

GER-APP

INACTIVITY IS NOT AN OPTION

Neaktivnost ne pride v poštev

Smernice za razvoj kompetenc

starejših oseb



UVOD.....	3
1. KOMPETENCE STAREJŠIH OSEB	4
1.1. Kompetence za dobro staranje	4
1.2. Kompetence za pozitivni osebni razvoj.....	7
1.3. Specifične kompetence, povezane z zanimanjem in možnostmi	8
2. ZAKAJ POTREBUJEMO SMERNICE ZA RAZVOJ KOMPETENC STAREJŠIH OSEB	9
2.1. Fenomen demografskih sprememb.....	9
2.2. Kakovostno staranje in potrebe starejših oseb	10
2.3. Vseživljensko učenje	11
3. KOMU SO NAMENJENE TE SMERNICE?.....	12
3.1. Izobraževalcem, mentorjem, prostovoljcem in zaposlenim v dolgotrajni oskrbi	12
3.2. Vloga izobraževalcev, mentorjev, prostovoljcev in zaposlenih v dolgotrajni oskrbi	13
4. KAKO RAZVITI KOMPETENCE STAREJŠIH - INOVATIVNI ELEMENTI.....	13
4.1. Primeri iz projekta Neaktivnost ne pride v poštev	13
4.2. Kaj smo se od starejših naučili?.....	14
4.3. Inovativna metoda: skupinsko socialno učenje.....	15
5. PRIČAKOVANI UČINEK IN POTENCIJAL PRENOSLJIVOSTI	16
PRILOGE:.....	17
PRILOGA 1: PRIJAZEN POGOVOR S STAREJŠO OSEBO	17
PRILOGA 2: OSNOVNA NAČELA KOMUNIKACIJE	18
PRILOGA 3: NAVODILA ZA OSEBNI POGOVOR - obisk in pogovor s starejšimi	19
PRILOGA 4: FORMULAR - OPIŠITE SVOJO IZKUŠNJO PO POGOVORU S STAREJŠO OSEBO	21
PRILOGA 5: OBRAZEC- POGOVORNE IZKUŠNJE S STAREJŠIMI LJUDMI	22
PRILOGA 6: OBRAZEC - NAČRTOVANJE DEJAVNOSTI S STAREJŠIMI NA PODLAGI KLJUČNIH ELEMENTOV	23
PRILOGA 7: PREDSTAVITEV VSEBINE ANKETE IN NAVODILA ZA IZVAJANJE.....	24
PRILOGA 8: ANKETA.....	25



UVOD

Smernice za razvoj kompetenc starejših je v okviru projekta Erasmus+ "GER-APP: Neaktivnost ne pride v poštev" razvilo mednarodno partnerstvo iz petih držav: Udruga za cjeloživotno strukovno obrazovanje Struka (Hrvaška), Euroform RFS (Italija), Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje (Slovenija), Mátrai Welding Ltd (Madžarska) in Industrijsko - obrtnička škola Slavonski Brod (Hrvaška).

Inštitut Antona Trstenjaka (IAT) je s svojim strokovnim znanjem na področju gerontologije in medgeneracijskih odnosov razvil smernice za izvajanje dejavnosti v podporo starejšim. V okviru intelektualnega rezultata 1 (IO1) je IAT pripravil tri delavnice, ki so zajemale osnove gerontologije, ključne elemente za delo s starejšimi s poudarkom na osamljenosti in socialni izolaciji kot najbolj pereči vprašanji starejših, posebne potrebe v starosti in pomen vseživljenjskega učenja.

Smernice so neke vrste zbirka teoretičnega in praktičnega znanja. IAT je dodal svoje strokovno znanje, saj na tem področju deluje že 30 let. V okviru tega IO-ja so partnerji izvedli raziskavo med starejšimi v partnerskih državah; na ta način so prišli do pomembnih informacij o stališčih starejših in o kompetencah in veščinah vseživljenjskega učenja, ki so (po njihovem mnenju) potrebne v starosti. Raziskava je bila izvedena med več kot 100 starejšimi osebami. Poleg tega so partnerji v času med delavnicami izvajali pogovore s starejšimi in raziskovali, kako so jih načela dobrega pogovora obogatila. IAT je opredelil najpomembnejša načela za pogovore s starejšimi in jih vključil v smernice. Priporočila za dober pogovor s starejšimi in rezultati raziskave so vključeni v okvir projekta GER APP.

V okviru vseživljenjskega učenja z različnimi učnimi možnostmi so partnerji upoštevali, da bodo uporabniki teh smernic lahko različni profili izobraževalcev, ki izvajajo dejavnosti za starejše - inštruktorji, mentorji, moderatorji, prostovoljci itd.



1. KOMPETENCE STAREJŠIH OSEB

Prvo poglavje obravnava ključne kompetence za dobro staranje. Najprej opredelimo kompetence za kakovostno staranje, ki niso povezane z zdravjem ali možnostmi posameznika, temveč z razumevanjem procesa staranja, sprejemanjem tega procesa in osebnim odnosom do njega. V nadaljevanju poglavja raziskujemo različne človeške razsežnosti, pri čemer na koncu poglavja upoštevamo vrednost posameznikev perspektive, interesov in sposobnosti.

1.1. Kompetence za dobro staranje

a) Znanje o staranju

Staranje je biološki, naravni proces, ki traja vse življenje. Kronološko se staramo vsako minuto, vsak rojstni dan smo leto starejši. Na to staranje človek ne more vplivati. Telesno in duševno zdravje se s časom spreminja - nekateri organi se lahko do določene mere obnavljajo, pri drugih pa se počasi zmanjšuje njihova funkcionalnost. Takšno staranje je funkcionalno in je vsaj 50-odstotno v rokah človeka. Nanj lahko vplivamo z zdravim življenjskim slogom in ga lahko »prestavimo« v poznejša leta. Za kakovostno staranje pa je še posebej pomemben izkustveni vidik - kako doživljati svojo starost, svoje zmožnosti; to je popolnoma odvisno od vsakega posameznika. Nekateri se sramujejo svoje starosti ali pa tega procesa preprosto ne morejo sprejeti, drugi pa so s svojim staranjem zadovoljni in živijo sproščeno. Človek ne bi smel zanikati ali bežati pred dejstvom staranja; ne bi se smel odreči življenju s polnimi zmožnostmi, ker se počuti starega in misli, da življenje starejših ljudi ni več vredno. Vsa življenjska obdobja so enako pomembna in smiselna. Človek se razvija vse življenje. Pomembno je tudi, da sprejmemo vsako življenjsko obdobje - z vsemi nalogami in izzivi - ter se še naprej učimo o medgeneracijskem sožitju in solidarnosti.

Upokojitev je običajno najbolj pomemben prehod v zadnje obdobje življenja – v starost ali v tretjo generacijo. Po upokojitvi se lahko starejša oseba še naprej uči in sodeluje v družbenem življenju. Življenje po upokojitvi se je v zadnjih nekaj desetletjih precej okrepilo. V celotni populaciji starejših ljudi jih je 75 % zdravih, samostojnih in še naprej pomagajo mlajšim generacijam. Nekatere od tradicionalnih nalog so skrb za vnuke, učenje, opravljanje stvari, za katere prej ni bilo časa, potovanja ... Vendar pa to življenjsko obdobje prinaša svoje naloge, ki vplivajo na kakovost staranja. V starosti lahko človek s ponosom, hvaležnostjo in srečo združi vse svoje življenjske izkušnje in jih shrani v svoji "življenjski kašči", slabe izkušnje pa je treba vreči na kompost, da se "predelajo". Potrebno je odpustiti sebi in drugim, pozabiti nepomembno oz. na kar nimamo vpliva in se naučiti sprejemati nove razmere, vključno z nemočjo. Predelati življenjske izkušnje je pomembna naloga, ki človeku omogoča globlji vpogled in življenjsko modrost.



Tudi v tretji generaciji obstajajo različne podkategorije upokojencev, saj je življenje drugačno pri 65, 75 ali 85 letih. V evropskih družbah obstaja veliko stigem in predsodkov v zvezi s starostjo; najboljši odgovor na "ageizem" (staromrzništvo ali starizem) je, da starejši ljudje sami sprejmejo starost in v njej najdejo smisel.

Partnerstvo je v raziskavi med starejšimi iz štirih evropskih držav prišlo do spodbudnih rezultatov, ki so potrdili, da upokojitev prinaša nove priložnosti, hobije in prostočasne dejavnosti ter nadaljevanje učenja. Starejši se zavedajo, da se morajo po upokojitvi zaradi spremenjajočega se sveta učiti novih veščin; to kaže, da se zavedajo lastne vrednosti, možnosti prilagajanja in prispevanja k družbi ter da so usmerjeni v rast. (Glej rezultate ankete v prilogi)

- **Staranje je naravni proces; lahko ga obravnavamo s kronološkega, funkcionalnega in izkustvenega vidika. Za kakovost staranja je zelo pomembno, kako sami dojemamo svojo starost in lastno staranje.**
- **Upokojitev je pomemben prehod v starost; starejši ljudje imajo po upokojitvi precej več časa, tudi za potovanja, hobije, skrb za vnuke itd. To jim daje tudi pomembno nalogu - da v "življenjsko shrambo" shranijo dobre in "kompostirajo" slabe izkušnje.**

b) Pozitivna naravnost

O starosti prevladujejo negativni stereotipi, ljudje pa zaradi izpostavljenosti tem stereotipom ponotranjijo tudi negativen odnos do staranja in se temu primerno obnašajo. To se kaže v nespoštljivem odnosu do starejših ljudi ter v izražanju predsodkov o njihovi nesposobnosti in odvisnosti od drugih. V zahodnih družbah obstaja veliko predsodkov o starejših ljudeh - da so senilni, depresivni, nesposobni na delovnem mestu, šibki, trmasti, neprilagodljivi, slabega zdravja in se socialno izolirajo ter da nimajo želje po intimnosti.

Ageizem (staromrzništvo, starizem) je predsodek ali diskriminacija na podlagi starosti. Nanaša se na stereotipe (kako razmišljamo), predsodke (kako čutimo) in diskriminacijo (kako delujemo) do drugih ali sebe na podlagi starosti.

Kratka navodila za preprečevanje stereotipnega komuniciranja, ko je govora o staranju in starejših ljudeh

Z napačnim izražanjem ali podobami lahko ustvarimo stereotipno predstavo o starejših ljudeh. Sledi nekaj konkretnih nasvetov za komuniciranje, ki lahko spremenijo način, kako govorimo o staranju in starejših ljudeh.

Nepremišljena sporočila in podobe lahko povzročijo stereotipne predstave o starejših ljudeh, zato je zelo pomembno kako informacije podajamo, katere izraze in besedne zveze pri tem uporabljam in katerim naj se izogibamo. Strokovnjaki za komuniciranje iz AGE platform – krovne organizacije starejših ljudi na ravni EU - so v ta namen pripravili nekaj priporočil za ustrezno informirjanje o staranju, podkrepljenih s praktičnimi primeri.



Za opisovanje rastoče populacije starejših namesto negativnih izrazov kot so demografska bomba, srebrni cunami ipd., raje uporabljajmo pozitivne vidike staranja, npr. govorimo o daljšem in bolj zdravem življenju, o staranju kot priložnosti itd. Izogibajmo se primerjavam starosti z mladostjo, npr. »starost kot akumulirana mladost«, ali da rečemo, da je nekdo »mlad po srcu«. Raje uporabljajmo izraze s pozitivno konotacijo ali druge pridevниke, ki opisujejo pozitivne karakteristike starejše osebe.

Namesto izrazov, ki vse starejše obravnavajo stereotipno kot homogeno skupino, raje uporabljajmo bolj nevtralno, a pomensko širše izraze, npr. »starejši ljudje« ipd. Ne govorimo o starejših kot o »njih«, kot tistih drugih tam nekje. Namesto tega govorimo raje o »nas«, v prvi osebi množine, kar je bolj univerzalno; na tak način tudi lažje zastopamo pravice starejših. Prav tako o starejših ne govorimo pokroviteljsko, »naši starejši«, kot da si jih lastimo. Izogibajmo se izrazov, ki na splošno sugerirajo krhkost in ranljivost starejših ljudi. Raje opišimo situacije, kjer so starejši dejansko najbolj izpostavljeni ali rizični, npr. v času covida-19.

Ko gre za upodobitve (fotografije, risbe) starejših ljudi, prikazujmo raje njihove obaze kot pa dele telesa; zgubane roke so pogosto uporabljen stereotipen motiv. Obraz nam prav gotovo sporoča več, tudi občutja, misli. Izbor slikovnega gradiva naj bo čim pestrejši, upoštevajmo različne starosti, spol, sposobnosti starejših ljudi, v multikulturalnih okoljih tudi različne rase. Čeprav ima precej starejših ljudi različne bolezni in hibe, ne izbirajmo slik sklučenih starejših s palico; invalidnosti so lahko različne, ne samo fizične. Namesto slik osamljenih starejših oseb raje uporabimo tiste z več starejšimi ali z osebami različnih generacij, a ne samo družinskih, saj nemalo starejših živi samih brez svojcev. Starejši ljudje so pogosto upodobljeni kot pasivni, nemočni, odvisni, ki prejemajo pomoč od drugih ali opazujejo življenje, ki gre mimo njih. Raje uporabimo tiste slike, ki prikazujejo aktivne starejše ljudi, v gibanju ali kjer pomagajo drugim, prenašajo svoje izkušnje in znanja; barvne fotografije so primernejše od črno-belih.

Še bolj problematični so prikriti predsodki o starosti v razmišljanju starejših ljudi samih, saj močno vplivajo na njihovo vedenje in delovanje. Takšni predsodki imajo številne negativne posledice. Številne študije so pokazale, da imajo starejši s pozitivnim odnosom do staranja boljši spomin, so bolj učinkoviti, dobro berejo in pišejo ter znajo uživati v življenju. Pozitiven odnos do staranja je povezan tudi z dobro skrbjo za lastno zdravje (zdrave prehranjevalne navade, redna telesna vadba itd.).

AGE Platform: <https://www.age-platform.eu/publications/short-guide-avoid-stereotypical-communication-when-talking-about-ageing-and-older>

Staranje je dolgotrajni proces, ki poteka skozi celotno odraslo življenjsko obdobje vsakega živega bitja. Znanje in razumevanje staranja kot vseživljenjskega procesa je pomembno za oblikovanje pozitivnega odnosa do tega. Gerontologi že dolgo vedo, da ne postanemo "stari" na določen datum, na primer na dan rojstva prvega vnuka, ali ob doseganju določene starosti, npr. zakonsko določena upokojitvena starost. Fizično, psihološko in družbeno-kulturno staranje je postopen proces, ki lahko traja desetletja in traja večji del odraslega življenja.



Zato je za oblikovanje pozitivnega odnosa do staranja predvsem pomembno, da imamo pozitiven odnos do lastnega staranja in upokojitve. Nekateri menijo, da se po upokojitvi ali v starosti ne zgodi nič novega, da ni sprememb, da je življenje prazno in brez možnosti. Za oblikovanje pozitivnega odnosa do staranja so pomembne naslednje ugotovitve:

- **Aktivno oz. zavestno se moramo naučiti videti dobre stvari.** Poskusite usmeriti misli in pogovor na pozitiven način in pozitivne osebne izkušnje. To je treba še posebej spodbujati pri ljudeh, ki radi kritizirajo, obsojajo, se pritožujejo ali se izgubljajo v abstraktnih razpravah, kar na koncu pusti človeka praznega.
- **Povezovanje z drugimi generacijami.** V tradicionalni družbi so bili stiki med vsemi generacijami bolj običajni in vključeni v vsakdanje življenje. Zdaj je pomembno, da si vsaka generacija aktivno prizadeva za osebno povezanost z otroki, zaposlenimi (aktivna srednja populacija) in starejšimi.

1.2. Kompetence za pozitivni osebni razvoj

Človek ne more doseči osebnega razvoja v nobeni starosti brez zadovoljevanja svojih potreb. Potrebe so samodejni impulzi vsakega živega organizma, ki ga motivirajo in usmerjajo k vedenju in sobivanju z okoljem, ki ga ohranja pri življenju in razvija in so glavna gonilna sila osebnega razvoja posameznika. Vsa živa bitja imajo skupne osnovne potrebe po preživetju, vsaka vrsta in vsak človek pa ima svoje specifične potrebe. Človeško bitje ima najbolj kompleksen obseg potreb. Humanistični psiholog Abraham Maslow je leta 1954 razvrstil človekove potrebe po hierarhiji na osnovne ali biološke, ki jim sledijo višje človekove potrebe: varnost, ljubezen in pripadnost, ugled in samospoštovanje, na samem vrhu piramide pa je potreba po samouresničitvi. Obravnavanje in zadovoljevanje višjih potreb je tisto, kar razlikuje človeka od katerega koli drugega živega bitja in nas opredeljuje kot človeška bitja. Potrebe lahko predstavimo s šestimi razsežnostmi človeškega bitja:

- Telesna ali biofizična razsežnost - to so temeljne potrebe po samoohranitvi (po rasti, zdravju, hrani in tekočini, toploti, gibanju in počitku) in ohranitvi človeške vrste (razmnoževanje, skrb za otroke).
- Duševna ali psihična razsežnost - potrebe po informacijah, užitku, varnosti, veljavnosti.
- Duhovna razsežnost - potrebe po svobodi, odgovornosti in življenjski usmeritvi.
- Medosebna družbena razsežnost - potrebe po osnovnih medosebnih in funkcionalnih odnosih, po lastnem ugledu v družbi, po racionalni organizaciji družbe.
- Razvojna ali zgodovinsko-kulturna razsežnost - glavne potrebe so učenje, ustvarjalnost, delovna uspešnost, posredovanje svojega življenjskega znanja in izkušenj drugim ljudem, ohranjanje kulture.
- Eksistencialna razsežnost - potreba po doživljajanju smisla sedanjega trenutka, različnih obdobjij svojega življenja, pa tudi potreba po doživljajanju smisla človeške zgodovine in sveta okoli sebe.



Vsak posameznik ima svoje potrebe. Potrebe se med življenjskim razvojem spreminjajo: nekatere so dokaj stalne vse življenje, druge se pojavijo v določenih življenjskih obdobjih, tretje pa le enem od njih.

Staranje je vseživljenjski proces. Vsaka generacija (mlada, srednja, stara) je dopolnjujoča se celota ter enako pomembna in smiselna.

Potrebe se med življenjem spreminjajo. Upoštevati je treba človeško razsežnost vsake osebe in posebne potrebe v določenem življenjskem obdobju.

1.3. Specifične kompetence, povezane z zanimanjem in možnostmi

V prejšnjem poglavju smo obravnavali zdrav osebnostni razvoj, pri katerem je treba upoštevati vse človekove razsežnosti in dejstvo, da je vsak posameznik edinstven. V življenjskem obdobju vsakega človeka oblikujejo različni zgodovinski, družbeni in kulturni vidiki ter razvoj spretnosti, kompetenc, znanja in interesov.

Edinstvenost posameznika ali skupine je potrebno vključiti v razvoj kompetenc. To je še posebej pomembno pri delu za starejše ljudi ali z njimi. Starejši ljudje so v svojem življenju z aktivnim delom in prispevkom k družbi, sodelovanjem v različnih družbenih in individualnih dejavnostih ter razvojem specifičnih navad in načina življenja razvili specifična znanja, življenjski slog, spretnosti in interes.

Izobraževalci, mentorji ali prostovoljci bodo lahko bolje delali, če bodo upoštevali posebne potrebe na podlagi edinstvenosti vsakega posameznika. Njihovo delo bo olajšano, če bodo poznali biografijo oseb, s katerimi delajo. Če poznamo poklic ali zaposlitev osebe, njene hobije in interes, način vključevanja v družbo, nam bo to pomagalo pri oblikovanju dosegljivih in smiselnih kompetenc ter bolj prilagojenih učnih načrtov, delavnic, dogodkov ali pogоворов.

Vsak posameznik je edinstven, zato je pri oblikovanju kompetenc pomembno upoštevati in vključiti njegove interese, znanje in spretnosti. Enako načelo velja pri delu s skupinami ljudi.



2. ZAKAJ POTREBUJEMO SMERNICE ZA RAZVOJ KOMPETENC STAREJŠIH OSEB

V tem poglavju je govora o pomenu kompetenc starejših. Zaradi demografskih sprememb, sprememb v družinskem življenju in zaradi tehnoloških inovacij je naše življenje hitrejše, daljše in bolj spremenljivo. Hkrati je ob prilagajanju tem spremembam pomembno upoštevati tudi posebnosti življenjskega poteka v starosti.

2.1. Fenomen demografskih sprememb

Evropa se v 21. stoletju sooča s pojavom demografskih sprememb. Na prehodu iz dvajsetega v enaindvajseto stoletje se je stopnja rodnosti v razvith državah zmanjšala pod raven obnove prebivalstva, ki znaša 2,1 otroka na žensko. Pričakovana življenjska doba in obsežna "baby boom" generacija po 2. svetovni vojni sta pospešili tudi staranje celotnega prebivalstva.

V zeleni knjigi Evropske unije (2021) so poudarili, da so demografski trendi staranja prebivalstva brez primere v zgodovini človeštva. V Svetovni zdravstveni organizaciji so določili štiri prednostne naloge za svetovni odziv na demografske spremembe:

- Kako poskrbeti za starejše, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo
- Kako poskrbeti za starejše, ki so še vedno relativno samostojni in aktivni
- Kako poskrbeti za gospodarski razvoj ob upoštevanju staranja delovne sile
- Kako celotno prebivalstvo naučiti tradicionalne medgeneracijske solidarnosti

Teh nalog se je treba lotiti na različne načine, na primer tako, da se pri gradnji stavb in javnih površin upoštevajo starosti prijazni vidiki; prav tako je treba upoštevati potrebe starejših pri organizaciji prevoza, socialnih in zdravstvenih storitev, varnosti, komunikaciji in informirjanju, družabnem življenju in splošnem vključevanju v družbo. V evropskih državah je približno 20-25 % starejših ljudi. Približno 4 % starejših potrebuje dolgotrajno oskrbo, od tega jih 3 % živi doma, 1 % pa v domovih za starejše ali je v neinstitucionalnem ali institucionalnem varstvu; približno 20 % pa je aktivnih starejših, ki se lahko aktivneje vključujejo v družbo ter prispevajo s svojim znanjem, spretnostmi in kompetencami. Vseživljenjsko učenje mora ustvariti priložnosti za učenje za vse skupine starejših oseb.

Ob demografskih spremembah se soočamo tudi s prehodom iz tradicionalnih modelov družinskega življenja in oskrbovanja pomoči potrebnih. Industrializacija in urbanizacija sta v zadnjih dveh stoletjih povzročili strukturne prilagoditve oskrbe ter uvedbo profesionalnih ustanov in storitev oskrbe, kot so domovi za starejše, sledile pa so oskrba na domu in druge storitve. Še vedno pa približno 80 % vse oskrbe zagotavljajo neformalni oskrbovalci, običajno družinski člani, ki se pogosto soočajo z izjemnimi izzivi, saj morajo usklajevati oskrbo s svojim poklicnim in osebnim življenjem. Zato se je potrebno zavedati, da se tradicionalni vzorci solidarnosti, ki so veljali tisočletja, iztekajo.

Za dobre medgeneracijske in medosebne odnose v strokovnih ustanovah za oskrbo, v naših družinah, socialnih omrežjih in družbi se je treba naučiti nove solidarnosti. Ob upoštevanju



vseh življenjskih obdobij posameznikov in generacij je treba razumeti, da je pozno življenje enako pomemben in smiseln del posameznikovega življenja kot vsako drugo.

Svetovno prebivalstvo se stara, pričakovana življenjska doba se daljša, povečalo se je tudi število starejših, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo, in relativno samostojnih in aktivnih ljudi. Tradicionalno družinsko življenje in sistem oskrbe sta se spremenila, zato se moramo naučiti nove solidarnosti med generacijami.

2.2. Kakovostno staranje in potrebe starejših oseb

V starosti so nekatere potrebe še posebej pomembne. Z vidika celovite antropološke analize človekovega življenja po 60. letu starosti so pomembne naslednje človekove razsežnosti:

1. Potreba po medosebnem odnosu. Starejša oseba potrebuje vsaj nekoga svoje starosti, s katerim se poznata in imata prijeten človeški odnos. Za pozitiven psihosocialni razvoj v starosti je priporočljivo imeti redne osebne stike z (vsaj) eno mlado osebo, eno osebo srednje starosti in enim starejšim vrstnikom.
2. Potreba po posredovanju življenjskih izkušenj in spoznanj mladi in srednji generaciji. Najpomembnejše osebno bogastvo starejše osebe so njene življenjske izkušnje in spoznanja. V starosti je za pozitivno samopodobo zelo pomembno, če te izkušnje in spoznanja sprejemajo in cenijo drugi.
3. Eksistencialna potreba starejše osebe je, da svojo starost doživlja kot enako pomembno in dragoceno življenjsko obdobje kot mladost in srednja leta. Ageizem je zelo razširjen in preprečuje, da bi oseba doživljala staranje in starost s pozitivne plati. Po drugi strani pa bi morala družba starejšim priznati njihove sposobnosti, izkušnje in potenciale. Ageizem je resna ovira za doživljjanje pomena starosti.

Osnova dobrega staranja je vsekakor uravnoveženo zadovoljevanje osnovnih potreb po materialni preskrbi ter po ohranjanju telesnega, duševnega in delovnega duha. V starosti je potreba po oskrbovanju še posebej pomembna.

Z raziskovanjem telesnih, duševnih, duhovnih in razvojnih potreb starajočega se prebivalstva je mogoče pridobiti prave informacije, ki jih potrebujejo oblikovalci politik in odločitev za načrtovanje in usmerjanje razvoja starajoče se družbe. Poznavanje in upoštevanje vseh človekovih potreb je tudi predpogoj za vsako smiselno delo s starejšimi ali za starejše.



2.3. Vseživljenjsko učenje

Vseživljenjsko učenje (VŽU) je nenehno razvijanje znanja in spretnosti, ki smo ga deležni po končanem formalnem ali obveznem izobraževanju, skozi vse življenje.

Formalno učenje/izobraževanje je organizirano in strukturirano, namensko, ima učne cilje in poteka v formalnem okolju. Tipični primeri so učenje v okviru:

- a) formalnega izobraževalnega sistema (osnovna, srednja šola, univerza itd.) in
- b) sistema usposabljanja na delovnem mestu, ki ga organizira delodajalec ali zunanjí izvajalci. To je usposabljanje z določenimi standardi, ki ga učencem zagotavljajo usposobljeni učitelji.

Formalno učenje se običajno konča z uradnim priznanjem (spričevalo, diploma itd.).

Obvezno šolanje je obdobje izobraževanja, ki je obvezno za vse prebivalstvo in ga predpiše vlada. V času obveznega šolanja morajo starši svoje otroke pošiljati v šolo ali jih šolati na domu.

V večini evropskih izobraževalnih sistemov se obvezno šolanje začne z osnovnošolskim izobraževanjem, običajno pri šestih letih, in traja 9-10 let, konča se navadno pri 15-16 letih.

Vseživljenjsko učenje poteka zunaj formalne izobraževalne ustanove, običajno po končanem formalnem izobraževanju.

Neformalno učenje je običajno organizirano, strukturirano in ima učne cilje. Gre za namerno izbrano učenje zunaj formalnega sistema izobraževanja, običajno v lokalnem okolju: bralne skupine, debatna društva, amaterski zbori in folklorne skupine, tečaji IKT in jezikov itd. Ob zaključku izobraževanja udeleženci navadno prejmejo potrdilo o udeležbi.

Priložnostno (tudi izkustveno) učenje ni organizirano in z vidika učenca nikoli ni namerno. Vsak človek ima v vsakdanjem življenju, pri delu ali v prostem času veliko priložnosti za učenje. Učenje poteka zunaj učilnice, v muzejih in knjižnicah, doma, učimo se lahko iz knjig, televizije, filmov, od prijateljev in drugih ljudi itd. To je vseživljenjski proces, ki poteka na naraven, intuitiven način.

V raziskavi med starejšimi iz štirih različnih evropskih držav so partnerji raziskovali zanimanje za vseživljenjsko učenje in njihovo razumevanje le-tega. Analiza rezultatov je pokazala, da udeleženci cenijo vse tri vrste izobraževanja in da so imeli od vseh koristi; vse tri so bile pomembne v osebnem in poklicnem življenju. Kljub temu rezultati kažejo, da je formalno izobraževanje zelo pomembno za poklicno življenje (60 %); kar zadeva osebno življenje, pa je najpomembnejše neformalno učenje (64 %). Večina udeležencev (nad 90 %) v raziskavi se je strinjala, da je učenje po upokojitvi (zelo) pomembno. Glede na rezultate raziskave so najpogostejši razlogi za nadaljevanje učenja naslednji: a) ker se je vedno mogoče naučiti kaj novega; b) ker se svet spreminja in je pomembno, da se naučimo novih znanj; c) ker je to pomembno za naše zdravje in dobro počutje.



Anketiranci so nam povedali, da je najpogostejši način učenja po upokojitvi priložnostno učenje (68 %). Udeleženci so poročali, da so se največ učili z gledanjem televizije, novic ali s stiki z drugimi ljudmi. Raziskava nam je tudi pokazala, da je med starejšimi najmanj zanimanja za programe usposabljanja, ki trajajo daljše obdobje.

- **Vseživljenjsko učenje je zelo pomembno za kakovostno staranje.**
- **Najpogostejši način učenja po upokojitvi je neformalno učenje - v stikih z ljudmi, s spremeljanjem časopisov, televizije, knjig, radia itd.**

3. KOMU SO NAMENJENE TE SMERNICE?

3.1. Izobraževalcem, mentorjem, prostovoljcem in zaposlenim v dolgotrajni oskrbi

Pri vseživljenjskem učenju uporabljamo različne metode in načine učenja. Pri formalnem učenju imamo tradicionalno **učitelje** - tiste, ki posredujejo predvsem teoretično znanje, koncepte in teorije. Naziv učitelj je običajno povezan z osnovnošolskim in srednješolskim izobraževanjem. Učitelj je oseba, ki učencem pomaga pri pridobivanju znanja in kompetenc. Pedagogi so usposobljeni za teorijo in prakso izobraževanja in tudi učijo druge, kako poučevati in prenašati znanje, katere metode uporabljati, oblikovati učne načrte itd.

Pri neformalnem učenju se navadno ne učimo od tradicionalnih učiteljev; delavnice, usposabljanja in druge oblike učenja pogosto vodi "**izobraževalec**".

Trener je oseba, ki usposablja druge ljudi. Trener izvaja specializirane tečaje, ki so namenjeni praktičnim ali tehničnim veščinam; glavni cilj je pri udeležencih usposabljanja razviti kompetence in spretnosti za uspešno in učinkovito delovanje.

Prostovoljstvo: dajanje časa in energije v korist drugih ljudi v skupnosti zaradi družbene odgovornosti in ne zaradi kakršne koli finančne nagrade ali druge kompenzacije. **Prostovoljec** pomaga posamezniku, skupini ali skupnosti z informacijami, s poučevanjem, z različnimi preventivnimi dejavnostmi, pomaga pri oskrbi pomoči potrebnim itd. Za svoj angažma ne prejema finančnega nadomestila (plačila). Pomoč namenja ljudem, ki niso njegovi ožji družinski člani, v svojem prostem času ter v okviru humanitarne solidarnosti do pomoči potrebnim.

Oskrbovalci (izvajalci formalne dolgotrajne oskrbe) so opredeljeni kot plačano osebje, običajno medicinske sestre in oskrbovalci, ki zagotavljajo oskrbo ljudem, ki potrebujemo pomoč pri vsakodnevnih dejavnostih, na domu ali v ustanovah, razen bolnišnic.



Vsi zgoraj navedeni profili delajo s starejšimi ljudmi ali za njih. Lahko je učitelj na univerzi za tretje življenjsko obdobje, vodja tečaja joge ali računalniške delavnice. Morda je prostovoljec pri Rdečem križu ali sodeluje v debatni skupini. Lahko pa gre za nekoga, ki redno oskrbuje pomoči potrebne na njihovih domovih.

3.2. Vloga izobraževalcev, mentorjev, prostovoljev in zaposlenih v dolgotrajni oskrbi

Čeprav se je vsak od zgoraj opisanih profilov usposabljal za svoje področje in ima znanja in veščine ter pri svojem delu uporablja različne metode, predlagamo kot načelo dela s starejšimi ljudmi medvrstniško (peer-to-peer) učenje.

Medvrstniški pristop neposredno upošteva posebne potrebe starejših (prenašanje življenjskih izkušenj in medosebnih odnosov) in se lahko izvaja v različnih družbenih skupinah in okoljih ter se uporablja v različnih okoliščinah. Medvrstniško učenje lahko opredelimo kot učenje z aktivno pomočjo in podporo vrstnikov oz. članov neke skupine. Običajno vključuje ljudi iz podobnih družbenih skupin, ki se učijo drug od drugega; spodbuja se sodelovanje vsakega udeleženca.

Druga metoda, podobna medvrstniškemu učenju, je skupinsko socialno učenje (glej 4.3. - inovativna metoda). Obe poudarjata aktivno sodelovanje vsakega udeleženca ter izmenjavo izkušenj in znanja, poudarek slednje pa je na izmenjavi osebnih pozitivnih izkušenj, negativnih pa le tistih, ko so bile uspešno razrešene.

Vloga "vodje" skupine (mentorja, izobraževalca) je usmerjanje pogovora v skupini. Vodja skupine, ki je posebej usposobljen za uporabo te metode, pomaga skupini, da kognitivno obdela dobre izkušnje.

Obe zgoraj opisani vrsti socialnega učenja prispevata h kakovostnemu staranju, saj razvijata in oblikujeta človekovo osebnost in medosebne odnose.

4. KAKO RAZVITI KOMPETENCE STAREJŠIH - INOVATIVNI ELEMENTI

4.1. Primeri iz projekta Neaktivnost ne pride v poštev

Pri oblikovanju smernic za razvoj kompetenc starejših so avtorji - projektni partnerji - uporabili različne vaje, načela in metode, da bi teoretično znanje prenesli v praks in - kar je ključnega pomena - skupaj s starejšimi oblikovali dejavnosti za njih. V ta namen smo najprej skrbno zasnovali in izvedli raziskavo med starejšimi; starejši intervjuvanci so poročali o svojih interesih, učnih preferencah itd. Glavni rezultati so predstavljeni v naslednjem podoglavlju (4.2.).



Drug pomemben vidik je bila uporaba teoretičnega gerontološkega znanja v praksi. Glede na osamljenost, ki je najbolj pereč izziv starosti, je pogovor zelo pomembno orodje za reševanje tega izziva. Zato smo v gradivo vključili smernice za pogovore s starejšimi, upoštevajoč posebne potrebe in možnosti v starosti.

Ustvarjanje aktivnosti, ki upoštevajo možnosti, interes in spremnosti starejših ljudi je enako pomembna obogatitev kot smiseln pogovor, ki upošteva druge pomembne vidike staranja. Za ponazoritev navajamo primere:

- Aktivna skupina starejših, ki se vsako jutro srečuje na vadbi na prostem, je vključila ogrevalni krog, v katerem »se igrajo« besedne igre. Na ta način skrbijo tako za svoje dobro počutje - poleg fizične kondicije ohranajo tudi duševno zdravje, saj s tem ohranajo bistre možgane.
- Kuharska skupina starejših žensk je z bližnjo šolo zasnovała tečaj, v okviru katerega učencem nudijo ure kuhanja, pri čemer jih spodbujajo, da posodobijo recepte tako, da so bolj zdravi, manj mastni, za pripravo je potrebno manj časa itd. Poleg učenja praktičnih veščin potekajo tudi druge medgeneracijske interakcije, prenašanje življenjskih izkušenj; s tem se zadovoljujejo druge pomembne potrebe starejših.

Smernice za pogovor s starejšimi in vzorec ankete so v prilogah:

1. Dober pogovor s starejšo osebo
2. Osnovna načela komuniciranja
3. Smernice za pogovor - obisk in pogovor s starejšimi osebami
4. Obrazec: Opis vaše izkušnje po pogovoru s starejšo osebo
5. Obrazec: Oblikovanje aktivnosti za starejše na podlagi ključnih elementov
6. Navodila za izvedbo raziskave med starejšimi
7. Obrazec: Anketa za ugotavljanje interesov in želja starejših

4.2. Kaj smo se od starejših naučili?

Konec leta 2021 so partnerji izvedli raziskavo med starejšimi iz partnerskih držav - Slovenije, Madžarske, Hrvaške in Italije. Namen je bil seznaniti se z njihovimi željami glede učenja po upokojitvi. Raziskava temelji na treh glavnih načinu učenja: formalnem, neformalnem in priložnostnem (glej 2.3).

Poglavitne ugotovitve raziskave:



- Vsak način učenja (formalni, neformalni in priložnostni) je po svoje koristen tako za posameznikovo poklicno kot tudi za zasebno življenje; neformalno učenje pa je zelo pomembno za zasebno življenje.
- Po upokojitvi se starejši pogosto učijo priložnostno; spremljajo novice, berejo časopise itd. Pri neformalnem učenju jih ne zanimajo dolgotrajni tečaji (več semestrov ali let) na neko temo. Najpogosteje se učijo večin za vsakdanje življenje in spoznavajo IKT ter se pogosto vključujejo v rokodelske dejavnosti, ročna dela, rekreativne športne, pogovorne skupine in skupine za samopomoč.
- Informacije najpogosteje dobijo prek družinskih članov in priateljev, pomembno pa je tudi iskanje po internetu.
- Pri učenju je pomemben dejavnik, da je brezplačno in v živo, iz oči v oči.
- Starejši se zavedajo, da je učenje po upokojitvi pomembno, ker a) se je vedno mogoče naučiti kaj novega, b) ker se svet spreminja in so potrebna nova znanja, c) je pomembno za zdravje in dobro počutje.

4.3. Inovativna metoda: skupinsko socialno učenje

Skupinsko socialno učenje je metoda skupinskega učenja, ki temelji na izmenjavi osebnih izkušenj in znanja udeležencev. Razvil jo je prof. Jože Ramovš, ustanovitelj Inštituta Antona Trstenjaka. Metoda temelji na gerontološkem znanju o staranju, antropološkem znanju o medgeneracijskih odnosih in psihološkem znanju o pomenu izmenjave izkušenj.

Metoda se osredotoča predvsem na pozitivne izkušnje; upoštevane so le tiste negativne izkušnje, ki so bile uspešno rešene.

Metoda se uporablja pri skupinskem delu: skupine temeljijo na načelih solidarnosti, medsebojnega razumevanja in zaupnosti. Vsako skupino vodi predhodno usposobljen moderator, v večini primerov prostovoljec. Moderatorji so se usposobili na področjih metodologije, skupinske dinamike, komunikacije itd. V skupini je približno 10 članov, običajno se srečujejo tedensko. V Sloveniji je bilo v zadnjih 20 letih s to metodo usposobljenih več kot 500 prostovoljev, ki po vsej državi redno moderirajo okoli sto skupin za kakovostno staranje.

Neformalni oskrbovalci, večinoma družinski člani starejših in/ali invalidnih oseb, izvajajo velik del pomoči pri dolgotrajni oskrbi. Ta metoda se uporablja tudi v skupinah za usposabljanje neformalnih oskrbovalcev.



5. PRIČAKOVANI UČINEK IN POTESLJIVOSTI

V smernicah so upoštevane osnovne gerontološke ugotovitve. Pri obravnavi staranja na splošno so še vedno najpogostejši medicinski in biološki pogledi. Kljub temu ima pomembno vlogo tudi psihološki in sociološki pogled na staranje. Zato smernice poudarjajo pomen pozitivnega odnosa do staranja in neposredno obravnavajo problem osamljenosti, ki je ključen za starejše ljudi.

Smernice so bile napisane z mislijo na pomoč izobraževalcem, trenerjem, oskrbovalcem, prostovoljcem in vsem, ki delajo s starejšimi; namen je, da bi bolje razumeli posebnosti staranja - posebne potrebe, možnosti, potrebna znanja itd. Smernice povezujejo teoretično gerontološko znanje s spoznanji starejših ljudi, njihovimi pogledi in interesi; na ta način ustvarjajo dejavnosti za starejše s starejšimi.

Potesljivosti torej pomeni možnost uporabe v različnih okoljih in okoljih. Čeprav jih je mogoče najbolj neposredno uporabiti pri usposabljanju izobraževalcev, mentorjev, oskrbovalcev in drugih oseb, ki neposredno delajo s starejšimi, bi bile lahko koristna tudi za organizacije, društva, klube, dnevne centre za starejše, saj bi nekatera načela lahko vključili v svoje aktivnosti.

Pričakovani učinki smernic so naslednji:

- Ustvarjanje in izvajanje starejšim prilagojenih aktivnosti,
- boljša komunikacija in odnosi med ljudmi, v skupini in v družbi,
- zadovoljevanje potreb v starosti ter raziskovanje več interesov, spretnosti in možnosti starejših z različnimi aktivnostmi,
- zmanjšanje osamljenosti med starejšimi osebami.



PRILOGE:

PRILOGA 1: PRIJAZEN POGOVOR S STAREJŠO OSEBO

Kakovost komunikacije med ljudmi je glavni pokazatelj kakovosti njihovega sobivanja. To velja tudi za druženje in delo s starejšimi. Navajamo nekaj značilnosti komunikacije.

Med seboj komuniciramo na tri načine:

1. Verbalno, z govorjenjem,
2. neverbalno, z vedenjem, izrazom obraza, gestikulacijo rok, govorico telesa in molkom,
3. z dejanji, kar počnemo drug drugemu.

