

Cosmin Prodea

Loisirul, vârstnicii și activitatea fizică

Suport de curs

Colecția *Ludis Amphitheatrum*

Presă Universitară Clujeană

COSMIN PRODEA

**Loisirul, vârstnicii
și activitatea fizică**

Suport de curs

PRESA UNIVERSITARĂ CLUJEANĂ

2025

Colecția Ludis Amphitheatrum

Referenți științifici:

Conf. univ. dr. Dan Monea

Conf. univ. dr. Cristian Șanta

ISBN 978-606-37-2728-3

© 2025 Autorul volumului. Toate drepturile rezervate.
Reproducerea integrală sau parțială a textului, prin
orice mijloace, fără acordul autorului, este interzisă și se
pedepsește conform legii.

Universitatea Babeș-Bolyai
Presa Universitară Clujeană
Director: Codruța Săcelean
Str. B.P. Hasdeu nr. 51
400371 Cluj-Napoca, România
Tel.: (+40)-744.687.884
E-mail: editura@ubbcluj.ro
<http://www.editura.ubbcluj.ro/>
<https://biblioteca.ubbcluj.ro/>

CUPRINS

INTRODUCERE GENERALĂ	7
-----------------------------------	----------

CAPITOLUL 1. Principiile internaționale privind persoanele vârstnice	9
---	----------

1. Principiul independenței	9
2. Principiul îngrijirii și asistenței	10
3. Principiul autorealizării	11
4. Principiul participării	11
5. Principiul demnității	12

CAPITOLUL 2. Loisirul - definiții, funcții și perspective moderne	13
--	-----------

CAPITOLUL 3. Senescenta și caracteristicile vârstei a treia.....	17
---	-----------

CAPITOLUL 4. Modificările fiziologice ale organismului la vârstnici	21
--	-----------

Introducere	25
1. Artroza (coxartroză, gonartroză, artroza umărului).....	25

2. Hipertensiune arterială.....	26
3. Diabet zaharat (tip II, controlat medicamentos).....	26
4. Tulburări de echilibru / risc de cădere	27
5. Boli cardiovasculare cronice (post-infarct, angină, insuficiență cardiacă compensată)	28
Concluzie	28

**CAPITOLUL 5. Vârsta ca reper educațional
în activitățile de loisir..... 29**

Interviul exploratoriu cu vârstnici	31
Set de întrebări orientative și dezvoltate	32
Recomandări pentru aplicare.....	33

**CAPITOLUL 6. Tipuri și forme de loisir
la persoanele vârstnice 35**

**CAPITOLUL 7. Planificarea și evaluarea
activităților de loisir la vârstnici 41**

Exemplu de planificare didactică a unei activități motrice recreative pentru persoanele vârstnice.....	45
Câteva aspecte la care trebuie sa fie atent un instructor/ specialist în timpul activității fizice.....	47
Alte măsuri suplimentare la care trebuie să fie atent instructorul	49
Model de fișă de evaluare pentru activitatea fizică	49

**CAPITOLUL 8. Rolul educatorului și al specialistului
în activitățile de loisir pentru vârstnici..... 53**

Protocol simplu de intervenție în caz de incident minor la persoanele vârstnice	57
Exemple de activități practice pentru studenți privind incidentele minore.....	59

Concluzie pentru această parte practică.....	62
CAPITOLUL 9. Exemple de bune practici în activitățile de loisir pentru persoanele vârstnice.....	63
CAPITOLUL 10. Principalele forme de practicare a exercițiilor fizice la persoanele vârstnice	69
10 jocuri motrice recreative pentru vârstnici	75
CAPITOLUL 11. Concluzii și direcții de acțiune în educația de loisir pentru persoanele vârstnice	81
CAPITOLUL 12. Atelierul de Loisir - Exemplu de activitate practică pentru studenți	85
Jurnal reflexiv al studentului după o activitate practică – atelier studentesc/sau cu persoane vârstnice.....	90
Concluzie personală	92
BIBLIOGRAFIE	93

INTRODUCERE GENERALĂ

În contextul unei populații tot mai îmbătrânite, activitatea fizică și implicarea socială a persoanelor vârstnice devin teme centrale pentru politicile de sănătate, educație și bunăstare. Dincolo de aspectele medicale, activitatea fizică reprezintă o formă de menținere a demnității, autonomiei și participării active la viața comunității. Loisirul – înțeles ca activitate liber aleasă, plăcută și regeneratoare – devine un instrument educațional valoros, mai ales pentru persoanele de vârsta a treia.

Acest suport de curs este dedicat studenților din domeniul educației fizice, kinetoterapiei, asistenței sociale și altor domenii conexe. Scopul său este de a oferi o sinteză accesibilă și actualizată despre conceptele, teoriile și practicile din domeniul activităților de loisir adresate vârstnicilor.

Ne vom întreba:

1. Este vârsta înaintată un obstacol în calea mișcării?
2. Ce forme de loisir sunt cele mai potrivite pentru seniori?

3. Cum poate fi planificată activitatea fizică în siguranță?
4. Care sunt principiile internaționale care protejează drepturile vârstnicilor?

Prin aceste întrebări, ghidăm studenții către o abordare pedagogică empatică, responsabilă și centrată pe persoană.

CAPITOLUL 1.

Principiile internaționale privind persoanele vârstnice

La nivel global, preocuparea pentru drepturile și calitatea vieții persoanelor în vârstă a condus la elaborarea unor principii fundamentale, menite să ghideze politicile publice, intervențiile sociale și abordările educaționale în raport cu această categorie de populație. Acestea sunt cuprinse în Rezoluția 46/91 a Organizației Națiunilor Unite, adoptată la 16 decembrie 1991, și completate ulterior de Planul Internațional de Acțiune privind Îmbătrânirea, adoptat la Madrid în 2002. Cele cinci principii consacrate – independența, îngrijirea și asistența, autorealizarea, participarea și demnitatea – oferă un cadru normativ esențial pentru protejarea și promovarea drepturilor persoanelor vârstnice.

1. PRINCIPIUL INDEPENDENȚEI

Primul dintre aceste principii, *principiul independenței*, afirmă dreptul persoanelor vârstnice de a-și menține

autonomia, de a dispune liber de propriile resurse și de a trăi într-un mediu care le asigură siguranța și confortul necesar. *Acest principiu recunoaște faptul că independența nu înseamnă izolare, ci posibilitatea de a trăi conform propriilor alegeri, de a accesa hrană, locuință, servicii medicale și alte resurse esențiale, fie prin venituri proprii, fie cu sprijinul comunității și al familiei.* În plus, acest drept include accesul la muncă sau la alte forme de implicare productivă, participarea la decizii privind pensionarea și posibilitatea de a rămâne în propria locuință cât mai mult timp. Pentru educatorii din domeniul activităților fizice și al loisirului, acest principiu impune conceperea unor programe care să sprijine autonomia funcțională și participarea activă a seniorilor.

2. PRINCIPIUL ÎNGRIJIRII ȘI ASISTENȚEI

Cel de-al doilea principiu, *îngrijirea și asistența*, subliniază nevoia ca vârstnicii să beneficieze de protecție fizică, emoțională și socială, atât din partea familiei, cât și din partea comunității. *Accesul la îngrijire medicală adecvată, la servicii sociale și juridice, precum și la instituții de îngrijire care oferă un mediu cald, empatic și stimulativ este o condiție fundamentală pentru o bătrânețe trăită cu sens.* Pentru specialiștii care desfășoară activități de loisir, acest principiu presupune o atenție deosebită față de condițiile de siguranță, față de sprijinul individualizat și față de construirea unui climat de încredere și empatie în cadrul grupurilor de activități.

3. PRINCIPIUL AUTOREALIZĂRII

Principiul autorealizării recunoaște dreptul persoanelor în vârstă de a-și continua dezvoltarea personală, de a-și valorifica potențialul și de a accesa resursele culturale, educaționale și recreative ale societății. *Îmbătrânirea nu presupune renunțarea la aspirații, ci poate deveni o etapă a redescoperirii de sine și a exprimării creativității.* Participarea la cursuri, ateliere artistice, activități spirituale sau culturale contribuie la menținerea stimei de sine, a identității și a sentimentului de apartenență. În cadrul activităților de loisir, acest principiu se reflectă prin diversitatea de oferte și prin valorizarea intereselor și pasiunilor fiecărui participant.

4. PRINCIPIUL PARTICIPĂRII

Următorul principiu, *participarea*, susține integrarea activă a vârstnicilor în viața socială și politică. Aceștia trebuie să fie implicați în formularea și implementarea politicilor care le afectează viața și să aibă posibilitatea de a-și împărtăși experiența și cunoștințele generațiilor mai tinere. *Participarea poate lua forma voluntariatului, a mentoratului, a implicării în activități comunitare sau culturale, toate având un efect pozitiv asupra imaginii de sine și asupra coeziunii sociale.* Activitățile de loisir reprezintă un cadru ideal pentru stimularea participării, oferind spații de interacțiune, dialog și afirmare socială.

5. PRINCIPIUL DEMNITĂȚII

În fine, *principiul demnității* afirmă dreptul persoanelor vârstnice de a trăi libere de orice formă de exploatare, discriminare sau abuz, fiind tratate cu respect, indiferent de statutul economic, etnic, de gen sau religios. *Valoarea unei persoane nu se reduce la utilitatea sa economică, ci trebuie recunoscută prin prisma întregii vieți trăite, a înțelepciunii acumulate și a rolului său în familie și comunitate.* Respectarea acestui principiu presupune o atitudine de considerație profundă față de fiecare individ, precum și o abordare etică în orice activitate, inclusiv în cele recreative sau educative.

În concluzie, cele cinci principii internaționale privind persoanele vârstnice constituie un fundament solid pentru proiectarea și implementarea activităților de loisir dedicate acestora. Acestea oferă nu doar o direcție etică, ci și o orientare practică pentru toți cei implicați în lucrul cu seniorii. *Atunci când educatorii, voluntarii, terapeuții sau specialiștii în educație fizică integrează aceste valori în munca lor, creează un mediu în care bătrânețea este trăită cu sens, siguranță și recunoaștere.*

Aplicarea coerentă a acestor principii contribuie la construirea unei societăți mai incluzive, în care fiecare etapă a vieții este valorizată, iar drepturile fiecărui individ sunt respectate.

CAPITOLUL 2.

Loisirul - definiții, funcții și perspective moderne

Conceptul de loisir, tot mai prezent în discursul sociologic, pedagogic și psihologic al ultimelor decenii, reflectă o nevoie umană profundă: aceea de a petrece timpul în mod liber, semnificativ și regenerativ, în afara obligațiilor profesionale sau familiale. *Loisirul nu este doar „timp liber”, ci o formă conștientă de alegere a activităților care oferă plăcere, odihnă, dezvoltare personală și conexiune socială.*

Cuvântul „loisir” provine din limba franceză și se traduce prin „răgaz” sau „îndeletnicire plăcută”. Etimologic, își are originea în termenul latin *licere*, care înseamnă „a fi permis”. De aici rezultă ideea că loisirul se desfășoară într-un cadru al libertății și al opțiunii personale. În limba engleză, termenul echivalent este *leisure*, iar în alte limbi europene se regăsesc forme similare: *Freizeit* în germană sau *svobodnoe vremia* în rusă.

În literatura de specialitate, unul dintre cei mai influenți teoreticieni ai loisirului este sociologul francez Joffre Dumazedier, care definea loisirul ca fiind *ansamblul activităților la care individul se dedică de bunăvoie, după ce a fost eliberat de obligațiile profesionale, familiale și sociale*. În viziunea sa, loisirul îndeplinește trei funcții fundamentale: relaxarea, distracția și dezvoltarea personală (Dumazedier, 1962). El considera că loisirul nu trebuie redus la simpla odihnă, ci este un spațiu privilegiat al exprimării de sine, al redobândirii echilibrului interior și al învățării continue.

În completarea acestei viziuni, psihologul american *John Neulinger* propune o abordare a loisirului bazată pe două criterii esențiale: *percepția libertății și motivația intrinsecă*. **Potrivit teoriei sale, o activitate poate fi considerată loisir autentic doar dacă este aleasă liber, din proprie inițiativă, și realizată pentru satisfacția personală, nu din obligație externă sau pentru recompense materiale**. Astfel, cititul din plăcere, pictura, plimbările în natură sau jocurile recreative pot fi considerate forme autentice de loisir, în timp ce activitățile impuse, chiar dacă par relaxante din exterior, nu îndeplinesc acest criteriu. Această perspectivă psihologică ajută la înțelegerea diferenței dintre „timp liber consumat” și „timp liber valorificat”.

Un alt teoretician important, Max Kaplan, identifică cinci modele fundamentale ale timpului liber: *modelul umanist*, care subliniază rolul loisirului în cultivarea spirituală; *modelul terapeutic*, care vede loisirul ca un instrument de echilibrare psiho-fizică; *modelul cantitativ*, care definește timpul liber ca

fiind restul de timp rămas după muncă; *modelul instituțional*, care separă loisirul de activitățile organizate de instituții formale; și *modelul epistemologic*, care leagă loisirul de procesul de învățare și cunoaștere. Toate aceste modele contribuie la înțelegerea complexității conceptului de loisir și a rolului său în viața individului modern.

Loisirul trebuie așadar înțeles nu doar ca o pauză între două obligații, ci ca o dimensiune activă a vieții, în care omul își poate regăsi echilibrul și identitatea. În societatea contemporană, afectată de stres, ritm accelerat și digitalizare, loisirul capătă valoare strategică în menținerea sănătății fizice și psihice. Acesta devine un spațiu al regenerării, al reconectării cu propriul corp, cu ceilalți și cu natura.

