



# UCENJE PO MERI STAREJŠIH LJUDI

Priročnik LENA  
БІЛОСНІК ГЕНА

slovensko

## Izdal



## GEFAS Steiermark

Gesellschaft zur Förderung der  
Alterswissenschaften und des  
Seniorenstudiums an der Universität Graz  
Mozartgasse 14a, 8010 Graz, Avstrija  
Tel.: +43/(0)316/380-2964  
Faks: +43/(0)316/380-9212  
Elektronski naslov: gefas@seniorweb.at  
Spletna stran:  
www.seniorweb.at, www.lisa-net.info

### **Avtorji (po abecedi):**

Abraham Ellen, *Nemčija*  
Börger Agnes, *Nemčija*  
Cristo Filomena, *Portugalska*  
Curtis Rachel, *Velika Britanija*  
Danihelkova Hana, *Češka Republika*  
Hanelova Klara, *Češka Republika*  
Hinterberger Manuela, *Avstrija*  
Hoffmann Doris, *Avstrija*  
Jacob Luis, *Portugalska*  
Kurz Rosemarie, *Avstrija*  
Levičnik Irena, *Slovenija*  
Odetti Luca, *Italija*  
Swanton Pauline, *Velika Britanija*

Posebno zahvalo si zasluži Pauline Swanton (*Leicester Adult Education College*), ki je napisala uvodna poglavja v tem priročniku in ki je s svojo sposobnostjo analiziranja dala neprecenljiv prispevek k razvoju tega programa.

Vse pravice pridržane. Noben del te publikacije se ne sme razmnoževati v kakršni koli obliki ali s kakršnimi koli sredstvi brez predhodnega dovoljenja izdajatelja, razen skladno z zakonodajo ali kjer je to označeno v publikaciji.

Izdajo te publikacije je omogočila denarna podpora Evropske Komisije in Avstrijskega zveznega ministrstva za socialno varnost, generacije in varovanje potrošnikov. Komisija in Avstrijsko ministrstvo nista odgovorna za uporabo informacij v tej publikaciji.

**Avtorske pravice © GEFAS Steiermark  
2007**



Learning in the post-professional phase

**ATHENA**

ASSOCIATION FOR EDUCATION AND DEVELOPMENT OF WOMEN



**HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE**



Scuola Superiore  
Sant'Anna



**adult**  
LEICESTER  
EDUCATION COLLEGE

# UČENJE PO MERI STAREJŠIH LJUDI

**Priročnik LENA**

**[www.lisa-net.info](http://www.lisa-net.info)**



Education and Culture



BUNDESMINISTERIUM FÜR SOZIALE SICHERHEIT  
GENERATIONEN UND KONSUMENTENSCHUTZ



**GEFAS  
Steiermark**

# VSEBINA

<b>I. UVOD</b>	<b>6</b>
1.1. VIDIKI VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA V EVROPI	7
1.2. VIDIKI VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA V PARTNERSKIH DRŽAVAH	9
<b>II. RAZVOJ »UČNEGA PROGRAMA«</b>	<b>14</b>
2.1. UVOD	14
2.2. ZNAČILNOSTI UČENJA	14
2.3. UČNI PROGRAM, PROGRAM DELA	17
2.4. NAČELA	18
2.5. SKLOPI	19
<b>III. UČNI PROGRAM PROJEKTA LENA</b>	<b>23</b>
3.1. UVOD	23
3.2. CILJNE SKUPINE	23
3.3. CILJNE SKUPINE V PROJEKTU LENA	27
3.4. MODULI	45
3.4.1. NAZAJ V PRIHODNOST	47
3.4.2. SODELOVANJE MED SKUPNOSTMI	50
3.4.3. RAČUNALNIKI – NE BODITE PANIČNI!	54
3.4.4. VARNI - ČILI IN ZDRAVI	58
3.4.5. OHRANJANJE DUŠEVNEGA IN TELESNEGA ZDRAVJA – SKRBIMO ZA SPOMIN	62
3.4.6. OHRANJANJE DUŠEVNEGA IN TELESNEGA ZDRAVJA–OHRANJAJTE ZDRAVJE, BODITE ZDRAVI	65
3.4.7. NAUČITE SE UČITI DRUGE	68
<b>V. PROJEKTNNA SKUPINA LENA</b>	<b>75</b>
4.1. GEFAS STEIERMARK	75
4.2. ATHENA	77
4.3. VHS HAMBURG	78
4.4. SCUOLA SUPERIORE SANT`ANNA	79
4.5. USAL	80
4.6. ZDUS	81
4.7. LEICESTER ADULT EDUCATION COLLEGE	82

# Povzetek

Projekt LENA, projekt sodelovanja Grundtvig 1, je nastal zaradi spreminjajočih se demografskih sprememb v Evropi in obnovljenem dojetju o pomenu vseživljenjskega učenja za ekonomski in družbeni uspeh starejših ljudi.

Partnerji projekta iz Avstrije, Češke Republike, Nemčije, Italije, Portugalske, Slovenije in Velike Britanije so sodelovali pri razvoju tega programa in ustvarjanju možnosti učenja za starejših ljudi.

S tem, ko je projektna skupina prenesla izhodišče izobraževanja iz usmerjanja na učitelja na usmerjenost k udeležencem učenja, je skupina razvila panevropski pristop k učenju, ki vključuje starejše osebe v vse faze procesa. Partnerji so se osredotočili predvsem na potrebe starejših oseb, ki imajo različne potrebe po učenju.

## Med projektom smo pretehtali naslednje vidike:

- mesto učenja v življenju starejših oseb in politično krajino partnerskih držav
- načine drugačnega razvoja in izvajanja učenja
- vpliv učenja na posameznike in skupnosti

## Rezultati projekta so dvojni:

- Proces za razvoj novih možnosti učenja. Ta proces izpodbija standardno izobraževalno prakso in se opira na demokratični pristop, ki vključuje vrsto ključnih igralcev, predvsem starejših oseb samih
- Navodila in viri za podporo razvojnega procesa in ilustracija rezultatov njegove uporabe. Ti viri so jedro praktičnih idej in artefaktov, s katerimi lahko razvoj in izvedbo ponesemo čez meje partnerskih držav
- Ta priročnik beleži proces, ki so ga skupaj opravili partnerji LENA in v sklopu tega ponuja natančen opis, kako uvajati učinkovite spremembe pri učenju starejših oseb.

# I. Uvod

Evropska populacija se hitro stara. Nujno je prepoznati to novo situacijo in se nanjo odzvati. Vključiti je treba javnost, interesne skupine, učitelje starejših ljudi, negovalce in starejše osebe same.

Vseživljenjsko učenje je eden od ključnih dejavnikov, ki prispevajo k dobremu počutju v starosti in je pomembno za ohranjanje zdravja.

LENA (Learning in the post professional phase – Učenje po upokojitvi) je mednarodni evropski projekt, ki ga denarno podpira Evropska Komisija in Avstrijsko ministrstvo za socialno varnost, generacije in varovanje potrošnikov.

vsebuje priročnik

Cilj projekta je izdelati program za vseživljenjsko učenje starejših po meri njih samih.

Projekt se je osredotočil na ustvarjanje modulov učenja, ki prispevajo k sposobnosti posameznika za pravilno odločanje, sodelovanje, izboljšanje samozavesti ter k vzdrževanju fizičnega in duševnega počutja v poznejših letih. S pomočjo ciljnih skupin smo v razvoj učnega načrta vključili poglede in mnenja starejših oseb. Rezultat tega projekta so tudi primeri učenja o tematikah, zanimivih za starejše osebe. Ta publikacija je plod dveletnega dela skupine LENA. Je pregled naših pristopov k razvoju učnega programa. Material projekta LENA je sestavljen iz dveh delov. Prvi del predstavlja ta priročnik, drugi pa CD z viri. Poleg tega so informacije na razpolago na naši spletni strani [www.lisa-net.info](http://www.lisa-net.info).

Priročnik je razdeljen na osem delov:

»Uvod« predstavlja kontekst in ozadje dela. »Razvoj učnega načrta« pojasnjuje osnovne koncepte in načela, na katerih temelji učni program LENA.

»Učni program LENA« podaja splošne in natančne informacije o delu s ciljnim skupinami.

Temu sledijo moduli, ki jih je razvila skupina LENA kot rezultat dejavnosti ciljnih skupin.

Na koncu vsebuje priročnik primere potencialnih virov za vse module, natančne podatke o projektni skupini, opredelitve in rezultate vrednotenja.

Učni program LENA se lahko uporablja na dva načina:

- Najprej kot osnova za razvoj posameznega učnega načrta z uporabo smernic, procesov in načel, opisanih v »razvoju učnega programa« in »ciljnih skupinah«
- drugič z aplikacijo razvitih učnih primerov, ki so oblikovani tako, da se lahko uporabljajo posebej ali v kombinaciji

Razdelek »viri« in CD vsebujeta veliko informacij in materialov za začetek kot pomoč pri začetnem oblikovanju posameznega učnega programa.

V duhu koncepta tega učnega programa namen skupine LENA ni bil priprava »Knjige receptov« za učitelje starejših oseb. Priročnik prikazuje proces, usmerjen na učenca, ki smo ga preverili in preskusili v sedmih evropskih državah. Izkušnje, ki jih posredujemo na teh straneh, predstavljajo osnovo za razpravo in delo. Pričakujemo, da bodo drugi zainteresirani izvajalci učenja starejših oseb glavna sporočila in izkušnje LENA razvili v nove možnosti učenja, ki bodo ustrezale potrebam in pričakovanjem starejših oseb v njihovih državah.



## 1.1. Vidiki vseživljenjskega učenja v Evropi

Živimo v družbi, ki se nenehno in hitro spreminja. Zaradi silnega izbruha informacij in znanja, postaja učenje vedno pomembnejše.

Memorandum »Da bi v Evropi vseživljenjsko učenje postalo realnost« (Making a European Area of Lifelong Learning a Reality) Evropske Komisije iz leta 2001 je ugotovil, da je vseživljenjsko učenje vodilno načelo za razvoj politike izobraževanja in usposabljanja.

Vseživljenjsko učenje je EU opredelila kot »vse dejavnosti učenja v življenju s ciljem izboljševanja znanja, spretnosti in sposobnosti z osebnega, civilnega, družbenega in/ali zaposlitvenega vidika.

Obširnost te opredelitve nas opozarja na velik razpon formalne, neformalne in priložnostne učne dejavnosti.

Memorandum navaja, da vseživljenjsko učenje ni več le en vidik izobraževanja in usposabljanja, ampak mora postati vodilno načelo za ukrepanje in sodelovanje znotraj celotnega kontinuuma učnih kontekstov.

Vsi Evropejci bi morali brez izjeme imeti enako možnost za prilagajanje zahtevam družbene in ekonomske spremembe in za aktivno sodelovanje v oblikovanju evropske prihodnosti.

Izraz »vseživljenjsko učenje« obsega veliko več kot le »izobraževanje« ali »učenje«. Najpomembnejše je, da vseživljenjsko učenje vključuje tudi starejše osebe.

V vmesnem pregledu dokumenta »Napredek proti Lizbonskim ciljem pri izobraževanju in usposabljanju« (delovni dokument osebja Komisije iz leta 2006) je ugotovljeno, da se je

sodelovanje starejših pri vseživljenjskem učenju odraslih povečalo. Med državami članicami in skupinami populacije (socialno-ekonomsko ozadje, stopnja dosežene izobrazbe, ruralna/urbana področja in različne starostne skupine) še vedno obstajajo neenakosti pri obsegu sodelovanja. Glavne ugotovitve so, da ženske več sodelujejo kot moški in da je več kot sedemkrat bolj verjetno, da se bodo bolje izobraženi učili. Sodelovanje se zmanjša po 34. letu.

V svoji Zeleni knjigi »Soočanje z demografsko spremembo: nova solidarnost med generacijami« (marec 2005) Evropska Komisija poroča o projekcijah evropske spreminjajoče se demografije: »Število starejših oseb, starih med 65 in 79 let, se bo po letu 2010 in do leta 2030 pomembno povečalo. Če se bodo trenutni trendi nadaljevali, bodo bolj aktivne in boljšega zdravja. Prav tako bodo finančno bolje preskrbljeni, saj je bolj verjetno, da bodo dobivali polno pokojnino in imeli več prihrankov kot njihovi predhodniki in otroci.«

Komisija meni, da bodo prihodnje generacije bolj mobilne, bolj nagnjene k delu v poznejšem življenju in bodo uporabljale nove dobrine in storitve ter želele nadaljevati z aktivnim druženjem.

Za zelo stare osebe (80 +) Komisija navaja, da bo vedno višja življenjska doba povzročila povečanje njihovega števila za 17,1 % med leti 2005 in 2010 ter za 57,1 % med leti 2010 in 2030. Eden ključnih ciljev je prispevati k temu, da bo starejša generacija, ostajala čim dlje zdrava in čim manj odvisna od nege in pomoči drugih.

V Zeleni knjigi navaja Komisija tri nujne prioritete, da bi se primerno odzvali na demografske spremembe:

- Povratek k demografski rasti. Ustvarjanje novih možnosti za



investiranje, porabo in ustvarjanje dobička.

- Zagotovitev ravnovesja med generacijami. Skupno preživljanje časa in distribucija koristi rasti
- Poiskati mostove med fazami življenja, brisati meje med aktivnostjo in neaktivnostjo

Pri izdelavi projekta LENA so bile upoštevane demografske spremembe in zavedanje pomena vseživljenjskega učenja ter sodelovanju pri njem. Partnerstvo želi pospeševati vključevanje starejših odraslih v učenje. Predvsem želi usmeriti pozornost na učenje, ki prispeva k kakovosti življenja po upokojitvi. Impliciten izziv za države članice, ki računajo na sodelovanje v vseživljenjskem učenju pri osebah, starih med 25 in 64 let, da bi te meje zaradi spreminjajočih se demografskih vzorcev in zelo različnega profila starosti raztegnili. To je opisano v Zeleni knjigi Komisije.

Partnerji projekta LENA so sodelovali z odraslimi, ki so že v pokoju in od katerih so nekateri dosegli točko v življenju, ko je neodvisnost lahko ogrožena zaradi zdravstvenih težav. Prav tako smo poiskali potencialno izolirane osebe na ruralnih področjih in osebe, ki se pri aktivnem vključevanju v družbo in mestno življenje soočajo z dodatnimi kulturnimi in verskimi ovirami. Sodelovali smo z osebami, ki na učenje in izobraževanje reagirajo različno – nekateri ga popolnoma sprejemajo, drugi pa ga vidijo kot instrument nadzora in manipulacije.

Pri vsem tem smo spoznali, da vizija napredka populacije »nedoločljive starosti«, v kateri je delo, učenje in življenje konstantno in skladno, in v kateri odvisnost pomeni poslabšanje, temelji na potrebi po spremembi odnosa do razumevanja »starosti«. Izobraževanje se mora začeti veliko

pred upokojitvijo, da spremembe po upokojitvi identiteto spremenijo iz pasivnega sprejemanja usode do aktivnega nadaljevanja življenja.

Delo LENA je pokazalo, koliko ovir morajo danes starejše osebe premagati, da pridobijo svoje družbene in individualne pravice. Zdi se, da je v preteklosti proti njim obstajala zarota, ki jim je pripisala profil dolgočasnosti, visokih stroškov in neuporabnosti. Tisti, ki jim temu uspe uiti, so »neverjetni za svojo starost«. Spremembe demografije nam ne dajejo druge izbire, kot da to situacijo spremenimo.

Starejše osebe morajo ostati aktivni akterji v svojem življenju, delu in družbi, da bi ohranili splošno dobro počutje držav v Evropi. V ekonomskem ali družbenem smislu si ne moremo privoščiti, da bi spodbujali idejo, da imamo po nekem obdobju pravico do počitka in nege.

## PROJEKT LENA

... je pokazal, kako lahko učenje opremi starejše odrasle z nekaterimi spretnostmi, ki jih potrebujejo za obstanek v središču družbe

... je okrepil spoznanje, da vseživljenjsko učenje traja vse življenje

... je dokazal, da ni nujno, da se potreba po učenju prekine po upokojitvi

... je potrdil, da se učenje začne precej pred starostjo





## 1.2. Vidiki vseživljenjskega učenja v partnerskih državah

### Avstrija

Glede na podatke iz leta 2001 šteje avstrijsko prebivalstvo 8.032.926 ljudi. Kot mnoge druge evropske industrializirane države se tudi Avstrija sooča z dramatično spremembo svojega prebivalstva. Število oseb, starejših nad 60 let, se bo v letu 2030 iz današnjega 1,6 milijona povečalo na 2,7 milijona, odstotek oseb, starejših od 75 let, pa se bo skoraj podvojil.

Zaradi tega postaja vseživljenjsko učenje za starejše osebe vedno pomembnejše. Zato Ministrstvo za socialno varnost, generacije in varovanje potrošnikov ugotavlja, da trenutno stanje zahteva splošen razmislek o možnostih izobraževanja, saj poslovni svet in družba, ki ju vedno bolj poganja znanje, sposobnost stalnega pridobivanja, ocenjevanja in uporabe novega znanja, postaja ključni dejavnik za vključenost v družbeno, politično, ekonomsko in kulturno življenje. Ministrstvo je uvedlo različne ukrepe za pospeševanje učenja po upokojitvi, ki obsegajo podporo pri akademskem izobraževanju starejših prebivalcev in niz predavanj za podporo ključnih projektov za razvoj in izvajanje izobraževalnih projektov z različnimi tematikami za starejše osebe.

Izvajalci vseživljenjskega učenja starejših oseb v Avstriji so organizacije za izobraževanje odraslih, organizacije za starejše osebe in pomoč, krajevne skupnosti, lokalni organi in nevladne organizacije. Kot v mnogih drugih evropskih državah, tudi v Avstriji ni univerze za tretje življenjsko obdobje, toda od leta 1978 so navadne univerze dostopne osebam vseh starosti.

Zadnje poročilo o starejših osebah predlaga pet področij razvoja, povezanega z »učenjem v starosti«:

- povečanje finančnih investicij v »učenje v starosti«, toda v nasprotju s konkretnimi ukrepi
- nenehno nadaljnje izobraževanje učiteljev na področju izobraževanja starejših oseb, s poudarkom na izmenjavi izkušenj
- bolj razširjena mreža in večje sodelovanje med izobraževalnimi ustanovami
- razporeditev odgovornosti za delo s starejšimi osebami na lokalne izobraževalne ustanove
- ustvarjanje pravega okolja za izobraževanje brez diskriminacije, da bi okrepili »učenje v starosti«.



### Nemčija

Razprave o »aktivnem sodelovanju in prostovoljni predanosti starejših oseb« so bile v Nemčiji na dnevnem redu politike od leta 1980. Od leta 1990 so te razprave postale intenzivnejše in bolj osredotočene glede na projicirane demografske spremembe.

Danes vseživljenjsko učenje ni več le politični cilj, temveč resnična nuja. Kot rezultat večjega poudarka je Zvezno ministrstvo za izobraževanje in raziskave objavilo, da mora biti »vseživljenjsko učenje eden izmed osrednjih predmetov« in da ga je treba podpirati s povečanjem proračuna.

Nova načrtovana kampanja vsebuje pet vidikov demografije in izobraževanja, ki jih je treba pospeševati z motom:

- Demografija (Za izobraževanje je potreben čas)
- Zdravje (Izobraževanje vzdržuje zdravje)
- Integracija in imigracija (Izobraževanje pomeni razumevanje)
- Enakost možnosti (Izobraževanje za vse)
- Konkurenčnost (Izobraževanje je prihodnost)

Glede na zadnje poročilo o starejših osebah je preprečevanje izolacije (vključno s tveganjem revščine v starosti) še vedno pomembno, toda poročilo se v glavnem osredotoči na »Potencial starejših oseb za družbo in gospodarstvo«.

Raziskava je odkrila, da je stopnja prostovoljnega sodelovanja starejših oseb tesno povezana z izobrazbeno in ekonomsko podlago. Sodelovanje je manjše pri osebah z nižjo stopnjo izobrazbe in manjšim dohodkom.

Zaradi pričakovanega povečanja števila starejših oseb v Nemčiji je očitno, da je treba okrepiti poskuse, ki bi jim omogočali neodvisno in aktivno vlogo v družbi: v letu 2050 bo ena od treh oseb starejša od 60 let, leta 2010 pa bo 1,3 milijona migrantov starejših od 60 let.



## Italija

Številni viri, vključno s študijo Raziskovalnega inštituta za populacijo Italijanskega nacionalnega raziskovalnega sveta, so pokazali, da je približno 5–6 % populacije, starejše od 60 let, vključene v učne dejavnosti. To znaša med 700.000 in 850.000 oseb. Najpopularnejši model nadaljevanja učenja za starejše osebe v Italiji je

univerza za tretje življenjsko obdobje. V Italiji je več kot 500 univerz za tretje življenjsko obdobje. Njihove dejavnosti se lahko zelo razlikujejo.

Te univerze lahko glede na organizacijski model v grobem razdelimo na tri kategorije: Nekatere ponujajo strukturirane učne programe, ki trajajo od 3 do 5 let in so usmerjeni v pospeševanje družbene vključenosti starejših oseb. Učne programe značilno sestavlja mešanica standardnih predavanj, učnih ur z diskusijami, seminarjev, delavnic, laboratorijskega dela v majhnih skupinah in kulturnih ekskurzij.

Druge univerze za tretje življenjsko obdobje ponujajo širok spekter tečajev, ki pokrivajo različne tematike. Ne obstaja noben določen, »uraden« program. Ponudba sledi pristopu od spodaj navzgor, pri čemer vsak učenec prilagaja svoj učni program.

Tretji sklop organizacij, ki ponujajo učne dejavnosti starejšim osebam - pogosto imenovane univerze za nedoločljive starosti - se ukvarjajo tudi z nadaljevanjem izobraževanja odraslih. Poleg univerz za tretje življenjsko obdobje in podobnih organizacij za starejše osebe obstajajo tudi druge možnosti vseživljenjskega učenja. Te so predvsem:

- tečaji na javnih univerzah so večinoma dostopni za vse osebe brez omejitve vpisa
- lokalni organi lahko nudijo vire (sobo, nekaj denarne podpore za material ali strokovnjake) za formalne in priložnostne učne skupine



## Slovenija

V Sloveniji ima vseživljenjsko učenje relativno dolgo tradicijo. Filozofska fakulteta v Ljubljani, ki je leta 1982 začela z znanstvenim in praktičnim delom, je odigrala ključno vlogo. Razvile so se ideje in praksa in tako vseživljenjsko učenje ostaja pomembno tudi danes, saj je le 44 % trenutno živeče generacije, starejše od 65 let, zaključilo osnovno šolo, 44 % srednjo šolo in le 10 % univerzitetni študij.

Pomemben korak naprej je bila ustanovitev »Univerze za tretje življenjsko obdobje«. Te univerze delujejo kot društva, ki delujejo na osnovi Zakon o društvih.. Trenutno jih je v državi 36 z več kot 30.000 študenti. Učni programi so prilagojeni izbiri sodelujočih in se večinoma osredotočajo na tematike in predmete, ki jih osebe niso uspele študirati med delom.

Trenutni programi kažejo na spreminjajoče se potrebe in želje. Lahko jih razdelimo na naslednji način:

- Programi, ki temeljijo na posebnih osebnih interesih, kot so: zgodovina, slikanje, pisanje
- umetnostna zgodovina
- Učenje, ki podpira prostovoljno delo na različnih področjih: socialno delo, šport, ekologija
- pomoč družinskim članom – bolnim, občutljivim, invalidnim ipd
- Sledenje razvoju na strokovnih področjih pred upokojitvijo
- Pridobivanje novih znanj, kot so tehnologija in razvoj komunikacij, varnostni ukrepi, sodobno vodenje poslovanja
- Učenje za vzdrževanje samostojnosti v starosti: učenje o

izobraževanju vnukov, zdravi prehrani, prvi pomoči ipd

Prav tako se je spremenila metodologija vseživljenjskega učenja. Sedaj so v ospredju aktivne metode, ki sodelujoče vključujejo v učni proces v vseh fazah. Trenutno obstaja mnogo izvajalcev vseživljenjskega učenja, predvsem nevladnih organizacij, vključno z Zvezo društev upokojencev Slovenije. Ta organizacija vsako leto vključi 3000 sodelujočih v različne oblike izobraževanja.



## Portugalska

Na Portugalskem so učinki demografskega procesa prisotni od sredine šestdesetih let 20. stoletja. Prav tako kot drugje v Evropi je življenjska doba daljša, število starejših oseb pa se večja.

Analiza nacionalne statistike o značilnostih ciljne skupine je pokazala, da je število starejših žensk večje od števila starejših moških.

Napoved za Portugalsko za leto 2020 je, da bo 20,6 % populacije predstavljalo starejše osebe. Odstotek oseb na Portugalskem, odvisnih od drugih oseb, je 8 %, kar pomeni, da je 122.700 oseb resno invalidnih.