Komunikacija lahko poteka v treh različnih oblikah:

- **Klep** je pogovor o vsem, kar je v danem trenutku zanimivo za sogovornika; te pogovorne teme niso posebej pomembne za življenje ali sobivanje. Klepet se uporablja za sprostitev, zabavo in površino komunikacijo med ljudmi. A klepet mora biti iskren in neškodljiv: ne me se spremeniti v zlonamerno opravljanje tistih, ki niso prisotni.
- **Delovni pogovor** je izmenjava sporočil, povezanih z delom, sodelovanjem, organizacijo časa, aktivnostmi in poklicnim sobivanjem, izobraževanjem; s takim pogovorom zadovoljujemo človekove osnovne potrebe (materialne, duševne, socialne), vsega, kar omogoča telesni, duševni in socialni razvoj.
- **Osebni pogovor** poteka v bližini osebe, z osebo ali skupino oseb. Dogaja se v osebnem odnosu, kjer sogovornik ne razmišlja kaj daje in kaj pričakuje, da bo prejel, ko "ponudi" del sebe: izkušnje, želje, stiske... in kjer isto sprejme od druge osebe, ne da bi se počutila manjvredno. Z osebnim pogovorom se ljudje povežemo na človeški način, kar nam omogoča, da doživimo globljo srečo in smisel življenja. Predvsem pa je osebni pogovor gradivo za osebno rast.

V vsakem sožitju so vse tri oblike pogovora nepogrešljive, vendar ne enako. Delovni (o zaposlitvi ali poslu) pogovor prevladuje v delovnem razmerju, kjer je osebni pogovor lahko občasen, vendar kljub temu pomemben za sproščeno delovno vzdušje. V družinskem sožitju mora biti vedno dovolj osebnega pogovora, da lahko družina preživi in izpolnjuje svoje poslanstvo. Po drugi strani pa v družini ni mogoče preživeti brez potrebnih delovnih in organizacijskih dogоворov. Med prijatelji je najpogosteja oblika klepet, ki mu sledi osebni in nato delovni pogovor.

Pri organizaciji dejavnosti s starejšimi in druženju z njimi je treba posebno pozornost nameniti količini časa, namenjenega vsaki od teh oblik. Prostovoljstvo je na primer podobno prijateljstvu: sproščen klepet je treba združiti z dobrim osebnim pogovorom s smiselnogovorno vsebino, medtem ko je delovni pogovor le občasen.



Osebni pogovor:

Zdi se, da je v današnji družbi najbolj zapostavljen in da ga mnogi starejši pogrešajo. Najprej bomo opredelili nekaj teoretičnih vprašanj, nato pa bomo to vrsto pogovora raziskali praktično, z metodo participativnega raziskovanja.

V zadnjih letih znanost odkriva pravila in načela osebnega pogovora. Za uvajanje kulture pogovora v neko aktivnost ali v določeno okolje navajamo praktična pravila, ki se jih je treba učiti zavestno, podobno kot v procesu učenja tujih jezikov. Priporočila za osebni pogovor so - na primer - klicanje osebe po imenu, dobro priovedovanje zgodb, dobro poslušanje in sposobnost "ohranjanja tišine".

Tema pogovora je zelo pomembni dejavnik za dober pogovor.

- Dobra vsebina je tista, ki je zanimiva za oba sogovornika; tema, o kateri oba rada govorita in z zanimanjem prisluhneta. Pomembno je, da sogovornika pozorno poslušamo, opazujemo in se v vsebino vživimo.
- Temo je treba povedati v obliki osebne izkušnje, ki je največje bogastvo vsakega človeka. Vsakdo ima osebne izkušnje, ne glede na izobrazbo, družbeni položaj in status. Zato nas osebne izkušnje postavljajo v horizontalni odnos, nas človeško povezujejo in bogatijo.
- Spodbujati je treba načelo, da je treba izbrati pet pozitivnih izkušenj na eno negativno.
- Usmerjanje pogovora v pozitivno smer in k osebnim izkušnjam je treba še bolj uporabljati pri ljudeh, ki so negativno usmerjeni v kritiko, obsojanje, pritoževanje ali v abstraktne razprave, kar na koncu pusti človeka pravnega.
- Zelo pomembno je, da se med pogovorom vlogi poslušalca in priovedovalca menjavata; le tako pogovor res steče. Če sogovornik samo posluša priovedovalca - starejšo osebo (starejši ljudje običajno radi govorijo) in samo postavlja vprašanja, starejša oseba *ni zares socialno vključena*.

PRILOGA 2: OSNOVNA NAČELA KOMUNIKACIJE

Naslavljanje z imenom

- ❖ Sogovornika/co nagovorite z njegovim/njenim imenom, tudi med pogovorom in odzivu na povedano oz. slišano.

Ko govorite:

- ❖ Izberite temo, ki bo zanimiva tako za vas kot za vaše poslušalce, najbolje o lastnih izkušnjah in ugotovitvah.
- ❖ Izbirajte pozitivne teme in spodbudne zgodbe, kolikor je le mogoče.
- ❖ Razmislite o tem, kaj mora sogovornik vedeti, da bo razumel, o čem govorite - morda ne pozna ljudi, o katerih govorite, ob kateri priložnosti se je nekaj zgodilo, okoliščin itd.
- ❖ Omenite tudi, kako doživljate to, o čemer priovedujete, in tako omogočite sogovorniku, da spozna vaša čustva in stališča.
- ❖ Govorite v prvi osebi.



- ❖ Govorite jasno, počasi in dovolj glasno, da vas sogovornik oz. poslušalec dobro sliši.
- ❖ Prepričajte se, da ste hkrati poslušalec in sogovornik; v skupini mora imeti vsakdo med srečanjem prostor in čas, da je slišan.

Ko poslušate:

- ❖ Pozorno poslušajte, ne prekinjajte sogovornika s svojo zgodbo ali mnenjem in ne poskušajte spremeniti teme.
- ❖ Dobro poslušajte, da boste lahko razumeli, kaj želi priovedovalec povedati.
- ❖ Če želite slišati več podrobnosti, vprašajte priovedovalca, vendar brez pritiska, če jih priovedovalec ni pripravljen deliti z drugimi.
- ❖ Ne sodite o tem, kar kdo pove, njegova stališča ali izkušnje; poskušajte jih spoštovati kot njegov/njen osebni prispevek.
- ❖ Ko oseba zaključi svojo zgodbo, se ji zahvalite in poudarite nekaj zanimivega/pomembnega iz tega, kar ste od nje slišali.

Kako ostati tiho

- ❖ Ne prekinjajte priovedovalca, saj ga boste le tako zares razumeli sogovornika in se vživeli vanj.
- ❖ Vse, kar je v pogovoru povedano osebno, naj ostane tam. Če želite zgodbo, ki ste jo slišali, povedati drugim, jo povejte tako, da je ne bo mogoče povezati z osebo, ki jo je povedala.
- ❖ Ne govorite o osebah, ki niso prisotne, niti v njihovem imenu. Ne priovedujte o tem, kar ste slišali druge in bi lahko koga prizadelo.

PRILOGA 3: NAVODILA ZA OSEBNI POGOVOR - obisk in pogovor s starejšimi

Za prijeten pogovor s starim človekom je potrebno narediti tri korake:

1. S starim človekom vzpostavite prijeten človeški stik, kar se lahko zgodi namerno ali po naključju.
2. Ob srečanju s starejšo osebo se poskušajte navaditi na njeno stanje, način doživljjanja in govora, pozorno ji prisluhnite in ji jasno povejte, kaj pričakujete in kaj vas zanima.
3. Na koncu se poslovite z odzivom - povratnimi informacijami - o najbolj zanimivih in prijetnih stvareh, ki ste jih doživeli s to osebo.

Ta navodila vam bodo pomagala kar najbolje izkoristili obisk in pogovor s starim človekom. To niso neke "šolske" zapovedi, ki bi se jih bilo treba strogo držati, temveč vas spomnijo na načela lepega pogovora, ki jih v verjetno že itak uporabljate spontano.

- Za pogovor izberite naravno situacijo, ne glede na to, ali gre za pogovor s sorodnikom, ki ga že dolgo niste obiskali, znancem iz soseške, udeležencem dejavnosti, ki jih organizirate, upokojenim sodelavcem, znano ali neznano osebo v domu za ostarele itd. Obisk je lahko



najprimernejša situacija za osebni pogovor. Med pandemijo covid-19 so bili osebni stiki omejeni. Kljub temu so lahko glede na omejitve srečanja potekala zunaj, na varni razdalji in z uporabo zaščitnih mask. Vendar je v kriznih časih, kot je pandemija, najvarnejši način telefonski pogovor ali videokonferenca, seveda če oba sogovornika to znata uporabljati.

- Za obisk in pogovor si je treba vzeti vsaj uro časa, da ne boste pod časovnim pritiskom. Če pa pogovor ne poteka gladko in vzdušje ni sproščeno, se raje vladno poslovite in odidite.
- Glavna oseba v pogovoru je starejša oseba. Dobro jo poslušajte in pozorno opazujte. Skrivenost prijetnega odnosa s starejšo osebo je dobro poslušanje in pripovedovanje, naslavljanje sogovornika z njegovim imenom in upoštevanje načel «kako ostati tiko» (*priporočamo občasno prebiranje navodil za prijeten osebni pogovor*).
- Staremčemu človeku se približajte nevsiljivo, odkrito, s prijetnim in sproščenim klepetom kot uvodom. Če pogovor poteka po telefonu, je smiselnopoklicati dvakrat, v prvem pogovoru gre večinoma za klepet in obenem priložnost za izbor smiselne teme pogovora za naslednjič, na primer naslednji teden, ko bo manj klepeta in več osredotočanja na temo pogovora.
- Pogovor o določeni temi začnite, ko je vzdušje primerno, običajno po kratkem uvodnem pogovoru. Začetek srečanja ni primeren za smiseln pogovor, še manj pa konec, ko je čas za slovo. Pogovor o izbrani temi lahko začnemo ob primernem času na enega od naslednjih dveh načinov (metod):
 1. Lahko prevzamemo pobudo in začnemo starejši osebi pripovedovati svojo zgodbo na primeren in slikovit način, npr. "*Ko sem se spomnil na najino srečanje, sem si želel, da bi ti lahko povedal o...*" ali kot predlog "*Z veseljem ti bom povedal svojo izkušnjo, potem pa mi ti poveš svojo.*" Ko je zgodba končana, prosite starejšo osebo, da z vami deli svoje izkušnje na isto temo.
 2. Ob ustrezni razlagi **prosimo** sogovornika, da nam pove svoje izkušnje, spoznanja (zgodbo) o tem. Pozorno poslušamo. Na koncu se na slišano hvaležno odzovemo. Nato začnemo pripovedovati svoje izkušnje na to temo.
- Ne glede na uporabljen metodo je pomembno, da se vlogi zamenjata - da imata oba priložnost za govorjenje in oba za poslušanje. Zato moramo posebno pozornost nameniti obvladovanju spretnosti menjave vloge pripovedovalca in poslušalca.
- Pogovor seveda ne sme potekati mehanično, temveč tekoče, v dialogu. Kljub temu mora biti v vsakem trenutku jasno, kdo je pripovedovalec in kdo poslušalec.
- Bodite pozorni ne le na to, kaj, ampak tudi kako pripovedovalec govori: na njegove geste, mimiko, oči, razpoloženje... Poskusite čim bolje razumeti, kako se oseba trenutno počuti in doživlja, kakšne so njene potrebe in kako bi jih lahko zadovoljili.
- Poslovite se ob pravem času in na najboljši možni način; pred odhodom s hvaležnostjo omenite kakšnega od pozitivnih vidikov tega obiska.
- Po obisku zapišite svoje vtise in ugotovitve pogovora. Dodatna navodila (opomnik) o tem boste našli v ločenem dokumentu.



PRILOGA 4: FORMULAR - OPIŠITE SVOJO IZKUŠNJO PO POGOVORU S STAREJŠO OSEBO

Ime sogovornika (lahko je tudi izmišljeno): _____

Starost: _____ let

Zapiski o pogovoru:

Kako je potekal pogovor? (po telefonu, videokonferenca, osebno - kje?)

Datum – morda kaj posebnega na ta dan (praznik ali ...), čas, trajanje, vreme ipd.:

Morebitni nepredvideni dogodki med pogovorom in druge informacije, povezane s kontekstom pogovora

Kako sem doživel pogovor? Kakšni so bili moji občutki na začetku in na koncu pogovora?

Kaj mi je v pogovoru še posebej dobro uspelo?

Kakšno je bilo razpoloženje sogovornika na začetku pogovora in kakšno na koncu?

Kako je sogovornik ob slovesu pokazal - z besedami ali vedenjem - svoje doživljanje našega srečanja?

Kaj menite, da je sogovorniku v pogovoru največ pomenilo?

Katere pozitivne izkušnje in zanimanja sogovornika so zanimivi tudi za vas?

Katera načela lepega pogovora sem uporabil/a? Katera je uporabil sogovornik? Kako je to vplivalo na pogovor?

Katero načelo dobrega pogovora želim uporabiti na naslednjem srečanju/razgovoru?

Pozitivne misli ali ugotovitve, ki sem se jih spomnil/a med tem pogovorom (zapišite stavek ali zanimivo misel, najbolje dobesedno):

Moje odprto vprašanje po tem pogovoru:



PRILOGA 5: OBRAZEC- POGOVORNE IZKUŠNJE S STAREJŠIMI LJUDMI

Ime skupine: _____

1. Koliko pogovorov s starejšimi ljudmi ste opravili oz. so opravili člani skupine?
2. Katera načela dobrega pogovora ste uporabili? Navedite jih spodaj in napišite, na kakšen način je vsako od teh načel povečalo kakovost pogovora.
 -
 -
 -
 -
 -
3. Navedite zanimive pogovorne teme, ki ste jih obravnavali v osebnem pogovoru s starejšimi ljudmi.
 -
 -
 -
 -
 -
4. Kako bi kot skupina povzeli celotno izkušnjo osebnih pogovorov s starejšimi? Delite nekaj misli, ki ste se jih po tej izkušnji zapomnili?



PRILOGA 6: OBRAZEC - NAČRTOVANJE DEJAVNOSTI S STAREJŠIMI NA PODLAGI KLJUČNIH ELEMENTOV

Ime skupine: _____

1. Opišite zamisel kako izboljšati aktivnost, ki že poteka, Ali opišite novo aktivnost, ki jo boste začeli.
-

2. Načrtujte svojo aktivnost:

- KDO: napišite, kdo bo sodeloval pri aktivnosti
- KJE: napišite, kje bo aktivnost potekala
- KDAJ: napišite časovni okvir aktivnosti
- KAKO: napišite, kako boste izvajali dejavnost (kdo bo kaj naredil, katera sredstva boste potrebovali, kakšne priprave so potrebne pred izvedbo itd.)



PRILOGA 7: PREDSTAVITEV VSEBINE ANKETE IN NAVODILA ZA IZVAJANJE

Z anketo želimo izvedeti več o željah po učenju po upokojitvi. Temelji na treh poglavitnih načinih učenja: formalnem, neformalnem in priložnostnem. Tukaj je nekaj pojasnil o vsakem od naštetih, saj je pomembno poznati kako se razlikujejo:

Formalno učenje

je vedno organizirano in strukturirano, namensko, ima učne cilje in se izvaja v formalnem okolju. Tipični primeri so učenje v okviru:

- a) formalnega izobraževalnega sistema (osnovna, srednja šola, univerza itd.) in
- b.) usposabljanja na delovnem mestu, ki jih organizira delodajalec oz. zanj neka druga izobraževalna organizacija.

Gre za izobraževanje z določenimi standardi, ki ga učencem zagotavljajo usposobljeni učitelji. Formalno učenje se običajno konča z uradnim priznanjem (spričevalo, diploma itd.).

Obvezno izobraževanje se nanaša na obdobje izobraževanja, ki je obvezno za vse ljudi in ga predpiše vlada. V času obveznega izobraževanja so starši obvezani otroke šolati – znotraj izobraževalnega sistema, lahko tudi na domu.

V večini evropskih izobraževalnih sistemov se obvezno izobraževanje začne z osnovnošolskim izobraževanjem, običajno pri šestih letih, in traja 9-10 let, konča pa se pri 15-16 letih s srednjim izobraževanjem (srednja oz. poklicna šola).

Neformalno učenje

Običajno je organizirano, strukturirano in ima učne cilje. Gre za namerno izbrano učenje, za katerega se odločimo, in poteka zunaj formalnega sistema izobraževanja in usposabljanja, običajno v lokalnem okolju. To so lahko: plavalni tečaji, bralne skupine, debatna društva, amaterski pevski zbori in folklorne skupine, tečaji IKT itd.

Priložnostno učenje

Ni organizirano in z vidika učenca nikoli ni namerno. Nekateri ga imenujejo izkustveno učenje. Vsak človek ima v vsakdanjem življenju, pri delu ali v prostem času veliko učnih situacij. Učenje poteka zunaj učilnice, v muzejih in knjižnicah, doma, učimo se lahko iz knjig, filmov, od prijateljev itd. Je popolnoma neobvezno.

Nekaj praktičnih nasvetov o načinu izvedbe ankete:

- Anketo lahko izvedete osebno s tiskanimi izvodi vprašalnika, ki jih razdelite anketirancem.
- Anketna vprašanja lahko zastavljate anketiranemu in odgovore sproti vnašate v vprašalnik; to lahko storite osebno, v živo ali preko telefonskega pogovora.
- Anketiranec neposredno odgovarja na anketna vprašanja v Google obrazec.
- Drugo.



PRILOGA 8: ANKETA

Neaktivnost ne pride v poštev – ANKETA

Hvala, ker si boste vzeli čas za anketo. Vaši odgovori nam bodo v pomoč pri razumevanju oblik izobraževanja in učenja starejših ljudi.

Starost: _____

Spol: M Ž

1. Prosim izberite stopnjo končane formalne izobrazbe:

- osnovna šola
- poklicna oz. tehnična šola
- srednja šola/gimnazija
- diplomski študij
- magistrski študij
- drugo

2. Katera vrsta učenja vam je najbolj koristila v poklicnem življenju? Za vsako podvprašanje izberite za vas najustreznejši odgovor.

a) Formalno učenje: osnovna, srednja šola, fakulteta itd.

(sploh) ne do določene mere (zelo) veliko

b) Neformalno učenje: delavnice, seminarji in usposabljanja (v prostem času)

(sploh) ne do določene mere (zelo) veliko

c) Priložnostno učenje: kar sem se naučil od drugih ljudi, iz medijev, knjig itd.

(sploh) ne do določene mere (zelo) veliko

3. Od katere vrste učenja ste imeli največ koristi v svojem zasebnem življenju? Za vsako podvprašanje izberite za vas najustreznejši odgovor.

a) Formalno učenje: osnovna, srednja šola, fakulteta itd.

(sploh) ne do določene mere (zelo) veliko



b) Neformalno učenje: delavnice, seminarji in usposabljanja (v prostem času)

(sploh) ne do določene mere (zelo) veliko

c) Priložnostno učenje: kar sem se naučil od drugih ljudi, iz medijev, knjig itd.

(sploh) ne do določene mere (zelo) veliko

4. Katerih oblik učenja se udeležujete po upokojitvi? Za vsako podvprašanje izberite za vas najbolj smiseln odgovor:

a) Udeležujem se daljših tečajev in usposabljanj, da bolje razumem določeno temo/področje.

NIKOLI OBČASNO POGOSTO

b) Udeležujem se dogodkov, seminarjev ali krajših izobraževanj na določeno temo.

NIKOLI OBČASNO POGOSTO

c) Sem član/ica skupine s podobnimi interesmi (npr. društvo upokojencev, pevski zbor, pohodniško društvo, lokalna gasilska skupina, umetniška obrt in druge skupine)

NIKOLI OBČASNO POGOSTO

d) V stiku sem z drugimi ljudmi in dobim informacije ter se učim od njih.

NIKOLI OBČASNO POGOSTO

e) Spremljam novice na televiziji ali radiu, berem časopise/knjige.

NIKOLI OBČASNO POGOSTO

5. Kaj se trenutno učite? Prosim izberite vse možne odgovore.

a) življenske veščine (vrtnarjenje, kuhanje ...)

b) likovna umetnost (slikanje, obrtna dela...)

c) rekreacija in šport (telesne aktivnosti - joga, hoja...)

d) glasba (zbor, orkester, ljudski ali drugi plesi...)

e) IKT veščine (uporaba pametnega telefona, spletno bančništvo ...)

f) tudi jeziki

g) skupine za pogovor in samopomoč: za izmenjavo mnenj in izkušenj o določenih temah (vzajemno učenje)

h) drugo

**6. Kaj bi se radi učili v prihodnosti? Izberite vse možnosti, ki vas zanimajo.**

- a) življenske veščine (vrtnarjenje, kuhanje ...)
- b) likovna umetnost (slikanje, obrtna dela...)
- c) rekreacija in šport (telesne aktivnosti - joga, hoja...)
- d) glasba (zbor, orkester, ljudski ali drugi plesi...)
- e) IKT veščine (uporaba pametnega telefona, spletno bančništvo ...)
- f) tuji jeziki
- g) skupine za pogovor in samopomoč: za izmenjavo mnenj in izkušenj o določenih temah (vzajemno učenje)
- h) drugo

7. Če ste v vprašanju 5. ali 6. izbrali "drugo", napišite, kaj se še učite ali bi se radi naučili.

8. Kje prejmete informacije ali nasvete o možnostih učenja? Izberite vse za vas ustrezne odgovore.

- a) spletno iskanje
- b) elektronska pošta
- c) socialni mediji (Facebook, Twitter, Instagram...)
- d) po telefonu
- e) tiskani mediji (časopisi, revije...)
- f) plakati
- g) letaki
- h) osebno od družinskih članov, prijateljev
- i) drugo

9. Kaj je za vas pomembno pri izbiri priložnosti za učenje (tečaj, seminar, delavnica itd.)? Za vsako trditev izberite ali je za vas pomembna oziroma nepomembna.

a) Je brezplačno.

POMEMBNO

NI POMEMBNO



b) Izvaja se osebno/v živo. POMEMBNO NI POMEMBNO

c) Izvaja se virtualno/preko spletja. POMEMBNO NI POMEMBNO

10. Kdaj je za vas najboljši časovni termin za učenje? Prosimo, izberite vse možne odgovore.

- a) med vikendom
- b) med tednom
- c) v dopoldanskem času
- d) v popoldanskem času
- e) kadarkoli

11. Katere ovire bi vam lahko preprečile učenje? Prosim izberite vse odgovore, ki veljajo za vas.

- a) Nimam prevoza, da bi se pridružil usposabljanju/seminarju/skupini.
- b) Nimam potrebnih IKT veščin.
- c) Nimam dovolj finančnih sredstev.
- d) Nimam dovolj časa.
- e) Drugo

12. Se vam zdi pomembno, da se po upokojitvi še naprej učite? Izberite odgovore, ki veljajo za vas.

- a) Da, vedno se lahko naučiš še česa novega in zanimivega.

Absolutno se ne strinjam ne strinjam se sem nevtralen strinjam se popolnoma se strinjam

- b) Da, svet se spreminja in potrebno je obvladati nove veščine.

Absolutno se ne strinjam ne strinjam se sem nevtralen strinjam se popolnoma se strinjam

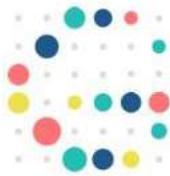
- c) Da, to je zelo pomembno za naše zdravje in dobro počutje.



Absolutno se ne strinjam ne strinjam se sem nevtralen strinjam se popolnoma se strinjam

d) Ne. Že vem vse, kar moram vedeti.

Absolutno se ne strinjam ne strinjam se sem nevtralen strinjam se popolnoma se strinjam



GER-APP
INACTIVITY IS NOT AN OPTION

Development of the L - N - A SYSTEM for seniors (L - Learn, N - Network, A - Act)



GER-APP

Inactivity is not an option

Project Nr: 2020-1-HR01-KA204-077766

<https://gerapp.eu/>





Kazalo

Uvod	2
Konceptualni okvir vseživljenjskega učenja za starejše	3
Kvaliteta življenja starejših	3
Vseživljenjsko učenje starejših	4
Pedagogika – andragogika – gerontogogika	5
Gerontologija	6
Medgeneracijsko učenje	7
Sistem vseživljenjskega učenja za starejše U-M-D	7
Specifični cilji:	7
Osnovna načela	8
Struktura sistema za vseživljenjsko izobraževanje starejših	8
U - UČENJE	9
M – MREŽENJE	17
D – DELOVANJE	19
Pričakovani dosežki sistema	21
Pedagogika in metodologija sistema U-M-D	21
Značilnosti sistema	24
Kakovost sistema	24
Pričakovani rezultati uporabe sistema U-M-D v praksi	25
Viri	25



Uvod

Dejstvo, da se svetovno prebivalstvo stara, ni nobena novost. Ta trend je prisoten že dolgo časa. O tem vprašanju že desetletja razpravljam na svetovni in nacionalnih ravneh. Programi vseživljenskega učenja, s področja socialnega in zdravstvenega varstva ter številni drugi se vedno bolj uveljavljajo. Nekateri uspešno, drugi le do neke mere.

Za vzpostavitev sistema vseživljenskega učenja starejših, ki bi ustrezal sodobnim razmeram in načinu življenja, je treba upoštevati dejavnike, ki določajo razvoj tega sistema. Predvsem pa je pomembno dejstvo, da si večina starejših ljudi danes želi starati na svojem domu. V skladu s tem bo to glavna ciljna skupina projekta. Med številnimi dejavniki, ki določajo razvoj sistema vseživljenskega učenja starejših, je ta projekt usmerjen v gerontološki pristop, kakovost življenja starejših, organizacijo in družbene predpostavke.



Konceptualni okvir vseživljenjskega učenja za starejše

Kvaliteta življenja starejših

Upoštevanje kakovosti življenja starejših je zelo pomembno vprašanje. Najprej zaradi ocenjevanja zdravstvenih in socialnih storitev za starejše, ki se starajo doma, nič manj pomembno pa tudi zaradi vzgoje za aktivno in kakovostno življenje v času, ki ga živimo.

Ena boljših raziskav v zadnjih letih na temo je verjetno študija Karen M. van Leeuwen in drugih z naslovom "Kaj starejšim odraslim pomeni kakovost življenja? tematska sinteza", objavljena v reviji PLOS ONE, 8. marca 2019.

Avtorji raziskave so identificirali kvalitativne študije na platformah PubMed, Ebsco/Psycinfo in Ebsco/CINAHL ob upoštevanju naslednjih meril:

- Poudarek je na zaznavanju kakovosti življenja,
- starejše osebe, ki živijo doma, so glavni udeleženci,
- uporaba kvalitativne metodologije,
- izvedeno v zahodni državi,
- objavljeno je bilo v angleškem jeziku,
- študija ni usmerjena v specifično zdravstveno temo.

Rezultati sinteze več študij so naslednji:

Vključenih je bilo 48 kvalitativnih študij, ki predstavljajo poglede več kot 3.400 starejših, ki se starajo v domačem okolju v 11 zahodnih državah.

Vidiki kakovosti življenja, ki so bili opredeljeni v sintezi, so bili razvrščeni v 9 področij:

Dojemanje zdravja - občutek, da ste zdravi in da vas fizično stanje ne omejuje.

Avtonomija - sposobnost samostojnega upravljanja, ohranitev dostenjanstva in občutek, da niste v breme.

Vloga in dejavnost - preživljanje časa z dejavnostmi, ki prinašajo občutek vrednosti, veselja in vključenosti.

Odnosi - imeti tesne človeške odnose, zaradi katerih se počutite podprtih in ki vam omogočajo, da drugim nekaj pomenite.

Odnos in prilagajanje - gledanje na življenje s svetle plati.

Čustveno ugodje - občutek pomirjenosti.



Duhovnost - občutek pripadnosti in doživljanje vere ter samorazvoja na podlagi prepričanj, obredov in notranje refleksije.

Dom in soseska - občutek varnosti doma ter življenje v prijetni in dostopni soseski.

Finančna varnost - ne počutite se omejeni zaradi svojega finančnega položaja.

Na podlagi navedenega je mogoče sklepati, da je kakovost življenja mogoče izraziti s številnimi povezanimi področji in temami, ki so pomembne za starejše ljudi, ki se starajo na svojem domu. Sintesa podpira koncept, da je treba kakovost življenja obravnavati kot dinamično mrežo prepletenih področij.

Vseživljenjsko učenje starejših

Če iščemo začetnike in največje promotorje vseživljenjskega izobraževanja starejših, so to zagotovo Univerze za tretje življenjsko obdobje (U3A). Wikipedija jih opredeljuje kot "*mednarodno gibanje, katerega cilj je izobraževanje in spodbujanje predvsem upokojenih članov skupnosti - tistih v tretjem življenjskem obdobju*".

Tako je treba opozoriti, da ni splošno sprejetega standardiziranega modela teh univerz. V okviru tega koncepta lahko najdemo univerzitetne programe za starejše, ki temeljijo na generacijskem in medgeneracijskem učenju, raziskovanju in razvoju, kot so programi na akademski ravni Harvardskega inštituta za učenje ob upokojitvi, Mreža starosti prijaznih univerz, katere članica je tudi Modra univerza za tretje življenjsko obdobje Ljubljana, U3A Reka na Hrvaškem in številne druge. Vendar ta koncept zajema tudi programe na nižji ravni, v katerih udeleženci pridobivajo nove spretnosti in znanja ali se preprosto vključujejo v učenje za vsakdanje življenje v ustanovah za izobraževanje odraslih ali v interesnih skupinah. Nekateri od teh programov so plačljivi, drugi pa so brezplačni. Načeloma obstajata dva modela, francoski in britanski.

Leta 1973 je bila na Fakulteti za družbene vede v Toulousu ustanovljena prva takšna univerza. Programe za starejše izvaja po neformalnem načinu izobraževanja, kar pomeni, da udeleženci - starejši ljudje - po zaključku takšnih programov prejmejo potrdila o udeležbi, ki pa nimajo formalnega pomena. Oblikovanje takšnih programov poteka od zgoraj navzdol, od univerze do udeležencev. Povezava z univerzo odpira številne možnosti: programe vodi visoko usposobljeno pedagoško osebje, obstaja možnost izbire različnih predmetov, medgeneracijsko sodelovanje - možnost, da študenti in pedagoško osebje izvajajo raziskave na podlagi poklicnih, kulturnih ali zgodovinskih izkušenj starejših itd. Ta model se uporablja v številnih državah, zlasti v celinski Evropi. Programi se večinoma nanašajo na računalniško znanje, jezike, podjetništvo, dedno pravo, vero, politiko itd. Včasih U3A skupinam zagotavljajo strokovno usposabljanje in formalne možnosti za nadaljnje izobraževanje.

V Veliki Britaniji se je vzporedno uveljavljal drugačen koncept, od leta 1980 dalje. Tam je U3A nacionalna mreža študijskih skupin, s ciljem spodbujati starejše, da v sproščenem prijateljskem okolju delijo svoje znanje, spretnosti in interese. Ni izpitov in domačih nalog, gre za učenje za sprostitev in ne z namenom pridobivanja kakršnihkoli potrdil. Dejavnosti U3A običajno



potekajo v občinskih ali drugih javnih prostorih (knjižnice ipd.) ali na domovih članov skupin. Britanski koncept temelji na pristopu od spodaj navzgor. Po tej metodi o programih, ki so na voljo članom, odločajo člani glede na svoj okus in želje. Programi so lahko različni: umetnost, zgodovina, literatura in jeziki, obrt, kulinarika, vrtnarjenje, fotografija, računalništvo in digitalna tehnologija. Včasih skupine U3A organizirajo izlete v muzeje, koncerte ali gledališča.

Tretji, zelo zanimiv koncept U3A je zgoraj omenjena mreža starosti prijaznih univerz, ki jo vodi Dublinska mestna univerza (DCU). Temelji na desetih načelih in se hitro razvija. Načela starosti prijazne univerze so:

1. Spodbujanje sodelovanja starejših v vseh temeljnih dejavnostih univerze, vključno z izobraževalnimi in raziskovalnimi programi.
2. Spodbujati osebni in poklicni razvoj v drugi polovici življenja ter podpirati tiste, ki želijo nadaljevati "drugo kariero".
3. Prepoznati različne izobraževalne potrebe starejših (od tistih, ki so zgodaj opustili šolanje, do tistih, ki želijo pridobiti magisterij ali doktorat).
4. Spodbujati medgeneracijsko učenje in vzajemno izmenjavo strokovnega znanja med učenci vseh starosti.
5. Razširiti dostop do spletnih izobraževalnih možnosti za starejše, da bi omogočili raznolikost udeležbe.
6. Zagotoviti, da bo raziskovalni program univerze temeljil na potrebah starajoče se družbe, in spodbujati javno razpravo o tem, kako se lahko visoko šolstvo bolje odziva na različne interese in potrebe starejših odraslih.
7. Izboljšati razumevanje študentov o dolgoživosti ter vse večji kompleksnosti in bogastvu, ki ga staranje prinaša naši družbi.
8. Izboljšati dostop starejših do različnih programov za zdravje in dobro počutje ter umetniških in kulturnih dejavnosti univerze.
9. Aktivno sodelovati z upokojensko skupnostjo univerze.
10. Zagotoviti redni dialog z organizacijami, ki zastopajo interes starajočega se prebivalstva.

Pedagogika – andragogika – gerontogogika

V tem poglavju bomo opredelili pedagogiko in izobraževalne usmeritve, ki so nastale na njenih temeljih.

Pedagogika je družboslovna veda, ki preučuje, raziskuje in izboljšuje vzgojo in izobraževanje ter preučuje različne vplive na razvoj posameznikov in družbe ter druge dejavnike, procese in vsebine oblikovanja človekove osebnosti in identitete. Izhajajoč iz cilja vzgoje pedagogika preučuje, določa in uresničuje pedagoške naloge, zakonitosti, vsebine in metode izvajanja. Pri



svojem nastanku in razvoju sledi poteku družbenega razvoja in sprememb, pri čemer uporablja znanstvene dosežke drugih strok in naravne človekove potrebe po socializaciji, kulturi, izobraževanju in usposabljanju za življenje. Sistem pedagoških disciplin najpogosteje vključuje: zgodovino pedagogike, sistemsko in/ali sistematsko pedagogiko, didaktiko (in metodologijo) kot teorijo vzgoje in poučevanja, metodologijo pedagogike, primerjalno pedagogiko in pedagoško futurologijo.

Andragogika je znanstvena disciplina, ki se ukvarja z usposabljanjem in učenjem odraslih. Ime je v tem kontekstu prvi uporabil nemški pisatelj Alexander Kappa v svoji razpravi Platonova pedagogika (Platons Erziehungslehre). V drugi polovici 19. in prvi polovici 20. stoletja se je andragogika uveljavila kot razmeroma samostojna disciplina znotraj izobraževanja. Razvitejše veje andragogike so: splošna ali sistematicna andragogika, andragoška didaktika, zgodovina andragogike, primerjalna andragogika, socialna andragogika, družinska andragogika, andragogika prostega časa, medijska andragogika in andragoška metodologija. Razvijajo se tudi nova andragoška področja, na primer vzgoja za mir, razvoj, ohranjanje okolja, zdravstvena vzgoja in vzgoja prebivalstva. Medijsko usposabljanje ter uporaba novih informacijskih in komunikacijskih tehnologij sta postala del izobraževanja odraslih. V zadnjem času se izobraževanje vse bolj usmerja k družbenim skupinam s posebnimi potrebami (starejši ljudje, v nekaterih družbah ženske, invalidi, migranti, begunci, nepismeni, brezposelni in nesvobodni). Sodobno izobraževanje in učenje odraslih postaja del procesa vseživljenskega izobraževanja.

Gerontogogika¹ je interdisciplinarna pedagoška veda, ki je nastala v drugi polovici 20. stoletja in se ukvarja z vzgojo in izobraževanjem starejših ljudi. Razvoj gerontogogike je povezan zlasti z demografskimi gibanji, značilnimi za 20. stoletje (upad rodnosti, zmanjšanje umrljivosti, dolgoživost), z razvojem koncepta vseživljenskega izobraževanja, spoštovanjem človekovih pravic (zagotavljanje kakovostnega in enakopravnega življenja v starosti), spremembami v strukturi sodobne družine in razvojem medicinske znanosti (uspešnejše zdravljenje hudih bolezni in omogočanje višje kakovosti življenja).

Pri poučevanju starejših se po naši analizi uporabljajo različne metodologije: poučevalna, konstruktivistična, kognitivna itd. ter številna orodja, kot so teoretična predavanja, delavnice in razprave. Starejši ljudje imajo bogate izkušnje, ki jih je mogoče koristno uporabiti v razpravah. Tudi učni proces, ki poteka zunaj učilnice, s prijatelji in družinami, v neformalni obliki, s skupnim branjem ali gledanjem televizijskih programov, torej v vsakdanjem življenju, se je izkazal za zelo uspešnega.

Gerontologija

Gerontologija² je interdisciplinarno znanstveno področje, ki se ukvarja s preučevanjem psiholoških, zdravstvenih in socialnih vidikov staranja in starejših ljudi. Socialna gerontologija raziskuje vpliv razvoja sodobne družbe na položaj in potrebe starejših ljudi v družini in družbi.

¹ gerontogogija. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Retrieved on 16. 8. 2022 <<http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=21813>>.

² gerontologija. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Retrieved on 17. 8. 2022. <<http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=21815>>.



Medicinska gerontologija obravnava bolezni starejših ljudi z vidika klinične gerontologije in geriatrije. Zaradi izrazitega podaljšanja povprečne življenjske dobe (približno 50 % v zadnjih 100 letih) se družba vse bolj zanima za težave starejših ljudi in zdravljenje njihovih bolezni.

Medgeneracijsko učenje

O medgeneracijskem učenju govorimo, kadar so medgeneracijski projekti ali dejavnosti načrtovani tako, da vključujejo enega ali več učnih ciljev in rezultatov za vse generacije, tj. da se obe generaciji učita druga od druge ali druga z drugo ter tako pridobivata spremnosti, vrednote in znanje.

Sistem vseživljenjskega učenja za starejše U-M-D

Ko govorimo o vseživljenjskem učenju, se moramo zavedati, da je nenehno prisotno v življenju vsakega človeka, od rojstva do smrti. Gre predvsem za proces priložnostnega učenja. V gradivu »smernice« je navedeno, da *"priložnostno učenje ni organizirano in z vidika učenca nikoli ni namerno. Vsak človek ima v vsakdanjem življenju, pri delu ali v prostem času veliko učnih situacij. Učenje poteka zunaj učilnice, v muzejih in knjižnicah, doma, učimo se lahko iz knjig, televizije, filmov, od prijateljev in drugih ljudi itd. To je vseživljenjski proces na naraven, intuitiven način."*

Zato so starejši nenehno v procesu vseživljenjskega izobraževanja. Ne glede na to, ali gre za neformalno ali priložnostno izobraževanje, je najpomembnejše, da se zavedajo tega procesa, ki mora biti dinamičen in odprt za vsakega posameznika, saj mora v njem zavestno sodelovati in ga uskladiti s svojimi željami in zmožnostmi, predvsem pa biti aktivni udeleženec.

"Neaktivnost ne pride v poštev" ni le dobro izbran stavek za naziv projekta, temveč bi moral postati način življenja vseh starejših.

Zakaj je to pomembno?

Predvsem zato, ker vseživljenjsko izobraževanje:

- Izboljšuje kognitivne sposobnosti, tj. kognitivno zdravje,
- povečuje pozitivna čustva,
- spodbuja socialno mreženje in
- ohranja visoko raven aktivnosti.

Zato je treba vseživljenjsko izobraževanje starejših umestiti v sistem, ki bo po eni strani zagotavljal okvir, po drugi strani pa služil kot vodilo za dejavnosti in boljšo kakovost življenja.

Specifični cilji:

- Dejavnosti so osredotočene na starejše ljudi, ki se starajo doma in so prevladujoča skupina v celotni populaciji starejših,
- vključevanje starejših v procese vseživljenjskega izobraževanja kot bistvenega dejavnika za višjo raven usposobljenosti in kakovosti življenja,



- dvig kakovosti medgeneracijskega sodelovanja kot osnove za dvig ravni kompetenc celotne družbe,
- doseganje potrebne ravni digitalnih kompetenc za samostojno reševanje osnovnih osebnih potreb starejših,
- spodbujanje mreženja, ki je pomemben dejavnik kakovosti življenja vsake starejše osebe,
- oblikovanje okvirnega učnega načrta z uporabo gerontoloških smernic za ustanove za izobraževanje odraslih in drugih organizacij, ki izvajajo različne oblike vseživljenjskega izobraževanja starejših,
- spodbujanje razvoja univerz tretjega življenjskega obdobja, ustanov za izobraževanje odraslih, ki temeljijo na načelih generacijskega in medgeneracijskega sodelovanja.

Osnovna načela

- Visoka kakovost programov vseživljenjskega izobraževanja za starejše po načelu oblikovanja od spodaj navzgor na podlagi smernic in socialne gerontologije.
- Izobraževalci in prostovoljci morajo biti usposobljeni za delo s starejšimi.
- Sistem temelji na znanstveni podlagi - spreminjati in izboljševati se mora v skladu s sodobnimi znanstvenimi odkritji.
- Neodvisnost organizacij za izobraževanje odraslih oz. centrov za gerontološko usposabljanje; imeti morajo svobodo in neodvisnost pri oblikovanju dejavnosti, programov in projektov za starejše kot del oblikovanja lastne identitete; svoboda izbire vsebin, uporabe metod in organizacije pri izvajanju vseživljenjskega izobraževanja starejših.
- Pluralizem pri pedagoškem delu s starejšimi - stopnja svobode in neodvisnosti pri ustvarjanju raznolikosti v pedagoškem, andragoškem, gerontogoškem ali medgeneracijskem pristopu.
- Evropska razsežnost v izobraževanju - usposabljanje za sobivanje v evropskem kontekstu.
- Medkulturnost - razumevanje in sprejemanje kulturnih razlik za zmanjšanje neenakosti in predsodkov do pripadnikov drugih kultur.

