



EMPOWER IO3

Ακουστικά Βιβλία –
Εγχειρίδιο για
ηλικιωμένους ενήλικες
και παππούδες και
γιαγιάδες



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Εισαγωγή στο Εγχειρίδιο

Ο στόχος αυτού του σύντομου εγχειριδίου είναι να σας υποστηρίξει, ως ενήλικά μαθητή, να με 10 πόρους ακουστικών βιβλίων που περιλαμβάνονται στην Εργαλειοθήκη για τις καθημερινές σας δραστηριότητες και να σας βοηθήσει να καλλιεργήσετε και να προωθήσετε θετικές σχέσεις εντός της οικογένειάς σας. Σε αυτό το σύντομο εγχειρίδιο, θα γνωρίσετε τα 10 ακουστικά βιβλία και θα σας δοθούν οδηγίες σχετικά με τον τρόπο χρήσης αυτών των ακουστικών βιβλίων σε ένα οικογενειακό περιβάλλον μάθησης.

Εισαγωγή στα ηχητικά βιβλία

Ως μέρος του εργαλειοθήκης, το έργο Empower προσφέρει 10 ακουστικά βιβλία που θα υποστηρίξουν τους ηλικιωμένους να κατανοήσουν τις διαφορές μεταξύ υγιών και ανθυγιεινών σχέσεων με την οικογένειά τους, να προωθήσουν την αυτοφροντίδα και την ευαισθητοποίηση για την πρόληψη περιπτώσεων κακοποίησης, να παραμείνουν ενεργοί και υγιείς, να διατηρήσουν την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση καθώς γερνούν, να αναγνωρίζουν σημάδια κακοποίησης ηλικιωμένων στις διάφορες μορφές της – στις δικές τους οικογένειες και σε άλλες περιπτώσεις στις οποίες μπορεί να είναι μάρτυρες, για να έχουν πρόσβαση στη διαθέσιμη υποστήριξη, εάν το χρειάζονται. Στόχος αυτών των πόρων θα είναι να επισημανθούν ορισμένοι από τους συγκεκριμένους κινδύνους στους οποίους είναι επιρρεπείς οι ηλικιωμένοι ενήλικες και επίσης να τους υποστηρίξουν ώστε να αποτρέψουν τον εαυτό τους από το να πέσει θύματα.

Γνωριμία με τα ηχητικά βιβλία

Σε αυτήν την ενότητα, θα σας παρέχουμε μια σύντομη εισαγωγή στα ηχητικά βιβλία και θα δώσουμε επίσης μερικές ερωτήσεις για τη συζήτηση που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στα μέλη της οικογένειάς σας για να συζητήσετε τις νέες πληροφορίες που μάθατε.





1. AUDIO BOOK " Διαφορά μεταξύ υγιών και ανθυγιεινών σχέσεων"

Σε αυτό το ηχητικό βιβλίο θα μάθετε περισσότερα για τις διαφορές μεταξύ υγιών και ανθυγιεινών σχέσεων στην οικογένεια.

2. AUDIO BOOK "Κακοποίηση ηλικιωμένων"

Σε αυτό το ηχητικό βιβλίο θα μάθετε περισσότερα για την κακοποίηση ηλικιωμένων που μπορεί να είναι σωματική, ψυχική, ψυχολογική, οικονομική και σεξουαλική.

3. AUDIO BOOK "Συναισθηματική ευεξία"

Σε αυτό το ηχητικό βιβλίο, θα μάθετε περισσότερα για τη συναισθηματική ευεξία των ηλικιωμένων. Οι σχέσεις με τα μέλη της οικογένειας παίζουν τεράστιο ρόλο στη συναισθηματική ευημερία του ατόμου και η κοινωνική υποστήριξη είναι επίσης πολύ σημαντική.

4. AUDIO BOOK "Άνθρωποι γύρω μας"

Σε αυτό το ηχητικό βιβλίο, θα μάθετε ότι είναι σημαντικό ποιοι άνθρωποι είναι γύρω μας και τι σημαντικό αντίκτυπο έχουν στη ζωή μας.