Portugalska nima ločenih univerzitetnih oddelkov za izobraževanje/usposabljanje starejših oseb. Vendar obstajajo univerze za tretje življenjsko obdobje.

Univerze za tretje življenjsko obdobje delo opravljajo izven šolskega sistema in ostajajo zveste osnovnim načelom neformalnega učenja. Na večini od njih učijo učitelji prostovoljci.

Ministrstvo za izobraževanje univerzam za tretje življenjsko obdobje dovoljuje uporabo naziva »univerza« (univerza za tretje življenjsko obdobje), če za svoje tečaje ne podeljujejo kakršnih koli certifikatov ali diplom. Trenutno obstaja 86 univerz za tretje življenjsko obdobje.

Univerze za tretje življenjsko obdobje se smatrajo kot začetni korak pri odzivu na učne potrebe, ki se pojavljajo. Odgovorne so za nekaj najuspešnejših programov usposabljanja za starejše učence na Portugalskem. Vključujejo več kot 15.000 oseb, starejših od 50 let, in 1500 učiteljev, od katerih je večina prostovoljcev.

Prisoten je poudarek na učenju, ki pritegne in zabava, prispeva k vrednotenju kulture ter izboljša kakovost življenja starejših oseb. Posledično se izboljša zdravje, odvisnost od zdravstvenih storitev in intervencij pa je manjša.



## Velika Britanija

Izobraževanje odraslih, ki ga denarno podpira vlada, je bilo nedavno podvrženo spremembam. Pojavlja se pametnejša, bolj usmerjena storitev, ki je neposredno povezana s potrebo po bolj usposobljenih in kvalificiranih odraslih znotraj delovne sile, ki bo prispevala k ohranjanju in izboljševanju ekonomske uspešnosti.

Sveti za učenje in usposabljanje razporejajo državna denarna sredstva za izobraževanje odraslih v Angliji na regionalni in podregionalni osnovi. Denar, ki je na razpolago, se dodeli dejavnostim z jasnimi cilji. Ti so lahko reševanje pomanjkanja spretnosti v neki regiji ali vključevanje skupin ljudi, ki imajo ali bodo imeli pomanjkljivosti.

V Angliji se uporablja široka definicija učenja, ki poudarja njegov potencial za prispevek k družbenemu vključevanju in regeneraciji družbe ter stikom znotraj nje, toda denarna podpora daje prednost razvoju delovne sile.

Sveti za učenje in spretnosti poročajo o nedavnem zmanjšanju vključevanja oseb, starejših nad 60 let, z napovedmi, da se bo zmanjševanje nadaljevalo.

Podatki inštituta NIACE (National Institute for Adult and Continuing Education) o sodelovanju kažejo, da je sodelovanje v letu ostalo stabilno pri 34 % (od vseh sodelujočih) za osebe, stare med 55 in 64 let, 19 % za osebe, stare med 65 in 74 let, in 10 % za osebe, starejše od 75 let.

Če številke o sodelovanju primerjamo z demografsko statistiko, postane očitno, da je zastopanost pri učenju starejših oseb zelo majhna, kljub temu, da obstajajo pomembne in prepričljive raziskave, ki podpirajo povečanje udeležbe.

- V Veliki Britaniji se bo do leta 2022 število oseb, mlajših od 50 let, zmanjšalo za milijon, število oseb, starih od 50 let do starosti pri upokojitvi, pa se bo povečalo za tri milijone
- V letu 1950 je bil eden od desetih prebivalcev starejši od 65 let, danes eden od šestih, v letu 2035 pa bo eden od štirih (Urad za državno statistiko)
- V letu 1950 je bila življenjska doba 65-letnega moškega 12 let. V letu 2004 je bila 19 let. Napoved za leto 2051 kaže, da bo življenjska doba 65-letnika 22 let, 65-letnice pa 25 let (Oddelek vladnega aktuarja)

V Veliki Britaniji lahko odrasli izbirajo med kraji, kjer se bodo učili.

Izobraževanje odraslih, ki ga podpira vlada, večinoma poteka v višjih šolah za nadaljnje izobraževanje ali prek storitev lokalnih organov. Univerze imajo lahko aktivne oddelke za nadaljevanje izobraževanja, ki javnosti ponujajo vrsto tečajev. Prostovoljne in družbene organizacije, nekatere s primarno usmeritvijo na izobraževanje, obstajajo v večini regij. K njihovim učnim aktivnostim lahko prištevamo tudi bogastvo klubov in združenj, verskih ter kulturnih organizacij. Univerza za tretje življenjsko obdobje obstaja pomembna izbira za osebe, ki dajejo prednost modelu samopomoči.



## Češka Republika

Medtem ko v Češki Republiki obstaja veljaven nacionalni koncept vseživljenjskega učenja, zakonski okvir za izobraževanje odraslih v zadnjih desetih letih ni bil posodobljen. Izobraževanje odraslih ostaja na robu izobraževalne politike. V Češki Republiki ni zakonodaje za izobraževanje odraslih.

Obstajajo tri glavna področja izobraževanja odraslih:

- izobraževanje, usmerjeno v pridobivanje diplome (univerze za tretje življenjsko obdobje, višje šole – Ministrstvo za izobraževanje, mladino in šport)
- usposabljanje in ponovno usposabljanje zaposlenih (privatne organizacije ali družbe Ministrstvo za delo in socialne zadeve)
- programi za nezaposlene osebe (privatne organizacije, nevladne organizacije, država (Ministrstvo za delo in socialne zadeve))

Očitno je, da je glavni cilj izobraževanja odraslih še vedno zaposlovanje in/ali razvoj delovne sile. Izobraževanje oseb po upokojitvi je spregledano. Udeležba pri izobraževanju odraslih je majhna. Starejšim osebam se zdi socialni stik z drugimi sumljiv ali so do njega zadržani, kar je posledica slabih izkušenj v preteklosti.

Izboljšanje bi lahko povzročile finančne spodbude in ustanavljanje regionalnih izobraževalnih centrov; s spodbujanjem šol k ustvarjanju in prepoznavanju zanimivih in uporabnih ponudb, povezanih z nadaljnjim izobraževanjem.

V zgoraj omenjeno bi lahko vključili občine in regije. Uredili bi lahko sistem za zagotavljanje in potrjevanje kakovosti. Prav tako je treba narediti nadaljnje korake, da bi priznali znanje, ki ga je nekdo pridobil z neformalnim učenjem.

V Češki Republiki populacija postaja vedno starejša, rodnost pa se manjša. Predvidevamo, da bo populacija, starejša od 65 let, do leta 2030 predstavljala 33 %.



## II. Razvoj »Učnega programa«

### 2.1. Uvod

#### Partnerski jezik

Za partnerje projekta LENA je bilo pomembno, da na začetku določijo skupno razumevanje idej in načel ter njihovo terminologijo.

Postalo je očitno, da so bile ob predlogu koncepta tega izobraževalnega programa, ki je bil izdelan in opredeljen v večini držav – udeleženk projekta, prisotne komaj opazne razlike med nami. To je le primer dela, ki utemeljuje celoten projekt in je povzročil razvoj »partnerskega jezika«. Partnerji so terminologijo, uporabljeno v projektu, ponovno opredelili in se z njo strinjali.



### 2.2. Značilnosti učenja

Ključne vrednote učenja po dogovorjeni terminologiji so: pravičnost, udeležba, enakost, različnost in sodelovanje.

Učenje v skladu z dogovorjeno terminologijo ni nekaj, kar se lahko ljudem vsili. Gre za proces, pri katerem ljudje začnejo prepoznavati svojo situacijo in razvijejo sposobnost, da nekaj ukrenejo.

Da ljudje razumejo, kaj je moč znanja, kaj jim pomeni z vidika posameznika znotraj družine, skupnosti in širšega političnega konteksta. Kaj jim je dosegljivo? Kaj imajo pravico narediti? Kakšne spretnosti, znanje in razumevanje so potrebni?

Učenje v skladu z dogovorjeno terminologijo izboljša sposobnost ljudi, da svet okrog sebe začnejo prepoznavati kot aktivni, kritični, odzivni prebivalci. Pri družbenih izkušnjah je izobraževanje osredotočeno na kolektivne, inovativne procese za reševanje težav, odzivanje, komunikacijo in sodelovanje. Le pridobivanje spretnosti ni dovolj in lahko ovira ter poslabša neenakost. Namesto tega mora učenje ponuditi možnosti za izboljšanje »kritične pismenosti«, pri čemer ljudi spodbujamo k debatom, diskusijam, izzivom, nestrinjanju, ocenjevanju in odporu.



### Učenje – vloge in dejanja

#### Udeleženec, učenec ...

... razume, kaj je učenje, kaj lahko naredi, česa ne more narediti

... kaže svoje trenutne spretnosti, znanje in razumevanje

... razume, kako se lahko obstoječe spretnosti, znanje in razumevanje usmerijo in pretvorijo tako

... da ustrezajo trenutni situaciji

... prepozna nove spretnosti, znanje in razumevanje, ki bodo pospeševali ter podpirali udeležbo in sodelovanje

... opiše, kako se najbolje uči in se lahko dogovori za ustrezne možnosti učenja



... razume, da učni proces prinese vrsto spretnosti, znanja in razumevanja – ne le vsebino – ki so dragoceni in se lahko prenesejo na drugo učenje in vsakodnevno življenje

... se udeleži učenja za katerega ve, da je primerno za namen, ki mu omogoča informirano odločanje o njegovi pomembnosti

... razume, kako se lahko pridobljeno znanje iz enega konteksta prenese na druge kontekste in vsakdanje življenje

... prepozna in zna razložiti razliko, ki jo je povzročilo učenje

... vrednoti učenje in se odloča o posamezni stopnji, njenem prispevku k kakovosti življenja in sposobnosti učinkovitega delovanja kot posameznik, znotraj družine in skupnosti.

### **Izvajalec - učitelj ...**

... poišče načine in sredstva za spoznavanje starejših oseb, s katerimi se pogovarja o učenju

... poišče nenevarne, pozitivne in realistične načine za pogovore o učenju in odpiranju možnosti, ki jih ponuja starejšim osebam

... ima nepristranski pogled na učenje, ki ljudem omogoča lastno odločanje

... ima strategije, ki ljudem omogočajo, da preučijo svoje obstoječe znanje in spretnosti, jih ocenijo in primerjajo s trenutnimi potrebami

... pokaže, kako se lahko predhodne izkušnje in obstoječe znanje, spretnosti ter razumevanje prilagodijo, da ustrezajo trenutni potrebi

... nudi učenje, ki bo omogočilo osvežitev spretnosti, znanja in razumevanja in/ali ki bo izkušnje

... preusmerilo v uporabne oblike za sodelovanje in udeležbo

... najde neperspektivne načine za uvajanje spretnosti, znanja in razumevanja, ki so ali so lahko novi

... razvije učne ponudbe za nove spretnosti, znanje in razumevanje, ki so povezane z vsakodnevnim življenjem učencev

... omogoča pogovore o pomembnem učenju in praktičnosti udeležbe pri učenju starejših oseb in pri tem zagotavlja, da je brez predsodkov in da sprejema mnenja vseh

... vključuje učence v učne procese in metodologije, ki so resnično ustrezne učencem

... pokaže, kako se lahko učenje prenese v vsakodnevno življenje, da bi spodbudili sodelovanje in udeležbo

... predstavi rezultate procesov učenja in pokaže, da se ti lahko prenesejo v druge kontekste

... pomaga učencem pripraviti načrt za zadeve, ki so se jih naučili, da bi povečali svoj vpliv

... podpira učence, da prevzamejo nadzor nad učenjem in da ga znajo uporabiti

... ponuja sredstva, s katerimi lahko učenci presojujejo vrednost učenja in njegovega potenciala za izboljšanje življenja.





## Vpliv tako pojmovane vloge učitelja in učenca na učenje

### Vlogi – učitelj kot izvajalec in učenec kot aktivni udeleženec

Izvajanje zahteva od učitelja, da »pustijo stvarjem svojo pot«. Zahteva prepoznavanje učenčeve pravice do odločanja pri usmerjanju značaja in vsebine učenja.

Sposobnost dobrega izvajanja so del repertoarja usposobljenega učitelja (ali voditelja skupine). Mednje spadajo: vodenje diskusije in debate, sposobnost usmerjanja brez nadziranja, vodenje skupine, sposobnost poslušanja, sposobnost reševanja konfliktov, obnavljanja in ekstrapolacije ključnih točk, poznavanje možnosti, preverjanje, vrednotenje in odziv – vse mora biti izvedeno v kontekstu brez predsodkov. Poleg tega bo imela večina usposobljenih in izkušenih strokovnjakov malo težav pri prevajanju debate v učenje, ki lahko poteka brez omejitev denarne pomoči, fizičnega prostora, časa, organizacijskih ali storitvenih meril. Vendar, nova pa je potreba po delitvi teh sposobnosti z učenci ter spodbujanje učencev, da se jih »naučijo« in tudi uporabljajo.

Učence je treba aktivno vključiti v učno izkušnjo, pri kateri morajo tudi aktivno prispevati. Od njih se bo zahtevalo, da prevzamejo nadzor nad procesi in rezultati. To bo morda zunaj izkušnje ali razumevanja starejših oseb, toda z usposabljanjem in podpiranjem učencev je to izvedljivo.

### Vsebina – naslov programa ni skupna vsota učenja

Ljudje lahko zahtevajo učenje, ki je na prvi pogled tradicionalno izobraževanje odraslih (šport in fitnes; informacijska tehnologija). Učenje v tem kontekstu se

obravna kot možnost za vključevanje spretnosti, znanj in razumevanja. Rezultati takega delovanja bodo vključevali spretnosti komunikacije in sodelovanja, kot so: sposobnost pogovora o medsebojno sprejemljivih prioritetah in njihovo izvajanje, sposobnost obravnave različnih pogledov, pristopov in vrednot, spretnosti odzivanja in razmisleka, prepoznavanje individualnih in kolektivnih zadev, ustno in pisno zagovorništvo, demokracija znotraj skupin, načini za spremljanje dejanj in učnega napredka. Vsebina tečaja bo razvita tako, da bo učencem omogočala možnosti za pridobivanje, ponovno pridobivanje in/ali razvoj teh spretnosti.

### Metodologija

Nujno potrebno je upoštevati individualno izkušnjo posameznikov in vseh skupaj. Vsak učenec bo imel različno vrsto in ravnovesje potreb. Učitelj mora to upoštevati pri razvoju in izvajanju učenja. Ključni odgovornosti bosta sodelovanje s posamezniki in vodenje skupine. Na individualni podlagi bodo učitelji poskušali ustvariti samozavestne, informirane, vedoželjne, prilagodljive, nepopustljive učence, pri čemer bodo uporabljali dinamično skupine:

gre za aktivno, živahno mesto, kjer je vsak dejaven in vključen v učenje; učitelj je del te dejavnosti, pri čemer jo usmerja, a ne nadzira; vsak učenec počne nekaj, kar lahko opiše kot pomembno; učenec se uči uporabljati vire, ki jih lahko zlahka oceni; učenci sodelujejo med seboj na način, ki pospešuje učenje; učenci dajejo in sprejemajo informacije in odziv o tem, kako zadeve potekajo med njimi in učitelji.

## Rezultati in načrtovanje dejavnosti

Najboljša učiteljska praksa zahteva, da so rezultati kakršnih koli učnih izkušenj zbrani in ovrednoteni. Korist učenja mora biti očitna v praksi ter pri demonstraciji in meritvah dosežkov. Te koristi so manj očitne in jih verjetneje spregledamo kot oprijemljive rezultate učenja – kot je razvijanje sposobnosti posameznika za uporabo informacijske tehnologije. Formalna potrditev njihovega obstoja je nujna za ponazoritev in okrepitev njihovega vpliva in prenosljivosti.

Meritve spretnosti se bodo verjetno močno oprle na kvalitativne informacije in jih je mogoče pojasniti prek dokazov iz anekdot ter študije primerov (»V tej skupini sem počel x in x potem preskusil na svojih prijateljih ...«). Kvantitativni podatki in informacije, kjer so na razpolago, bodo pomembne, da bi izpolnjevali potrebe organizacij in služb, ki so zelo odvisne od takih podatkov o kakovosti in denarni podpori.

Načrtovanje dejavnosti bo vključevalo pogovore o tem, kako bi lahko učenci naučene vsebine prenesli v vsakdanje življenje. Nekatero naučeno vsebino lahko učenci zavrnejo, ker menijo, da so malo uporabne ali da sploh niso uporabne. Učna izkušnja bi lahko jasno povečala pomembnost področij za nadaljnji razvoj in/ali nove spretnosti, znanje in razumevanje, ki bi lahko bili uporabni. Ne glede na rezultat je izkušnja vrednotenja in načrtovanja dejavnosti tista, ki se v okviru učenja demokratično dogaja prek pogovorov.



## 2.3. Učni program, program dela

Partnerji projekta LENA so sodelovali pri izdelavi koncepta učenja, ki obsega splošno mnenje, da so osebe, ki so se vključile v proces učenja, sposobne in želijo živeti aktivno, zaposleno in samostojno.

Skupina LENA želi prispevati k procesu, ki zagotavlja, da imajo odrasli enak dostop do strategij, znanja, spretnosti in razumevanja, ki jim bo pomagal ostati usposobljen v starosti. Zato je partnerstvo poskušalo ustvariti programe, ki bi podpirali ta namen. Izrazilo ga je v »učnem načrtu«, ki ga je sprejelo kot skupno osnovo za delo.

Znotraj partnerstva ni enotnega pristopa k načrtovanju učnega dela za odrasle učence. Vsak program učenja se ustvarja na različne načine. Partnerji lahko izraz »učni načrt« uporabljajo za učno ponudbo, kar se precej razlikuje od fiksnega programa študija, ki je model šolskega sektorja. V šolah učne načrte, ki so za učence predpisani, ustvarjajo na nacionalni ravni. Izkušnja partnerjev z izobraževanjem odraslih je taka, da učne načrte večinoma razvijajo in izvajajo na lokalni ravni. Določeni so z vrsto dejavnikov in lahko vključujejo: denarno podporo, lokalno potrebo in zahteve učencev.

Skupina LENA si ne prizadeva ustvariti »fiksne« modela učnega načrta za starejše odrasle. To ne bi imelo smisla, saj bi bilo to v nasprotju z nacionalno prakso in bi ga bilo težko vključiti v fleksibilen in spremenljiv svet izobraževanja odraslih.

Projekt LENA je premagal protislovje, ki ga vključuje fraza »učni načrt«. Ker naše razumevanje učnega načrta ne vsebuje vsiljevanja učenja, nam daje proste roke pri osredotočenju na proces razvoja učnega načrta in nam omogoča vključevanje različne vsebine. To

pomeni, da si lahko resnično prizadevamo za usposabljanje oseb, ker nismo omejeni z nobenim predpisovanjem učenja. Posamezne države, ki so sprejele projekt LENA, lahko poljubno izbirajo vsebino.

Torej novost projekta ni v vsebini učnega načrta. Kot boste videli pozneje pri rezultatih projekta LENA, smo poskusili , preskusili in spoznali smo veliko načinov učenja. Popolna novost je v tem, da se učni programi ustvarjajo in izvajajo. Ustvarjalni proces vključuje pristop »od spodaj navzgor«, ki se začne pri učencu, učitelje spremeni v izvajalce, v razvojni proces pritegne vrsto drugih strokovnjakov, od starejših oseb pa zahteva aktivno sodelovanje pri učenju in razvoju učenja.

Povedati je treba, da je pri izobraževanju odraslih zanimivo to, da ni svobode pri razvijanju učnih programov brez povezovanja z nacionalnimi normami učnega programa. Kjer to ne velja, bi bilo ustvarjanje učnega programa veliko težje. V projektu LENA smo ugotovili, da so ljudje navajali dolge sezname zahtev za učenje in se želeli učiti na neformalni, družabni in empiričen način. Ni verjetno, da bi bil nacionalni (ali nadnacionalni) učni program skladen s temi prizadevanji. V ta namen je skupina LENA izkoristila drugačen pristop k izobraževanju odraslih, da bi ustvarila proces, pri katerem bi bila učna ponudba intenzivno pomembna, posodobljena in privlačna, ker bi dovoljevala razvoj v skladu z zahtevami končnega uporabnika.

### **Učni program torej:**

- pospešuje vključenost v družbo in skupnost ter dobro počutje posameznika

- spodbuja aktivno udeležbo pri učenju
- starejšim osebam daje spretnosti, ki so nove
- posodablja obstoječe spretnosti, znanje in razumevanje ter se ponovno osredotoči nanje tako, da ostanejo pomembni in uporabni

### **Predvidevamo, da bo tako učenje prispevalo k:**

- preprečevanju izolacije starejših oseb
- izboljševanju samozavesti
- omogočanju posameznikom, da se aktivno pravilno odločajo

### **Naša opredelitev učnega programa:**

Učni program (v skladu z dogovorjeno terminologijo) je učni program, katerega vsebina in koncept bi morala posameznika informirati, ozavestiti, usposobiti

Poleg drugih dejavnikov ima učenje potencial za podporo posameznikov pri vzdrževanju samostojnega in aktivnega življenja, tako v fizičnem, kognitivnem kot tudi socialnem smislu.



## **2.4. Načela**

Ustvarjanje našega učnega programa podpirajo naslednja ključna načela:

- Naša začetna točka bo učenec (od spodaj navzgor, povezana s

ciljno skupino, usmerjena na prostor, usmerjena na proces)

- Podpirali bomo različnost in vključevali vse (prepričali se bomo, da so vključene vse skupnosti)
- Cenili bomo izkušnje.
- Promovirali bomo samostojnost in samostojno odločanje.



## 2.5. Sklopi

Posledica našega dela je zbirka učnih primerov, ki so prispevali k naslednjim trem sklopom.

- Vključenost/sodelovanje
- Aktivnost/delovanje
- Usposabljanje

### **V okviru sklopa »vključevanje/ udeležba« omogočamo:**

- dostop do storitev (učenja), do katerega posameznik morda ni imel dostopa
- z odpiranjem možnosti za razumevanje, kaj je učenje in kaj lahko povzroči
- s potrjevanjem, da je učenje dejansko lahko vseživljenjsko in da se ovire (starost, kulturne ovire, mobilnost ipd.) lahko premagajo.

### **V okviru sklopa »aktivnost/ delovanje« imamo primere učenja, ki omogočajo :**

- spoznavanja, da starejšim osebam življenjske izkušnje dajejo spretnosti, znanje in razumevanje, ki se lahko pretvorijo in ponovno uporabijo v spremenjenih okoliščinah v obdobju po njihovi upokojitvi (biografija)
- učenja spretnosti, ki starejšim osebam omogočajo učinkovito delovanje v današnjem svetu in udeležbo pri interakciji z drugimi osebami vseh starosti (informacijska in komunikacijska tehnologija)
- zagotavljanja, da imajo starejše osebe znanje, razumevanje in spretnosti za vzdrževanje samostojnega načina življenja (varnost)
- zagotavljanja, da lahko starejše osebe vzdržujejo telesno in duševno zdravje, s čimer bi lahko podprli svojo pravico do samostojnega in aktivnega življenja (urjenje spomina/šport in fitnes)
- možnosti, ki omogočajo ukvarjanje s hobiji in dejavnostmi v prostem času, da bi motivirali in zaobjeli domišljijo ter razširili izkušnje v poznejše življenje (nordijska hoja/kulturne prireditve/umetnost/zgodovina)

### **V okviru sklopa usposabljanja omogočamo:**

- posebne spretnosti učiteljem, da se lahko ustrezno soočajo s potrebami, željami in pričakovanji neke ciljne skupine učencev

- posebne možnosti za oblikovanje ponudbe različnih programov učenja



## 2.6. Proces razvoja učnega programa

Osnovna načela, na katerih temelji metodologija učenja so:

- Sodelovanje
- Dogovarjanje, pogajanje
- Izvajanje



### Praksa sodelovanja – ključni dejavniki

Razvoj učnega programa za učenje starejših oseb je »za osebje težka naloga«. Ključni koncept je, da je v vsaki fazi od osnivanja do izvajanja, proces povezan s sodelovanjem med različnimi osebami.

V tem procesu so osrednji dejavnik starejše osebe. Njihova mnenja, zahteve, želje in prizadevanja so tisto, kar oblikuje ponudbo učenja z vidika vsebine, izvajanja in rezultatov. V tem procesu jim pomaga vrsta strokovnjakov, ki lahko ponudijo nasvet in informacije, izvajajo učenje, prispevajo k učenju, vključijo dodatno vrednost in ponudijo denarno podporo.