Struktura sistema za vseživljenjsko izobraževanje starejših

Sistem vseživljenjskega izobraževanja starejših sestavlja trije deli:

U – učenje, M – mreženje, D - delovanje

Sistem je krožen in ga je mogoče po potrebi ponavljati v nedogled. Poleg tega se pri vključevanju ključnih kompetenc (EK, 2018) komponente sistema prekrivajo in so dovolj odprte, da se lahko uporabljajo samostojno. Poleg tega je vsaka komponenta sestavljena iz enot, ki se lahko uporabljajo tudi samostojno. Preprosto povedano, sistem ne zahteva izvedbe v določenem vrstnem redu, temveč se lahko uporablja "samopostrežno" - vzamete tisto, za kar veste, da v določenem trenutku potrebujete, in dosežete zahtevano raven.



U - UČENJE

Na podlagi smernic so opredeljena splošna znanja in spretnosti, ki bi jih morali starejši imeti za aktivno sodelovanje v gospodarskem, družbenem in kulturnem življenju države in EU ter tako pridobili potrebno samozavest. Teme, ki so jih partnerji izbrali za začetno fazo te komponente, so:

1. Osnove gerontologije in medgeneracijske solidarnosti
2. Družina: položaj starejših (tradicionalne in nove vloge)
3. Kakovost življenja starejših
4. Vseživljenjsko učenje starejših: potrebe, možnosti
5. Smernice za delo s starejšimi: metode, komunikacija itd.
6. Učni načrti za izobraževanje starejših in starejše prostovoljce
7. Evropske vrednote in Erasmus+

Osnove gerontologije in medgeneracijske solidarnosti

Z demografskimi spremembami in dolgoživostjo se število starejših ljudi hitro povečuje. Znanosti, kot so medicina, biologija, sociologija, socialno delo, izobraževanje, psihologija, ekonomija, politologija, menedžment in druge, že desetletja preučujejo staranje na svojih področjih, gerontologija pa je skupni koncept znanja o starosti, staranju in starejših ljudeh. Gerontologija preučuje družbene, kulturne, psihološke, kognitivne in biološke vidike staranja. Beseda izhaja iz grškega géron – star, prileten, v samostalniški rabi pa starec, in lógos – govorjenje, beseda, pogovor.

Obstaja tudi nekaj posameznih vej znanosti, ki so razvile gerontološko znanje s svojimi posebnimi koncepti: npr. medicinska gerontologija ali geriatrija, socialna gerontologija, pedagoška gerontologija ali gerontogogika, psihološka gerontologija ali psihologija staranja itd. Celostna ali integrirana gerontologija vključuje multidisciplinarne discipline in njihova znanja o starosti in staranju.

Projekt GER-APP se osredotoča na področje socialne gerontologije s poudarkom na socialnih vidikih staranja, s ciljem starejšim pomagati izboljšati komunikacijo in interakcije z drugimi ter živeti aktivno in neodvisno življenje, pri čemer se priznava vrednost razumevanja celotnega življenjskega poteka.

Dобра komunikacija je še posebej pomembna za sobivanje in dobre odnose med različnimi generacijami. Ne smemo pa pozabiti, da so tradicionalni vzorci solidarnosti, kakršne smo poznali, usahnili. Zato je nujno, da se naučimo nove solidarnosti za medgeneracijske in medosebne odnose v ustanovah za strokovno oskrbo, v naših družinah, socialnih mrežah in družbi kot celoti. Treba je razumeti, da je življenje v starosti enako pomembno in smiselno življenjsko obdobje kot vsako drugo. V projektu GER-APP smo razvili različna orodja in metode, ki nam pomagajo bolje razumeti značilnosti posameznih generacij, kar nas lahko vodi k boljšemu sožitju.



Družina: položaj starejših oseb (tradicionalno in nove vloge)

Staranje prebivalstva je najbolj prizadelo razvite evropske države, katerih prebivalstvo je eno najstarejših na svetu. Razlogi za takšno stanje so predvsem boljša zdravstvena oskrba in kakovost življenja ter zmanjševanje rodnosti. Spremembe v strukturi prebivalstva vsake države prinašajo vrsto posledic, ki pomembno vplivajo na gospodarske, ekonomske, zdravstvene in socialne procese. Zaradi sodobnih družbenih in gospodarskih sprememb se je socialno okolje starejših generacij zelo spremenilo. Življenjski in družinski položaj starejših je v veliki meri posledica sprememb, ki so se zgodile v strukturi in oblikah družine.

Največja sprememba z vidika položaja starejših v družini je bila preoblikovanje razširjene v jedrno družino. Razširjena družina (ki je obsegala tri in/ali več generacij) je imela široke sorodstvene mreže, ki so zagotavljale podporo starejšim. V razširjeni družini je bila starost cenjena, namesto individualnosti in neodvisnosti sta poudarjeni varnost in toplina skupnosti. V preteklosti je skrb za ostarele veljala za sveto dolžnost; v začetku dvajsetega stoletja so starejši predstavljeni glavo gospodinjstva, dandanes pa pogosto le od drugih odvisnega člena na domu svojih otrok ali vnukov. Pričakovana življenjska doba je bila veliko krajsa, zato je skrb za starejše zajemala krajše časovno obdobje.

V zadnjih nekaj desetletjih je družba na tem področju doživela velike spremembe. Tradicionalna, patriarhalna in podeželska družina se je preoblikovala v industrijsko razvito družino. Ta sprememba je prinesla tudi številne težave, zlasti v povezavi s starejšimi člani družbe. Prejšnje velike podeželske družine so svojim starejšim članom zagotavljale ustrezeno varstvo in oskrbo. Nasprotno pa se sodobne družine ob hkratnem procesu zmanjševanja vse bolj soočajo s težavami pri zagotavljanju varstva in zaščite starejših, zato danes ne moremo več pričakovati, da bodo družine lahko samostojno zagotavljale ustrezeno oskrbo starejših. Zato se vse bolj uveljavlja proces prenosa skrbi za starejše izven družine. Del vloge oslabljene družine, ki je bila nekoč glavni vir podpore in pomoči starejšim članom, prevzemajo institucije in lokalne skupnosti, od državnih in zasebnih ustanov, cerkvenih društev in organizacij do neprofitnih združenj. Spremenil se je tudi način življenja. Danes starejši vse pogosteje živijo v lastnih gospodinjstvih, medtem ko so prej živelni z otroki in vnuki. Družinsko življenje med generacijami poteka na daljavo. Govorimo o tako imenovani intimnosti na daljavo, ki priča o vse večji družbeni odtujenosti in izoliranosti starejših ljudi.

Na podlagi teh trendov in sprememb pri zagotavljanju storitev oskrbe starejših je mogoče pričakovati, da obstoječe oblike oskrbe v prihodnosti ne bodo več ustrezone in zadostne za nove generacije starejših ljudi. Starejši ljudje imajo že danes več prostega časa, več samostojnosti in varnosti, nove generacije starejših ljudi pa bodo bolj zdrave, bolj izobražene in zato bolj zahtevne. V skladu s tem in obstoječimi demografskimi trendi je pričakovati, da se ne bo le povečala potreba po uporabi storitev strokovne oskrbe zunaj družine, temveč bo treba razvoj teh storitev načrtovati v skladu s povečanimi potrebami starejših ljudi. Po drugi strani pa bodo glavni izzivi prihodnje družbe vzpostavljanje socialnih odnosov, ki so danes pretrgani, vključevanje socialno izoliranih starejših ter spodbujanje sodelovanja starejših v družbenem življenju skupnosti.



Kvaliteta življenja starejših

Vidiki kakovosti življenja, opredeljeni v študiji "Kaj starejšim odraslim pomeni kakovost življenja? - tematska sinteza" so razvrščeni v devet področij kakovosti življenja:

področja in teme	opis	
1) dojemanje zdravja	Počutite se zdravi in niste omejeni s svojim fizičnim stanjem - [fizično stanje in simptomi] - [referenčna točka] - [zdravje kot zmožnost]	- Ne trpite zaradi telesnih, duševnih in kognitivnih simptomov ali motenj, - dobro počutje v primerjavi s prejšnjim zdravstvenim stanjem ali zdravstvenim stanjem drugih, - niste omejeni s svojim zdravstvenim stanjem.
2) avtonomija	Sposobnost samostojnega upravljanja, ohranitev dostojanstva in občutek, da niste v breme - [neodvisnost] - [nadzor] - [breme] - [dostojanstvo]	- Zmožnost samostojnega upravljanja življenja po lastnih željah, - možnost izbire, odločanje po svojih željah, - ne počutiti se kot breme za druge, - ohranjanje dostojanstva z osredotočanjem na stvari, ki jih lahko naredimo.
3) Vloga in aktivnosti	Preživljanje časa z dejavnostmi, ki dajejo občutek vrednosti, veselja in vključenosti - [nadzor nad časom] - [ohranjanje delovne vneme] - [smiselne aktivnosti] - [ostati povezan] - [pomoč drugim] - [dosežki] - [samozavest]	- Imeti svobodo pri organizaciji svojega časa, - ostati aktiven, zamotiti se z različnimi aktivnostmi, v izogib dolgočasenju, - opravljanje aktivnosti, ki prinašajo veselje ali smisel življenju, - ostati aktiven, na tekočem z dogajanji in v stiku s svetom okoli sebe, - občutek, da lahko prispevate k družbi in k spremembam. - biti ponosen na sedanje in prejšnje dosežke in se z njimi identificirati, - občutek vrednosti in "dobrega počutja v svoji koži."
4) Odnosi	Ohranjati tesne odnose, zaradi katerih se počutite vključeni in ki vam omogočajo, da tudi vi drugim nekaj pomenite -[bližnji odnosi] -[družina] -[doživljati podporo]	- Imeti in ohranjati dragocene odnose z bližnjimi, - uživati v partnerskem odnosu in z vašimi otroki ali vnuki, - imeti občutek, da je ljudem mar za vas in da je vam mar za druge.


področja in teme

- [ljubezen in naklonjenost]
- [vzajemnost]
- pomagati in podpirati druge

5) Odnos do življenja in prilagajanje

- [pozitivni pogled]
- [sprejemanje]
- [spreminjanje standardov in pričakovanj]
- [sprememba navad in obnašanja]
- doživljjanje občutka pripadnosti in intimnosti, biti ljubljen in cenjen.
- Gledanje na življenje s svetle plati
- ostati pozitiven in poskušati iz življenja potegniti najbolje
- Poskušati sprejemati tisto na kar nimamo vpliva
- Sposobnost postaviti svoj položaj v perspektivo (kognitivno zmanjševanje negativnih učinkov z zniževanjem standardov in primerjanjem z drugimi).
- Sposobnost spremenjanja navad, opravljanja stvari drugače ali s pomočjo drugih oz. s pripomočki.

6) Čustveno udobje

- [Pomirjenost ali zaskrbljenost]
- [sreča ali žalost/depresija]
- [osamljenost]
- [spominjanje]
- biti pomirjen (in ne zaskrbljen ali tesnoven),
- biti srečen (in ne žalosten ali depresiven),
- brez občutkov osamljenosti ali izoliranosti ,
- brez obžalovanj ali slabe vesti zaradi preteklih dogodkov.

7) Duhovnost

- [verovanje]
- [duhovnost]
- [verske aktivnosti]
- verovati, imeti vero v boga,
- iskanje smisla, samorazvoja in zavedanja,
- vključenost v verske dejavnosti ali versko skupnost.

8) Dom in soseska

- [pomen lastnega doma]
- [življenje doma]
- [varnost]
- [soseska]
- [dostopnost]
- imeti dom, ki zagotavlja zasebnost in udobje,
- živeti doma dokler se le da,
- občutek varnosti doma in v soseski,
- življenje v prijetni soseski s prijaznimi sosedji,
- možnost dostopa do za starejše pomembnih točk v soseski in prevoza do njih.

9) Finančna varnost

- [dovolj denarja]
- Imeti zadosti denarja za osnovne potrebe,



področja in teme	opis
- [finančna svoboda]	- prosto razpolagati s svojim denarjem in uživati življenje,
- [materialne dobrine in pogoji]	- posedovati zadosti materialnih dobrin za udobno in neodvisno življenje.

Na podlagi zgoraj navedenega lahko zaključimo, da je kakovost življenja mogoče izraziti s številnimi področji in povezanimi podtemami, ki so pomembne za starejše ljudi, ki se starajo doma. Sinteza je skladna s konceptom, da je treba kakovost življenja obravnavati kot dinamično mrežo prepletenih področij.

Vseživljenjsko učenje za starejše: potrebe, možnosti

Vseživljenjsko učenje je aktivno prizadevanje za izobraževalne priložnosti (formalne ali neformalne), ki se po formalnem šolanju nadaljuje daleč v upokojitveno obdobje. Je prostovoljno, samomotivirano in pogosto osredotočeno na osebni razvoj. S sprejetjem filozofije vseživljenjskega učenja lahko razširimo družabni krog, spodbujamo kritično mišljenje in samostojnost ter krepimo povezanost z okoljem.

Primeri vseživljenjskega učenja:

- Ukarjanje z novim hobijem ali pridobivanje spremnosti,
- obiskovanje predavanj ali tečajev,
- sodelovanje v raziskavah ali študijah,
- spremljjanje dogajanj doma in po svetu.

Koristi vseživljenjskega učenja so neprecenljive; z radovednostjo se starejši odpirajo novim možnostim in odkrivajo več o sebi tudi v poznejšem življenjskem obdobju.

Z vseživljenjskim izobraževanjem in sodelovanjem v programih bodo starejši:

- Povečali svojo samozavest,
- si postavili nove cilje,
- ponovno odkrili stara zanimanja in strasti,
- izboljšali osebne in poklicne spremnosti,
- razširili svoje socialno okolje,
- živeli dlje in srečneje.

Smernice za delo s starejšimi: metode, komunikacija itd.

Človek se razvija vse življenje. V starosti ima človek bogato zbirko življenjskih izkušenj, ki jih lahko deli z drugimi s ponosom, hvaležnostjo in srečo. Obdelava življenjskih izkušenj je pomembna naloga, ki človeku omogoča globlji vpogled in življenjsko modrost.



Glede na to menimo, da so za delo s starejšimi najbolj koristne tiste metode, pri katerih lahko oseba aktivno sodeluje, prispeva svoja življenska spoznanja, spretnosti in splošne izkušnje. Starejša oseba lahko razvije tudi nove spretnosti, ki jo zanimajo in za katere v obdobju aktivnega delovnega življenja ni bilo časa ali možnosti. Zelo aktivna so na primer različna društva in organizacije za starejše, kot so upokojenska društva, pohodniške skupine, umetniške, rokodelske, vrtnarske, pevske skupine itd. Običajno povezujejo ljudi s podobnimi interesimi.

S starostjo se človekove telesne, duševne, psihološke in druge funkcije in sposobnosti večinoma zmanjšujejo; ena redkih stvari, ki se povečuje, so izkušnje. Zato so metode in pristopi, ki vključujejo dobre osebne pogovore in medvrstniško učenje, za starejše ljudi zelo koristni. Vrstniško (peer-to-peer) učenje lahko opredelimo kot učenje z aktivno pomočjo in podporo vrstnikov - oseb, ki pripadajo isti starostni skupini. Običajno vključuje osebe iz podobnih družbenih skupin, ki se učijo druga od druge; spodbuja se sodelovanje vseh udeležencev. Poleg tega tudi gerontološka spoznanja spodbujajo pomen vrstniškega pristopa, saj neposredno obravnava posebne potrebe starejših, kot je prenašanje življenskih izkušenj. Poleg metodološkega vidika okvir GER - APP poudarja pomen oblikovanja programov skupaj s starejšimi. Vsa navedena dejstva so pomembna in se jih morajo zavedati izobraževalci, prostovoljci in drugi, ki delajo s starejšimi.

Pri delu s starejšimi je pomembna tudi komunikacija. V okviru projekta GER - APP je poudarjen pomen izogibanja negativnim stereotipom o starejših, ki so pogosto prisotni v družbi. Negativen odnos je mogoče opaziti tudi v besedni in slikovni komunikaciji. Poleg tega je pomembno, da imajo starejši ljudje sami pozitiven odnos do svoje starosti.

ToT učni načrt in drugi učni načrti za izobraževalce starejših in starejše prostovoljce

Staranje prebivalstva je ena najpomembnejših značilnosti današnje družbe. Pričakovana življenska doba se še naprej podaljuje in da bi kar najbolje zadovoljili potrebe starejših, je treba demografske spremembe upoštevati že danes. Zato mora biti usposabljanje izobraževalcev in prostovoljcev stalno, da se lahko prilagajajo nenehnim spremembam in potrebam družbe.

Obstaja več možnosti, ki so odvisne od želja starejših, njihovih potreb, zdravstvenega stanja in samostojnosti.

Projekt GER-APP se med drugim osredotoča na izobraževanje strokovnih delavcev in prostovoljcev, ki so v stiku s starejšo populacijo; eden od ciljev je oblikovati nov tečaj usposabljanja za te strokovnjake in prostovoljce. Na podlagi gerontološkega znanja in izraženih potreb smo razvili učni načrt usposabljanja za izobraževalce starejših, kot je opisano v nadaljevanju.

Vloge in funkcije

Pomembno je ugotoviti potrebe in želje starejših, na podlagi česa lahko skupaj z interdisciplinarnim timom pripravimo aktivnosti in projekte. Glavni cilj je spremljati starejše pri izboljšanju življenskega sloga in dobrega počutja ter posodabljati aktivnosti med procesom. Za širjenje projektov v lokalni skupnosti lahko pomagajo stiki z zaposlenimi v javnih upravah in občinah.



Za izvedbo celotnega procesa je potrebno sodelovati pri sprejemanju, komunikaciji in razvijanju odnosov z referenčnimi osebami; s tem se vzpostavijo kakovostne povezave z uporabniki, tako individualno kot kolektivno, in prepreči vsakršna vrsta diskriminacije.

Zato je potrebno stalno usposabljanje in obnavljanje ter posodabljanje znanj vzgojiteljev in prostovoljcev.

Lastnosti in kompetence

Za delo s starejšimi je najpomembnejša značilnost naklonjenost projektom in uporabnikom.

Za pravilno in učinkovito delo s starejšimi so potrebne številne osebne spretnosti, kompetence in sposobnosti. Dobre komunikacijske spretnosti (verbalne in neverbalne), občutek za empatijo in sposobnost aktivnega poslušanja za pravilno razumevanje potreb in osebnih okoliščin uporabnikov so glavne kompetence in lastnosti, ki so nujne za opravljanje dela na tem področju. Ostale potrebne lastnosti so dobro obvladovanje čustev, ohranjanje samokontrole, biti na voljo, prijazni in doveztni za zahteve ter ohranjanje pozitivne naravnosti. Treba je upoštevati tudi osebnost delavcev, ki so v stiku s starejšimi: oseba mora biti ustvarjalnega in živahnega duha, se navduševati in biti s srcem vključena v dejavnosti, predvsem pa mora biti potrežljiva in strpna.

Potrebna je tudi sposobnost dela v multidisciplinarnem timu ter imeti organizacijske sposobnosti. Ker gre za delo z ljudmi, mora biti oseba sposobna vzdržati napetost in utrujenost.

Evropske vrednote in Erasmus+

Projekt GER-APP želi poudariti močno povezavo z Listino Evropske unije o temeljnih pravicah (2012). V oddelku III Enakost je v členu 25, ki se nanaša na pravice starejših, opredeljeno naslednje: "*Unija priznava in spoštuje pravice starejših do dostojanstvenega in neodvisnega življenja ter sodelovanja v družbenem in kulturnem življenju.*" Tudi v drugih podobnih dokumentih je spodbujanje enakosti, socialne kohezije in aktivnega državljanstva eden od strateških ciljev sodelovanja na področju izobraževanja in usposabljanja na ravni EU. Toda čeprav so bili ljudje, ki so zdaj v tretjem življenjskem obdobju priča nastanku EU, oblikovanju skupnih vrednot, zlasti na področjih svobode, varnosti in pravic, se le redki v celoti zavedajo teh dejstev, zlasti v državah, ki so s padcem berlinskega zidu doživele tranzicijo. Zato je eden od ciljev tega projekta z različnimi vrstami izobraževalnih programov in prostovoljnimi aktivnostmi dvigniti raven ozaveščenosti starejših oseb o teh dejstvih.

Eden od zelo pomembnih ciljev programa Erasmus+ je vključujoča družba. V publikaciji "*Kako s programi Erasmus+ in evropsko solidarnostno enoto doseči bolj vključujočo družbo?*" na spletni strani Agencije za mobilnost in programe EU je navedeno naslednje:

Izhajajoč iz predpostavke, da ima vsaka oseba pravico do kakovostnega in vključujočega izobraževanja, usposabljanja in vseživljenjskega učenja za ohranitev in pridobitev spretnosti, s katerimi lahko polno sodeluje v družbi in na trgu dela, evropski programi, kot sta Erasmus+ in Evropska solidarnostna enota, z različnimi dejavnostmi in finančnimi spodbudami spodbujajo enake možnosti in dostop, vključenost, raznolikost in pravičnost.



S temi evropskimi programi imajo organizacije in udeleženci z manj priložnostmi na voljo mehanizme in sredstva za vključevanje in doseganje raznolikosti.

V tem smislu smo tudi razvili intelektualne rezultate projekta "Neaktivnost ne pride v poštev" (GER-APP).

Vključevanje oz. aktivacija starejših, ki živijo samostojno doma, zlasti tistih z nizkimi pokojninami, je eden od glavnih ciljev projekta. S projektnimi aktivnostmi smo številnim starejšim pokazali, kako lahko prek programov Erasmus+ ustvarijo projekte in aktivnosti, s katerimi bodo uresničili svoje ideje, in kako se lahko vključijo v reševanje družbenih problemov svoje generacije.

U-M-D sistem - UČENJE			
učni načrt			
PRISTOP	IZOBRAŽEVALCI I STAREJŠI	neformalno ToT	priložnostno
		1. Osnove gerontologije in medgeneracijske solidarnosti 2. Družina: položaj starejših (tradicionalne in nove vloge) 3. Kakovost življenja starejših 4. Vseživljenjsko učenje starejših: potrebe, priložnosti 5. Smernice za delo s starejšimi: metode, komunikacija itd. 6. Učni načrti za usposabljanje in učni načrti za izobraževalce in stareše prostovoljce 7. Evropske vrednote in Erasmus+	medgeneracijsko učenje
	starejši		na zahtevo, vpeto v družbo, medgeneracijsko učenje



NOVI PRISTOPI: UČENJE S POMOČJO TEHNOLOGIJE, MEDGENERACIJSKO UČENJE

NOVA ORODJA & TEHNOLOGIJA: SOCIALNI MEDIJI, MIKRO-UČENJE, VIRTUALNA RESNIČNOST

NOVA KULTURA UČENJA, CYBERKULTURA

SHEMA 1: diagram U-UČENJE, ki je del U-M-D sistema

M – MREŽENJE

"Spletne omrežja lahko starejšim ponudijo prostor, kjer se počutijo močnejše, saj lahko navežejo stike in se pogovarjajo z ljudmi, ne da bi jim bilo treba (ponovno) prositi pomoč prijatelja ali družinskega člana."

Antonina Bambina, sociologinja iz Univerze Southern Indiana – iz knjige "Online Social Support" (Cambria, 2007.) Vir: The New York Times

Ostati aktiven v družbi in ohranjanje odnosov sta pomemben del zdravega staranja. S staranjem so socialni stiki težji. "Mreža" v tem projektu ni le izraz za spletno mreženje, temveč izraz za družbeno povezanost. Zato je za starejše ljudi pomembno, da ostanejo stalno ali čim bolj povezani z družino, znamim, širšim in »mega« okoljem.

Družina

- Povezava med generacijami: dajanje in prejemanje (čas, znanje, podpora) in medgeneracijska solidarnost,
- krepitev zgodovinskega družinskega spomina starejših,
- pomen poslušanja.

Družinsko okolje

- Ustvariti mreže prijateljstva in solidarnosti z bližnjimi sosedji,
- preživljvanje prostega časa med vrstniki,
- lokalna oz. sosedska druženja,
- spontana lokalna združenja in skupine.

Širše okolje

- Občinski centri aktivnosti in druge družabne točke,
- prostovoljske organizacije,



- tematska združenja, namenjena starejšim (šport, glasba, petje, kultura itd.),
- tematska društva, namenjena vsem (šport, glasba, petje, kultura itd.),
- univerze za tretje življenjsko obdobje, tečaji usposabljanja, namenjeni upokojencem (ustvarjalne delavnice itd.).

Mega (najširše) okolje

- Prostovoljna združenja, ki delujejo na nacionalni oz. mednarodni ravni,
- tematska združenja, ki delujejo na nacionalni oz. mednarodni ravni (potovalne skupine, pohodništvo, kultura itd.),
- projekti programa Erasmus+ za ustvarjanje mrež in povezav.

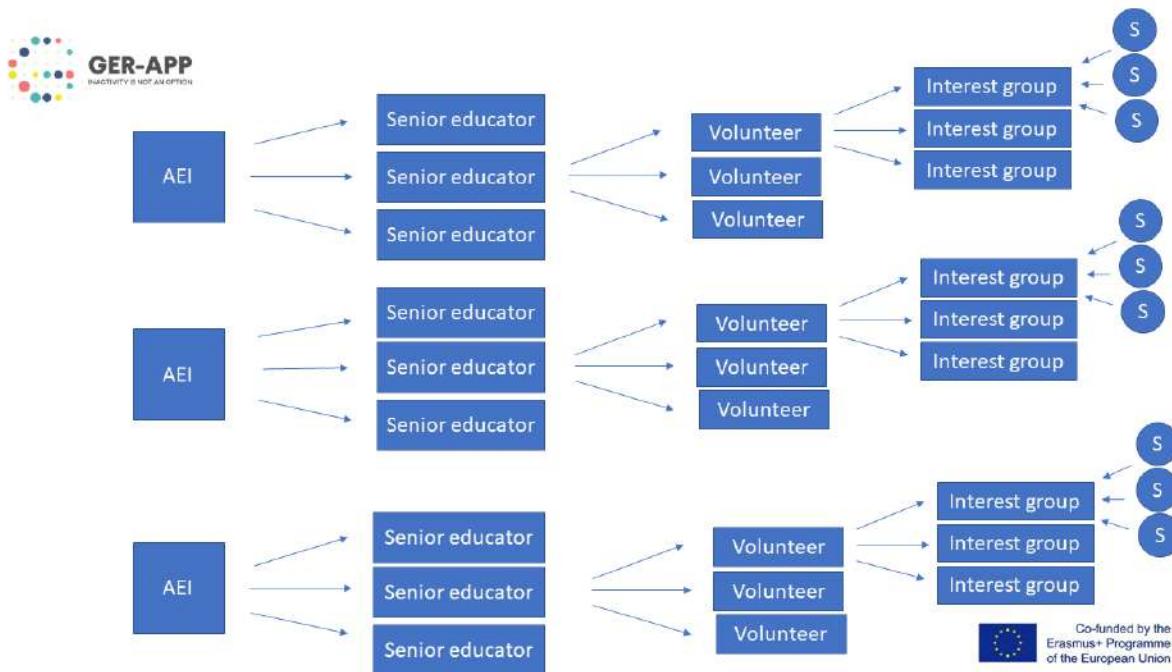
U-M-D mreženje

V prijavnici projekta je navedeno, da projekt temelji na gerontološkem pristopu dela s starejšimi, medgeneracijskem sodelovanju in izobraževanju izobraževalcev starejših in starejših prostovoljev, ki bodo kompetentni vodje prostovoljskih skupin in širili rezultate projekta na ciljne skupine. Prav tako smo v okviru projekta oblikovali program usposabljanje izobraževalcev iz organizacij za izobraževanje odraslih in drugih pristojnih ustanov, ki bodo v prihodnosti izobraževali starejše in prostovoljce ter tako širili projektno idejo v času po projektu.

Inovativni pristop k mreženju na način U-M-D je kombinacija francoskega in britanskega modela univerz tretjega življenjskega obdobja. Usposabljanje izobraževalcev in prostovoljev namreč poteka po vnaprej določenih programih organizacij za izobraževanje odraslih in drugih gerontoloških ustanov, ki izvajajo izobraževalne aktivnosti. Gre za proces od zgoraj navzdol - proces neformalnega izobraževanja.

Po drugi strani pa se interesne skupine in procesi, ki jih vodijo usposobljeni prostovoljci, oblikujejo glede na zahteve, zamišli in potrebe starejših. To je proces od spodaj navzgor, a še vedno v okviru neformalnega izobraževanja (vseživljenjskega učenja).

Načelo mreženja je prikazano na naslednji sliki:



Slika 2: U-M-D mreženje

Najpomembnejše kar moramo upoštevati v procesu mreženja:

- Starejši ljudje oz. upokojenci, ki se starajo doma, v veliki večini nimajo dovolj sredstev za plačilo izobraževanja, ne glede na ceno. Po drugi strani pa je naša raziskava pokazala, da so starejši zelo zainteresirani za izboljšanje osebnih kompetenc, nekateri v svojem poklicu, drugi na novih interesnih področjih. Zato bi moralo biti delo interesnih skupin brezplačno ali v okviru društev, ki bodo zbrala potrebna sredstva. Nosilci idej za ustanovitev interesnih skupin so izključno starejši ljudje.
- Vodenje interesnih skupin je treba prepustiti prostovoljcem, ki so opravili programe usposabljanja na podlagi gerontoloških smernic in bi interesne skupine vodili organizacijsko in svetovalno. So pomočniki, posredniki in predstavniki starejših.
- Programi usposabljanja za izobraževalce in prostovoljce se izvajajo v organizacijah za izobraževanje odraslih ali gerontoloških ustanovah. Okvirni učni načrt za vodje usposabljanja, izobraževalce in prostovoljce je prav tako eden od rezultatov tega projekta. Te programe bi bilo potrebno financirati z javnimi sredstvi na nacionalni ali lokalni ravni.

D – DELOVANJE

Gerontologija vse bolj kaže neposredno povezavo med aktivnim in zanimivim življenjskim slogom ter zdravo dolgoživostjo. Telesna dejavnost in duševna stimulacija pozitivno vplivata na kognicijo tako pri starejših ljudeh, ki nimajo nevroloških motenj, kot tudi pri tistih z boleznimi, kot so depresija, demenca, Alzheimerjeva in Parkinsonova bolezen. Srečni starejši ljudje, ki živijo polno življenje, lahko pričakujejo, da bodo živeli bolje in dlje.

Aktivno življenje je za starejše prava izbira, saj omogoča tudi prepotrebno povezovanje. Ohranjanje stikov je zelo pomembno v življenju starejših ljudi.



Med številnimi možnostmi bomo na tem mestu omenili le nekatere aktivnosti, ki starejše lahko spodbudijo k delovanju.

Likovno ustvarjanje, ročna dela in rokodelstvo

Ustvarjalne dejavnosti, kot so slikanje, izdelovanje figuric in dekorativnih predmetov iz lesa, kamna, papirja, modeliranje, šivanje, pletenje, kvačkanje itd., starejše spodbujajo zadovoljstvo in izpolnjujejo. Uživanje v svojem delu je prava spodbuda za nadaljevanje dejavnosti.

Vrtnarjenje

Delo na vrtu in v sadovnjaku, od preprostih do težjih fizičnih opravil, zahteva stalno aktivnost na prostem. Fizično delo, kisik, sončni žarki in pridobljeni plodovi vsakega človeka napolnijo z veseljem in ponosom. Zmanjšajo se tudi stroški za prehrano. Dodatni dejavnik sreče in zadovoljstva pa je presežek pridelka razdeliti sorodnikom in prijateljem.

Rekreacija v zaprtih prostorih in na prostem

Hoja, pohodništvo, joga, aerobika, hodeči nogomet ipd. so dejavnosti za povečanje aerobne zmogljivosti starejših ljudi in aktivna oblika boja proti boleznim srca in ožilja.

Izobraževanje

Starejši so zelo motivirani, da se naučijo nekaj, kar v aktivnem delovnem obdobju življenja ni bilo mogoče oz. za kar ni bilo časa.

Branje in pisanje

Branje, pisanje, razpravljanje o knjigah, člankih, pisanje blogov, esejev, projektov je zelo dobra dejavnost za duševno zdravje starejših.

Kuhanje

Načrtovanje, nabava, priprava, kuhanje in postrežba zdravih obrokov so zelo priljubljeni med starejšimi, zlasti med tistimi, ki se s tem v svojih aktivnih letih niso mogli pogosto ukvarjati. Priprava poceni, zdravih obrokov je velik prispevek k lastnemu proračunu, zlasti za tiste, ki živijo samostojno in imajo nizke pokojnine.

Prostovoljstvo

Starejši ljudje so zadovoljni in srečni, če na kakršen koli način pomagajo drugim.

Medgeneracijska srečanja in sodelovanje

Naj gre za družinski dogodek ali obisk zapuščenih otrok v ustanovah, skupno učenje ali pogovore o določeni temi... starejši v tovrstnih aktivnostih dobijo občutek, da so še vedno pomembni in koristni.

Potovanja

Če le imajo možnost in če jim finančno stanje omogoča, starejši z veseljem potujejo v kraje, od koder prihajajo, pa tudi v kraje, kjer še nikoli niso bili. Pričakovanja in adrenalin ob potovanjih prispevajo k boljši kakovosti življenja.

Virtualna resničnost (virtualni, razširjeni in mešani)

Razvoj informacijskih tehnologij omogoča, da se lahko potopimo v virtualno resničnost,



obiščemo muzeje, mesta, plavamo z delfini, uživamo v razgledu z najvišjih gora, poletimo v vesolje, potujemo v najbolj oddaljene in eksotične kraje. Taka doživetja, ki jih lahko doživimo le z digitalno resničnostjo, izpolnijo vsakega človeka.

Pričakovani dosežki sistema

Dosežki sistema se odražajo v naslednjih elementih:

Govor in sporazumevanje: dvig ravni znanja maternega in na željo tudi v tujega jezika.

Posameznik in družba: skupinsko delo, spodbujanje strpnosti in medsebojnega spoštovanja pri medgeneracijskem učenju, razvijanje individualnih sposobnosti in odgovornosti za uspešen potek aktivnosti.

Narava in tehnologija: sistematično razmišljanje in razvijanje strategij za iskanje rešitev problemov, uporaba digitalne tehnologije.

Ustvarjalnost in raziskovanje: spodbujanje ustvarjalnosti in sposobnosti z reševanjem problemov z raziskovanjem.

Zdravje in gibanje: osveščanje o splošnem in kognitivnem zdravju ter koristih gibanja in vsakodnevnih aktivnosti za zdravje.

Delo, disciplina, rezultati: s sodelovanjem v procesu vseživljenskega učenja starejši in drugi udeleženci ugotovijo, da je z načrtnim delom, močno voljo in disciplino skoraj vedno mogoče doseči zadovoljiv rezultat.

Pedagogika in metodologija sistema U-M-D

Pedagogika (andragogika, gerontogogika) in metodologija, uporabljena v sistemu U-M-D, sestoji iz dveh delov.

Prvi del je usposabljanje izobraževalcev in prostovoljcev. V tem delu se po principu od zgoraj navzdol vodjem programov priporoča nov inovativen didaktični pristop - kombinacija mikro učenja, skupinskega dela na družbenih omrežjih in obrnjene učilnice.

Opis te metodologije:

1. Vodja usposabljanja na podlagi programa oblikuje mikro lekcijo, v kateri predstavi glavne elemente teme. Mikro lekcija se udeležencem posreduje v zaprti skupini na Facebooku ali na drug način.

2. V naslednjem tednu udeleženci samostojno proučujejo temo, jo raziskujejo na internetu, komunicirajo med seboj in z vodjo, ki je v tem procesu v vlogi moderatorja.

3. Sledi srečanje skupine v živo, temo zaključijo v eni do dveh učnih urah. Učna ura ima pet zaporednih aktivnosti:

- Vodja poda kratek pregled aktivnosti in rezultatov obdelave teme na Facebooku.
- Delo v parih; v dogovoru z vodjo udeleženci obravnavajo določene del teme.



- Vsak par na kratko predstavi svoje delo oz. ugotovitve, na ravni skupine pa poteka razprava o rezultatih dela.
- Voditelj zaključi temo s povzetkom ugotovitev in prispevki vseh udeleženih.
- Na koncu izvedemo evalvacijo v obliki kratkega kviza z več možnimi odgovori.

Prostovoljni vodje skupin starejših bodo uporabili tri pristope: vrstniško, socialno in medgeneracijsko učenje.

Ena od metod dela s starejšimi je vrstniško učenje. Vrstniški pristop neposredno obravnava posebne potrebe starejših (s posredovanjem njihovih življenjskih izkušenj in medosebnih odnosov) in se lahko uporablja v različnih družbenih skupinah in okoljih. Je eden od trendov v programih za starejše in se uporablja v različnih kontekstih. Vrstniško učenje lahko opredelimo kot učenje z aktivno pomočjo in podporo vrstnikov. Običajno vključuje ljudi iz podobnih družbenih skupin, ki se učijo drug od drugega in od sebe. Pri tem se spodbuja sodelovanje vsake osebe.

Podobna metoda je skupinsko socialno učenje. Razvil ga je predstojnik Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo, prof. Jože Ramovš. Socialno učenje je osnovano na izmenjavo pozitivnih osebnih izkušenj, negativnih pa le tistih, ki so bile uspešno razrešene. Metoda temelji na gerontološkem znanju o staranju, antropološkem znanju o medgeneracijskih odnosih in psihološkem znanju o pomenu izmenjave izkušenj.

Obe metodi poudarjata aktivno sodelovanje vsakega udeleženca ter učenje z izmenjavo predhodnih izkušenj in znanja.

Pogovore vodijo vodje skupin (izobraževalci, edukatorji, moderatorji, prostovoljci). Z učnim načrtom, ki smo jih razvili v tem projektu, so usposobljeni za uporabo teh metod (metodologija, splošna dinamika, komunikacija itd.) in pomagajo skupini kognitivno obdelati dobre izkušnje v spominu.

Skupina šteje približno 10 članov, ki se običajno srečujejo enkrat na teden.

Tako vrstniško učenje kot skupinsko socialno učenje prispevata h kakovostnemu staranju, saj razvijata in oblikujeta človekovo osebnost in medosebne odnose.

Medgeneracijsko učenje je zagotovo najboljša metoda, ki se izvaja kot neformalno izobraževanje od začetka življenja vsakega posameznika. To je pravzaprav izobraževalni temelj vsake družbe. V normalnih okoliščinah je vseprisotno v družinah od vnukov do pradedov in obratno, v podjetjih pa od starejših do mlajših in obratno. Na splošno se v medgeneracijskem kresanju mnenj povečuje kolektivno znanje posameznikov, njihovega okolja in družbe kot celote.

Morda je vrednost medgeneracijskega učenja najbolje ocenil eden največjih živečih avtoritet na področju človeških virov, Američan Josh Bersin. Izjavil je, da nekatere vodilne ameriške industrije izgubljajo vodilno vlogo zaradi izgube kolektivnega znanja. Do te izgube pa je prišlo zaradi pogoste fluktuacije delovne sile zaradi nizke cene dela. Z drugimi besedami, na ta način se izgublja kontinuiteta medgeneracijskega prenosa znanja, kar ima za posledico padec ravni kolektivnega znanja, s tem pa se izgublja tudi vodilni položaj.

Pri metodologiji medgeneracijskega učenja je treba v skupini starejših zagotoviti najmanj eno osebo srednje in mlajše generacije, ki bo prispevala k potrebnii dinamiki in medgeneracijskemu prenosu znanja ter vrstniškemu učenju.

Koncepti, ki podpirajo medgeneracijsko učenje, so prikazani na naslednji sliki.



slika 3: Koncept medgeneracijskega pristopa k učenju

Vir: Fitzpatrick (2019)

Medgeneracijsko učenje ponuja odlične načine za premostitev starostnih razlik, saj spodbuja ljudi različnih generacij, da se povežejo med seboj, vzpostavijo pomembne odnose in se skupaj učijo v programih, ki povečujejo skupno znanje njih samih, njihovih skupnosti in družbe kot celote.

Medgeneracijsko učenje in programi imajo številne prednosti. Naj jih omenimo le nekaj:

- Sodelovanje pri delu medgeneracijskih skupin starejše krepi in jim daje občutek pomembnosti v družbi, zlasti če delijo svoje izkušnje in znanja.
- Pri starejših ljudeh se zmanjša občutek osamljenosti in možnost depresije.
- Medgeneracijsko učenje, pri katerem se vsi učijo drug od drugega, z medsebojno izmenjavo znanja in spretnosti, dviguje raven usposobljenosti vseh udeležencev v procesu.
- Starejše generacije pomagajo mlajšim generacijam razumeti staranje in se kasneje zato lahko bolj pozitivno soočajo s lastnim staranjem.
- Negativni stereotipi se razbijajo in spodbuja se povezovanje med generacijami, s čimer se zmanjšuje generacijski razkorak.



Značilnosti sistema

Značilnosti sistema U-M-D:

- **poenotenje** - uskladitev potreb in interesov starejših na ravni EU;
- **kakovost sistema** mora biti na zelo visoki ravni;
- **kontinuiteto** dosežemo z neprekinjenim premikanjem oz. uporabo vseh treh sestavnih delov sistema;
- **združljivost** - sistem mora biti uporaben v vseh oblikah neformalnega in priložnostnega izobraževanja;
- **prilagodljivost** - sistem mora biti prilagojen zahtevam posameznika, organizacije, za katero se izvaja, ali ustanove, v kateri se izvaja, ne da bi to negativno vplivalo na kakovost;
- **dinamičnost** - posamezniki in organizacije izbirajo dinamiko aktivnosti v skladu s svojimi zahtevami in zmožnostmi;
- **odprtost** - sistem je odprt za vse spremembe, ki so izražene kot družbena potreba, in za vse starejše ljudi ne glede na spol, starost in njihovo psihofizično stanje;
- **dostopnost** - sistem bo po zaključku projekta na voljo vsem zainteresiranim brez kakršnih koli omejitev.

