

INVENTARUL MEU PENTRU O VIAȚĂ FERICITĂ

Creativitatea aplicată la singurătate (Activitatea 9/12)

DESCRIERE

Aceasta este o activitate de autoanaliză, care expune participantul la un set de activități, care sunt exemple de obiceiuri sănătoase, ajutându-l pe individ să nu se confrunte cu singurătatea. Participanții trebuie doar să completeze tabelul pentru a vedea cât de "sănătoasă din punct de vedere social" este rutina lor.

OBIECTIVE

- Analizează-ți viața în ceea ce privește prezența unor obiceiuri sănătoase care reprezintă o modalitate eficientă de a combaterea singurătății.

Dacă nu, participanții ar trebui să le includă cu siguranță în rutina lor.

RESURSE ȘI MATERIALE

Fiecare participant va primi o fișă cu un tabel, care va arăta după cum urmează:

Activitate	Da	Nu
1. Ies din casă în fiecare zi.		
2. Vorbesc cu cineva în fiecare zi.		
3. Efectuez în mod regulat activități cu alte persoane.		
4. Mă simt mulțumit de viața mea.		

5. Am legat prietenii în ultimele luni.		
6. Îi cunosc personal pe comercianții din zona mea.		
7. Oamenii mă vizitează la mine acasă.		
8. La mine acasă am toate facilitățile necesare de care aş putea avea nevoie.		
9. Mă simt fericit cu mine însumi. 10. Cer ajutor atunci când am nevoie de el		
10. Cer ajutor atunci când am nevoie de el.		

Pentru completarea tabelului, fiecare participant va avea nevoie de un marker roșu.

IMPLEMENTARE - INSTRUIRE

Moderatorul distribuie tabelele participanților. Fiecare participant are la dispoziție 10 minute pentru a completa tabelul - bifați căsuța care corespunde adevărului în cazul său. Apoi va avea loc o discuție, în timpul căreia fiecare participant își va împărtăși rezultatele. Moderatorul va transmite ideea că o "cruce" înseamnă că această activitate ar trebui să fie încorporată în rutina persoanelor în vârstă.

MODIFICĂRI POSIBILE

Ideile pentru declarații pot fi modificate sau completate cu altele.

REZULTATELE AȘTEPTATE

Vârșnicii vor vedea cât de "sănătoasă din punct de vedere social" este rutina lor. Ei vor vedea ce acțiuni ar putea fi încorporate în rutina lor pentru a nu se mai simți singuri și a fi mai fericiți.