
Seniori activi în era digitală



Ghid de bune practici pentru promovarea vieții active, digitalizării și stării de bine în rândul seniorilor

Elaborat de:

Asociația pentru Responsabilitate și Dezvoltarea Inițiativelor Sociale(ARDIS)



Programul Erasmus Plus



Co-funded by
the European Union

Seniori activi în era digitală

Ghid de bune practici pentru promovarea vieții active, digitalizării și stării de bine în rândul seniorilor

Elaborat de: ARDIS ONG

An: 2026

Loc: Craiova, România

In cadrul Proiect finanțat prin Programul Erasmus+

Număr proiect: 2024-2-RO01-KA122-ADU-000291725

Acțiunea-cheie: *Educația Adulților*

Perioada de implementare: *01 aprilie 2025 – 31 martie 2026*

Disclaimer Erasmus+

Această publicație a fost realizată cu sprijinul financiar al Uniunii Europene prin Programul Erasmus+. Conținutul acesteia reflectă exclusiv punctele de vedere ale autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu pot fi făcute responsabile pentru eventualele utilizări ale informațiilor conținute.

© ONG ARDIS, 2026

Toate drepturile rezervate.

Material realizat în scop educațional, destinat organizațiilor, formatorilor și profesioniștilor care lucrează cu persoane vârstnice.

Capitol 1

Introducere

1.1.Scop

Acest Ghid de bune practici a fost elaborat pentru a sprijini organizațiile neguvernamentale, facilitatorii, formatorii și voluntarii implicați în dezvoltarea și implementarea programelor destinate adulților și seniorilor, cu accent pe îmbătrânirea activă, incluziunea socială, digitalizare și stare de bine.

Ghidul reflectă experiența și valorile **Asociației pentru Responsabilitate și Dezvoltarea Inițiativelor Sociale (ARDIS)**, standardizarea activităților derulate de către Asociație, precum și rezultatele și obiectivele proiectului **ACTIVE AGEING (AA+) - Proiect nr: 2024-2-RO01-KA122-ADU-000291725**, contribuind la creșterea capacității organizaționale și la îmbunătățirea calității vieții membrilor din comunitate.

1.2.Cui se adresează acest ghid?

Se adresează coordonatorilor de proiect, facilitatori, colaboratori, voluntari, formatori ai asociației ARDIS

Pentru nevoi de informare/ formare a colaboratorilor, facilitatorilor, voluntarilor, simpatizanților din comunitate.

1.3.Contextul ARDIS - ONG

1.3.1.Statut, Obiective, Viziune

☀*Cine suntem noi?*

Asociația pentru Responsabilitate si Dezvoltarea Inițiativelor Sociale(ARDIS) funcționează din anul 2023 ca organizație de interes civic si responsabilitate socială, non-profit, având ca obiective principale:

☞ dezvoltarea inițiativelor civice în spiritul democrației și cetățeniei active, acordarea de suport psihosocial tinerilor și adulților aflați în situații de impas social și personal;

☞ conceperea și implementarea de programe educaționale destinate tinerilor și adulților;

☞ furnizarea de servicii de asistență psihosocială și promovarea unui stil de viață sănătos, în special la nivelul populației adulte(50+);

☞ (re)orientare ocupațională a adulților, precum și realizarea de schimburi interculturale europene;

☼ *Cui ne adresăm ?*

ARDIS caută și identifică constant activități de dezvoltare a competențelor pentru crearea unei rețele profesionale de lucru cu toate categoriile sociale aflate în risc de marginalizare socială: tineri, adulți, persoane cu nevoi speciale de adaptare/învățare, mijloace de auto-susținere precare, șamd.

☼ *Care sunt nevoile oamenilor de lângă noi?*

O scurtă analiză a comunității căreia aparținem ne-a arătat că:

☞ avem nevoie de cultivare a voluntariatului, de acțiuni colective de protejare a mediului, de acțiuni civice pentru respectarea fiecărei categorii sociale din comunitate și a dreptului la acces neîngrădit și viață activă;

☞ avem nevoie de spații amenajate pentru petrecerea activă a timpului liber, de implicare în/prin mișcare, de cultivare a energiei fizice și a minții;

☞ avem nevoie de a diminua diferențele de comunicare trans-generaționale, trăinicia ”mind-set”-urilor/prejudecățile între generații conduce la limitarea comunicării și crearea de bariere de cunoaștere și comunicare;

☞ avem nevoie de învățare/adaptare în accesarea serviciilor comunitare digitalizate;

☞avem nevoie de crearea de contexte pentru îmbunătățirea stării de bine a oamenilor, a dezvoltării spiritului liber de relaxare și gândire;

☞avem nevoie de a cunoaște, de a interacționa cu oameni și locuri noi, în contexte diverse, bogate în civilizație și cultură;

☞avem nevoie de atragerea de finanțări externe pentru ”acoperirea” acestor nevoi;