Kakovost sistema

Kakovost je treba nenehno preverjati z ocenjevanjem programa, pri čemer so pomembne ocene naslednjih štirih elementov :

Prostor za razmišljanje

Prostor, namenjen učenju, razmišljanju in razpravi. Ocenuje se sposobnost vodij, da sprejmejo vsakršno mnenje in cenijo vse vidike. Medsebojno spoštovanje med udeleženci v skupini in vodjo je bistven element za ocenjevanje kakovosti izvajanja programa.

Zadovoljstvo

Ocenjuje se zadovoljstvo, ki izhaja iz učenja novih stvari in sodelovanja pri novih aktivnosti z drugimi udeleženci.

Soočanje z realnostjo

Ali sta srečevanje starejših v skupini in bližina ljudi s podobnimi težavami pomagala pri soočanju z lastnimi izzivi, iskanju rešitev ali preprosto pri izkazovanju poguma v stiku z drugimi?

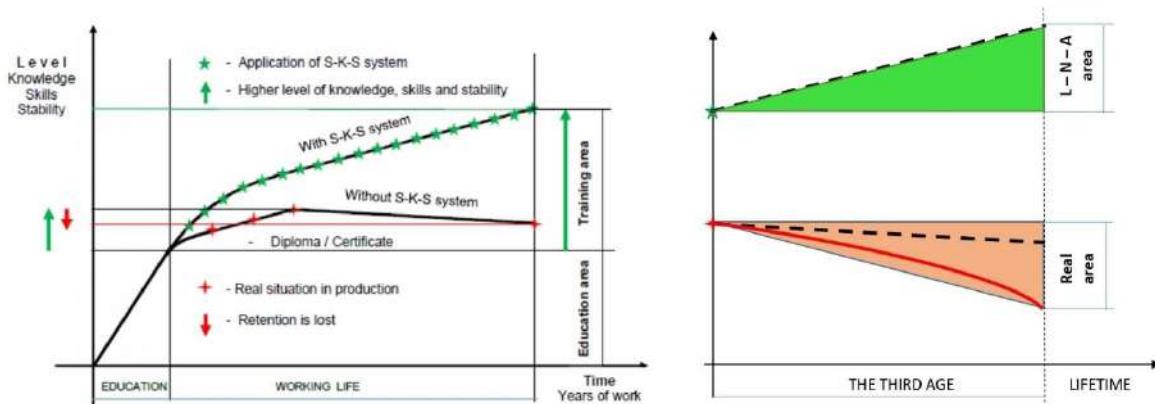
Nove dejavnosti

Ali so nove dejavnosti, ki so jih izbrali starejši, prinesle pričakovano izboljšanje kakovosti življenja?



Pričakovani rezultati uporabe sistema U-M-D v praksi

Pričakovani rezultati uporabe sistema UČENJE - MREŽENJE - DELOVANJE so prikazani v naslednjem diagramu:



slika 4: primerjalni graf U-M-D in S-Z-S sistemov

Iz slike je razvidno, da se z uporabo sistema vseživljenjskega izobraževanja S-Z-S (spretnosti - znanje - stabilnost) v celotnem delovnem obdobju in vseživljenjskim izobraževanjem kompetence povečujejo.

Če se sistem S-Z-S ne uporablja, je razvidno, da kompetence oslabijo v drugi polovici delovne dobe. Po upokojitvi in neaktivnosti kompetence vse bolj upadajo (rdeče polje v sistemu U-M-D). Zato aktivnost v starosti pomaga ohraniti in krepiti kompetence tistih ljudi, ki se aktivno vključujejo v družbene dogodke ali drugače povečujejo raven svojih spremnosti in znanja.

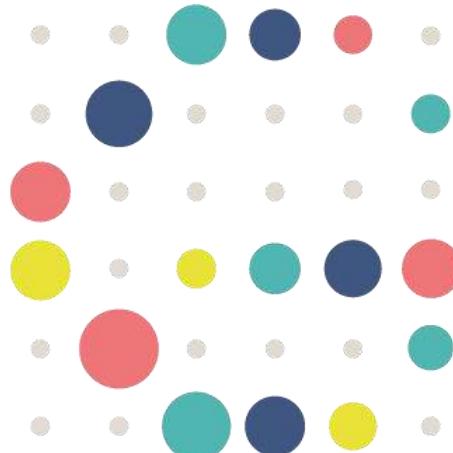
Cilj sistema U-M-D (učenje - mreženje - delovanje) za vseživljenjsko izobraževanje starejših je ohraniti ali povečati kompetence (zeleno polje) v tretjem življenjskem obdobju. To je pričakovani rezultat uporabe tega sistema v praksi.

Viri

1. Karen M. van Leeuwen i dr.: What does quality of life mean to older adults? A thematic synthesis, Plos One, March 8, 2019, Retrieved on 10. 8. 2022. <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0213263>>
2. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021, Retrieved on 17. 8. 2022. <<https://www.enciklopedija.hr/impresum.aspx>>
3. Sherry L. Willis: Technology and Learning in Current and Future Older Cohorts, Technology for Adaptive Aging, Washington (DC): National Academies Press (US); 2004. Retrieved on 20. 8. 2022. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK97355/>>
4. Euro Med Info: Teaching older adults, Retrieved on 20. 8. 2022. <<https://www.euromedinfo.eu/teaching-older-adults.html/>>



5. Carol Pardue-Spears: 4 Benefits of Lifelong Learning for Seniors & Older Adults, Family Matters blog, March 14, 2022, Retrieved on 20. 8. 2022., <<https://familymattershc.com/benefits-of-lifelong-learning-for-seniors/>>
6. Harvard Institute for Learning in Retirement, Retrieved on 25. 8. 2022. <<https://hilr.dce.harvard.edu/about-us/>>
7. Age UK, University of the Third Age (U3A), Retrieved on 25. 8. 2022., <<https://www.ageuk.org.uk/information-advice/work-learning/education-training/university-of-the-third-age/>>
8. Principles Age-Friendly University, Retrieved on 25. 8. 2022. <<https://www.dcu.ie/agefriendly/principles-age-friendly-university>>
9. Gerontological Society of America: Age-Friendly University (AFU) Global , Retrieved on 25. 8. 2022. <<https://www.geron.org/programs-services/education-center/age-friendly-university-afu-global-network>>
10. MonAmi: 10 virtual programs to limit social isolation for seniors, Retrieved on 29. 8. 2022 <<https://www.monami.io/articles/10-virtual-programs-to-limit-social-isolation-for-seniors#writers-workshop>>
11. Omar L. Gallaga: Can Virtual Reality Make Older Adults Happier and Healthier?, TexasMonthly, March 2022, Retrieved on 29. 8. 2022 <<https://www.texasmonthly.com/news-politics/virtual-reality-in-eldercare/>>
12. C. K. Richards: Seniors lifelong learning, life reviews, and life-cycle completion, Researchgate, September 2016, Retrieved on 17. 8. 2022 <https://www.researchgate.net/publication/307982929_Seniors_lifelong_learning_life_reviews_and_life-cycle_completion>
13. Active ageing: A policy framework. Geneva: World Health Organization, 2002.
14. GER-APP IAT IO1: Guidelines for development of seniors' competences, 2022.



GER-APP

INACTIVITY IS NOT AN OPTION

Project No. 2020-1-HR01-KA204-077766

Neaktivnost ne pride v poštev

Izdelek 3

Učni načrt

Kazalo:

1. UVOD	4
2. SLOVAR UPORABLJENIH IZRAZOV IN OKRAJŠAV	6
3. Matrike kompetenc	8
 3.1 GER-APP - KOMPETENČNE ENOTE.....	9
 Matrika kompetenc 1 (MK1)	10
 Matrika kompetenc 2 (MK2)	13
 Matrika kompetenc 3 (MK3)	16
 Matrika kompetenc 4 (MK4)	19
 Matrika kompetenc 5 (MK5)	22
 4. KOMPETENČNE ENOTE	24
 4.1 KOMPETENČNA ENOTA 1 - Gerontologija in medgeneracijska solidarnost	25
 4.1.1 Osnove gerontologije.....	25
 Vaja 1 - Moj starejši prijatelj.....	26
 4.1.2 Medgeneracijska solidarnost.....	27
 Vaja 2 - Kako ovreči stereotipe o staranju	27
 4.1.3 Kakovostno staranje	28
 Vaja 3 - Moj vzornik za staranje	29
 Vaja 4 - Kako poskrbeti zase?	30
 4.2 KOMPETENČNA ENOTA 2: Nov pedagoško-didaktični pristop (družbeni mediji, mikroučenje, virtualne delavnice)	31
 4.2.1 Socialne omrežje v izobraževanju	32
 Vaja 1 - Didaktični potencial socialnih omrežij za izobraževanje starejših	33
 4.2.2 Mikro poučevanje in mikro učne ure	34
 Vaja 2 - Mikro učenje za starejše	35
 4.2.3 Nov izobraževalni model za starejše	36
 Vaja 3 - Mikro učenje	37
 Vaja 4 - Obrnjena učilnica	38
 4.2.4 Virtualna delavnica v izobraževanju starejših	39
 Vaja 5 - Virtualna delavnica za začetnike	40
 Vaja 6 - Oblikovanje virtualne delavnice za starejše	41
 4.2.5 Digitalna resničnost za starejše	42
 Vaja 7 - Digitalna resničnost za začetnike	43
 Vaja 8 - Uporaba virtualne resničnosti v delu s starejšimi	44
 4.3 KOMPETENČNA ENOTA 3 (KE3) Komunikacijska orodja in motivacijske tehnike	45

4.3.1 Osnove komuniciranja (osnovni principi)	46
Vaja 1 - Načini komuniciranja	46
4.3.2 Tehnike in veščine učinkovitega komuniciranja	47
Vaja 2 - Kako učinkovito komunicirati?.....	48
4.3.3 Komunikacija s starejšimi	49
Vaja 3 - Posebnosti komuniciranja s starejšimi	50
4.3.4 Digitalne kompetence 1.....	52
Vaja 4 - Spoznajte svojo tablico in pametni telefon (ali računalnik).....	52
4.3.5 Digitalne kompetence 2 (brskanje po spletu, spletna varnost).....	54
Vaja 5 - Kako začeti na spletu	55
4.3.6 Digitalne kompetence 3 (socialni mediji, aplikacije)	56
Vaja 6 - Medsebojno povezani	57
4.4 KOMPETENČNA ENOTA 4	58
Samoorganizacija in mreženje.....	58
4.4.1 Ker smo skupaj močnejši:.....	59
Medgeneracijski programi, ki vključujejo mlade v delo s starejšimi	59
Vaja 1 - Dobro življenje s telovadbo (LIFE)	60
4.4.2 Stichting Samen Verder (skupaj naprej)	61
4.4.3 Kako je biti star v okraju Mirafiori Sud, Torino.....	62
Vaja 2 – Popravljalnica (Repair Cafe)	63
4.4.4 Načrtovanje rutine.....	64
Vaja 3 - Umetnost kot vam ustreza	65
Vaja 4 - Metoda štirih škatev	66
Vaja 5 - Pohodniške skupine.....	67
4.5 KOMPETENČNA ENOTA 5 - Evropske vrednote in Erasmus+.....	68
4.5.1 Zelena knjiga o demografskih spremembah in vaja 1	69
in vaja 2	71
4.5.3 Aktivno državljanstvo: vseživljenjsko učenje v EU in vaja 3	73
4.5.4 Brskanje po EPALE platformi in vaja 4	74
4.5.5 Zbirka praks.....	76
5 SAMOOCENJEVANJE UDELEŽENCEV IZOBRAŽEVANJA	77
5.1 VPRAŠALNIK	78

1. UVOD

Ta učni načrt smo pripravili v okviru projekta Erasmus+ "GER-APP: Neaktivnost ne pride v poštev", v mednarodnem partnerstvu: Udruga za cjeleživotno strukovno obrazovanje Struka (Hrvaška), Euroform RFS (Italija), Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje (Slovenija), Mátrai Welding Ltd (Madžarska) in Industrijsko-obrtnička škola Slavonski Brod (Hrvaška). Cilj projekta je spodbuditi socialno vključenost starejših z oblikovanjem inovativnega paketa usposabljanja in orodij za izobraževalce, strokovnjake in prostovoljce, ki delajo v organizacijah (ustanovah, društvih, univerzah ipd.) za starejše.

Učni načrt je rezultat skupnega dela partnerstva in se osredotoča na pet različnih kompetenčnih enot:

- KE1: Gerontologija in medgeneracijska solidarnost
- KE2: Novi pedagoško-didaktični pristop (družbeni mediji, mikro-učenje, virtualne delavnice)
- KE3: Komunikacijska orodja in motivacijske tehnike
- KE4: Samoorganizacija in socialna vključenost v starosti
- KE5: Evropske vrednote in Erasmus+

Tako sestavljen učni načrt je sklop učnih dejavnosti, namenjenih razvoju kompetenc strokovnjakov in prostovoljcev, ki delajo s starejšimi. Izhaja iz teoretičnega in praktičnega okvirja, potrebnega za razvoj novih kompetenc; vsebuje tako razlage o vsaki opredeljeni enoti kompetenc kot tudi vaje za njihov razvoj.

Vsebina usposabljanja je osnovana na pregledu učnih rezultatov za vsako kompetenčno enoto, tako v smislu znanja kot spretnosti. Oba vidika sta konceptualno povezana, zato ju je potrebno poučevati skupaj. Nato je partnerstvo nadaljevalo s proučevanjem konteksta; razumevanjem, kaj pomeni vsaka kompetenčna enota v praktičnem smislu, proučevanjem, katere teme so zajete v vsakem poglavju in zakaj je pomembno razvijati nova znanja in kompetence. Namen je ustvariti nov in inovativen pristop pri delu s starejšimi.

Za vsako od predlaganih aktivnosti je ocenjen tudi časovni okvir; pri vsaki enoti je navedeno predvideno število ur za učenje, kar priporočamo upoštevati za usvojitev vsebine.

Vsak del učnega načrta je tesno povezan z drugimi, saj je namenjen učenju kot celoti, kot pot, ki nas z vsakim korakom postopoma pelje do želenega cilja.

V tem učnem načrtu se uporabljata dve metodi poučevanja, ki sta izbrani glede na posebnosti vsakega modula in najboljši pristop k njim.

Frontalna metoda poučevanja je najpogosteje in najbolj znana. Temelji na delu z vsemi učenci v razredu hkrati. Pri tem izobraževalec stoji pred skupino učencev, katerim posreduje svoje znanje, hkrati pa nadzoruje njihove aktivnosti. Tudi pri razpravi izobraževalec hrani osrednji položaj in učence vodi skozi razpravo. Izobraževalec mora imeti nadzor nad skupino učencev in obenem stalno držati njihovo pozornost, da bi se ne bi razpršila.

Druga metoda je metoda "obrnjene učilnice". Gre za učno metodo, za katero je značilen preobrat tradicionalne metode poučevanja in učenja; učenje se začne samostojno - individualno ali v manjših skupinah - in ob podpori teholoških pripomočkov. Nato sledi drugi korak v razredu oz. v skupini, kjer učenci s pomočjo izobraževalcev v praksi uporabijo, kar so se prej naučili, razpravljajo in izmenjujejo mnenja. Sodelovanje med učenci tako postane ključni vidik celotnega učnega procesa.

Vloga učitelja je spremenjena: pri tej metodi mora učence usmerjati k samostojnemu in aktivnemu pridobivanju znanja. Učenci med samostojnim delom doma razvijajo svoje kognitivne sposobnosti, kot sta poslušanje in pomnenje. Odgovornost za učni proces je tako prenesena na učence; spodbuja se jih, da sami raziščejo določeno temo in nato rezultate znanja delijo v svoji skupini.

Ker ta učni načrt združuje dve različni metodologiji poučevanja, ga obravnavamo kot kombinirani tečaj.

Vsebine, predlagane v tem učnem načrtu, je mogoče prilagoditi različnim metodologijam poučevanja. Če je potrebno tečaj izvajati osebno in samo s frontalnim pristopom, je mogoče prilagoditi vse v učni načrt vključene vsebine.

Potrebno je prilagajanje, ne priporočamo pa izpuščanje učnih enot; imajo namreč predviden časovni okvir dela, ki temelji na metodologiji poučevanja. Razlage vaj temeljijo na metodologiji obrnjenega učenja, zato jih je potrebno pri drugi metodi poučevanja ponovno premisiliti in prilagoditi.

Pričujoči učni načrt je na voljo v angleškem, hrvaškem, italijanskem, slovenskem in madžarskem jeziku. V kombinaciji z drugimi gradivi, razvitimi v okviru projekta "GER-APP: Neaktivnost ne pride v poštev" (zlasti Smernice za razvoj kompetenc starejših, Vodnik in Zbirka orodij); ta gradiva prinašajo nov pristop za strokovne delavce in prostovoljce, ki delajo s starejšimi.

2. SLOVAR UPORABLJENIH IZRAZOV IN OKRAJŠAV

S tem slovarjem želimo bralcem pomagati razumeti izraze in okrajšave, uporabljane v učnem načrtu GER-APP.

izraz/okrajšava	pomen
KE	kompetenčna enota
EK	Evropska komisija
obrnjena učilnica	Obrnjena učilnica je vrsta kombiniranega učenja, pri katerem se učenci seznanijo z vsebino doma in jo nato obravnavajo v šoli, skupaj razpravljam in rešujejo probleme, s čimer so bolj vključeni učenje. To je obratna praksa od običajne, pri kateri se nove vsebine predstavijo v šoli, nato pa se učencem dodelijo domače naloge in projekti, ki jih morajo samostojno opraviti doma.
frontalno poučevanje	Metoda poučevanja, pri kateri izobraževalec posreduje (predava) snov celotnemu razredu oz. skupini; gre za poučevanje s predstavitvami in razlagami, brez individualnega ali skupinskega dela.
gerontologija	Celovita multidisciplinarna veda o staranju in starejših ljudeh.
skupinsko socialno učenje v skupini	Metoda skupinskega učenja, ki temelji na posredovanju osebnih izkušenj vsakega udeleženca in ki ga vodi povezovalec skupine; osredotoča se na pozitivne izkušnje, negativne pa le tiste, ki so bile uspešno rešene.
učenec(i)	Učenec(-ci), ena od ciljnih skupin usposabljanja
učni rezultat	Končni cilji, ki usmerjajo poučevanje in usposabljanje ter vplivajo na kakovost in ustreznost učnega načrta.
starejši(-e), seniorji(-ke)	Po kriteriju Eurostata so to starejši od 65 let.
izobraževalec	To je oseba, ki izvaja izobraževanje oz. usposabljanje.
udeleženec izobraževanja	Izobraževalci, ki se usposabljam (ciljna skupina).
delovna obremenitev	Ocena časa, ki ga učenci običajno potrebujejo za doseganje zastavljenih učnih rezultatov. Zajema teoretično usposabljanje in samostojno učenje oz. čas, namenjen praktičnemu usposabljanju in preverjanju znanja.

mikro učenje	*Mikro učenje je učna strategija, ki nudi učencem informacije v majhnih, zgoščenih kosih, po manjših vsebinskih sklopih. Izhaja iz manjših smiselnih enot ali mikro vsebin - določena tema, ki zajema eno samo zamisel. V primeru mikro e-učenja je vsebina dostopna na spletni strani. Mikro učenje omogoča učencem doseči en učni cilj naenkrat; ponuja specifične, ciljne informacije o določeni, ozki temi. Vsebine so lahko v obliki interaktivnih gradiv, pdf gradiv, infografik, videoposnetkov, animacij, kvizov, iger itd.
DR	digitalna resničnost
IKT	informacijsko komunikacijska tehnologija
Izjava »jaz«	*Izjava "jaz" (»I« statement v angleščini) je izraz iz psihologije, ki označuje način komuniciranja, vedno v prvi osebi ednine, ki se osredotoča na občutke ali prepričanja govorca, ne pa na misli in značilnosti, ki jih govorec pripisuje poslušalcu.
risanje po navodilih sogovornika (v angl. »back-to-back drawing«*)	(v angl. »back-to-back drawing«) Delo v paru: Ena oseba opisuje obliko, ne da bi jo poimenovala, medtem ko mora druga oseba poskušati narisati to obliko; pomembno je jasno izražanje, dobro besedno sporazumevanje in spretnost poslušanja.
asertivnost	Asertivnost je sposobnost odkritega izražanja lastnega mnenja, prepričanj, pravic, potreb ali čustev, pri čimer hkrati upoštevamo našega sogovornika. V asertivni komunikaciji se kaže medosebno spoštovanje do drugih in do sebe.

3. MATRIKE KOMPETENC

Matrike kompetenc, ki so del učnega načrta projekta GER-APP, so osnova za kompetenčne enote (KE). Razdeljene so v učne rezultate, ki opisujejo znanje in spretnosti, ki jih bodo udeleženci usposabljanja pridobili ob koncu vsake enote; v tem primeru so udeleženci usposabljanja izobraževalci - strokovni delavci in prostovoljci, ki delajo s starejšimi osebami.

Podlaga za razvoj matrik kompetenc je v Vodniku, osnovanem na sistemu U-M-D, kjer so trije temeljni elementi: U - učenje (L - learning), M - mreženje (N - networking) in D - delovanje (A - act). Partnerji projekta so o tem pripravili celovit sistemski vodnik, ki promovira vseživljensko izobraževanje starejših in spodbuja razvoj kompetenc, ki jim bodo koristile za vsakdanje življenje in socialno vključenost v starosti.

Prvi korak za delo s starejšimi je podan v poglavju »učenje«: zanimive teme so zlasti osnove gerontologije in medgeneracijske solidarnosti, tradicionalna in nova vloga starejših v družini, kakovost življenja starejših in njihovo ponovno vključevanje v družbo, potrebe in možnosti vseživljenskega učenja starejših ter ustrezne metode in komunikacija za delo s starejšimi.

Drugi korak je "mreženje" – na različnih ravneh, upoštevaje njihov pomen v življenju starejših. Najprej je poudarek na družini, povezavi med generacijami in medgeneracijski solidarnosti, krepitvi vloge pri nadaljevanju zgodovinskega družinskega spomina. Če se ozremo na tovrstna večja omrežja, so značilni poznano okolje in poudarek na ustvarjanju mrež priateljstev in solidarnosti z najbližjimi sosedji, preživljvanje prostega časa z vrstniki, prepoznavanje lokalne in sosedske mreže ter spontanih lokalnih skupin združevanja. Te vrste mreženja je mogoče iskati tudi v širšem okolju, glede na interes, na tečajih univerz za tretje življensko obdobje in drugih usposabljanjih za upokojence ter v tematskih združenjih, namenjenimi tako starejšim kot širši javnosti. Podobne priložnosti za sodelovanje v tematskih in prostovoljnih združenjih ali projektih se lahko ponudijo tudi na nacionalni in mednarodni ravni.

Tretji in zadnji korak našega pristopa je "delovanje", tj. dejansko organiziranje aktivnosti za starejše, potem ko smo spoznali potrebe ciljne skupine in različne možnosti mreženja, v katere so lahko vključeni. Pri organizaciji aktivnosti je treba upoštevati različne interese starejših; na podlagi določene skupine je potrebno organizirati dejavnosti, ki zadovoljujejo njihove interese, kot so aktivno učenje in udejstvovanje na različnih področjih: dobrodelno delo, igre in šport, ples, zborovsko petje, karaoke, razne uprizoritvene umetnosti, prireditve in druga druženja, tradicionalne igre in uganke, vrtnarjenje, opazovanje ptic in druge aktivnosti na prostem, umetnost, obrt in ročna dela, izleti in ekskurzije. Nekateri se delno ali v celoti »reaktivirajo«, pripravljajo projekte, pomagajo skupnosti itd.

Sistem U-M-D je zato povezan z veščinami in znanjem, ki jih želi razviti vsaka kompetenčna enota, pri čemer upoštevamo profil strokovnjakov, ki delajo s starejšimi.

Kompetenčne enote (KE), ki smo jih razvili v tem učnem načrtu, so strukturirane tako, da poleg učnih rezultatov v smislu znanja in spretnosti vključujejo tudi naslove obravnavanih tem (vsebine KE) in oceno časovnega obsega in delovne obremenitve.

Zaradi tega je vsaka kompetenčna matrika opredeljena na način:

Naslov teme oz. vsebine učnega načrta;

Učni rezultati, organizirani/strukturirani glede na znanje in spretnosti;

Obseg ur - skupno število ur, ko so udeleženci vključeni v teoretično in praktično usposabljanje;

Delovna obremenitev - ocena časa, ki ga učenci običajno potrebujejo za doseganje opredeljenih učnih rezultatov. Zajema teoretično usposabljanje in samostojno učenje ter čas, namenjen praktičnemu usposabljanju in preverjanju znanja.

Kot že omenjeno, se bo učni načrt GER-APP izvajal s pomočjo dveh različnih metod poučevanja: frontalno poučevanje in metodologija obrnjene učilnice, odvisno od posebnosti in zahtev posamezne enote.

3.1 GER-APP - KOMPETENČNE ENOTE

Postopek oblikovanja vsebine vsake kompetenčne enote (KE) se je začel z oblikovanjem ustreznih matrik kompetenc; vsebujejo naslove tem, učne rezultate, časovni obseg in delovne obremenitve, kot že opisano zgoraj.

Učni načrt je sestavljen iz naslednjih kompetenčnih enot (KE):

KE1 - Gerontologija in medgeneracijska solidarnost

KE2 - Nov pedagoško-didaktični pristop (družbeni mediji, mikro-učenje, virtualne delavnice)

KE3 - Komunikacijska orodja in motivacijske tehnike

KE4 - Samoorganizacija in socialna vključenost v starosti

KE5 - Evropske vrednote in Erasmus+

Več v nadaljevanju.

MATRIKA KOMPETENC 1 (MK1)

Gerontologija in medgeneracijska solidarnost	
NASLOV TEME	
Gerontologija in medgeneracijska solidarnost	
Osnove staranja, njegovi psiho socialni vidiki in medgeneracijsko sožitje	
Osnovna metodologija za delo s starejšimi in v medgeneracijskih programih	
Časovni obseg učenja (v skupini oz. na izobraževanju) v urah	15
Obseg učenja (skupinsko in samostojno izobraževanje skupaj)	30

UČNI REZULTATI	
Enota 1: Gerontologija in medgeneracijska solidarnost	
ZNANJE	<p>Teoretično poznavanje načel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Staranje v 21. stoletju ● življenjski cikel posameznikov in generacij ● razvoj posameznika v poznejšem življenjskem obdobju ● potrebe in zmožnosti starejših ljudi ● pomen osebnih izkušenj za posameznike in celotno družbo ● metode, ki se uporabljajo v gerontologiji: pristop od spodaj navzgor in pristop od zgoraj navzdol ● družina in druge socialne mreže v pozinem življenjskem obdobju ● sodobni programi za aktivno in zdravo staranje, dolgotrajno oskrbo in krepitev medgeneracijske solidarnosti v lokalni skupnosti ● programi, povezani z ekonomsko vzdržnostjo starajoče se delovne sile ● starosti prijazne skupnosti (pobuda Svetovne zdravstvene organizacije)
SPRETNOSTI oz. VEŠČINE	<ul style="list-style-type: none"> ● Razumevanje osnov gerontologije in medgeneracijske solidarnosti ● uporaba vzajemnega odnosa kot orodja za delo s starejšimi in poznavanje njegove različne uporabe: v paru, v skupini (socialno učenje v skupini) ● razumevanje človekovega staranja kot kombinacije družbenih in kulturnih procesov ● poznavanje različnih teorij in načel v gerontologiji kot interdisciplinarni znanosti ter sposobnost uporabe tega znanja pri delu s starejšimi ljudmi ● poznati in drugim posredovati gerontološko znanje ● zmožnost učinkovitega komuniciranja s starejšimi, s strokovnjaki in prostovoljci na področju staranja ● imeti znanje, spremnosti in veščine za spodbujanje pozitivnih stališč in odnosa do starosti in staranja.

B. Kontekst

Vsebina prve kompetenčne enote

Prva kompetenčna enota "Gerontologija in medgeneracijska solidarnost" zajema osnovne vidike staranja s psihosocialnega vidika s poudarkom na vzajemnem medgeneracijskem odnosu. Za razliko od geriatrije, ki se osredotoča na medicinske vidike staranja telesa in njegove spremembe v poznejših letih, je področje gerontologije širše in multidisciplinarno usmerjeno.

Enota predstavlja teoretično ozadje **staranja v 21. stoletju** in poudarja pomen življenjskega cikla posameznikov in generacij za boljše medgeneracijsko razumevanje in sožitje. Poseben poudarek je namenjen osebnemu razvoju, potrebam in sposobnostim v poznejšem življenjskem obdobju, ki zagotavljajo kakovostno staranje, prinašajo koristi drugim generacijam in s tem krepijo medgeneracijsko solidarnost.

V tej enoti raziskujemo pomen **osebnih izkušenj** za posameznike in celotno družbo. Poudarek je na pozitivnih osebnih izkušnjah, ki krepijo človekovo **sposobnost doživljanja empatije in solidarnosti** do drugih in se v gerontologiji uporabljajo za gradnjo medgeneracijske solidarnosti. Njihova pomembna prednost je povezava med teoretičnim znanjem in dejansko življenjsko situacijo; spretnosti in znanja, ki jih udeleženci potrebujejo, se hkrati prenašajo iz in v vsakdanjo prakso, kar udeležencem pomaga bolje razumeti njihove potrebe in možne konkretnе rešitve.

V drugem delu enote povežemo teoretično gerontološko znanje z osebnimi izkušnjami, kar lahko obogati družinske in druge socialne odnose. Predstavimo tudi sodobne programe za zdravo in aktivno staranje ter druge pobude kot odziv na spremembe staranja v 21. stoletju.

Ta enota nudi učiteljem, izobraževalcem, gerontološkim delavcem, prostovoljcem in ostalim **teoretično znanje in praktična metodološka orodja, ki razvijajo in oblikujejo človekovo osebnost, kakovostne medgeneracijske in medosebne odnose ter spodbujajo dialog v družinah, delovnih okoljih in širše v družbi**.

Zakaj je ta kompetenčna enota pomembna?

Evropa se v 21. stoletju sooča z dvema fenomenoma. Prvi so demografske spremembe. Na prehodu iz dvajsetega v enaindvajseto stoletje se je stopnja rodnosti v razvitih državah znižala pod raven obnove prebivalstva, ki znaša 2,1 otroka na žensko. Pričakovana življenjska doba in staranje "baby boom" generacije, rojene po 2. svetovni vojni sta pospešili tudi staranje celotnega prebivalstva. Drugi pojav je **prehod iz tradicionalnega modela družinske oskrbe**. Industrializacija in urbanizacija sta v zadnjih dveh stoletjih povzročili strukturne prilagoditve oskrbe ter uvedbo profesionalnih ustanov in storitev oskrbe, kot so domovi za starejše, ki jim je sledila oskrba na domu in druge storitve. Še vedno pa približno 80 % vse oskrbe še vedno zagotavljajo neformalni oskrbovalci, ki se pogosto soočajo z izjemnimi izzivi, saj običajno usklajujejo oskrbo s svojim poklicnim in osebnim življenjem. Vendar pa se tradicionalni vzorci solidarnosti, ki so jih poznale generacije dolga stoletje, izteka. Za kakovostne medgeneracijske in medosebne odnose v strokovnih ustanovah za oskrbo, družinah, socialnih mrežah in družbi kot celoti se je treba naučiti nove solidarnosti. **Razumevanje vseh življenjskih obdobij posameznikov in generacij je nujno za celovito razumevanje, da je starost enako pomembno in smiselno obdobje posameznikovega življenja kot druga obdobja.**

Povezava z razvojem ključnih kompetenc in/ali z drugimi kompetenčnimi enotami

Prva enota "**Gerontologija in medgeneracijska solidarnost**" je temelj za vseh ostale enote, saj obravnava socialne vidike staranja. Cilj je pomagati starejšim izboljšati njihovo komunikacijo in interakcijo z drugimi ter živeti aktivno in neodvisno življenje, pri čemer se priznava vrednost razumevanja celotnega življenjskega cikla. Prva enota se navezuje na drugo enoto "**Novi pedagoški didaktični pristop**" in na tretjo z naslovom "**Komunikacijska orodja in motivacijske tehnike**". Razumevanje osnov gerontologije in upoštevanje posebnih potreb starejših je bistveno za razumevanje starosti, staranja in starejših kot posameznikov ter za poznavanje kvalitetnih novih pedagoških pristopov in motivacijskih tehnik. V prvi enoti so opisane metode in metodološka orodja, ki se uporabljajo v gerontologiji, z razlago zakaj so najprimernejša za delo s starejšimi. Ena od posebnih potreb starejših ljudi je na primer prenašanje življenjskih izkušenj; to potrebo je mogoče na različne načine zadovoljiti s socialnim učenjem v skupini. Ta enota je povezana tudi s četrto enoto "**Samoorganizacija in socialna vključenost v starosti**", saj poudarja učenje za novo medgeneracijsko solidarnost, boljše razumevanje med generacijami itd. "**Gerontologija in medgeneracijska solidarnost**" je tudi del pete enote "**Evropske vrednote in Erasmus+**". Vsebinsko se navezuje tudi na Zeleno knjigo "Soočanje z demografskimi spremembami: nova solidarnost med generacijami" (Evropska komisija, 2005). Podaja tudi teoretično in metodološko ozadje področja aktivnega staranja.

MATRIKA KOMPETENC 2 (MK2)

Naslov teme: Novi pedagoško-didaktični pristop (družbeni mediji, mikro učenje, virtualne delavnice)	
Nov pedagoško - didaktični pristop: vključevanje mikro učenja, socialnih omrežij in virtualnih delavnic v izobraževalni model za starejše.	
Mikro poučevanje in mikro učna ura	
Družabna omrežja	
Virtualne delavnice	
Digitalna resničnost	
Oblikovanje izobraževalnih vsebin	
Časovni obseg učenja (v skupini oz. na izobraževanju), v urah	16
Obseg učenja (skupinsko in samostojno izobraževanje skupaj)	32

UČNI REZULTATI	
Enota 2: Nov pedagoško-didaktični pristop (družbeni mediji, mikroučenje, virtualne delavnice)	
ZNANJE	<p>Teoretično poznavanje načel in uporabnosti v praksi:</p> <p>Nov izobraževalni model za starejše: značilnosti/lastnosti in možnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mikro učenje in mikro učne ure za starejše • socialna omrežja v izobraževalnem procesu • virtualne delavnice za starejše • koncept digitalne resničnosti za starejše • vsebinska zasnova novega izobraževalnega modela: mikro učna ura, družbeni mediji, virtualna delavnica • poučevanje, učenje in ocenjevanje napredka z uporabo novega izobraževalnega modela za starejše,
VEŠČINE	<ul style="list-style-type: none"> • Uporaba novega izobraževalnega modela z vključevanjem mikro učnih ur v virtualno okolje družbenih medijev, s čimer starejšim približamo proces vseživljenskega učenja, • razlikovati med mikro učenjem in mikro lekcijami, • opredeliti družbena omrežja, primerna za mikro učenje, • prepoznati prednosti in slabosti virtualnih delavnic kot metode za prenos znanja in spretnosti, • spoznati aplikacije digitalne resničnosti kot idealen medij za različne dejavnosti – starejši, • uporabiti vsebine mikro učenja, delavnice in naloge, povezane z učnimi rezultati obdelane v virtualnem okolju družabnih medijev, za ocenitev napredka v znanju, spretnostih in stališčih starejših, • izmenjavati znanje in izkušnje o področju in pedagoški praksi v virtualnem okolju družbenih medijev za osebni razvoj in rast.

B. Kontekst

O čem je govora v tej kompetenčni enoti?

Živimo v digitalni dobi. Digitalne tehnologije, družbena omrežja in različne aplikacije so postale naš vsakdan. Hitre spremembe v družbi in gospodarstvu nam sporočajo, da obstaja veliko razlogov, ki kažejo na potrebo po učenju tudi v starosti. Dokazano je, da aktivnost in učenje v starosti pozitivno vplivata na zdravje in dobro počutje.

Namen te kompetenčne enote je predvsem izobraževalcem zagotoviti kompetence za učinkovito vodenje učnega procesa starejših z novim pedagoškim in didaktičnim pristopom, s katerim bodo lahko naučili starejše, kako se učiti z razpoložljivimi tehnologijami. Starejši se bodo naučili učiti se, kar pomeni, da bodo sposobni sami upravljati s svojim učenjem, bodisi individualno ali pa v skupinah.

Metodološki in didaktični pristop k učenju starejših je uporaba mikro učenja in družbenih omrežij iz številnih razlogov:

- Mikro vsebine, ki so na voljo na mobilnih in drugih napravah kadar koli in kjerkoli, uporabniku omogočajo dostop do teme, ki je predmet učenja.
- Skupinsko delo na temo družbenih omrežij omogoča izmenjavo informacij in znanja med udeleženci, ob tem pa se navadijo komuniciranja na družbenih omrežjih.
- Z učenjem po korakih (mikro vsebine ena za drugo) se bo znanje ohranjalo, kompetence pa se bodo dvignile na zadovoljivo raven (samostojni uporabnik). Za poučevanje starejših je izjemno pomembno, da se izobraževalci naučijo poučevati na nov način z uporabo tehnologije.

Pri oblikovanju programov za starejše je pomembno, da je cilj pridobivanja kompetence "učenje učenja" ta, da s pridobljenim znanjem in spretnostmi lahko izboljšajo vse ostale kompetence, s tem pa se bodo lahko aktivno, varno in kakovostno soočali z vsakodnevнимi izzivi današnje družbe.

Naslednji del te kompetenčne enote so virtualne delavnice. Virtualna delavnica je interaktivno srečanje s pomočjo videokonferenčnega orodja, ki ga je mogoče prilagoditi z različnimi programi in aplikacijami. Srečanja so lahko različnih vrst: seminarji, vprašanja in odgovori, brainstorming, sodelovanje in usposabljanje ipd. Virtualne delavnice so pomemben dejavnik za boljše razumevanje obravnavanih tem v učnem procesu.

Tehnologije digitalne resničnosti ponujajo edinstvene in inovativne priložnosti za starejše. Te aplikacije lahko starejši in njihovi bližnji uporabljajo v različne namene, od potovanj v tujino, učenja jezikov in telovadbe, omogočajo povezovanje itd.

Kompetence, pridobljene s tem programom, so zelo pomembne za starejše, zlasti za tiste, ki želijo čim dlje živeti samostojno. Po eni strani jim omogočajo enakopravnost, po drugi strani pa varnost, ki je zelo pomemben dejavnik za kakovostno življenje v starosti. Digitalna orodja in družbeni mediji so danes pomemben dejavnik interakcije med ljudmi. Omogočajo izmenjavo vsebin, komentiranje, razpravljanje ter ustvarjanje informacij in znanja. Pri tem je pomembno omeniti možnost ustvarjanja odprtih in zaprtih skupin (interesnih skupin), ki uporabnikom omogočajo, da so vedno in povsod v virtualnem okolju, ki jim najbolj ustreza.

Zakaj je to pomembno?

S pomočjo te kompetenčne enote se bodo ustanove za izobraževanje odraslih seznanile z novim načinom dela v neformalnem izobraževanju, ki je združljiv z individualnim in skupinskim izobraževanjem starejših v skladu z načeli geragogike:

- Cilj učenja je pridobivanje spremnosti in znanj, ki ohranajo osebno neodvisnost,
- potrebna je raznolikost učnih metod, ne pa dolga "ex catedra" predavanja,
- učitelji se morajo osredotočiti na določeno temo in omejiti količino predstavljenih tem,
- pri razumevanju obravnavanih tem so izkušnje učencev lahko zelo koristne.

Ta kompetenčna enota omogoča učenje v živo, individualno in v skupinah.

Vsebina te enote je izjemno pomembna, saj novi pedagoško - didaktični model zahteva uporabo digitalnih tehnologij tako od izobraževalev kot od bodočih učencev že od samega začetka izobraževanja.

Za učitelje v ustanovah za izobraževanje odraslih to pomeni dvig ravni ključnih kompetenc za njihovo delo. Da bi lahko izkušnje, pridobljene s to KE, prenesli v programe izobraževanja starejših, morajo biti pogumni, domiselni in ustvarjalni, kar je lahko svojevrstni izvor zanje in za ustanovo, v kateri opravljajo svoje delo.

Za bodoče starejše učence tovrstno izobraževanje pomeni odpravo ovir pri delu in aktivnostih po njihovi izbiri. To je zanje pomembno, saj jim bo odprlo pot k samostojnemu pridobivanju znanja, osebnemu razvoju in omogočilo zdravo staranje.

Povezava z razvojem ključnih kompetenc in/ali z drugimi enotami kompetenc

Ta kompetenčna enota je povezana s številnimi ključnimi kompetencami. Kot smo že omenili, je prva kompetenca "učenje učenja", tj. učenja s pomočjo digitalnih tehnologij, kar vodi do digitalne kompetence. Komunikacija v okviru mikro učenja, tudi na družbenih omrežjih, bo izboljšala sporazumevanje v maternem jeziku, seveda pa lahko tudi v tujih jezikih. Prav tako bo ta KE vplivala na razvoj socialnih in državljanjskih kompetenc, in sicer s skupinskim delom in komunikacijo na družbenih omrežjih v skladu z osebnimi preferencami.

Ta KE je povezana z drugimi enotami z uporabo novega pedagoško-didaktičnega pristopa k izobraževanju starejših.