Este important de precizat că loisirul poate fi abordat și dintr-o *perspectivă educativă*. *Activitățile desfășurate în timpul liber pot avea o funcție formativă, dacă sunt ghidate de valori, dacă stimulează creativitatea și dacă sprijină dezvoltarea competențelor sociale.* Spre exemplu, participarea vârstnicilor la cluburi de lectură, la ateliere de pictură sau la activități de grădinărit nu doar că le oferă relaxare, ci și o formă de învățare continuă și de integrare socială.

În țările nordice, timpul liber este privit ca o componentă esențială a calității vieții, iar activitățile de loisir sunt integrate în politicile publice de sănătate, educație și coeziune socială. Termeni precum *friluftsliv* (viață în aer liber, în Norvegia și Suedia) exprimă ideea că timpul petrecut în natură, în mod activ și conștient, contribuie la echilibrul interior și la o bătrânețe activă. În Germania, *Freizeit* este asociat deseori cu

activități culturale, sportive și educative, reflectând o concepție integrativă asupra timpului liber. Această viziune europeană contrastează uneori cu abordările consumeriste din alte regiuni, unde *loisirul este redus la divertisment pasiv*.

În România, conceptul de loisir începe să capete o importanță tot mai mare în cadrul educației permanente și al politicilor de sănătate publică, însă rămâne încă sub utilizat în programele dedicate persoanelor vârstnice. De aceea, este esențial ca viitorii specialiști din domeniul educației fizice, al asistenței sociale sau al gerontologiei să înțeleagă potențialul educativ și terapeutic al activităților de loisir, să le valorifice în mod creativ și adaptat specificului fiecărui grup de vârstă.

În concluzie, loisirul nu este doar o „pauză” din cotidian, ci un spațiu de dezvoltare, reconstrucție identitară și participare socială. El contribuie la menținerea sănătății mentale și fizice, la prevenirea izolării, la stimularea autonomiei și a autorealizării. În cazul persoanelor vârstnice, valoarea loisirului este cu atât mai mare cu cât oferă oportunitatea de a rămâne activi, conectați și valoroși într-o etapă a vieții adesea marcată de pierderi și schimbări.

În acest sens, loisirul devine o formă de educație a libertății – o libertate de a trăi cu sens, bucurie și demnitate.

CAPITOLUL 3.

Senescenta și caracteristicile vârstei a treia

Îmbătrânirea este un proces firesc, universal și ireversibil, care face parte din ciclul de viață al fiecărui om. În mod tradițional, vârsta a treia era percepută aproape exclusiv ca o etapă a declinului, o perioadă asociată cu pierderi, retragere socială și limitări fizice. Astăzi însă, această imagine s-a schimbat substanțial. *Îmbătrânirea este tot mai mult înțeleasă ca o etapă distinctă, cu resurse proprii, în care pot fi cultivate sensul, echilibrul, relațiile umane și chiar noi forme de învățare și implicare.* Această schimbare de paradigmă este susținută atât de evoluțiile demografice, cât și de noile perspective din domeniul psihologiei dezvoltării, al gerontologiei și al educației permanente.

Termenul de „senescentă” desemnează procesul biologic al îmbătrânirii, adică totalitatea modificărilor fiziologice care apar în organismul uman odată cu trecerea timpului. Aceste schimbări afectează treptat funcționarea sistemelor nervos, muscular,

cardiovascular, respirator, digestiv și osos. Nu toate modificările sunt dramatice sau vizibile imediat, dar cumulativ, ele pot influența capacitatea individului de a-și desfășura activitățile cotidiene, mai ales în absența unui stil de viață activ și a unui suport social adecvat.

Pe lângă *senescența biologică*, se mai vorbește și despre *senescența psihologică și cea socială*. Din punct de vedere psihologic, vârstnicii pot experimenta o anumită scădere a vitezei de procesare a informației, dificultăți de memorare sau de adaptare la schimbări rapide. Totuși, aceste modificări nu trebuie confundate cu degradarea cognitivă patologică. Mulți vârstnici păstrează capacități excelente de raționament, empatie, gândire abstractă și luare a deciziilor. De altfel, *înțelepciunea – adesea asociată cu vârsta înaintată – nu este doar un mit cultural, ci o realitate psihologică fundamentată științific*.

În plan social, bătrânețea este marcată frecvent de schimbări profunde în rețelele de relații. Pensionarea, plecarea copiilor, pierderea partenerului de viață sau retragerea din activități profesionale pot conduce la sentimentul de inutilitate sau la izolare socială. Cu toate acestea, vârstnicii care rămân activi în comunitate, care participă la grupuri de loisir, la activități religioase sau la proiecte intergeneraționale, reușesc să transforme această etapă într-un timp al reconectării și al redescoperirii. Într-un cadru social prietenos, plin de respect și recunoaștere, vârstnicii pot deveni nu doar beneficiari, ci și resurse valoroase pentru comunitate.

În literatura de specialitate, se face adesea distincția între vârsta cronologică, vârsta biologică și vârsta funcțională.

Vârsta cronologică este cea calculată în ani, dar nu reflectă întotdeauna fidel starea de sănătate sau nivelul de autonomie al unei persoane. Vârsta biologică se referă la gradul real de uzură și de adaptare al organismului, iar cea funcțională exprimă capacitatea efectivă de a realiza sarcini zilnice, de a interacționa social și de a se bucura de viață. De exemplu, o persoană de 75 de ani poate avea o vârstă funcțională de 60 de ani, dacă este activă, sănătoasă și bine integrată social. Această perspectivă relativizează noțiunile rigide despre îmbătrânire și permite o abordare individualizată, empatică și non-discriminatorie.

Studiile contemporane subliniază ideea că procesul de îmbătrânire este extrem de variabil și influențat de o multitudine de factori: ereditatea, stilul de viață, nivelul educațional, statusul economic, relațiile sociale și accesul la îngrijiri medicale. Astfel, nu există un tipar unic al bătrâneții. Unii seniori se confruntă cu boli cronice și cu limitări severe, în timp ce alții – numiți adesea „vârstnici activi” sau „tineri vârstnici” – duc o viață dinamică, implicându-se în activități recreative, culturale sau chiar profesionale.

În cadrul educației fizice și al activităților de loisir, este esențială cunoașterea acestor diferențe și adaptarea programelor la nevoile și capacitățile reale ale participanților. Intervențiile nu trebuie să se bazeze doar pe date statistice despre vârstă, ci pe evaluări funcționale individuale. Astfel, educatorii, instructorii sau specialiștii în loisir vor putea crea contexte sigure, atractive și eficiente de participare pentru toate tipurile de seniori.

Dincolo de aspectele biologice și sociale, vârsta a treia este, în mod paradoxal, o perioadă de mare profunzime

existențială. Mulți vârstnici reflectează asupra sensului vieții, asupra valorilor și priorităților personale, se întorc spre spiritualitate sau găsesc noi modalități de a se exprima. Pentru unii, bătrânețea aduce echilibru și liniște interioară, posibilitatea de a încetini ritmul și de a privi viața cu înțelepciune și detașare.

În concluzie, trebuie spus că modul în care este trăită bătrânețea depinde în mare măsură nu doar de factorii individuali, ci și de contextul cultural și social. *O societate care valorizează contribuția vârstnicilor, care investește în politici de incluziune, educație continuă și sănătate activă, va crea condiții pentru o bătrânețe demnă și creativă. În acest peisaj, activitățile de loisir devin o punte între generații, o sursă de bucurie și o formă de rezistență împotriva izolării, inactivității și uitării.*

Vârsta a treia nu este sfârșitul unui drum, ci începutul unei alte călătorii – una în care omul are șansa de a fi din nou curios, activ și viu.

CAPITOLUL 4.

Modificările fiziologice ale organismului la vârstnici

Îmbătrânirea este însoțită inevitabil de o serie de transformări fiziologice care afectează treptat structurile și funcțiile organismului uman. Aceste modificări nu apar brusc, ci se instalează lent, începând chiar din deceniile mijlocii ale vieții, accelerându-se odată cu înaintarea în vârstă. Este important de subliniat că aceste procese nu sunt neapărat patologice – ele reprezintă un aspect natural al existenței biologice. Totuși, în lipsa unui stil de viață sănătos și activ, efectele acestor schimbări pot deveni mai vizibile și mai limitative. Din perspectiva activităților de loisir și a intervențiilor educative cu vârstnicii, înțelegerea acestor transformări este esențială pentru a asigura siguranța, adaptabilitatea și eficiența programelor propuse.

Una dintre cele mai evidente modificări odată cu înaintarea în vârstă este scăderea masei musculare și a forței fizice. *Procesul de sarcopenie – pierderea progresivă a masei musculare scheletice – începe încă din jurul vârstei de 40–50 de ani și*

poate duce, în absența exercițiului fizic regulat, la slăbirea forței, a echilibrului și a coordonării. Mușchii devin mai rigizi, mai puțin elastici, iar capacitatea de efort scade. Această transformare afectează în mod direct mobilitatea și independența vârstnicilor, ceea ce impune promovarea unor activități fizice de menținere a tonusului muscular, chiar și în forme adaptate, blânde și recreative.

Pe lângă sistemul muscular, **sistemul osos trece printr-un proces de demineralizare, în special în cazul femeilor după menopauză, ceea ce conduce la fragilizarea oaselor și la creșterea riscului de fracturi.** Osteoporoza devine o problemă frecventă, mai ales în contextul unui stil de viață sedentar și al unor carențe alimentare. *Această vulnerabilitate necesită o abordare preventivă: exercițiile fizice de impact moderat, expunerea controlată la soare pentru sinteza vitaminei D, alimentația echilibrată și evitarea izolării contribuie la întârzierea degradării structurii osoase.*

Funcțiile sistemului cardiovascular suferă, de asemenea, schimbări importante. Odată cu înaintarea în vârstă, pereții arterelor își pierd din elasticitate, tensiunea arterială poate deveni mai instabilă, iar capacitatea de pompă a inimii scade. Efortul fizic este perceput mai repede ca obositor, iar timpul de refacere după activitate crește. Totuși, exercițiile aerobice ușoare, cum ar fi mersul pe jos, înotul sau gimnastica în ritm lent, pot susține funcția cardiovasculară și pot preveni agravarea factorilor de risc precum hipertensiunea sau insuficiența cardiacă.

Sistemul respirator se confruntă, la rândul său, cu o diminuare a eficienței. *Capacitatea pulmonară totală se reduce, iar*

ventilația devine mai superficială. Aceste modificări sunt accentuate de lipsa activității fizice sau de factori precum fumatul, poluarea sau afecțiunile cronice. În acest context, activitățile de loisir care implică mișcare ușoară în aer liber, tehnici de respirație controlată sau exerciții de tip yoga pot susține sănătatea respiratorie și pot ameliora disconfortul asociat cu efortul.

Sistemul digestiv este influențat de scăderea secrețiilor enzimatice și de încetinirea tranzitului intestinal. *De asemenea, pot apărea modificări ale gustului și ale apetitului, ceea ce poate conduce la o alimentație deficitară. În cadrul programelor de loisir și educație pentru sănătate, este importantă integrarea unor informații și activități legate de nutriție, prepararea mesei, igiena alimentației și socializarea în timpul meselor, toate acestea contribuind la menținerea unei stări digestive optime.*

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, sistemul nervos devine mai vulnerabil la stres, oboseală și suprasolicitare. *Se observă o încetinire a reacțiilor, o scădere a vitezei de procesare cognitivă, precum și o predispoziție mai mare către tulburări de memorie de scurtă durată. Totuși, aceste schimbări nu afectează în mod necesar inteligența generală sau capacitatea de judecată. Activitățile recreative care stimulează mintea – jocurile de logică, lectura, muzica, conversațiile cu sens – sunt esențiale pentru menținerea funcțiilor cognitive și prevenirea instalării unui declin cognitiv sever.*

În fine, este important să menționăm și schimbările la nivel senzorial. *Vârsta aduce cu sine o diminuare progresivă a acuității vizuale și auditive, ceea ce poate influența comunicarea și participarea la activități. De asemenea, sensibilitatea la durere,*

temperatură sau vibrații se poate reduce, expunând vârstnicul la riscuri mai mari de accidentare. De aceea, spațiile de desfășurare a activităților trebuie adaptate, cu semnalizare vizuală clară, sonorizare adecvată, mobilier ergonomic și materiale sigure. Instructorii trebuie să fie conștienți de aceste modificări și să își ajusteze tonul vocii, ritmul activităților și modul de predare în funcție de caracteristicile grupului.

În concluzie, toate aceste transformări fiziologice nu ar trebui să conducă la marginalizarea vârstnicului, ci dimpotrivă, la o abordare mai empatică, realistă și centrată pe potențialul încă activ al fiecărei persoane. Organismul aflat în proces de îmbătrânire nu este neapărat un organism „bolnav”, ci unul care are nevoie de sprijin, adaptare și încurajare.

Activitatea fizică și loisirul reprezintă, în acest context, nu doar forme de menținere a sănătății, ci și de reconectare cu propriul corp, de redescoperire a plăcerii de a trăi și de afirmare a demnității personale. Printr-o educație corectă și o proiectare responsabilă a activităților, vârsta a treia poate rămâne un timp al energiei, al prezenței și al vitalității.