1.3.2.Proiecte In derulare

1.3.2.1. Activități de viață activă dedicate ocupării adulților -

Obiective:

a.Menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate fizică și psihică a adulților prin implicarea în activități de ocupare utilă și socializare

b.Conștientizarea comunității asupra nevoilor de viață activă și valorizare a seniorilor

1.3.2.2. Proiectul ”Be on -active, Not defective! – activități dedicate ocupării tinerilor în proiectele comunității

Obiective:

a. Implicarea tinerilor în activități de protejare și dezvoltare a mediului ambiant și reciclare

b. Dezvoltarea personală și socială a tinerilor prin implicarea în activități psiho-sociale și recreative

c. Dezvoltarea și cultivarea în rândul tinerilor a spiritului activ participativ în viața comunității, a democrației responsabile și a inițiativelor sociale

1.3.2.3. Proiectul ” Dezvoltarea competentelor organizationale pentru cresterea calitatii vietii seniorilor in cadrul comunitatii printr-o mai buna valorizare, digitalizare si imbunatatirea starii de bine” - ACTIVE AGEING(AA+), Proiect nr: 2024-2-RO01-KA122-ADU-000291725, Perioada de desfășurare – 01.04.2025 – 31. 03.2026 Co-Finanțat de Uniunea Europeană prin Programul ERASMUS Plus

Obiective:

- a.Dezvoltarea competentelor de comunicare si motivare in lucrul cu seniorii pentru un număr de 6 membri din personalul Asociației
- b.Dezvoltarea de abilitati digitale adecvate si de accesare aplicatii online in siguranță pentru un număr de 12 membri din adulții seniori(50+)din organizatie
- c.Exersarea unei mentalitati de crestere la nivelul fiecărui adult si organizatie, a practicilor eco-friendly, constientizarea includerii si valorizarii categoriei adulti-seniori(50+) la nivelul comunitatii

1.3.3. Echipa ARDIS

Echipa ARDIS este formată dintr-un grup de specialiști și voluntari pasionați, de vârste și cu calificări diferite, uniți de dorința de a se implica în viața în comunității. Fiecare membru al echipei noastre aduce o experiență unică și o expertiză valoroasă în diverse domenii: servicii de educație și asistență socială, psihologie, dezvoltare personală, sport/sănătate, ecologie, viață activă și well-being. Misiunea echipei este aceea de a crea un mediu pozitiv și incluziv, unde tinerii și adulții pot să fie sănătoși, să își exprime liber ideile, să își dezvolte abilitățile. Pentru informare și transparență, echipa a realizat:

☞ [Home | mysite](#)

☞ [ARDIS ONG Blog](#)

☞ [Ardis Asocatie | Facebook](#)

☞ ardisasociatie@gmail.com

☞ Tel. +40 763024554

Capitolul 2

Aspecte teoretice ale lucrului cu adulții (Andragogie)

2.1. Nevoi identificate

2.1.1. Izolarea socială a seniorilor -la nivelul Asociației există o analiză asupra beneficiarilor Asociației realizată după primul an de ființare în care au fost identificați în perioada iunie 2023/august 2024 un număr de 33 de beneficiari adulți ai programelor organizației. Dintre acestia, a fost identificat un număr de 24 (aprox 81%) sunt adulți seniori 55+, retrași din activitatea profesională din diverse situații de viață(boli profesionale, grupa de muncă grea care a determinat retragerea, accidente profesionale, limită de vârstă), de cele mai multe ori, retragerea a fost bruscă, asociată cu abandonul social și de valorizarea, resimțită ca un șoc generator de decompensări afective, fizice, îmbolnăviri. Acest procent semnificativ din beneficiarii Asociației reprezintă resurse de experiență, de informații, de plus valoare care pot fi redat comunității prin revalorizare/reconectare cu viața comunității, trebuie să beneficieze de un tratament echitabil, nemarginalizant și de șanse/oportunități egale de accesare a unei vieți active, sănatoase și implicate social asemenea altor categorii sociale.

2.1.2. Nivel redus de competențe digitale – beneficiarii Asociației din eșantion aparțin generației "X", născuți în intervalul 1950 -1980, care pe fondul unei educații/ formări deficitare în domeniul tehnologiilor computerizate/ digitalizate au asistat la trecerea de la lumea analogică la cea digitală, iar ca urmare a neimplicării în activități profesionale și sociale curente, au dezvoltat anxietate vis a vis de noile tehnologii/acțiunile digitalizate.

2.1.3. Acces limitat la activități de mișcare și recreere – lipsa spațiilor și activităților dedicate adulților, a inițiativelor de grup pentru sport și mișcare, a mentalității de activități în natură și implicare în acțiuni de protejare a mediului ambiant generează o adaptare și o rafinare a activităților cu adulții pe acest palier.

2.1.4. Lipsa programelor structurate de dezvoltare personală - pe parcursul primului an de activitate, Asociația a desfășurat activități cu adulții retrași din activitatea profesională din diferite domenii în funcție de nevoile identificate în rândul beneficiarilor: ateliere de grădinărit, pictură, socializare/dans/mișcare. Această situație de facto a generat o nevoie stringentă a specialiștilor Asociației de a se adecva cu metode, tehnici, programe și strategii creative/specifice dar și contexte incluzive pentru această categorie de beneficiari astfel încât să crească adresabilitatea către acest tip de acțiuni.