Partnerji projekta LENA so pritegnili gerontologe, strokovnjake za staranje, poklicne terapevte, strokovnjake za izobraževanje odraslih, strokovnjake za informacijsko tehnologijo, učitelje, prostovoljce, posrednike skupnosti, učence in tiste, ki to niso, da bi razvili učne programe. Vse te osebe so na nek način vplivale na končni izdelek, toda nikomur nismo dali končne odgovornosti za določitev programa. Program učenja, ki je nastal, je rezultat odkrite razprave, izvedene na enakopravni, nepristranski način, pri

katerem imajo vrednost vsa mnenja. Pobudo za ustvarjalni proces še vedno usmerja tisto, kar je primerno za končnega uporabnika, kot to določi končni uporabnik in ne nekdo drug.



## Dogovarjanje - pogajanje

Vključevanje ciljne skupine in razprava podpirata dogovorjeni pristop k oblikovanju učnega programa.

Projekt LENA ne izključuje tistih, ki že sodelujejo in ki so aktivni učenci, vendar se je projekt posebej osredotočil na vključevanje starejših oseb, ki se še niso vključile v učenje. Smiselnost tega pristopa je povezana s konceptom tega učnega programa.

Starejše osebe, ki same iščejo možnosti za učenje in ki se same vključijo v učenje, kažejo na samostojnost. Učenci, ki jih obravnava projekt LENA, ne spadajo v to kategorijo. Morda se možnosti za učenje ne zavedajo ali pa jim dostop do učenja ni zlahka omogočen. Morda niso sposobni najti učenja, ki je pomembno; lahko imajo invalidnost ali so bolni ali preprosto menijo, da učenje ni za njih.

Pri delu s tistimi, ki niso del učne skupnosti, je skupina LENA upala, da bo odkrila, kaj lahko učenje prispeva starejšim osebam, in da bo sočasno spodbujala, da bi se več ljudi vključilo v aktivnost, ki je koristila že mnogim, v vsaki od partnerskih držav.

Da bi dosegli te skupine in da bi jih pozitivno vključili v pogovore o učenju s strokovnjaki, je bilo pomembno, da je skupina LENA našla načine in ukrepe za razprave, ki bi zagotovile nepristranskost in ne bi bile zastrašujoče za udeležence. Tako je bila rojena ciljna skupina projekta LENA.

Spodaj boste našli natančnejši opis o tem, kako ciljne skupine delujejo znotraj projekta. Tukaj je pomembno poudariti, da je treba sodelovanje med končnimi uporabniki in strokovnjaki izvajati zelo skrbno, predvsem v primerih, ko so lahko izkušnje končnih uporabnikov s strokovnjaki omejene in ko njihov odnos s strokovnjaki temelji na hierarhičnih načelih in ustrežljivosti.

Demokracija procesa s ciljno skupino je morda udeležencem tuja. Strokovnjaki niso vedno navajeni enakovrednih prispevkov, starejše osebe pa so lahko negotove in zadržane glede svojih prispevkov k diskusijam o tematiki, s katero niso seznanjeni. Pri ustvarjanju učnega načrta je nujno, da vsak od samega začetka razume svoje pravice in odgovornosti in da vodenje procesa pogajanj zagotavlja, da se to vzdržuje in da se v procesu vsak počuti sproščeno.

V spodnjih razdelkih boste našli opise načinov in sredstev, ki so jih partnerji projekta LENA uporabili za vključevanje starejših oseb v projekt in razvijanje učenja, katerega udeleženci bodo.



## Izvajanje

Aktivnost udeležencev je bil prevladujoč cilj dejavnosti LENA. Za udeležence verjetno to ni bil preprost koncept. Strokovnjaki, vključeni v projekt, so morali popuščati in se zadržati pri svojem normalnem izvajanju vodenja, usmerjanja in nadzora. Za starejše osebe izvajanje pomeni zahtevo po aktivnem sodelovanju v procesu. Za mnoge je to v nasprotju s predhodnimi izkušnjami pri izobraževanju, ki so večinoma temeljile na tem, da so jim govorili, kaj narediti in kdaj.



Modul usposabljanja, ki je del produkcije projekta LENA, je bil prispevek skupine k nadaljevanju strokovnega razvoja učiteljev, ki bodo morda vključeni v učenje v okviru v nadaljenjem izobraževanju starejših. Posebej je bil oblikovan kot izziv za strokovnjake, da bi sprejeli metodologije in strategije, ki bi starejšim osebam omogočile demokratično učenje. V opisu modula boste našli indikacije o tem, kako se praksa »aktivizacije učencev in učiteljev« nadaljuje z učno ponudbo tudi po določitvi učnega programa.

Spodaj opisani moduli učenja, dajejo vrsto primerov o aktivnosti učiteljev in učencev. Znaki so: učenci, ki prevzamejo nadzor in učenje usmerjajo sproti (modul »Sodelovanje med skupnostmi); učenci, ki jim je omogočeno nadaljevanje učenja po končanem tečaju ali med njegovim trajanjem (modul »Ohranjajte zdravje, bodite zdravi«); učenci, ki prakso učenja, ki so se ga udeležili, uporabijo v vsakdanjem življenju (modul »Varni-čili in zdravi«); učenci, ki so sposobni izkoristiti obstoječe znanje, spretnosti in razumevanje (modul »Nazaj v prihodnost«) in učenci, ki razvijejo strategije, ki jim omogočajo uresničevanje učenja (modul »Skrbimo za spomin«).

Ti rezultati so lahko posledica tradicionalnih modelov izvajanja učenja, toda razlika pri pristopu LENA je ta, da je učenje oblikovano posebej za njihovo doseganje. Zgoraj opisane spretnosti, opisane zgoraj, so tiste, ki prispevajo k opolnomočenju, zato so želeni rezultati projekta. Pri njihovem doseganju je treba učence izpostaviti vrsti vsebin, ki vključuje informacijsko tehnologijo, telesno vadbo, spomin, umetnost in podobno. Ta vsebina ima sekundarno pomembnost. Učenje, ki ga

vodi učitelj, pripelje do osredotočenja na snov in vsebino tečaja. Pospešeno učenje to spremeni in poudari spretnosti, ki učencem omogočajo samostojnost in nadzor.





# III. Učni program projekta LENA

## 3.1. Uvod

Naš koncept učenja nas je pripeljal do mnenja, da je treba programe učenja oblikovati skupaj z morebitnimi koristniki in ne za njih. Predanost zagotavljanju, da ima učenje pomembno mesto v življenju starejših odraslih pomeni, da moramo biti prepričani da vemo, kaj se zahteva pri učni izkušnji. Najboljši način, da to spoznamo, je pogovor.

Projekt LENA je kot osnovno orodje sodelovanja s starejšimi osebami izbral ciljne skupine.



## 3.2. Ciljne skupine

### Namen dejavnosti s ciljno skupino

Sodelovanje s ciljno skupino nam je omogočilo zbiranje informacij in dogovarjanju o učenju.

#### Zbiranje informacij

Za nas je bilo pomembno, da izvemo nekaj o: mislih, dojetanju, čustvih, potrebah in pričakovanju, ki jih imajo starejše osebe v svojem življenju po upokojitvi; kaj na splošno menijo o učenju in izobrazbi; o njihovem razmišljanju o mestu in namenu učenja po upokojitvi; o čem bi se poleg vsebine učenja še učili v skupini; njihovem mnenju o tem, kaj bi želeli znati in zakaj; česa ne želijo; kakšen vpliv je imelo učenje na njih v

preteklosti in sedaj; kakšen morebiten vpliv bi imelo učenje v prihodnosti.

#### Dogovarjanje o učenju

Izvajalce učenja so navadno omejujejo s številni dejavniki, ki lahko vključujejo nekaj ali vse od spodaj naštetega: denarna podpora; omejen sklop učenja; učenje, ki lahko poteka le v okviru nacionalno, regionalno ali lokalno določene ponudbe, ki omejuje novosti in razvoj; pomanjkanje ustreznih učiteljev; pomanjkanje ustreznih mest, namenjenih učenju.

Predstave in prizadevanja starejših oseb (na podlagi življenjskih izkušenj, znanja in spretnosti) skupaj s posebnimi potrebami, ki jih lahko imajo pri staranju, lahko pripeljejo do zahtev po učenju, ki niso skladne z načrti izvajalcev učenja.

Pri dogovarjanju o učenju gre za iskanje kompromisa, ki učencem omogoča pridobivanje spretnosti, znanja in razumevanja, ki jih želijo pridobiti, na način, ki izvajalcem učenja omogoča delo v okviru omejitev, ki so jim bile naložene.



### Zbiranje informacij: Kaj je ciljna skupina projekta LENA in kako deluje?

Čprav izraz »ciljna skupina« zveni nekoliko veličastno, je naša interpretacija pragmatična.

Za namene zbiranja informacij je pomembno ugotoviti, koliko ljudi bo sodelovalo, da bi dobili sliko zadev, ki jih želite obravnavati. Prav tako je pri ustvarjanju tega vzorca nujno zagotoviti smiseln sestav oseb, pri čemer je treba upoštevati dejavnike, kot so: starost, ozadje, etničnost, bivališče, učenci, tisti, ki to niso, predhodna izobrazba, invalidnost. Po ugotavljanju profila udeležencev ciljne skupine se je treba usmeriti na najboljši način za vzpostavljanje stika in izvedbo vaj za zbiranje informacij.

## **Srečanja z udeleženci ciljne skupine**

»Skupino« lahko sestavljata dve osebi ali 30 oseb. Nujno je, da srečanja s temi osebami potekajo, ko se počutijo sproščeno, v prostorih, kjer se počutijo sproščeno in v okoliščinah, v katerih bodo srečni in bodo na vprašanja odgovarjali z odgovori, ki dejansko odražajo njihova mnenja, na katere ne vpliva pritisk sovrstnikov.

Zato bo morda treba vprašanja zastaviti tudi na štiri oči, po telefonu, po elektronski pošti, pisma, v majhni skupini ob kavi, v večji skupini prek podporne debate.

## **Udeležence ciljne skupine smo poiskali:**

- s približevanjem osebam, ki jih že poznamo
- z iskanjem oseb, za katere menimo, da morajo prispevati k pogovorom
- z objavo odprtega vabila vsem, ki bi jih to zanimalo
- z iskanjem za namene posebne skupine.

## **Izvajalec ciljne skupine**

Ciljne skupine projekta LENA je »vodil« izvajalec, pri večjih skupinah s pomočjo poročevalca. Slednji je posebna pridobitev, saj lahko zabeleži tudi neverbalne odzive udeležencev na vprašanja, ki lahko odkrijejo celo več, kot govorena beseda.

Med fazo zbiranja informacij mora izvajalec ohraniti nepristranski pristop. Znaki uspešnega izvajanja so sočustvovanje s poslušalci, dobre spretnosti za poslušanje, sposobnost za vodenje pogovora, v katerem lahko sodeluje vsak, upoštevanje časa, vrsta strategij za nadaljevanje na naslednjo temo, zaključek diskusije, obnovitev in odziv.

## **Pravilnosti in nepravilnosti pri izvajanju**

### **Prvi koraki**

Izvajalec bo zadolžen za začetek pogovora. Spodnji primeri dejavnosti ciljne skupine partnerjev projekta LENA prikazujejo načine, s katerimi to lahko dosežemo prek neposredne metode spraševanja ali uporabe spodbude. Izbira pristopa bo precej odvisna od izvajalčeve sposobnosti za pravo presojo o tem, kaj bo najbolje delovalo pri nekih udeležencih.

### **Izbira pravega jezika**

V fazi zbiranja informacij, ko imajo lahko udeleženci predsodke o vsem, kar je povezano z izobraževanjem, se je bolje izogibati žargonu. Besede kot so učenje, univerza, razred, šola, ocena, test in izobrazba nimajo mesta v teh pogovorih. Poleg tega bi moral izvajalec skrbno izbrati jezik, pri čemer naj bi uporabljal nevtralne besede, ki ne bi neprimerno vplivale na pogovor.

## Protokol

Pomembno je razložiti, zakaj vodite ciljno skupino. Na koncu je treba razložiti, kako bo potekalo nadaljnje delo. Vse predloge udeležencev ciljne skupine, ki bi nadalje prispevale k razvoju, je treba v celoti razložiti. Dobra praksa je, da udeležence obvestite o rezultatih sestanka ciljne skupine.



## Dogovarjanje o učenju

Odprt pristop k ciljnim skupinam za zbiranje informacij se razširi na ustvarjanje novih možnosti za učenje. Vendar je tukaj oblika nekoliko drugačna.

### Skupina

V tem primeru skupino sestavljajo številni starejši odrasli, ki so izkazali zanimanje za učenje, skupno učenje in morda učenje o enaki snovi. Dejavnost zbiranja informacij se osredotoči na ugotavljanje kako, kje, kdaj in kaj izvajati pri tej novi možnosti učenja.

Za zagotovitev uspešnega rezultata je nujno, da se možnosti učenja ustvarjajo skupaj s koristniki in ne za njih. Pri starejših odraslih so ovire pri učenju pogosto povezane s praktičnimi zadevami, ki so jih izvajalci učenja spregledali. Tečaj poteka ob napačni uri; na mestu, kjer se starejši ljudje počutijo nesproščeno; tečaj vodi nekdo, ki ni usposobljen za prepoznavanje in odzivanje na vpliv starosti na učenje.

### Izvajalec

Učenje mora izvajati izvajalec, ki razume, kaj je mogoče doseči z

učenjem in ima znanje o tem. V tej fazi funkcija izvajalca ni nepristransko posredovanje, temveč prevajanje želja in potreb v izvedljivo in dosegljivo učenje.

Udeleženci in izvajalec bodo morali delati kompromise, toda izvajalec je v tem procesu posrednik, saj zagotavlja, da udeleženci dobijo občutek, da se vse njihove potrebe obravnavajo enako, čeprav ne more ustreči vsem. Razlaga dejavnikov, ki osebam preprečujejo, da delajo točno tisto kar želijo, je nujna za zaupanje novih učencev. Taka razlaga prispeva k učnemu procesu kot celoti tako, da poda vpogled v omejitve skoraj vsake dejavnosti, ki jo denarno podpira tretja oseba.

## Rezultati

Spodnji primeri dejavnosti partnerjev projekta LENA prikazujejo, kako različni so lahko rezultati takega dogovarjanja. Popolnoma odprt pristop nemške skupine, ki je pripeljal do spremenljive možnosti učenja, pri kateri učenci in učitelj delujejo v demokratični zvezi, ki udeležence spodbuja k odgovornosti za usmerjanje, vsebino in značaj učne primerjave s posebnimi rešitvami, ki jih poiščejo učenci portugalskih kolegov za premagovanje ovir, ki je posledica manjše mobilnosti in vzdrževanje zdravja.

Oba primera dejavnosti sta nastala z dogovarjanjem, toda stopnja omejitev je bila precej različna.

## **Testirali smo številne pristope pogajanja**

- neposredno spraševanje
- spodbuda – uporaba orodja za spodbujanje razprave
- primerjalni pristopi – uporaba povezne življenjske izkušnje za spodbujanje razprave
- uporaba mota, teme
- poskusni dan

## **O čem smo se dogovarjali?**

- Ima učenje v življenju starejših oseb pozitivno mesto? Je pomembno? Se ga je treba izogibati?
- Do kam nas lahko pripelje namen učenja starejših oseb? Do kam nas ne more pripeljati?
- Izvajanje učenja – način, metodologija, vsebina in viri
- Rezultati učenja



## 3.3. Ciljne skupine v projektu LENA

### Ciljne skupine v Avstriji

#### Uvod

Zbrali smo šest različnih ciljnih skupin. Vse skupine je družba GEFAS vključila med majem in julijem 2005, ko je z njimi tudi sodelovala. Vsaka skupina se je srečala enkrat.

#### Vključevanje

GEFAS je organizacija, ki ponuja vrsto učnih možnosti za starejše osebe. Udeležence ciljnih skupin smo izbrali iz skupin organizacije GEFAS, za katere smo menili, da bodo dale različne odgovore.

Poleg tega smo povabili zainteresirane osebe izven organizacije GEFAS.

#### Opis skupin

Ciljno skupino 1 so sestavljali upokojeni strokovni delavci v izobraževanju (moški) v urbanem okolju.

Povabili smo jih prek osebnih stikov v dveh fazah: po telefonu in potem s pošto, kadar je bil namen srečanja opisan kot: vaja posvetovanja, ki je vključevala strokovnjake, o naslednji tematiki: »Kaj se starejše osebe želijo učiti, zakaj se želijo učiti in kako se želijo učiti?«

Ciljno skupino 2 je sestavljala skupina »Stammitsch« - skupina moških, ki se redno dobivajo v gostilni. Skupino smo povabili ustno.

Ciljna skupina 3 je bila učna skupina žensk. Pri tej skupini je bila diskusija vključena v njen učni program.

Ciljna skupina 4 je bila skupina za samopomoč moškim in ženskam v ruralnem okolju. Skupino smo povabili na osnovi osebnega stika.

Ciljno skupino 5 so sestavljali potniki na rečni ladji.

Ciljno skupino 6 so sestavljali člani delavnice, imenovane »Avantura izobraževanja – kaj starejši učenci potrebujejo za uspeh?« .

#### Opis

Vse skupine so se osredotočile na ključna vprašanja projekta:

- Kaj se starejše osebe želijo učiti
- zakaj se želijo učiti in
- kako se želijo učiti

Format je bil naslednji:

Izvajalec določi kontekst razprave tako, da predstavi naslednje teme:

- Danes so starejše osebe v središču zanimanja. Starost ni več pasivno stanje. Od starejših oseb se ne pričakuje več, da bodo pasivna bitja. Da bi opisali situacijo, je bilo ustvarjenih mnogo novih besed in besednih zvez, na primer od »babyboom« do »seniorboom«
- Danes upokojitev ni več »neaktivno obdobje«
- Učenje pozneje v življenju je veliko več, kot le priprava ljudi za izpolnjevanje družbenih norm in pričakovanj.
- Kaj starejše osebe dejansko potrebujejo, da bi se poskusile v izobraževanju?

Udeležence skupin smo povabili, da se na razpravo, ki jo je vodil izvajalec, osredotočijo z vidika treh namerno kontroverznih izjav:

### **Izjava 1**

Tri glavne radosti v starosti so: spominjanje, komentiranje mladih in pogovori o slabem zdravju.

### **Izjava 2**

Enkrat si mora posameznik odpočiti – učenje je mogoče prekiniti.

### **Izjava 3**

Pravica do izobraževanja je človekova pravica, ne glede na starost.

## **Zaključek**

Ugotovili smo številne dejavnike, ki vplivajo na učenje in razvoj učnega programa za starejše osebe.

- Predhodne življenjske izkušnje so lahko močna spodbuda za učenje pozneje v življenju in ohranjanje aktivnosti
- Začetna točka za učenje je »delo na avtobiografiji posameznika«
- Podpiranje udeležbe pri učenju je lažje, kadar lahko pokažemo jasne koristi
- Izmenjava izkušenj je koristna, kjer koli se odvija – v neformalnem okolju, na primer kot redna srečanja v kavarnah
- Informacije o vsebini, strukturi in ozadju učne ponudbe morajo biti za starejše učence natančnejše kot za mlajše
- Starejše osebe cenijo življenje in učenje, ki imata pomen
- Pomembno je, da oseba enake starosti kot so člani ciljne

skupine pomaga izvajalcu, če je ta mlajši

- Začetek z vodeno ciljno skupino starejših oseb je en način za zagotavljanje, da bodo tečaji, ki so jih predlagale izobraževalne organizacije, privlačni ciljnim skupinam
- Delo na avtobiografijah je način odkrivanja »skritih interesov in talentov«. Kadar se to upošteva, se motivacija izboljša



# Ciljni skupini v Češki Republiki

## Uvod

V Češki Republiki je združenje ATHENA določilo dve ciljni skupini. Prva skupina se je srečala le enkrat, druga pa štirikrat (četrto srečanje je bilo poskusno srečanje). Ti dve ciljni skupini ostajata aktivni, komunikacija večinoma poteka v pisni obliki. Teme so bile naslednje: preskušanje izdelkov, predlogi za izboljšanje modula in predlogi za nadaljnje aktivnosti. Skupini sestavljajo osebe iz ruralnih področij, kjer infrastruktura ustvarja resne ovire za srečanja in komunikacijo izven vasi.

## Vključevanje članov ciljnih skupin

Prva ciljna skupina je bila ustvarjena naključno (srečanja družinskih članov in sosedov). Udeleženci te skupine so bili pasivni in precej plahi.

Drugo skupino je sestavljala obstoječa skupina igralcev igrice »scrabble« – osebe, ki so se nedavno upokojile. Najprej smo individualno vzpostavili stik z enim članom. Z zagotavljanjem vabil na njihovih srečanjih se je delo ciljne skupine lahko začelo.

Druge ciljne skupine so bile ustanovljene po širjenju dejavnosti, ko je združenje ATHENA spoznalo zainteresirane in pomembne predstavnike organizacij ali pomembne, ustrezne posameznike.

## Opis skupin

### Ciljna skupina 1:

7 žensk, starih 62–76 let (večina okrog 70 let). S starejšimi osebami, prijatelji ali družinskimi člani je osebje združenja ATHENA navezalo stik osebno ali prek telefona. Srečanja so potekala v

prostorih združenja ATHENA. Med srečanjem so se pojavile nekatere ovire v komunikaciji, zato so pozneje opravili intervju z dvema članicama ciljne skupine, da bi ugotovili, kje je težava.

### Ciljna skupina 2:

5 žensk, 2 moška, stari 58–69 let (večina okrog 60 let). Drugo skupino je sestavljala skupina igralcev igre »scrabble«, ki so jo člani združenja ATHENA redno obiskovali v njihovih prostorih.

## Opis dela s ciljnim skupinama

### Ciljna skupina 1

Prisoten je bil en izvajalec in ena oseba, ki je zapisovala pogovor. Predstavili so projekt LENA in ljudi vprašali, kaj bi radi počeli/se naučili. Čeprav je bila skupina sestavljena iz znancev izvajalca in čeprav je osebje združenja ATHENA poskušalo ustvariti sproščeno ozračje, je bilo osebje strah govoriti o njihovem prostem času; bile so prijazne, vendar se niso hotele odpreti; delovale so rezervirano. Z metodo niso bile seznanjene in niso pričakovale, da jih bodo vprašali po njihovih mnenjih. Bilo je nasprotno. Od združenja ATHENA so pričakovale, da jim bo ponudilo konkreten, izpopolnjen program.

Po tej izkušnji smo se odločili, da bomo spremenili način dela. Dve članici prve ciljne skupine smo vsako posebej vprašali, zakaj so osebe reagirale tako, kot je bilo opisano zgoraj. Ta intervjuja sta dala dragocene informacije o odnosu oseb, ki so živele pod totalitarnim režimom. Do skupnih srečanj nimajo pozitivnega odnosa in ne želijo govoriti o sebi pred osebami, ki jih ne poznajo. Večina starejših oseb je našla individualne načine preživljanja prostega časa.



## Ciljna skupina 2

Po izkušnji v prvi ciljni skupini, v kateri je bila večina oseb starih okrog 70 let, smo se odločili, da navežemo stik z nekoliko »mlajšimi starejšimi osebami«. Ciljna skupina 2 je popolnoma ustrezala tem predpogojem. Skupino igralcev igre »scrabble« so večinoma sestavljale osebe, stare približno 60 let, ki so bile zelo aktivne. Ta skupina je imela veliko srečanj z združenjem ATHENA.

## Rezultati

### Glavni odgovori/rezultati pri skupini 1 so bili

Kot posledica življenja pod totalitarnim režimom, se starejše osebe niso hotele srečevati; niso navajene izražanja osebnega mnenja, če so prisotni neznanji ljudje. Večinoma so poiskale aktivnosti za zapolnitev svojega prostega časa. Niso navajene obnašanja na način, ki je bil predstavljen na srečanju.

### Glavni odgovori/rezultati pri skupini 2 so bili

Dogovorili smo se, da se bo češki modul osredotočil na urjenje spomina in druge dejavnosti, ki bi ohranjale aktivne možgane – naša ciljna skupina je omenila, da je ta tema najbolj privlačna. Nekajkrat smo se pogovarjali o spretnosti uporabe informacijske tehnologije. Toda ker smo vedeli, da se s tem ukvarja italijanski partner, smo to temo pustili. Predlagane so bile nekatere druge teme: telesna vadba, ples, kreativno pisanje, umetnost, glasba, tipkanje (na osebnem računalniku). Na podlagi tržne raziskave, ki so jo opravili pred diskusijo s člani ciljne skupine o njihovem poznavanju obstoječih virov za starejše osebe in po njej, smo se

odločili, da bomo vztrajali pri programu urjenja urjenju.

## Povzetek

### Lekcije, ki smo se jih naučili od ciljnih skupin

Lažje se je približati že obstoječi skupini – ljudje se poznajo med seboj in so navajeni na redna srečanja.