În cadrul acestui capitol voi propune și un scurt ghid practic de realizare a exercițiilor fizice la persoanele vârstnice cu cele mai frecvente afecțiuni:

INTRODUCERE

Unul dintre cele mai importante principii ale lucrului cu vârstnicii este **individualizarea**. În spatele fiecărui participant se află o poveste medicală, o limitare funcțională sau un prag emoțional care trebuie înțeles, nu ignorat. Acest ghid are rolul de a sprijini viitorii specialiști (kinetoterapeuți, instructori de loisir, profesori de educație fizică) în **adaptarea responsabilă și empatică a exercițiilor fizice** pentru cele mai întâlnite afecțiuni în rândul seniorilor.

1. ARTROZA (COXARTROZĂ, GONARTROZĂ, ARTROZA UMĂRULUI)

Descriere: Uzura articulațiilor mari, cu durere și rigiditate, mai ales dimineața sau la schimbări de vreme.

Adaptări concrete:

- Evită mișcările ample, circulare, care solicită articulația afectată (ex: genuflexiuni adânci, rotiri ample ale trunchiului).
- Folosește *mișcări line, de amplitudine medie*, preferabil executate *din șezut sau sprijinit de un scaun*.
- Se introduc exerciții de *mobilitate lentă* (ex: întinderea piciorului pe un suport, ridicări ușoare cu baston).
- Încurajează *mișcările în apă* (hidro-gimnastica), acolo unde este posibil, pentru reducerea presiunii articulare.

Exemplu concret: în loc de fandare, se propun extensii ale genunchiului din poziția șezând, cu piciorul susținut.

2. HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ

Descriere: Tensiune crescută a sângelui în artere, frecventă la peste 65 ani. Poate fi asimptomatică sau asociată cu dureri de cap, amețeli, senzație de oboseală.

Adaptări concrete:

- Se evită exercițiile de *tip izometric* (menținere în planșă, forță statică).
- Fără *efort brusc sau solicitări peste 70% din efortul maxim perceput*.
- Se vor încuraja exerciții *ritmice, aerobe de intensitate scăzută* (ex: mers pe loc, exerciții cu baston).
- Pauze frecvente, ritm constant, *respirație ghidată (fără blocaj inspirator)*.

Exemplu concret: exercițiile de tonifiere cu benzi elastice vor fi înlocuite cu mobilizări ușoare fără rezistență și cu accent pe expirație controlată.

3. DIABET ZAHARAT (TIP II, CONTROLAT MEDICAMENTOS)

Descriere: Dezechilibru metabolic, cu posibile complicații la nivel nervos, vascular și ocular.

Adaptări concrete:

- Evită efortul intens sau de durată lungă fără pauze – *riscul de hipoglicemie* trebuie prevenit.

- Se încurajează *activitatea fizică moderată zilnică*, cu durata de 30–45 min.
- Se monitorizează starea generală (transpirație rece, tremurături, amețeală = semne de alarmă).
- Exercițiile care implică echilibru trebuie realizate *cu sprijin sau asistare*, deoarece pot exista tulburări de sensibilitate la nivelul picioarelor.

Exemplu concret: în loc de exerciții de echilibru pe un picior, se propune mersul pe o linie dreaptă trasată pe sol, cu sprijin lateral.

4. TULBURĂRI DE ECHILIBRU / RISC DE CĂDERE

Descriere: Dezechilibre cauzate de slăbirea musculaturii, tulburări vestibulare, medicamente sau boli neurologice ușoare.

Adaptări concrete:

- Se elimină orice exercițiu care presupune *închiderea ochilor, rotații rapide sau schimbări bruște de direcție*.
- Se folosește *sprijin sigur*: baston, spătar de scaun, perete.
- Se introduc *exerciții din poziția șezând* pentru mobilitate și forță.
- Se pot introduce *jocuri de coordonare cu minge ușoară*, dar doar din poziții stabile.

Exemplu concret: se evită mersul cu spatele; în schimb, se face „călcâi-vârf” pe loc, sprijinit de un perete.

5. BOLI CARDIOVASCULARE CRONICE (POST-INFARCT, ANGINĂ, INSUFICIENȚĂ CARDIACĂ COMPENSATĂ)

Descriere: Afectarea inimii, cu efort fizic limitat și oboseală rapidă.

Adaptări concrete:

- Activitatea fizică este permisă, dar *strict supravegheată și sub formă de efort dozabil*.
- Se preferă *exerciții aerobe lente, pe durată scurtă*, cu monitorizare a frecvenței cardiace.
- *Se evită pozițiile cu capul în jos, exerciții cu greutate, și pauzele bruște după efort*.
- Se acordă atenție *semnelor precoce de disconfort*: lipsă de aer, durere toracică, amețeli.

Exemplu concret: în loc de exerciții dinamice cu ridicări de brațe peste cap, se folosesc mișcări circulare lente, în plan orizontal, în coordonare cu respirația.

CONCLUZIE

Adaptarea exercițiilor la nevoile vârstnicilor este nu doar o măsură de siguranță, ci o formă de **respect și incluziune activă**. Studentul care lucrează cu această categorie de populație trebuie să învețe să observe, să asculte și să reacționeze prompt și empatic. Activitatea fizică devine, în acest context, nu un test de performanță, ci o cale de **menținere a demnității, autonomiei și bucuriei de a trăi**.

CAPITOLUL 5.

Vârsta ca reper educațional în activitățile de loisir

Vârsta unei persoane nu este doar un număr, ci un reper esențial în proiectarea și desfășurarea activităților de loisir. Deși nu trebuie să cădem în capcana generalizărilor, este evident că fiecare etapă de viață vine cu anumite caracteristici dominante – fiziologice, psihologice, cognitive și sociale – care modelează comportamentele, motivațiile și nevoile de relaxare, exprimare sau învățare.

În copilărie, activitățile de loisir sunt inseparabile de joc și de mișcare. Copiii învață prin acțiune, prin imitație și prin joacă liberă sau dirijată. Loisirul devine, astfel, o formă de educație timpurie, de dezvoltare senzorială, afectivă și socială. Programele pentru copii trebuie să fie dinamice, colorate, sigure și adaptate curiozității lor firești. Nu conținutul contează atât de mult, cât modul în care este trăită activitatea: cu plăcere, cu libertate și cu sens personal. În această etapă, educatorul/profesorul este perceput ca un partener de joacă și

învățare, iar valoarea experienței constă mai ales în stimularea exprimării libere și a cooperării.

Adolescența aduce cu sine nevoia de afirmare, de apartenență la grup și de explorare a identității. Activitățile de loisir trebuie să ofere spațiu pentru creativitate, autonomie și descoperire. Adolescenții se implică mai ușor atunci când activitățile le permit să-și exprime pasiunile, să colaboreze cu colegii și să iasă din rutina școlară. Sporturile de echipă, atelierele artistice, voluntariatul sau proiectele multimedia devin forme eficiente de loisir educativ. Loisirul, în acest caz, este un teren de negociere între libertate și responsabilitate, între individualitate și coeziune socială.

La vârsta adultă, provocările apar mai ales din cauza timpului limitat, a stresului profesional și a presiunilor familiale. Adultul caută în loisir o formă de eliberare, de reechilibrare sau de reîntoarcere la sine. Activitățile de loisir eficiente pentru adulți sunt cele care oferă relaxare activă, dar și ocazii de învățare sau socializare. Cluburile de lectură, activitățile sportive de întreținere, drumețiile sau cursurile de dezvoltare personală pot răspunde acestei nevoi. Este important ca educatorul/profesorul să recunoască statutul și experiența adultului și să adopte un stil partenerial, dar motivant.

Vârsta a treia – despre care s-a discutat pe larg în capitolele anterioare și cele ce urmează – vine cu o diversitate de profiluri. Nu toți seniorii sunt fragili sau retrași. Unii sunt activi, implicați și deschiși spre noi experiențe. Alții au nevoi speciale, legate de sănătate, mobilitate sau suport afectiv. Ceea

ce îi unește, însă, este nevoia de **a rămâne conectați**: la oameni, la sens, la corpul lor, la memorie. Activitățile de loisir pentru seniori devin, astfel, veritabile instrumente de incluziune, de reconectare și de redobândire a încrederii. *Nu performanța este scopul, ci participarea, emoția, legătura și ritmul interior.*

În toate aceste etape, educatorul/profesorul sau coordonatorul de activități de loisir are misiunea de a înțelege **profilul de vârstă nu ca pe o limitare, ci ca pe o oportunitate de adaptare**. Nu există o vârstă ideală pentru loisir – există doar moduri diferite de a trăi bucuria și sensul activității. Vârsta devine, astfel, un ghid, nu o barieră; un indicator pedagogic, nu o etichetă socială.

În concluzie, a ține cont de caracteristicile de vârstă în educația de loisir înseamnă a respecta ritmul vieții umane și a onora diversitatea cu care fiecare etapă ne îmbogățește. Este o formă de profesionalism, dar și de înțelepciune pedagogică.

Exemplu: O cunoaștere mai bună a caracteristicilor persoanelor vârstnice duce spre o activitate fizică de loisir personalizată cu efecte benefice clare, punctuale și cu eficiență ridicată.

INTERVIUL EXPLORATORIU CU VÂRSTNICI

Activitățile fizice dedicate persoanelor vârstnice trebuie să plece de la o înțelegere profundă a contextului lor de viață, a motivațiilor, barierelor și dorințelor personale. În acest sens, *interviul exploratoriu* devine un instrument valoros de investigare

calitativă, care oferă studenților sau cercetătorilor acces la lumea interioară a interlocutorului, dincolo de statistici și teorii.

În continuare sunt propuse câteva întrebări-cheie, care pot fi folosite într-un cadru conversațional empatic și deschis, fără presiunea unui răspuns „corect”, ci cu scopul de a descoperi adevăruri personale, nuanțate și utile pentru dezvoltarea unor programe adaptate.

SET DE ÎNTREBĂRI ORIENTATIVE ȘI DEZVOLTATE

1. Cum vă petreceți timpul liber în mod obișnuit?

Această întrebare deschide dialogul și oferă indicii despre ritmul de viață al persoanei, gradul de autonomie, interesele personale și rutinele zilnice. Poate scoate la iveală activități pasive (TV, odihnă) sau active (mers, grădinărit, voluntariat), evidențiind punctele de plecare pentru intervenții personalizate.

2. Ce tipuri de activități v-ar plăcea să încercați sau să reluați?

Îi permite vârstnicului să își exprime dorințele, chiar dacă nu le-a exprimat anterior sau nu a avut ocazia să le pună în practică. Răspunsul poate include dorințe fizice (ex: „mi-ar plăcea să dansez din nou”), sociale („să joc cărți cu prietenii”) sau creative. Este o fereastră spre motivația internă.

**3. Aveți temeri legate de mișcare sau activitate fizică?
Dacă da, care sunt acestea?**

Identificarea temerilor este esențială. Frica de accidentare, durerea, lipsa de echilibru sau rușinea socială pot bloca participarea. Prin verbalizarea acestor obstacole, putem găsi soluții adaptate și empatică în proiectarea activităților.

4. Ce înseamnă pentru dumneavoastră „a fi activ”?

O întrebare aparent simplă, dar care scoate la iveală viziuni personale despre sănătate, autonomie, sensul mișcării și valoarea vieții active. Unii pot asocia „a fi activ” cu sportul, alții cu mersul la piață, cu a fi implicat în viața familiei sau în activități mentale.

RECOMANDĂRI PENTRU APLICARE

- Alegeți un spațiu liniștit și familiar pentru interviu, preferabil față în față.
- Încurajați răspunsurile deschise și ascultați activ, cu empatie.
- Folosiți întrebări suplimentare („povestiți-mi mai mult despre asta”, „ce simțiți când faceți această activitate?”) pentru a aprofunda răspunsurile.
- Înregistrați datele doar cu acordul persoanei și respectați principiile etice ale cercetării.

CAPITOLUL 6.

Tipuri și forme de loisir la persoanele vârstnice

Activitatea de loisir, în contextul vârstei a treia, reprezintă mult mai mult decât un simplu mod de petrecere a timpului liber. *Pentru persoanele vârstnice, activitățile de loisir devin o veritabilă resursă de echilibru, de păstrare a demnității, de afirmare a identității personale și de menținere a legăturilor sociale.* Loisirul nu este un lux rezervat celor privilegiați, ci o necesitate umană profundă, care contribuie esențial la calitatea vieții, la sănătate și la prelungirea autonomiei funcționale. În mod ideal, activitățile de loisir destinate vârstnicilor trebuie să fie accesibile, adaptate nevoilor și capacităților fiecăruia, variate ca formă și bogate în conținut afectiv, cognitiv și social.

Clasificarea activităților de loisir pentru persoanele în vârstă poate porni de la mai multe criterii: scopul activității (recreativ, terapeutic, educativ), natura implicării (fizică, intelectuală, artistică, socială), mediul de desfășurare (interior sau exterior) sau gradul de autonomie al participantului. ○

abordare integrativă presupune recunoașterea faptului că, în realitate, multe activități combină aceste dimensiuni, iar valoarea lor este dată nu doar de conținut, ci și de modul în care sunt percepute și trăite de participanți.