MATRIKA KOMPETENC 3 (MK3)

NASLOV TEME: Komunikacijska orodja in motivacijske tehnike	
Splošni vidiki komunikacijskih veščin	
Kako komunicirati s starejšimi?	
(Digitalna) komunikacijska orodja za starejše	
Motivacija in spodbuda za sodelovanje	
Osnove internetne varnosti in zaščite	
Časovni obseg učenja (skupinsko oz. na izobraževanju), v urah	9
Skupni obseg učenja (samostojno in skupinsko izobraževanje)	18

UČNI REZULTATI

KE3 - Komunikacijska orodja in motivacijske tehnike

ZNANJE	<p>Teoretično poznavanje načel in uporabnost v praksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vrste in oblike komuniciranja, • komunikacijske tehnike in orodja, • posebni vidiki komuniciranja s starejšimi, • tehnologije in digitalne komunikacije, primerne za starejše, • orodja, aplikacije in digitalne platforme, primerne za starejše, • kako s komunikacijo motivirati k okrepitvi zaupanja, • kaj so motivacijske tehnike – primeri, • osnove internetne varnosti in zaščite.
VEŠČINE	<ul style="list-style-type: none"> • Razlikovanje med različnimi vrstami in oblikami komuniciranja (za njegovo uspešno izvajanje), • prepoznavanje različnih orodij in tehnik za uspešno komuniciranje, • spoznavanje specifičnih vidikov komuniciranja s starejšimi, s čimer zagotavljamo pozitivno okolje pri delu s starejšimi, • prepoznati pomen uporabe tehnologije pri komuniciranju s starejšimi, • prepoznati prednosti in slabosti digitalne komunikacije s starejšimi za njeno pravilno izvajanje, • seznaniti se z aplikacijami, digitalnimi orodji in platformami, primernimi za starejše, da jim jih lahko priporočimo za uporabo, • predstaviti različne aplikacije, digitalna orodja in platforme starejšim na jasen in razumljiv način, da se jih ne bodo ustrašili in jih ne uporabljali, • naučiti se uporabljati motivacijske tehnike pri delu s starejšimi, da bodo spoznali uporabnost digitalnih vsebin in jih spodbudili k vključevanju v digitalni svet, • naučiti starejše, kako uporabljati aplikacije, orodja in platforme in jim s tem olajšamo prehod v digitalni svet, • seznanite starejše z osnovnimi internetnimi nevarnostmi, da jih bodo znali prepoznati in se jim izogniti.

B. Kontekst

O čem je govora v tej enoti?

Ta kompetenčna enota zajema uvod in osnovne informacije o temeljnih načelih komuniciranja, razumevanje komuniciranja ter osvajanje tehnik in veščin, potrebnih za uspešno komuniciranje s posamezniki in v skupini. Vsebuje tudi pregled motivacijskih tehnik in njihovega uspešnega izvajanja. Poseben poudarek je namenjen posebnostim komuniciranja s starejšimi in motivaciji za krepitev njihovih spretnosti pri obvladovanju različnih oblik digitalne pismenosti in uporabi digitalnih aplikacij. Digitalna pismenost vključuje sposobnost branja in razumevanja informacij, ki so na voljo na spletu ali v multimedijskih besedilih, ter razumevanje slik, zvokov in besedil. Oseba se šteje za digitalno pismo, če razume informacije na spletu, zna brskati po spletu, upravlja večpredstavnostne vsebine ali komunicira znotraj omrežja in s pomočjo različnih aplikacij in digitalni platformi.

Zakaj je to pomembno?

Digitalna in informacijska pismenost sta del našega vsakdana, zagotavlja širjenje znanja in dvigjeta raven možnosti reševanja vsakdanjih praktičnih nalog in opravil, tehnologija pa omogoča nove oblike socialne povezanosti. V procesu vseživljenjskega učenja izboljšanje digitalne pismenosti lahko obogati kakovost življenja starejših, npr. dvigne njihovo učinkovitost in samostojnost, obogati njihovo poklicno pot ali izboljša njihovo znanje in spretnosti. Zato je potrebno za aktivno sodelovanje v družbi te spretnosti razvijati v okviru vseživljenjskega učenja tudi v starosti.

To so prepoznali tudi Združeni narodi, saj so mednarodni dan starejših (UNIDOP), ki je 1. oktobra, leta 2021 poimenovali "Digitalna enakost za vse starosti" in poudarili, da starejši potrebujejo dostop in smiselno udeležbo v digitalnem svetu. Četrta industrijska revolucija, za katero so značilne hitre digitalne inovacije, je preoblikovala vse družbene sektorje, vključno s tem, kako živimo, delamo in se povezujemo med seboj, tehnološki napredek pa daje veliko upanja za pospešitev napredka. Nedavna poročila Mednarodnega telekomunikacijskega združenja (ITU) kažejo, da se ženske in starejše osebe v večji meri kot druge družbene skupine soočajo z digitalno neenakostjo; nimajo dostopa do tehnologij ali pa pogosto ne izkoristijo priložnosti, ki jih ponuja tehnološki napredek. Ker je na spletu vedno več ljudi, so se pojavila nova tveganja. Kibernetski kriminal in dezinformacije ogrožajo človekove pravice, zasebnost in varnost starejših.

Ta kompetenčna enota obravnavava zgoraj naštete izzive in ovire.

Povezava z razvojem ključnih kompetenc in/ali z drugimi kompetenčnimi enotami

Ta kompetenčna enota je povezana s priporočilom o ključnih kompetencah za vseživljenjsko učenje, ki ga je Svet Evropske unije sprejel maja 2018. Priporočilo opredeljuje osem ključnih kompetenc, ki so bistvene za osebno izpolnitve državljanov, zdrav in trajnosten življenjski

slog, zaposljivost, aktivno državljanstvo in socialno vključenost - digitalna pismenost je ena od njih.

Povezana je tudi z dvema drugima kompetenčnima enotama:

- s prvo kompetenčno enoto (medgeneracijska solidarnost), saj ta predvideva, da bodo mlajše generacije ponudile svoj čas in znanje za pomoč starejšim pri soočanju z izzivi digitalne pismenosti,
- z drugo kompetenčno enoto (nov didaktični pristop), saj obravnava koncept družbenih medijev.

¹ <https://www.un.org/development/desa/ageing/2021-unidop-digital-equity-for-all-ages.html>

MATRIKA KOMPETENC 4 (MK4)

Naslov teme: Samoorganizacija in socialna vključenost v starosti	
Fenomen socialne izključenosti starejših	
Ukrepi in strategije za spodbujanje socialne vključenosti starejših	
Mreženje: koristi in ovire	
Strategije za lažje vzpostavljanje mrež starejših	
Samoorganizacija: prednosti in ovire	
Podporne metodologije za samoorganizacijo	
Časovni obseg učenja (skupinsko oz. na izobraževanju)	15
Skupni obseg učenja (samostojno in skupinsko izobraževanje)	30

UČNI REZULTATI	
Enota 4: Samoorganizacija in socialna vključenost v starosti	
ZNANJE	<p>Teoretično poznavanje načel in uporabnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Različnih vidikov pojava socialne izključenosti starejših, • različnih ukrepov in strategij za spodbujanje socialne vključenosti starejših, • prednosti in slabosti različnih ukrepov in strategij za spodbujanje socialne vključenosti starejših, • mreženje kot ukrep socialne vključenosti; različne vrste mreženja, prednosti in ovire pri mreženju za starejše, • različne strategije za lažje vzpostavljanje mrež za starejše, • samoorganiziranje starejših, prednosti in ovire samoorganiziranja, • podporne metode za ukrepe samoorganiziranja, • uspešni primeri in dobre prakse izvajanja samoorganizacije in socialnega vključevanja v starosti.
VEŠČINE	<ul style="list-style-type: none"> • Prikazati glavne značilnosti različnih ukrepov in strategij, ki se uporabljajo za spodbujanje socialne vključenosti starejših, s čimer zagotavljamo boljše razumevanje pri njihovi praktični uporabi, • opredeliti prednosti in slabosti ukrepov in strategij za podporo socialnemu vključevanju starejših, za uporabo v skladu z učnim okoljem, • za spodbujanje aktivnega učenja in procesa vseživljenjskega učenja na usposabljanjih priporočamo uporabo metode obrnjene učilnice, • za izkoriščanje prednosti in zmanjšanje tveganj, ki pridejo z ovirami, je najprej potrebno dobro opredeliti prednosti in ovire mreženja za podporo socialnemu vključevanju starejših, • za spodbujanje socialne vključenosti v učne aktivnosti vključujte tudi mreženje, • opredelite glavne značilnosti samoorganizacije v starosti, • oblikujte usposabljanja in delavnice o razvoju samoorganizacije v starosti, • razvijte učinkovito gradivo za usposabljanje, ki bo ustrezalo potrebam ciljne skupine,

- izmenjava znanja in izkušenj o obravnavani temi ter o pedagoški praksi za izboljšanje pedagoške uspešnosti,
- vključevanje uspešnih primerov in dobrih praks v svoje pedagoške dejavnosti,
- ocena napredka udeležencev in ovrednotenje uspešnosti izvedenih učnih aktivnosti pri doseganju pričakovanih rezultatov,
- uporaba ukrepov in strategij za lažje socialno vključevanje starejših ter izbor tistih, ki ustrezajo potrebam ciljne skupine,
- izbrane ukrepe prilagodite individualnim značilnostim vsakega udeleženca,
- razvijte vrsto aktivnosti za lažje socialno vključevanje starejših v skladu z izbrano strategijo.

B. Kontekst

O čem je govora v tej kompetenčni enoti?

Kompetenčna enota 4 "**Samoorganizacija in socialna vključenost v starosti**" zajema več vidikov. Na samem začetku je pomembno razumeti zakaj in v kolikšni meri se starejši ljudje v vsakdanjem življenju soočajo s socialno izključenostjo. Razumevanje tega pojava je osnova za razvoj strategij in ukrepov proti izključenosti in za krepitev občutka vključenosti. Uvedba več kazalnikov vključevanja - ali nasprotno, izključevanja - v kontekstu staranja omogoča razvoj natančnega in ciljno usmerjenega usposabljanja za izobraževalce, ki delajo s starejšimi. Za krepitev socialne vključenosti ima odločilno vlogo mreženje. Ker so možnosti povezovanja starejših pogosto omejene (zaradi več razlogov, kot so pomanjkanje mobilnosti, manjši socialni doseg ali celo izredne zdravstvene razmere po vsem svetu itd.), je treba utreti nove poti povezovanja. Zato v četrti enoti opredelimo strategije za ustvarjanje priložnosti za druženje med starejšimi ljudmi. Po pripravi strategij je potrebno ovrednotiti prednosti in ovire vidika "mreženja" in jih dodatno opisati.

Poleg zgoraj omenjenih vidikov je cilj četrte enote izboljšati sposobnosti samoorganiziranja starejših ljudi. Medtem ko večina mladih in ljudi srednjih let samoorganizirnost in neodvisnost jemlje kot nekaj samoumevnega, jo starejši dojemajo drugače. Slaba vključenost je lahko posledica slabih možnosti samoorganizacije. Zato lahko izboljšave metod za samoorganizacijo obravnavamo kot vodilo za okrepitev občutka vključenosti. Izobraževanje izobraževalcev in vodij usposabljanja o samoorganizaciji bo izboljšalo aktivno zavedanje o prednostih in ovirah, s katerimi se srečujemo, ko se lotevamo takšnih vidikov vključevanja.

Zakaj je to pomembno?

Za izobraževanje starejših je značilna posebna dinamika, drugačna od tiste za mlade ali ljudi srednjih let. Ker spreminjače se družinske strukture in modeli vplivajo na opredelitev "aktivnega staranja", **je potrebna ustrezna prilagoditev**.

Zato morajo izobraževalci zelo **dobro ponotranjiti, kaj pomeni biti zaradi starosti izključen** iz sodobne družbe ali po drugi strani vključen vanjo, in kako se s tem soočiti. Čeprav ukrepi omogočajo preoblikovanje abstraktnih v bolj razumljive kategorije, ima to svoje omejitve. V četrti enoti mora vodja usposabljanja **prepoznati prednosti in slabosti ukrepov in strategij**, povezanih z družbenim vključevanjem, samoorganiziranjem in mreženjem. Hkrati gre uporaba ukrepov in strategij z roko v roki z vnaprej opredeljenimi rezultati, ki jih želimo doseči. Posledično je treba oceniti posamezne rezultate udeležencev. Vodje usposabljanja morajo biti sposobni oceniti, v kolikšni meri udeleženci z doseženimi spretnostmi izpolnjujejo njihova pričakovanja, tj. želene izide. Ukrepi in strategije so obravnavani kot smernice, ki temeljijo na različnih praksah. Zato morajo vodje usposabljanja **izvajati različne dejavnosti, ki krepijo socialno vključenost**.

Povezava z razvojem ključnih kompetenc in/ali z drugimi kompetenčnimi enotami

Četrta enota (KE4) "**Samoorganizacija in socialna vključenost v starosti**" je povezana z več drugimi enotami celotnega projekta.

S tretjo enoto (KE3) "**Komunikacijska orodja in motivacijske tehnike**" se lahko obravnava kot nujni pogoj za krepitev znanj izobraževalcev in trenerjev. Sestavni deli približevanja družbenemu pojavu izključenosti so ustrezna komunikacija in motivacijske tehnike, z namenom pridobivanja zanimanja za to temo. Motivacijske tehnike so bistven dejavnik, ki vpliva na uspeh socialnega mreženja in samoorganizacije.

Prva enota (KE1) "**Gerontologija in medgeneracijska solidarnost**" obravnava vidik "aktivnega staranja", ki se kot splošni cilj našega projekta odraža v točki "mreženje". Če odmislimo dobesedni pomen, lahko "aktivno staranje" razumemo kot posledico sodelovanja v družbi, ki ga spodbujamo s širjenjem socialne mreže. Tako so različna združenja ali klubi osnovana na določenih organizacijskih strukturah, ki so pomembne tako za skupino kot za posameznika.

Ustvarjanje mreže je neposredno povezano z "**Novimi pedagoškimi didaktičnimi pristopi**" (druga enota - KE2). Starejša generacija vedno bolj uporablja socialne medije, v skladu s tem se oblikuje pristop do koncepta mreženja. Izvajanje dobrih praks pri poučevanju - tudi z uporabo mikro učenja - bo izobraževalcem dalo samozavest za poučevanje, osredotočeno na udeležence in prilagojeno potrebam in znanju starejših, zlasti ko gre za virtualne delavnice, ki so za to generacijo večinoma območje, ki ga šele odkrivajo.

Vidik mreženja je mogoče razširiti na KE5 "**Evrropske vrednote in Erasmus+**" in ga umestiti v splošni okvir. Sodelovanje pri evropski strategiji in v medvrstniškemu učenju na področju "aktivnega staranja" je mogoče obravnavati kot mrežo za izobraževalce, ki bo obogatila sodelovanje in kulturno izmenjavo, saj omogoča različne poglede na koncept aktivnega staranja.

MATRIKA KOMPETENC 5 (MK5)

Naslov teme: Evropske vrednote in Erasmus+	
Pravni okvir Evropske unije/EU	
Ukrepi EU za spodbujanje pravic starejših	
Institucije in postopki odločanja	
Strategije EU, povezane s staranjem	
Program Erasmus+ kot instrument za vzpostavitev nacionalnih in nadnacionalnih mrež	
Časovni obseg učenja (skupinsko oz. na izobraževanju)	10
Skupni obseg učenja (samostojno in skupinsko izobraževanje)	20

UČNI REZULTATI	
Enota 5: Evropske vrednote in Erasmus+	
ZNANJE	<p>Poznavanje načel in uporabnosti v praksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pravni okvir in politični konteksti, ● povezave s strategijami EU, ● vrsta ukrepov EU: celovit pregled aktivnega državljanstva, ukrepi proti diskriminaciji, za zaposlovanje, vseživljenjsko učenje, socialna zaščita, pokojnine, socialna vključenost, dostopnost blaga in storitev, pravice potrošnikov, ● pregled programa Erasmus+ in priložnosti, ki jih nudi, ● tekoči projekti in ukrepi, ki podpirajo staranje v EU.
VEŠČINE	<ul style="list-style-type: none"> ● Iskanje in pregledovanje zanimivih projektov in pobud EU na področju strategij, ● iskanje in vzpostavljanje povezav z ustreznimi nacionalnimi in nadnacionalnimi akterji, ● iskanje in urejanje (prilagoditev – lokalizacija) dobrej praks za promocijo pravic starejših, ● uporaba in spodbujanje dobrej praks, ● izvajanje informiranja in svetovanja za starejše ljudi ali njihove podporne organizacije, ● prilagoditev pobud EU za lokalni kontekst (lokalizacija), ● organiziranje izobraževalnih in drugih dogodkov za izmenjavo informacij in dobrej praks na področju socialnega vključevanja starejših.

B. Kontekst

O čem je govora v tej enoti?

Ta enota (KE) se ukvarja s pomenom poznavanja konteksta EU na področju staranja. Osredotočamo se na akcije programa Erasmus+ in njegove priložnosti, ki jih je mogoče za dvig kakovosti življenja starejših izkoristiti na več ravneh. Izobraževalci morajo poznati dejanska (praktična) in teoretična znanja o načelih in uporabnosti pravnega okvira in političnih kontekstov o staranju v EU, katere ukrepe je Evropska unija že izvedla in kaj načrtuje. Poznati morajo tudi programi Erasmus+ in priložnosti (katere aktivnosti pridejo v poštev, komu so namenjene itd.).

Zakaj je to pomembno?

Možnosti programa Erasmus+ s povezovanjem ljudi zvišujejo kakovost življenja, zato je zelo pomembno, da o njih obveščamo tudi na lokalni ravni.

Naš pristop temelji na ugotovitvah poročila o vplivu demografskih sprememb, ki ga je Evropska komisija objavila junija 2020 (glej briefing AGE platforme).

Poročilo najprej izpostavlja izzive in priložnosti, ki jih prinaša staranje prebivalstva, pri čemer je ključna točka medgeneracijska solidarnost. A pandemija covid-19 močno spreminja pravila igre. Ob izbruhu krize so na mednarodni in evropski ravni sprejeli odločitve, ki so poudarjale ključni pomen spopadanja z ageismom (staromrzništvo ali starizem) in zaščito človekovih pravic za vsakogar, ne glede na starost. *"Prizadevanja za zaščito starejših oseb ne smejo spregledati številnih razlik znotraj te kategorije, njihove neverjetne odpornosti in pozitivnosti ter številnih vlog, ki jih imajo v družbi, tudi kot oskrbovalci, prostovoljci in voditelji v skupnosti. Prepoznati moramo vso raznolikost znotraj kategorije starejših oseb"*. Posebno poročilo generalnega sekretarja ZN je maja 2020 podprlo 146 držav članic.

Drugi razlog je, da se je tudi sedanja predsedujoča trojka Sveta Evropske unije zavezala, da bo pospešila razpravo o staranju: Nemčija je omogočila sprejetje sklepov Evropskega sveta o pravicah in sodelovanju starejših v digitalni dobi (oktober 2020) in uskladila skupno izjavo trojke predsedujočih o staranju; Portugalska naj bi uskladila sklepe o vključevanju staranja v javno politiko; Slovenija se bo osredotočila na vseživljenjski vidik.

Tretji razlog je, da so Združeni narodi decembra 2020 sprejeli »desetletje zdravega staranja (2021-2030)« s ciljem izboljšanja življenja starejših, njihovih družin in skupnosti po vsem svetu.

Povezava z razvojem ključnih kompetenc in/ali z drugimi enotami kompetenc

Kompetenčna enota 5 (KE5) je delno povezana z vsemi drugimi kompetenčnimi enotami, tega gradiva, ki ga je pripravil projektni partner Euroform RFS.

KE5 je najbolj povezana s KE1 - **Gerontologija in medgeneracijska solidarnost**, saj ta neposredno obravnava teme, ki se jih je EU zavezala upoštevati v naslednjem desetletju, imenovanem "Desetletje zdravega staranja", pa tudi z ostalimi enotami (glej v nadaljevanju).

4. KOMPETENČNE ENOTE

To poglavje obravnava kompetenčne enote (KE) učnega načrta GER-APP, ki je bil razvit v skladu z matrikami kompetenc, ki jih je pripravilo partnerstvo in so bile obravnavane v prejšnjem poglavju.

Zato se vsaka KE posebej osredotoča na teme in učne rezultate ter odgovarja na naslednja vprašanja za umestitev v kontekst:

- O čem je govora v tej KE?

Pojasnilo o temah in vsebinah, ki jih obravnavajo.

- Zakaj je pomembna?

O vplivu KE na spremnosti in kompetence udeležencev usposabljanja – izobraževalcev ter kako lahko naučeno vključijo v svoje delo z učenci.

- Povezanost z razvojem ključnih kompetenc in/ali drugimi kompetenčnimi enotami

Povezava med KE in ključnimi kompetencami, ki jih obravnavajo in so v skladu z cilji GER-APP projekta.

V tem poglavju so navedene tudi informacije o pedagoških pristopih in orodjih za evalvacijo, priporočeni za izvajanje pri poučevanju KE, ter o njihovih namenih in uporabi, s poudarkom na:

- temah, obravnavanih na vsakem srečanju,
- pedagoškem pristopu,
- potrebnih človeških in/ali materialnih virih,
- razlaga vaje za izvedbo ali dobre prakse dela s starejšimi, o kateri je govora.

4.1 KOMPETENČNA ENOTA 1 - Gerontologija in medgeneracijska solidarnost

Seznam tem, ki jih je potrebno obravnavati na srečanjih

- | |
|-------------------------------|
| • osnove gerontologije |
| • medgeneracijska solidarnost |
| • kakovostno staranje |

Pedagoški pristop

Pedagoški pristop delavnice, razložen v KE2, sloni na metodi skupinskega socialnega učenja - metodi, ki se uporablja pri delu z različnimi skupinami odraslih. Njena dodatna vrednost je v premostitvi vrzeli med teoretičnim in praktičnim znanjem. Temelji na učenju iz izkušenj udeležencev in združuje gerontološko znanje o staranju, antropološko znanje o krepitvi medgeneracijskih odnosov, psihološko znanje o pomenu izmenjave izkušenj, nevrološko znanje o krepitvi učnega procesa in andragoško znanje o načelih učenja odraslih. Metoda se izvaja v skupinah s približno 10 starejšimi osebami, med katerimi sta dva izobraževalca - multiplikatorja, ki sta se usposobila o oblikovanju skupine, vodenju in imata znanje o načinu izvajanja določenega tematskega programa.

Potrebni viri za usposabljanje (materialni in človeški)

- Usposobljeni izobraževalci (prostovoljci ali drugi)

4.1.1 Osnove gerontologije

opis kategorije	
vrsta učenja	Skupinsko socialno učenje
elementi delavnice	uvodno predavanje, medvrstniško učenje, izkustveno učenje
oblika	predstavitev osnovnih dejstev (uvodno predavanje), vaja (moj starejši priatelj), sledi razprava in zaključne pripombe
lokacija	Ni pomembno, vendar po možnosti v živo.
potrebna oprema	Prostor je potrebno pripraviti za sedenje v krogu.
število udeležencev	največ 15 oseb, ki jih vodi izobraževalec
oblika skupine	skupina 10, največ 15 oseb

posebne veščine	ne
sredstva	ne
viri	ne

Vaja 1 - Moj starejši prijatelj

opis kategorije	Moj starejši prijatelj
število udeležencev	največ 15 udeležencev
trajanje	90 minut, odvisno od števila udeležencev
cilj	Cilj vaje je bolje spoznati starejše in posebnosti staranja v 21. stoletju, njihove potrebe in izzive itd.
način izvedbe	<p>Opis vaj:</p> <p>Najprej izobraževalec udeležence prosi, naj vsak zase razmisli o starejši osebi, ki jo poznajo; naj opiše kako živi, kaj počne po upokojitvi, s katerimi izzivi se sooča, kako poteka dan te osebe? <i>Ta kognitivna priprava traja 10 minut.</i></p> <p>Prvi primer - svojo izkušnjo - pove izobraževalec oz. vodja skupine. Sledijo ostali udeleženci v krogu, vsak z opisom te osebe. Izobraževalec si sproti dela zapiske (<i>35-45 min</i>).</p> <p>Izobraževalec povzame zapiske in jih poveže s teoretičnim znanjem (demografske spremembe, spremembe v tradicionalnih družinskih sistemih, različne kategorije starejših, potrebe starejših, pozitiven/negativen odnos do staranja itd.) (<i>15 min</i>).</p>
zaključne ugotovitve	Glavne ugotovitve srečanja so doprinos k razumevanju posebnosti staranja v 21. stoletju (<i>5min</i>)
sredstva	/

4.1.2 Medgeneracijska solidarnost

opis kategorije	
metoda izvajanja	skupinsko socialno učenje
elementi delavnice	uvodno predavanje, medvrstniško in izkustveno učenje
oblika	Predstavitev osnovnih dejstev (uvodno predavanje), vaja, ki ji sledi razprava, zaključne pripombe
lokacija	Ni pomembno, vendar po možnosti v živo/osebno.
potrebna oprema oz. priprava prostora	Prostor je treba pripraviti v obliki za sedenje v krogu (stoli).
število udeležencev	do 15 udeležencev
oblika skupine	skupina največ 15 oseb
posebne veščine	ne
sredstva	ne
viri	ne

Vaja 2 - Kako ovreči stereotipe o staranju

opis kategorije	Kako ovreči stereotipe o staranju
število udeležencev	največ 15 udeležencev
trajanje	90 minut oz. odvisno od števila udeležencev
cilj	Cilj vaje je vzpostaviti pozitiven odnos do druge generacije, empatija in vzajemni odnos med generacijami.
način izvedbe	<p>Opis vaje:</p> <p>Najprej izobraževalec prosi udeležence, naj razmisljijo o dobrih izkušnjah, ki so jih imeli z drugimi generacijami - mlado, srednjo, starejšo generacijo; izkušnje, v katerih so od druge generacije</p>

	<p>prejeli pomoč, so se od nje nekaj naučili itd. <i>Ta kognitivna priprava traja 10 minut.</i></p> <p>Prvi primer udeležencem pove izobraževalec. Potem o svojih izkušnjah pripovedujejo tudi udeleženci (ali po vrsti kot sedijo, ali kdor se javi). Izobraževalec si sproti dela zapiske. (35-45 min) Ko se krog zaključi, izobraževalec povzame zapiske o povedanem in jih poveže s teoretičnim znanjem (generacije, različne potrebe in izzivi generacij ...) (15 min).</p>
zaključne ugotovitve	Zaključne besede – ugotovitve in poudarki izobraževalca (poudarek na pozitivnih lastnostih različnih generacij) in povezava s teoretičnim znanjem o generacijah (opredelitve, posebnosti, potrebe in izzivi ...)
viri	/

4.1.3 Kakovostno staranje

opis kategorije	
metoda za izvajanje	skupinsko socialno učenje
elementi delavnice	uvodno predavanje, medvrstniško in izkustveno učenje
oblika	predstavitev osnovnih dejstev (v obliki predavanja), vaja (premagovanje stereotipov in napačnih domnev), razprava, zaključne ugotovitve.
lokacija oz. način izvajanja	Ni pomembno, vendar po možnosti v živo.
potrebna priprava prostora	Prostor je treba pripraviti za sedenje v krogu (stoli razvrščeni v krogu).
število udeležencev	do 15
oblika skupine	V skupini naj bo največ 15 oseb.
posebne veščine	ne
sredstva	ne
viri	ne

Vaja 3 - Moj vzornik za staranje

opis kategorije	Moj vzornik za staranje
število udeležencev	do 15 udeležencev
trajanje	90 minut, oz. odvisno od števila udeležencev
cilj	Cilj vaje je razviti pozitiven odnos do staranja, empatijo, vzajemem odnos s starejšimi, priprava na lastno staranje in razumevanje različnih človeških razsežnosti.
način izvajanja	<p>Opis vaje:</p> <p>Najprej izobraževalec udeležence prosi, naj vsak razmisli o osebi, za katero se jim zdi, da se dobro stara, jo občudujejo - je njihov vzornik za staranje. Naj si na kratko zapišejo: kako ta oseba živi, kaj počne po upokojitvi, s kakšnimi izzivi se sooča, kako poteka njen/njegov dan? <i>Ta kognitivna priprava traja 10 minut.</i></p> <p>Prvi primer vzornika za staranje opiše izobraževalec/ka. Sledijo priovedi ostalih udeležencev. Izobraževalec si dela zapiske - povzetek. (35-45 min)</p> <p>Ko so na vrsti vsi, izobraževalec na podlagi zapiskov priovedi zaokroži, povzame, poveže s teoretičnim znanjem (pozitiven odnos do staranja itd...) (15 min)</p>
opombe	Kako prepoznavamo dejavnike kakovostnega staranja, naša lastna priprava na starost, pozitiven odnos do staranja
viri	/

(*ta vaja se lahko uporabi tudi pri medgeneracijski solidarnosti)

Vaja 4 - Kako poskrbeti zase?

Opis kategorije	Kako poskrbeti zase?
število udeležencev	največ 15 oseb
trajanje	90 minut oz. odvisno od števila udeležencev
cilj	Cilj vaje je razumeti različne človeške razsežnosti in kako poskrbeti zase v starosti.
način izvajanja	<p>Opis vaje:</p> <p>Najprej izobraževalec prosi udeležence, naj se razvrstijo v pare in si en drugemu povejo, kako vsak dan poskrbijo zase, kaj naredijo, da bodo ostali čim dlje samostojni.</p> <p>Prvi primer poda izobraževalec, po njegovi/njeni priopovedi sledijo člani skupine. Izobraževalec vodi zapiske - povzetek. (<i>35-45 min</i>)</p> <p>Izobraževalec na podlagi zapiskov povzame povedano, poveže s teoretičnim znanjem (holistični pogled na človeške razsežnosti - telo, duševnost, duhovnost, relativnost, kultura in zgodovinskost, pomen/smisel življenja) (<i>15 minut</i>).</p>
zaključne pripombe	Upoštevanje dejavnikov kakovostnega staranja, lastna priprava na starost.
viri	ne

4.2 KOMPETENČNA ENOTA 2: Nov pedagoško-didaktični pristop (družbeni mediji, mikroučenje, virtualne delavnice)

Število srečanj in trajanje: 5 srečanj (prvo in drugo srečanje po 2 uri; ostala srečanja po 4 ure): skupaj 16 ur

Seznam tem za obravnavo na srečanjih delavnice

• Socialna omrežja v izobraževanju
• Mikro učenje in mikro učne ure
• Nov izobraževalni model za starejše
• Virtualne delavnice v izobraževanju starejših

Pedagoški pristop

Prvo in drugo srečanje:

Model delavnice:

- uvod
 - mikro lekcija - začetno predavanje
 - čas za delo - praktične dejavnosti in razprave
 - poročanje
- največ 10 učencev (optimalno 5)

Tretje, četrto in peto srečanje:

Model delavnice:

Uporaba metode obrnjene učilnice z mikro učenjem na družbenih medijih in samostojnim delom.

Delavnica:

- čas za delo - praktične dejavnosti in razprave
 - evalvacija
- največ 10 učencev (optimalno 5)

Potrebna oprema za usposabljanje

Učilnica: 10 mest (stolov) za učence + za izobraževalca

Potrebna oprema za izobraževalca: prenosni računalnik (ali tablični računalnik ali pametni telefon)

Potrebna oprema za učence: prenosni računalnik (ali tablični računalnik ali pametni telefon, tudi slušalke in mikrofon)

4.2.1 Socialne omrežje v izobraževanju

Opis kategorije	
način izvedbe	delavnica
elementi delavnice	uvod, mikro lekcija, čas za samostojno delo, poročanje, samoocenjevanje
oblika	delo v skupini
lokacija	učilnica
potrebna oprema	prenosni računalnik / tablični računalnik/ pametni telefon
število udeležencev	največ 10 udeležencev
oblika skupine	skupina, delo v parih
posebne veščine	osnove dela z računalnikom (uporaba Microsoft Office)
sredstva	dostop do spletja je pogoj
viri	https://sproutsocial.com/insights/social-media-for-education/ Social Media for Senior Citizens: An Introductory Course

Vaja 1 - Didaktični potencial socialnih omrežij za izobraževanje starejših

opis kategorije	Didaktični potencial socialnih omrežij za izobraževanje starejših
število udeležencev	6 - 10 udeležencev
trajanje	90 minut
cilj	Cilj je seznaniti udeležence izobraževanja z družbenimi omrežji, ki jih uporabljajo starejši in njihovim didaktičnim potencialom za mikroučenje in prenos znanja.
način izvedbe	Uporablja se verbalno vizualna metoda Potek delavnice: 1. Uvod v vsebino - 3 minute 2. Mikro lekcija - 7 minut 3. Delo v parih - 60 minut 4. Razprava oz. povzetek aktivnosti - 15 minut 5. Spletni kviz z vprašanji izbirnega tipa - 5 minut
zaključne pripombe	Izobraževalci so pridobili znanje o uporabi in didaktičnem potencialu družbenih omrežij pri izobraževanju starejših.
viri	https://www.seniortechclub.com/tech-recipe/social-media-for-seniors/

4.2.2 Mikro poučevanje in mikro učne ure

Opis kategorije	
vrsta učenja	delavnica
elementi delavnice	uvod, mikro učna ura, aktivnost, povzetek - poročanje, samoocenjevanje
oblika	delo v skupini
lokacija	učilnica oz. drug primerni delovni prostor
potrebna oprema	prenosni računalnik / tablični računalnik / pametni telefon
število udeležencev	največ 10 udeležencev
oblika skupine	skupina z možnostjo dela v parih
posebne veščine	osnove dela z računalnikom - Microsoft Office
sredstva	Potreben je dostop do spletta.
viri	https://www.scitepress.org/Papers/2021/104492/104492.pdf

Vaja 2 - Mikro učenje za starejše

Opis kategorije	Mikro učenje za starejše
število udeležencev	6 - 10 udeležencev
trajanje	90 minut
cilj	Seznaniti se z metodo oblikovanja mikro učnih ur in načeli mikro učenja.
način izvedbe	Uporaba verbalno-vizualne metode. Potek delavnice: 1. Uvod - seznanitev z vsebino - 3 minute 2. Mikro učna ura - 7 minut 3. Delo v parih - 60 minut 4. Razprava in povzetek - 15 minut 5. Spletni kviz z vprašanji izbirnega tipa - 5 minut
opombe	S to vajo bodo izobraževalci pridobili znanje o oblikovanju in uporabi mikro učenja pri izobraževanju starejših.
viri	Uporabne povezave na predstavitev: kako uporabljati mikro učenje v izobraževanju starejših https://blending.education/be-resources/how-to-use-microlearning-in-your-teaching-series-part-1/ https://blending.education/be-resources/how-to-use-microlearning-in-your-teaching-series-part-2/ https://blending.education/be-resources/how-to-use-microlearning-in-your-teaching-series-part-3/ https://blending.education/be-resources/how-to-use-microlearning-in-your-teaching-series-part-4/ https://blending.education/be-resources/how-to-use-microlearning-in-your-teaching-series-part-5/ https://blending.education/be-resources/how-to-use-microlearning-in-your-teaching-series-part-6/ https://blending.education/be-resources/how-to-use-microlearning-in-your-teaching-series-part-7/ https://blending.education/be-resources/how-to-use-microlearning-in-your-teaching-series-part-8/ https://blending.education/be-resources/how-to-use-microlearning-in-your-teaching-series-part-9/

4.2.3 Nov izobraževalni model za starejše

Opis kategorije	
vrsta učenja	delavnica - obrnjena učilnica
element delavnice	skupinska priprava delavnice o socialnih omrežjih. Delavnica po metodi obrnjene učilnice: sinteza, skupinsko delo, predstavitev, poročanje - povzetek, kviz
oblika	delo v skupini
lokacija	po spletu in v učilnici (v živo)
potrebna oprema	prenosni računalnik/ tablični računalnik/ pametni telefon
število udeležencev	največ 10 udeležencev
oblika skupine	skupina z možnostjo dela v parih
potrebne veščine	osnove dela z računalnikom- Microsoft Office
sredstva	Potreben je dostop do spletta.
viri	/

Vaja 3 - Mikro učenje

Opis kategorije	Mikro učenje
število udeležencev	6 - 10 udeležencev
trajanje	90 minut
cilj	Ta vaja bo izobraževalcem omogočila, da osvojijo načela mikro učenja in jih uporabijo v učnem procesu s starejšimi; skupinsko delo o uporabi socialnih medijev.
način izvedbe	<p>Priprava: Mikro učna ura o družbenih omrežjih 5 dni prej. Razprava v skupini: učenec - učenec, učitelj - učenec, učitelj - skupina.</p> <p>Učna ura:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sinteza priprave na mikro učno uro - 5 minut 2. Delo na temah. Individualno, v parih ali v skupini - 60 minut 3. Predstavitev teme - 10 minut 4. Razprava - 10 minut 5. Ocenjevanje. Kviz - vprašanja z več možnostmi izbire - 5 minut
opombe	Delo v skupini na področju družbenih medijev
viri	Microlearning short and sweet https://d22bbllmj4tvv8.cloudfront.net/85/08/3a8aff7a4ebb8e7124551af298d5/111915-microlearning-short-and-sweet-sample-chapter1.pdf

Vaja 4 - Obrnjena učilnica

opis kategorije	Obrnjena učilnica
število udeležencev	6 - 10 udeležencev
trajanje	90 minut
cilj	Sposobnost vodenja delavnice v skladu z danimi elementi
način izvedbe	<p>Priprava: Mikro učna ura o osnovanju in delovanje skupine na socialnem omrežju, 5 dni prej. Razprava v skupini: učenec - učenec, učitelj - učenec, učitelj - skupina.</p> <p>Učna ura:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sinteza priprave na mikro lekcijo - 5 minut 2. Delo na temah: individualno, v parih ali v skupini - 60 minut 3. Predstavitev teme - 10 minut 4. Razprava - 10 minut 5. Evalvacija: kviz - vprašanja z več možnostmi izbire - 5 minut
zaključne pripombe	Ta vaja bo učiteljem omogočila, da se z metodo obrnjene učilnice prilagodijo učencem in njihovim izobraževalnim potrebam.
viri	ne

4.2.4 Virtualna delavnica v izobraževanju starejših

opis kategorije	
naziv izobraževanja	Virtualna delavnica v izobraževanju starejših
način izvedbe	delavnica - obrnjena učilnica
elementi delavnice	Skupinska priprava delavnice o socialnih omrežjih. Delavnica poteka po metodi obrnjene učilnice: sinteza, skupinsko delo, predstavitev, poročanje, kviz
oblika	delo v skupini
lokacija	po spletu in v učilnici (v živo)
potrebna oprema	prenosni računalnik/ tablični računalnik/ pametni telefon
število udeležencev	največ 10
oblika skupine	skupina z možnostjo dela v parih
potrebne veščine	osnove dela z računalnikom - Microsoft Office
sredstva	Potreben je dostop do spletja in aplikacije za videokonference Microsoft Teams, Zoom itd.
viri	https://miro.com/blog/virtual-workshop-activities/

Vaja 5 - Virtualna delavnica za začetnike

opis kategorije	Virtualna delavnica za začetnike
število udeležencev	6 - 10 udeležencev
trajanje	90 minut
cilj	usposobiti izobraževalce za vodenje virtualne delavnice
način izvedbe	<p>Priprava: Mikro lekcija o delovanju skupin na socialnih omrežjih (5 dni prej). Skupinska razprava: učenec - učenec, učitelj - učenec, učitelj - skupina.</p> <p>Učna ura:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sinteza priprave na mikro lekcijo - 5 minut 2. Delo na temah: individualno, v parih ali v skupini - 60 minut 3. Predstavitev teme - 10 minut 4. Razprava in povzetek - 10 minut 5. Ocenjevanje: Kviz - vprašanja z več možnostmi izbire - 5 minut
zaključne pripombe	S to vajo so se učitelji naučili osnov vodenja virtualnih delavnic.
viri	https://www.thevirtualtrainingteam.com/blog/tips-for-how-to-run-a-virtual-workshop-the-rookies-handbook

Vaja 6 - Oblikovanje virtualne delavnice za starejše

Opis kategorije	Oblikovanje virtualne delavnice za starejše
število udeležencev	6 - 10 udeležencev
trajanje	90 minut
cilj	Cilj je izobraževalce naučiti kako oblikovati virtualno delavnico z vsemi potrebnimi elementi.
način izvedbe	<p>Priprava: Mikro učna ura o delovanju skupine na socialnem omrežju 5 dni prej. Razprava v skupini: učenec - učenec, učitelj - učenec, učitelj - skupina.</p> <p>Učna ura:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sinteza priprave na mikro lekcijo - 5 minut 2. Delo na temah: individualno, v parih ali v skupini - 60 minut 3. Predstavitev teme - 10 minut 4. Povzetek in razprava - 10 minut 5. Evalvacija: kviz - vprašanja z več možnostmi izbire - 5 minut
zaključne pripombe	S to vajo se bodo učitelji spoznali in se naučili oblikovati vse elemente za kakovostno virtualno delavnico.
viri	https://www.eventbrite.ie/blog/ideas-spice-up-online-workshop-engage-audience-ds00/

4.2.5 Digitalna resničnost za starejše

Opis kategorije	
naziv	Digitalna resničnost za starejše
vrsta dobre prakse	Delavnica – obrnjena učilnica
elementi delavnice	Skupinska priprava na delavnico o socialnih omrežjih. Delavnica: obrnjena učilnica: sinteza, skupinsko delo, predstavitev, razprava – povzetek, kviz.
oblika	skupinsko delo
lokacija	učilnica
potrebna oprema	prenosni računalnik / tablica / pametni telefon / slušalke
število udeležencev	največ 10
oblika skupinskega dela	skupina z možnostjo dela v parih
posebne veščine	osnove dela na računalniku - Microsoft Office
sredstva	Dostop do spletja, aplikacije za digitalno resničnost
viri	https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-019-1218-8 https://www.wired.com/brandlab/2018/02/digital-reality-focus-shifts-technology-opportunity/

Vaja 7 - Digitalna resničnost za začetnike

opis kategorije	Digitalna resničnost za začetnike
število udeležencev	6 - 10
trajanje	90 minut
cilj	Cilj je seznaniti izobraževalce s možnostmi, ki jih nudijo tehnologije digitalne resničnosti (VR, AR, MR, XR) pri delu s starejšimi.
način izvedbe	<p>Priprava: Mikro učne ure o socialnih omrežjih 5 dni pred srečanjem skupine. Skupinska razprava: med učenci, med učiteljem in učencem, med učiteljem in skupino.</p> <p>Potek učenja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sinteza priprave na mikro učno uro – 5 minut 2. delo na temi/vsebini, v parih ali v skupini – 60 minut 3. Predstavitev teme – 10 minut 4. razprava – poročilo – 10minut 5. evalvacija: kviz z več možnimi odgovori – 5 minut
zaključne opombe	Izobraževalci bodo znali razlikovati med različnimi digitalnimi resničnostmi in jih znali uporabljati pri delu s starejšimi.
viri	https://www2.deloitte.com/ch/en/pages/innovation/articles/digital-reality-explained.html https://www.digitaltrends.com/computing/what-is-vr-all-the-basics-of-virtual-reality/

Vaja 8 - Uporaba virtualne resničnosti v delu s starejšimi

Opis kategorije	Uporaba virtualne resničnosti v delu s starejšimi
število udeležencev	6 - 10
trajanje	90 minut
cilj	Spoznati se z aplikacijami virtualne resničnosti in kaj nudijo.
način izvedbe	<p>Priprava: Mikro lekcija o funkcioniranju skupin na socialnih omrežjih 5 dni prej. Pogovor v skupini: med učenci, izobraževalec - učenec, izobraževalec - skupina.</p> <p>Učna ura:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sinteza priprave na mikro lekcijo - 5 minut 2. Delo na temah. Individualno, v parih ali v skupini - 60 minut 3. Predstavitev teme - 10 minut 4. Razprava - 10 minut 5. Evalvacija: kviz - vprašanja z več možnostmi izbire - 5 minut
zaključne opombe	Izobraževalci bodo lahko spoznali pozitivne vidike aplikacije DR na starejše ljudi in kako jih spodbuditi k njihovi uporabi.
vir	https://www.rendever.com https://www.myndvr.com/

4.3 KOMPETENČNA ENOTA 3 (KE3) Komunikacijska orodja in motivacijske tehnike

Število srečanj in trajanje:

- 4 srečanja: skupno 9 ur
- prvo srečanje (teme 1 -3): 3 ure
- drugo srečanje (tema 4): 2 ure
- tretje srečanje (tema 5): 2 ure
- četrto srečanje (tema 6): 2 ure

Seznam na delavnici obravnavanih tem

• Osnove komunikacije (temeljna načela)
• Uspešno komuniciranje (tehnike in veščine)
• Komuniciranje s starejšimi (posebnosti)
• Digitalne kompetence 1 (uporaba računalnika, tabličnega računalnika, pametnega telefona)
• Digitalne kompetence 2 (iskanje po internetu in brskalniki, digitalna varnost)
• Digitalne kompetence 3 (družbeni mediji, aplikacije)

Pedagoški pristop

Pedagoški pristop, ki se uporablja pri prvih treh temah, je metoda obrnjene učilnice. Gre za vrsto kombiniranega učenja, pri katerem se učenci seznanijo z vsebino doma in jo nato obravnavajo v šoli. To je obratna praksa od običajne, pri kateri se nove vsebine predstavijo v šoli, nato pa se učencem dodelijo domače naloge in projekti, ki jih morajo samostojno opraviti doma.