Bolje je, da tem osebam damo nekaj idej za diskusijo, kot da jim zastavljamo odprta vprašanja tipa: »Kaj bi radi počeli/se naučili?«

### Lekcije za razvoj učnega programa

»Učenje« ni najboljši izraz za uporabo pri starejših osebah. Bolje ga je zamenjati z izrazom »dejavnost« ali kakšnim drugim izrazom.

Ljudi je treba motivirati, da se začnejo učiti/nekaj početi v starosti.

Učenje lahko uspešno preprečuje izolacijo.

Pomembno je upoštevanje življenjskih izkušenj starejših oseb.

## Zaključek

Uporaba metode »od spodaj navzgor« za oblikovanje izobraževalnega programa s pomočjo dejavnosti ciljne skupine je v Češki republiki precej nov pristop. Čeprav ga ni preprosto voditi, se je na koncu izkazalo, da gre za koristno vajo.

Starejše osebe so pogosto razočarane nad dejstvom, da jim ni lahko učiti se in si zapomniti stvari. Izrazili so željo po obiskovanju tečajev, ki bi jim pomagali pri tej težavi. Idej za druge tečaje, ki že obstajajo v obliki izobraževalnih ponudb v okviru drugih organizacij/ustanov,

niso imeli. Dejavnosti za ohranjanje aktivnosti možganov niso dobro znane in razširjene, tečaji za urjenje spomina pa niso lahko dostopni v vseh regijah. Zato smo se odločili, da sprejmemo želje ciljne skupine in razvijemo modul za usposabljanje, osredotočen na to tematiko.



## Ciljne skupine v Nemčiji

### Uvod

Našo ciljno skupino v okviru projekta LENA so sestavljale Turkinje in Nemke. V ciljno skupino smo vključili ženske obeh narodnosti. Skupina je imela eno srečanje.

### Vključevanje članov ciljnih skupin

Iskanje žensk, Turkinj in Nemk, za ciljno skupino je bilo problematično. Eden izmed pristopov k sodelovanju med različnimi kulturnimi skupnostmi je pridobivanje soglasja za načrte projekta pri vodjih skupnosti. Po več srečanjih z vodjo turške skupnosti v soseski, smo stik s turško skupnostjo vzpostavili prek programa, imenovanega »Staranje v Nemčiji«, ki vključuje sestanke za obveščanje starejših Turkov o nemškem sistemu za nego starejših oseb. Na sestankih za obveščanje smo uspeli navezati tesnejši stik z nekaterimi starejšimi Turki in pridobiti njihovo zaupanje.

Nekaterim starejšim Turkinjam smo predstavili projekt LENA in koncept ciljnih skupin. Zelo jih je zanimalo poskusiti dejavnosti, za katere so slišale, da jih počnejo Nemci, toda povedale so, da niso sodelovale na primer pri rednih tečajih na šoli VHS. Za starejše Turkinje ni običajno, da se srečujejo v organiziranih skupinah. Bile so navdušene nad možnostjo vključenosti. Poleg tega so bile odprte za idejo sodelovanja z Nemkami.

Starejše Nemke je veliko lažje poiskati v obstoječih organiziranih skupinah. Z navezovanjem stikov z mentorji skupin smo uspeli razširiti besedo o naših načrtih glede projekta LENA. Na začetku smo spoznali, da je neposredni stik nujen za pridobivanje reakcij, zato smo skupine obiskali in se sami pogovarjali z Nemkami.

Odrpote so bile za nove dejavnosti in za povečano ponudbo učenja. Vendar so bile bolj zadržane, ko so bile seznanjene z osnovnimi načeli modula – da bi morale Nemke in Turkinje sodelovati.

## Opis skupine

Naša ciljna skupina je vključevala šest žensk, tri Nemke in tri Turkinje, stare med 50 in 68 let.

## Opis dela s ciljno skupino

Na srečanju ciljne skupine sta bila prisotna izvajalec in opazovalec, ki je poročal o razpravi, vključno z neverbalnimi reakcijami.

Izvajalec je predstavil projekt LENA in razložil pomen dela ciljne skupine za projekt.

Potem je izvajalec najavil moto, izbran za nemški prispevek k projektu LENA: »Spoznavanje drugih – učenje z drugimi in od njih«. Ženske so se pogovarjale o mnogih idejah.

## Rezultati

Ženske so želele bolje spoznati Hamburg, zato so hodile na izlete.

Da bi se bolje spoznale, so se želele srečevati ob čaju/kavi in pogovoru.

Hotele so preskusiti različne dejavnosti, kot so gimnastika, nordijska hoja, barvanje svile, urjenje spomina.

Na koncu so dale nasvete glede urnika tečaja in se pogovarjale o ramadanu. Čeprav se Turkinje med ramadanom postijo, so povedale, da bi se prav tako udeleževale tečajev in srečanj ob čaju/kavi (čeprav ne bi ničesar pile ali jedle).

## Zaključek

Kljub zelo težkem začetku je bilo ozračje med srečanjem ciljne skupine zelo pozitivno, odprto in prijateljsko. Nemke in Turkinje so dale veliko predlogov. Skupina LENA na šoli VHS ni pričakovala, da bodo njihove želje tako podobne, kot so bile. Skoraj vsi predlogi ene narodnosti so zelo hitro in zlahka naleteli na odobravanje druge. Na koncu srečanja so ženske napravile konkreten seznam dejavnosti, ki bi jih rade preizkusile: izleti po Hamburgu, srečanja ob kavi, čaju in pogovoru, gimnastika in nordijska hoja, barvanje svile in urjenje spomina.

## Povzetek

### Lekcije, ki smo se jih naučili od ciljnih skupin

Eden od uspešnih pristopov je, da ciljno skupino vodita dve osebi, izvajalec in druga oseba, ki poroča o reakcijah.

Ko jih vprašamo, imajo ljudje veliko idej o tem, kaj bi počeli (in o čem bi se učili). Ne poskušajte se vmešavati ali predlagati stvari, za katere menite, da so dobre za starejše osebe, temveč bodite v ozadju in opazujte, kaj se dogaja v skupini ter posredujte le, kadar je to absolutno potrebno.

### Lekcije za razvoj učnega programa

Potrebe in želje udeležencev se lahko precej razlikujejo od pričakovanj izvajalca.

Ponudbe, razvite s pomočjo ciljne skupine, resnično ustrezajo potrebam in interesom udeležencev.

Predhodno povpraševanje po željah in potrebah precej poveča motivacijo za učenje.

Delo ciljnih skupin je lahko začetek procesa za nadaljevanje spremljanja odziva med izvajanjem tečajev. Izvajalce resnično zanimajo mnenja udeležencev, zato udeleženci dobijo občutek, da jih jemljejo resno.



## Ciljni skupini v Italiji

### Uvod

Šola SSSA je med pomladjo in jesenjo 2005 vključila dve ciljni skupini, »ciljno skupino končnih uporabnikov« in »ciljno skupino strokovnih uporabnikov«, in sodelovala z njima.

### Vključevanje ciljne skupine

V ciljno skupino končnih uporabnikov so bili vključeni starejši učenci, ki se že udeležujejo izobraževanja starejših oseb, toda ne nujno izobraževanja v informacijski in komunikacijski tehnologiji, na eni ali več univerzah za tretje življenjsko obdobje, ki obstajajo v območju Valdera in ki so že bili že vključeni v projekt LISA.

V ciljno skupino strokovnih uporabnikov so bili vključeni strokovnjaki za gerontehnologijo/raziskovalci gerontehnologije na šoli SSSA in drugi starejši strokovni delavci v izobraževanju iz mreže LISA v Valderi.

### Opis skupin

Ciljna skupina 1 – 6 udeležencev (5 moških, 1 ženska), starost 55–74 let: Ciljna skupina končnih uporabnikov je bila usmerjena v določanje vsebine in smiselnosti modula informacijske in komunikacijske tehnologije (ICT). Skupina se je srečala petkrat med junijem in julijem 2005, da bi se pogovarjala o tem »KAJ bi se bile starejše osebe pripravljene naučiti in ZAKAJ« in da bi prispevala k opredeljevanju tega, s poudarkom na ICT.

Ciljna skupina 2 – 4 udeleženci; 2 strokovnjaka za gerontehnologijo, 2 strokovnjaka za izobraževanje starejših oseb; 4 moški; starost 37–60 let: Ciljno skupino strokovnih uporabnikov sta sestavljali dve osebi z izkušnjami na

področju izobraževanja starejših odraslih in dva specialista za ICT na področju gerontehtnologije. Ciljna skupina strokovnih uporabnikov se je srečala enkrat, jeseni 2005. Osredotočila se je na naslednje vprašanje: »KAKO se lahko starejše osebe naučijo ICT?« Usmerjena je bila na metodološke in organizacijske vidike modula ICT.

## Opis dela s ciljnim skupinama

### Ciljna skupina 1

Prvo ciljno skupino je usmerjal izvajalec, strokovnjak za gerontehtnologijo. Njegova vloga je bila omogočiti prosto izražanje interesov in potreb, skupaj z razlogi in pobudami.

Med prvim sestankom je izvajalec udeležencem na kratko predstavil koncept LENA in razložil pristop LENA, osredotočen na uporabnika, da bi oblikovali učni načrt za učenje v starosti.

Predvsem je bil opisan cilj ciljne skupine, t.j. opredelitev skupine končnih uporabnikov, KAJ se starejše osebe želijo učiti v sklopu predmeta »tehtnologije za sodelovanje: prijazne naprave in sistemi kot pomoč pri podaljševanju samostojnosti v vsakdanjem življenju« in ZAKAJ.

Udeležence je pristop s ciljnim skupinami, ki jim ni bil znan koncept, zelo zanimal; izvajalec je poudaril, da oni odločajo o »vlečenju tematik iz čarovnikovega klobuka«.

Za podporo dejavnosti skupine sta bili uporabljeni dve grafični orodji: graf, ki predstavlja vrste vsakdanjih dejavnosti v obliki aplikacijskih domen za informacijsko družbeno tehnologijo, in drugi graf, ki predstavlja primere tehnologij in storitev ter sistemov ICT v obliki ene ali več posebnih aplikacijskih domenah. Grafa spremlja besedilo in slike, povezane s primeri iz vsakdanjih življenjskih situacij.

Udeležence smo prosili, da iz prvega grafa izberejo 4 do 5 dejavnosti, v katere bi želeli biti vključeni v okviru modula ICT projekta LENA.

Med naslednjimi sestanki smo se pogovarjali o posebnih aplikacijskih domenah, da bi ugotovili majhen sklop posebnih tematik o ICT, ki so strogo povezane z normalnimi dejavnostmi.

### Ciljna skupina 2

Druga ciljna skupina se je sestala enkrat (za cel dan) in obdelovala zapisnike s sestankov prve ciljne skupine, da bi opredelila metodološki pristop k izbrani vsebini.

### Rezultati

Glavni odgovori/rezultati pri skupini 1 so bili: Skupina 1 je izbrala šest glavnih tematik: politično življenje/aktivno državljanstvo, razmerja, ICT in denar, prosti čas, zdravstvena oskrba in življenje doma, učenje v starosti.

Z izbiro teh tem in številnih podtem je skupina pomembno prispevala k opredelitvi tega, KAKO k tem temam pristopiti znotraj modula.

Pri skupini 2 nismo pričakovali, da bo odgovorila na kakšna posebna vprašanja, temveč na podlagi zbranih informacij ciljne skupine preprosto opredelila strukturo modula. Delo skupine je ustvarilo osnovo za oblikovanje modula in ustvarjanje nekaterih po meri narejenih orodij.

## Povzetek

### Lekcije, ki smo se jih naučili od ciljnih skupin

- Zberite čim več pojasnjevalnega materiala (slik, zgodb, predmetov), ki ga boste uporabili v ciljni skupini.
- Neformalno udeležencem pustite, da postanejo izvajalci.

### Lekcije za razvoj učnega programa

- osnova za tematiko učnega načrta/modula morajo biti vsakdanje življenje in potrebe
- izključevanje/prekinitve sodelovanja je resno tveganje, ki ga je treba premagati
- učenje novih tehnologij mora pri starejših osebah vključevati prakso
- s tehnologijo ravnajte kot s črno skrinjico; resnično so pomembne le funkcije in uporabniški vmesniki; udeležencem pomagajte, da jih ne bo skrbelo o tem, kaj se dogaja »pod površjem«
- majhne, preproste enote
- zmanjšajte kompleksnost vmesnikov in opišite le osnovne funkcije
- kadar obstaja več načinov za opravljanje iste stvari, opišite le tisto, ki zahteva najmanjši napor spomina.

## Zaključek

Obstaja nekaj splošnih dejavnikov, ki jih je treba upoštevati pri oblikovanju

učne izkušnje z ICT pri starejših osebah.

Pri pristopanju k novi tehnologiji se morajo starejši učenci »odvaditi« nekaterih navad, ki lahko predstavljajo veliko število težav, ki jih mlajši odrasli ne bi imeli.

Na starejše osebe pogosto vpliva progresivna (tudi če je počasna) funkcionalna izguba zaznavanja ter izguba kognitivne in motorične funkcije; to funkcionalno zmanjšanje težave poveča. V večini primerov oblikovanje tehnologije tega ne predstavlja. Starejši uporabniki morajo spoznati, da niso krivi, da tehnologije ne bi opustili po prvih neuspešnih poskusih.

Na splošno se starejše osebe bojijo napak. Tehnologija neizkušenim uporabnikom pogosto predstavlja »grožnjo«.

V večini primerov so starejše osebe razvile močne in jasne preference, ki niso povezane s preferencami mladih oblikovalcev ICT.

Modul informacijskih tehnologij za starejše osebe je treba usmeriti v ustvarjanje preprostega odnosa med tehnologijo in starejšim uporabnikom; starejših oseb ne smemo nadzorovati s strahom pred napakami, temveč tehnologije jemati kot starega prijatelja, ki jim lahko po potrebi ponudi pomoč.

Pri oblikovanju modula se je treba osredotočiti na to, kako lahko ICT izboljša udeležbo starejših oseb.

V učenje je treba vključiti praktične aktivnosti in simulacije. Pristop mora biti tak, da udeležence spodbuja k premagovanju ovir.



# Ciljni skupini na Portugalskem

## Uvod

Naša ciljna skupina v okviru projekta LENA je vključila starejše učence, ki so udeleženci tečajev za vzdrževanje telesne kondicije, a hitro prenehajo sodelovati, ko ugotovijo, da so vaje težje od njihovih zmožnosti.

## Vključevanje članov ciljnih skupin

V dve skupini za sestanke smo vključili obstoječe starejše učence univerze USAL.

Usmerjevalna in strokovna skupina projekta se je odločila za skupno število 5 ali 6 učencev v vsaki ciljni skupini, da bi bili pogovori osredotočeni in lahki za zapisovanje. Na začetku so bili udeleženci zadržani glede dela ciljne skupine. Treba jim je bilo zagotoviti, da je to neformalna dejavnost, ki od njih ne bo zahtevala pisanja. Ko smo jim to razložili, je bila izkušnja s ciljno skupino zelo uspešna – predvsem, ko je ena od žensk na koncu sestanka prinesla pomarančno torto za vse!

## Opis skupin

Ciljno skupino 1 je sestavljalo 5 starejših učencev univerze USAL, 4 ženske in 1 moški, vsi upokojeni, stari od 62 do 81 let, ki so redno obiskovali tedenske tečaje za vzdrževanje telesne kondicije na univerzi USAL, ki trajajo približno 50 minut, od oktobra do julija ob četrtek zjutraj.

### Ciljna skupina 2

5 starejših učencev univerze USAL, 2 ženski in 3 moški, trije upokojeni in dva 59- in 64-letna aktivna delavca, ki se redno udeležujejo tedenskih tečajev za vzdrževanje telesne kondicije na univerzi USAL, ki trajajo približno 50

minut, od oktobra do julija ob četrtek zjutraj.

## Opis dela s ciljnim skupinami

Obe ciljni skupini smo temeljito povprašali o njihovih tečajih, da bi ugotovili, kaj osebe spodbuja, da obiskujejo tečaje za ohranjanje telesne kondicije.

Srečanje prve ciljne skupine je potekalo v sproščenem, znanem okolju z izvajalcem in dvema opazovalcema.

Pogovor se je začel s komentarji o športnem dogodku, ki se je odvijal med univerzo USAL in drugim španskim združenjem za starejše osebe. To je pripeljalo do pogovora o tečajih, o katerih so si udeleženci izmenjali mnenja, o tem, v čem so udeleženci najbolj ali najmanj uživali in o tem, kako najbolje nadaljevati s telesno vadbo.

Druga ciljna skupina se je srečala na klopcah v vrtovih mestne knjižnice Almeirim. Srečanja so se udeležili izvajalec in dva opazovalca. Bil je očitno, da so to skupino »vnaprej opozorili« na vsebino srečanja prve skupine. To ni bil problem, saj je to pripomoglo k premagovanju strahu in udeležencem omogočilo večjo samozavest glede podajanja mnenj.

## Rezultati

Opazili smo, da so tečaji za vzdrževanje telesne kondicije del rutine teh starejših oseb. Prav tako smo vedeli, da vsi ne razumejo odnosa med telesnimi dejavnostmi na tečaju in dnevnimi opravili doma. Tečaj za vzdrževanje telesne kondicije je postal le ena izmed možnosti za pripadnost skupini (brez občutka izoliranosti).



## Povzetek

### Lekcije, ki smo se jih naučili od ciljnih skupin

Za nas je bilo vključevanje starejših učencev na ta način zelo pozitivna izkušnja. Podali so koristne vpoglede v motivacije za učenje in v vpliv učenja na njihovo življenje. Prav tako so nam svetovali o spremembah, ki bi pomagale, da bi tečaji za njih postali še pomembnejši. V kakovosti življenja udeležencev je bilo opaziti izboljšanje (čeprav majhno).

Naš izziv je bil v tem, da so si bili člani skupin tako različni (starost, izobrazba, nagnjenja in odpor, omejitve gibanja), da bi bilo iskanje modula za vzdrževanje telesne kondicije, ki bi ustrezal vsem, nemogoče.

### Lekcije za razvoj učnega programa

- starejši učenci morajo biti del razvojnega procesa
- preprosta vsakdanja dejanja lahko spodbudijo telesno vadbo
- možnost izbire med vajami daje starejšim učencem večjo samozavest in motivacijo
- starejši moški so bolj tekmovalni od starejših žensk; starejše ženske imajo raje sodelovanje
- socialna interakcija je pomemben vidik motivacije
- učinkovita interakcija med izvajalcem in učenci je nujna za soočanje z različnostjo
- fleksibilnost in sposobnost prilagajanja sta nujna za odzivanje na individualne potrebe

- učenci imajo pravico, da telesno vadbo opravljajo v svojem tempu, na način, ki jim ustreza, in z ljudmi, ki jim ustrezajo
- učitelji morajo razumeti telesne spremembe, ki se pojavijo s staranjem, in njihove poglede in mnenja o spremembi vadbe
- starejši učenci morajo poznati svoje omejitve, vendar jih ne smejo uporabljati kot izgovor za prekinitve učenja in interakcije

## Zaključek

Učenci so pokazali, da jih je treba aktivno vključiti v učno izkušnjo, pri kateri morajo tudi aktivno prispevati. Metodologija ciljne skupine je bila zelo pozitivna začetna točka in je pritegnila druge uporabnike USAL, ki so želeli sodelovati. Vključeni so bili v skupino za preskušanje modula, ki se je srečevala tedensko, pod vodstvom prostovoljnega učitelja telesne vzgoje.

Vrednotenje tega dela nam je pomagalo pokazati, da sta bili prvi ciljni skupini začetna točka za razvoj modula, na katerega so posledično vplivala mnenja in ideje drugih udeležencev.



## Ciljni skupini v Sloveniji

### Uvod

V Sloveniji smo vključili v projekt dve ciljni skupini:

- starejši udeleženci iz predmestja
- civilni invalidi vojn iz mesta

### Vključevanje članov ciljnih skupin

V reviji naše organizacije smo objavili oglas in iz prijav izbrali dve skupini.

### Opis skupin

Slovenski ciljni skupini sta bili hkrati tudi učni skupini. Delovanje ciljnih skupin (za zbiranje informacij končnih uporabnikov o potrebnem) je bilo izvedeno sočasno z učenjem. Na ta način sta se vsebina in metodologija razvijali vsak teden, saj si je skupina izmenjavala mnenja in odločitve o tem, kaj je pri učenju najbolj potrebno. Skupine so vključevale večinoma ženske, vendar sta se skupini razlikovale v:

- po starosti: več kot 66 let starih je bilo v prvi skupini: 51 %, v drugi skupini: 100 %
- po načinu življenja (življenje v razširjeni družini): v prvi skupini 47 %, v drugi skupini: 57 %
- po stopnji formalne izobrazbe (srednja šola): v prvi skupini: 79 %, v drugi skupini: 19 %

### Delo s ciljnim skupinama

Obe skupini sta delovali po načelu »skupinske dinamike« (aktivno sodelovanje udeležencev in učiteljev). Na začetku vsakega sestanka so si

udeleženci izmenjali svoje izkušnje. Učitelj si je to zapisoval, da bi jih obvestil o nadaljnjem razvoju vsebine tečaja. Del projekta so izvedli udeleženci zunaj srečanj, v obliki »domače aktivnosti«. O rezultatih teh aktivnosti smo se pogovarjali s skupino vedno pred pričetkom dela pri naslednjem srečanju.

### Rezultati

Na koncu tečaja so udeleženci odgovorili na naslednja vprašanja:

- Ste bili zadovoljni z vsebino, metodami in svojim sodelovanjem pri diskusijah?
- Menite, da je delo vplivalo na vaše vsakdanje življenje?

Odgovori obeh skupin so bili podobni. Razvrstimo jih lahko na naslednji način:

#### Prva skupina

- Utrdili smo znanje – poskušati se moramo spomniti tistega, kar smo morda že pozabili
- Zavedanje težav, ki bi se lahko pojavile, je bolj intenzivno
- Vzdrževanje samostojnosti in izogibanje odvisnosti
- Pozornost na nevarnosti v okolju se je okrepila.

#### Druga skupina

Druga skupina je izjavila, da so nekatere teme, na primer varnost na domu, posebej pomembne za vzdrževanje dobre kakovosti življenja.

Vsi udeleženci so se strinjali, da so imeli veliko možnosti za predstavitev svojih izkušenj in mnenj. Vsak učitelj je

za spodbujanje razprave uporabljal slike in vrsto drugih virov.

## Povzetek

Učitelji in udeleženci so se strinjali, da:

- je bilo zelo pomembno, da so se najprej spoznali in ustvarili neformalni in sproščen odnos
- je večina dela vključevala sodobne komunikacijske tehnologije; pred tem je obstajal velik predsodek
- je bila tema »Skrb za zdravje ...« preveč obsežna; v prihodnosti bo poudarek na posebnih in dogovorjenih vidikih zdravstvene oskrbe
- je bilo koristno poudariti psihološki vidik soočanja s prometom
- je bilo za udeležence pomembno, da smo jim ponudili nasvete o delovanju na domu v obliki »domačih aktivnosti«, ki so jih opominjale na nekatere dejavnosti
- je razvoj vira »Podatki – ki jih ne smem pozabiti«, ki je namenjen neposredni praktični uporabi doma, nastal neposredno iz izkušenj in želja udeležencev ciljne skupine.

## Zaključki

Delo z dvema ciljnim skupinama je pokazalo da:

- so bili udeleženci predani učenju in da so bili sposobni naučeno doma prenesti v prakso
- so bili učitelji na svojem področju izkušeni in sposobni za učenje

starejših odraslih, ki so jih opisali kot čustvene

- je bilo sodelovanje z drugimi ustanovami, organizacijami in službami (npr. Inštitut za varovanje zdravja, ljubljanska policija) uspešen način za razvoj programa
- obstaja potreba po nadaljnjem sodelovanju za učenje starejših oseb v prihodnosti, da bo tako delo bolj razširjeno.



# Ciljne skupine v Veliki Britaniji

## Uvod

Odgovornost Velike Britanije v okviru tega projekta je bila razviti enote za nadaljevanje strokovnega izpopolnjevanja učiteljev na osnovi dejavnosti partnerjev, ki so ustvarili in preskusili učne primere za razvijanje učnega programa.. Vsak partner deluje v okviru služb in organizacij, ki imajo svoje protokole in prakse za učenje starejših odraslih. Učne module je bilo treba osredotočiti na ključne koncepte in načela, ki so skupni vsem, pri čemer je bilo treba dopustiti možnost vključevanja nacionalnih razlik.

## Ciljni skupini

Module smo oblikovali z vključevanjem dveh ciljnih skupin. Prvo je sestavljala »skupina strokovnjakov« iz Velike Britanije. Ključen za to skupino je bil prispevek skupine Older and Bolder z inštituta NIACE (the National Institute for Adult and Continuing Education) in učiteljev, vključenih v projektno delo, ki ga denarno podpira inštitut NIACE in raziskuje ter preskuša učenje »opolnomočenja« (improvement) za starejše odrasle.