*Un prim tip de activități, poate cel mai vizibil și studiat, îl constituie **activitățile fizice recreative**. Acestea cuprind mișcări moderate desfășurate într-un cadru plăcut, lipsit de presiuni competitive sau de constrângeri. Mersul pe jos, gimnastica de întreținere, dansul, exercițiile de stretching, înotul, jocurile cu mingea sau drumețiile în natură sunt forme accesibile și benefice pentru seniori. *Practicate regulat, aceste activități ajută la menținerea mobilității, a echilibrului și a tonusului muscular, reduc riscul de căderi și îmbunătățesc circulația, respirația și starea generală de bine. În plus, ele contribuie la eliberarea de endorfine, la reducerea anxietății și a depresiei, și la consolidarea sentimentului de apartenență atunci când sunt desfășurate în grup.* Activitatea fizică devine, astfel, un veritabil suport de sănătate fizică și psihică, dar și un mediu propice pentru interacțiuni sociale autentice.*

*Un al doilea tip important îl constituie **activitățile culturale și intelectuale**. Acestea presupun implicarea cognitivă, dorința de cunoaștere și plăcerea de a accesa informații noi sau de a reflecta asupra realității. Lectura, vizionarea de filme documentare, participarea la conferințe sau dezbateri, vizitarea de muzee, scrierea de memorii sau poezii, învățarea unor limbi străine ori utilizarea tehnologiei digitale pot constitui forme de loisir intelectual extrem de valoroase. *La vârsta a treia, stimularea mentală este un factor cheie în prevenirea deteriorării cognitive.* În plus, aceste activități oferă vârstnicilor*

sentimentul de competență și de control, ajutându-i să-și mențină statutul și identitatea în comunitate. Programele de tip „senior universitar”, cercurile de lectură sau cursurile online dedicate persoanelor vârstnice sunt exemple concrete de inițiative ce susțin educația pe tot parcursul vieții prin loisir intelectual.

Activitățile artistice și creative ocupă un loc aparte în universul loisirului vârstnicilor. Ele oferă spațiu de exprimare personală, reconectare cu emoțiile și cultivare a sensibilității estetice. Pictura, modelajul, muzica, teatrul, fotografia, colajul sau aranjamentele florale sunt doar câteva dintre formele prin care vârstnicii își pot regăsi echilibrul interior, dar și un sens profund al vieții. Activitățile artistice nu presupun neapărat performanță, ci exprimare autentică, spontaneitate și bucurie. În plus, acestea favorizează socializarea și dezvoltarea încrederii în sine, mai ales în cazul persoanelor care se confruntă cu izolare sau cu pierderea unor roluri tradiționale în familie.

Un alt pilon semnificativ este reprezentat de activitățile sociale și comunitare. Acestea includ participarea la cluburi de seniori, întâlniri de grup, serbări, excursii organizate, activități de voluntariat, parteneriate intergeneraționale sau chiar implicarea în viața civică. Pentru multe persoane în vârstă, rețelele sociale devin fragile odată cu pensionarea, iar loisirul de tip social contribuie decisiv la prevenirea singurătății, a depresiei și a declinului funcțional. A fi activ social nu înseamnă doar a fi prezent în societate, ci a simți că ești valoros, că opiniile tale contează și că ai încă ceva de oferit celor din jur.

Programele de mentorat intergenerațional, atelierelor mixte copii-seniori sau voluntariatul pentru cauze comunitare sunt exemple reușite de loisir cu dimensiune socială profundă.

O mențiune specială merită **activitățile spirituale și contemplative**. Pentru mulți vârstnici, credința, reflecția, meditația sau participarea la viața religioasă a comunității oferă un sprijin moral și existențial semnificativ. Activitățile precum rugăciunea, participarea la slujbe, lectura textelor sacre, pelerinajele sau grupurile de discuție spirituală creează un spațiu de sens, de resemnificare a experienței de viață și de acceptare senină a trecerii timpului. Acest tip de loisir susține dimensiunea profundă a ființei, contribuind la echilibrul interior și la împăcarea cu propriul drum existențial.

Există și **forme de loisir cu valoare terapeutică**, organizate sub supravegherea unor specialiști în scopul recuperării funcționale sau al menținerii unei stări optime de sănătate. **Kinetoterapia recreativă, terapia prin artă, terapia ocupațională, terapia prin dans sau prin animale sunt exemple de activități care, deși au un scop clar de intervenție, sunt percepute de participanți ca forme plăcute, motivaționale și valoroase de petrecere a timpului.** Acest tip de loisir este recomandat mai ales persoanelor cu afecțiuni cronice, cu dificultăți de adaptare sau cu risc de declin psihofizic accelerat.

Un loc tot mai important îl ocupă în prezent **activitățile digitale sau online**, ca urmare a dezvoltării tehnologiei. Utilizarea calculatorului, explorarea internetului, participarea la cursuri virtuale sau la întâlniri video, navigarea pe rețele sociale sau vizionarea de conținuturi culturale online fac parte din noua

paletă de loisir pentru seniori. Desigur, este necesar un proces de formare digitală adecvată, dar odată dobândite abilitățile de bază, aceste activități pot combate izolarea și pot deschide noi orizonturi de cunoaștere și comunicare.

În concluzie, varietatea formelor de loisir disponibile pentru persoanele vârstnice este extrem de bogată și poate răspunde unei game largi de nevoi – de la menținerea sănătății fizice, la stimularea cognitivă, la exprimarea emoțională și la reintegrarea socială. Pentru ca aceste activități să-și atingă potențialul maxim, ele trebuie însă planificate cu grijă, adaptate la realitățile fiecărui grup și susținute printr-un cadru uman cald, empatic și competent. Loisirul devine astfel nu doar o opțiune plăcută de petrecere a timpului, ci un adevărat instrument educațional și terapeutic, prin care vârstnicii pot redescoperi sensul vieții, frumusețea relațiilor și bucuria de a trăi activ, cu demnitate și încredere.

CAPITOLUL 7.

Planificarea și evaluarea activităților de loisir la vârstnici

Planificarea activităților de loisir destinate persoanelor vârstnice nu este un simplu exercițiu organizatoric. Este, de fapt, un proces complex care presupune înțelegerea profundă a nevoilor, dorințelor și particularităților acestei categorii de vârstă. Pentru ca o activitate de loisir să aibă impact real – fie el fizic, cognitiv, social sau emoțional – aceasta trebuie construită cu grijă, cu respect și cu o viziune pedagogică și umanistă clară. În centrul acestui demers se află întotdeauna vârstnicul ca persoană – cu identitate, biografie, aspirații, resurse și limite proprii.

Procesul de planificare pornește de la o etapă esențială: analiza grupului-țintă. Este important să cunoaștem nivelul de autonomie al participanților, starea lor generală de sănătate, istoricul activităților anterioare, gradul de motivație, stilul de viață, dar și interesele personale, ritmul propriu și disponibilitatea afectivă. Aceste date pot fi colectate prin

conversații informale, fișe de evaluare inițială, chestionare sau observație directă. *Planificarea riguroasă nu înseamnă rigiditate, ci capacitatea de a anticipa nevoile reale ale grupului și de a adapta conținutul într-un mod empatic și funcțional.*

Un alt element central este stabilirea obiectivelor. În cazul vârstnicilor, obiectivele nu trebuie formulate în termeni de performanță sau randament, ci în termeni de menținere, susținere, reactivare și dezvoltare armonioasă. De exemplu, în cadrul unui program de gimnastică de întreținere, obiectivele pot fi legate de creșterea mobilității articulare, de întărirea musculaturii posturale sau de reducerea rigidității matinale. În cazul unui atelier de pictură, obiectivele pot include stimularea exprimării emoționale, relaxarea psihică și consolidarea încrederii în sine. *Este esențial ca fiecare obiectiv să fie adaptat la potențialul real al grupului, dar și să reflecte un sens, o valoare resimțită de participanți.*

Structura unei activități de loisir trebuie gândită în mod clar și accesibil. În general, este recomandat ca o activitate să conțină o parte introductivă (de acomodare, încălzire, socializare), o parte centrală (focalizată pe conținutul principal, desfășurată cu ritm blând, dar susținut) și o parte de încheiere (de relaxare, reflecție sau evaluare sumară). Ritmul trebuie să fie adaptat, pauzele suficient de dese, iar sarcinile – variate, dar ușor de înțeles și realizat. Orice activitate trebuie să ofere un echilibru între provocare și confort, între stimulare și siguranță, între noutate și familiaritate.

Materialele utilizate trebuie să fie atractive, sigure, ușor de folosit și potrivite capacităților motorii ale vârstnicilor. De

exemplu, în activitățile motrice pot fi utilizate mingi moi, bețe de gimnastică, corzi elastice sau greutatea mici, în timp ce în atelierelor creative se pot folosi acuarele, colaje, lut, materiale textile sau fotografii. În toate cazurile, mediul în care are loc activitatea trebuie să fie primitiv, bine iluminat, curat, aerisit și lipsit de obstacole sau pericole. Decorul cald și familiar contribuie la starea de confort psihic, iar un spațiu personalizat pentru seniori (cu imagini, obiecte familiare sau muzică plăcută) sporește sentimentul de apartenență.

Un aspect adesea ignorat în planificarea activităților de loisir este componenta afectivă. *Persoanele vârstnice au o nevoie crescută de empatie, de recunoaștere și de încurajare. De aceea, limbajul specialistului trebuie să fie blând, clar, cald și răbdător. Tonul vocii, expresivitatea, gestică și atenția acordată fiecărui participant contează adesea mai mult decât conținutul activității în sine. Vârstnicii nu caută doar o activitate bine condusă, ci și o prezență umană care să-i asculte, să-i valideze și să-i inspire.*

Evaluarea activităților de loisir la persoanele vârstnice nu trebuie să fie formalizată excesiv, ci să urmărească mai degrabă **impactul resimțit și progresul personal,** oricât de mic. Evaluarea poate fi realizată prin metode simple și accesibile: conversații libere la finalul activității, scurte autoevaluări („Cum m-am simțit azi?”, „Ce mi-a plăcut cel mai mult?”), observații calitative făcute de educator sau chiar materiale realizate de participanți (desene, texte, fotografii, colaje). În unele cazuri, se pot utiliza fișe de progres sau jurnale personale, care documentează evoluția în timp, fără a induce presiune sau senzația de „examen”.

*Mai important decât măsurarea performanțelor este înțelegerea felului în care activitatea a contribuit la starea generală de bine a vârstnicului: s-a simțit inclus? A descoperit ceva nou? A râs, a dansat, a povestit, s-a conectat cu cineva? **Evaluarea afectivă, subiectivă, este un indicator esențial al reușitei în domeniul activităților de loisir pentru seniori.** De asemenea, este importantă și evaluarea de către educator sau coordonator – aceasta vizează eficiența planificării, relevanța conținutului, reacția grupului și posibilele ajustări pentru viitor.*

Un alt aspect important este continuitatea și coerența programului. Activitățile de loisir nu trebuie să fie izolate sau ocazionale, ci integrate într-un plan pe termen mediu sau lung, care să permită formarea unor rutine benefice și a unui sentiment de progres. Programele săptămânale, sesiunile tematice sau calendarele de activități lunare sunt exemple de bune practici care ajută vârstnicii să se orienteze în timp și să se implice cu regularitate. Această continuitate nu doar că le oferă stabilitate, dar le consolidează și identitatea activă.

În concluzie, putem spune că planificarea și evaluarea activităților de loisir pentru vârstnici presupun nu doar o bună pregătire profesională, ci și o **viziune educativă profund umană.** Nu este suficient să alegeți activități „pentru vârstnici” – trebuie să le înțelegeți lumea interioară, ritmul, biografia, temerile și resursele. O activitate bine gândită este aceea care lasă în urmă *zâmbete, sens, energie și legături.* Într-o societate în care bătrânețea este adesea marginalizată, loisirul devine o formă de **reabilitare simbolică și socială.** Prin educație, prin empatie și prin grijă,

fiecare activitate de loisir planificată cu sens poate deveni o fereastră deschisă spre bucuria de a trăi.

EXEMPLU DE PLANIFICARE DIDACTICĂ A UNEI ACTIVITĂȚI MOTRICE RECREATIVE PENTRU PERSOANELE VÂRSTNICE

1. Titlul activității:

"Mișcare pentru sănătate – Gimnastică de întreținere în aer liber"

2. Tipul activității:

Activitate de loisir cu caracter motric, recreativ și preventiv.

Obiective generale:

- Promovarea unui stil de viață activ la vârstnici prin exerciții accesibile și plăcute.
- Îmbunătățirea mobilității, echilibrului și capacității funcționale.
- Stimularea socializării și reducerii sedentarismului.

Obiective specifice:

- OS1: *Participanții vor executa corect cel puțin 80% dintre exercițiile de mobilitate articulară și stretching.*
- OS2: *Participanții își vor menține echilibrul static și dinamic în timpul a 3 exerciții de coordonare.*
- OS3: *Participanții vor coopera în perechi sau grupuri mici pentru exerciții interactive (minge, baston etc.).*

Durata:

- 45–60 minute

Locația:

Parc/zonă verde sau spațiu deschis în apropierea unui centru de zi / sală de activități.

Materiale:

- Bastonașe ușoare
- Benzi elastice
- Mingi ușoare
- Scaune pentru pauze sau sprijin
- Covorașe pentru sol

Structura lecției / activității:

I. Încălzire (10-15 min)

- Mers lent pe loc și în spațiu, cu mișcări de brațe și respirație profundă.
- Exerciții de mobilizare articulară (gât, umeri, coate, încheieturi, trunchi, șolduri, genunchi, glezne).

II. Partea principală (25-30 min)

- Exerciții de tonifiere și întreținere cu bastonul (ridicări de brațe, torsiuni, extensii).
- Exerciții de echilibru static (pe un picior, cu sprijin la scaun) și dinamic (mers cu schimbări de direcție).
- Joc motric simplu cu mingea: pasare în cerc / aruncare la țintă (pentru coordonare și interacțiune).
- Stretching ușor pentru coloana vertebrală și musculatura spatelui.

III. Revenire și relaxare (5-10 min)

- Respirație conștientă, întindere, relaxare ghidată cu muzică calmă.
- Feedback verbal al participanților („Cum v-ați simțit?”).