5. AUDIO BOOK "Αυτοεκτίμηση και γήρανση"

Σε αυτό το ηχητικό βιβλίο θα μάθετε περισσότερα για την αυτοεκτίμηση και τη γήρανση. Εδώ συζητείται επίσης για αλλαγές στη φυσική εμφάνιση και τη φυσική λειτουργία.

6. ΗΧΙΚΟ ΒΙΒΛΙΟ «Δραστηριοποίηση σε μεγαλύτερη ηλικία»

Σε αυτό το ηχητικό βιβλίο θα μάθετε πόσο σημαντικό είναι να παραμένετε ενεργοί σε μεγαλύτερη ηλικία. Εδώ συζητούνται τα οφέλη του να παραμένετε δραστήριοι καθώς είναι πολύ σημαντικό να ασκείτε για να παραμένετε σε καλή υγεία.





7. AUDIO BOOK "Τα βασικά στοιχεία της αυτοφροντίδας Μέρος 1"

Σε αυτό το ηχητικό βιβλίο θα μάθετε περισσότερα γιατί είναι σημαντική η αυτοφροντίδα. Συζητά τη σημασία του να αφιερώνει κανείς χρόνο για να δώσει προσοχή στον εαυτό του, καθώς η αυτοφροντίδα παίζει τεράστιο ρόλο στη ζωή μας.

8. AUDIO BOOK "Τα βασικά στοιχεία της αυτοφροντίδας Μέρος 2"

Σε αυτό το ηχητικό βιβλίο θα μάθετε περισσότερα για τους μύθους και τις παρανοήσεις της αυτοφροντίδας όπως: η αυτοφροντίδα είναι ναρκισσιστική, διαρκεί πολύ ή ότι είναι ακριβή.

9. AUDIO BOOK "Ποια είναι τα προειδοποιητικά σημάδια κακοποίησης ηλικιωμένων"

Σε αυτό το ηχητικό βιβλίο θα μάθετε περισσότερα για τα σημάδια κακοποίησης ηλικιωμένων και τι πρέπει να κάνουν τα μέλη της οικογένειας για να αποτρέψουν την κακοποίηση ηλικιωμένων.

10. AUDIO BOOK "Γιατί είναι τόσο σημαντικό να ζητάς βοήθεια;"

Σε αυτό το ηχητικό βιβλίο θα μάθετε γιατί είναι σημαντικό να ζητήσετε βοήθεια. Επίσης, συμβουλές για το πώς να ζητήσετε βοήθεια παρουσιάζονται και εδώ.

Πώς να εφαρμόσετε αυτούς τους πόρους

Για να εφαρμόσετε αυτά τα ηχητικά βιβλία σε ένα οικογενειακό περιβάλλον μάθησης, συνιστάται να τα ακούσετε όλα μαζί με την οικογένειά σας. Μετά από αυτό, κάθε μέλος της οικογένειας μπορεί να μοιραστεί τα συναισθήματά του και μαζί όλα τα μέλη μπορούν να αποφασίσουν πώς μπορούν να βοηθήσουν το ένα το άλλο.

Ερωτήσεις για συζήτηση:

- Τι μάθατε από τα ηχητικά βιβλία; Ήταν χρήσιμο;





- Μπορείτε να διακρίνετε μεταξύ υγιών και ανθυγιεινών σχέσεων αφού ακούσετε ηχητικά βιβλία; Πως?
- Ποια είναι τα οφέλη της παραμονής ενεργού; Ποιες δραστηριότητες μπορείτε να κάνετε μαζί με όλα τα μέλη της οικογένειας για να παραμείνετε ενεργοί;
- Ποια ήταν η συμβουλή που μάθατε να ζητάτε βοήθεια; Αισθάνεστε πιο σίγουροι για να ζητήσετε βοήθεια αφού ακούσετε αυτό το ηχητικό βιβλίο;
- Ποιους νέους τρόπους μάθατε για τη φροντίδα του εαυτού σας;



EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159