2.2. Grup țintă

- Adulți (50+)
- Seniori activi sau vulnerabili (65+)
- Membri ai comunității locale din Craiova și zonele limitrofe cu risc de marginalizare economică/ excludere socială

2.3. Principii care orientează activitățile ARDIS în lucrul cu adulții:

- Incluziune
- Participare activă/comunicare activă
- Respectarea experienței de viață
- Învățare practică și aplicată
- Autonomie și implicare activă
- Motivație intrinsecă
- Ritm adaptat

2.4. Analiza nevoilor și planificarea programelor

2.4.1. Modalități de identificare a nevoilor

- Chestionare online (Google Forms, Microsoft Forms)
- Focus grupuri
- Interviu
- Observare participativă

2.4.2 Definirea obiectivelor activităților cu adulții – criterii

- SMART
- Corelate cu misiunea ONG-ului

2.4.3. Structura unui program

- Denumire / Domeniu de activitate
 - Scop
 - Obiective operaționale
 - Durată
 - Locație
 - Număr de participanți
 - Etape/Activități
 - Resurse necesare(materiale, procedurale)
 - Indicatori de succes/ Evaluare
-

2.4.4. Metode de lucru recomandate

Metode participative

- Lucru în grup
- Studiu de caz
- Role-play
- World Café
- Open Space

Metode experiențiale

- Învățare prin experiență
- Simulări
- Exerciții practice

Metode reflexive

- Jurnal de învățare
- Debriefing
- Feedback structurat

2.5. Tipuri de activități destinate adulților

2.5.1. Activități cu utilizarea aplicațiilor digitale

Scop:

- Familiarizarea cu aplicațiile digitale/ Dezvoltarea competențelor digitale
- Creșterea implicării
- Facilitarea comunicării
- Creșterea stimei/ încrederii în sine/ Mentalitate open-mind

Exemple de activități:

- **Ateliere online/hibrid** (Zoom, Teams)
- **Quiz interactiv** (Kahoot, Mentimeter)
- **Colaborare** (Miro, Padlet, Google Docs)
- **Comunicare internă** (WhatsApp, Slack)
- **Creare de conținut** (Canva, CapCut)

Procedee:

- Tutoriale pas cu pas
- Activități hands-on
- Mentorat digital

2.5.2. Activități în aer liber.Beneficii:

- Coeziune de grup
- Stare de bine
- Învățare informală

Exemple:

- Plimbări în zone special amenajate(parc, grădină)
- Drumeții tematice
- Jocuri de cooperare
- Ateliere creative în natură
- Activități de voluntariat (ecologizare, plantare)

Metode:

- Învățare experiențială
 - Debriefing la final
 - Reflecție de grup
-

2.5.3. Activități sportive și de mișcare

Obiective:

- Sănătate fizică și mentală
- Lucru în echipă
- Reducerea stresului

Exemple:

- Sport recreativ (mers nordic, aerobic)
- Yoga, stretching
- Jocuri sportive non-competitive
- Challenge-uri de mișcare (cu aplicații – Strava, Google Fit)

Procedee:

- Adaptare la nivelul participanților
 - Accent pe siguranță
 - Incluziune
-

2.5.4. Activități de comunicare și dezvoltare personală

Obiective:

- Dezvoltarea abilităților de comunicare
- Creșterea încrederii/ Mentalitate de creștere
- Managementul conflictelor

Exemple:

- Ateliere de comunicare inter-generații
- Public speaking
- Storytelling

- Jocuri de rol
 - Dezbateri facilitate
-

2.6. Monitorizarea și evaluarea activităților desfășurate cu adulții

Metode:

- Chestionare de feedback
- Interviu
- Indicatori cantitativi și calitativi
- Evaluare participativă

Instrumente:

- Google Forms
 - Raport de activitate
 - Studii de impact
-

2.7. Roluri și responsabilități:

- Coordonator program/Facilitator/Colaborator/Voluntar: acces egal, adaptarea activităților, protecția datelor, cod de conduită, politici anti-discriminare
 - Participant – conduită, implicare, atenție
-

Capitolul 3.

Activități cu adulții în cadrul ARDIS

Exemple de bune practici

3.1. 📖 Atelier de comunicare. Mini-ghid pentru Facilitatori

- **Atelier de comunicare pentru adulți 60+**
- **Durată: 8 săptămâni**
- **Formator** – specialist din cadrul ARDIS certificat prin Proiectul – nr. 2024-2-RO01-KA122-ADU-000291725, ETI/ Malta, 2025 (în prezent 3 specialiști certificați)
- **6–8 participanți**
- **1 sesiune/săptămână**

✳️ **Filosofia atelierului**

Acest atelier este construit pe principiile învățării experiențiale, ale incluziunii și ale participării active. Rolul facilitatorului este să creeze un spațiu sigur, cald și stimulat, în care fiecare adult (cu vârsta peste 55 de ani) să se simtă valorizat și ascultat.