CÂTEVA ASPECTE LA CARE TREBUIE SA FIE ATENT UN INSTRUCTOR/ SPECIALIST ÎN TIMPUL ACTIVITĂȚII FIZICE

Pentru a asigura desfășurarea activităților motrice într-un cadru sigur, adaptat nevoilor și particularităților vârstnicilor, se vor respecta următoarele măsuri concrete:

1. Monitorizarea semnelor de oboseală, amețală sau disconfort

- Instructorul trebuie să observe constant starea participanților (culoarea feței, expresia corporală, ritmul respirației).
- Se recomandă întrebări directe și periodice: „Vă simțiți bine?”, „Aveți nevoie de o pauză?”.
- Dacă un participant acuză durere, amețală, greață, lipsă de aer sau senzație de slăbiciune, *se întrerupe imediat activitatea*, se oferă apă și loc de odihnă la umbră sau într-un spațiu protejat.
- Se va avea în permanență un *kit de prim ajutor*, precum și un număr de telefon pentru intervenții rapide (medic, ambulanță).

2. Adaptarea intensității și ritmului exercițiilor

- Exercițiile vor fi prezentate *progresiv*, de la ușor la moderat, cu variante simple pentru cei cu mobilitate redusă.
- Participanții vor fi încurajați să își urmeze *propriul ritm* – fără competiție sau presiune.
- Instructorul *va propune alternative* pentru fiecare exercițiu:
 - De exemplu, **ridicări de brațe fără baston** pentru cei cu limitări.
 - Sau **exerciții din poziția șezând** pentru persoanele cu echilibru instabil.
- Se vor evita mișcările rapide, bruște sau solicitante pentru articulații (ex: sărituri, flexii adânci, rotiri ample ale trunchiului).

3. Hidratare adecvată și pauze la nevoie

- Se va începe activitatea prin *recomandarea clară de a avea o sticlă de apă la îndemână* (ideal, apă plată, nu foarte rece).
- La fiecare 10–15 minute, se va face o *pauză activă* de 1–2 minute pentru hidratare și respirație.
- Se asigură un spațiu cu **scaune pentru repaus** și, dacă este posibil, un loc umbrat sau ventilat.

- Instructorul va monitoriza dacă participanții consumă apă și va reaminti importanța hidratării chiar dacă nu simt sete.

ALTE MĂSURI SUPLIMENTARE LA CARE TREBUIE SĂ FIE ATENT INSTRUCTORUL

- *Îmbrăcămintea și încălțăminte:* Participanții trebuie să poarte haine comode, din materiale respirabile, și încălțăminte sport adaptată (talpă aderentă, ușoară).
- *Condițiile meteo:* Activitatea se amână sau se mută în spațiu închis dacă temperatura este extremă (>30°C sau <10°C), în caz de ploaie sau vânt puternic.
- *Prezența unui însoțitor / voluntar* este recomandată pentru participanții cu mobilitate redusă sau cu risc de dezechilibru.

MODEL DE FIȘĂ DE EVALUARE PENTRU ACTIVITATEA FIZICĂ

Fișă de evaluare a activității pentru persoane vârstnice

1. Date generale

- Locație: _____
- Data: _____
- Nume evaluator: _____

2. Evaluarea participării

criteriu	Da	Parțial	Nu	Observații
A participat activ la toate secțiunile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
A respectat indicațiile privind siguranța	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
A interacționat pozitiv cu ceilalți	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

3. Evaluarea performanței motrice

Indicator	Nivel atins	Comentarii
Mobilitate articulară	<input type="checkbox"/> scăzut	
	<input type="checkbox"/> mediu	
	<input type="checkbox"/> bun	
	<input type="checkbox"/> foarte bun	
Echilibru	<input type="checkbox"/> instabil	
	<input type="checkbox"/> satisfăcător	
	<input type="checkbox"/> sigur	
Coordonare	<input type="checkbox"/> deficitară	
	<input type="checkbox"/> acceptabilă	
	<input type="checkbox"/> eficientă	
Rezistență la efort (subiectiv)	<input type="checkbox"/> a obosit repede	
	<input type="checkbox"/> a tolerat bine	
	<input type="checkbox"/> a excelat	

4. Autoevaluare simplificată (participant)

a. Cum te-ai simțit azi?

- Foarte bine
- Bine
- Obosit/ă
- Am avut dificultăți

b. *Ai dori să participi din nou?*

Da

Nu

Nu știu

5. Recomandări pentru următoarea activitate

Ajustare durată/intensitate: _____

Propuneri de exerciții preferate: _____

Necesită sprijin suplimentar? Da Nu

CAPITOLUL 8. Rolul educatorului și al specialistului în activitățile de loisir pentru vârstnici

*Educația de loisir adresată persoanelor vârstnice presupune mai mult decât simpla transmitere de conținuturi sau coordonarea de activități recreative. În centrul oricărui program reușit se află o **figură umană esențială**: profesorul, educatorul, instructorul sau specialistul în activități de loisir. *Acesta nu este doar un facilitator de exerciții sau un „organizator” de timp liber. El devine un model, un sprijin, un ghid afectiv și social, un factor de echilibru și, de multe ori, un catalizator al transformărilor interioare. Vârstnicii nu caută doar un lider competent – ei au nevoie de o prezență umană caldă, empatică, stabilă și încurajatoare.**

Rolul profesorului este, în primul rând, unul **formativ și motivațional**. Mulți seniori care intră într-un program de activități recreative vin cu o serie de rețineri, temeri sau prejudecăți legate de propria vârstă, de corpul lor, de capacitatea de adaptare sau de interacțiunea cu ceilalți. Profesorul este cel care poate sparge

aceste bariere printr-o abordare pozitivă și progresivă. El oferă încurajări, normalizează dificultățile, apreciază efortul și creează un climat în care fiecare persoană se simte valoroasă, în siguranță și demnă de atenție.

Un alt rol important este cel de comunicator și mediator social. În cadrul grupurilor de loisir, apar adesea diferențe de ritm, de personalitate, de nivel de pregătire sau de expresivitate. Specialistul are misiunea de a cultiva un spirit de solidaritate, de a echilibra relațiile și de a favoriza incluziunea. El încurajează ascultarea activă, sprijinul reciproc și respectul pentru diversitate. *În plus, el devine adesea puntea dintre vârstnici și familiile acestora, dintre participanți și instituțiile implicate în derularea programelor (centre culturale, asociații, administrație locală etc.).*

Specialistul în activitățile de loisir trebuie să fie, totodată, un **bun observator și evaluator**. El nu lucrează cu simple „grupuri de vârstă”, ci cu oameni concreți, fiecare cu istoria, bagajul emoțional, nevoile și resursele sale. De aceea, este esențial ca specialistul să observe permanent starea fizică și psihică a participanților, să intuiască dinamicile relaționale din grup, să identifice momentele de oboseală, frustrare sau izolare. *Aceste observații nu trebuie să fie invazive sau medicalizate, ci umane, ghidate de grijă și de dorința de a adapta activitatea pentru binele tuturor.*

În plus, specialistul trebuie să fie capabil să **proiecteze și să planifice activități relevante**. Acest lucru înseamnă nu doar să aibă cunoștințe metodice, ci și o bună înțelegere a procesului de îmbătrânire, a particularităților psihosociale ale vârstnicilor și a modului în care aceștia răspund la stimuli diferiți. El trebuie să

selecteze activități adecvate, să le structureze în mod coerent și progresiv, să anticipeze posibilele dificultăți și să mențină un echilibru între provocare și confort. Activitățile trebuie să fie plăcute, dar și cu sens; atractive, dar și sigure; creative, dar și ușor de urmat.

Un aspect esențial al rolului specialistului este legat de atitudinea față de vârstă și îmbătrânire. Persoanele vârstnice simt imediat dacă sunt tratate cu superioritate, cu condescendență sau, dimpotrivă, cu o formă de infantilizare afectuoasă, dar neadecvată. Un specialist autentic trebuie să dețină nu doar competență profesională, ci și **maturitate emoțională și o etică a respectului față de om**, indiferent de vârstă. Îmbătrânirea nu este o deficiență, iar vârstnicul nu este un „pacient”. A-l vedea ca pe un partener, ca pe un adult cu o identitate proprie, este condiția esențială a unei relații educative autentice.

Pe lângă toate acestea, profesorul este și un educator discret, care cultivă autonomia personală. Chiar dacă unele persoane vârstnice pot avea nevoie de susținere, scopul nu este ca profesorul să „facă în locul lor”, ci să îi învețe să își regăsească încrederea, inițiativa și plăcerea de a acționa. A-i învăța cum să aibă grijă de propriul corp, cum să își gestioneze timpul, cum să creeze legături noi și cum să valorifice momentele de liniște – acestea sunt forme subtile, dar durabile, de educație prin loisir.

Este important de menționat că rolul specialistului nu se oprește la nivelul sesiunii de activitate. *El are și o funcție de reprezentare și "advocacy", adică luptă – prin prezența și vocea sa – pentru drepturile vârstnicilor la participare, la exprimare și la o viață activă.* Uneori, specialistul este cel care aduce în atenția

autorităților locale nevoile grupului, care creează proiecte, atrage resurse sau formează echipe interdisciplinare. Alteori, este cel care documentează experiențe valoroase, le valorifică în spațiul public și contribuie astfel la o schimbare de mentalitate față de bătrânețe.

În sfârșit, trebuie subliniat că specialistul în domeniul loisirului pentru vârstnici este și un **"învățăcel" continuu**. *Domeniul se află într-o continuă evoluție: apar noi abordări terapeutice, noi metode creative, noi tehnologii și contexte socio-culturale. A fi la curent cu aceste schimbări, a participa la cursuri, conferințe, schimburi de experiență și a reflecta permanent la propria practică înseamnă a rămâne conectat la misiunea profundă a acestei profesii.*

În concluzie, rolul specialistului de loisir pentru vârstnici este unul complex și multidimensional. Nu este vorba doar despre „a face ceva frumos cu seniorii”, ci despre **a construi relații, a da sens, a sprijini demnitatea, a susține sănătatea și a însoți omul în ultima etapă a vieții cu bucurie, respect și profesionalism**. Este o meserie a empatiei și a pasiunii, a detaliilor și a răbdării, o artă care combină știința cu sufletul. Iar atunci când este realizat cu autenticitate, acest rol poate transforma radical viața vârstnicului – și, în același timp, o poate îmbogăți profund pe a celui care îl practică.

*Rolul instructorului, profesorului sau a specialistului în cazul unor incidente minore care pot să apară în timpul activităților fizice costă din faptul că, atunci când lucrezi cu persoane vârstnice, trebuie să înțelegi că **incidentele minore pot apărea oricând**, chiar și în cele mai blânde și bine organizate activități. Nu este un eșec, ci o parte naturală a intervenției cu o categorie vulnerabilă. Ceea ce*

contează este **modul în care reacționezi**: calm, profesionist, empatic. Acest protocol îți oferă un cadru simplu, ușor de memorat și de aplicat în cazuri precum: amețeli, dureri bruște, dezechilibru sau ușoară cădere fără traumatisme grave.

PROTOCOL SIMPLU DE INTERVENȚIE ÎN CAZ DE INCIDENT MINOR LA PERSOANELE VÂRSTNICE

A. Pașii concreți de urmat – Modelul „S.T.A.B.I.L.”

Acest acronim te poate ajuta să memorezi repede și eficient etapele esențiale:

S – Stop activitatea imediat

- Cere grupului să se oprească.
- Adresează persoanei afectate o întrebare simplă: „Vă simțiți bine? Ce ați simțit?”

T – Trasează spațiul de siguranță

- Creează un spațiu liber în jurul persoanei.
- Evită aglomerarea sau privirile insistente ale celorlalți participanți.

A – Așază sau sprijină persoana

- Dacă persoana este în picioare dar instabilă, sprijin-o pe un scaun stabil.
- Dacă este căzută, **nu o ridică forțat**. Întreabă calm dacă are dureri. Dacă poate, ghideaz-o spre poziția șezând.

B – Bea apă (dacă e conștientă și stabilă)

- Oferă-i o gură de apă, nu forțat.
- Evită lichide reci sau în cantitate mare dintr-o dată.

I – Interoghează blând – 3 întrebări-cheie

1. Ați mai pățit asta?
2. Ați luat astăzi medicamente?
3. Aveți dureri acum?

L – Liniștește și observă

- Încurajează persoana verbal: „Stați puțin aici, vă supraveghez. Nu e nicio grabă.”
- Monitorizează expresia feței, culoarea pielii, vorbirea, postura.

B. Când apelezi la medic?

(Se cheamă **personal medical sau 112**, în funcție de severitate)

Chemi imediat ajutor specializat dacă:

- Persoana **pierde cunoștința**, chiar și pentru câteva secunde.
- Există **durere toracică**, respirație dificilă, paloare accentuată.
- Se plânge de **durere intensă** la spate, cap, piept, picior.
- Nu își poate **mișca un membru** sau are amorțeală severă.
- A căzut și nu se poate ridica sau pare confuză.

Important:

În orice situație de îndoială, **mai bine chemi ajutorul decât să riști agravarea stării**. Poți continua activitatea cu restul grupului doar dacă ai un însoțitor care rămâne cu persoana afectată.

C. Reacții nepotrivite care trebuie evitate

Ca viitor profesionist, trebuie să eviți următoarele comportamente, oricât de „bine intenționate” ar părea:

- **✗ Minimizarea** („Lasă că trece, ești tare!”) – invalidarea durerii creează nesiguranță și rușine.
- **✗ Ridicarea forțată** – poți agrava o leziune internă sau o fractură.
- **✗ Panicarea** – creează efect de domino în grup și tensionează atmosfera.
- **✗ Ironia sau gluma nepotrivită** – afectează stima de sine a vârstnicului.
- **✗ Ignorarea semnalelor subtile** – cum ar fi transpirarea excesivă, sprijinul pe perete, răspunsul întârziat.

