękodzieła, zajęcia sportowe i spotkania kulturalne, rozwijając swoje pasje.



Seniorzy jako mentorzy

Osoby starsze dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem, pełniąc rolę trenerów i mentorów dla młodszych pokoleń.



Projekty międzypokoleniowe

Wspólne projekty w szkołach i społecznościach lokalnych budują mosty między pokoleniami.

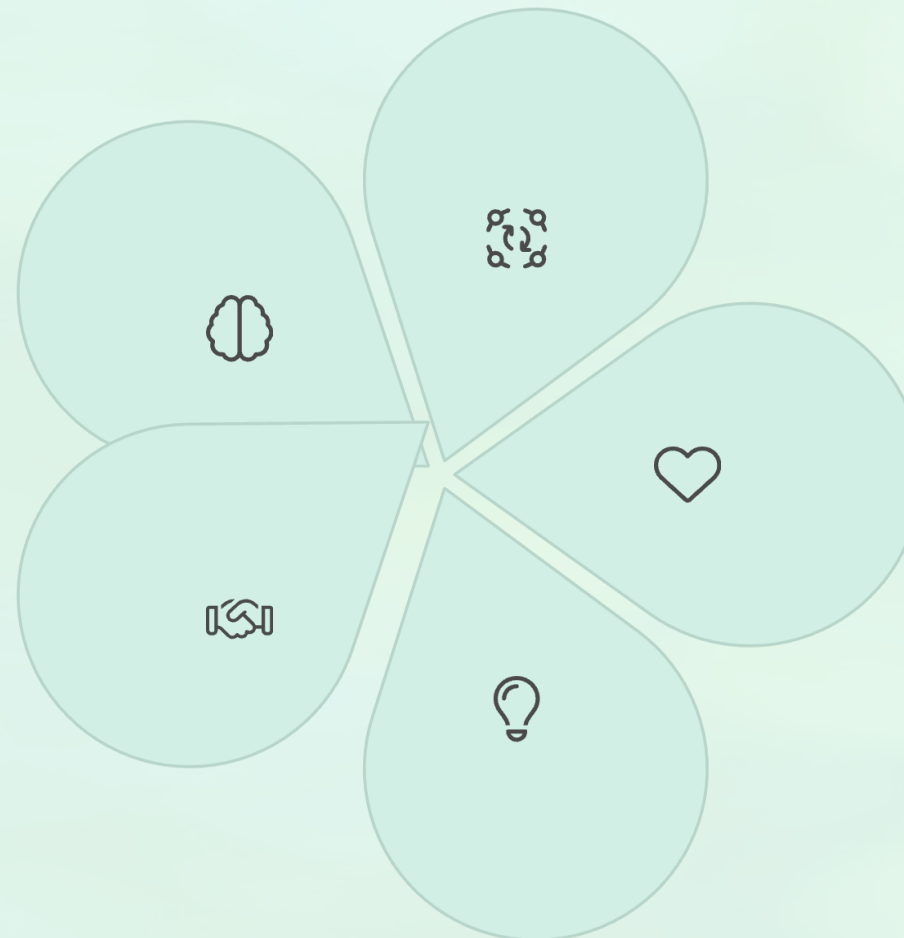
Korzyści dla seniorów i społeczności

Zdrowie psychiczne i fizyczne

Aktywność zmniejsza ryzyko depresji i chorób, poprawiając ogólne samopoczucie.

Aktywne obywatelstwo

Seniorzy mogą wносить cenny wkład w życie publiczne i społeczne.



Poczucie przynależności

Seniorzy czują się częścią społeczności, co wzmacnia ich poczucie wartości.

Wzmacnianie więzi

Wspólne działania budują silne więzi międzypokoleniowe i lokalne społeczności.

Rozwój osobisty

Możliwość nauki nowych rzeczy i rozwijania swoich pasji przez całe życie.

Wsparcie i inicjatywy wspierające ROLKI



Wiele instytucji i programów aktywnie wspiera metodę ROLKI oraz promuje aktywne starzenie się.

- **Programy „Senior-Friendly School”:** Inicjatywy zachęcające seniorów do współpracy ze szkołami.
- **Organizacje pozarządowe:** Kampanie promujące aktywność osób starszych i oferujące wsparcie.
- **Materiały edukacyjne:** Dostęp do zasobów i warsztatów pomagających seniorom rozwijać umiejętności.

Jak zacząć współpracę metodą ROLKI?

Identyfikacja zainteresowań

Rozpocznij od rozmów z seniorami, aby zrozumieć ich pasje, hobby i potrzeby.

Zaangażowanie lokalnych instytucji

Współpracuj z domami kultury, bibliotekami, szkołami i wolontariuszami, aby zapewnić wsparcie i zasoby.

Tworzenie grup i planowanie

Na podstawie zebranych informacji stwórz grupy i zaplanuj wspólne aktywności, które będą odpowiadać ich oczekiwaniom.

Promocja i zachęta

Informuj o możliwościach i zachęcaj seniorów do dołączenia, podkreślając korzyści płynące ze wspólnego działania.



Podsumowanie i zachęta do działania

Metoda ROLKI to klucz do radosnego i aktywnego życia po 70. roku życia. Wspólne działania wzbogacają zarówno seniorów, jak i całą społeczność, tworząc silniejsze więzi i poprawiając jakość życia.

Zapraszamy do aktywnego udziału i tworzenia własnych inicjatyw
ROLKI – „**R**ób **tO** co **L**ubisz z **K**im lub**I**sz”!