**Psihologijske teme i vježbe za polaznike Senior centra Zaklade Zajednički put**

**Izvode:** Studenti psihologije Hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu,

**Predmet:** Psihologija starenja (nastavnica**:** prof dr. sc. Jasminka Despot Lučanin)

**Voditeljica** Senior centra, psihologinja: **Sanja Radica** <http://zajednickiput.hr/senior-centar/>

**Adresa Senior centra:**

**-Jarun: Hrgovići 93A**, tramvajem do crkve Sveta mati slobode, pa prema jezeru do zadnjeg niza zgrada s lijeve (istočne) strane ulice, malo prije ulazne rampe na jezero, (ulaz kraj Caffe bara Maranello) - Vrijeme: srijedom, od **13-14,15** i od **14,30-15,30**

-**Zvonimirova 17** - Vrijeme: četvrtkom od **11,45-13,00**

**Vježba 1. Dobne norme**

Očekivanja društva o dobi primjerenoj za odvijanje značajnih životnih događaja – socijalni sat. Primjena upitnika.

Datum: **2.5.2019. u 11,45-13,00; Zvonimirova**, Studenti: Azra Brakić, Vice Karin, Ana Vidović

**Vježba 2. Stereotipi i predrasude**

Utvrditi tipične predrasude prema starijim osobama.

Datum**: 8.5.2019. u 13,00-14,15; Jarun**, Studenti: Marija Brajković, Kata Juras, Lana Maravić

**Vježba 3. Životni ciklus**

Utvrditi značajne životne događaje proživljene do sada. Razmotriti generacijske razlike u odvijanju životnog ciklusa.

Datum: **8.5.2019. u 14,30-15,30; Jarun**, Studenti: Matea Pahlić, Kristina Blumenšajn, Nikolina Hajdinjak

**Vježba 4. Zadovoljstvo životom**

O čemu ovisi, kakvo je u starosti. Primjena skale.

Datum: **9.5.2019. u 11,45-13,00; Zvonimirova**, Studenti: Jelena Gerjević, Dora Korać, Monika Čuljat

**Vježba 5. Socijalna podrška**

Vrste socijalne podrške i značaj za kvalitetu života. Primjena skale.

Datum: **15.5.2019. u 14,30-15,30; Jarun**, Studenti: Paulina Franković, Jelena Strujić, Mia Varkaš

**Vježba 6. Subjektivno zdravlje**

Odnos objektivnog i subjektivnog zdravlja i značaj za duljinu života. Primjena skale.

Datum: 22.5.2019. u, 14,30-15,30; Jarun, Studenti: Paola Laginja, Lucija Paić

**Vježba 7. Kognitivne funkcije**

Mentalne mape – što je to, čemu služe? Izrada male mape.

Datum: 23.5. 2019. u 11,45-13,00; Zvonimirova, Studenti: Ema Madiraca Barbarić, Lara Lulić, Lora Komljenović