✳️ **Principii de bază**

- Respect pentru ritmul și experiența fiecărui participant
- Activități practice, conversaționale, cu aplicabilitate imediată
- Învățare prin joc, reflecție și colaborare
- Atmosferă relaxată, fără presiune, cu accent pe bucuria de a comunica

✳️ **Structura generală a fiecărei sesiuni**

Fiecare întâlnire urmează aceeași logică, pentru a crea predictibilitate și confort:

1. **Încălzire (10–15 min)** Activități scurte pentru conectare și energie.
2. **Tema principală (40–50 min)** Exerciții, discuții, jocuri de rol, lucru în perechi sau grup.
3. **Reflecție (10–15 min)** Ce am descoperit? Ce iau cu mine?

4. **Tema pentru acasă (5 min)** O sarcină scurtă, plăcută, care continuă procesul.

Planul detaliat al celor 8 sesiuni

Sesiunea 1 – Cunoaștere și încredere

Obiectiv: crearea unui climat pozitiv și a unei comunități de învățare.

Activități:

- Joc „Harta vieții”
- Exercițiu de ascultare activă **Rolul facilitatorului:** încurajează deschiderea, modelează ascultarea.
- **Tema:** prezentare personală creativă. **Fișă:** *Cine sunt eu acum?*

Sesiunea 2 – Comunicarea inter-generațională

Obiectiv: înțelegerea diferențelor și găsirea punților.

Activități:

- Discuție ghidată despre generații
- Joc de rol: „Bunica și nepotul digital” **Rolul facilitatorului:** normalizează diferențele, evită stereotipurile.
- **Tema:** observarea unei interacțiuni reale. **Fișă:** *Puntea dintre generații*

Sesiunea 3 – Viața activă

Obiectiv: explorarea modurilor de a rămâne activ fizic, mental, social.

Activități:

- Brainstorming
- Mini-interviuri
- Joc de rol: „Convinge-mă să încerc ceva nou” **Rolul facilitatorului:** stimulează motivația, evită moralizarea.
- **Tema:** plan personal de activități. **Fișă:** *Planul meu de energie*

Sesiunea 4 – Hobbyuri și pasiuni

Obiectiv: conectarea prin interese personale.

Activități:

- „Expoziția pasiunilor”

- Povestiri personale **Rolul facilitatorului:** creează spațiu pentru exprimare emoțională. **Tema:** poveste despre un hobby. **Fișă:** *Hobbyurile mele, fericirea mea*

Sesiunea 5 – Diversitate și incluziune

Obiectiv: dezvoltarea empatiei și a comunicării respectuoase.

Activități:

- „Cercul diversității”
- Joc de rol: situații delicate **Rolul facilitatorului:** gestionează sensibilitățile cu tact.
- **Tema:** identificarea unui exemplu de diversitate. **Fișă:** *Eu și ceilalți*

Sesiunea 6 – Comunicarea pentru un mediu mai bun

Obiectiv: conștientizarea impactului personal.

Activități:

- Discuții despre comportamente eco
- Joc de rol: „Convinge comunitatea” **Rolul facilitatorului:** încurajează soluții realiste.
- **Tema:** Jurnal eco : ce am făcut eu în 3 zile pentru mediu? . **Fișă:** *Eu și planeta mea*

Sesiunea 7 – Atelier de poezie și proză

Obiectiv: exprimare creativă și emoțională.

Activități:

- Lectură de texte
- Scriere creativă: „Scrisoare către mine peste 10 ani”
- Cerc de lectură **Rolul facilitatorului:** validează, nu critică. **Tema:** text final pentru sesiunea 8.

Sesiunea 8 – Concluzii și celebrare

Obiectiv: consolidarea învățării și închiderea procesului.

Activități:

- Prezentarea textelor
- Feedback în cerc
- Certificat simbolic **Rolul facilitatorului:** creează un moment memorabil.

✳️ **Recomandări practice pentru facilitatori**

🌸 **Crearea atmosferei**

- Folosește un ton cald, prietenos
- Încurajează umorul și poveștile personale
- Evită limbajul tehnic sau academic

👤 **Gestionarea grupului**

- Încurajează participanții mai tăcuți
- Temperează cu blândețe persoanele dominante
- Folosește întrebări deschise

🎲 **Folosirea jocurilor de rol**

- Explică clar contextul
- Oferă exemple
- Normalizează emoțiile („E firesc să fie ciudat la început”)

📅 **Temele pentru acasă**

- Scurte, plăcute, fără presiune
- Legate de viața reală
- Discutate la începutul sesiunii următoare