Pri digitalnih kompetencah 1-3 vodja izobraževanja dela neposredno z učenci (v našem primeru izobraževalci), po možnosti v majhnih skupinah.

Potrebna oprema

Za učitelje/učitelje usposabljanja:

- prenosni računalnik/računalnik, projektor, flipchart

Za udeležence:

- pripomočki za usposabljanje (npr. pametni telefon, tablični računalnik)

Različni pisarniški material

4.3.1 Osnove komuniciranja (osnovni principi)

Opis kategorije	
vrsta dobre prakse	/
elementi delavnice	video predstavitev, razprava, vaja
oblika	razprava – skupinska aktivnost in vaja – individualna.
lokacija	učilnica ali drug prostor za usposabljanje
potrebna oprema	stoli, pisarniški material (pisalo in papir), projektor v pripravljenosti (za vsak primer), flipchart stojalo in papir
število udeležencev	5 - 10

Vaja 1 - Načini komuniciranja

Opis kategorije	
število udeležencev	5 - 10
trajanje	45 minut
cilj	Spoznati različne oblike komunikacije in razumeti proces in vlogo komuniciranja
način izvedbe	<p>1) Vodja izobraževanja pošlje videoposnetek udeležencem vsaj 5 dni vnaprej.</p> <p>2) Udeleženci ga pregledajo in si zapišejo morebitna vprašanja za vodjo usposabljanja</p> <p>3) Vodja usposabljanja začne razpravo o vsebini videoposnetka - udeleženci komentirajo vsebino, postavljajo vprašanja itd.</p> <p>4) Izjava »jaz« – vaja (v angl. »I statement«*)</p> <p>5) Vrednotenje - skupinska razprava</p>
vir	<p>Navodila za izvedbo vaje "Izjave jaz" so na voljo na spodnji povezavi:</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=b0QGdg87OxI</p> <p>(video)https://positivepsychology.com/communication-exercises-for-work/</p>

*Izjava "jaz" (»I« statement v angl.) je način komuniciranja v prvi osebi ednine, ki se osredotoča na občutke govorca in ne na poslušalca.

4.3.2 Tehnike in veščine učinkovitega komuniciranja

opis kategorije	
naziv	Tehnike in veščine učinkovitega komuniciranja
vrsta dobre prakse	/
elementi delavnice	predstavitev v PowerPointu, razprava, vaja
oblika	delo v skupini
lokacija	učilnica ali drug prostor primeren za usposabljanje
potrebna oprema	stoli, pisarniški material (pisalo in papir), projektor v pripravljenosti (za vsak primer), flipchart stojalo in papir
število udeležencev	5 - 10
način dela v skupini	skupinska aktivnost (razprava), delo v paru (vaja)

Vaja 2 - Kako učinkovito komunicirati?

Opis kategorije	Kako učinkovito komunicirati?
število udeležencev	5 - 10
trajanje	45 minut
cilj	<ul style="list-style-type: none"> - Jasno in razumljivo sporočanje navodil in nasvetov, - aktivno poslušanje in pozitivno izražanje, - asertivno* izražanje želja in potreb.
način izvedbe	<ol style="list-style-type: none"> 1) Gradivo se udeležencem pošlje 5 dni vnaprej. 2) Udeleženci pregledajo gradivo in si zapišejo morebitna vprašanja za vodjo usposabljanja. 3) Na skupnem usposabljanju vodja začne razpravo o vsebini gradiva - udeleženci komentirajo vsebino in delijo svoje izkušnje v zvezi z dobro in slabo komunikacijo. 4) Udeleženci na podlagi lastnih primerov ponudijo rešitve, kako popraviti in izboljšati komunikacijo. 5) Risanje po navodilih sogovornika (v angl. »back-to-back drawing«*), vaja o poslušanju in jasnem izražanju pri komunikaciji. 6) Evalvacija - razprava v skupini.
vir	<p>Navodila za izvajanje zgoraj opisane vaje so na spodnji povezavi:</p> <p>https://www.slideshare.net/ei_skola/effective-communication-71902057 (presentation)</p> <p>https://positivepsychology.com/communication-exercises-for-work/</p>

4.3.3 Komunikacija s starejšimi

opis kategorije	
naziv	Posebnosti komunikacije s starejšimi
vrsta dobre prakse	/
elementi delavnice	/
oblika	pdf dokument, gradiva s spletnih strani
lokacija	učilnica oz. drug za skupinsko delo primeren prostor
potrebna oprema	stoli, pisarniški material (pisala in papir)
število udeležencev	6 - 10
oblika skupinskega dela	razprava in delo v parih

Vaja 3 - Posebnosti komuniciranja s starejšimi

Opis kategorije	Posebnosti komuniciranja s starejšimi
število udeležencev	6 - 10 (sodo število)
trajanje	45 minut
cilj	<ul style="list-style-type: none"> - Prilagajanje komunikacije potrebam starejših (poslušanje, govor, opazovanje), - spodbujati samostojnost starejših, - navajanje na prožnost, potrpežljivost ter sprejemanje razlik, - razumeti najpogosteje ovire pri sporazumevanju.
način izvedbe	<p>1) Gradivo udeležencem pošljemo 5 dni vnaprej.</p> <p>2) Udeleženci pregledajo gradivo in si zapišejo morebitna vprašanja za obravnavo na skupnem usposabljanju.</p> <p>3) Vodja usposabljanja začne razpravo o vsebini gradiva, udeleženci komentirajo vsebino.</p> <p>4) Vodja na delavnico prinese pravila za uspešno komunikacijo s starejšimi (po dve na par). Udeležence razdelite v pare. Vsak par prejme po dva pravila. Ena oseba po navodilih »odigra« situacijo, a naredi vse narobe, v nasprotju s pravili. Druga oseba opazuje in posluša ter zapiše, kaj je bilo narobe.</p> <p>Seznam pravil za uspešno komunikacijo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Govorite jasno in glasno, z normalno hitrostjo (125 besed na minuto), z globljim tonom; 2) Če starejša oseba povedanega ne razume, ponovite z drugimi besedami; 3) Obrnite se proti starejši osebi, da je pogovor iz oči v oči in da si sogovornik lahko z obrazno mimiko in gibi ustnic pomaga pri razumevanju sporočila; 4) Besedno sporočilo dopolnite z neverbalno komunikacijo - gestami, mimiko obraza; 5) Med govorjenjem ne držite roke pred usti, ne žvečite hrane ali žvečilnega gumija; 6) Med govorjenjem zmanjšajte hrup v ozadju, npr. zaprite okno, izklopite radio ali televizijo; 7) Prosite osebo za povratno informacijo, da ugotovite ali je sporočilo doseglo poslušalca. 8) Evalvacija - skupinska razprava.
opombe	<p>Kaj odsvetujemo pri komunikacijs s starejšimi? Kako se pogovarjati z osebo s težavami v komunikaciji (jecljanje, govorna napaka, posledica bolezni ipd.)?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ne popravljamog sogovornika, npr. nekoga, ki ima težave z artikulacijo. - Ne predpostavljamog ali sugerirajmo kaj naj sogovornik misli ali kako naj dela (npr. "Če ne rečeš nič, bom razumel, da te nič ne boli."); - Ne ignorirajte prisotne osebe (npr. "Pustite ga pri miru, tako ali tako ne razume, o čem se pogovarjamo, samo razburili ga boste");

	<ul style="list-style-type: none">- Ne govorite glasneje po nepotrebnem: pri pogovoru s starejšimi pogosto govorimo glasneje, ker mislimo, da nas sogovornik ne sliši oz. nas bo bolje razumel;- Ne uporabljajte druge prisotne osebe kot posrednika v komunikaciji v prisotnosti starejšega (npr. »Ali ga razumeš?« / s tihim, obupanim glasom / "Nima smisla!")- Ne govorite nestrpno in jezno (npr. »Nimam časa. Če te še kaj zanima kaj, vprašaj koga drugega«).
vir	https://pogoe.org/sites/default/files/Commun-Support-Mat.pdf https://www.psychologytoday.com/us/blog/communication-success/201411/how-communicate-effectively-older-adults

4.3.4 Digitalne kompetence 1

Opis kategorije	
vrsta dobre prakse	delavnica
elementi delavnice	/
oblika	V skladu z vsebino in načeli spletnega mesta <i>Be connected</i> https://beconnected.esafety.gov.au/ vodja usposabljanja vodi udeležence skozi postopek, medtem ko delajo vsak na svoji napravi.
lokacija	Učilnica oz. drug primeren prostor
potrebna oprema	Pametni telefoni ali tablice za udeležence, prenosnik in projektor (vodja usposabljanja)
število udeležencev	5 - 6
način dela	individualno delo na pametnem telefonu ali tabličnem računalniku

Vaja 4 - Spoznajte svojo tablico in pametni telefon (ali računalnik)

Opis kategorije	Spoznajte svojo tablico in pametni telefon (ali računalnik)
število udeležencev	5 - 6
trajanje	60 minut
cilj	Kako uporabljati zaslon na dotik na mobilnem telefonu ali tabličnem računalniku. Najprej bodo obravnavani osnovni, potem naprednejši načini upravljanja zaslona na dotik s poudarkom na najpomembnejših in najpogosteje uporabljenih funkcijah telefona/tabličnega računalnika.
način izvedbe	V skladu z vsebino in načeli spletne strani <i>Be connected</i> https://beconnected.esafety.gov.au/ vodja usposabljanja vodi udeležence skozi postopek in vsebino prilagodi udeležencem, ki sledijo navodilom na svojih napravah in postavljajo vprašanja, vsa vprašanja in nejasnosti se obravnavajo na kraju samem.
potrebna oprema	Svetujemo ločene delavnice za uporabnike tabličnih računalnikov in pametnih telefonov ter po potrebi za uporabnike računalnikov. Osnovni namen je omogočiti starejšim, da delajo na napravah, ki jih največ uporabljajo - domnevamo, da so to pametni telefoni ali tablični računalnik (tablica).

opombe	Stran »Be connected« v angleščini služi le kot primer, za princip dela, vodje usposabljanja poiščejo enakovredno vsebino v svojem jeziku.
vir	https://beconnected.esafety.gov.au/topic-library/essentials/get-started-with-your-device

4.3.5 Digitalne kompetence 2 (brskanje po spletu, spletna varnost)

Opis kategorije	
vrsta dobre prakse	delavnica
elementi delavnice	/
oblika	V skladu z vsebino in navodili spletnega mesta <i>Be connected</i> https://beconnected.esafety.gov.au/ vodja usposabljanja vodi udeležence skozi učni proces , ki delajo na svoji napravi.
lokacija	učilnica ali drug ustrezен prostor
potrebna oprema	pametni telefoni ali tablični računalniki (udeleženci), prenosni računalnik in projektor (vodja usposabljanja)
število udeležencev	5 - 6
način dela	individualno delo na pametnem telefonu ali na tablici

Vaja 5 - Kako začeti na spletu

Opis kategorije	Kako začeti na spletu
število udeležencev	5 - 6
trajanje	90 minut (ali 2 srečanji po 45 minut)
cilj	<p>Spoznavanje spleta je lahko nekoliko zapleteno, zato bodo starejši v tej temi pridobili nekaj osnovnih veščin, ki jim bodo pomagale pri začetku uporabe spletja.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uporaba interneta, - uporaba spletnih obrazcev, - uporaba elektronske pošte, - uporaba iskalnikov, - uvod v internetno varnost.
način izvedbe	<p>V skladu z vsebino in navodili spletnega mesta Be connected https://beconnected.esafety.gov.au/ vodja usposabljanja vodi udeležence skozi učni proces in vsebino prilagodi udeležencem. Udeleženci na svojih napravah sledijo navodilom in postavljajo vprašanja, vsa vprašanja in nejasnosti se obravnavajo na kraju samem.</p> <p>Stran v angleščini služi le kot primer, izobraževalci sledijo navodilom za izvedbo z podobno vsebino v svojem jeziku.</p>
opombe	Svetujemo ločene delavnice za uporabnike tabličnih računalnikov in pametnih telefonov ter po potrebi za uporabnike računalnikov. Osnovni namen je omogočiti starejšim, da delajo na napravah, ki jih najverjetneje uporabljajo - domnevamo, da so to pametni telefoni ali tablični računalnik (tablica).
vir	https://beconnected.esafety.gov.au/topic-library/getting-started-online

4.3.6 Digitalne kompetence 3 (socialni mediji, aplikacije)

Opis kategorije	
vrsta dobre prakse	delavnica
elementi delavnice	/
način izvedbe	V skladu z vsebino in navodili spletnega mesta <i>Be connected</i> https://beconnected.esafety.gov.au/ vodja usposabljanja vodi udeležence skozi učni proces in vsebino prilagodi udeležencem.
lokacija	učilnica ali drug za usposabljanje ustrezen prostor
potrebna oprema	pametni telefoni ali tablični računalniki (udeleženci), prenosni računalnik in projektor (vodja usposabljanja)
število udeležencev	5-6
način dela	samostojno delo na napravi po navodilih vodje usposabljanja
specifične veščine	IKT veščine – uporaba aplikacij in platform za komunikacijo

Vaja 6 - Medsebojno povezani

Opis kategorije	Medsebojno povezani
število udeležencev	5 - 6
trajanje	90 minut (ali 2 srečanji po 45 minut)
cilj	<p>Starejše naučiti uporabe osnovnih aplikacij in platform za povezovanje z njihovimi bližnjimi oz. z zunanjim svetom.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaj potrebujemo za video klice (osnove)? - Kako uporabljati Skype? - Kako uporabljati aplikacijo WhatsApp? - Kako uporabljati FaceTime (samo naprave Apple)? - Kako uporabljati Zoom
način izvedbe	<p>V skladu z vsebino in navodili spletnega mesta <i>Be connected</i> https://beconnected.esafety.gov.au/ vodja usposabljanja usmerja udeležence skozi učni proces in vsebino prilagaja udeležencem. Vse morebitne nejasnosti se razrešijo na usposabljanju s pomočjo vodje. Stran v angleščini služi le kot primer, vodje sledijo navodilom za izvedbo, a z enakovredno vsebino v svojem jeziku.</p>
opombe	<p>Svetujemo ločene delavnice za uporabnike tabličnih računalnikov in pametnih telefonov ter po potrebi za uporabnike računalnikov. Osnovni namen je omogočiti starejšim, da delajo na napravah, ki jih najverjetneje uporabljajo - domnevamo, da so to pametni telefoni ali tablični računalnik (tablica), po potrebi se vsebina prilagodi za uporabnike računalnikov.</p>
vir	https://beconnected.esafety.gov.au/topic-library/essentials/connecting-to-others

4.4 KOMPETENČNA ENOTA 4

Samoorganizacija in mreženje

Število srečanj in trajanje: 4 srečanja - vsako srečanje po 3 ure (skupaj 12 ur)

Seznam obravnavanih tem na delavnici:

• Mreženje
• Praksa druženja med starejšimi
• Samoorganiziranje starejših, prednosti in izzivi samoorganiziranja

Pedagoški pristop

Obrnjena učilnica je pedagoška metoda, ki se v zadnjem času pogosto uporablja predvsem v šolah. Gre za metodo poučevanja in učenja, ki jo podpirajo digitalne vsebine; zanjo je značilno obračanje tradicionalne metode poučevanja oz. učenja.

V metodologiji obrnjenega razreda je prva faza samostojno učenje, ki ga vsak učenec izvaja zunaj učilnice s pomočjo IKT. Druga faza učnega procesa poteka v razredu, kjer se učitelji najprej navežejo na to kar so se učenci naučili prej, sledi razprava in primerjava mnenj. V tej drugi fazi postane sodelovanje med učenci ključni vidik celotnega učnega procesa.

Ideja tega modela je "čim manj predavanj, čim več učenja".

Potrebna sredstva za usposabljanje

- Računalnik ali tablični računalnik,
- dostop do interneta,
- platforma za e-učenje za izmenjavo gradiva (neobvezno),
- pisarniški material.

4.4.1 Ker smo skupaj močnejši:

Medgeneracijski programi, ki vključujejo mlade v delo s starejšimi

Opis kategorije	
vrsta dobre prakse	Zbirka navodil za medgeneracijsko sodelovanje
elementi delavnice	/
oblika	Predstavitev in smernice za uspešno medgeneracijsko povezovanje
lokacija	Lahko se izvaja tako na spletu, lahko tudi drugače, odvisno od izbrane dejavnosti, ki jo je treba izvajati
potrebna oprema	Oprema se razlikuje glede na izbrano aktivnost
število udeležencev	Najmanj ena mlada in ena starejša oseba
oblika skupine	Za lažje vzpostavljanje osebnih stikov priporočamo izvedbo v parih ali majhnih skupinah.
potrebne veščine	<p>Udeležence je potrebno ozvestiti o temah, pomembnih v medgeneracijskih programih, kot so npr.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - obravnavo odnosov/mitov/stereotipov do druge generacije - zavedati se kulturnega razkoraka in biti pripravljen na razpravo o različnih temah, npr. načini samozražanja (npr. oblačila, pričeske/barve las, ličila, tetovaže, piercingi) - pojasnite pričakovanja glede primerrega jezika in vedenja - posredujte konkretnje informacije o programu, vključno z vlogami udeležencev, časovnim okvirom in cilji programa <p>Pomembno je pripraviti mlade in starejše ločeno, preden se zberejo vsi skupaj.</p>
viri	https://www.gu.org/resources/because-were-stronger-together/ https://www.gu.org/app/uploads/2018/06/13-IntergenerationalPrograms-Report-Because-Were-Stronger-Together.pdf

Vaja 1 - Dobro življenje s telovadbo (LIFE)

Opis kategorije	Dobro življenje s telovadbo (LIFE)
vrsta dobre prakse	primer aktivnosti za starejše
število udeležencev	5 – 10 odvisno od omejitev prostora: skupinska vodena dejavnost
oblika	skupinska vodena dejavnost fizična aktivnost - rekreacija
lokacija	v živo, v prostoru, kjer je mogoče izvajati vodeno vadbo (npr. telovadnica, park itd.)
potrebna oprema	Odvisno od izbranih vaj, ki jih boste izvajali, boste potrebovali različne pripomočke (npr. podloge za jogo, žoge za fitnes itd.). Ker ta praksa predvideva možnost uporabe videoiger s telesno dejavnostjo (npr. videoigre Nintendo Wii), so v tem primeru potrebna tudi tehnološka orodja, kot sta igralna platforma in televizor.
trajanje	45 minut
Potreben pogoj	Starost vsaj 60 let.
viri	https://www.extension.iastate.edu/video/our-story-living-well-through-intergenerational-fitness-and-exercise https://www.ruralhealthinfo.org/project-examples/774

4.4.2 Stichting Samen Verder (skupaj naprej)

Opis kategorije	
vrsta dobre prakse	primer prostovoljskega združenja za starejše
elementi delavnice	ni navedeno
oblika	seznam aktivnosti
lokacija	na lokaciji združenja
potrebna oprema	Začelo se je kot civilna pobuda, namenjena prevozu starejših z avtomobili ter zbirjanju rabljenega papirja in blaga (oblačila itd.) za prodajo. Ta trgovina je še vedno finančno pomembna in služi kot fizični prostor za srečevanja. Kasneje so razširili program, izvajajo storitve in programe za starejše in invalide.
število udeležencev	ni pomembno
oblika skupine	/
potrebne veščine	Prostovoljci združenja prihajajo iz zelo različnih okolij, tako upokojenci, ki imajo za sabo uspešne kariere kot starejši, ki jim grozi socialna izključenost. Niso potrebna posebna znanja, ker pa združenje nudi širok nabor dejavnosti, se lahko različni prostovoljci po želji aktivirajo in sodelujejo v aktivnostih po svojih željah.
viri	http://www.janwillemvandemaat.com/wp-content/uploads/2013/09/Social-inclusion-Elderly-Eurofound.pdf

4.4.3 Kako je biti star v okraju Mirafiori Sud, Torino

Opis kategorije	
vrsta dobre prakse	zbirka aktivnosti
elementi delavnice	/
oblika	seznam aktivnosti
lokacija	kjerkoli, odvisno od izbrane aktivnosti
potrebna oprema	odvisno od izbrano vrsto dejavnosti
število udeležencev	ni pomembno
oblika skupine	individualna in skupinska oblika
potrebne veščine	Ciljna skupina projekta so starejši od 65 let, ki samostojno živijo v okraju Mirafiori Sud ali v bližnji okolici. Cilj je spodbujati njihovo aktivno staranje z udeležbo v lokalnem družabnem življenju, spodbujanjem zdravega načina življenja in ustvarjanjem sosedskih mrež.
vsebina	Projekt v Torinu promovira in spodbuja aktivnosti: <ul style="list-style-type: none"> - Dostopnost bližnjih storitev za starejše, - rekreacija in druženje, - mreženje med lokalnimi deležniki, - krepitev sosesk in povezav med starejšimi, - preventiva za zdravje in dobro počutje, - medgeneracijska solidarnost, - udeležba v aktivnostih je za starejše brezplačna.
viri	/

Vaja 2 – Popravljalnica (Repair Cafe)

Opis kategorije	
ime dobre prakse	Popravljalnica (Repair Café)
število udeležencev	ni pomembno
trajanje	ni pomembno
lokacija	Javni družabni prostor, vsem dostopen in dovolj velik za delo več ljudi. Internet ni potreben.
cilj	Spodbujanje socialne vključenosti v prostoru, kjer lahko starejši uporabljajo svoje spremnosti pri popravilih in se hkrati srečujejo z ljudmi različnih generacij, predvsem mladimi, katere učijo popravil.
način izvedbe	<p>Popravljalnice so organizirane v dostopnih skupnostnih prostorih – cerkev, knjižnica, mladinski center ali društvo upokojencev, lahko tudi lokalna kavarna. Tam je na voljo orodje in lastniki naprav lahko s pomočjo prostovoljcev - mojstrov za različna popravila, pogosto so to upokojenci - popravijo svoje pokvarjene naprave, pripomočke itd.</p> <p>Ta pobuda omogoča družabna srečanja in prostor za sproščeno druženje, kjer obiskovalci prinesejo piškote, spijejo kavo, ali zabavajo otroke, medtem ko njihovi starši čakajo na popravilo.</p> <p>Aktivnost se izvaja po metodi obrnjenega razreda:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. učenci naj po spletu poiščejo informacije o tem, kako ta praksa deluje v skupnostih, kjer se je že dobro prijela, kako začeti, itd. Naj razmislijo kje bi bila dobra lokacija za tako aktivnost v njihovem kraju. 2. učenci naj te informacije in ugotovitve pripravijo za predstavitev (ni pomembno na kakšen način) za druge udeležence. 3. učitelj spremi predstavitve njihovih raziskav, jih posluša in oceni njihovo delo.
opombe	Metoda obrnjenega razreda učence spodbuja, da sami pridejo do informacij in si zamislijo kako bi taka pobuda lahko uspela v svojem okolju.
viri	https://repairtogether.be/en/what-is-a-repair-cafe/

4.4.4 Načrtovanje rutine

Opis kategorije	
število udeležencev	ni pomembno
trajanje	60 minut
cilj	samoorganizacija posameznika
način izvedbe	<p>Za pomoč pri samoorganizaciji starejših je lahko koristna priprava načrta dejavnosti; upošteva tako možne težave s spominom kot predлага aktivnosti, ki so lahko zanimive za starejše, a jih sami morda ne bi našli.</p> <p>Vaja se izvaja z metodologijo obrnjene učilnice. Učence prosimo, da z »brainstormingom« sestavijo seznam možnih zanimivih aktivnosti za starejše, na primer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rokodelstvo, obrt ali ročna dela, - vrtnarjenje, - sprehajanje, rekreacija in telovadba, - učenje na višji ravni, - branje in pisanje, - kuhanje in peka, - prostovoljno delo, - glasba in ples, - druženje s hišnimi ljubljenčki - razvajanje (različne oblike sproščanja, toplice itd.) <p>Nato učenci pripravijo vzorčni urnik za en mesec, pri čemer morajo biti čim bolj realistični in pri tem upoštevati zmožnosti in potrebe starejših, s katerimi delajo, in dejanske aktivnosti, ki so na voljo v lokalnem okolju ali možnosti institucije, s katero delajo.</p> <p>Učitelj bo nadzoroval izdelavo končnega urnika in ga ocenil.</p>
zaključne opombe	Pomembno je, da se učenci pri tej dejavnosti zavedajo pogojev in okoliščin v okolju kjer delujejo; da se zavedajo dejanskih možnosti in zmožnosti ljudi, s katerimi delajo.
viri	/

Vaja 3 - Umetnost kot vam ustreza

Opis kategorije	Umetnost kot vam ustreza
število udeležencev	skupinska aktivnost, število ni pomembno
trajanje	dve uri (120 minut)
cilj	Naučiti se načrtovati ustvarjalno delavnico za starejše.
način izvedbe	<p>Umetnost kot vam ustreza (v vašem ritmu) starejšim nudi likovno terapijo in aktivnosti za ustvarjalno izražanje. Skoraj vsi umetniški projekti se izvajajo v skupinskem okolju, kar ponuja priložnosti za medgeneracijsko sodelovanje med starejšimi in mladimi, ki sodelujejo v programu.</p> <p>Izvajanje s pomočjo metode obrnjene učilnice.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Izobraževalci naj razmisljijo o organizaciji ustvarjalne dejavnosti, ki bi jo izvajali skupaj s starejšimi. Čeprav se model nanaša na umetnost, je dejavnost lahko povezana s čimer koli, za kar je učitelj strokovnjak ali kar zanima učence. - Izobraževalci (udeleženci izobraževanja) naj načrtujejo organizacijo te aktivnosti in pri tem razmišljajo tudi o: prostoru, potrebnem materialu, časovnem rasporedu, morebitnih dovoljenjih itd. Če izobraževalci že delajo s starejšimi, lahko za delo uporabijo resnične izkušnje in resnične zamisli za prihodnost, ki jih bodo uresničili. - Izobraževalci naj pripravijo predstavitev te aktivnosti. To lahko storijo s predstavitvijo PowerPoint, videom, na papirju ali na drug ustrezlen način. - Vodja izobraževanja nadzoruje predstavitev vsakega udeleženca, mu pri tem pomaga in ga na koncu evalvira. Ob koncu izvede zaključno skupno razpravo o ugotovitvah in pridobljenih informacijah.
opombe	Metodologija obrnjene učilnice učencem omogoča, da že na začetku izhajajo iz lastnih izkušenj. Pomembno je tudi, da učenci vedo, da se ta metoda lahko uporablja pri organizaciji različnih dejavnosti, ne le kulturnih, tako da vedo, da jo lahko uporabijo za poučevanje česar koli, o čemer imajo znanje.
viri	https://static1.squarespace.com/static/5b855bd5cef372d1e9a8ef0e/t/5f68ab3cdfa5933aad70c542/1600695105370/N4A+engAGED_Best+Practices+Brochure-508.pdf

Vaja 4 - Metoda štirih škatel

opis kategorije	Metoda štirih škatel
število udeležencev	Vaja se izvaja samostojno.
trajanje	60 minut
število udeležencev	5 - 10
cilj	Pomoč starejšim pri samoorganizaciji s preureditvijo njihovega bivalnega prostora
način izvedbe	<p>Pri tej vaji je pomembno je, da prisluhnete zgodbam in spominom, povezanim s življenjskimi izkušnjami in poskusite razumeti, zakaj je nekaj zanje čustveno dragoceno. Postopek je lahko pravzaprav povezovalna izkušnja in lahko prinese več druženja: npr. predmete, ki se ne uporablajo več, se lahko proda ali podari na lokalnih prireditvah. Za organizacijo v prvotni različici v sobo postavite štiri velike škatle z oznakami:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) "Obdržati": predmeti s sentimentalno vrednostjo, kot so družinski spominki, osebna pisma, poročni porcelan, foto albumi ipd. 2) "Ovrednotiti in prodati": za predmete z vrednostjo, ki pa jih ne uporabljamo več. 3) "Ohraniti": za predmete brez sentimentalne vrednosti, a jih še uporabljamo, kot so kosi pohištva in okrasni predmeti. 4) "Garažna razprodaja/daritev": za predmete, ki jih ne uporabljamo več in jih ne bomo pogrešali. <p>Za večje predmete, ki ne bodo šli v škatle, kot so pohištvo, inštrumenti in oprema za vadbo, razmislite o možnosti, da bi njihove fotografije dali na kartice in jih nato položili v ustrezne škatle.</p> <p>Če želite to vajo poučevati z metodologijo obrnjene učilnice, učencem razložite prvotno vajo, nato pa jih spodbudite, da razmislijo o ustreznejši metodologiji delitve škatel za starejše ljudi, s katerimi delajo.</p>
opombe	To je dobra vaja za naučiti se samoorganizacije s pomočjo nadzora nad okolico in lastnino. To aktivnost pogosto odlagamo, vendar je nujna in je lahko podlaga za naslednje izkušnje (so našli nekaj, v čemer so bili nekoč dobri, na primer glasbeni inštrument? Ali so se odločili, da bodo nekaj prodali in ustvarili nove mreže?)
viri	https://www.nextavenue.org/4-boxes-approach-helping-elderly-parents/

Vaja 5 - Pohodniške skupine

Opis kategorije	Pohodniške skupine
število udeležencev	ni pomembno
trajanje	ni pomembno
število udeležencev	5 - 10
lokacija	na prostem, v naravi, po mestu...
cilj	Ustvariti priložnost za mreženje, povezano tudi s telesno dejavnostjo in njenimi koristmi
način izvedbe	<p>S pohodniškimi skupinami za starejše ustvarimo redne priložnosti za hojo skupaj z inštruktorjem/vodjo pohoda.</p> <p>Ta vaja poteka po metodologiji obrnjene učilnice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Učenci najprej raziščejo svoje možnosti za organizacijo pohodniških skupin: ali obstajajo poti, ki jih lahko varno uporabljajo starejši (npr. varne)? Ali morajo za to pridobiti dovoljenja? Kolikokrat na teden/mesec bodo organizirali pohodniško skupino? Ali morajo udeležencem posredovati kakšne informacije (npr. o opremi, virih itd.)? - Učenci bodo nato rezultate svoje raziskave uredili tako, da jih bodo izpostavili pred vodjo usposabljanja in drugimi udeleženci, po metodi, ki jim je ljubša. - Vodja usposabljanja ob koncu izvede evalvacijo.
zaključne opombe	Sodelovanje v organizirani skupini z vodičem daje občutek varnosti in spodbuja gibanje. Organiziramo lahko različne skupine, da se skupina razdeli v manjše skupine glede na hitrost hoje in razdalje. Svetujemo ogrevanje z vajami za stabilnost in ravnotežje.
viri	https://static1.squarespace.com/static/5b855bd5cef372d1e9a8ef0e/t/5f6801ab4c0e7d11516ecfd8/1600651693102/N4A+engAGED_Best+Practices+Brochure-508.pdf

4.5 KOMPETENČNA ENOTA 5 - Evropske vrednote in Erasmus+

Število srečanj in trajanje

5 srečanj, vsako 90 minut (šolska ura je 45 minut)

Seznam tem za obravnavah na srečanjih delavnic

• Zelena knjiga o demografskih spremembah v EU, 2021
• Spoznavanje programa Erasmus+
• Aktivno državljanstvo in Erasmus+
• EPALE platforma za izobraževanje odraslih

Pedagoški pristop

Pedagoški pristop, ki se bo uporabljal, je delo v delavnicah, tj. izmenično plenarno delo (vsi udeleženci) in v podskupinah glede na obseg in vrsto gradiva. Pri delavnicah se lahko po presoji učitelja uporabljajo različne tehnike delavnic, kot je na primer svetovna kavarna (world café).

Potrebna oprema za usposabljanje

Za vodje izobraževanj:

- prenosnik oz. osebni računalnik, projektor, flipchart

Za udeležence:

- škarje,
- papir in pisalo
- pametni telefon, lahko tudi tablica

4.5.1 Zelena knjiga o demografskih spremembah in vaja 1

Opis kategorije	
vrsta dobre prakse	Seznanitev s pomembnih dokumentom za staranje v EU
elementi delavnice	predstavitev, pogovor, vaja
lokacija	učilnica oz. drug prostor za usposabljanje
potrebna oprema	stoli, pisalne potrebščine (pisalo on papir), škarje. Projektor po potrebi, flipchart (stojalo in listi)
število udeležencev	5 - 10
oblika skupine	skupinsko delo (razprava) in individualno (vaja)
trajanje	90 minut
cilj	Spoznati se s krovnim gradivom EU – Zeleno knjigo o demografskih spremembah v EU
način izvedbe	<p>Vaja 1:</p> <p>Pregled - 15 minut</p> <p>Po uvodni predstavitvi aktivnosti razdelite skupino na 2 do 3 podskupine. Vsaki skupini izročite vsebino in uvod v zeleno knjigo in samo del (določeno poglavje ali temo) tega 24 strani dolgega dokumenta, ki bi ga bilo smiselno prebrati in obdelati v podskupini (npr. del "Zadovoljevanje naraščajočih potreb starajočega se prebivalstva" prvi skupini, "Zadovoljevanje potreb starajočega se prebivalstva po zdravstveni in dolgotrajni oskrbi" drugi skupini itd.). Vsako podskupino prosite, naj prebere svoj del in na podlagi tega oblikuje 2 do 3 vprašanja. Na primer: "Kakšen je možen vpliv čezmejne mobilnosti zdravstvenega osebja na probleme staranja v naši državi?" Svoja vprašanja naj napišejo na flipchart list papirja in jih obesijo/prilepijo na steno.</p> <p>Razumevanje odgovorov na vsa vprašanja - 5 minut</p> <p>Ko so vsa zbrana vprašanja podskupin na steni, organizirajte kratki plenarni sestanek z vsemi udeleženci in ugotovite, ali vsi udeleženci razumejo vprašanja (na podlagi prebranega gradiva). Vodja usposabljanja naj jim pri tem pomaga.</p> <p>Pomembna opomba: To še ni del razprave! S tem vodja omogoči</p>

Opis kategorije	
	<p>udeležencem, da razjasnijo dvome in da dobro razumejo prebrano gradivo, tako kar so predelali sami kot tisto, kar so obravnavale druge podskupine.</p> <p>Razprava - 40 minut Udeleženci (plenarno) poskušajo najti odgovore na vprašanja. Lahko sledijo vrstnemu redu flipchart listov na steni, lahko pa izberejo drugačno razporeditev. Lahko se lotijo tudi drugih z zeleno knjigo povezanih tem za obravnavo. Vodja aktivno posluša in si dela zapiske na flipchart ali v prenosni računalnik, ki je povezan s projektorjem, ki zapisano projicira na steno.</p> <p>Zaključek - 10 minut Na koncu naj vsak udeleženec pove, kaj je pridobil na tej delavnici.</p>
opombe	Rezultati so izjave, teme in morda vrstni red tem glede na pomembnost.
vir	https://ec.europa.eu/info/sites/info/files/1_en_act_part1_v8_0.pdf

4.5.2 SPOZNAVANJE PROGRAMA Erasmus plus

in vaja 2

opis kategorije	
vrsta dobre prakse	Spoznavanje – sproščeno, preko prikazov, kvizov in iger
elementi delavnice	/
oblika	razprava, vaje
lokacija	učilnica ali drug prostor za skupinsko delo
potrebna oprema	stoli, pisalne potrebščine (pisalo on papir), projektor po potrebi, flipchart (stojalo in listi)
število udeležencev	5 - 10
oblika skupine	skupinska aktivnost (razprava), individualna (vaja)
trajanje	90 minut
cilj	Kako in kje najti relevantne informacije o možnostih Erasmus+ programa in o projektih, povezanih s staranjem, še posebej socialni vidiki.
način izvedbe	<p>Vaja 2:</p> <p>Oblikujte 4 skupine. Vsaka od njih ima določeno nalogu, ki jo mora opraviti v 45 minutah.</p> <p>Skupina 1: pripravi 3-minutno predstavitev o tem, kako najti ustrezne projekte na spletni strani Erasmus+. (Kako iskati, kako ugotoviti ustreznost, kako najti relevantno gradivo ipd.).</p> <p>Skupina 2: Pripravi 3-minutno predstavitev nevladnih organizacij, ki že delujejo v programih Erasmus+ na področju gerontologije v vaši državi (s pomočjo iskanja po spletu).</p> <p>Skupina 3: Pripravite 3-minutno predstavitev o ustreznih vladnih/državnih predstavnikih, ki se ukvarjajo s področjem demografskih sprememb ali so z njimi povezani. Predstavitev naj se osredotoči na dejavnosti, proračune, kontaktnе osebe.</p> <p>Skupina 4: Pripravite 3-minutno predstavitev obstoječih uspešnih dobrih praks (na področju staranja), ki niso starejše od enega leta.</p>

opis kategorije	
	<p>predstavitev - <i>15 minut</i> Vsaka skupina na kratko predstavi svoje rezultate in jih na kratko komentira.</p> <p>razprava - <i>30 minut</i> Razprava, ki jo usmerja izobraževalec, na podlagi novih informacij, veščinah in povezavah.</p>
opombe	Glede na časovne omejitve vaja zahteva disciplino, hitro sprejemanje odločitev in visoko stopnjo prilagodljivosti.
vir	https://erasmus-plus.ec.europa.eu/ Zoltán Kelemen, Mátrai Hegesztéstechnikai Ltd, Hungary

4.5.3 Aktivno državljanstvo: vseživljenjsko učenje v EU in vaja 3

Opis kategorije	
število udeležencev	5 - 10
trajanje	45 minut
cilj	Spoznati se z pobudami vseživljenjskega učenja v okviru programa Erasmus+
Način izvedbe	<p>Vaja 3:</p> <p>Na začetku predstavite zgodovino pobud in aktivnosti za vseživljenjsko učenje v EU in na kratko razložite 8 ključnih kompetenc, opisanih v https://eurlex.europa.eu/legalcontent/EN/TXT/?uri=LEGISSUM:c11090</p> <p>Nato oblikujte 4 skupine. Vsaka od njih ima določeno nalogu, ki jo mora opraviti v 20 minutah.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. skupina: Poiščite dobre prakse na področju digitalnih kompetenc v svoji državi s pomočjo informacij na vladnih spletnih straneh. 2. skupina: Poiščite dobre prakse o kompetenci »učenja o učenju« (kako se učiti) v vaši državi. 3. skupina: Poiščite dobre prakse na področju socialnih in državljanskih kompetenc v vaši državi z uporabo vladne spletnne strani. 4. skupina: Poiščite dobre prakse na področju kompetenc iniciativnosti in podjetnosti v vaši državi z uporabo vladne spletnne strani. <p>Faza predstavitve - 15 minut Skupine ena za drugo na kratko predstavijo svoje rezultate.</p> <p>Razprava - 10 minut Odprta razprava, ki jo vodi vodja usposabljanja in se osredotoča na nove oblike in spremnosti ter možne medsebojne povezave.</p>
opombe	Glede na časovne omejitve vaja zahteva učinkovitost, hitro sprejemanje odločitev in visoko stopnjo prilagodljivosti.
Vir	Zoltán Kelemen, Mátrai Hegesztéstechnikai Ltd, Hungary

4.5.4 Brskanje po EPALE platformi in vaja 4

Opis kategorije	
naziv	Brskanje po EPALE platformi
vrsta dobre prakse	v učilnici, z različnimi pripomočki
elementi	/
oblika	razprava, vaja
lokacija	učilnica ali drug prostor primeren za usposabljanje
potrebna oprema	stoli, pisalne potrebščine (pisalo on papir), škarje (ščipalnik?), projektor po potrebi, flipchart (stojalo in listi)
število udeležencev	5 - 10
oblika skupine	Skupinska aktivnost (razprava), individualna (vaja)
trajanje	90 minut
cilj	Spoznati se s platformo EPALE
način izvedbe	<p>Vaja 4:</p> <p>Na začetku v nekaj minutah predstavite namen EPALE (elektronske platforme za izobraževanje odraslih v Evropi). https://epale.ec.europa.eu/en/why-epale</p> <p>Nato oblikujte pare. Vsak od njih ima enako nalogu in 45 minutah časa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.) Prebrskajte spletno stran EPALE, da bi razumeli njen strukturo in dobili celovit pregled. 2.) vsak par na novo sestavi seznam najpogosteje zastavljenih vprašanj, ki pa ne sme biti kopija seznama s te spletnne strani. Predstavlja najvprašanja sodelujočih v programu "Neaktivnost ne pride v poštev", ki bi lahko spletno stran uporabljali za iskanje idej in gradiv za povezave v vaši državi. <p>Faza predstavitve – 15 minut</p> <p>Vsaka skupina druga za drugo na kratko predstavi svoje rezultate, ob koncu vsake samo kratki komentarji.</p>

Opis kategorije	
	<p>Nato združite odgovore na pogosto zastavljena vprašanja, ki so jih pripravili pari, v en skupen seznam.</p> <p>Razprava – 15 minut</p> <p>Odprta razprava, ki jo vodi vodja usposabljanja, se osredotoča na nove in možne medsebojne povezave.</p>
zaključne opombe	<p>Najpomembnejši rezultat naloge je spoznavanje spletnih strani EPALE ter njena uporabi na tem področju učenja starejših.</p>
vir	/

4.5.5 Zbirka praks

in vaja 5

opis kategorije	
število udeležencev	5 - 10
vrsta dobre prakse	/
elementi delavnice	razprava, vaja
lokacija	učilnica oz. drug prostor za skupinsko delo
potrebna oprema	stoli, pisalne potrebščine, projektor (po potrebi), flipchart, tablice ali prenosniki
oblika skupine	skupinska aktivnost (razprava), individualna aktivnost (vaja)
trajanje	90 minut
cilj	sposnavanje z EPALE gradivi in pripomočki
način izvedbe	<p>Vaja 5:</p> <p>Na začetku v nekaj minutah predstavite EPALE platformo v vaši državi. Nato oblikujte pare. Vsak od njih ima v 45 minutah enako nalogo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Poiščite najnovejša gradiva za vključujoče družbene spremembe 2) Po analizi sestavite seznam potencialno uporabnih gradiv za vaše posamezno področje. 3) Faza predstavitve - <i>15 minut</i> Vsaka skupina drug za drugim na kratko predstavi svoje rezultate, sledi čas za kratke komentarje. Nato združi predloge parov v skupen seznam. 4) Razprava - <i>15 minut</i> Razpravo moderira vodja usposabljanja, osredotoča se na nove informacije, nove spretnosti in možne medsebojne povezave.
zaključne opombe	Najpomembnejši rezultat naloge je sposnavanje uporabnosti spletnih strani EPALE, še posebej na področju, ki nas zanima.
vir	https://epale.ec.europa.eu

5 SAMOOCENJEVANJE UDELEŽENCEV IZOBRAŽEVANJA

Samoocenjevanje (samoevalvacija) je preverjanje samega sebe in je namenjeno ugotavljanju doseženega napredka, močnih in šibkih točk ter iskanju ustreznih rešitev. Namen samoocenjevanja je pomagati posamezniku spoznati svoje zmožnosti in jih izboljšati, ne da bi za to potreboval »zunanjega« ocenjevalca uspešnosti.