Druga ciljna skupina je bila sestavljena iz projektne skupine LENA. Partnerji in njihovi kolegi, ki so sodelovali pri nadnacionalnih srečanjih, so prispevali k razvoju učnih enot.

## Vključevanje ciljnih skupin

Ciljna skupina v Veliki Britaniji je nastala zgodaj, iz sodelovanja med projektom LENA in delom, ki ga je v Veliki Britaniji nadzoroval inštitut NIACE. Politična in strateška drža skupine Older and Bolder na inštitutu

NIACE, glede resničnega in morebitnega vpliva učenja na življenje starejših odraslih, se je začela prevajati v učne projekte, ki so preskusili nove pristope k metodologiji in vsebini. Osebe, vključene v te projekte, so Delovale v različnih okoljih za izobraževanje odraslih. Izkušnje načrtovalcev, voditeljev in učiteljev so dale koristne informacije o procesih in postopkih, katerih vrednost bi lahko preizkusili na evropski ravni. Med trajanjem projekta LENA se je ta ciljna skupina srečala trikrat, dodatni material pa so pridobili z udeleževanjem nacionalnih konferenc, kjer so bili na dnevnem redu rezultati dela, ki je vključevalo učenje.

Evropski udeleženci ciljnih skupin so prispevali med nadnacionalnimi srečanji prek neposrednega spraševanja ali debate o zadevah opolnomočenja, ki vplivajo na učenje. Vsako nadnacionalno srečanje je ponudilo vsebino za učne enote, izkušnje partnerjev pa nadaljujejo z obveščanjem o razvoju.

## Rezultati

Dejavnost ciljnih skupin je razvila številne pristope. To so:

- Učenje starejših odraslih zahteva poleg normalnih zahtev usposabljanja učitelja in/ali izkušenj pri izvajanju učenja drugih starostnih skupin zahteva spretnosti, znanje in razumevanje
- Pedagogika in metodologija sta enako pomembni za tiste, ki delajo s starejšimi osebami, kot za učenje oseb katere koli starosti
- Da je po soglasni opredelitvi in poenotenju terminologije mogoče ekstrapolirati znanje, spretnosti in razumevanje, ki bi ustrezali

učiteljem na evropski ravni

- Poleg spretnosti, znanja in razumevanja bodo obstajale nacionalne, lokalne in institucionalne različice, ki vplivajo na učenje učiteljev in starejših oseb.

»Evropski« dejavniki, ki jih moramo upoštevati pri učenju, so:

- Terminologija: Udeleženci morajo prevzeti skupno razumevanje in sprejemanje terminologije
- Prehojena pot: Kje je mesto učenja v socialnem, političnem in institucionalnem razvoju? Gre za koncept, ki je popolnoma ali delno sprejet ali ki sploh ni sprejet?
- Doseg. V katerih primerih je možno doseči cilje učenja?
- Razumevanje. Doseči je treba sočustvovanje s ciljno skupino. Vpliv starosti na učenje ni omejen z nacionalnimi omejitvami.
- Strategije. Možne so nove metode in pristopi k učenju, ki pa so lahko izpostavljeni določeni meri nacionalnih omejitev.

Nacionalni dejavniki, ki bi lahko bili značilnost učenja, so:

- Obseg, v katerem se potrebe starejših učencev (ali katere koli starostne skupine) posebej obravnavajo z učenjem in usposabljanjem
- Obseg, v katerem je v obstoječe okvire izobraževanja odraslih mogoče vključiti nove učne možnosti
- Kako je treba razvijati normalno pedagogiko in metodologijo, da

bi učili opolnomočenje

- Kateri partnerji (posamezniki in organizacije) bi lahko prispevali k učenju opolnomočenja
- Kako lahko razvijemo in vključujemo usposabljanje in podporo učiteljev, ki učijo opolnomočenje

## Zaključek

Debata, ki jo je omogočila dejavnost ciljne skupine, je dala vprašanja o pripravi in strokovnem razvoju učiteljev in izvajalcev izobraževanja za odrasle na nacionalni in evropski ravni. Glede na različno okolje učenja ni presenetljivo, da so možnosti za učenje in podporo neskladne.

Kompleksne potrebe in želje starejših oseb glede učenja lahko izvajalca/učitelja postavijo v težavni in morebitno nevaren položaj. Skupni odziv na tako situacijo je učenje, ki ne upošteva potreb neke starostne ali ciljne skupine, temveč poteka v okviru standardnih meril kakovosti, ki ščitijo učitelja.

Učenje zahteva, da učitelji in izvajalci dopustijo tveganja in se obnašajo na način, ki ne ustreza normam. Ni smiselno, da to počnejo brez ustreznega usposabljanja in podpore, ki jamčita za njihovo varnost in integriteto učenja, ki jo ponujajo.



## Povzetek

Delovanje ciljne skupine je pripeljalo do številnih ključnih zadev, ki jih je koristno deliti.

Glavni vidik dela v projektu LENA je bilo vključevanje ne vključenih – t.j. ustvarjanje učnih možnosti za tiste, ki do sedaj niso sodelovali. Ciljna skupina kot orodje pri tem procesu pomaga tako, da omogoča forum, kjer lahko slišimo mnenja vseh tistih, ki lahko prispevajo k ustvarjanju takega učenja.

Da bi bila ciljna skupina resnično učinkovita:

**Mora imeti dnevni red, ki je na razpolago, vendar ni predpisan. Delo avstrijske skupine je ugotavljalo začetno točko učenja.**

Na podlagi izkušnje organizacije GEFAS pri delu s starejšimi osebami so zgodaj sprejeli izvršno odločitev, da bi raziskali učinkovitost spominjanja in izmenjavanja izkušenj kot podlage, na kateri bi gradili učne ponudbe. Projekt je skupini pomagal izboljšati uporabo »avtobiografskega« pristopa, ki je pri njih dobro deloval že v preteklosti. Proces je potrdil, da biografije delujejo na dveh ravneh. Prva je, da je možnost za neformalno izmenjavo spominov, pogledov in izkušenj zanimiva za osebe, ki jih manj mika ponudba tečaja. Druga pa, da je obseg učnih potreb in želja, ki se pojavijo prek konstruktivnega pregleda preteklosti, širok in vsebuje elemente, ki so lahko predvidljivi, toda hkrati tudi popolnoma nepričakovani.

**Vključiti je treba osebe, ki učnih ponudb ne sprejemajo tako dobro kot drugi.**

Hamburška izkušnja je jasno pokazala na potrebo po pogovorih z osebami, ki se počutijo aktivno brez učenja. Turški

udeleženci so bili »opazovalci« izobraževalne ponudbe Ljudske univerze, saj niso imeli poguma za sodelovanje, vendar so pri tem imeli občutek, da nekaj zamujajo. Izkušnja nemške skupine pri srečevanju oseb v tem položaju daje koristne informacije za ciljne skupine v prihodnosti. Če ljudje menijo, da organizirano učenje ni za njih, ni verjetno, da se bodo kmalu vpisali v ponudbe za pogovor o situaciji. Nujen je skrbno oblikovan pristop. To lahko vključuje (kot je bilo to v primeru nemške skupine) pridobivanje podpore vodij skupnosti, skrben razmislek o značaju in lokaciji sestankov in načine za uvajanje koncepta učenja, ne da bi odtujevali udeležence, ki jih je tega strah. Pomembno se je zavedati, da lahko obstaja samo ena priložnost za prepričevanje ne vključenih. Zato je ta priložnost tržna priložnost in trenutek za »spreminjanje miselnosti«. Nujno bo skrbno predhodno načrtovanje.

**Upoštevati je treba dejstvo, da se v življenju učne potrebe spreminjajo.**

Udeležba učenja v odrasli dobi je navadno sporadična, neskladna in je ne določa posamezna motivacija. Vseživljenjsko učenje ni podaljšanje obvezne oblike državnega izobraževanja. Učenje ni nekaj, kar se človeku zgodi enkrat v življenju in se ne ponovi do konca življenja. Učenje potrebuje stalno obnavljanje in posodabljanje. Redne zdravstvene kontrole o tem, kaj ljudje menijo o ključnih varnostnih dejanjih za pospeševanje samostojnosti v starosti. Delo italijanskih, slovenskih in portugalskih partnerjev prikazuje, da se je celo z osebami, ki so že učenci, nujno ponovno dogovoriti o učenju z vidika sprememb, ki se pojavijo s starostjo. Spremembe so lahko osebne (zmanjšanje telesne kondicije) ali take, ki jih prinesejo inovacije ali spreminjajoče se razmere (vpliv novih tehnologij). Učenje, ki mora ustrezati namenu učenja, ki se nenehno



posodablja in prilagaja, da bi bilo ustrezno za učence in situacije, v katerih se znajdejo. Odločitve o tem, kaj je ustrezno, ne moremo narediti brez učencev, zato je koncept ciljne skupine enako pomemben za učenje, kot za prepričevanje ljudi, da se začnejo učiti.

### **Prepoznati in narediti je treba korake proti obravnavanju faz, v katerih so ljudje glede na njihovo vrednotenje in razumevanje izobraževanja.**

Češki kolegi so pri skupini poudarili dejstvo, da imajo ljudje zelo različen odnos do koncepta izobraževanja, ki večinoma temelji na njihovih predhodnih izkušnjah. Poleg tega lahko v nekaterih državah konstrukt družbenih srečanj predstavlja izziv. Čeprav je osnovni cilj oblikovati zadevne učne programe, bo potovanje do tega cilja daljše ali krajše, kar je odvisno od pripravljalnega dela, ki ga je treba opraviti. Odnos starejših oseb v Češki Republiki je pokazal grafično podobo partnerstva (koliko je treba doseči, da bi presegli zakoreninjene predsodke o izobraževanju). Taka mnenja prevladujejo med mnogimi, ki se oddaljijo od učenja. V takem primeru bo morda pred pristopom s ciljno skupino potrebno delo s posameznikom ali delo, ki ga vodi posrednik, da bi razložili, prepričali in omogočili skupinske diskusije v prihodnosti. Eden od rezultatov tega procesa, ki si ga velja zapomniti je, da učinkovito sodelovanje oseb brez pravic in s pomanjkljivostmi pri učenju zahteva precejšen vložek časa in denarja. V kontekstu, v katerem se odvija izobraževanje odraslih, sta navadno obe zadevi zelo cenjeni.

### **Treba je biti dovzeten, nepristranski in neobsojajoč**

Koncept učenja v skladu z dogovorjeno

terminologijo zahteva odmik od vedenja in dejanj, ki temeljijo na predvidevanjih o tem, kaj je dobro za starejše osebe ali kako bi se morale obnašati. Za strokovne delavce v izobraževanju to ni vedno preprost koncept. Šolski sistem in usposabljanje učiteljev imata korenine v nacionalno določenih merilih za vsebino in učenje. Nadzor in usmerjanje sta sredstvi, s katerima uspešno izvajajo učni načrt. Tudi pri zunanjem izobraževanju ni nenavadno, če beremo ali slišimo komentarje o spretnostih, ki bi bile dobre za nek narod in o učenju, ki bi ga starejše osebe »morale« opraviti. Med izkušnjami tistih, ki uspešno in dolgo živijo in jih nenadoma obvestijo, da njihove spretnosti, znanje in razumevanje niso več dovolj dobri, obstaja naravna napetost. Informirana diskusija, ki vključuje osebe, ki lahko prispevajo k učenju, in tiste, ki bodo koristniki učenja, bo verjetno uspešnejša kot kakršna koli oblika obveznosti. Trženje mora biti del vsakega pogovora, kjer osebe močno zagovarjajo nek izdelek ali koncept. V okviru dejavnosti ciljne skupine je treba to uravnotežiti s poslušanjem, sprejemanjem in ukrepanjem glede komentarjev in mnenj, ki se pojavijo iz izkušenj in življenja. Učitelji in izvajalci, ki se znajdejo v središču teh pogovorov, bodo mogli znati ugoditi posameznim, kompleksnim in precej raznovrstnim željam znotraj izobraževalnega okvira. Prispevek Velike Britanije k temu projektu je bila ekstrapolacija ključnih sporočil, ki bi lahko pomagala pri opravljanju naloge.



## Dodana vrednost Evrope

V partnerskih državah ima delo s ciljnim skupinami različno zgodovino. V Veliki Britaniji je to precej znano orodje za zbiranje mnenj, medtem ko je bilo v Češki Republiki skoraj neznano; v drugih partnerskih državah je bilo znano, toda navadno se ni uporabljalo v izobraževalnih kontekstih. To je le eden od primerov, kako lahko delo znotraj Evrope prispeva k strokovnemu razvoju udeležencev in k izkušnji za odrasle učence, ko se preskušajo nove ideje.

Spopadanje z razvojem učnih programov prek pogajanj je partnerjem dalo možnost za delitev mnenj in načel, povzetih iz nacionalne dejavnosti, o učenju in starejših osebah. Glede na to je bilo mogoče ugotoviti stvari, ki so nam skupne, in nacionalne razlike; stvari, ki jih nismo nikoli poskusili, vendar jih bomo sedaj lahko poskusili znotraj nacionalnih omejitev; stvari, o katerih je treba nadalje razmisliti in ki jih je treba uvajati na nacionalni, regionalni in lokalni ravni.

Glede na starejše osebe, ki so ciljna skupina dejavnosti projekta LENA, je evropska dejavnost potrdila, da je nebogljenost dejstvo v vseh partnerskih državah. Partnerji so bili skupnega mnenja, da mora učenje igrati vlogo pri vračanju spretnosti, ki jih te osebe potrebujejo za preprečevanje tega. Skupina je prav tako spoznala, da tisto, kar je trenutno pogosto pri izobraževanju odraslih, ni zelo učinkovito v izpolnjevanju svoje vloge. Razlogi za to so: stopnje udeležbe, značaj učenja, vsebina učnih programov, določeno pomanjkanje politične previdnosti pri podpiranju učenja kot orodja za spremembo. Medtem ko je skupino ohrabil poudarek Evropske Komisije o vrednosti in prednosti vseživljenjskega učenja, mora izobraževanje odraslih prehoditi še kar nekaj poti, da bo ustrezalo potrebam starejših oseb v Evropski Uniji.

Ciljne skupine so dale nekaj »podatkov« o starejših evropskih

učencih. Radi se učijo; želijo, da je učenje del družbenega in empiričnega dogajanja; želijo imeti prepoznavne in cenjene spretnosti, znanje in izkušnje, vendar hkrati želijo nadaljevati z učenjem, pridobivanjem novega uporabnega znanja, ki jim čim dlje omogoča preprečevanje odvisnosti.



## 3.4. Moduli

### Uvod

Učni program LENA omogoča starejšim učencem svobodo pri ustvarjanju in izbiri dejavnosti, ki ustrezajo predhodno določenim ciljem.

**Učni program projekta LENA sestavlja 7 modulov, ki se lahko uporabljajo posamezno ali skupaj.**

- Nazaj v prihodnost
- Sodelovanje med skupnostmi
- Računalniki – ne bodite panični!
- Varni - čili – zdravi
- Ohranjanje duševnega in telesnega zdravja - Skrbimo za spomin
- Ohranjanje duševnega in telesnega zdravja - Ohranjajte zdravje, bodite zdravi
- Naučite se učiti druge

Moduli so bili razviti na podlagi informacij, zbranih na sestankih nacionalnih ciljnih skupin. Kar so nam udeleženci na teh sestankih povedali, so strokovnjaki »prevedli« v učni program (modul), ki ga sestavljajo številne enote učenja. Želje udeležencev glede vsebine, urnika, lokacije, virov za učenje smo skušali čim bolj vključiti v razvojni proces.

Vrednotenje je potekalo med vsemi fazami projekta LENA. Pri izvajanju modula je nadaljnji razvoj z obveščanjem postal nujno orodje. Opazovanje, dogovarjanje in formalni procesi vrednotenja (vprašalniki, intervjuji ipd.) so strokovnjakom omogočili boljše razumevanje tega, kaj

bi in kaj ne bi delovalo ter spremenjene vsebine in metodologije.

Ko smo module preizkusili na nacionalni ravni, si je skupina LENA izmenjala rezultate in se pogovarjala o učnem programu kot celoti. Ta diskusija je pripeljala do soglasja o številnih zadevah. Načela učnega programa so bila potrjena, prav tako tudi teme (vključenost, udeležba, dejavnost in usposabljanje), ki so se večinoma pojavile na podlagi nacionalne dejavnosti. Partnerje smo spodbujali, da so se ljudje strinjali z idejo dela na način projekta LENA. Iz odzivov učencev smo dobili nekaj zanimivih informacij, ki so podpirale glavne zaključke – da proces razvoja učenja in učenje, ki smo ju sprejeli, vključuje učence od začetka in nadaljuje z dodatnim znanjem in spretnostmi, ki prispevajo k popolnomočenju.

Sledilo je nadnacionalno preskušanje modulov. Namen je bil izmeriti, kako »evropski« smo lahko. Od ciljnih skupin smo izvedeli, da je način, po katerem smo izbrali izvedbo dela (prek sodelovanja, pogajanja in izvedbe), izvedljiv v vseh partnerskih državah. To je bil v nekaterih državah večji izziv kot v drugih, toda vsi partnerji so bili sposobni voditi ciljne skupine, pritegniti kolege in partnerje ter funkcionirati kot izvajalci. Udeleženci v vseh državah partnerstva so imeli zelo podobne izkušnje na tej stopnji.

Vedno smo predvidevali, da bi lahko na vsebino vplivale nacionalne razlike, kot posledica različnih kulturnih, družbenih in izobraževalnih norm v Evropi. Vendar smo se zavedali, da moduli odražajo splošne trende v izobraževanju starejših odraslih – telesna kondicija, varnost, informacijska tehnologija, spomin. Zahteva po njih je bila v vseh partnerskih državah konstantna. Način, kako zlahka so se partnerji vključili v preskušanje modulov, je zgodnja indikacija, da so bile predpostavke pravilne.

Nadnacionalno testiranje je potrdilo, da smo konceptualno ustvarili način dela, ki je resnično evropski in da široke teme modulov delujejo po vsej Evropi. Vendar je treba vsebino vsakega modula izboljšati, da bi bila povsem privlačna za uporabnike. Ker je tak način področnega usklajevanja najboljša praksa glede kakršne koli učne izkušnje, bi bilo za partnerje LENA zelo nenavadno, če bi se obnašali drugače.

Očiten rezultat procesa nacionalnega testiranja je bil nov »super modul«. Češki in portugalski kolegi so prišli do zaključka, da bi lahko združevanje njihovih modulov povečalo učno ponudbo in učencem ponudilo celoten paket možnosti o tematiki ohranjanja aktivnega telesa in duha, do katerih lahko dostopajo sami.

V splošnem so se spremembe vsebine in metodologije razvile iz nadnacionalnega testiranja, prek partnerske debate na nadnacionalnih sestankih, iz nacionalnega testiranja modulov in kot rezultat sprememb politike ali prakse v partnerskih državah med trajanjem projekta.

Fleksibilnost našega tematskega pristopa na podlagi procesov od udeležencev in strokovnjakov zahteva vstopanje v dialog pred vsakim izvajanjem modula in med njim. Ta debata potrjuje, kaj se zahteva, kaj je sprejemljivo in kaj bo delovalo pri skupini novih udeležencev. Posledično je povsem normalno, da se modul obširno spreminja.

Na strateški stopnji bo potrebna enaka oblika pogajanj, da bi zagotovili, da bodo teme prihodnjega učnega programa zanimive za končnega uporabnika. Vsako vključevanje v strateške in operacijske diskusije omogoča starejšim osebam dostop do procesa odločanja za ustvarjanje učnih možnosti in vpliv nanje. Ta način dela omogoča da se v procesu učenja

priznava človekove pravice in se pričakuje, da bodo med tem prevzeli lastništvo in odgovornost. Poteka v nasprotju z nebogljeno, ki je značilna za predpisano učenje, pri katerem končni uporabniki nimajo vpliva na vsebino učenja.

Spodnji opisi niso mišljeni kot načrt za dejavnosti v Evropi. Dajejo sliko procesa, kateremu so sledili partnerji projekta LENA, prikaz tega pa je, kaj bi se lahko zgodilo, ne pa navodila o tem, kaj se mora zgoditi.



## Opis modulov

### 3.4.1. Nazaj v prihodnost

Razvil ga je  
GEFAS Steiermark, Graz, Avstrija

#### Kontekst/utemeljitev

Pri delu s starejšimi osebami v ciljnih skupinah je postalo jasno, da »vračanje« v prejšnje življenjske faze daje ključne informacije o skritih ali spregledanih individualnih virih, ki bi lahko bili koristni v prihodnjem učenju in življenju.

Posameznik spozna, da lahko na starost gleda kot na skupek prejšnjih izkušenj in kot na čas možnosti za nove cilje in priložnosti. Vključenost v vseživljenjsko učenje, predvsem v starosti, lahko postane koristno orodje pri ustvarjanju novih možnosti in spreminjanju dožemanja življenja.

#### Natančni podatki o modulu

Modul sestavljajo štiri enote. Vsaka enota je razdeljena na dva sestanka, ki trajata približno 120 minut. Modul se lahko izvaja kot samostojna učna možnost ali kot del paketa.

#### Enota 1: Priložnosti in izzivi

##### Cilji

- Povečevanje ozaveščenosti o posameznikovih sposobnostih za uspešne tranzicije v življenju
- Kako se lahko trenutne sposobnosti uporabijo v drugih situacijah?
- Povečevanje motivacije za nadaljnje učenje z izmenjavo izkušenj

##### Teme

- razvoj ustvarjalnega potenciala s krizno situacijo
- sprožanje obstoječih strategij za reševanje težav
- pridobivanje samozavesti pri lastnih dosežkih in prilagodljivosti
- stimulacija interakcije med dejanskimi potrebami in osebnim vplivom
- razvoj več možnosti s kritičnim razmišljanjem

#### Enota 2: Sposobnosti in spretnosti

##### Cilji

- Udeleženci razmislijo o svojih sposobnostih na podlagi prehodnih obdobij v življenju
- Udeleženci nadgradijo svoje sposobnosti, da bi jih lahko uporabljali v prihodnosti
- Motivacija za nadaljnje učenje se spodbuja prek izmenjave izkušenj.

##### Teme

- socialno določeni dejavniki
  - razmerje med standardi in osebnimi izkušnjami
  - socialne potrebe in pritiski, ki zahtevajo odziv
  - zavedanje individualnosti
  - socialna pričakovanja v primerjavi z iniciativami, pričakovanji in osebnimi viri
- samostojno odločanje
  - ravnovesje med dobrim počutjem in zadovoljstvom
  - lastna slika staranja

## **Enota 3: Ustvarjalnost**

### **Cilji**

- Udeleženci prepoznajo svoje strategije za obvladovanje situacij
- Udeleženci se začnejo zavedati svojih ustvarjalnih sposobnosti za interakcijo z novimi ali tujimi situacijami
- Udeleženci se začnejo zavedati razmerja med improvizacijo in ustvarjalnostjo
- Udeleženci se zavedajo svojih ustvarjalnih strategij za obvladovanje situacij in razumejo, kako jih usmeriti v prihodnosti
- Udeleženci pridobijo motivacijo za učenje prek izmenjave izkušenj.

### **Teme**

- nekonvencionalne situacije
- originalnost
- poenostavitev
- 

## **Enota 4: Obvladovanje časa**

### **Cilji**

- Udeleženci razmislijo o svojem (dejanskem) obvladovanju časa
- Udeležencem povemo o razliki med časom, ki ga določimo sami, in časom, na katerega vpliva okolica v kateri delujejo
- Udeleženci razumejo, kako se soočati z različnimi možnostmi časa
- Udeleženci analizirajo svoje obvladovanje časa glede na izpolnjevanje svojih trenutnih individualnih potreb in izbor. Prek

izboljššanega obvladovanja časa udeleženci spoznajo priložnosti za boljše izkoriščanje sposobnosti, ki so jih (ponovno) odkrili

- Udeleženci raziščejo načine za vključevanje v dodatne dejavnosti.

### **Teme**

- možnosti in priložnosti v vsakem življenjskem obdobju
- kakovost časa, ki je na razpolago
- možnosti za preoblikovanje trenutne življenjske faze
- prepoznavanje in uporaba potenciala posameznika
- ugotavljanje novih vidikov na podlagi izkušenj in želja

### **Metodologija**

Modul je aktivna in aktivirajoča učna izkušnja. Udeleženci se pogovarjajo o svojih izkušnjah. Kot sredstvo imajo na razpolago pisanje, risanje, ples in igranje. Učenje od drugega in proces učenja sta pomembna. Udeleženci se učijo, kako prek diskusije in debate najbolje izkoristiti svoje življenjske izkušnje.