3.2. Program educațional - Club digital pentru seniori

📱 **Program educațional: „Descoperă lumea digitală”**

- **Durată: 2 luni**
- **Frecvență: 1 sesiune/săptămână**
- **Grup: 6 adulți**

- **Formator** – specialist certificat *Game based Learning and Gamification* în cadrul Proiectului Erasmus Plus – nr. 2024-2-RO01-KA122-ADU-000291725 (în prezent, 4 membri din personal certificați)
 - **Dispozitive: telefon & tabletă**
-

Obiective generale

- Dezvoltarea de abilități digitale de bază și intermediare.
 - Creșterea încrederii participanților adulți în utilizarea aplicațiilor mobile.
 - Exersarea unor aplicații utile în viața de zi cu zi: deplasare/ identificare traseu, design simplu, rezervări, organizare, comunicare.
 - Promovarea autonomiei digitale, facilitarea accesului la servicii digitale, participare activă la viața socială, economică și culturală a comunității locale și internațională
-

Structura programului – 8 sesiuni

Sesiunea 1 – Introducere în utilizarea telefonului și tabletei

- **Obiective:** familiarizare cu interfața, setări de bază, siguranță digitală.
- **Activități:** tur ghidat, personalizare ecran, mini-joc „Găsește aplicația!”.

Fișa practică de lucru: Familiarizare cu telefonul și tableta

- Identifică și numește 5 aplicații de pe ecranul principal.
- Setează luminozitatea ecranului la un nivel confortabil.
- Deschide aplicația de mesaje și scrie un mesaj scurt.

Sesiunea 2 – Magazinul de aplicații (Google Play / App Store)

- **Obiective:** căutare, instalare, dezinstalare, permisiuni.
- **Activități:** instalarea a două aplicații, exercițiu de actualizare.

Fișa practica de lucru - Magazinul de aplicații

- Caută o aplicație utilă pentru sănătate și notează numele ei.
- Instalează o aplicație gratuită

- Dezinstalează o aplicație pe care nu o folosești

Sesiunea 3 – Introducere în Canva

- **Obiective:** creare cont, navigare interfață, design simplu.
- **Activități:** felicitare digitală, modificarea unui template.

Sesiunea 4 – Canva pentru utilizări practice

- **Obiective:** postere, invitații, colaje, export și partajare.
- **Activități:** afiș pentru un eveniment, salvare PDF/JPG.

Fișă practică - Creare felicitare digitală în Canva

- Creează un cont Canva sau autentifică-te.
- Alege un template de felicitare.
- Modifică textul felicitării cu un mesaj personal.
- Salvează felicitarea.

Sesiunea 5 – Aplicații pentru călătorii: Hărți on-line(locație, share location), GetYourGuide

- **Obiective:** căutare destinații, trasee & activități turistice, filtrare, simulare rezervare.
- **Activități:** găsirea unui traseu/orientare/ repere/ excursii, discuție comparare.

Fișă practică - Planificare călătorie cu GetYourGuide

- Caută o excursie într-un oraș preferat.
- Notează prețul și durata excursiei.
- Simulează o rezervare fără a plăti.

Sesiunea 6 – Aplicații utile în viața de zi cu zi

- **Exemple:** Google Maps, Google Calendar, WhatsApp, Notes/Keep.
- **Activități:** listă de cumpărături, trimitere locație pe WhatsApp.

Fișă practică - Comunicare prin WhatsApp

- Trimite o locație unui contact.
- Creează un grup nou și adaugă 2 contacte.

- Trimite un mesaj vocal în grup.

Sesiunea 7 – Integrarea competențelor digitale – folosirea platformei Zoom

- **Obiective:** folosirea combinată a aplicațiilor, sarcini practice.
- **Activități:** afiș în Canva pentru excursie din GetYourGuide, trimitere pe WhatsApp, feedback în grup, creare cont Zoom și fixare întâlnire Zoom on line.

Sesiunea 8 – Evaluare, recapitulare și certificare

- **Obiective:** evaluare progres, discuție nevoi viitoare, autonomie.
- **Activități:** chestionar digital, prezentarea proiectelor, încheiere festivă.

Metodologie

- Învățare prin practică (learning by doing).
- Ritm adaptat adulților.
- Exerciții individuale și în perechi.
- Demonstrații live + ghidare pas cu pas.
- Atmosferă relaxată, fără presiune.

Resurse necesare

- Telefoane și tablete (proprie sau puse la dispoziție).
- Conexiune Wi-Fi.
- Conturi Google pentru participanți.
- Materiale vizuale (capturi de ecran, tutoriale scurte).

Rezultate așteptate

- Participanții folosesc cu încredere aplicații digitale în activități zilnice
- Pot realiza materiale simple în Canva (prezentarea propriei persoane, case, sand)
- Pot căuta și simula rezervări în GetYourGuide.

