

# Certifierad Aktivitetssamordnare Seniorer

## MODUL 1

### Åldrande befolkning och teorier om åldrandet

Åldrande befolkning  
Teorier om åldrandet  
Aktivitetsteorin  
Disengagemangsteorin  
Kontinuitetsteorin  
Selektiv optimering med kompensation  
Gerotranscendens  
Ett gott åldrande ur äldre personers perspektiv  
Övningsuppgifter  
Inlämningsuppgift

## MODUL 2

### Åldrande och hälsa

Det fysiska åldrandet  
Det psykiska åldrandet  
Det sociala åldrandet och olika typer av ensamhet  
Det kognitiva åldrandet  
Ett livsloppsperspektiv  
Övningsuppgifter  
Inlämningsuppgift

## MODUL 3

### Attityder och ålderism

Attityder och ålderism  
Det kreativa åldrandet och att lära nytt  
Övningsuppgifter  
Inlämningsuppgift

## MODUL 4

### Hälsöfrämjande aktiviteter

Hälsöfrämjande förhållningssätt och salutogenes  
Främja fysisk aktivitet  
Främja psykisk hälsa  
Främja social hälsa  
Främja kognitiv hälsa  
Främja meningsfulla aktiviteter och delaktighet  
Främja digital delaktighet  
Övningsuppgifter  
Inlämningsuppgift

## MODUL 5

### Idébank och Inspiration

Fysisk aktivitet – exemplet Formkontroll  
Fallprevention  
Existentiella samtal  
Levnadsberättelser  
Social aktivitet på recept  
Mötesplats för äldre personer  
Frivilligcentral/Volontärverksamhet  
Passion för livet  
Digidelcenter  
Bekämpa ålderism  
Övningsuppgifter  
Inlämningsuppgift



## Målet med utbildningen

Målet med utbildningen är att studenten efter fullgjord utbildning tillägnat sig de kunskaper som krävs för ett kvalificerat och självständigt arbete inom området.

## Behörighetskrav

Inga särskilda behörighetskrav

## Bedömningskriterier

Efter genomförd utbildning, med godkänt resultat på samtliga inlämningsuppgifter och prov erhåller studenten ett certifikat. Huvudläraren för utbildningen är den som examinerar studenten.

## Examensbenämning

Certifierad Aktivitetssamordnare Seniorer

## Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 8 veckors heltidsstudier