Modul se izvaja prek dela z majhno skupino. Skupine ne sme sestavljati več kot 12 oseb. Izkušnje in sposobnosti učitelja/izvajalca so nujne. Biti mora »strokovnjak na področju staranja/izobraževanja starejših oseb«. Delo s ciljnimi skupinami je potrdilo, da so bili rezultati boljši, kadar je skupino vodila oseba enake starosti kot udeleženci. Integracijski pristop lahko pri skupini spodbujamo s kombinacijo starejšega izvajalca in mlajšega poročevalca.

Različno izvajanje spretnosti in tehnik, kot je delo v parih, majhnih skupinah ali v obliki plenarne seje, s kartami, ključi, lahko pomaga doseči učinkovite rezultate. Uporabljene metode se določijo glede na izkušnje in preference učitelja. Učenje bo usmerjeno k problemom in procesom, individualizirano in samostojno.

## Rezultati

Udeleženci morajo ugotoviti, da je učenje v starosti zelo tesno povezano z življenjskimi izkušnjami in da so stvari, ki jih zanimajo, del njihovega predhodnega življenja. Ugotovijo lahko, da že imajo znanje o nekih temah, ki lahko zanimajo druge.

Na koncu tečaja bi morali udeleženci spoznati v čem so dobri, kaj jih zanima in česa se želijo naučiti. Pogled nazaj bo postalo koristno orodje za ustvarjanje novih možnosti in preoblikovanje življenjskih vidikov. Hkrati bodo udeležence spoznali z načini in sredstvi za razvoj lastnih interesov.

Udeleženci bodo razumeli, da je starost čas, na katerega vplivajo rezultati predhodnega življenja, in čas možnosti za nove poglede, priložnosti in sposobnosti. Vseživljenjsko učenje bo orodje za ustvarjanje novih možnosti in za preoblikovanje načina življenja.

## Ocena

Pred vključitvijo v modul »Nazaj v prihodnost« niso potrebne nobene predhodne izkušnje z učenjem in nobene posebne spretnosti, znanje in razumevanje. Starejše osebe so navadno sposobne vplivati na življenje in ugotavljati pomembne dejavnike v različnih življenjskih obdobjih.

## Napredek

Modul je začetna točka, ki starejšim osebam daje orodja za odkrivanje, kaj, kako, kje, kdaj in zakaj se želijo učiti. Razumevanje teh potreb je prvi korak pri odkrivanju načinov za njihovo zadovoljevanje.

## Vidik

Modul omogoča rezultate učenja na dva načina:

### s procesom:

Udeležence spodbuja tako, da stimulira obnovljene ali nove strategije za aktivno življenje in aktivacijo učnih izkušenj.

### z vsebino:

Vsebina omogoča rezultate s povečanjem ozaveščenosti udeležencev o vrednosti življenjskih izkušenj in tako, da jim da spretnosti za njihovo uporabo.





### 3.4.2. Sodelovanje med skupnostmi

Razvil ga je:  
Hamburg Volkshochschule, Hamburg,  
Nemčija

#### Kontekst/utemeljitev

V Nemčiji je število starejših migrantov in domačinov vedno večje.

Ekonomska migracija se je začela med šestdesetimi in sedemdesetimi leti 20. stoletja. Čeprav je večina migrantov »prve generacije« (»Gastarbeiter«) verjela, da se bodo vrnil domov, jih je mnogo ostalo v Nemčiji. »Prva generacija« migrantov je sedaj v letih upokojitve. Poleg tega so odstotki zgodnje upokojitve pri migrantih nad povprečjem.

Otroci in včasih vnuki starejših migrantov živijo (in želijo ostati) v Nemčiji. Tudi pri starejših migrantih obstaja trend, da želijo v Nemčiji ostati tudi po upokojitvi. Zveza z matično državo ni več močna, vendar pa se starejši migranti v Nemčiji ne počutijo doma.

Po upokojitvi postane vključevanje v soseske vedno pomembnejše. Čeprav živijo drug poleg drugega, so osebni stiki med migranti in Nemci redki in ne segajo prek delovnega časa. Starejši migranti se navadno preselijo nazaj k svojim družinam in skupnostim. Znanje nemščine se pogosto poslabša, predvsem pri ženskah.

V soseski naše ustanove je turška skupnost migrantov največja.

Starejši Nemci in Turki si delijo mnogo izkušenj in problemov, povezanih s staranjem in prekinitvijo vključenosti v delovno življenje. V soseski so mesta, kjer se starejše osebe srečujejo, eno za

migrante (edino v Hamburgu, ki ga denarno podpira oblast) in nekaj za starejše Nemce. Toda različne narodnosti ne navezujejo stikov.

Hamburška Ljudska univerza (VHS) ponuja vrsto tečajev za starejše osebe. Medtem ko se je mnogo Turkinj na univerzi VHS naučilo nemščine, ne obiskujejo drugih tečajev. Toda ženske v ciljni skupini so priznale, da bi rade vedele, katere druge dejavnosti so na razpolago, npr. urjenje spomina ali nordijska hoja, in da bi rade poskusile dejavnosti, ki jih ponujajo v obliki rednih tečajev na univerzi VHS, ter da bi izkusile, kakšne te dejavnosti so.

Nemke veliko bolje izkoriščajo tečaje na univerzi VHS. Toda zdi se, da so jim ljubše dejavnosti, ki jih že poznajo in kjer se počutijo varno. Pri nepoznanih stvareh se počutijo nesproščeno.

Nemški modul se lahko uporablja s katerimi koli narodnostmi ali skupnostmi, ki želijo med seboj navezati stik.

#### Natančni podatki o modulu

Program modula traja 12 tednov. V Nemčiji so srečanja potekala dvakrat tedensko, v sredo popoldne in petek zjutraj. Ženske so se srečevale v skupinah po 10 do 15.

#### Ciljna skupina

Modul je bil oblikovan za Turkinje in Nemke, stare 50 let ali več.

Skupina LENA na Ljudski univerzi se je osredotočila na ženske, saj so v turški skupnosti ženske bolj izolirane iz nemške družbe kot moški.

#### Vsebina

Vsebina je rezultat dela ciljne skupine Turkinj in Nemk. Obe narodnosti sta



ponudili zelo podobne ideje o tem, kaj početi, pri čemer niti Nemke niti Turkinje še niso poskusile katere koli od teh dejavnosti (poleg izletov v Hamburgu). Torej so se hitro strinjale o naslednjih temah:

- srečanja Nemk in Turkinj ob čaju in kavi (pogovori)
- izleti po Hamburgu
- ustvarjalnost: barvanje svile
- ohranjanje zdravja z urjenjem spomina
- ohranjanje zdravja z gimnastiko in nordijsko hojo.

Iz teh tem je skupina LENA na univerzi VHS oblikovala »poskusni program«.

Skupina VHS je pogovore ob kavi in čaju načrtovala redno enkrat mesečno, da bi ženske lahko skupaj načrtovale dejavnosti in se pogovarjale o njih. Izleti po Hamburgu so bili vsaj enkrat mesečno. Za urjenje spomina oziroma barvanje svile so bili načrtovani štirje sestanki, za ohranjanje zdravja trije in dva za nordijsko hojo.

Natančen urnik, ki vključuje potrebe in želje te skupine, je bil naslednji:

	<b>srede</b>	<b>petki</b>
<b>1. teden</b>	srečanje ob čaju in kavi	izlet po Hamburgu
<b>2. teden</b>	urjenje spomina	izlet po Hamburgu
<b>3. teden</b>	urjenje spomina	barvanje svile
<b>4. teden</b>	srečanje ob čaju in kavi	barvanje svile
<b>5. teden</b>	urjenje spomina	barvanje svile
<b>6. teden</b>	urjenje spomina	barvanje svile
<b>7. teden</b>	izlet po Hamburgu	barvanje svile
<b>8. teden</b>	srečanje ob čaju in kavi	gimnastika
<b>9. teden</b>	izlet po Hamburgu	gimnastika
<b>10. teden</b>	srečanje ob čaju in kavi	nordijska hoja
<b>11. teden</b>	izlet po Hamburgu	nordijska hoja
<b>12. teden</b>	srečanje ob čaju in kavi	

## Metodologija

Da bi vključili čim več starejših žensk, ki jih zanima program, smo ponudili možnosti za vključevanje v posamezne dejavnosti in celoten program.

Načrtovanje urnika smo usmerili v redna srečanja z intenzivnejšim osebnim stikom (kot so srečanja ob čaju in kavi ter izleti po Hamburgu), vsaj enkrat mesečno – da bi spodbudili tesnejše odnose med Nemkami in Turkinjami.

Pri teh srečanjih »za stike« smo želeli, da bi bile ženske čim bolj aktivne z izbiranjem tem za pogovore in vključenostjo v načrtovanje izletov po Hamburgu in/ali odgovornost zanje. Učitelji so igrali vlogo, ki jim je bila dodeljena med delom s ciljno skupino, pri čemer so skrbno opazovali dejavnost in zapisovali ideje skupine. Podpore so nudili, kadar je bila potrebna, vendar niso posredovali s predhodno pripravljenimi idejami o vsebini ali organizaciji.

Cilj projekta LENA je prenesti odgovornost za učenje. Ta pristop je bil posebej pomemben za podporo ženske skupine.

Skupina je razvila oblike vrednotenja modula. Vrednotenje se je uporabljalo za obveščanje usmerjevalne skupine o modulu in za pomoč ženskam, da bi govorile o svojih potrebah in željah, o tem, kaj so se »naučile« in da bi ugotovile ključne stvari.

Zadnje srečanje o »načrtovanju prihodnosti za skupino Nemk in Turkinj« je bilo vodeno.

Učitelji morajo imeti izkušnje pri delu s starejšimi osebami. Delo z ženskami iz različnih kulturnih ozadij jih mora zanimati. Učitelji v Nemčiji se pred izvajanjem modula udeležijo osnovne delavnice »medkulturnega usposabljanja«.

## Viri

Skupina LENA na univerzi VHS je uspela v projekt vključiti neodvisne učitelje, ki delajo v drugih programih. Imeli so izkušnje pri delu s starejšimi osebami in zanimalo jih je delo s skupinami žensk iz različnih kulturnih ozadij. Vsi vključeni učitelji so morali sodelovati v osnovni delavnici »Medkulturno usposabljanje«.

Glede na širok obseg učne ponudbe je na univerzi VHS na razpolago prostor za različne namene.

## Rezultati

Modul ponuja možnost vzpostavljanja medkulturnih stikov. Ženske pridobivajo družbene spretnosti: spoznajo ženske z drugačnim kulturnim ozadjem, učijo se o drugih in jih razumejo, učijo se drug z drugim in od drugega.

Ovire glede sodelovanja so premagane. To je bilo posebej pomembno za Turkinje, ki so bile zadržane pri vključevanju v tečaje, za katere se jim je zdelo, da so večinoma namenjeni Nemcem. Srečanja so Turkinjam ponudila tudi dodatne možnosti, da uporabljajo (in izboljšajo) svojo govorno nemščino.

Vključenost v načrtovanje dejavnosti je povzročila pridobivanje osnovnih organizacijskih spretnosti. Same dejavnosti so bile učenje nečesa novega in razvijanje novih komunikacijskih spretnosti.

Prakse tesno povezanega dela skupine bodo prispevale k ustvarjanju stabilnosti, ki bo ženskam omogočala nadaljevanje načrta in skupno delo v njihovi soseski.

## Ocena

Pomembno je, da so udeleženci odprti in imajo pozitiven odnos do vzpostavljanja medkulturnih stikov.

Za vključevanje v ta modul niso potrebne nobene posebne spretnosti, znanje ali razumevanje, razen osnovnega razumevanja nemščine (ali jezika matične države).

## Vrednotenje

Udeleženci so na koncu vsakega dela modula izpolnili obrazce za vrednotenje. Intervjuje za vrednotenje smo opravili z učenci in učitelji.

## Napredek

Na koncu modula so ženske pridobile nekaj spretnosti, potrebnih za samostojno in skupno načrtovanje in organiziranje nadaljnjih dejavnosti. Poleg tega se bodo morda v prihodnosti udeležile učnih možnosti, ki so na razpolago.

## Trajnost

Za ta modul je zelo pomembno, da trajnost upoštevamo že od samega začetka. Pri ustanavljanju nove skupine, v kateri se bodo razvila tesna osebna razmerja, je treba upoštevati, kaj se bo zgodilo po koncu učnega programa.

Predvidevamo, da lahko spodbujanje žensk, da že na začetku prevzamejo odgovornost za dejavnosti skupine, pripelje do nadaljevanja s prostovoljno skupino. To skupino mora sestavljati enako število Nemk in Turkinj.

Ker je trajanje modula precej kratko, bo hamburška Ljudska univerza nadaljevala s podpiranjem skupine, ko začne razvijati svojo strukturo vodenja.

Poleg tega lahko Ljudska univerza ponudi prostore za srečanja.

Da bi skupini omogočili vpisovanje v tečaje, ki jih zanima, je usmerjevalna skupina projekta v njenem imenu predložila prošnjo za denarno podporo na različne fundacije: fundacijo za »nemško-turški duh«, ki podpira projekte za boljše razumevanje med nemškimi in turškimi skupnostmi v Hamburgu; fundacijo, povezano z lastniško družbo v soseski, ki denarno podpira tudi projekte, ki spodbujajo boljše razumevanje različnih narodnosti. Ta fundacija je obljubila plačilo dodatnih dveh tečajev pod pogojem, da bosta dostopna tudi starejšim Nemkam in Turkinjam iz njihove ustanove.

## Vidik učenja

Modul omogoča doseganje ciljev na dva načina:

### s procesom:

ustvarjanje foruma za naravno in prosto izmenjavo mnenj in znanja, idej ter interesov posameznikov med različnimi skupinami starejših odraslih.

### z vsebino:

poveča zavedanje udeležencev o svoji odgovornosti glede učenja, tako da jim daje spretnosti, znanje, razumevanje in samozavest, s katerimi določajo, kaj se bodo učili in kako.



### 3.4.3. Računalniki – ne bodite panični!

Razvil ga je Scuola Superiore Sant'Anna, Pisa, Italija.

#### Kontekst/utemeljitev

»Vključevanje« je ključno za doseganje cilja Evropske Unije za ustvarjanje informacijske družbe v Evropi. Oblikuje načrt novih tehnoloških rešitev in politik ter iniciativ, ki bodo dostop zagotavljale vsem.

Neuspešno osredotočenje na to perspektivo bo povzročilo povečanje »digitalnega prepada« in bo povzročilo »izključitev« celotnih sektorjev družbe, kar bo pripeljalo do pomembnega vpliva na kakovost življenja teh oseb in tistih, ki z njimi sodelujejo.

Uporaba tehnologij informacijske družbe (IST) se večja, prav tako pa tudi število državljanov, ki jim koristijo storitve IST. Vendar pa kljub temu polovica evropske populacije zaradi ekonomije, lokacije, kulture in starosti še vedno nima dostopa ali je marginalizirana.

Razširjeno mnenje je, da imajo starejši prebivalci velike težave pri prilagajanju na nove oblike tehnologije, zato jih uporabljajo redkeje kot mladi ljudje.

To mnenje je pogosto pripeljalo do škodljivega kroga, zaradi katerega oblikovalci ne upoštevajo značilnih potreb starejših prebivalcev. Na razpolago so vedno bolj kompleksne funkcije, ki vedno bolj marginalizirajo potencialne uporabnike. Če se bo to nadaljevalo, bo večina starejših odraslih, ki se soočajo s kompleksnotjo možnosti, na katere kulturno niso pripravljeni, preprosto odklonila sodelovanje.

Dve najpomembnejši oviri sta pomanjkanje psihološke pripravljenosti na spremembe v vsakdanjem življenju, ki jih proizvaja informacijska družba, in pomanjkanje ustrezne »pismenosti za IST« za izpolnjevanje potreb ter spoštovanje učnega načina in preferenc starejših učencev.

Starejši uporabniki se pri IST soočajo s številnimi ovirami.

- Pri pristopanju k novi tehnologiji se morajo starejši uporabniki odvaditi nekaterih navad
- Na starejše osebe pogosto vpliva progresivna funkcionalna izguba zaznavanja in izguba kognitivne ter motorične funkcije; to funkcionalno zmanjšanje lahko poslabša težave, s katerimi se soočajo pri novih stvareh. Starejši uporabniki tehnologije morajo spoznati, da niso krivi, da tehnologije ne bi opustili po prvih neuspešnih poskusih
- Na splošno se starejše osebe bojijo napak. To je lahko posledica predhodnih, morebitno travmatičnih izkušenj z nepoznanimi ali neprimernimi tehnologijami. Na primer za programsko opremo je značilno, da objavlja sporočila, kot so »usodna napaka« ali »nedovoljen vstop«, kar je za starejše uporabnike lahko enako kot »roke stran«
- V večini primerov so starejše osebe razvile močne in jasne preference. Vendar mora trenutno orodje IST, ki je »dobro oblikovano«, ustrezati prevladujočemu uporabniškemu modelu (mlad, intelektualec, meščan).

Ta modul se osredotoči na IST (podrobneje na tehnologije za

sodelovanje) kot prijazno napravo in sistem, ki podpira podaljšano samostojnost pri vsakdanjem življenju. Njegov cilj je ustvariti preprost odnos med tehnologijami in starejšimi osebami brez strahu ter pozitivnejši odnos uporabnikov.

Modul želi demistificirati računalnike in pokazati, kako lahko sistemi in naprave na osnovi IST pomagajo ljudem pri vzdrževanju sodelovanja in samostojnosti, kadar se funkcionalne spretnosti slabšajo. V dveh besedah: elektronska vključenost.

Nove tehnologije smo poimenovali s kratico IST (tehnologije informacijske družbe) in ne s pogosteje uporabljeno kratico ICT (informacijske in komunikacijske tehnologije). Tukaj ne gre za poudarek na tehnologiji, temveč na uporabi orodja za vključevanje.

## Natančni podatki o modulu

### Trajanje modula

- Modul sestavlja 6 enot, ki so razdeljene v 2 do 3 dele po 2 ur
- Celotno trajanje modula: približno 30 ur
- Z dvema sestankoma na teden modul traja približno 2 meseca.

### Število udeležencev

Modul zahteva visoko stopnjo interakcije, da bi omogočil izvajanje kvalitativnih in kvantitativnih ukrepov. Razmerje števila med udeleženci in mentorjem pri tem modulu naj bo majhno (6, največ 8 udeležencev na mentorja).

## Ciljna skupina

Starejši udeleženci.

## Vsebina

Modul IST (Italija) projekta LISA ne gre v podrobnosti pri eni temi (npr. uporabi osebnega računalnika ali ene ali več aplikacij). Udeležencem želi ponuditi občutek za tehnološke aplikacije in storitve v številnih različnih vsakdanjih situacijah.

## Enote in teme modula so našete spodaj

- Politično življenje/aktivno državljanstvo
  - Uporaba privatnih/javnih spletnih strani ustanov in storitev
- Odnosi
  - Komunikacija prek elektronske pošte med dvema osebama
  - Klepetanje s prijatelji in sorodniki
- IST in denar
  - Kaj lahko kupite na spletu?
  - Kaj lahko plačate na spletu?
  - Kako? Vrste elektronskih plačil in varnost
- Prosti čas
  - Organizacija počitnic
  - Hobiji v informacijski družbi
- Zdravstvena nega in življenje na domu
  - Iskanje zdravstvenih informacij na internetu
  - IST za zdravje, nego, varnost na domu
- Učenje v starosti
  - Multimedijски CD-ROM-i
  - (Odprto) spletno učenje

## Metodologija

Poudarek na sodelovanju in obliki, usmerjeni k uporabniku, je spremenil tradicionalne pristope k poučevanju/učenju ICT (t.j. poučevanje osnov posameznih tehnologij, raziskovanje odnosov med različnimi tehnologijami in sistemi, preusmerjanje poudarka na dejansko uporabo tehnologije v eni ali več aplikacijskih domen). Izhajamo iz vsakdanjih situacij, da bi pokazali kako lahko IST v obliki mnogih različnih aplikacijskih domen pomaga. Tehnologije se uvajajo le z nenehnim navezovanjem na posebne primere resničnega življenja, pri čemer se na vsako od njih osredotočimo pri posamezni enoti modula.

V modul in različne enote so vključene praktične dejavnosti in simulacije. Metodologija, podobna igri, udeležencem pomaga, da se »igrajo« s tehnologijami in premagajo občutke sovražnosti do njih.

To je splošni pristop, ki se za različne teme in naloge spreminja in izvaja na različne načine.

## Viri

- Splošna tehnološka oprema
  - Vsaj en osebni računalnik na 2 udeleženca, z internetno povezavo (vsaj ADSL), navadnim internetom, programsko opremo za obdelavo besedila, slušalkami in mikrofonom.
  - Orodje za skupno iskanje (npr. skupna uporaba spletnega brskalnika z orodjem MS Netmeeting ali podobno aplikacijo).
  - Pomožni tehnološki vmesniki (sledilna ploščica, prilagojene/simulacijske tipkovnice in/ali miške ipd.) se lahko uporabijo po

potrebi in kadar je to priemrno.

- Posebna tehnološka oprema (za natančne informacije glejte Opis enote v posebni vsebini CD-ROM-a).
- Kader
  - En strokovni delavec v izobraževanju/mentor z izkušnjami s starejšimi učenci ali več (1 strokovni delavec v izobraževanju/mentor na 6 do 8 udeležencev); en specialist za IST ali več.

## Rezultati

Rezultati so naslednji:

- MERLJIVI REZULTATI – izboljšana uspešnost pri izvajanju dejavnosti z IST  
Krajši čas izvedbe, manjši odstotek napak, izboljšane sposobnosti za krmarjenje po spletnih straneh, povečano število povezav na internet na mesec, povečano število spletnih aktivnosti na mesec.
- OPAZNI REZULTATI – povečana samozavest pri uporabi novih tehnologij  
Sprememba odnosa do tehnologij (»Sedaj jih lahko uporabljam! Vem, kako to ponoviti! To ni več pošast!«), pripravljenost po ponovnem poskusu, želja po nadaljnjem učenju, pripravljenost za poglobljeno učenje).

## Ocena

Predhodne spretnosti niso potrebne, vendar morajo biti udeleženci sposobni usmerjati in klikniti miško ali drugo napravo za usmerjanje ter tipkati besedilo s tipkovnico.

Za ugotavljanje, ali so ti pogoji izpolnjeni, so potrebni intervjuji in ocena.

Če so na razpolago ocenjevalne tehnologije in alternativne/argumentativne vhodne naprave, ta ocenjevalni proces ni potreben. Formativna ocena bo del dejavnosti modula; ne načrtujemo formalnega ocenjevanja, vendar bo mentor zabeležil uspešnost/neuspešnost dejavnosti za vsakega udeleženca in vsak modul, skupaj s posebnimi kvalitativnimi/kvantitativnim informacijami. Pomembno je omeniti, da taki zapisi niso namenjeni ocenjevanju udeležencev, ampak merjenju resničnih rezultatov učnih izkušenj (in modula kot celote) v smislu izboljšane uspešnosti in samozavesti.

Rezultati ocenjevanja se bodo uporabili kot parametri za ocenjevanje izobraževalne učinkovitosti modula. Pri modulu ni formalne končne ocene.

## **Napredek**

Ta modul starejšim uporabnikom tehnologije ponuja občutek za IST, pri čemer jim prek praktičnih dejavnosti ponuja vrsto zelo osnovnih operacijskih spretnosti in znanja.

Treba ga je obravnavati kot »vajo v preskušanju« spodbujanja interesa za več učenja in spremembe odnosa do učenja. Zaradi tega je nadaljevanje učenja IST vključeno v pričakovane rezultate modula.

## **Vidik učenja**

Modul omogoča doseganje ciljev na dva načina:

### **z vsebino:**

s spodbujanjem starejših oseb omogoča, da odstranijo psihološke ovire za pridobivanje novega znanja

in da spremembo sprejmejo. Ljudem daje spretnosti za enakopravno udeležbo v tehnološkem okolju.

### **s procesom:**

Starejšim osebam pokazati, da imajo pri učenju pravico do samostojnega odločanja.





### 3.4.4. Varni - čili in zdravi

#### Kaj lahko naredim za svojo lastno varnost in kako?

Razvila ga je:  
Zveza Društev upokojencev Slovenija,  
Ljubljana, Slovenija

#### Utemeljitev

Od 65-letnih oseb v Sloveniji jih 38 % živi samih, 44 % s partnerjem in le 18 % v razširjeni družini. Izobrazbeni profil oseb, starejših od 65 let, je naslednji: 14 % jih ni zaključilo osnovne šole, 29 % jih je zaključilo osnovno šolo, 22 % jih ima srednješolsko izobrazbo, 22 % pa ne in le 10 % jih je zaključilo terciarno ali univerzitetno izobraževanje.