ATENȚIE mare la aceste ultime aspecte menționate mai sus.

EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI PRACTICE PENTRU STUDENȚI PRIVIND INCIDENTELE MINORE

SCENARIUL 1 – „Dezechilibru în timpul mersului”

Context:

În cadrul unei plimbări ghidate în jurul unei săli sau în curtea centrului, unul dintre participanți – domnul, 72 ani – se dezechilibrează ușor, fără a cădea, dar se sprijină de un perete și afirmă: „Am amețit un pic, mă țin puțin să-mi treacă.”

Obiective didactice:

- Exersarea intervenției calme și rapide;
- Aplicarea pașilor din protocolul de intervenție în caz de amețeală;
- Discuții despre cum adaptăm activitatea după incident.

Sarcină pentru studenți:

1. Simulați momentul incidentului în perechi.
2. Unul este vârstnicul, celălalt intervine.
3. Discută apoi reacțiile: ce a fost potrivit, ce poate fi îmbunătățit.

SCENARIUL 2 – „Plângere de durere la genunchi în timpul activității”

Context:

În timpul unui exercițiu simplu de ridicări de pe scaun, o participantă – doamna, 68 ani – se oprește și spune: *„Simt o durere ascuțită în genunchiul drept. Mai bine mă opresc, nu?”*

Obiective didactice:

- Recunoașterea semnalelor de oprire a activității;
- Comunicarea empatică și intervenția verbală corectă;
- Luarea deciziei: pauză, adaptare sau trimitere către medic?

Sarcină pentru studenți:

- Redați situația în trio (participant–intervenient–observator).
- Observatorul notează dacă studentul intervine calm, oferă sprijin și adaptează activitatea.

- Analizați reacțiile nepotrivite (ex: ignorarea semnalului sau minimalizarea durerii).

SCENARIUL 3 – „Cădere ușoară pe lateral”

Context:

În timpul unui exercițiu de echilibru cu ochii închiși, un vârstnic se dezechilibrează și cade pe lateral, sprijinindu-se parțial cu mâna. Nu pare rănit, dar rămâne jos.

Obiective didactice:

- Exersarea intervenției fizice și verbale după o cădere;
- Evaluarea semnelor vizibile (durere, mobilitate);
- Decizia: ridicare asistată sau solicitare de ajutor specializat.

Sarcină pentru studenți:

- Folosiți un manechin sau un coleg pentru a simula ridicarea sigură.
- Studenții trebuie să evalueze verbal situația, să verifice mobilitatea și să ofere sprijin.
- Analizați ce NU se face: tragere de braț, grăbirea ridicării, ridiculizarea.

SCENARIUL 4 – „Reacție nepotrivită a animatorului”

Context:

La o activitate recreativă cu mingi, un vârstnic spune că se simte obosit și vrea o pauză. Studentul-animator răspunde:

„Haideți, mai e puțin! Nu vă lăsați acum!” – ignorând semnele de oboseală.

Obiective didactice:

- Analiza comportamentelor nepotrivite;
- Dezvoltarea empatiei și adaptării limbajului;
- Conștientizarea riscurilor ignorării semnalelor verbale și nonverbale.

Sarcină pentru studenți:

- Analizați în grup ce s-a greșit.
- Reformulați răspunsul într-un mod empatic.
- Scrieți 2–3 replici corecte pentru această situație.

CONCLUZIE PENTRU ACEASTĂ PARTE PRACTICĂ

În activitatea de tip motric cu persoanele vârstnice, *siguranța vine din calm, observare și reacție empatică*. Un incident minor este și o oportunitate de a învăța: despre corpul uman, despre încredere și despre profesionalism. Nu uita: *ceea ce spui și faci în primele 30 de secunde contează mai mult decât exercițiul care tocmai s-a întrerupt*.

CAPITOLUL 9. Exemple de bune practici în activitățile de loisir pentru persoanele vârstnice

În domeniul educației de loisir pentru vârstnici, bunele practici nu sunt doar modele de succes, ci adevărate repere de inspirație profesională și umană. Ele arată că, dincolo de teorie, activitățile pot deveni surse autentice de bucurie, sens și sănătate atunci când sunt proiectate cu grijă și desfășurate cu empatie. Deși fiecare context este diferit – din punct de vedere cultural, instituțional, economic sau social – există principii general valabile care se regăsesc în inițiativele de succes. Vom explora în acest capitol câteva exemple concrete de activități reușite și trăsăturile comune care le fac eficiente și valoroase.

Un exemplu frecvent întâlnit este cel al cluburilor de mișcare pentru seniori, organizate în centre culturale, aziluri, cămine de bătrâni sau spații comunitare. Aceste cluburi includ sesiuni de gimnastică de întreținere, exerciții de mobilitate și echilibru, dansuri populare sau plimbări în grup. Succesul acestor inițiative depinde nu doar de exercițiile propuse, ci mai ales de

atmosfera creată: fără presiuni, fără comparații, cu respect pentru ritmul fiecăruia. Participanții nu vin doar pentru mișcare, ci și pentru socializare, pentru conversație și pentru a simți că fac parte dintr-o comunitate activă.

Într-o localitate rurală din România, un proiect intitulat „Mișcare și voie bună pentru bunici” a reunit săptămânal vârstnicii în curtea școlii, unde sub îndrumarea unui profesor de educație fizică pensionar, aceștia participau la activități de gimnastică în aer liber, urmate de un ceai și discuții libere. După câteva luni, participanții relatau că dormeau mai bine, aveau mai multă energie și, poate cel mai important, se simțeau din nou parte din viața comunității.

O altă practică valoroasă este cea a atelierelor creative tematice, desfășurate în biblioteci, centre culturale sau în parteneriat cu școli. Atelierele pot include pictură, colaj, decorări, confecționarea de obiecte artizanale sau albume de amintiri. Succesul acestor ateliere depinde de simplitatea materialelor, de libertatea de exprimare și de valorizarea rezultatelor. Atunci când lucrările vârstnicilor sunt expuse în spații publice (holuri de instituții, expoziții comunitare), aceștia simt recunoaștere și mândrie.

Într-un oraș de dimensiuni medii, un centru de zi a organizat un program intitulat „Amintiri colorate”, în care participanții erau invitați să picteze scene din copilăria lor, să povestească întâmplări legate de familie sau satul natal și să realizeze colaje sau desene inspirate din viața de altădată. Activitatea a avut un dublu efect: **terapeutic** – prin reamintirea pozitivă a trecutului – și **social** – prin consolidarea legăturilor dintre membrii grupului.

Proiectele intergeneraționale sunt, de asemenea, exemple de bună practică cu un impact remarcabil. Atunci când copiii, adolescenții sau studenții interacționează în mod structurat cu persoanele vârstnice, apar beneficii reciproce evidente: cei tineri învață răbdare, empatie și istorie vie, iar seniorii capătă un rol activ, de ghid sau mentor. Activitățile pot fi diverse: confecționarea de obiecte împreună, teatrul de umbre, ateliere de povești, jocuri sau învățare reciprocă (de exemplu, tinerii învață tradiții, iar vârstnicii deprind elemente de tehnologie digitală).

Un exemplu concret a fost proiectul „Bunicii mei, mentorii mei”, derulat în colaborare cu o școală gimnazială, unde elevii veneau săptămânal într-un centru de seniori pentru a asculta povești din copilăria participanților și pentru a-i învăța să folosească tableta și telefonul mobil. Pe lângă competențele câștigate, s-a creat o relație afectivă profundă, iar vârstnicii s-au simțit din nou activi, conectați și ascultați.

Un alt domeniu valoros îl reprezintă turismul pentru seniori și activitățile în natură. Excursiile scurte, plimbările organizate, vizitarea unor obiective culturale sau naturale în grupuri mici sunt exemple excelente de activități recreative cu impact pozitiv. Pentru ca aceste activități să fie accesibile și sigure, este important ca ele să fie bine planificate, să includă pauze frecvente, trasee ușoare, ghidare și supraveghere discretă. Experiențele din natură, expunerea la aer curat, lumina soarelui și schimbarea de ritm contribuie semnificativ la reducerea stresului și la creșterea calității vieții.

Un centru de zi din zona montană a derulat programul „Seniori în drumeție”, cu ieșiri săptămânale pe trasee ușoare, însoțite de povestiri despre plante, istorie locală și jocuri de memorie în aer liber. Participanții nu doar că și-au menținut condiția fizică, dar au legat prietenii și au devenit mai încrezători în propriile forțe.

Activitățile culinare pot deveni, de asemenea, forme excelente de loisir, mai ales în contexte colective. Gătitul în comun, prepararea rețetelor tradiționale, schimbul de rețete sau organizarea unor mese tematice stimulează simțurile, memoria afectivă și interacțiunea socială. În plus, aceste activități oferă vârstnicilor ocazia de a fi din nou într-un rol activ, transmisiv și valorizat în fața celorlalți.

Ca regulă generală, exemplele de bune practici se sprijină pe câteva **principii fundamentale**:

- **Participarea activă:** vârstnicul este implicat, nu doar asistat. Are un rol, o alegere, o contribuție personală.
- **Adaptarea permanentă:** activitatea se modifică în funcție de starea grupului, de vreme, de energie, fără a compromite scopul.
- **Ritualul și predictibilitatea:** programul are o anumită recurență și o structură recunoscutibilă, ceea ce oferă siguranță și stabilitate participanților.
- **Autenticitatea și simplitatea:** activitățile reușite nu sunt neapărat sofisticate sau costisitoare. Cele mai valoroase sunt adesea cele autentice, umane, simple.
- **Valorizarea poveștilor de viață:** în orice activitate, trecutul și biografia vârstnicului sunt privite ca resurse, nu ca obstacole.

- **Climatul relațional:** grupul este coeziv, cald, sprijinitor, iar educatorul joacă un rol esențial în întreținerea acestui climat.

În concluzie, bunele practici în activitățile de loisir pentru seniori nu se reduc la rețete fixe, ci sunt rezultatul unor alegeri pedagogice, afective și organizaționale inspirate. Ele demonstrează că îmbătrânirea poate fi un proces activ, frumos și demn, atunci când este susținută prin educație, implicare și creativitate. Pentru viitorii specialiști în domeniu, cunoașterea acestor exemple este esențială, dar și capacitatea de a le adapta, reinventa și contextualiza cu sensibilitate.

CAPITOLUL 10.

Principalele forme de practicare a exercițiilor fizice la persoanele vârstnice

Organizarea activităților de loisir destinate persoanelor vârstnice presupune o înțelegere atentă a diversității acestui segment de populație. Formele de organizare nu sunt rigide sau universal valabile, ci flexibile și adaptabile în funcție de nevoi, context și resurse. În practică, un profesor sau coordonator de loisir trebuie să aleagă acele forme care pot oferi siguranță, continuitate și sens pentru participanți.

Una dintre cele mai uzuale clasificări este cea **după locul de desfășurare**. Astfel, activitățile pot fi:

- **în spații interioare** – cum ar fi săli de activități din centre de zi, cluburi ale pensionarilor, cămine de bătrâni sau biblioteci. Aceste spații oferă confort, protecție și dotări specifice (mese, scaune, materiale didactice), fiind

adevrate atelierelor creative, jocurilor de societate, activităților educative sau exercițiilor ușoare.

- **în aer liber** – în parcuri, grădini, curți interioare sau trasee ușoare de drumeție. Aici se pot desfășura plimbări organizate, jocuri cu mingea, dansuri simple, grădinărit sau picnicuri tematice. Natura oferă un cadru stimulant pentru starea de bine și favorizează socializarea informală.
- **în spații speciale** – cum ar fi bazine de înot, săli de sport, muzee, teatre, centre balneare sau locuri de pelerinaj. Acestea presupun planificare, transport și supraveghere atentă, dar oferă experiențe valoroase din punct de vedere cultural, afectiv și senzorial.

O altă clasificare se bazează pe **durata și frecvența activităților**:

- **activități ocazionale**, desfășurate cu prilejul unor evenimente speciale (sărbători, aniversări, excursii tematice);
- **activități periodice**, cu o ritmicitate clară (zilnică, săptămânală), care oferă stabilitate și predictibilitate;
- **activități continue**, care fac parte dintr-un program de lungă durată (de exemplu, un curs de dans sau un program de menținere fizică).

În funcție de **gradul de formalizare**, activitățile pot fi:

- **structurate**, cu obiective clare, orar, tematică, responsabilități și evaluare (ex: ateliere de pictură, gimnastică de grup);

- **semi-structurate**, cu libertate de exprimare, dar într-un cadru general planificat (ex: cerc de lectură, club de discuții);
- **informale**, spontane, generate de interacțiunile cotidiene dintre vârstnici (ex: conversații, jocuri improvizate, activități ludice în timpul liber).

Totodată, activitățile pot fi organizate în funcție de **numărul de participanți**:

- **individuale**, când se lucrează unu-la-unu cu o persoană (de ex., consiliere, exerciții asistate);
- **pe grupuri mici**, care favorizează coeziunea, feedbackul și sprijinul reciproc;
- **pe grupuri mari**, utile pentru dansuri, spectacole, serbări, excursii sau acțiuni intergeneraționale.

