

## Από ποιους;

**Wisamar:** ένας μη κερδοσκοπικός εκπαιδευτικός οργανισμός στη Λειψία (Γερμανία).

**Domspain:** ένας οργανισμός εκπαίδευσης ενηλίκων και κατάρτισης στο Ρέους, ο οποίος δουλεύει σε εθνικό και Ευρωπαϊκό επίπεδο (Ισπανία).

**p-consulting.gr:** μία εταιρεία πληροφορικής και εκπαίδευσης στην Πάτρα (Ελλάδα).

**Polygonal:** ένας οργανισμός με ειδικούς στην ψηφιακή εκπαίδευση στο Κορί (Ιταλία).

**Comcy:** ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που παρέχει εκπαίδευση, έρευνα και κατάρτιση, στη Λευκωσία (Κύπρος).

**ALMA MATER EUROPA - EUROPEAN CENTRE, MARIBOR:** μία ακαδημαϊκή κοινότητα, ένας ιδιωτικός οργανισμός, οργανωμένος ως μη κερδοσκοπικός οργανισμός, δημιουργημένος για την εκτέλεση δραστηριοτήτων τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (Σλοβενία).

**CKU Sopot:** ένα δημόσιο εκπαιδευτικό κέντρο με πολύπλοκη δομή, παρέχοντας εκπαίδευση σε νέους, ενήλικες και ηλικιωμένους (Πολωνία).



Ξαρώστε  
για περισσότερα!



CENTRES FOR COMPETENCE  
DEVELOPMENT CYPRUS



Με συγχρηματοδότηση από το  
πρόγραμμα «Erasmus+»  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της έκδοσης δε συνιστά έγκριση του περιεχομένου, καθώς αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση μπορεί να γίνει των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτή.



SenQuality  
Preparation for Later Life



<https://senquality.eu/>

Proj. no: 2020-1-DE02-KA204-007435

## Τι είναι το SenQuality;

Στις επόμενες δεκαετίες, οι δημογραφικές αλλαγές θα είναι μεγάλες. Τα χαμηλά ποσοστά γεννήσεων και η υψηλή θνησιμότητα θα οδηγήσουν σε αύξηση του πληθυσμού της 3ης και 4ης ηλικίας. Ως εκ τούτου, είναι επιτακτική ανάγκη για όλους μας να σχεδιάσουμε ένα καλύτερο μέλλον, μια καλύτερη περίοδο γήρατος, που να χαρακτηρίζεται από ευημερία και ενεργητικότητα.

Με το έργο SenQuality, το οποίο είναι ένα έργο Erasmus+ (KA2), θέλουμε να ενθαρρύνουμε όλους τους χρήστες ηλικίας 40-65 ετών, άτομα που δεν έχουν ακόμα συνταξιοδοτηθεί, αλλά επίσης σύμβουλους και ψυχολόγους να στοχαστούν, να σκεφτούν τις ανάγκες τους και να προετοιμαστούν για το μέλλον τους.

## Γιατί πρέπει να μάθετε για το SenQuality;

- Η προετοιμασία για την τρίτη ηλικία δεν αφορά μόνο οικονομικά ζητήματα και αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο πρέπει να δημιουργηθεί ένα σχέδιο για όλους τους τομείς της ζωής.
- Η καθημερινότητα στην τρίτη ηλικία δεν θα είναι στάσιμη, αλλά θα πρέπει να πλαισιώνεται από δημιουργικότητα και κινητικότητα.
- Η διαδικασία του αυτό-στοχασμού και της κατανόησης των προσδοκιών μας μπορεί να βοηθήσει στο σχεδιασμό ενός καλύτερου σχεδίου για τα επόμενα χρόνια.

## Ποιους αφορά;

Το Έργο SenQuality σας ενδιαφέρει αν είστε:

- ενήλικες στην μέση ηλικία
- δραστήριοι ηλικιωμένοι
- σύμβουλοι
- ψυχολόγοι
- προσωπικό σε πολιτιστικά κέντρα Δήμων & Κοινοτήτων
- προσωπικό πανεπιστημίων
- προσωπικό ερευνητικών κέντρων
- πάροχοι εκπαίδευσης ενηλίκων



## Πώς;

### 1. Εγχειρίδιο για την προετοιμασία της τρίτης και τέταρτης ηλικίας

Ένας ψηφιακός οδηγός, που περιέχει ένα πακέτο πληροφοριών που περιγράφει τους διάφορους τομείς της ζωής όπως, οικονομικός προγραμματισμός, έκτακτες ανάγκες και εξαιρετικές περιστάσεις, πνευματική και σωματική κατάσταση, στέγαση, εξωτερική εμφάνιση και παρουσία, κοινωνικές σχέσεις, υγεία, επιλογή κατάλληλων δραστηριοτήτων και καθημερινής ρουτίνας, εργασία και απασχόληση.

### 2. Ψηφιακό Εργαλείο Αυτό-Αξιολόγησης της προσωπικής προετοιμασίας για την Τρίτη και τέταρτη ηλικία

Εδώ είναι το εργαλείο αξιολόγησης που θα δημιουργηθεί σύμφωνα με τις προσωπικές αντιλήψεις, τις ελπίδες και τους φόβους των ανθρώπων για το πώς θα ήθελαν να ζήσουν τα χρόνια της ζωής τους μετά από τη συνταξιοδότηση. Η τρέχουσα κατάστασή τους θα παρακινήσει το σχεδιασμό της εξέλιξης της ζωής στην τρίτη και τέταρτη ηλικία. Αυτό το ψηφιακό εργαλείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από σύμβουλους και ψυχολόγους για τον καλύτερο προγραμματισμό της ζωής.

### 3. Ψηφιακή πλατφόρμα για την προετοιμασία της τρίτης και τέταρτης ηλικίας

Τα παραδείγματα των καλών πρακτικών του πρώτου αποτελέσματος και οι πληροφορίες για κάθε τομέα οδηγούν στη δημιουργία της ηλεκτρονικής πλατφόρμας, η οποία περιέχει όλα τα παραπάνω στοιχεία. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί εκτός από τα άτομα της τρίτης και της τέταρτης ηλικίας, από ενεργούς ηλικιωμένους, καθώς και σύμβουλους, ψυχολόγους και όλα τα άτομα που εργάζονται με ηλικιωμένους.