- Pot comunica și organiza activități prin aplicații mobile.
 - Cresc autonomia și motivația pentru învățare digitală și o viață activă
-

3.2. Program de Mișcare în Aer Liber pentru Seniori

✳️„Mișcare în aer liber pentru sănătate și bunăstare”

- **Durată: 3 luni**
 - **Frecvență: 1 sesiune/săptămână (12 ședințe)**
 - **Grup: 6 -8 adulți**
 - **Formator – specialist colaborator ARDIS**
 - **Locație:** spațiu deschis/ natură – parc, zone verzi cu aparate de exerciții disponibile
 - **Scop:** Promovarea unui stil de viață activ, sănătos și echilibrat pentru adulții 55+, prin activități fizice ușoare, adaptate, desfășurate în natură, care sprijină mobilitatea, echilibrul, respirația corectă și starea generală de bine.
-

Roluri & Responsabilități în cadrul programului

- **Formator** - profesor licențiat educație fizică/ certificat prin sesiuni de formare în cadrul Proiectului Erasmus Plus – nr. 2024-2-RO01-KA122-ADU-000291725
 - **Instructor activități fizice adaptate:** coordonează exercițiile, asigură siguranța și adaptarea la nivelul fiecărui participant.
 - **Educator pentru sănătate / kinetoterapeut:** oferă suport pentru adaptarea exercițiilor la diverse afecțiuni și monitorizează progresul.
 - **Facilitator de grup:** sprijină dinamica și coeziunea grupului, încurajează socializarea și participarea activă.
-

Planificarea activităților:

Luna 1 – Adaptare, mobilitate și respirație

- **Ședința 1:** Introducere & evaluare inițială
- **Ședința 2:** Respirație și postură
- **Ședința 3:** Mobilitate generală
- **Ședința 4:** Echilibru și coordonare

Luna 2 – Forță ușoară și utilizarea aparatelor

- **Ședința 5:** Forță tren superior
- **Ședința 6:** Forță tren inferior
- **Ședința 7:** Circuit ușor pe aparate
- **Ședința 8:** Flexibilitate și relaxare

Luna 3 – Consolidare, autonomie și bunăstare

- **Ședința 9:** Mers activ & siguranță
- **Ședința 10:** Exerciții în perechi
- **Ședința 11:** Mini-circuit personalizat
- **Ședința 12:** Evaluare finală & celebrare

Posibilități de extindere/ aprofundare a programului(la decizia coordonatorului):

- Crearea unei prezentări PowerPoint oficiale cu design vizual atractiv pentru promovare și utilizare în cadrul proiectelor educaționale.
- Posibilitatea extinderii programului la o durată mai lungă sau includerea unor activități suplimentare (ex. yoga ușoară, dans terapeutic).
- Adaptarea programului pentru alte grupuri de vârstă sau pentru persoane cu mobilitate redusă.

Resurse materiale:

- Spațiu verde cu aparate de fitness în aer liber
- Materiale auxiliare: mingi moi, panglici, benzi elastice pentru exerciții ușoare

- Echipament de siguranță (apă, truse de prim ajutor)
- Materiale vizuale pentru prezentare (PowerPoint, afișe, infografice)

Metode de informare și evaluare:

- Informarea participanților prin afișe, pliante și prezentări vizuale (PowerPoint)
- Organizarea unei sesiuni introductive pentru explicarea scopului și obiectivelor programului
- Feedback regulat la finalul fiecărei ședințe pentru ajustarea activităților
- Evaluare finală și discuție de grup pentru consolidarea progresului și planuri de continuare

Prezentare vizuală

PROGRAM MIȘCARE ÎN AER LIBER 55+

Durată: 3 luni | 1 ședință/săptămână | Grup: 6–8 |

Luna 1: Adaptare & Respirație

- Mobilitate
- Echilibru
- Respirație

Luna 2: Forță ușoară & Aparatele

- Circuit ușor
- Tonus muscular
- Stretching

Luna 3: Consolidare & Autonomie

- Mers activ
- Exerciții în perechi
- Rutine personalizate

3.4. Atelier de comunicare pentru adulți 50+

- **Atelier de comunicare pentru adulți 50+**
- **Durată: 8 săptămâni**
- **Formator** – specialist din cadrul ARDIS certificat prin Proiectul – nr. 2024-2-RO01-KA122-ADU-000291725, ETI/ Malta, 2025 (în prezent 3 specialiști certificați)
- **6–8 participanți**
- **1 sesiune/săptămână**

Obiective generale

- Dezvoltarea abilităților de comunicare interpersonală și intergenerațională
- Creșterea încrederii în exprimare și ascultare activă
- Promovarea unui stil de viață activ și conectat
- Explorarea diversității și a valorilor comune
- Conștientizarea rolului personal în protejarea mediului
- Stimularea creativității prin poezie și proză

Structura atelierului (8 sesiuni)

Sesiunea 1 – Cunoaștere și încredere

- Activități:
 - „Harta vieții”: fiecare participant marchează 5 momente importante
 - Exercițiu de ascultare activă în perechi
- Tema pentru acasă: scrierea unei scurte prezentări personale creative
- Fișă de lucru: *Cine sunt eu acum?*

Sesiunea 2 – Comunicarea intergenerațională

- Discuții: diferențe de stil, valori, ritm, tehnologie
- Joc de rol: „Bunica și nepotul digital” / „Colegul tânăr de la birou”
- Tema pentru acasă: observarea unei interacțiuni intergeneraționale reale
- Fișă de lucru: *Puntea dintre generații*