Posledično se mnogi soočajo s težavami pri novih nalogah v življenju (v gospodinjstvu, komunikaciji, prometu ipd.)

Različna poročila različnih ustanov (zdravstvenih oddelkov, zavarovalnic, finančnih ustanov, policije ...) opozarjajo da:

- so starejše osebe pogosto žrtve padcev in poškodb; imajo v kopalnicah neustrezno opremo, neprimerni varnostni sistem ipd.
- je verjetneje, da bodo starejše osebe žrtve tatvine, napada na domu in izven njega
- starejše osebe niso zadostno obveščene o tem, kako prispevati k vzdrževanju lastnega zdravja (ustrezna prehrana, telesna vadba, redne zdravniške kontrole ipd.); nepotrebno pritiskajo na zdravstvene oddelke

Splošno znano je, da starejše osebe še ne izkoriščajo dovolj možnosti, ki jih

ponuja sodobno finančno poslovanje: sodobni načini nakupovanja, rezervacije, dostop do informacij, ki bi jim pomagale v vsakdanjem življenju in pri uporabi sodobnih komunikacijskih sredstev (mobilnih telefonov, rdečega gumba za pomoč, linijo SOS) ter računalniške tehnologije.

Ker vedno več starejših oseb živi dlje (sami ali s svojim partnerjem), postanejo odgovorni za mnoge naloge, ki so si jih prej delili s člani razširjene družine. Pomembno je, da so pripravljeni, sposobni in se najpomembnejših nalog vsaj zavedajo. Prepoznavanje odgovornosti in razumevanje dostopne podpore sta prva koraka k procesu vzdrževanja samostojnosti.

Da bi ohranili kakovost življenja, je prav tako pomemben občutek varnosti na domu in v okolju.

#### Podatki o modulu

Modul se je izvajal v majhnih skupinah z največ 20 udeleženci. Srečanja so potekala v dogovorjenem dnevem času enakega dneva 6 tednov. Vsako srečanje je trajalo od 2 do 3 ure, kar je bilo odvisno od teme in želja udeležencev.

#### Ciljni skupini

Skupini so sestavljali udeleženci, starejši od 50 let, vendar je bil dobrodošel vsak, ki se je želel priključiti skupini. S potencialnimi udeleženci smo stik navezali prek odprtega oglasa.

#### Vsebina

Varnost je pojav, h kateremu je treba pristopati celovito. Obravnava vsebine je odvisna od obstoječega znanja in izkušenj, okolja, v katerem osebe delujejo in njihove želje po

izobraževanju. Modul predlaga naslednjo vsebino:

### **Varnost na domu**

Večino prostega časa preživimo doma. Zelo pomembno je, da se tam počutimo dobro in varno (dve srečanji):

Važno je poznavanje varne opreme, organizacije in urejenosti stanovanja ter potrebnega vedenja stanovalcev,

Pomembno je vedeti:

- katera oprema je varna/nevarna, kaj ni več »primerno« za »našo starost«
- kaj so varna ali nevarna dejanja
- kako vzdrževati varnost na domu
- kako lahko varno opremimo dom
- kako dom ohraniti varen, kadar smo odsotni
- kaj narediti, ko se zgodijo nesreče ali napadi
- informacije, ki so pomembne za ukrepanje v primeru nesreče (telefonske številke, podatki o stikih za nujno pomoč ipd.)

### **Varnost v prometu**

Promet je del sodobnega življenja. Življenje naredi prijetno ali neprijetno ter zahteva intenzivne fizične in duševne sposobnosti (eno srečanje):

- fizična in duševna sposobnost
- okolje, ceste in drugi udeleženci v prometu
- vloge

Pri udeležbi v prometu je treba upoštevati vsaj tri dejavnike:

- lastne telesne in duševne sposobnosti za udeležbo v prometu: vid in sluh, ravnotežje, mobilnost, reakcije in sposobnost za hitro odločanje
- značilnosti prometa, kot so pešci, kolesarji, avtomobili in morebitne nevarnosti na cesti
- pravila, ki vzdržujejo varnost v prometu.

### **Kako varnost prispeva k bolj zdravemu in srečnejšemu življenju**

Ohranjanje zdravja v starosti je zelo pomembno. Zato je preventivno ravnanje zelo pomembno in prispeva k splošnem dobrem počutju. ( 2 srečanji)

Način življenja doma, dobre in slabe navade.

- Kako na zdravje vpliva prehrana?
- Zdrava prehrana
- Preventivni ukrepi za ohranjanje zdravja in strokovnjaki, ki lahko pomagajo.

### **Sodobne tehnologije**

Sodobna komunikacijska tehnologija lahko prispeva k osebni varnosti (eno srečanje):

Živimo v času sprememb na področju komunikacijske tehnologije. Kakovost življenja spodbujamo s premagovanjem predsodkov in sprejemanjem novega.

Pri tem ne smemo spregledati starejših oseb. V vsakdanjem življenju se soočamo z različno vrsto električne opreme, ki nas lahko ogroža, če je ne uporabljamo pravilno.

- Komunikacijske naprave: telefoni, navadni in mobilni, nam omogočajo stik z zunanjim svetom
- Avtomati za denar, parkirnine, kartice in različni dokumenti, kot so zdravstvene kartice
- Opozorilna sporočila in naprave: zvočniki, zvonci, senzorji, vtikači, rdeči gumb za pomoč
- Računalniki: kako izboljšajo življenje?

### **Varnost pred napadom/nevarnost za napad**

Nesreče so življenjsko dejstvo. Na njih moramo biti pripravljeni in biti sposobni ustreznega ukrepanja (eno srečanje):

- ustrezno varnostno opremljen dom
- kaj narediti v primeru napada
- zavarovanje doma
- službe, ki lahko pomagajo, sosedstvo

### **Srečanje: Zaključek, slovo**

Zadnje srečanje je bolj družabne narave, namenjeno je pa tudi pogovru o doseženem, o možnih nadaljevanjih in seveda podelitvi priznanj.

### **Metodologija**

Metode določa vsebina in znanje ter izkušnje udeležencev. Struktura srečanj je naslednja:

- kratka predstavitev predloga za delo skupine
- predstavitev osnovnih informacij in/ali pogovor o vsebini

- pogovor o osebnih izkušnjah, mnenjih, ugovorih in predlogih
- rešitve in zaključki (plenarni način dela ali delo v paru)
- predlogi in soglasje o aktivnostih med dvema srečanjema

Opomba: vsako srečanje se začne s razgovorom o domačih aktivnostih.

### **Viri**

### **Kader**

Modul izvajajo usposobljeni in izkušeni učitelji ali psihologi. Posamezne teme bodo morda zahtevale vključevanje učiteljev gospodinjstva, strokovnjakov – kriminalistov, strokovnjakov za promet in komunikacije, zdravnikov in bančnikov.

### **Prostor**

Prostorna soba, kjer je možna komunikacija in kjer je dovolj prostora in pohištva za pisanje udeležencev.

### **Gradiva**

Vsakemu udeležencu bomo priskrbeli vse, kar potrebuje: pisna gradiva, obrazce in vire za delo doma (ilustracije, slike, članke, vprašalnike, delovne liste).

### **Rezultati**

Udeleženci bodo

- bolje obveščeni o tem, kaj narediti, da bi bilo življenje doma in v okolju in prometu bolj varno
- izboljšali ozaveščenost o lastni odgovornosti za svojo varnost in

razumevanje, kaj lahko drugi naredijo za njihovo varnost

- bolj sposobni za zagotavljanje svoje varnosti.

in razumevanju vloge, ki jo lahko ima učenje pri samozavesti in upravljanju v starosti.



## Vrednotenje

Vodja projekta je prisoten na vseh srečanjih in opazuje dejavnosti ter interakcijo skupine. Komentarji vodje bodo vključeni v končno poročilo o oceni.

Tudi učitelji opravijo vrednotenje in skupaj z vodjo analizirajo odzive udeležencev. Končno poročilo se posreduje Strokovnemu svetu projekta.

## Napredek

Na podlagi projektne delo, ki pomeni mejnik, bomo lahko razvili nov program za nadaljnje izobraževanje starejših odraslih. Da bi to naredili, bomo:

- skušali projekt ponuditi našim društvom in jih spodbujali, da organizirajo izobraževalne dejavnosti
- pripravili vire za poučevanje različnih tem
- organizirali seminarje za nove učitelje in gostujoče predavatelje

## Vidik učenja

Učenje omogoča doseganje ciljev na dva načina:

Spodbuja samostojnost in samozaupanje tako, da se osredotoči na pozitivna dejanja posameznikov za vzdrževanje zdravega in varnega načina življenja v starosti

Proces temelji na sprejemanju odgovornosti za osebno dobro počutje

### **3.4.5. Ohranjanje duševnega in telesnega zdravja – Skrbimo za spomin**

Razvil ga je:

ATHENA, Association for the Education and Development of Women, Ostrava, Češka Republika

#### **Utemeljitev**

Dvodelni modul smo razvili na podlagi sodelovanja s starejšimi osebami, ki so sodelovale na sestankih čeških ciljnih skupin.

Pri starejših osebah v Češki Republiki smo odkrili razlike v pristopu k izobraževanju odraslih. Veliko jih je zaposlenih s svojimi družinami in družinami svojih otrok; mnogi se posvečajo hobijem; nekateri večino časa preživijo ob vrtnarjenju in ročnih delih, da bi izboljšali standard počitniških hišic (značilnost bivše Češkoslovaške in Vzhodne Nemčije). Zahteva po tečajih za starejše odrasle ni tako velika, kot je v drugih državah. Ta odnos je posledica vsiljene zaprtosti pod prejšnjimi režimi, zaradi katerih so se ljudje bolj zanašali na svoje vire. Danes, 16 let po Žametni revoluciji na Čehoslovaškem, se bodo upokojile nove skupine ljudi, ki so aktivne pri iskanju zabave in tečajev. Opazili smo, da se izobraževanja udeležuje več ljudi iz mest kot iz ruralnih območij.

Ena ciljna skupina starejših oseb je aktivno sodelovala v projektu LENA. Najprej smo navezali stik z osebami, starejšimi od 70 let. Na to starostno skupino so vplivale predvsem predhodne izkušnje. Osebe so pogosto imele zdravstvene težave, ki preprečujejo zanimanje za izobraževalne dejavnosti. Ljubši jim je pogovor s prijateljem, preživljanje časa

doma in na vrtu. Za njih učenje ni naravna izbira.

Naše poskuse smo usmerili na »mlajše« starejše osebe, ki so se nedavno upokojili. Srečali smo se s prijetno skupino, ki jo je projekt LENA zelo zanimal. Člani te skupine so aktivne osebe, starejše od 60 let, ki se redno srečujejo, da se pogovarjajo, izmenjujejo izkušnje in igrajo igro »scrabble«. Pomembno so prispevali k vsebini češkega modula.

Mnoge teme za diskusijo smo izbrali kot rezultat raziskave izobraževalnih ponudb za starejše osebe v Češki Republiki. Raziskava je pokazala, da obstaja vrsta tečajev za starejše osebe, vendar nekatera področja niso zadostno pokrita. Delo s ciljno skupino je pokazalo, da bi ta področja lahko zanimala ciljno skupino.

Ena izmed teh tem je vzdrževanje telesnega in duševnega zdravja v starosti. Ker združenje ATHENA nima izkušenj na področju telesne vadbe in ker so se na to osredotočili portugalski partnerji, smo se odločili, da se bomo osredotočili na duševno zdravje. To področje je pogosto izpuščeno pri učenju v starosti. V Češki Republiki je trenutno le nekaj takih tečajev; nobenega od njih ni v Ostravi. Starejše osebe, ki so sodelovale v ciljni skupini, so izrazile zanimanje za urjenje spomina, zato se je združenje ATHENA odločila, da bo v okviru projekta LENA razvila to temo. Tukaj bi se želeli zahvaliti gospe Dani Steinovi, češki strokovnjakinji na področju urjenja spomina, za vso njeno pomoč pri razvoju vsebine.

#### **Natančni podatki o tečaju/modulu**

Modul »Skrbimo za spomin« je fleksibilen. Oblikovan je na tak način, da se mu lahko pozneje ali kot dodatna ponudba dodaja drugo usposabljanje.

Sestavljen je iz 3 enot; vsaka od njih traja 3 ure.

## **Ciljna skupina**

Tečaj je bil oblikovan za vse, ki jih zanima ohranjanje duševnih sposobnosti. Prvotno je namenjen starejšim osebam po upokojitvi, vendar ga lahko uporabljajo osebe katere koli starosti. Vsebina tečaja se zlahka prilagodi posebnim potrebam neke skupine in se lahko prenese na vse evropske regije. Vire za učenje razvijamo, da bi spodbujali vključevanje. Dostopni so vsem, ne glede na stopnjo izobrazbe, etničnost, vero, spol ali starost.

## **Vsebina**

Enote predstavljajo različne načine za vzdrževanje duševnih sposobnosti v starosti. Vsebino večinoma sestavljajo različne vrste vadbe, ki spodbuja možgansko aktivnost in izboljša spomin. Oblikovali smo kratek uvod za zbujanje zanimanja in motivacije pri udeležencih. Pokriva informacije o nekaterih telesnih in duševnih spremembah, povezanih s staranjem.

Uvod – razlaga vsebine in metodologije

Enota 1 – besedna igra (besedne igre, ustvarjanje besednih verig, kombinacija besed, delo v parih ali majhnih skupinah)

Enota 2 – spodbujanje, ohranjanje spomina (tehnike za spominjanje in obnavljanje spomina)

Enota 3 – ustvarjanje zgodb

## **Metodologija**

Vse enote uporabljajo neformalne učne metode. Ključni koncept je »prijetno učenje«.

Urjenje možganov sestavlja kratek uvod za motivacijo, usmerjen na ustvarjanje in podporo prijaznega ozračja in ustvarjanje dvosmerne komunikacije. Drugi del je sestavljen iz različnih vaj, pri katerih lahko osebe delajo individualno, v parih ali v majhnih skupinah. Usmerjanje učiteljev je priporočeno, toda ne obvezno. Dajemo tudi domače naloge, ki se preverjajo na naslednjem sestanku.

## **Viri**

### **Kader**

Usposobljen učitelj (udeleženci tečaja bi bili lahko bodoči prostovoljni učitelji)

### **Gradiva**

Delovni listi, slike, kartice ipd. Različni predmeti (škaticica vžigalic, svinčnik, škarje ipd.)

## **Rezultati**

Na koncu tečaja bodo udeleženci sposobni uporabiti metode vzdrževanja duševnega zdravja in izboljševanja spomina v praksi. Imeli bodo informacije za interakcijo z družino in prijatelji in tako aktivno sodelovali v družbenem življenju. Ljudje, ki ohranjajo aktivnost možganov, bodo sposobni aktivnega in samostojnega soočanja z vsakdanjimi situacijami.

## **Ocena**

Za vključevanje niso potrebne nobene zahteve glede znanja, spretnosti ali stopnje izobrazbe. Tečaj poteka kot zabavni niz vaj.

Uspešnost tečaja temelji na dialogu, ki potrjuje, da udeležencem dejavnosti koristijo. To bomo izvajali prek virov, ki omogočajo obnovo aktivnosti po vsakem sestanku in po zaključku

tečaja. Na koncu tečaja bomo udeležence prosili, da ocenijo svojo izkušnjo (v pisni ali ustni obliki).

Ob zaključku modula bo vsak udeleženec prejel certifikat LENA. Ljudi, ki jih to zanima, bomo spodbujali, da se poskusijo kot prostovoljni pomočnik učitelja.

## Vrednotenje

Udeleženci izpolnijo kratek obrazec za vrednotenje, ki so ga razvili člani projekta LENA. Podatke analiziramo in posledično naredimo spremembe.

Alternativno se, kot drugo sredstvo za vrednotenje, uporabi kratek strukturiran intervju z učiteljem.

## Napredek

Spretnosti za vzdrževanje duševnih sposobnosti bodo prispevale k kakovosti življenja. Udeleženci bi morali izboljšati spomin, biti aktivnejši in sposobni obvladovati proces psihološkega staranja. Prisotno bo izboljšanje samozavesti. Udeležba ponudi možnosti, da se udeleženci poskusijo kot prostovoljni pomočniki učitelja ali da na nadaljnjih tečajih postanejo učitelji za urjenje spomina. S poznavanjem dela z računalnikom bodo lahko opravili še več vaj, dostopnih na internetu.

## Vidik učenja

Modul omogoča doseganje ciljev na dva načina:

### s procesom:

Udeležencem pojasni, kaj lahko dosežejo med učenjem. Z uvajanjem konceptov, kot so skupinska identiteta, skupinska praksa in spretnosti, ki spodbujajo samostojnost.

### z vsebino:

Spretnosti in sposobnosti, ki bodo udeležencem pomagale izboljšati kognitivno moč.





### **3.4.6. Ohranjanje duševnega in telesnega zdravja–Ohranjajte zdravje, bodite zdravi**

Razvil ga je:

USAL – Universidade Sénior de Almeirim, Almeirim, Portugalska

#### **Kontekst/utemeljitev**

Na univerzi USAL starejši učenci najpogosteje obiskujejo tečaje gimnastike, plesa in plavanja. Univerza USAL je želela oblikovati nacionalni modul o temi »Zdravo staranje«, pri čemer bi preučila morebitne koristi za vzdrževanje telesne aktivnosti po upokojitvi. Modul je namenjen posebej tistim osebam, ki menijo, da ne morejo opravljati vseh dejavnosti v navadnem programu telesne vadbe, in osebam, ki posledično prekinejo sodelovanje v tečajih telesne aktivnosti. Naš namen ni bil le naučiti starejše osebe, kako ostati zdrav in varen s pomočjo telesne vadbe, temveč jim tudi pomagati, da vsak dan telovadijo tako, da se učijo aktivnosti, ki jih lahko opravljajo doma in v skupini. Naš glavni namen je pomagati pri razumevanju vpliva vzdrževanja telesnih sposobnosti na vsakdanje življenje.

S tem modulom univerza USAL želi vključiti starejše osebe v telesne dejavnosti na zabaven in zdrav način. Spodbujamo njihovo motivacijo za sodelovanje, aktivnost in manjšo izolacijo. Zavedamo se, da lahko izboljšanje gibljivosti in vključevanje v telesne aktivnosti izboljšata samozavest. Želimo si, da bi starejše osebe razumele vrednost vzdrževanja zdravja in aktivnosti, ki izboljšata kakovost življenja.

Naš cilj je tudi pomagati skupnosti v Almeirimu; spremeniti vzorce mišljenja in spodbuditi sprejemanje starejše

generacije; sporočiti, da starejše osebe lahko sodelujejo brez vzpodbud; da lahko odločajo o aktivnostih, pri katerih lahko prispevajo. Želimo, da bi starejše osebe prek dejavnosti na univerzi USAL postale del družbenega življenja v Almeirimu in okrepile svojo vlogo pri mlajših generacijah.

#### **Natančni podatki o tečaju/modulu**

Modul bo sestavljen iz 10 sestankov, od katerih bo vsak trajal eno uro. Razdeljen je v tri enote:

Enota 1 – 4 sestanki po 1 uro vsak, dvakrat tedensko

Enota 2 – 3 sestanki po 1 uro vsak, enkrat tedensko

Enota 3 – 3 sestanki po 1 uro vsak, enkrat tedensko.

#### **Ciljna skupina**

Modul je bil oblikovan za starejše udeležence (moške in ženske) iz mesta Almeirim, ki so še vedno mobilni. Delali smo s starejšimi osebami, ki obiskujejo obstoječe tečaje telesne vadbe na univerzi USAL, s tveganjem upada motivacije zaradi težav, kot so: pomanjkanje samozavesti o telesni predstavi, težave pri prilagajanju telesnim omejitvam, počasnost, omejeno in manj ritmično gibanje, strah pred padcem in posledično poškodbo, hipertonične ali rigidne mišice.

Modul se lahko prilagodi nadnacionalni uporabi, saj je metodologija dovolj fleksibilna za uvajanje nacionalnih različic. Prav tako se zlahka prilagodi osebam različnih starosti in življenjskih slogov ter različnim stopnjam telesne sposobnosti.

## Vsebina

Modul »Ohranjanje duševnega in telesnega zdravja« se bo uporabil za razvoj glavne teme »Ohranjajte zdravje, bodite zdravi« – za vzdrževanje telesnih sposobnosti v starosti. Z vključevanjem starejših oseb v telesno aktivnost, jim prek gibanja pomagamo razumeti, kako se zahteve telesa z leti spreminjajo. Dejavnosti starejših oseb bodo vključevale socialne, psihofizične, telesne, kognitivne in čustvene vidike.

Novost je v tem, da je bil modul razvit z informacijami, zbranimi neposredno na srečanjih ciljne skupine in poskusnih sestankih. Večinoma temelji na tradicionalnih igrah in dejavnostih, v katerih so ljudje vedno uživali. Vsebino modula smo razvili tako, da bi učencem ponudili možnosti za pridobivanje, ponovno pridobivanje in/ali razvoj spretnosti, ki jih potrebujejo za nadaljevanje naučenega.

Modul je bil razdeljen v tri enote na naslednji način:

### ENOTA 1:

Razvoj razumevanja omejitev in potenciala za telesne sposobnosti na individualni podlagi.

### ENOTA 2:

Izbira telesne vadbe/dejavnosti, ki ustreza potrebam posameznika.

### ENOTA 3:

Ustrezno izvajanje vadbe/dejavnosti.

## Metodologija

Modul »Ohranjanje duševnega in telesnega zdravja – Ohranjajte zdravje, bodite zdravi« bo del nadnacionalnega učnega programa, ki podpira različnost ter ceni izkušnje. Ljudi po upokojitvi uči o ohranjanju zdravja, varnosti in aktivnosti.

Starejšim osebam je navadno ljubše delati v skupini. Da bi izpostavili potrebe starejših udeležencev, ki ne zdržijo celotnega športnega srečanja, smo ustvarili dve heterogeni ciljni skupini. Vsaka vključuje pet udeležencev različnih let (od 59 do 81), različnih spretnosti, moških in žensk. Te osebe so bile ključne za izbiranje aktivnosti, saj so bile sposobne izraziti, v čem najbolj uživajo in kaj bi jim pomagalo pri boljšem počutju.

Strokovna skupina se je sestala, da bi določila vrsto aktivnosti na podlagi rezultatov poslušanja teh učencev. Na ta proces so vplivala mnenja poklicnega terapevta in učitelja telovadbe starejših oseb o telesnih sposobnostih skupine, ki smo ji želeli pomagati.

Za oblikovanje učnega programa je bilo prav tako pomembno spoznati, da ima vsak učenec vrsto posebnih potreb, ki jih je treba obravnavati individualno. Učna skupina je pomagala razumeti potrebe vsakega učenca, ustvariti samozavestne, radovedne, aktivne, nepopustljive učence, ki lahko aktivnosti prilagodijo tako, da ustrezajo njihovim telesnim omejitvam. Učitelj je deloval kot usmerjevalec, sprejemal odzive in se tudi sam odzival, določal čas srečanja, lokacijo in trajanje. Na ta način smo želeli ustvariti spodbujajoče učno okolje.

Gradivo, ki poveže potrebe učencev in strokovno mnenje strokovne skupine, so karte, ki prikazujejo telesne aktivnosti. To je sredstvo, s katerim se udeleženci učijo, kaj naj naredijo in česa ne. Karte prikazujejo vzorce za napredovanje, ki ga lahko opravijo posamezniki. Naloga učitelja je pokazati, kako pravilno izvajati telesne vaje/aktivnost, usmerjati učence med telovadbo in pokazati, kako se lahko telesne aktivnosti prenesejo v vsakdanjo rutino.

## Viri

### Kader

Starejši učenci, strokovnjaki za gerontologijo, poklicni terapevt in prostovoljni učitelji.

### Materialni viri

Telovadnica na univerzi USAL, športni paviljon v Almeirimu (kadar je bil na razpolago) in karte z vrsto telesnih aktivnosti, ki zahtevajo uporabo glasbe, žog različnih velikosti, obroče in druge predmete, opisane na vsaki kartici (viri so odvisni od aktivnosti, ki jih izbere učitelj skupaj s starejšimi učenci). Učenci lahko z uporabo kart nadaljujejo, ko se modul zaključi.

### Rezultati

Na koncu tečaja bodo imeli udeleženci gradivo, ki jim bo omogočilo samostojne individualne telesne aktivnosti ali aktivnosti v paru ali majhnih skupinah za vzdrževanje ali izboljšanje mobilnosti.

### Ocena

Osebe, ki so obiskovale tečaj, morajo biti samostojne ali polsamostojne. Morajo biti delno mobilne. Sodelovanje jih mora zanimati. Skupino bodo sestavljale osebe z različnimi sposobnostmi. Učitelj jim bo svetoval o pomembnih aktivnostih za posameznika v skupini in ocenil njihov napredek. Da bi bila vadba učinkovita, bo imel vsak udeleženec individualni program vadbe, ki ga bo nadzoroval učitelj.