Uporaba samoocenjevanja kot dodatne oblike ocenjevanja znanja je odličen način za spodbujanje razmišljanja in odgovornosti za učenje: učencem lahko pomaga pri razvoju samostojnosti.

Samoocenjevanje ima za učence več koristi. Uporablja se za preverjanje dejanskega razumevanja teme in ne le pridobivanja znanja o njej: z ocenjevanjem lastnega odziva učenec dobi vpogled v svoje dejansko razumevanje in spozna kje lahko še napreduje. S samoocenjevanjem se učeči nauči prepoznati svoj napredok ter možne izboljšave. To je metoda za razvijanje ocenjevalnih spretnosti, razumevanje merit uspešnosti določene dejavnosti in razvijanje miselnih spretnosti za ocenjevanje. Z odgovornostjo za lastno ocenjevanje se poveča tudi učenčeva vključenost v učni proces.

Za ocenjevanje znanja, pridobljenega na podlagi učnega načrta, projekt GER-APP predлага splošni sklop vprašanj o celotni vsebini in vrsto stopenjskih trditev o vsaki kompetenčni enoti, s čimer se osredotočimo na vsebino posameznega poglavja. Splošna ocena je sestavljena iz dveh delov: prvi del zajema predhodno znanje udeleženca usposabljanja, učni vidik usposabljanja, drugi pa se osredotoča na splošno zadovoljstvo z učnim procesom.

Iste instrumente lahko izobraževalci, usposobljeni v okviru tega usposabljanja, v bodoče uporabijo kot orodja za ocenjevanje učencev. Struktura učnega načrta daje pregled nad pričakovanimi učnimi rezultati; vsaka enota se začne z opredelitvijo ciljev, nato se pozornost preusmeri na končno učenje. Ocenjevanje bo učitelju pomagalo tudi pri razvijanju učinkovitih tehnik poučevanja posameznih vsebin ter pri prepoznavanju šibkih točk. Ocenjevanje s strani učencev je način ugotavljanja rezultatov o doseženem napredku, po drugi strani pa tudi pridobivanje povratnih informacij o kakovosti poučevanja in vsebin.

Cilj ocenjevanja je tudi končni pregled učinkovitosti programa usposabljanja, ki se uresničuje z zbiranjem podatkov o zadovoljstvu udeležencev usposabljanja z rezultati programa usposabljanja, kakovostjo poučevanja in novo pridobljenimi spretnostmi, ki jih lahko uporabijo pri svojem delu.

5.1 VPRAŠALNIK

1. Ali se vam je zdelo gradivo v učnem načrtu koristno/uporabno/zanimivo? Katero še posebej in zakaj?
2. Ali ste se naučili kaj novega (metodo, spretnost, veščino itd.), kar bi lahko uporabili pri svojem delu s starejšimi osebami?

VIRI

- Center for Teaching Innovation, “*Self-Assessment*”, available on <https://teaching.cornell.edu/teaching-reVirs/assessment-evaluation/self-assessment>
- Ehlers A., Naegele G., Reichert M., “*Volunteering by older people in the EU*”, Luxembourg, 2011, available on https://www.eurofound.europa.eu/sites/default/files/ef_publication/field_ef_document/e_f1134en.pdf
- Eurocarers (<https://eurocarers.org/>)
- European Commission, “*Green Paper on Ageing: fostering solidarity and responsibility between generations*”, Brussels, 2021, available on https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/1_en_act_part1_v8_0.pdf
- EY2012 Stakeholders’ Coalition, “*Roadmap towards and beyond the European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations 2012*”, Copenhagen, 2012, available on https://www.age-platform.eu/sites/default/files/EY2012_Coalition_Roadmap.pdf
- AGE Platform Europe, “*European Quality Framework for long-term care services*”, available on https://www.age-platform.eu/sites/default/files/EU_Quality_Framework_for LTC-EN.pdf
- AGE Platform Europe, “*Guidelines on involving older people in social innovation development*”, 2014, available on <http://www.innovate.group.shef.ac.uk/assets/files/Guidelines%20-%20involving%20older%20people%20in%20SI%20dev.pdf>
- Michigan State University, “*What, why, and how to implement a flipped classroom model*”, available on <https://omerad.msu.edu/teaching/teaching-skills-strategies/27-teaching/162-what-why-and-how-to-implement-a-flipped-classroom-model>
- Nouri J., “*The flipped classroom: for active, effective and increased learning - especially for low achievers*”, International Journal of Technology in Higher Education, 2016, available on <https://educationaltechnologyjournal.springeropen.com/articles/10.1186/s41239-016-0032-z>
- Principi A., Jensen P. H., Lamura G., “*Active ageing: Voluntary work by older people in Europe*”, 2014.
- United Nations, “*Guide to the National Implementation of the Madrid International Plan of Action on Ageing*”, New York, 2008, available on <https://www.un.org/development/desa/ageing/wp-content/uploads/sites/24/2019/08/Guide-to-the-Natl-Implementation-of-the-MIPAA.pdf>
- UNSW Sydney, “*Student Self-Assessment*”, available on <https://www.teaching.unsw.edu.au/self-assessment>
- Zainuddin Z., Halili S.H., “*Flipped Classroom Research and Trends from Different Fields of Study*”, International Review of Research in Open and Distributed Learning vol. 17 no.3, 2016, available on <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1102721.pdf>



GER-APP
INACTIVITY IS NOT AN OPTION

How to get results?



GER-APP

Inactivity is not an option

Project Nr: 2020-1-HR01-KA204-077766

<https://gerapp.eu/>





How to get results?

Partner leader:

MATRAI WELDING LTD
HU - 3271 Visonta, 11 Erőmű Rd.
Project Manager: Ferenc Benus

Development Team:

Emilia Albonico, Katja Bathangar, Ferenc Benus, Giampiero Constatini, Claudia Esposito, Branka Habek, Željko Habek, Zoltan Kelemen, Lili Lemore, Edita Margeta, Alenka Ogrin, Dalibor Velički

Publisher:

Udruga za cjeloživotno strukovno obrazovanje STRUKA
HR - 35000 Slavonski Brod, Nikole Zrinskog 34,
Erasmus + KA2 – Partnership Project 2020-1-HR01-KA204-077766
GER-APP – Inactivity is not an option

Graphic design:

Tin Horvatin

Printing:

AUTOR studio za grafički dizajn,
HR-35000 SLAVONSKI BROD, Naselje kralja Tomislava 1/2

Edition:

100 pieces

October 2022
Slavonski Brod. Ljubljana, Rende, Visonta

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

This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

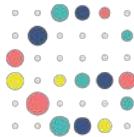


Table of contents

Introduction	5
About this collection.....	5
How we organized this collection	6
Best practices.....	7
3rd age people.....	7
Aktiv 70 plus	8
Angels of joy	9
Association grand parents	9
There are different types of grand-parenting:.....	9
Astroliens	10
Care at home program for persons with dementia.....	10
Chez Yvonne.....	11
Corner for pensioners.....	11
Diversity management.....	12
Transport and mobility	13
Shared housing and accommodation.....	14
Exchanging and sharing objects	15
Services to support older people.....	15
Other areas.....	16
Fit für 100.....	16
Friendship at any age	17
Guided museum programme.....	17
Im alter in form.....	18
Training program	19
ICT learning through the companionship	20
Intergenerational Program: Convive (Living Together) Madrid, Spain.	20
Lichtblick seniorenhilfe	21
Local community leaders	22
Make a wish.....	23
Medicine exchange	24



Social ecosystem for anti-ageing	25
The age friendly cities and communities	25
Whispered readings.....	25
Wise friends at the museum.....	26
Articles	27
5 Ways to Motivate and Encourage Seniors.....	27
7 Tips for Improving Communication with Seniors	27
About ageism	27
Benefits of reading in old age.....	29
Communicating with older people who have diverse needs	29
Examples of good practices of sharing economy	30
Transport and mobility	30
Shared housing and accommodation.....	31
Exchanging and sharing objects	32
Services to support older people.....	32
Other areas.....	32
How to Communicate Effectively With Older Adults	33
In-group social learning	34
Intergenerational solidarity	34
Mobile phone etiquette in public areas	36
Etiquette for writing and sending email.....	36
New technology in care: opportunity or threat to older people's rights?.....	37
Sharing economy for older people.....	38
What is sharing economy?	38
The European Commission about sharing economy	39
Benefits for older people.....	39
Challenges for older people.....	39
Virtual reality increases quality of life of the elderly	40
Games	42
Petanque.....	42
The Beach Or The Mountain?	42
mr. Postman.....	43
The Best Free Brain Games for Seniors	43



80 Top Games for Seniors and the Elderly: Fun for All Abilities.....	44
Sites	45
Be connected	45
Psychology Today.....	45
Care for family	45
UN Department of Economic and Social Affairs Ageing	46
Great Senior Living.....	46
The American Association of Retired Persons	46
Suddenly Senior	47
Love to know Seniors	47



Introduction

"Ageing affects every aspect of our lives, throughout our lives. As the current pandemic continues to challenge us, and as we fight to protect lives and livelihoods, we must not lose sight of a remarkable development: never before have so many Europeans enjoyed such long lives. This is a major achievement that is underpinned by the EU's social market economy.

In the last five decades, life expectancy at birth has increased by about 10 years for both men and women. The demographic profiles of EU regions vary widely, notably between urban and rural areas, with some places ageing significantly and others expanding their working-age population. Europe is by no means the only continent with an ageing population, but the process is most advanced here. As way of illustration, today's median age in Europe¹ of 42.5 years is more than double the figure for Africa. This gap will remain large in the coming decades.

This trend is having a significant impact on people's everyday lives and on our societies. It has implications for economic growth, fiscal sustainability, health and long-term care, well-being and social cohesion. In addition, the pandemic's disproportionate impact on older people – in terms of hospitalisations and deaths – has highlighted some of the challenges an ageing population poses on health and social care. But ageing also provides new opportunities for creating new jobs, fostering social fairness and boosting prosperity, for instance in the 'silver' and care economies." (Green Paper on Ageing, Brussels, 2021)

About this collection

This collection on "Inactivity is not an option" is dedicated to teachers, trainers social workers and volunteers. We provide best practices exercises articles and other useful materials. Also, the book is dedicated to the young generation breaking new ways in social work.

We wrote this book for you because we'd like to :

- highlight the importance of social inclusion
- Introduce the wide range existing practices in Europe
- offer tips new ideas to make the job delightful and funny
- Guidelines for applying these tools and practices.



How we organized this collection

This is a collection, planned to look up things in it occasionally. We list ideas, how-tos, tips and tricks and best practices. We put materials to browse and there is no specific order. The big chunks of the material is Articles, Best Practices, Games, Exercises, and Sites. Please visit <https://gerapp.eu/results/how-to-get-results/> for the web version.



Best practices

Gerontology is a quickly growing and evolving field that considers the intricacies of the elderly population. As the “baby boomer generation” continues to age, a degree in gerontology is more needed than ever. The way that manifests into a career takes lots of different forms—from social work to the medical field to scientific research. Best practices are the most valuable and inspiring resources that can be adopted in to your practice.

3rd age people

People Behind has created program through which seminars and courses are offered to old people aged 65+ completely free of charge, without taking consideration of nationality, educational level, economic situation etc.

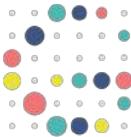
There is even the possibility for some of the seniors to coordinate those courses/seminars if they have a certain expertise.

At the moment, due to the Pandemic, the courses are taking place online giving elderly 65+ from any region the opportunity to participate. Technology offers to anyone who is interested the opportunity to join and life-long learning is enhanced. Some of the courses offered are English, European History, Computers, Ancient Greek Philosophy, History of Art, Healthy Cooking, Discussing Groups etc.

The main goals of the initiative are mutual understanding, exchanging of knowledge, creating fair and sustainable solutions for everyone, enhance of voluntarism, social inclusion, improved quality life, positive sentiments and self-esteem. The seniors are getting more and more empowered since they further develop their knowledge and they feel active members of the society. They consider themselves equal members who benefit the society as well. They stay active, they stay healthy!

Resources:

<https://www.peoplebehind.gr/> <https://www.alfavita.gr>
<https://portnet.gr/themata/29608-to-panepisthmio-tritis-hlikias-anoigei-tis-portes-tou-psifiaka.html> <https://www.gernaoallios.gr/2020/01/03/panepistimio-tritis-ilikias-stin-athi/> <https://sputniknews.gr/20200110/to-proto-panepistimio-tritis-ilikias-epitelous-anoigei-kai-stin-athina--5865133.html>



Aktiv 70 plus

Aktiv 70 Plus is a project of the sports federation in Schleswig-Holstein (federal state in Germany) (LSV) which started in 2008. It is also part of the INFORM initiative. It consists of a special sports programme developed for people aged 70 or more. The programme was evaluated by the institute of sports science of the Christian-Albrechts-University in Kiel. Until now, more than 4000 people participated in 300 courses. If people participate regularly, the costs can (partially) be borne by the insurance companies.

The aim of the project is to motivate people aged 70+ to participate in a holistic, health-oriented PA offer in the clubs of sports federation (primary prevention). Added to that, the aims are improving strength, endurance, mobility and coordination as well as fall prevention of the participants.

The course has a duration of 12 weeks and comprises exercise sessions of 60 minutes once a week. The sport instructors at least have to have a license ÜL-C "Seniors". It can be called a holistic programme because the instructors are also trained by the sports federation in other areas like functional gymnastics, moving with music, awareness training, memory training and relaxation.

When sport associations want to implement and offer this programme, it should be cost-neutral. That is why there is the possibility of financial support of the clubs/associations in the beginning given by the sports federation (560 Euros per year can be applied for). In the long run, this should lead to enduring, widespread offers.

More detailed information about the criteria to be financially supported and the application form can be downloaded on the website of the sports federation Schleswig-Holstein. The courses should take place in the near surrounding of the participants so that the participants are more socially integrated.

The programme was reworked so that it achieved the certification "Sport pro Gesundheit" (German Olympic Sports Federation) and "Deutscher Standard Prävention" (Central Inspection Body for Prevention) in 2020.

Resources:

<https://www.lsv-sh.de/sportwelten-projekte/sport-gesundheit/senioren-im-sport/aktiv-70-plus/> <https://www.youtube.com/watch?v=Z26tveaHeGw> (German)



Angels of joy

Since 2011, a team of professional artists, psychologists, music therapists and educator, "Angels of Joy" offer psychological and social support through the Arts to children hospitalized or hosted in institutions, to the elderly as well as to people with disabilities.

Especially through specialized programmes, customized to seniors, Angels of Joy embolden old aged people who experience grief, loneliness, desolation as well as physical pain. At the same time, they organize interactive performances and music therapy projects using sounds, voices, musical instruments, song and improvisation.

Association grand parents

To avoid loneliness of the elderly and to support parents when they are isolated, in the absence of grandparents, the Grands-Parrains association strives to recreate the missing intergenerational link. The association puts in contact seniors in age of being grand-parents with children who do not have grand-parents. This relationship is based on trust, exchange and mutual enrichment.

There are different types of grand-parenting:

Classical grand-parenting Spending time with the child from half-days to week-ends, to vacation periods.

Great-grand-parenting For seniors aged from 78 to 85, healthy, living at home or in nursing homes **Reversed grand-parenting:** the association puts seniors in contact with adult volunteers who have time to share, affection to give and a desire to bring generations together around centres of interest to enrich each other. Activities done together : walks, reading, playing board games , teaching the elderly how to use the new means of communication (telephone, computer), sharing a passion... **Epistolary grand-parenting:** it is an opportunity for seniors in nursing homes to exchange anecdotes.

Resources:

<http://grandsparrains.fr/>

<https://fr-fr.facebook.com/pages/category/Community-Organization/Grands-Parrains-140923949308130/>

<https://www.leslutinsbleus.fr/>



<https://www.leparisien.fr/val-de-marne-94/ile-de-france-michelle-redonne-le-sourire-aux-enfants-prives-de-grands-parents-03-10-2020-8396154.php>

<http://or-gris.over-blog.fr/article-l-association-grands-parrains-reoit-le-prix-generation-responsable-61628824.html>

Astroliens

Astroliens offers Place: support to a senior citizen by one (or two) volunteers (young people aged 16 to 25). The volunteers offer computer "lessons" at home. The commitment of the pair is 1 month with 2 sessions per week. The support can then be interrupted or continued. If it continues, the volunteer changes. The average age of the senior citizens is 83 years! They are people who sometimes cannot move (level of autonomy 3 to 6)

Astroliens is involved in the recruitment of volunteers, their training (skills), prepares a programme of courses and above all has developed a board game to better identify the needs of seniors. The courses are of course adapted to the learning pace of the senior citizen. Astroliens offers a follow-up throughout the accompaniment by reviewing the situation with the seniors and the volunteers and supports the young volunteer throughout his or her activity by helping him or her to value the experience. Currently suggesting the activity through Zoom.

Resources:

<https://www.astroliens.org/> <https://www.facebook.com/lesastroliens>

Care at home program for persons with dementia

Services:

- a) information on key issues affecting persons with dementia;
- b) education in crisis management;
- c) education in respite techniques and improvement of self-esteem of the caregiver;
- d) family counseling. In addition to these significant services, will offer various services to persons with dementia, such as: a) medical exam and neuropsychological evaluation for a general care plan; b) periodic nursing care with the end goal of educating the caregivers in matters such as prevention of falls and education in first



aid; c) counseling regarding ethical and legal rights as well as welfare/insurance matters.

Chez Yvonne

"Chez Yvonne" was created in 2019 after a socio-economic opportunity study, commissioned by Moncontour, was conducted. One of the learning points from this study was that the local population, especially the elderly needed support on digital transition issues (e-administration, computer literacy). The different digital workshops at "Chez Yvonne" are led by volunteers. They are 3 types of workshops:- "Ecoutes numériques": intend to help individuals/seniors to make the best use of digital tools (communicating, writing documents, organizing photos, browsing the Internet securely, etc.)- "Ateliers E-Admin": assist seniors on the use of online administrative services (taxes, medical records, pensions, etc.) - "Café solidaires numériques" : to learn how to use a computer and discover the newest technology (3D printer etc.)

Resources:

<https://chezyvonne.fr/> <https://www.facebook.com/ChezYvonne22/Press/blog/online/>
<http://or-gris.over-blog.fr/2021/03/chez-yvonne-un-tiers-lieu-breton-aux-grandes-ambitions-au-rez-de-chaussee-de-la-mairie-de-moncontour-22-le-tiers-lieu chez-yvonne-a> <https://www.reseaurural.fr/centre-de-ressources/actualites/chez-yvonne-un-tiers-lieu-breton-aux-grandes-ambitions>
<https://www.youtube.com/watch?v=6D8jN3e5miM> (ChezYvonne, presentation)
<https://www.banquedesterritoires.fr/moncontour-un-tiers-lieu-numerique-pour-les-seniors-et-les-professionnels-22>

Corner for pensioners

Objective: To encourage older people to activities that will enable them a better and more diverse life through their own work and networking.

Target group: Older people living independently with small pensions and limited opportunities for a better quality of life

Activities:

1. Spicy and medicinal herbs: education, collection, cultivation, processing, exchange
2. Targeted creative workshops
3. Old, cheap, good and tasty dishes: preparation, recipes, promotion
4. Homemade desserts in the traditional way: recipes, publication



5. Intergenerational cooperation: education, networking through family, neighborhood, immediate and wider community
6. Security: education, raising the level of personal competencies, on networks, in the use of smartphones, tablets and computers.
7. Horticulture: Vegetable growing, ornamental plants, viticulture and wine growing, fruit growing
8. Entertainment, leisure and recreation

Resources:

<https://web.facebook.com/Kutak-za-umirovljenike-106929528452782/?paipv=0&eav=AfZbaZdUWGMMkrroFfdjy1wUIACqLHlcVDOi1TjeRvw2Ei9VkJUwKFoxv5DamCW2cks&rdr=1&rdr>

https://youtu.be/I7QfBU_aNR0

Diversity management

The Resource Centre Diversity Management was developed within EU transfer, implements social innovations for employees aged 50+, and their employers based on innovative successfully implemented corporate models, which guarantee active workforce in the later life phase.

This new corporate environment provides support and training to employees aged 50+, needed for their adaptation to the new labor market requirements caused by the changed demographic and economic conditions. The Resource Center for diversity management works with methodology and training program for people aged 50+ aimed at developing of specific skills and promoting learning in the later life. Trained consultants are available for career guidance courses and consultancies for employees aged 50+. It serves not only the employees in this age group but also their employers, providing them with innovative management elements that contributes to adapt the business to the new modern market conditions.# Don't look away programme

The organization "Emphasis" in Greece has designed and applied a program aimed at supporting elderly people living on the streets of Piraeus. These people are unemployed and homeless and the Emphasis team, through street volunteers, social workers and legal advisers, will visit them to offer them "holistic" help according to their needs. Examples of support from the Emphasis team include: escorting homeless people to hospitals and welfare facilities, and assistance with pending legal issues. The goals of the program are the psychological support of people living on the streets and the provision of incentives to continue their lives. The ultimate goal of the program is



to remove the above people from the streets. It is the first program of road interventions that will be addressed exclusively to the elderly homeless in Greece

Sources:

- \1. <https://www.timafoundation.org/el/grant/151-g-emfasis-%CE%B1%CE%BC%CE%BA%CE%B5>
- \2. <https://www.timafoundation.org/el/grant/205-g-emfasis-amke>
- \3. <https://www.emfasisfoundation.org/# Examples of sharing economy>

Transport, housing, accomodation, sharing objects and services

Transport and mobility

Public transport is a traditional and most used form of shared transport, as passengers share the same means of transport (bus, train). However, in recent years the development of ICT and the sharing economy has enabled new forms.

Carpooling (also ridesharing) is sharing of car journeys; the driver shares the space in the car with other passengers and consequently also the cost of a trip he/she would do anyway. With more people sharing one car and travel costs (fuel, tolls), carpooling not only reduces the cost of transport for each passenger, but also carbon footprint, congestion on the roads and the need of parking spaces. Carpooling platforms provide a connection between the driver, usually the owner of the car and passenger(s) with the same destination, allowing transport at an affordable price. For seniors carpooling is also beneficial for meeting people who would probably never have met otherwise, thus creating social ties and allowing them to travel at low cost, also to destinations with poor or no connections with public transport. Most of carpooling platforms require a small fee for offering this service (e.g. BlaBlaBla car) and some of them provide this service for free (e.g. prevoz.org in Slovenia). BlaBlaCar is the most used carpooling platform in Europe. It was created in France, but has expanded to many other countries. In 2019 there were over 80 million of its users.

Carsharing is a model of car rental where people rent cars for short periods of time (minutes, hours) and only pay for their usage, based on how long the car is used and the distance travelled. Therefore, for people living in urban areas where this service is provided, owning a car is not necessary any more, as one can rent it only when needed. The renting organization is usually a commercial business. Its service includes costs of car ownership, registration, insurance, fuel, maintenance, vignette, loss of value, customer support and parking at designated locations, mostly in urban areas, where cars can be picked up and returned 24 hours a day, 7 days a week. The whole process of renting a car is done online using an application; first one has to register, pay a fee and to attend a short presentation on how to use this service. Registered



users can then book a car on the desired location when they need it, unlock its doors using the application etc. To use this service, a smartphone and advanced ICT knowledge is required.

ComParko is a web platform that offers a connection between owners of unused parking spaces and drivers who need them. Through the platform, it is possible to search, rent or share a parking space for months, weeks, days or even hours. The platform started in Spain and expanded to other EU countries.

<https://www.comparko.com/>

Getaround could also be a very useful platform for seniors; car owner can rent his/her car to others for a time when it is not needed. Seniors in particular do not use their cars as much as before but many of them prefer to keep it. This initiative is available in many Western European countries. <https://www.getaround.com/>

Shared housing and accommodation

Community housing or cohousing is an alternative to traditional forms of housing for seniors; the platform offers the possibility of establishing contacts between people interested in cohousing, thus avoiding loneliness and promoting inclusion and social contacts. In Spain several initiatives are organized as housing cooperatives for seniors.

Un toit 2 Générations is a French platform for intergenerational cohousing. It enables the connection of seniors accommodation providers and young people, most often students needing a room or temporary accommodation. They both can benefit from each other's company, can learn, support, offer new skills etc. Similar recently established platform is Homiz. The objective of such platforms is to promote intergenerational coexistence by offering a solution for the growing social isolation of the older population and on the other hand for young people in need of affordable accommodation. <https://www.untoit2generations.fr/>

Short term accommodation, mostly for tourist travels and holidays:

The platforms best known and used is **Airbnb** allow property owners to rent out rooms, flats or houses that are otherwise unused for a short period of time, usually for tourists. By offering their accommodation the owners (many of them are seniors) can earn some extra money and improve their financial situation and also meet other people.

Freebirdclub platform; its target group are people aged over 60; owners rent out their unused rooms, apartments or cottages exclusively to seniors for holidays, travels etc. <https://www.thefreebirdclub.com/>

Homeforexchange provides an economical and comfortable holiday accommodation. Through this and other similar platforms offering temporary home



exchange, the users upload their homes' presentation and their preferred travel destinations and get in contact with others in order to exchange their homes or holiday apartments for a limited time. The exchange may be simultaneous or at different times. An annual membership is required. Nevertheless, mutual trust and confidence is required to let strangers use one's home and treat it as his/her own. This platform is very popular among seniors allowing them to travel and visit other countries. <https://www.homeexchange.com/>

Affitto Giardino works as other platforms for sharing private properties with temporary users for compensation. It focuses exclusively on large gardens and other outdoor areas suitable for hosting events, celebrations, weddings and other gatherings. The owners of such facilities rent them out to earn some extra money, also to maintain these areas. <https://affittogiardino.it/>

Exchanging and sharing objects

The **Wallapop** platform allows buying and selling used, second hand objects, clothes, collection items, toys etc. In Spain it has 20 million users (almost half the population) and 70,000 daily transactions. It allows the reuse of objects that are no longer needed and connects people with similar needs and hobbies. <https://www.wallapop.com> In Slovenia

"**Library of things**" was established, where one can borrow tools, gadgets, toys, sport and camping equipment etc. things that are usually needed only for a short period and therefore people do not have to buy and own them.

<https://www.libraryofthings.co.uk/>

Services to support older people

Ugo is an Italian platform that allows seniors and their families to find informal caregivers in their local community, to offer them company and assistance in daily tasks: accompanying them to the store or to the doctor, keeping company, doing the housework, gardening, etc. On the other hand, healthy and active seniors can offer their time and services to other seniors through this platform, thus remaining active and included in the society. The caregivers are checked and approved beforehand by the experts from the Ugo team. <https://hellougo.com/>

Village Care acts as a platform where demand needs of seniors and their families and supply service providers meet. Users can browse the offer of nursing homes, day care, health and Alzheimer's centres, professional or informal caregivers and alternative housing options for seniors. The platform provides a comprehensive insight and information on the care, health support and accommodation options available in their local community. <https://www.villagecare.org/>



Other areas

L'Accorderie is a time bank that is widespread in France, which allows people of all ages to pass on skills, knowledge and hobbies to others. The exchange currency is the time, based on the credit principle. The main result is interpersonal solidarity, as it promotes social engagement as well as strong intergenerational and community cooperation. <https://www.accorderie.fr/>

ZelenJAVA: seeds, plants or harvest swap or “**crop2swap**” (zelenjava = vegetables, menjava = exchange) This is a Slovenian civil initiative for exchanging surplus seeds, seedlings and crops from home gardens; it enables the participants to eat good food, save money, reduce food waste and meet other community members. Crop swap events are organized in many towns all over the country on a voluntary basis. Participants are people from all generations, all walks of life, who grow vegetables for their own use, thus promoting selfsufficiency and solidarity among members of the local community. Their rule is that money is not used for exchange.
<http://www.zelenjava.si/>

Fit für 100

Fit für 100 (Fit for 100) is a physical activity offer for older people which was developed by the German institute of applied sport gerontology located in Köln. Until now, it is offered in more than 50 locations (mainly in North Rhine-Westphalia, NRW). The aims of the physical activity programme is to maintain competencies needed in everyday life, promoting mobility and independence of seniors 60 years old or older (especially 80+) and support their resources and give fall prevention.

Regarding the demographic changes and the growing number of old and needy people, reaching these goals is of great importance. The programme includes strength exercises as well as coordination exercises. There are alternative exercises for wheelchair users.

A special feature of the programme is that it is also feasible for dementia patients. The programme should take place twice a week to reach the aims. In order to be allowed to offer the training programme, you have to participate in a certification course which has a duration of three days including 24 teaching units. Content of the certification course is theoretical and practical knowledge about the exercise programme itself, fall prevention, changes and impairments in older age and typical age-related diseases and how to treat older people and dementia patients in the physical activity group.

After the certification course two video observations have to be passed to get the certification. This means that the instructor has to film two sessions and a co-worker of the project evaluates it and gives feedback. The training course addresses people working in physiotherapy, sport therapy, nursing-, social- and education service and instructors in seniors' exercise groups.

There were many media reports like in journals and in television (Stiftung Warentest, ZDF, ARTE, WDR, 3sat, MDR) about Fit for 100 which raised great interest. Following these reports many people and institutions contacted the Fit for 100-team which shows that people 80+ are motivated to improve their fitness level and life quality

Resources:

<https://www.youtube.com/watch?v=NPDXMTXF6KI> (German)

<https://www.youtube.com/watch?v=zziIx0xwhAWc> (German)

<https://www.facebook.com/fitfuer100>

Friendship at any age

The program "Friendship at any age" concerns lonely and socially excluded people over 65 years old. To implement the program, the Prolepsis Institute collaborated with the French NGO "Petits Frères des Pauvres" (Little Brothers of the Poor), whose sole mission has been to carry out such programs in France since 1946 and internationally with partners from 1979.

The beneficiaries are matched with volunteers trained by Prolepsis; the volunteers visit the elderly at home on a weekly basis, and occasionally organize social events outside the home, such as beach visits, walks, free theatrical performances, etc. Volunteers receive psychological support to deal with various issues such as, for example, the death of elderly beneficiaries assigned to them. The Prolepsis Institute also operates a hotline that offers psychological support to lonely seniors without the need for them to participate in the program.

Resources:

<https://www.prolepsis.gr> <https://www.timafoundation.org/el/grant/228-g-prolepsis>
<https://filiaskatheilikia.gr/> <https://www.facebook.com/filiasekatheilikia/>

Guided museum programme

The donation from Tima Foundation concerns the creation of a program of visits to the Benaki Museum for the elderly. 2,000 elderly members of the Centers for Open



Protection of the Elderly from various Municipalities of West Attica will visit the Museum for free within a period of 12 months. Guided tours will be offered to seniors in groups of about 30 people and will also include transportation to and from the Museum and refreshments. As part of the donation, the Museum staff will take part in an interactive simulation training program, to be able to offer better service to the elderly. This innovative training program is based on international best practices and research and is implemented by gerontologists with relevant experience in the field.

Resources:

<https://www.timafoundation.org/el/grant/136-g-moyseio-mpenaki>

<https://www.benaki.org/index.php?lang=el>

Im alter in form

Im Alter IN FORM is a project by BAGSO which is also part of the initiative IN FORM. Its aim is to activate potentials in communes by improving the offers of health prevention concerning older people. They focus on healthy nutrition, physical activity and social participation. Relevant actors (e.g. service providers in the health sector working with seniors like physicians, physiotherapists, pharmacists, nursing homes, fitness centers...) are given information material and offered trainings, symposiums and upgrade training courses on a communal level to advise them how to support a healthy lifestyle in older age. The trainings that are offered are: basic training, advanced training, "IN FORM MitMachBox" (Join in box) in practice, planning and initiating lunch – food on wheels and leading physical activity groups. In symposiums they also inform people in community facilities like nursing homes about how to guarantee a healthy and balanced diet. An example of another type of symposium was in Kassel in 2018. There they talked about the possible contribution of relevant actors in improving and creating health promoting offers and about useful strategies. The advises and information concerning nutrition, physical activity and social participation given in this project are implemented practically in many ways. For example, in Esslingen there were started physical activity groups which meet outdoors regularly and do low level physical activity together with the help of a competent trainer.

Another example is a movement parcours in Hessen which was newly created. It was well accepted by the public and used as a new meeting spot. People using the parcours report more security in everyday life, enjoyment of life and moving capacities. Furthermore, the activities include several research projects like case-studies in 2016 about lunch offers in the communes and the estimated future demand. Another example is an online survey about the status quo of service offers and health promotion measures. Added to this, the website provides information



material about the project itself and about the general information concerning the situation of older people

Resources:

Flyer (only German): https://im-alter-inform.de/fileadmin/user_upload/2_Ueber_uns/BAGSO-Projekt/BAGSO_Projektflyer_KL_v4final.pdf

Website: <https://im-alter-inform.de/#> Intergenerational companionship in learning ICT

Intergenerational companionship in learning ICT The program Intergenerational companionship in learning ICT is intended for all older people who would like to learn how to use or improve their existing ICT knowledge through socializing with young people.

How to organize the intergenerational companionship in learning ICT?

(Recommendations for organizations wishing to start this kind of activity) In the beginning of the school year the organization contacts the high schools (headmaster, secretary or other person in charge) to find out if they are interested in such volunteering opportunity for their students. If the answer is positive, the school appoints a coordinator (usually one of the teachers) who is responsible to recruit student volunteers, is a contact person for students and the organization, is in charge of administrative work (attendance lists etc.) and is available to students for support if needed. Meanwhile the school coordinator recruits the students, the organization recruits older people who would like to learn ICT in the company and with support of younger people. Once the recruitment is completed, both young and older people undergo a training.

Training program

The training consists of three parts:

1. Training for students (one meeting, 45 min)
2. Training for older people (one meeting, 45 min)
3. Training for students and older people together (one meeting, 45 60 min)

In the training for students, they are encouraged to think about examples of older people that they admire and to think about what they can learn from older people. We address the teaching process and some specifics about working with older people such as speaking slowly and clearly, repeating the learned information etc. In the training with older people, we encourage them to think about their own childhood and adolescence and what was important at that time (such as autonomy, peer appreciation, socialization, independence, studies, work etc.) to prepare them to



relate and understand young people. After these two trainings (which can be held on different days or simultaneously in two different rooms), the young and old people meet. They introduce themselves, about their interest, hobbies. By the end of the meeting, they pair up (e.g., based on shared interests, the level of ICT skills or particular skills that a person would like to learn; or other aspect). The pairs agree upon the day in the week, time, and location where they will be meeting during the school year. It is important that they meet in a neutral place (not at their homes!) but rather in the school, in the organization's premises or any other community place, e.g., public library. The information – pair contact information, day, time, and location should be given to the school coordinator.

ICT learning through the companionship

The previously paired couple of a young and an older person meet once a week for the whole school year and learn the use of ICT. The learning curriculum is adapted to the wishes and needs of older people. The role of older people is to pass on their knowledge and life experiences to young people through personal conversation. The learning is mutual: older people learn about advanced use of ICT, thus staying informed, involved, independent and on the other hand young people get to know and spend some valuable time with an older person, learning from their life experience.

For more information about the program contact Anton Trstenjak Institute of gerontology and intergenerational solidarity (info@iat.si) .

Intergenerational Program: Convive (Living Together) Madrid, Spain.

An intergenerational program initiative based on elderly people, who live alone, and university students living together. Link <<https://www.comillas.edu/en/social>> work unit/services/intergenerational program convive living together> The program is an intergenerational and supportive initiative based on elderly people, who live alone, and university students living together. The program creates a situation that aims to be enriching for both parties. Beyond the obvious needs taken care of (loneliness of the elderly person and accommodation for the student), it is a mutually enriching intergenerational experience which includes mutual learning and the formation of supportive bonds. The general principles of living together shall be based on: Mutual support. Everyday exchange and dialogue. Respect towards difference. Follow up of the agreements freely made by both parts. # Invisible Talents programme



Learning and participation in later life is crucial for one's wellbeing, health and engagement. However, older and very old people who are not used to participating and contributing their voices and views are less likely to participate in activities that require some proactive involvement. Invisible talents supports health and social service providers in residential and/or community settings as well as citizens' initiatives working with very old people in self-assessing the status-quo of participation and engagement opportunities in their organization and developing concrete actions that make talents visible.