Sesiunea 3 – Viața activă și sănătoasă

- Activități:
 - Brainstorming: „Ce înseamnă viață activă la 50+?”
 - Mini-interviuri în perechi
- Joc de rol: „Convinge-mă să încerc o activitate nouă”
- Tema pentru acasă: plan personal de activități pentru o săptămână
- Fișă de lucru: *Planul meu de energie*

Sesiunea 4 – Hobbyuri și pasiuni

- Activități:
 - „Expoziția pasiunilor”: fiecare aduce un obiect reprezentativ
 - Discuții despre cum hobbyurile îmbunătățesc comunicarea
- Tema pentru acasă: scrierea unei scurte povești despre un hobby
- Fișă de lucru: *Hobbyurile mele, fericirea mea*

Sesiunea 5 – Diversitate și incluziune

- Activități:
 - Joc de rol: „Situații delicate în comunicare”
 - Exercițiu: „Cercul diversității”
- Tema pentru acasă: identificarea unui exemplu de diversitate în comunitate
- Fișă de lucru: *Eu și ceilalți*

Sesiunea 6 – Comunicarea pentru un mediu mai bun

- Activități:
 - Discuții despre comportamente sustenabile
 - Joc de rol: „Convinge comunitatea să adopte o schimbare verde”
- Tema pentru acasă: jurnal de 3 zile cu gesturi eco
- Fișă de lucru: *Eu și planeta mea*

Sesiunea 7 – Atelier de poezie și proză

- Activități:
 - Lectură de texte scurte (poezie, proză scurtă)

- Scriere creativă: „O scrisoare către mine peste 10 ani”
- Cerc de lectură: participanții citesc propriile creații
- Tema pentru acasă: pregătirea unui text pentru sesiunea finală

Sesiunea 8 – Concluzii și celebrare

- Activități:
 - Prezentarea textelor finale
 - Feedback în cerc
 - Certificat simbolic de participare
- Discuție finală: „Ce iau cu mine mai departe?”

Cele 5 fișe de lucru (conținut complet)

1. Cine sunt eu acum?

- Trei calități personale
- Trei lucruri pe care vreau să le îmbunătățesc
- Ce mă motivează în această perioadă a vieții
- Așteptările mele față de acest atelier

2. Puntea dintre generații

- Ce apreciez la generațiile mai tinere
- Ce cred că apreciază ei la mine
- Situații în care comunicarea devine dificilă
- Soluții practice pentru a crea punți

3. Planul meu de energie

- Activități fizice preferate
- Activități mentale care mă stimulează
- Activități sociale care mă încarcă
- Obiectivul meu pentru următoarele 7 zile

4. Hobbyurile mele, fericirea mea

- Hobbyuri actuale
- Hobbyuri pe care vreau să le redescopăr
- Cum mă ajută hobbyurile să comunic mai bine

- O poveste scurtă despre un hobby

5. Eu și planeta mea

- Obiceiuri sustenabile pe care le am
 - Obiceiuri pe care vreau să le adopt
 - Ce pot schimba în comunitatea mea
 - Mesajul meu pentru planetă
-

4.ANEXE

4.1.Liste de aplicații utile

🌐 1. Navigare pe internet & competențe digitale

Google Chrome / Microsoft Edge

- Navigare simplă, posibilitatea de a salva favorite
- Mod de afișare cu fonturi mari

Google Maps

- Orientare, găsirea de locuri, trasee pietonale
- Ideal pentru activități de mobilitate urbană

Google Keep / Microsoft OneNote

- Notițe, liste, idei
- Perfect pentru exerciții de memorie și organizare

📖 2. Lectură, cultură și informare

Kindle

- Cărți digitale, font ajustabil, mod de citire confortabil

Audible

- Cărți audio pentru cei care preferă să asculte

Goodreads

- Recomandări de lectură, recenzii, liste de cărți

Știrile Digi24 / Euronews / BBC News

- Informare clară, actualizată, fără interfețe complicate

🎨 3. Hobbyuri & creativitate

Pinterest

- Idei pentru hobbyuri: grădinărit, gătit, bricolaj, artă

YouTube

- Tutoriale pentru orice: pictură, cusut, muzică, exerciții ușoare

Canva

- Creare de felicitări, postere, albume foto
- Ușor de folosit în ateliere creative

Sketchbook / Colorfy

- Desen, colorat, relaxare



4. Exerciții cognitive & dezvoltare personală

Lumosity / Elevate

- Jocuri pentru memorie, atenție, limbaj
- Potrivite pentru sesiuni scurte în grup

Peak

- Exerciții cognitive adaptate nivelului fiecărui utilizator

Duolingo

- Învățarea unei limbi străine într-un mod ludic

🎵 5. Muzică, relaxare și bunăstare

Spotify / YouTube Music

- Playlisturi pentru relaxare, muzică preferată

Calm / Insight Timer

- Meditație, respirație, somn
- Foarte utile în activități de reducere a stresului