În fine, o formă tot mai frecvent întâlnită este **activitatea intergenerațională**, unde vârstnicii sunt implicați în proiecte comune cu tineri sau copii. Acestea pot fi organizate în grădinițe, școli, licee sau centre comunitare, iar valoarea lor constă în schimbul de experiență, în reducerea prejudecăților și în reconectarea emoțională dintre generații.

Câteva exemple:

Pentru persoanele vârstnice, exercițiul fizic nu mai este doar o chestiune de performanță sau estetică, ci o adevărată strategie de menținere a sănătății, a autonomiei și a stării de bine. *Mișcarea devine medicament, prevenție, socializare și chiar terapie emoțională.* Totuși, pentru ca beneficiile să se facă simțite, este esențial ca activitățile să fie adaptate nivelului funcțional, ritmului și preferințelor fiecărui individ. Specialistul trebuie să

cunoască și să aplice forme variate de mișcare, care să fie accesibile, sigure și plăcute.

Una dintre cele mai frecvente forme de exercițiu recomandată seniorilor este mersul pe jos. Simplitatea sa îl face ideal pentru orice vârstă, dar pentru vârstnici are o valoare aparte. Practicat zilnic, într-un ritm moderat și într-un mediu agreabil (parcuri, zone pietonale), mersul contribuie la menținerea mobilității, la oxigenarea organismului și la reglarea tensiunii arteriale. În plus, mersul în grup creează oportunități de socializare. Unele centre pentru vârstnici organizează chiar „cluburi de mers”, cu trasee săptămânale și obiective tematice (muzee, grădini botanice etc.).

Gimnastica de întreținere, desfășurată individual sau în grup, în interior sau în aer liber, reprezintă o altă formă clasică de activitate. Exercițiile includ mișcări simple pentru mobilitate articulară, tonifiere musculară, coordonare și echilibru. Practicarea regulată ajută la prevenirea căzăturilor, la reducerea rigidității corporale și la ameliorarea durerilor cronice. Un exemplu frecvent este „gimnastica de dimineață” – 15-20 de minute de exerciții blânde efectuate în grup, adesea pe fond muzical și într-un cadru prietenos.

Dansul recreativ – fie că este vorba despre dansuri populare, dans în perechi, sau dans în linie – are o valoare excepțională pentru seniori. În afară de beneficiile motorii, dansul contribuie masiv la stimularea memoriei, la coordonarea mișcărilor și la crearea unei atmosfere vesele și dinamice. În multe centre de seniori, serile de dans au devenit momente-

cheie ale săptămânii, așteptate cu entuziasm și pregătite cu grijă de participanți.

Înotul și exercițiile acvatic se numără printre cele mai recomandate activități pentru vârstnici, mai ales pentru cei cu afecțiuni articulare sau de coloană. Apa reduce presiunea asupra articulațiilor și permite o gamă largă de mișcări fără durere. Exercițiile în apă – individuale sau de grup – contribuie la tonifierea musculaturii, la relaxare psihică și la reeducarea echilibrului. În orașele unde există bazine adaptate și personal specializat, hidro-kinetoterapia a devenit o formă eficientă de loisir activ și terapie combinată.

Jocurile de echipă adaptate, precum voleiul cu balon ușor, baschetul recreativ sau tenisul de masă, oferă o combinație ideală între mișcare, reacție rapidă și spirit de echipă. Acestea sunt adaptate în funcție de posibilitățile participanților – de exemplu, dimensiunea terenului este redusă, regulile sunt simplificate, iar efortul este dozabil. Scopul nu este competiția, ci menținerea vivacității și stimularea cooperării.

Exercițiile de echilibru și postură au o importanță deosebită în prevenirea accidentelor. Activități precum mersul pe linie, ridicarea pe vârfuri, transferul greutății de pe un picior pe altul sau statul pe o pernă instabilă ajută la dezvoltarea simțului proprioceptiv și la corectarea posturii. Aceste exerciții pot fi integrate în activitățile zilnice, la domiciliu sau în cadrul unor ateliere specializate.

Exercițiile de stretching și relaxare, derivate din yoga, Pilates sau metode somatice (precum Feldenkrais), devin tot mai populare în rândul vârstnicilor urbani. Acestea oferă

beneficii pentru elasticitatea corporală, respirație și conștientizare corporală. Clasele de „yoga pentru seniori”, cu adaptări clare ale posturilor, au câștigat teren în ultimul deceniu, mai ales prin efectul lor de reducere a stresului și de restabilire a echilibrului emoțional.

Exercițiile cu obiecte – bastoane, benzi elastice, mingi mici, cercuri sau sticle de plastic – pot diversifica rutina și pot fi ușor integrate în activitatea de grup. Acestea stimulează motricitatea fină, forța membrelor superioare și coordonarea. De exemplu, exercițiile de prindere/lansare cu mingi ușoare sunt foarte eficiente în reabilitarea funcțiilor motorii fine și creează un dinamism ludic în grup.

În fine, activitățile combinate – cum ar fi drumețiile tematice, grădinaritul activ, dansul în natură sau turismul cultural cu componente motrice – oferă un cadru holistic de stimulare fizică, cognitivă și emoțională. Acestea presupun eforturi moderate dar susținute, implicare emoțională, socializare și contact cu natura sau patrimoniul cultural. De exemplu, o ieșire organizată în care participanții vizitează o mănăstire, urcă ușor pe o colină, culeg plante medicinale și ascultă povești locale are un efect multiplan: fizic, social, spiritual și cognitiv.

În concluzie, alegerea formei de organizare potrivite trebuie să țină cont de **profilul grupului**, de **obiectivele urmărite**, de **resursele disponibile** și de **contextul instituțional**. Un program coerent de loisir pentru vârstnici va combina armonios mai multe forme, oferind diversitate, ritm și continuitate.

Toate aceste forme pot și trebuie să fie combinate, adaptate, dozate și evaluate în mod continuu. Important este ca activitatea fizică să devină **o parte firească din rutina săptămânală** a seniorului, nu un efort impus. Cu sprijinul unui educator empatic, creativ și atent la nevoile grupului, exercițiul fizic devine **o sursă de energie, speranță și apartenență** – chiar și în etapele avansate ale vieții.

10 JOCURI MOTRICE RECREATIVE PENTRU VÂRSTNICI

Activitățile de loisir din punct de vedere motric la vârsta a treia trebuie să îmbine *mișcarea cu plăcerea, socializarea și stimularea cognitivă ușoară*. Jocurile de mai jos respectă aceste criterii și pot fi adaptate pentru diverse niveluri funcționale.

1. Mingea călătoare

- **Scop:** îmbunătățirea coordonării, atenției și interacțiunii în grup.
- **Materiale:** o minge moale (dimensiune medie).
- **Organizare:** participanții sunt așezați în cerc (pe scaune sau în picioare).
- **Regulă:** mingea se pasează de la unul la altul, dar fiecare spune un cuvânt legat de o temă (ex: fructe, anotimpuri).
- **Adaptare:** persoanele cu mobilitate redusă pot doar atinge mingea sau o pot roti pe masă.
- **Durată:** 5–10 minute

2. Ținta veselă

- **Scop:** dezvoltarea coordonării oculo-motorii.
- **Materiale:** cercuri pe sol / cutii colorate / coșuri mici + mingi ușoare.
- **Organizare:** fiecare participant are 3 mingi și trebuie să le arunce într-o țintă prestabilită.
- **Regulă:** fiecare reușită aduce „un punct de bucurie” – se încurajează pozitiv fiecare gest.
- **Adaptare:** se poate face din poziția așezat, cu ținta apropiată.
- **Durată:** 10–15 minute

3. Cine lovește bastonul?

- **Scop:** precizie, forță controlată, amuzament.
- **Materiale:** bastoane ușoare (sau sticle de plastic goale), mingi mici.
- **Organizare:** bastonul se pune pe podea ca „țintă”, participanții stau la 2–3 m și încearcă să-l lovească.
- **Adaptare:** distanța poate fi redusă, mingea poate fi rostogolită, nu aruncată.
- **Varianta cognitivă:** după fiecare lovitură, participantul spune o scurtă amintire sau descrie o calitate de a sa.
- **Durată:** 10 minute

4. Ștafeta lentă

- **Scop:** mișcare ritmică, cooperare în echipă, orientare spațială.

- **Materiale:** bastoane, conuri, scaune, jaloane.
- **Organizare:** echipe mici (2–3 persoane) parcurg un traseu lent cu opriri (ex: merg până la un baston, îl ating și se întorc).
- **Regulă:** se încurajează nu viteza, ci zâmbetul și precizia.
- **Adaptare:** se poate parcurge traseul cu sprijin sau sprijinit de un însoțitor.
- **Durață:** 15–20 minute

5. Întrebarea mobilă

- **Scop:** stimulare cognitivă ușoară și mobilitate brațelor.
- **Materiale:** minge moale + set de întrebări simple (pe carton).
- **Regulă:** se pasează mingea. Când muzica se oprește, cel care o are răspunde la o întrebare (ex: „Care e anotimpul tău preferat?”).
- **Adaptare:** se poate lucra doar cu gesturi sau imagini (pentru persoane cu afazie sau timiditate).
- **Durață:** 10 minute

6. Cercul echilibrului

- **Scop:** echilibru static și dinamic ușor.
- **Materiale:** cercuri pe sol sau benzi adezive în formă de pătrat/cerc.
- **Regulă:** participanții se deplasează pe linie, apoi se opresc și stau într-un picior sau cu ochii închiși (pentru 3 secunde).

- **Adaptare:** se poate face cu sprijin lateral sau în poziția așezat – doar ridicarea genunchiului în față.
- **Durată:** 10–12 minute

7. Pasul înainte, pasul înapoi

- **Scop:** îmbunătățirea coordonării și a memoriei de scurtă durată.
- **Materiale:** spațiu liber, opțional muzică.
- **Regulă:** instructorul dă comenzi simple: „Un pas înainte”, „Două înapoi”, „Mâinile sus” – iar participanții le execută.
- **Variantă avansată:** se adaugă ritm muzical sau comenzi inverse.
- **Durată:** 10 minute

8. Jocul zâmbetelor

- **Scop:** relaxare, conectare, exprimare afectivă.
- **Materiale:** bilețele cu instrucțiuni amuzante (ex: „Salută cu cotul”, „Fă o față de mirare”, „Trimite un zâmbet”).
- **Regulă:** fiecare trage un bilețel și îl îndeplinește în mijlocul cercului.
- **Adaptare:** se poate juca în perechi, cu încurajare verbală.
- **Durată:** 10 minute

9. Povestea în mișcare

- **Scop:** stimulare cognitivă și motrică prin imaginație.
- **Materiale:** vocea instructorului și imaginația grupului.

- **Regulă:** instructorul creează o poveste („Mergem prin pădure, o pasăre zboară, ne aplecăm să culegem o floare...”) iar participanții mimează.
- **Adaptare:** povestea poate include și elemente autobiografice („Era o zi de toamnă...”), pentru participare afectivă.
- **Durată:** 8–12 minute

10. Dansul cu bastonul

- **Scop:** ritmicitate, mișcare controlată, mobilitate superioară.
- **Materiale:** baston ușor, muzică liniștită (vals, tango lent).
- **Regulă:** se execută mișcări ritmice cu bastonul: ridicări, rotiri, balans. Se pot introduce exerciții sincronizate.
- **Adaptare:** se poate face și din șezut, cu bastonul în poală.
- **Durată:** 10–15 minute

Jocurile cu implicare motrică propuse pentru vârstnici nu sunt doar exerciții camuflate. Acestea sunt *vehicule pentru emoții pozitive, interacțiune socială, autodepășire și recunoaștere personală*. Un instructor bine pregătit nu cere perfecțiune, ci *crează contextul în care fiecare participant poate străluci la nivelul său*.

CAPITOLUL 11.

Concluzii și direcții de acțiune în educația de loisir pentru persoanele vârstnice

Educația de loisir pentru persoanele vârstnice nu este un domeniu de nișă, marginal sau „opțional”, ci o dimensiune esențială a unei societăți incluzive și demne. Departate de a fi o simplă alternativă recreativă, *loisirul educativ poate reprezenta una dintre cele mai eficiente căi de menținere a calității vieții, de prevenire a declinului psihofizic și de reconectare socială la vârsta a treia.* Experiența acumulată în ultimii ani, coroborată cu cercetările recente și exemplele de bune practici, susține ideea că vârstnicii nu sunt doar beneficiari pasivi ai unor servicii, ci **actori valoroși ai propriei îmbătrâniri active.**

Concluziile desprinse din analiza teoretică și practică a activităților de loisir arată că succesul acestora depinde în mod fundamental de **personalizarea și umanizarea intervenției.** Nu

există o „rețetă unică” a loisirului ideal – ci o multitudine de forme posibile, fiecare cu valoarea ei, cu condiția să fie adaptată persoanei și contextului. Cheia constă în capacitatea educatorului de a asculta, de a observa, de a învăța din mers și de a crea un cadru sigur, cald, stimulant și deschis.

Un alt aspect esențial este recunoașterea vârstnicului ca resursă, nu ca povară. Educația de loisir nu doar „compensează” pierderile produse de îmbătrânire, ci și valorifică activ ceea ce persoana are: experiență de viață, sensibilitate, umor, răbdare, disponibilitate afectivă. Programele educaționale care reușesc să creeze un spațiu de exprimare autentică, de reconectare socială și de redescoperire a sensului, devin veritabile intervenții transformatoare – cu impact nu doar individual, ci și comunitar.

În același timp, este tot mai clar că interdisciplinaritatea este o direcție de acțiune necesară. Activitățile de loisir nu trebuie să fie izolate de celelalte domenii: educație pentru sănătate, terapie ocupațională, dezvoltare comunitară, voluntariat, patrimoniu cultural, artă participativă sau noile tehnologii. Când aceste domenii colaborează, se creează proiecte inovatoare, adaptate la provocările prezentului și ancorate în nevoile reale ale vârstnicilor.