Link: <https://www.invisible-talents.eu/>

Source: <https://www.pexels.com/photo/crop-artist-with-brushes-against-cloth-4309872/>

Lichtblick seniorenhilfe

LichtBlick Seniorenhilfe e.V. was established in 2003 and was the first association of this kind in Germany. In sum, there are three LichtBlick teams situated in Munich, Münster and Deggendorf in the Lower Bavaria. The main aim is to support old people with financial difficulties but also to act as spokesman in the general public for them. The association is supported by celebrities that make aware of the situation of old people in Germany in the public, for example Simone Thomalla (actress) or Monica Gruber (cabaret artist). Other partners are for example the Sparda-Bank or Münchener Merkur (newspaper). LichtBlick wants to help old people unbureaucratically, quickly and personally. If someone needs financial help to afford something specific (e.g. new shoes or a new mattress), he or she can fill out an application form for immediate aid. After checking the documents, the application is approved and the money is sent to the applicant. Another option is to apply for a sponsorship that comprises 35 Euros per month which can be spent freely. If someone wants to help and donate money, there are several options. For example, it is possible to give an immediate donation. Here, the amount (from 50 Euros) and interval (from once to monthly) of donation can be chosen by the donator. Another option is to sponsor an old person by donating 35 Euros per month to a single person. Also, it is possible to donate shopping coupons of various values and frequencies. Some seniors shared their life story on the website in which they explain how the help of LichtBlick changed their lives (e.g. <https://seniorenhilfe-lichtblick.de/lichtblick-ist-der-himmel-fuer-mich/>). Added to that, you can read hand-written letters from the seniors in which they thank the association. Beyond the financial support, the association also arranges regular activities and events to integrate the seniors into society and to build a community. The seniors can participate without costs. For example, activities on a monthly basis are having a breakfast together, going to the cinema, hiking or to bowl in a group of regulars. In 2019, there were 166 events

additional to the regular events even mentioned (e.g. going to concerts or museums). LichtBlick publishes an annual review reporting on the activities and events as well as statistics/ numbers concerning one year. Added to that, it includes personal statements and pictures of the seniors and the staff. [Lichtblick seniorenhilfe](#)

Sources:

<https://youtu.be/gJNVDKYAg5k>

<https://seniorenhilfe-lichtblick.de/wp-content/uploads/jahresbericht-2019-2-b.pdf>

<https://www.facebook.com/LichtblickSeniorenhilfe>

[The association has a website and has profiles on Facebook, Twitter, Instagram and LinkedIn](#)

Local community leaders

The topic of this project is the cooperation between experienced community leaders over 50 and possible future ones, making emphasis on the need to rethink and recognize the role of older people and their crucial contributions to the local community. The main objectives of the project are: the encouragement to improve the community development by increasing the number of well- prepared local leaders among people over 50. To reach their objective, project consortium will:

- provide training for current and potential community leaders focused on increasing their knowledge and skills,
- promote the emergence of new community leaders through mentoring,
- encourage local community leaders to share their experiences, best practices as well as active networking.

The project will have two different outputs. The first one, the Handbook and Guide, is focused on how to be a local community leader. The Handbook - will support people over 50 in fulfilling their specific role as local community leaders by building networks between people and institutions, strengthening trust in local community etc.

The Guide - will include different chapters regarding the role of leaders in local community development, using the method of mentoring and will be focused on recommendations for the NGOs and other institutions working at local levels on how to implement the proposed mentoring model. The Training Modules and the Training Kit are focused on providing specific training for local community leaders and will consist of several independent training modules, handouts for trainers, examples of good practices and other useful resources as well as a proposal of the training evaluation. The training modules will be designed to be used as workbooks, self-paced guides, reference manuals, handouts as well as job aids. # Lutins bleus



It is an on-line portal assembling all good practices tools and websites that are available for seniors in France. Thanks to Les Lutins Bleus, people can discover and compare all the senior offers on all possible themes: health, home help, housing, technology, mobility, clothing, food, media, leisure, travel, employment, meetings, etc.

The "Silver Economy" is full of offers for seniors and their carers. Finding your way around is sometimes difficult. Indeed, the major players in the market very often rise to the top of the search engine results. At the same time, the smaller players, who do not have the same resources, appear much further down the results. However, they often offer products of just as high quality, and therefore deserve to gain visibility.

The Lutins Bleus are therefore working to identify all the offers on the market and to present them objectively. It is then up to senior or carer, to make the choice according to your own criteria.

Resources:

<https://www.leslutinsbleus.fr/>

https://www.facebook.com/Les-Lutins-Bleus-179372659441579/about/?ref=page_internal

Make a wish

The "MAKE A WISH - A program for employment of women" project is in accordance with European and national recommendations on improving the position of women on the labour market and protecting women's rights, as well as with the guidelines of the employment policies of EU member states with an emphasis on promoting social inclusion and combating poverty, especially due to the fact that the participants of these activities will include women who are in a disadvantaged position on the labour market, and who will take care of the elderly and people in a disadvantaged position.

The project will be implemented by local government and self-government units and associations for a duration of up to 30 months, and is intended for the employment of women in a disadvantaged position on the labour market, with an emphasis on women over 50 years of age, women with completed secondary education at the most, women with disabilities, women victims of human trafficking, treated drug addicts, women victims of domestic violence and homeless women.

Thanks to this project, 15,000 women have been employed in the whole of Croatia so far, working in support and care for the elderly and disadvantaged in their communities. A total of 50,000 people are covered by these projects. Furthermore, projects are implemented in hard-to-reach areas (rural areas and islands) and in those



areas where the unemployment rates and long-term unemployment rates are higher than the Croatian average.

Resources:

<https://mrosp.gov.hr/arhiva-3104-10582/novosti-10759/zazeli-program-zaposljavanja-zena-financiran-iz-europskog-socijalnog-fonda-11049/11049>

<http://www.esf.hr/nastavak-projekta-zazeli-uruceni-ugovori-vrijednosti-vece-od-60-milijuna-kuna/>

Medicine exchange

GivMed non-profit organization is access to medicines for all. The organization has developed a digital app where users can upload their spare packs of medecins or their needs for them. Then the network of the organization transports the medecins accordingly.

The scopes of the program "We honor. We support. We strengthen." are:

Meeting the pharmaceutical needs of about 800 elderly people, through the network and software of GIVMED in Attica.

Awareness and activation of local communities to support geriatric units by donating through GIVMED software the medicines that are no longer needed.

The program runs already 3 years from 2019 and is funded by TIMA Foundation. In 2020-2021 the program has specifically covered pharmaceutical needs of covid-19 (22,250 protective masks, 150,000 gloves, 296 special glasses and 390 liters of antiseptic).

Resources:

- \1. <https://www.youtube.com/watch?v=tGaocc5b6C0&t=4s> <https://givmed.org/en/>,
- \2. https://www.youtube.com/watch?list=TLGG-41oXDFm2fMwNzAzMjAyMQ&time_continue=6&v=DOoojXfLhC0,
- \3. <https://givmed.org/el/nea/ekdilosi-apologismou-girokomeia/>,
- \4. <https://givmed.org/el/nea/girokomia-dorea-farmakwn-givmed/>,
- \5. <https://givmed.org/el/nea/givmed-kai-tima-koinofeles-idryma-stirizodyn-ti-mac/>



Social ecosystem for anti-ageing

A European project team created an Ecosystem – E-learning platform for training, informing and giving awareness and providing tools, processes and methodologies for ICT and active and healthy aging in order to promote a wider and best use of ICT and e-inclusion of elderly by carers, social agents, governments, business and citizens and build professional skills and foster digital inclusion and awareness on active and healthy aging.

15 000 old people reached Europe wide (2000 in Bulgaria) were registered as users in the platform. **Resources:**

<http://www.bio.bas.bg/>

The age friendly cities and communities

The website of the World Health Organization's framework for identifying and addressing barriers for well – being of older people in the cities and communities. On website you can find more information about age friendly program, their main areas of work, the cities who are engaged in the initiative and some good practices from across the world.

Link: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/age-friendly-cities-framework/>

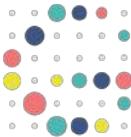
Source: <https://www.afedemy.eu/age-friendly-cities-questionnaire/>

Whispered readings

Whispered readings (*A cau d'orella*) is an initiative aimed at people over 65 with reduced mobility or people who are shielding. It consists of offering these people readings on any topic, through pre arranged telephone calls.

Link [<https://ajuntament.barcelona.cat/biblioteques/en/canal/lectures> cau dorella]

Whispered readings is an activity/service that some libraries from Barcelona, Spain are offering to older people users that want to participate. How does it work? Each participant can request a maximum of one reading a week. The reading lasts roughly 15 minutes. It is conducted by phone, gradually and in different sessions. A volunteer or a library worker will be assigned to each person using the service. The material



offered includes short contemporary texts, stories and noir novels. Users can also request other texts.

Wise friends at the museum

"Wise Friends at the Museum" was launched in 2016 with the support of TIMA Foundation and it is addressed to people over the age of 65. Up until today, it has hosted more than 6.000 seniors to the Museum through organized group visits. During the 2017-2018 period, the program was supported by the Young Patrons of the Museum. In 2019 the program is expanded, partnering again with TIMA Foundation and the Stavros Niarchos Foundation.

From 2020, the Museum of Cycladic Art offers seniors the opportunity to participate in a guided tour of the museum and to travel for a while across Cyclades via virtual reality glasses.

Based on Seveneleven's 2018 experience, virtual reality offers a new form of entertainment to those who live with some form of dementia, while, at the same time, according to some researches, the sensory experience it offers, seems to limit symptoms such as stress, anxiety and confusion.

The purpose of the workshops is not only to entertain the seniors who live in caring homes and are not able to visit the Museum, but also to promote their experiential connection with Cycladic culture.

Resources:

<https://cycladic.gr/page/ikoniki-xenagisi-sto-mousio-kikladikis-technis>

<https://www.iefimerida.gr/politismos/eikoniki-xenagisi-moyseio-kykladikis-tehnis>

<https://www.timafoundation.org/el/grant/196-g->

<https://www.eurodiaconia.org/el/2018/12/virtual-reality-for-elderly-people-a-new-project-launched- by-our-greek-member-apostoli/>



Articles

In the Articles collection you will find a collage of information on gerontology. Some of the articles is about 10 minutes to read, others are just abstracts with a link.

5 Ways to Motivate and Encourage Seniors

Caring for and having successful relationships with older adults often require unique interpersonal skills and strategies. Setting goals can be beneficial for many older adults. This article lists five ways to encourage and motivate older adults.

Link: <https://www.psychologytoday.com/nz/blog/communication-success/201503/5-ways-motivate-and-encourage-seniors>

7 Tips for Improving Communication with Seniors

Blue Moon Senior Counselling is a group of Licensed Clinical Social Workers (LCSWs) that provide counselling and psychotherapy to seniors. Good communication is the key to maintaining a strong relationship with your older loved ones. Sometimes, speaking with seniors requires a different style of communication than speaking with younger people, and the role changes that occur during aging can affect your relationship dynamic.

Link <https://bluemoonseniorcounseling.com/7-tips-for-communicating-with-seniors/>

About ageism

Definition of ageism – treating a person less favorably than others because of his or her chronological age. Ageism is stereotyping and/or discrimination against individuals or groups based on their age. This may be casual or systemic. Originally it was identified chiefly towards older people, old age, and the ageing process;



discriminatory practices against older people; and institutional practices and policies that cause stereotypes about older people.

Ageism usually refers to negative discriminatory practices against old people, people in their middle years, teenagers, and children.

Ageism can operate both consciously (explicitly) and unconsciously (implicitly), and it can be expressed at three different levels: microlevel (individual), mesolevel (social networks) and macrolevel (institutional and cultural).

Ageism arises when age is used to categorize and divide people in ways that lead to harm, disadvantage and injustice and erode solidarity across generations.

Ageism refers to the **stereotypes** (how we think), **prejudice** (how we feel) and **discrimination** (how we act) directed towards people on the basis of their age. It can be **institutional, interpersonal or selfdirected**. Institutional ageism refers to the laws, rules, social norms, policies and practices of institutions that unfairly restrict opportunities and systematically disadvantage individuals because of their age. Interpersonal ageism arises in interactions between two or more individuals, while selfdirected ageism occurs when ageism is internalized and turned against oneself.

Ageism starts in childhood and is reinforced over time. From an early age, children pick up cues from those around them about their culture's stereotypes and prejudices, which are soon internalized. People then use these stereotypes to make inferences and to guide their feelings and behaviour towards people of different ages and towards themselves.

Some examples of ageism in daily life:

- Praising older people by comparing them to younger ones: "You look good for [your age]," "You're young at heart" or "Inside, I feel 30 years younger."
- "You're still... [dancing, driving, going to the gym, wearing a particular style]" or "You're too old to do those things."
- Describing minor forgetfulness as a "senior moment."
- Health care and socialservice providers who patronize older people, or who undertreat, overtreat or overmedicate them.
- Patronizing language (sweetie, dear, honey, he's so sweet, isn't she cute). Thinking older people doing things associated with younger people (mild cursing, having or referring to sex) is adorable or surprising.
- Namecalling: geezer, gramps, old fart, dirty old man, little old lady, old bag, biddy, old fogey.
- Lying about your age for fear of negative perceptions, or staying "39" year after year.



- Assuming that young people are computer geniuses and older people are technologically inept.
- Discussions of the "silver tsunami" that blame older people for economic and social challenges.
- Loosing a job because of your age
- being refused interestfree credit, a new credit card, car insurance or travel insurance because of your age
- receiving a lower quality of service in a shop or restaurant because of the organisation's attitude to older people

Source of examples is [HERE](#) and [HERE](#)

Benefits of reading in old age

The article lists the healthy benefits of reading for older people as well as reading options such as audiobooks, eBooks, easy to read books, book clubs...

Health benefits of reading

Improving memory Improving analytical skills Delaying the onset of Alzheimer's and dementia Improving your sleep

Emotional and mental health benefits

Reducing stress and combating anxiety Boosting happiness and increasing empathy Keeping us connected

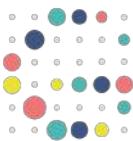
Useful products for reading

Reading can get harder as we age, especially if we're losing our eyesight, but there are a number of useful products out there that can help. Adaptive methods can include large print books, eBooks, audio books or joining a book club in the nearest library.

Source: [Supercarers](#)

Communicating with older people who have diverse needs

This article deals with communication issues that may arise when communicating with older people who have diverse needs such as vision and hearing loss, speech



impairment, cognitive impairments, or people who belong to culturally and linguistically diverse communities.

Link: <https://www.health.vic.gov.au/patient-care/communicating-with-older-people-who-have-diverse-needs>

Key words communication, older people, diverse needs, difficulties

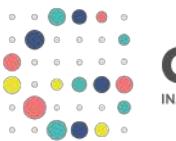
Examples of good practices of sharing economy

Transport and mobility

Public transport is a traditional and most used form of shared transport, as passengers share the same means of transport (bus, train). However, in recent years the development of ICT and the sharing economy has enabled new forms.

Carpooling (also ridesharing) is sharing of car journeys; the driver shares the space in the car with other passengers and consequently also the cost of a trip he/she would do anyway. With more people sharing one car and travel costs (fuel, tolls), carpooling not only reduces the cost of transport for each passenger, but also carbon footprint, congestion on the roads and the need of parking spaces. Carpooling platforms provide a connection between the driver, usually the owner of the car and passenger(s) with the same destination, allowing transport at an affordable price. For seniors carpooling is also beneficial for meeting people who would probably never have met otherwise, thus creating social ties and allowing them to travel at low cost, also to destinations with poor or no connections with public transport. Most of carpooling platforms require a small fee for offering this service (e.g. BlaBlaBla car) and some of them provide this service for free (e.g. prevoz.org in Slovenia). BlaBlaCar is the most used carpooling platform in Europe. It was created in France, but has expanded to many other countries. In 2019 there were over 80 million of its users.

Carsharing is a model of car rental where people rent cars for short periods of time (minutes, hours) and only pay for their usage, based on how long the car is used and the distance travelled. Therefore, for people living in urban areas where this service is provided, owning a car is not necessary any more, as one can rent it only when needed. The renting organization is usually a commercial business. Its service includes costs of car ownership, registration, insurance, fuel, maintenance, vignette, loss of value, customer support and parking at designated locations, mostly in urban areas, where cars can be picked up and returned 24 hours a day, 7 days a week. The whole process of renting a car is done online using an application; first one has to register, pay a fee and to attend a short presentation on how to use this service. Registered



users can then book a car on the desired location when they need it, unlock its doors using the application etc. To use this service, a smartphone and advanced ICT knowledge is required.

ComParko is a web platform that offers a connection between owners of unused parking spaces and drivers who need them. Through the platform, it is possible to search, rent or share a parking space for months, weeks, days or even hours. The platform started in Spain and expanded to other EU countries.

<https://www.comparko.com/>

Getaround could also be a very useful platform for seniors; car owner can rent his/her car to others for a time when it is not needed. Seniors in particular do not use their cars as much as before but many of them prefer to keep it. This initiative is available in many Western European countries. <https://www.getaround.com/>

Shared housing and accommodation

Community housing or cohousing is an alternative to traditional forms of housing for seniors; the platform offers the possibility of establishing contacts between people interested in cohousing, thus avoiding loneliness and promoting inclusion and social contacts. In Spain several initiatives are organized as housing cooperatives for seniors.

Un toit 2 Générations is a French platform for intergenerational cohousing. It enables the connection of seniors accommodation providers and young people, most often students needing a room or temporary accommodation. They both can benefit from each other's company, can learn, support, offer new skills etc. Similar recently established platform is Homiz. The objective of such platforms is to promote intergenerational coexistence by offering a solution for the growing social isolation of the older population and on the other hand for young people in need of affordable accommodation. <https://www.untoit2generations.fr/> **Short term accommodation, mostly for tourist travels and holidays:** The platforms best known and used is **Airbnb** allow property owners to rent out rooms, flats or houses that are otherwise unused for a short period of time, usually for tourists. By offering their accommodation the owners (many of them are seniors) can earn some extra money and improve their financial situation and also meet other people. **Freebirdclub** platform; its target group are people aged over 60; owners rent out their unused rooms, apartments or cottages exclusively to seniors for holidays, travels etc.

<https://www.thefreebirdclub.com/> **Homeforexchange** provides an economical and comfortable holiday accommodation. Through this and other similar platforms offering temporary home exchange, the users upload their homes' presentation and their preferred travel destinations and get in contact with others in order to exchange their homes or holiday apartments for a limited time. The exchange may be simultaneous or at different times. An annual membership is required. Nevertheless,

mutual trust and confidence is required to let strangers use one's home and treat it as his/her own. This platform is very popular among seniors allowing them to travel and visit other countries. <https://www.homeexchange.com/> **Affitto Giardino** works as other platforms for sharing private properties with temporary users for compensation. It focuses exclusively on large gardens and other outdoor areas suitable for hosting events, celebrations, weddings and other gatherings. The owners of such facilities rent them out to earn some extra money, also to maintain these areas. <https://affittogiardino.it/>

Exchanging and sharing objects

The **Wallapop** platform allows buying and selling used, second hand objects, clothes, collection items, toys etc. In Spain it has 20 million users (almost half the population) and 70,000 daily transactions. It allows the reuse of objects that are no longer needed and connects people with similar needs and hobbies. <https://www.wallapop.com> In Slovenia

"**Library of things**" was established, where one can borrow tools, gadgets, toys, sport and camping equipment etc. things that are usually needed only for a short period and therefore people do not have to buy and own them.

<https://www.libraryofthings.co.uk/>

Services to support older people

Ugo is an Italian platform that allows seniors and their families to find informal caregivers in their local community, to offer them company and assistance in daily tasks: accompanying them to the store or to the doctor, keeping company, doing the housework, gardening, etc. On the other hand, healthy and active seniors can offer their time and services to other seniors through this platform, thus remaining active and included in the society. The caregivers are checked and approved beforehand by the experts from the Ugo team. <https://hellougo.com/> **Village Care** acts as a platform where demand needs of seniors and their families and supply service providers meet. Users can browse the offer of nursing homes, day care, health and Alzheimer's centres, professional or informal caregivers and alternative housing options for seniors. The platform provides a comprehensive insight and information on the care, health support and accommodation options available in their local community.

<https://www.villagecare.org/>

Other areas

L'Accorderie is a time bank that is widespread in France, which allows people of all ages to pass on skills, knowledge and hobbies to others. The exchange currency is the



time, based on the credit principle. The main result is interpersonal solidarity, as it promotes social engagement as well as strong intergenerational and community cooperation. <https://www.accorderie.fr/> **Zelenjava:** seeds, plants or harvest swap or “**crop2swap**” (zelenjava = vegetables, menjava = exchange)

This is a Slovenian civil initiative for exchanging surplus seeds, seedlings and crops from home gardens; it enables the participants to eat good food, save money, reduce food waste and meet other community members. Crop swap events are organized in many towns all over the country on a voluntary basis. Participants are people from all generations, all walks of life, who grow vegetables for their own use, thus promoting selfsufficiency and solidarity among members of the local community. Their rule is that money is not used for exchange. <http://www.zelenjava.si/> # Green Paper on Aging

GREEN PAPER ON AGING Fostering solidarity and responsibility between generations
The purpose of this green paper is to launch a **broad policy debate on ageing** to discuss options on how to anticipate and respond to the challenges and opportunities it brings, notably taking into account the UN 2030 Agenda for Sustainable Development and UN Decade for Healthy Ageing. Competences for dealing with the effects of ageing are largely in the hands of Member States and the EU is well placed to identify key issues and trends and support action on ageing at national, regional and local level. It can help Member States and regions develop their own, tailor-made policy responses to ageing.

Source: https://ec.europa.eu/info/sites/info/files/1_en_act_part1_v8_0.pdf

How to Communicate Effectively With Older Adults

Caring for, and having successful relationships with older adults often requires unique communication skills and strategies. This article lists five tips for successful communication with seniors. Not all of these ideas may apply to your particular situation or the older adult(s) involved. Simply use what works and discard the rest. These ideas also presume that the relationship with the senior is relatively positive and that the senior is relatively cooperative.

Link: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/communication-success/201411/how-communicate-effectively-older-adults>



In-group social learning

In-group social learning is a group method used for development of good and quality habits among different groups of adults. Its additional value is in bridging the gap between theoretical and practical knowledge. The method was developed by prof. Jože Ramovš, the founder of Anton Trstenjak Institute, and his team. It is based on learning from shared experience and combines gerontological knowledge on aging, anthropological knowledge on intergenerational relations strengthening, psychological knowledge on importance of experience sharing, neurological knowledge on reinforcement of learning process and andragogical knowledge on adult learning principles. The method is carried out in groups of around 10 older persons among which there are two volunteers – multipliers, who have been educated in the group formation, leadership and have knowledge on how to implement a specific thematic program. During the last 20 years, more than 700 hundred volunteers have been trained in this method across Slovenia and Croatia, resulting in some hundreds of groups for quality ageing.

Click [here](#) to download the article on in-group social learning.

Intergenerational solidarity

written by **Gordana Đeldum**, Industrial and Trade School Slavonski Brod

The fact that EU Day of Solidarity between Generations is celebrated on 29 April speaks to the level of its importance. There is a saying stating that "a society is developed when old people plant trees the shadow of which they will not see." It should be added that a society is developed to that extent to which it cares about the inclusion of older people in everyday life, indicating that they are still valuable members of the community. The ancient Egyptians believed that Ra, the Sun God, was born from the petals of the lotus, a flower that is considered a symbol of purity, youth and wisdom. Its root is in the mud of the lake, its stem is in the water, and its leaves float on the water surface. When it blossoms in the spring, its gorgeous flowers turn towards the sun, and that is why this flower is reminiscent of a combination of youth and wisdom; everything permeates and one cannot live without the other.

Older people are needed by young people in order to transfer their experience, knowledge and skills, whereas younger people can help older people with their energy and new knowledge in mastering modern technologies that can make their lives easier. When talking about old age, it is very important to refrain from stereotypical notions that old people are weak, tired, dependant and as such not needed by the society.



It is, in fact, true that during this natural process there is a certain level of deterioration of bodily functions (both physical and cognitive). This, however, does not mean that a person cannot remain active in the retirement period. Due to a better standard and societal development, the life expectancy has generally increased, so, today, with 65 years of age, people start a whole new chapter in their lives where they discover new talents, devote their time to things they couldn't while they were working and be very active although retired. Intergenerational solidarity, in practice, occurs at almost all levels without people even realizing it.

For example, this happens in every household where there are at least two generations living under the same roof. Young people, who are still not financially independent, could not survive without the experience and help from the older generation, whereas older people lean on trends of the younger members who help them with technology and buying new appliances. Young generations are more familiar with the world of internet and can help with their knowhow and expertise in the family business or any other activity.

A very good example of intergenerational solidarity can be found in educational institutions, in schools. The teaching process does not necessarily end when one retires. Some school projects encompass cooperation between generations students, teachers and retired teachers. The retired teachers can transfer their knowledge and experience even more so now than they did while working because in retirement they can devote more time to new ideas. Furthermore, intergenerational solidarity occurs on a daily basis during the teaching process. Although teachers are the managers of the teaching process, oftentimes they cannot do it without the help from their students. Due to the ever faster flow of information and rapid change in lifestyle, sometimes it happens that students better cope with certain situations than their teachers do, so it is a blessing that teachers can benefit from their knowledge and new skills, thus making them valuable stakeholders in the educational process.

There are numerous examples of the young and old working together in a good and useful manner, be it on a cultural or sporting or any other level. What is important is making everybody realize that one cannot live without the other and that we all need each other. The support can be provided anywhere in one's home, at the work place or outside it, and it needs to be done by respecting the differences and one's abilities. Just as the lotus flower cannot display all its beauty without the muddy root and flowers on the water surface, so the world cannot function without all its parts, both the young and the old. Everyone is equally important and equally necessary and can work together towards a better world if they wish to do so. # Netiquette

Netiquette is a set of unofficial rules for good behaviour and politeness for users of online and digital technologies such as the Internet, email, chat rooms etc. Here are some guidelines and tips about "do's and don'ts" for mobile phone and email communication, for discussion groups, forums, and social media.



Mobile phone etiquette in public areas

Talking or texting on a mobile phone in public may be a distraction or a barrier for socialization. In the past years, society has become less tolerant of mobile phone use in public areas public transportation, restaurants etc. Mobile phone use can be an important sign of social courtesy, such as phones ringing during meetings, classes, funerals or weddings, in cinemas etc. In certain places their use is prohibited, not to disturb other people. Some trains, particularly longdistance services, offer a "quiet carriage" where phone use is prohibited.

Phubbing means ignoring one's companion or companions in order to pay attention to one's phone or another mobile device. Don't phub your friends!

Etiquette for writing and sending email

- **Keep your email short** It is better to keep your emails short and to the point, focus only on one subject (other subject in separate email).
- **Read again before sending** Before sending take the time to review your email to prevent the embarrassing situations: sending to the wrong recipient, failure to include attachments, correct errors in spelling and grammar. Once you click "send", there is no return.
- **Use "reply all" only when needed** If you do "reply all" make sure the email is relevant to the entire group. It can generate a lot of email replies which junks up everyone's inbox.
- **Use CC and BCC properly** Carbon copy (or CC) sends a copy of your message to this recipient and blind carbon copy (or BCC) will send a copy to the third party but without the other recipients being able to see that. When sending an email to a group of people use BCC in order to keep the email addresses private.
- **Use good email subject lines** The subject line is the first item the recipient will see what your email is about and what needs to be done. It will also help the recipient prioritize emails.
- **Respond promptly to emails** It is common courtesy to acknowledge the receipt of an email, at least within 24 hours. Even if you cannot respond to it right away, the sender should at least receive an answer that you have read it and you will get back to it as soon as possible.
- **Inform recipient of attachments** You can include attachments to emails documents or images. If the files are large, taking up a lot of memory, you may have to send multiple files or compress them or open a file in DropBox, Google Drive or another filesharing platform and send a link to the recipient.



- **Use capital letters carefully** It is understood that writing emails in capital letters is equivalent to shouting and it's rude. To emphasize a word or a phrase it is recommended to use bold type font or italics or underlining.
- **Do not forward chain letters** This will make you look unprofessional whether it is jokes, photos or chain emails.
- **Etiquette for online discussion groups, forums and in social media etc.** Many sites have descriptions of rules of good behaviour, usually as the terms and conditions you must agree to when you open your account. You might as well check if the site has a FAQ (frequently asked questions) section, which include questions that have been asked and answered many times. **Basic rules are:** Even though you may express strong disagreement with what somebody, calling them names or threatening is not acceptable. Do not spam post advertisements for products or services. Use clear and simple language to avoid misunderstandings. Slang is not recommended. Do not forget that your posts are public and can be read by everybody. Stay ontopic. If you need technical help, do not ask questions you could answer yourself by reading the manual or online help. Do not post copyrighted materials.

New technology in care: opportunity or threat to older people's rights?

This article discusses that even if the digital technologies can be used to improve social care, they can also negatively affect human rights and contribute to the segregation and isolation of older people.

How to ensure a future where technology is used to advance human rights, not threaten them?

To ensure the right path, we need a rights based approach in care, taking the needs and interest of older people in their diversity. Technologies in care should not be used as ways to cut back cost, cut staff, services, etc., and lead to the loss of individual privacy and independence. To avoid that, we need careful monitoring and make sure the provision of care is "*back into the hand of the citizens*", highlighted the researchers. It should be "**made by us, not for us**".

This rights based approach means:

- addressing **digital divide**: tackling affordability and accessibility,
- ensuring autonomy and **self determination**: people should have the control and choice over how they want to live their life,



- ensuring meaningful **consent**. This requires real transparency by designers and providers on purpose and risks, the right and possibility for users to change their minds and completely reject technologies in the care sector, without any adverse resistance,
- defining “**red lines**” for technology using Artificial Intelligence: we need to identify which technologies should not be used in the context of care as they will violate human rights,
- assessing impact,
- **involving** older people directly in the design, development and implementation of the decisions to ensure the diverse needs and interest of older people are taken in account. This process should be monitored by older people themselves. Technology is a tool that should aim to optimize the potential of older people and respect their self determination and use the technologies that are available but be sure that it is in our benefits and not in our disadvantages.

Sharing economy for older people

What is sharing economy?

The sharing or collaborative economy is a business model based on the sharing of underused goods or services, free of charge or for an agreed compensation. It comprises all the activities that suppose a sharing of goods or services between individuals with the main objective to achieve the most efficient use of the available resources. This model involves the temporary consumption or use of goods that are usually underutilized or have not been monetized yet and differs from the traditional model based on hyper-consumption and permanent acquisition and ownership of goods.

Sharing rather than owning helps people to save money, increase social capital, improve community, meet new people, build trust and lower carbon footprints. It is sustainable alternative to the traditional market model. It is facilitated by digital platforms, as a link between suppliers and consumers, thus eliminating the role of intermediaries and consequently enabling savings as well as the trust factor. Collaborative consumption includes both tangible and intangible assets from almost all areas such as transport, accommodation, working infrastructures, leisure, clothing, etc. The 2008 economic crisis and the growth of digital technologies led to the development of sharing economy initiatives; individuals were looking for additional savings and income and therefore offered their goods or services on sharing economy platforms.

The European Commission about sharing economy

As the collaborative or sharing economy is rapidly developing in Europe, the European Commission has been working on the understanding of this phenomenon and better regulation of its features. The Commission defines collaborative or sharing economy as business models meeting the following criteria:[1]

- Business transactions take place between three parties – the service provider, the online platform and the customer
- Service providers offer access to their goods, services or resources on a temporary basis.
- The goods, services or resources offered by the service provider are otherwise unused.
- The goods, services and resources are offered with or without compensation (i.e. for profit or nonprofit/sharing).

Benefits for older people

Sharing economy platforms enable communication among people and interaction with the environment, exchanging knowledge and experiences, exercising learning capabilities, civic and public participation, and involvement in new forms of leisure and entertainment. Sharing economy brings benefits to all generations. Focusing on the seniors, it could improve or make many daily routines and tasks easier. For example: carpooling where the application connects drivers and passengers with the same destination. This can be very useful for seniors who need a ride because public transport is not provided or connections are poor; on the other hand, this can be an opportunity for them to meet new people and broaden their social network. One of the benefits of the sharing economy is financial, as goods and services provided by sharing economy platforms are usually cheaper and more accessible than traditional ones. Seniors are empowered by the feeling of belonging to a community: the sharing economy is driven by its community and based on trust and collaboration between its users and providers. The whole society, including seniors can benefit from the use of platforms. The challenge is to promote their advantages to seniors and encourage them to use them.

Challenges for older people

Main challenges are attitudes and habits based on existing market models and consumers' society: owning rather than sharing, individual rather than community etc.



Other challenges seniors find are those referred to their physical condition (commonly hearing, visibility or motor skills problems), the lack of formation about it or the belief that it is too complex, the reduced economic capacity and the socalled 'technological anxiety'. However, the anxiety and fear of ICT is a common reaction also in other age periods[2].

[1]A European Agenda for the Collaborative Economy, European Commission, 2016

[2]Universitat Oberta de Catalunya (UOC), "Collaborative Economy: Challenges and Opportunities", Proceedings of the 14th International Conference on Internet, Law & Politics Barcelona, 2122 June, 2018.

Virtual reality increases quality of life of the elderly

"Any activity that promotes curiosity, critical thinking, and meaningful social engagement is good for the brain's health and fitness. Virtual reality's ability to give users a sense of presence by stimulating the visual, auditory, and vestibular systems allows them to experience new and remembered—or forgotten—experiences like never before," Aaron Tate, Director of Emerging Technologies at the University of Texas at Dallas's Center for Brain Health.

The quality of life of older people is a very important factor for a stable and beautiful third age. In 2019, Van Leeuwen KM et al. characterized it through 9 domains: health, autonomy, activity, relationships, adjustment, emotional comfort, spirituality, home and neighbourhood, and financial security. In an effort to achieve a higher quality of life, the question is how to establish a correlation between older people on the one hand and the dynamics of today's life and the rapid development of technology on the other?

Older people, realistically, lose certain abilities with each subsequent year of life and their social environment naturally decreases. If this is added to the two-year isolation of the elderly caused by the COVID-19 pandemic, then the problem becomes even more complex. Social isolation favours the faster development of characteristic diseases of older people, such as dementia, Alzheimer's and Parkinson's disease, but according to some research, it also increases the possibility of heart attack and stroke by about 30%.

We all know that the mental and physical activity of older people has no alternatives and that only health problems can limit them. Research conducted at the University of Texas at Dallas's Center for Brain Health showed that virtual reality technology has a great potential for encouraging the aforementioned activities, with the fact that this



also applies to those people who have certain health problems. This research was the trigger for many companies (one of them is MyndVR) to go into the field of development and application of virtual reality for people primarily placed in retirement homes.

There are many examples, which can be found on social networks, that show that these activities make sense, that this is the future for raising the level of quality of life, although in order to get that confirmation, it needs to be proven through research that is still ongoing. Virtual reality can allow users to realize all their wishes related to the past and the future.

Swimming with dolphins, diving, driving an airplane, jumping with a parachute, flying into space, visiting a museum on the other side of the world, walking down your street, visiting your home and feeling that this is reality is made possible by immersive virtual reality. All these activities, fulfilling the wishes of users with virtual reality, have an impact on stimulating mental and physical activities, encouraging positive emotions and relaxation, which has a direct impact on the quality of life of older people. Some of the data from the surveys in which the elderly spoke about their own experience, which are not fully confirmed by research, show that their experience was extremely good, and 100 percent said that they enjoyed the experience. The majority said virtual reality had a positive effect on their mental health, with 96 percent saying it helped them feel happier, 97 percent felt more relaxed, 98 percent more positive and 94 percent less anxious.

With personal experience in practicing skills using virtual simulators, I believe that the results will realistically be better than any predicted. This is supported by the fact that, as expected, by 2025 the total revenue in the virtual reality market for older people is to increase by 3.5 times from 6.1 to 21 billion dollars. It is also expected that with this increase, the prices of VR will become more acceptable for a larger number of older people.



Games

We list games here and described links to sites that have more games applicable to play in elderly communities.

Petanque

Players or teams play their boules towards a smaller target ball. The aim of the game is to be the first player/team to score thirteen points. Points are scored by having one or more of your boules closer to the target than those of your opponent, after all boules have been thrown.

- **Number of participants** 2 - 6
- **Duration** Variable, until one of the teams scores 13 points.
- **Outdoor** (parks, hard dirt or gravel)

The surface of a Petanque pitch can be of any material but thin gravel or sand is most appropriate. The shape can be either a thin strip 25-30 m long and 3 m wide or it can just be a large flat area. The player who starts the leg must first draw a circle around her feet with a diameter of between 35 and 50 cm. All players must keep both feet on the ground and within this circle when throwing. The nearest boule to the cochonnet is always called the "best boule". Each player throws boules until that player runs out of boules or throws a boule that is best boule. Once a player achieves best boule, the next player on the opponent team plays in the same way. When a player runs out of boules, the next player in the same team takes over. When all the players in a team run out of boules, the opposing team finishes the leg by playing all their remaining boules in an effort to increase their score. The winner of the leg scores one point for each boule that is closer to the target than the opponent's best boule. The team that reaches 13 points first, wins.

What is petanque: <https://thisispetanque.com/what-is-petanque.html>

Video: How to play petanque:

<https://www.youtube.com/watch?v=5s9BpxOsOY4&t=151s> Rules:

<https://www.mastersofgames.com/rules/petanque-boule-rules.htm>

The Beach Or The Mountain?

A person asks closed questions to a group of people. They have to choose between the two options and move to right or left depending on the answer.



- **Number of participants** Optional, at least 2. It's better when it's a group of 10 - 15.
- **Duration** 10 - 15 Minutes
- **Outdoor / indoor** Both

It can be indoor or outdoor, but it will be necessary some space to move. (If there's no space available or the participants have mobility difficulties, they can raise their hands to answer the options). We place all the group of participants together in the room or space that we have prepared. One moderator with a few prepared questions explains the game and announces the question. For example: Would you prefer beach or mountain? The group have to divide depending on the answer, to the left side or to the right side. And like that with the other questions.

mr. Postman

In this activity the participants will send a letter or a postcard to one of his/her familiar/friend.

- **Number of participants** 5 - 10
- **Duration** 1 Hour (more if is needed)
- **Outdoor / indoor** Both

To do this activity it will be necessary envelopes, papers, stamps and multiple handcrafts and office materials. This activity needs to be done with tables and chairs in a relaxing environment. If the participants wanted also with music of their choice. They can decorate, write, draw, do collage... Before the activity we ask them to have the address of their families/friends. If they want at the end of the session they can share or express a paragraph of what they have write and to whom.

The Best Free Brain Games for Seniors

A list of free brain games for seniors, to help you to support your senior loved one in giving their mind a regular workout without spending any money. Includes direct links to sites offering the games.

Link Link https://info.careforfamily.com.au/blog/free-brain-games-for-seniors?hs_amp=true



80 Top Games for Seniors and the Elderly: Fun for All Abilities

Get ready to play! It's time to learn about the best games for seniors so that you can reap the benefits of having fun. After all, joy, amusement, and mental stimulation are necessary for every senior's overall wellbeing. And we all have days when we just want to pass a little time by doing something engaging. The variety of senior-friendly games that are now available is astonishing. So to help you narrow down the possibilities, here are some of the best examples within seven main categories: Puzzle, tile, and board games Video games Card games Dice games Word and number games Indoor games for large groups Outdoor games

Link <https://www.greatseniorliving.com/articles/games-for-seniors>



Sites

Here we list websites providing information on best practices and exercises and activities.

Be connected

Be Connected is an Australia wide initiative empowering all Australians to thrive in a digital world. They offer online learning resources as well as a Network of community partners the Be Connected Network who offer support so you can develop your digital skills and confidence. Find a local place for friendly help and advice, or join the Network to help others. Very thorough, intuitive and useful materials for basic users. link <https://beconnected.esafety.gov.au/>

Psychology Today

Psychology Today is a very good and useful site dealing with all things Psychology, with a specific section dedicated to articles regarding aging Link <https://www.psychologytoday.com/intl/basics/aging>

Keywords: aging, mental health

Care for family

Care for Family has been supporting local communities in Sydney and beyond with the highest quality private inhome care since 2014 under the expert leadership of Ruth Samer, who has been an inhome aged care and childcare services specialist for over 30 years. The site features excellent resources for seniors as well as a very useful blog dealing with issues regarding quality aging (detailed and specific lists of activities for seniors, suggestions, games, etc.). Link <https://www.careforfamily.com.au/>

Keywords: home care, aging, activities for seniors

:::note

“The ultimate activities list for Australian seniors” as a pdf document in attachment to this email (downloaded from this site) maybe this could be a separate example of best practice? Just not sure under which category, maybe you have a better idea

:::

UN Department of Economic and Social Affairs Ageing

The official United Nations site dedicated to the matters of ageing. It features all the relevant documents and developments regarding the issues and rights of older people.

Link <https://www.un.org/development/desa/ageing/>

Keywords older people, ageing, rights

Great Senior Living

Fun Activities for Seniors: Over 100 Ways to Play Whatever your age, interests, or abilities, you can enjoy pastimes that make you laugh, lose track of time, or feel like a goofy kid at heart. And plenty of activities cost little or no money. Some of the best types of diversions for older adults or elderly people include:

- [Active games and sports](#)
- [Dancing, karaoke, and other performance arts](#)
- [Parties and other social gatherings](#)
- [Traditional games and puzzles](#)
- [Animal interactions](#)
- [Gardening, bird-watching, and other outdoor pastimes](#)
- [Arts and crafts](#)
- [Active learning](#)

Outings and excursions

Link <https://www.greatseniorliving.com/articles/fun-activities-for-seniors>

Keywords: fun activities for seniors, games, sports, arts and crafts

The American Association of Retired Persons

The American Association of Retired Persons (AARP) is doing amazing things to make life better for today's 50plus population and generations that follow. In the face of constantly changing realities, AARP is a champion for social change. We help people navigate ageless realities — financial wellbeing, health, how to contribute to society and local communities, and how to fully enjoy life.

Link <https://www.aarp.org/>



Keywords: older people, quality of life, finances, health, society, local community, travel

Suddenly Senior

America's most trusted senior citizen website. This top ranked site now has over 4,000 pages of humour, nostalgia, senior advocacy and useful information for seniors 50+. Updates weekly!

Link <https://www.suddenlysenior.com/>

Keywords: older people, ageing, self-help, skills

Love to know Seniors

Love to Know Seniors is devoted exclusively to senior citizens and their unique needs. Whether you are a senior citizen or the child or caregiver of a senior, you'll find the information you're searching for here. We offer tips on retirement communities, financial planning, as well as hair and fashion advice specifically for seniors.

Link <https://seniors.lovetoknow.com/>

Keywords: older people, pets, home and gardening, travel, hobbies