6. Jocuri simple și accesibile

Words of Wonders / Scrabble

- Jocuri de cuvinte, excelente pentru vocabular

Sudoku.com

- Niveluri variate, potrivit pentru antrenament mental

2048

- Joc logic simplu, captivant



7. Comunicare & socializare

WhatsApp

- Mesaje, apeluri video, grupuri pentru activități ONG

Facebook

- Comunități, evenimente, grupuri tematice
- Ușor de folosit pentru seniori

Zoom / Google Meet

- Ateliere online, întâlniri la distanță

✿ 8. Sănătate, mișcare și stil de viață activ

Google Fit / Samsung Health

- Pași, activitate fizică, obiective simple

Yoga for Beginners

- Exerciții blânde, potrivite pentru 55+

Water Reminder

🎁 Aplicații excelente pentru activități de grup în ONG

- **Kahoot!** – quizuri interactive
 - **Padlet** – panouri colaborative pentru idei
 - **Mentimeter** – sondaje și brainstorming
 - **StoryCorps** – înregistrarea poveștilor personale (ideal pentru proiecte intergeneraționale)
-

4.2. Checklist organizare activități

Checklist pentru organizarea activităților cu adulți în cadrul unui ONG

1. Planificare generală

5. Definirea obiectivelor activității
6. Stabilirea temei și a tipului de activitate (atelier, discuție, joc, prezentare, vizită)
7. Identificarea grupului țintă (vârstă, nivel digital, interese)
8. Stabilirea duratei și frecvenței
9. Alegerea facilitatorilor / voluntarilor implicați

2. Logistică și spațiu

- Rezervarea sălii / spațiului
- Verificarea accesibilității (scări, rampă, toalete)
- Aranjarea mobilierului (cerc, semicerc, mese de lucru)
- Verificarea temperaturii, luminii, ventilației
- Pregătirea materialelor fizice: flipchart, markere, foi, fișe, pixuri
- Pregătirea materialelor digitale: laptop, proiector, boxe, internet

3. Materiale și resurse

- Fișe de lucru printate
- Prezentări PowerPoint (dacă sunt necesare)
- Jocuri, obiecte pentru activități practice
- Resurse vizuale (imagini, videoclipuri, exemple)
- Kit de bun venit (opțional): ecusoane, caiete, pixuri

4. Comunicare cu participanții

- Trimiterea invitațiilor / anunțului
- Confirmarea participării
- Oferirea de informații clare: locație, oră, durată, ce trebuie adus

- Reamintire cu 24 de ore înainte

5. Desfășurarea activității

- Primirea participanților și crearea unei atmosfere calde
- Activitate de încălzire / energizer
- Prezentarea obiectivelor sesiunii
- Activități practice, discuții, jocuri de rol
- Pauză scurtă (dacă e necesar)
- Recapitulare și reflecție finală
- Oferirea temei pentru acasă (dacă există)

6. Gestionarea grupului

- Încurajarea participării tuturor
- Adaptarea ritmului la nevoile grupului
- Gestionarea situațiilor sensibile cu tact
- Folosirea întrebărilor deschise
- Observarea nivelului de energie și ajustare

7. Instrumente digitale utile

- Prezentări: PowerPoint, Canva
- Interactivitate: Kahoot, Mentimeter, Padlet
- Comunicare: WhatsApp, Facebook Groups
- Documente: Google Drive, OneDrive

8. Evaluare și feedback

- Chestionar scurt la final (pe hârtie sau digital)
 - Discuție deschisă: „Ce v-a plăcut cel mai mult?”
 - Notarea observațiilor facilitatorului
 - Identificarea îmbunătățirilor pentru următoarea sesiune
-

5. Concluzii

Implementarea programelor pentru o viață activă necesită o abordare integrată, centrată pe nevoile adulților/seniorilor, colaborare comunitară și adaptare constantă. Acest ghid oferă un cadru practic și flexibil pentru dezvoltarea de activități relevante și sustenabile.

ARDIS a creat **Ghidul de bune practici** în cadrul proiectului **ACTIVE AGEING (AA+)**, Proiectul – nr. 2024-2-RO01-KA122-ADU-000291725, finanțat de către Uniunea Europeană prin Programul ERASMUS Plus într-un format clar și gata de utilizare pentru:

- Utilizare internă (formatori, voluntari, coordonatori)
- Diseminare
- Adaptare pentru alte finanțări sau publicații

Într-o ediție viitoare:

- ✓ adaptarea ghidului într-un **format oficial Erasmus+ (PDF / Word)**
 - ✓ completarea capitolului **Studii de caz reale ARDIS**
 - ✓ crearea de **fișe de activitate** (șabloane)
 - ✓ versiune **scurtă pentru diseminare publică**
 - ✓ traducere EN pentru raportare europeană

Acest document reflectă punctele de vedere ale autorului, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu pot fi considerate responsabile pentru utilizarea informațiilor conținute.