Un alt domeniu în expansiune este cel al digitalizării activităților de loisir, care deschide noi perspective de participare, învățare și socializare. Chiar dacă bariera tehnologică încă există pentru o parte din populația vârstnică, exemplele recente au demonstrat că, odată depășită această etapă inițială, accesul la resurse online, cursuri virtuale, rețele

sociale și conținut cultural digital poate transforma profund viața seniorilor – oferindu-le autonomie, conectivitate și sentimentul de apartenență la o lume în schimbare.

Privind spre viitor, putem contura câteva **direcții de acțiune** pentru dezvoltarea educației de loisir destinate vârstnicilor:

1. *Integrarea educației de loisir în politicile publice* – prin recunoașterea oficială a rolului educativ, preventiv și terapeutic al activităților de loisir pentru vârstnici.
2. *Formarea continuă a specialiștilor* – educatori, profesori, animatori, asistenți sociali, terapeuți ocupaționali – cu competențe interdisciplinare și o viziune centrată pe persoană.
3. *Încurajarea inițiativelor locale și comunitare* – centre de zi, asociații, cluburi de seniori sau grupuri informale, care să funcționeze ca spații vii de loisir educativ.
4. *Promovarea colaborării intergeneraționale* – ca formă de învățare reciprocă și solidaritate socială, valorificând atât trecutul, cât și potențialul prezent al fiecărei generații.
5. *Dezvoltarea de resurse educaționale deschise* – platforme, ghiduri, ateliere online, materiale multimedia adaptate seniorilor și educatorilor lor.

În concluzie, educația de loisir pentru persoanele vârstnice este mai mult decât o activitate plăcută sau un capitol dintr-un suport de curs. Este o formă profundă de **grijă educațională**, un exercițiu de solidaritate umană și o invitație la redefinirea bătrâneții ca etapă activă, creativă și plină de sens.

A lucra cu seniorii nu înseamnă doar a le oferi activități, ci a le oferi șansa de a fi vizibili, auziți, apreciați și încurajați să trăiască deplin.

Pentru viitorii specialiști – fie că sunt studenți, educatori, coordonatori de programe sau voluntari – provocarea nu este doar una metodologică, ci una de atitudine: a privi vârsta a treia cu respect, cu deschidere și cu credința sinceră că fiecare om are dreptul la demnitate, la creativitate și la bucurie – până la capătul vieții.

CAPITOLUL 12.

Atelierul de Loisir - Exemplu de activitate practică pentru studenți

Atelierul propus se înscrie în demersul formării aplicative a studenților masteranzi, oferindu-le oportunitatea de a coordona direct o activitate didactică structurată, dinamică și adaptată unei teme de interes.

Scopul principal este de a exersa competențele pedagogice, organizatorice și de relaționare în contexte educaționale reale sau simulate, în care accentul cade pe implicare activă, creativitate și reflecție.

Activitatea este desfășurată în echipe de câte doi sau trei studenți, fiecare asumându-și un rol clar în desfășurarea atelierului: prezentator, animator practic, responsabil cu dinamica de grup sau cu partea interactivă. Tema este aleasă în funcție de interesele echipei și de specificul grupei țintă, iar planificarea urmează o structură logică și variată:

- ✓ **O parte teoretică,**
- ✓ **Componenta practică/activități practice,**
- ✓ **Moment distractiv**
- ✓ **Autoanaliză/moment de reflecție și feedback.**

Această abordare integrată permite nu doar transmiterea de conținuturi, ci și consolidarea abilităților de lucru în echipă, comunicare empatică și adaptabilitate didactică. Atelierul devine, astfel, un spațiu de învățare prin implicare, unde teoria se întâlnește firesc cu practica și unde seriozitatea profesională poate coexista cu zâmbetul, jocul și bucuria de a lucra împreună.

TEMA ATELIERULUI

„Mișcare cu zâmbetul pe buze – Activitate motrică și relaxare pentru vârstnici”

Un atelier care promovează activitatea fizică adaptată, conexiunea socială și starea de bine la persoanele vârstnice.

I. PARTEA TEORETICĂ (20–30 minute)

Titlul prezentării: *Beneficiile mișcării adaptate și ale jocului pentru vârstnici*

Responsabil(ă): Student 1 (Masterand)

Structură:

1. Introducere interactivă (5 min)

- Întrebare către grup: *„Care este imaginea pe care o aveți despre mișcarea la vârstnici?”*

- Se notează câteva idei pe tabla inteligentă/calculator

2. Prezentare PowerPoint (15 min)

- 📄 Slide 1-3: Declarație OMS despre activitatea fizică la vârstnici.
- 📄 Slide 4-8: Scăderea riscurilor de cădere prin exercițiu.
- 📄 Slide 9-14: Rolul social al jocurilor în grup.
- 📄 Slide 15-20: Exemple de activități adaptate.
- 📄 Slide 21-25: Mini-video (1–2 min) cu o activitate reală (ex. tai chi, dans adaptat)/imagini/exemple de bune practici

3. Discuție ghidată (5–10 min)

- ❖ Ce putem face ca viitori profesioniști?
- ❖ Ce temeri avem când organizăm activități pentru vârstnici?

ATENȚIE:

- aceste puncte se pot și intercala între ele;
- în cadrul prezentării se pot adresa întrebări către grup, de la care se așteaptă răspuns (poate după o perioadă scurtă de gândire) – metoda frontală,
- grupul se poate împărți pe echipe de 4-5 studenți de la începutul activității teoretice – metoda pe echipe;
- se poate adresa o întrebare pentru tot grupul/pentru fiecare echipă sau întrebări separate pentru fiecare echipă în parte

II. PARTEA PRACTICĂ (40–50 minute)

Responsabili(ă): Studenții 2 și 3 (Masteranzi)

Tema: „Circuitul zâmbetului” – 7 exerciții fizice și jocuri motrice adaptate

Organizare:

- Participanții sunt împărțiți în 3 echipe.
- Fiecare echipă parcurge 7 **stații motrice** (5 min/stație).
- Pauză de hidratare la mijlocul traseului (2–3 min).

Exemple de exerciții motrice:

1. **Pășește ca...** – mers în ritmul unor animale (șarpe, flamingo, leu)
2. **Trecerea mingii** – transferul unei mingi moi peste cap/spate, în cerc
3. **Cine se mișcă diferit?** – joc de observație și imitație
4. **Traseu cu obstacole moi** – bețe, cercuri, perne
5. **Lovirea balonului** – menținerea balonului în aer cu palmele
6. **Aruncarea pungilor cu orez la țintă**
7. **Dans cu scaune** – dans ușor pe muzică cu mișcări de brațe și trunchi

Materiale necesare: baloane, mingi moi, cercuri, bețe, benzi elastice, muzică relaxantă.

III. PARTEA DISTRATIVĂ (15–20 minute)

Toți masteranzii participă și implică grupul

Tema: „Zâmbetul nu are vârstă”

Activități:

1. **Ghicitori în mișcare (5 min)**
 - Ex: „Ce merge și fără picioare, dar nu stă pe loc?” (Răspuns: Ceasul)
 - La fiecare răspuns corect, grupul face o mișcare amuzantă.
2. **Mima activităților de loisir (5 min)**
 - Studenții mimează: pescuit, citit, călătorie, yoga, grădinarit. Grupul ghicește.
3. **Dansul „spontan” (5–7 min)**
 - Toată sala se ridică. Se alege o melodie populară veselă.
 - Se dansează cu mișcări simple în cerc sau perechi.
4. **Fotografie de grup cu pancartă amuzantă:**
 - Ex: „Ne mișcăm, deci existăm!” sau „Seniorii în acțiune!”

IV. FEEDBACK & REFLECȚIE FINALĂ (5–10 min)

- Se oferă câteva post-it-uri/foi de hârtie pe care participanții scriu:
 - Ce le-a plăcut cel mai mult
 - Ce au simțit în timpul exercițiilor
 - Un singur cuvânt prin care descriu atelierul condus de colegii lor
- Opțional: mic jurnal reflexiv din partea masteranzilor (după încheiere).

JURNAL REFLEXIV AL STUDENTULUI DUPĂ O ACTIVITATE PRACTICĂ - ATELIER STUDENȚESC/SAU CU PERSOANE VÂRSTNICE

Reflecția personală este o componentă esențială a procesului de formare didactică. Prin intermediul jurnalului reflexiv, studentul are ocazia să își analizeze propriile trăiri, reacții, alegeri și decizii luate în timpul activității practice. Acest exercițiu de introspecție permite dezvoltarea unei atitudini critice constructive, ajutând viitorul cadru didactic să își recunoască punctele tari, dar și aspectele ce pot fi îmbunătățite.

Mai mult decât un simplu rezumat al celor întâmplare, jurnalul reflexiv invită la sinceritate, analiză și învățare din experiență. Întrebările propuse în fișă au rolul de a ghida această reflecție într-un mod clar, accesibil și personal, fără a constrânge expresivitatea fiecărui student.

Completarea regulată a acestui tip de jurnal sprijină construirea unei identități profesionale conștiente și responsabile, bazate pe observație, ajustare și evoluție permanentă.

Reflecția personală este una dintre cele mai valoroase forme de învățare. După fiecare activitate practică desfășurată cu un grup de vârstnici/sau în fața colegilor, studentul este încurajat să își dedice câteva minute pentru a nota gândurile, emoțiile și observațiile personale. Această practică susține autocunoașterea, dezvoltarea profesională și ajustarea continuă a intervenției.

Ce am făcut bine?

Exemplu:

În timpul sesiunii de gimnastică adaptată, am reușit să mențin o atmosferă relaxată și prietenoasă. Vârșnicii au zâmbit, au glumit și au participat activ. Am folosit un ton cald, am numit fiecare participant pe nume și am oferit încurajări frecvente. Mă bucur că am reușit să-i fac să se simtă în siguranță și valorizați. Am adaptat exercițiile când am observat semne de oboseală sau rigiditate.

Ce pot îmbunătăți?

Exemplu:

Deși atmosfera a fost pozitivă, mi-am dat seama că uneori vorbesc prea repede, iar explicațiile nu sunt mereu clare pentru toți. Unii participanți m-au întrebat de două ori ce trebuie să facă. Data viitoare voi folosi mai multe demonstrații vizuale și mă voi asigura că fiecare înțelege, înainte de a începe exercițiul. Voi exersa să explic pe scurt, clar și calm.

Ce reacții m-au surprins?

Exemplu:

O participantă mi-a spus, la final, că nu mai ieșise din casă de o lună și că i-a prins bine „să se miște și să râdă puțin”. M-a emoționat sincer și m-a făcut să înțeleg cât de mult poate conta această oră simplă de mișcare pentru cineva care trăiește în

singurătate. Nu m-aș fi gândit câtă greutate emoțională poate purta o activitate fizică aparent banală.

Ce voi schimba data viitoare?

Exemplu:

Voi planifica dinainte momente de pauză pentru discuții informale sau mici interacțiuni – am observat că vârstnicii apreciază și componenta socială, nu doar exercițiile fizice. De asemenea, voi verifica temperatura din sală și voi avea la îndemână câteva sticle cu apă, pentru a preveni eventualele situații de disconfort termic sau deshidratare.

CONCLUZIE PERSONALĂ

Această experiență mi-a confirmat că rolul meu, ca viitor specialist, nu se limitează la a conduce exerciții, ci presupune empatie, adaptabilitate și disponibilitate reală față de nevoile fiecărui om în parte. Vreau să devin mai atent la detalii și să cultiv un stil de lucru care pune în centru omul, nu doar activitatea.

Sugestie pentru profesor/instructor/student: această fișă poate fi completată la finalul fiecărei sesiuni practice și inclusă în portofoliul profesorului/instructorului/studentului. Aceasta poate sta și la baza unei discuții colective despre rolul reflexiei în dezvoltarea profesională.

BIBLIOGRAFIE

1. Bota, A. (2000). *Ergofitness – o nouă dimensiune a educației fizice școlare*. Editura Globus.
2. Bota, A., & Stănescu, M. (2002). *Loisirul și activitățile de timp liber – între educație și prevenție*. Editura Cartea Universitară.
3. Bota, A. (2021). *Exercițiul fizic între educație, sănătate și performanță*. București: Editura Universității din București.
4. Cârstea, G. (1997). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. Editura ANEFS.
5. Dumazedier, J. (1974). *Sociologia timpului liber*. București: Editura Politică.
6. Huzum, E. (2012). *Didactica activităților de loisir la diferite categorii de vârstă*. Editura Pim.
7. Neulinger, J. (1981). *Psychology of Leisure: Research Approaches*. Charles C. Thomas Publisher.
8. Organizația Națiunilor Unite (1991). *Principiile Națiunilor Unite pentru persoanele vârstnice*. Adoptate prin Rezoluția 46/91.

9. Organizația Mondială a Sănătății (2002). *Raportul privind îmbătrânirea și sănătatea*. Geneva: WHO.
10. Tocilescu, L. (2005). *Educația prin activități recreative la vârsta a treia*. Editura Didactică și Pedagogică.
10. Zamfir, E., & Zamfir, C. (Eds.). (1995). *Politici sociale: România în context european*. Editura Alternative.
11. Zamfir, E., & Zamfir, C. (Eds.). (2020). *Politici sociale pentru vârsta a treia*. București: Institutul de Cercetare a Calității Vieții – ICCV.



ISBN 978-606-37-2728-3