### Vrednotenje

Skupina je izpolnila dokument za vrednotenje z zaprtimi vprašanji

(odgovori da/ne) in preprostimi odprtimi vprašanji. Učitelj je tečaj prilagodil glede na rezultat opazovanja in odziva učencev. Poleg tega je učitelj izpolnil obrazec za vrednotenje.

### Napredek

Ta modul zagotavlja, da bodo posamezniki lahko nadaljevali z uporabo gradiva »Karte – Ohranjajte zdravje, bodite zdravi« po zaključku učnega programa. Po začetni fazi učenja morajo biti udeleženci sposobni izvajati vaje samostojno, v parih ali majhnih skupinah in progresivno izboljšati raven telesne kondicije. Pri tem bodo spoznali, da lahko celo preprosti gibi učinkujejo, če se izvajajo pravilno in skladno; da je telesna gibljivost eden od številnih dejavnikov, ki prispevajo k izboljšanju kakovosti življenja, saj vključuje koordinacijo, moč, fleksibilnost, upor, natančnost, sprostitvev ali zabavo. Za ta modul zaključek ni predviden, saj je njegov prvotni cilj vzdrževanje sposobnosti gibanja. Udeleženci lahko nadalje uporabljajo karte pri drugih športnih dogodkih z drugimi starejšimi učenci kot del druženja.

### Vidik učenja

omogoča udeležencem doseganje ciljev tako,

**s procesom** tako, da razumejo, kakšne so lahko koristi učenja po zaključku tečaja, da jim potrebno samozavest za nadaljevanje in sposobnost za prenos naučenega v vsakdanje življenje. Udeleženci bodo razumeli, da lahko telesno vadbo izvajajo pravilno na domu in kadar koli jim ustreza tako, da se lahko učijo sami, posamezno ali v skupinah.

**z vsebino** tako, da jih seznanja s spretnostmi in sposobnostmi, ki jih bodo vključili v učenje, saj jim ponujamo aktivnosti, ki so za njih enako zanimive kot tiste, ki so jih izbrali, in so brezplačne ter povzročijo nekatere pomembne, spodbujajoče koristi, kadar se izvajajo redno.

Glavni rezultat bo izboljšanje posameznikove sposobnosti za pravilno izvajanje telesne vadbe, ki jo neka oseba izbere med drugimi vajami.

Portugalski modul tej osebi omogoča nadaljevanje vadbe, saj učitelj pokaže le pravilni način izvajanja neke aktivnosti, kar učencu daje potrebno samozavest za nadaljevanje. Udeleženci se zavedajo, da bodo tudi ob odsotnosti učitelja po tečaju na razpolago podporni materiali za telesno vadbo. Ne gre za telesne vaje z normalnim potekom, ki jih za posebno skupino izbere učitelj. Učenec prosi učitelja, da bi rad izvajal neko vajo, se nauči pravilne izvedbe, pridobi samozavest za samostojno izvajanje, poleg tega pa lahko učenec z vadbo nadaljuje doma. Učenci lahko izbirajo med 20 različnimi vajami, ki so jih sami izbrali med telesnimi aktivnostmi, v katerih najbolj uživajo.



### 3.4.7. Naučite se učiti druge

Razvil ga je:  
Leicester Adult Education College,  
Leicester, Velika Britanija

#### Kontekst

»Starejše osebe niso opazna kohorta v današnji družbi ... Letne raziskave inštituta NIACE o udeležbi v izobraževanju odraslih kažejo, da je za osebe, starejše od 55 let, najmanj verjetno, da bodo sodelovale v kakršni koli obliki izobraževanja odraslih, pri čemer se udeležba z leti manjša.« (Older People Learning: myths and realities. NIACE 2004). Te izjave jasno kažejo na potrebo po radikalno drugačnem pristopu k učenju starejših odraslih. Treba je razviti učne možnosti, ki podpirajo maksimalno aktivnost starejših oseb in ki jim omogočajo igrati aktivnejšo vlogo v družbi. Učitelji morajo pridobiti novo znanje, spretnosti in razumevanje, da bi lahko izpolnjevali te zahteve. Ta modul usposabljanja poskuša učitelje ter druge zainteresirane osebe usmeriti v pravo smer, da bi razvil učni program, ki omogoča vsestransko aktivnost udeležencev.

#### Modul usposabljanja

Modul za usposabljanje izvajalcev učenja starejših sestavljajo 3 enote.

Enota 1 je splošni uvod v začetek dela, koncept učenja in njegove opredelitve znotraj projekta, koncept starosti in staranja, odnos med starostjo in učenjem, potencial in mesto učenja pri omogočanju ciljev učenja, naravo učenja, ki se razvije iz želje po izobraževanju.

Enota 2 predvideva, da o mestu učenja v strategijah za učenje obstaja

sporazum in začne proces opisovanja, kako lahko učitelji v praksi ustvarijo učne možnosti, ki bodo prispevale k učenju starejših odraslih. Predvsem obravnava področje dogovarjanja o učenju s starejšimi osebami. Kako se zgodi? Kakšni so rezultati in posledice posledičnega poučevanja?

Enota 3 razišče temo »učenja« v kontekstu razreda. Kaj je učenje, ki omogoča? Stil učenja v razredu. Od učitelja in udeležencev učenja zahteva vedenje, ki morda ni skladno z njihovimi pričakovanji o poteku učenja.

### Podrobnosti o enotah

Vsaka enota vključuje 3 ure učenja na štiri oči. Enote se lahko izvajajo kot samostojne učne možnosti ali progresivni paketi učenja. Pričakujemo, da se bodo udeleženci želeli vključiti v nekatere ali vse aktivnosti, ki jih obravnava nadaljnja samostojna študija. V ta namen bomo posredovali pomembne reference in bibliografije.

### Ciljna skupina

Projekt LENA obravnava potrebo po razvoju po meri narejenih učnih možnosti za vse ljudi po upokojitvi. Partnerji so sodelovali pri odkrivanju in preizkušanju najboljše prakse za izvajanje učnih programov, ki dejansko prispevajo k opolnomočenju starejših oseb.

Ta modul je namenjen učiteljem odraslih, učiteljem odraslih v usposabljanju, bodočim učiteljem odraslih, vodilnim delavcem v izobraževanju odraslih. Vsebina prispeva k nadaljevanju strokovnega razvoja. Uspešen zaključek osebam ne bo omogočil kvalifikacije za učenje, ampak bo dodatek k njihovemu razumevanju potreb neke ciljne skupine in strategij za najboljše vključevanje odraslih v pomembne učne možnosti.

## Vsebina

### Enota 1:

Kako lahko učenje prispeva k vsestranski aktivnosti udeležencev učenja?

Kaj pomeni »star«?

Načrtovanje učenja

Izvajanje učnega programa – proces

Izziv za učitelje

### Enota 2:

Učenje kot aktivnost, ki je posledica dogovarjanja

O čem se dogovarjamo?

Kako poteka dogovarjanje?

Kako najlažje pridemo do rezultatov dogovarjanja?

Naslednji koraki

### Enota 3:

Učenja v razredu

Kaj učenje prispeva k vsestranski aktivnosti?

Proces in praksa, ki podpirata

## Metodologija

### Enota 1:

Individualne raziskave, predstavitve, diskusija, delo v majhni skupini, delo v paru, naloge.

### Enota 2:

Delo v majhni skupini, delo v paru, simulacija/igranje vlog, naloge, raziskave.

### Enota 3:

Delo v majhni skupini, delo v paru, simulacija/igranje vlog, naloge, raziskave.

## Viri

### Enota 1:

PowerPoint, tabla »flip-chart«, delovni listi, bibliografija.

### Enota 2:

PowerPoint, delovni listi, igranje vlog.

### Enota 3:

PowerPoint, delovni listi.

## Rezultati

### Enota 1:

Udeleženci bodo lahko:

- opredelili značaj učenja
- opisali vlogo učenja v kontekstu vsestranske aktivnosti
- strokovnjaki za staranje – ustvarite profil ciljne skupine (starejših oseb) na podlagi aktivnosti z nalogami, izkušnjah in raziskavah
- opisali socialno-politični kontekst »starosti«
- opisali morebitne ovire za učenje starejših oseb
- določili odgovornost za premagovanje teh ovir in predlagali ustrezno ukrepanje
- ekstrapolirali načela, ki bodo podprla razvoj učnega programa na podlagi raziskav, izkušenj in pogovorov

- opisali proces, ki bo podprl razvoj novih učnih možnosti

- našteji zadeve in dejanja, ki jih bodo kot posamezniki izvajali pri učenju

### Enota 2:

Udeleženci bodo lahko:

- pokazali razumevanje načel učenja z dogovarjanjem
- opredelili vloge in odgovornosti v okviru procesa z dogovarjanjem
- pokazali razumevanje sklopa pogajanja v okviru učnega procesa
- natančno opisali proces dogovarjanja o učenju
- opisali in/ali ustvarili oblike pridobivanja informacij iz dogovarjanja, mesto dogovarjanja v okviru procesa načrtovanja poučevanja in opisali njegov vpliv.

### Enota 3:

Udeleženci bodo lahko:

- prepoznali elemente učenja, ki imajo potencial za prispevek k vsestranski aktivnosti starejših oseb
- opisali vlogo učitelja in učenca v razredu za (Katere spretnosti potrebujejo učenci in učitelji za delo)
- razvili vsebino, vire in metode za učne enote, ki bodo starejšim osebam pomagale pri reševanju problemov v vsakdanjem življenju,

- ustvarjali procese in poročila za merjenje vpliva učenja

## Ocena

Udeleženci lahko sami izberejo ta tečaj. Morajo biti učitelji odraslih ali osebe, vključene v izobraževalno poslovanje in/ali storitve, povezane s poučevanjem starejših oseb.

Enota 1:

Ocena med tečajem: opazovanje učitelja, zaključek nalog.

Naloga enote: pisni ali ustni odziv.

Enota 2:

Portfelj dela, ki opisuje in prikazuje proces pogajanja v okviru načrtovanja učenja.

Enota 3:

Potrfej dela, ki vključuje načrt lekcij in vire za eno učno epizodo.

## Vrednotenje

Udeležence bomo prosili, da ob zaključku posredujejo formalno vrednotenje enote. Komentarji bodo prispevali k nadaljnjem razvoju enote.

## Napredek

Udeležence bomo spodbujali k nadaljnjem razvoju svojega razumevanja področja dela prek priporočenega čtiva in prek udeleževanja drugega ustreznega usposabljanja ter konferenc. Svetovali jim bomo o dodatnih enotah za nadaljevanje strokovnega izobraževanja, ko bodo te na razpolago.

## Vidik učenja

Uresničenje ciljev učenja zagotavlja:

## s procesom:

Namen modula LENA za usposabljanje je začeti s procesom pri učiteljih, ki bo pripeljal do boljšega učenja udeležencev

Pri uporabi načel LENA za dogovarjanje in izvajanje učitelje spodbujamo, da govorijo o njihovi dosedanji praksi pri načrtovanju učenja in poučevanju. Pogovor vključuje obseg, v katerem njihovo trenutno učenje pripelje do izkušnje opolnomočenja pri učencih.

Po drugi strani to lahko onemogoča učenje udeležencev, kadar pogovor pripelje do spoznanja, da učenje ne dosega ustreznih rezultatov.

## z vsebino:

Vsebina modula usposabljanja učiteljem ponuja osnovne informacije, ki jih potrebujejo za razumevanje namena učenja v okviru debate o učenju na sploh.

Strategije za načrtovanje in izvajanje, vodenje razreda ter viri, prispevajo k obstoječi bazi spretnosti učitelja, saj je poseben poudarek na tistih vidikih prakse, ki omogočajo učenje.





## Povzetek

Skupina LENA je precej časa posvetila pogovorom o novih vidikih dela, ki smo ga opravili skupaj. Naš glavni zaključek je, da je novost v učnem programu ta, da naj, naj vsestransko razvije udeleženca izobraževanja. Izoblikovali smo ga v procesu njegovega ustvarjanja in ne v vsebini, ki smo jo ustvarili.

Politično gledano učenje odraslih ne dobi vedno priznanja, ki si ga zasluži. Pogosto se smatra le kot sredstvo za preživljanje časa in način, ki preprečuje, da ljudje ne pristanejo na cesti. Skupina LENA je prevzela novi in bolj dinamični pristop, ki se skrbneje usmerja na pozitivno podobo učenja kot ključnega orodja za vsestransko aktivnost in usposobljenost udeležencev.

Strateško ima učenje odraslih izobraževalno tradicijo v vladnih sektorjih. Učitelji in udeleženci so ujeti v nezdravo željo po nadzoru. Učenje je malo podobno medicini – nekaj, kar nam je dano pod pogojem, da nas bo izboljšalo. Projekt LENA je nasprotoval temu pogledu. Predpostavili smo, da se učenje razvija iz izkušenj – izkušnje različnih ljudi, toda predvsem izkušnje starejših oseb samih. Pri ustvarjanju teh modulov smo vključili poglede in mnenja mnogih. S tem smo ogrozili lastništvo in pomembnost ter uspeh.

Ustvarjanje in razvijanje tega učnega načrta sta povzročila, da je precejšnje število ljudi spremenilo mnenje, dejanja in prepričanja. Projekt LENA je izzval strokovnjake v izobraževanju in drugih strokah, učitelje, ustanove in službe, da bi ocenili, kaj delajo v nasprotju s tem modelom. V tem procesu je bilo zanimivo, da so bili tisti, ki so bili pripravljeni sprejeti spremembo in novosti, starejše osebe, vključene v projekt.

Vsebina učnega programa LENA

vključuje glavne teme, ki so nekaj časa oblikovale pogovore o »stvarih«, s katerimi se soočajo starejše osebe. Gre za merilo za stopnje usposobljenosti starejših oseb, s katero sami prepoznajo potrebo po pravilnem odločanju, namesto da koristi življenjskih izkušenj proaktivno delijo z drugimi. Tako je bilo učenje usmerjeno na zdravje in varnost, potrebo po preprečevanju zmanjševanja duševne moči in spoznavanje z novo tehnologijo. Izziv v prihodnosti bo, da teh ljudi ne bomo pustili zadaj. Pridobivanja osnovnih življenjskih spretnosti ne smemo nikoli spregledati. Nikoli ne moremo predvidevati sposobnosti za spremljanje sprememb. Če se od ljudi zahteva vzdrževanje samostojnosti in nadaljevanje aktivnosti v poznejšem življenju, mora za normo veljati upoštevanje in prilagoditev osnovnih sposobnosti.

Razumeti je treba, da se »težave« ne spreminjajo. Kar pogosto vidimo kot težave starejših oseb, ki navadno prizadenejo osebe vseh starosti: vzdrževanje zdravja, dobro počutje, finančni nadzor, sprejemanje novih konceptov, idej in izumov, povezanost z družino in skupnostjo, soočanje s spremembo in njeno sprejemanje; to so stvari, ki podpirajo naše sposobnosti za udeležbo in samostojnost v življenju. V starosti pa se zmanjšajo in izginejo podporni okviri. Brez konteksta dela in znotraj razbitih družinskih mrež odgovornost za vzdrževanje baze znanja in spretnosti, ki bo podpirala način življenja, prevzame posameznik. Pri upoštevanju načel enakosti in enakopravnosti je včasih potrebno več vložiti v tiste osebe, ki jim manjka največ. Starejšim osebam mora biti omogočen dostop do informacij, nasvetov, učenja, virov in podpore toliko časa, da ohranijo samostojnost. Ta osnovna pravica jim bo pomagala uveljaviti njihov resničen potencial.

Starejše osebe, ki zapustijo delovno mesto, navadno s seboj odnesejo

spretnosti, znanje in razumevanje, ki so jim omogočali uspešnost. Na evropski in nacionalni ravni so nas prosili, da veliko vložimo v usposabljanje spretnosti, da bi zagotovili ekonomsko uspešnost v prihodnosti. Zakaj ne bi bolje izkoristili obstoječega kapitala? Starejše osebe imajo nedvomno prednost, da so šli skozi (včasih večkrat) procese in postopke delovnega mesta. Medtem ko služba zahteva posebne spretnosti, ki se spreminjajo, obstaja sklop splošnega znanja o delu, ki vključuje vedenje in odnos, splošne sposobnosti za delo in osebne spretnosti, ki prispevajo k uspešnosti zaposlenega ali delodajalca.

Podobno imajo osebe, ki so skrbele za družino ali so bile negovalci, sklop znanja, ki so ga pridobile z izkušnjami in je prenosljivo. Obravnavamo slabo ravnanje s starejšimi osebami, pri čemer jih oropamo veljave, ki jim omogoča pretvarjanje sposobnosti v pozitivni in aktivni vsakdanji prispevek. Pri neuspešni uporabi vsega znanja starejših oseb, jim pošiljamo negativna sporočila o njihovem položaju in potencialu. Če ne bomo ukrepali proti nekoristnosti in odvisnosti, bosta kmalu postali realnost.

## **Dodana vrednost Evrope**

Z našim skupnim delom smo ugotovili, da po vsej Evropi obstajajo skupni dejavniki za obravnavo učenja starejših oseb. Ti so:

- Obstaja mnogo ovir za učenje, ki jih je treba premagati
- Starejšim osebam ne posvečamo dovolj pozornosti pri razvoju učnih možnosti
- Politična in strateška podpora za učenje starejših oseb večinoma ni zadostna za zagotavljanje virov, potrebnih za učinkovito izvajanje

- Razumevanje mesta in potenciala učenja je omejeno
- Kadar se učenje izvaja učinkovito, posledice in vpliv niso opazni le pri posamezniku.

Proces razvoja in poučevanja modulov učnega načrta LENA nas je pripeljal do mnenja, da:

- med partnerskimi državami obstaja sporazum o tem, kaj je pomembno za starejše osebe (ohranjanje zdravja in dobrega počutja, spremljanje, ohranjanje varnosti ipd.)
- te želje premikajo meje narodnosti, kulture, spola in ozadja ter da morda s staranjem zahtevajo več časa in pozornosti
- skoraj ni skladnosti v načinu, na katerega se te osnovne potrebe zadovoljujejo, zato so mnoge starejše osebe povsem izključene in/ali se jim ne posvečamo dovolj, kar pomeni, da posamezniki ne morejo izkoriščati svojih virov na način, ki bi jim zagotavljal opolnomočeno in aktivno prihodnost
- se starejše osebe zavedajo svojih spretnosti in tistih spretnosti, ki bi jih radi pridobili
- so seznanjeni z učenjem in da imajo poglede na to, kakšen način učenja bi bil za njih uspešen oziroma neuspešen, vendar jih pogosto ne vprašamo o tem ali jim ne damo možnosti, da bi sami usmerjali učenje
- kadar pride do tega, so rezultati nepričakovani, daljnosežni in primernejši za njihove potrebe in želje.

Prav tako smo ugotovili, da:

- učenje ni le odgovornost strokovnjakov v izobraževanju
- je partnerstvo, vir novosti in najboljše prakse
- partnerstvo vključuje osebe z izobrazbo in brez nje
- je konstantna značilnost partnerstva prisotnost in prispevek morebitnih koristnikov.



## V. Projektna skupina LENA

### 4.1. GEFAS Steiermark

Gesellschaft zur Förderung der Alterswissenschaften und des Seniorenstudiums an der Universität Graz (Združenje za spodbujanje gerontologije in študij starejših državljanov na Univerzi v Gadcu)

Mozartgasse 14a, 8010 Graz, Avstrija

Tel.: +43/316/380-2964

Faks: +43/316/380-9212

Spletni strani: [www.seniorweb.at](http://www.seniorweb.at), [www.lisa-net.info](http://www.lisa-net.info)

#### Stik:

Rosemarie Kurz, elektronska pošta: [kurz@seniorweb.at](mailto:kurz@seniorweb.at)

Manuela Hinterberger, elektronska pošta: [hinterberger@seniorweb.at](mailto:hinterberger@seniorweb.at)

Doris Hoffmann, elektronska pošta: [hoffmann@seniorweb.at](mailto:hoffmann@seniorweb.at)

GEFAS Steiermark, Gesellschaft zur Förderung der Alterswissenschaften und des Seniorenstudiums an der Universität Graz, Združenje za spodbujanje gerontologije in študij starejših državljanov na Univerzi v Gadcu, je nepolitična in neprofitna organizacija, ki podpira starejše ženske in moške, da bolje izkoristijo svoje življenje. Združenje GEFAS Steiermark spodbuja družbeno sodelovanje starejših žensk in moških. Deluje proti družbenemu izključevanju, želi zmanjšati predsodke, povezane s starostjo in poudariti solidarnost med generacijami.

Združenje je bilo ustanovljeno leta 1991. Razvilo se je iz programa, ki je podpiral starejše študente na univerzi Karl-Franzens-University Graz. Od takrat smo izvedli že številne projekte. Združenje GEFAS Steiermark ima izkušnje na področju izobraževanja po upokojitvi in med fazami praznega gnezda.

Združenje GEFAS ureja periodične in mnoge druge publikacije. Uvedlo je medgeneracijske projekte na regionalni, nacionalni in nadnacionalni ravni. Poleg

tega si je prizadevalo razviti in izvajati izobraževalne programe za starejše ženske in moške. Združenje GEFAS Steiermark spada v učno regijo Štajerske ([www.eb-stmk.at](http://www.eb-stmk.at)) in je vključeno v mednarodne mreže, ki se ukvarjajo z izobraževanjem in udeležbo v družbenih dejavnostih v starosti.

Združenje GEFAS Steiermark je izkušnje pridobilo v projektih EU kot koordinator projekta »Changing Track at Third Age«, 1996, SOC 95 102100, in kot partnerska organizacija pri projektih, kot so »Chancengleichheit für Ältere Frauen« (Enake možnosti za starejše ženske), 2000 (glejte [www.sophia-net.org](http://www.sophia-net.org)), »Ältere Menschen im Öffentlichen Verkehr« (Starejše osebe v javnem prometu), 1994. V letu 2000 je zvezna država Štajerska združenju GEFAS podelila prvo nagrado za inovativno izobraževanje odraslih. Projekt R3L združenja GEFAS Steiermark je vodil in koordiniral projekt LISA, predhodnik projekta LENA - učenje v starosti (R3L-02-EURO1-S2G02-00031-1).

Združenje GEFAS je začelo projekt LENA, ki ga tudi koordinira. Nosi

odgovornost za finančno in splošno organizacijo. Poleg koordinacije projekta je združenje GEFAS tudi del njega, pri čemer deluje na regionalni ravni v Avstriji kot drugi partnerji v svojih državah.

### **Osebni odziv na projekt**

Kot partner za koordinacijo projekta je bilo zanimivo delati z zelo zagnano in sposobno nadnacionalno skupino. Prek smiselnega sodelovanja in kooperacije smo dosegli načrtovane cilje. Po mnenju Rosemarie Kurz je projekt LENA izpolnil življenjske sanje in uresničil njeno vizijo koncepta vseživljenjskega učenja za starejše osebe; po mnenju Doris Hoffmann so bili vsi vidiki projekta LENA – vsebina in proces – resnično izkušnja z opolnomočenjem. Manuela Hinterberger je bilo zadovoljstvo delati s skupino LENA, spoznavati različne pristope k temi vseživljenjskega učenja za starejše osebe – resnična obogatitev!



## 4.2. ATHENA

### ATHENA

Premyslovcu 48, 70900 Ostrava, Češka Republika  
Tel.: +420/599 529 980, Faks: +420/599 529 980  
Elektronski naslov: meter.silesia@tiscali.cz, athena@wo.cz  
Internet: www.athena.euweb.cz

### Stik:

Hana Danihelkova, elektronska pošta: athena@wo.cz  
Klara Hanelova, elektronska pošta: athena@wo.cz

ATHENA, Združenje za izobraževanje in razvoj žensk, je neprofitna organizacija na področju integracije enakosti spolov. Njegov cilj je iskati in podpirati enake pravice za moške in ženske.

Združenje ATHENA sodeluje z različnimi organizacijami v regiji Moravske in Šlezije na področju izobraževanja odraslih. Prav tako sodeluje z nekaterimi krovnimi organizacijami v Pragi (ministrstvi, nevladnimi organizacijami in Inštitutom za sociologijo na Tehnični akademiji znanosti).

Združenje ponuja izobraževanje majhnim in srednjim podjetjem. Delodajalce in zaposlene, druge zainteresirane stranke in organizacije usposabljammo na različnih področjih, kot so »vedenje delodajalca«, družbene sposobnosti ter vedenje in kultura podjetja. Združenje ATHENA raziskuje tudi delovni trg in ponuja tečaje z elektronskim učenjem za povečanje strokovnih sposobnosti. Združenje izvaja tečaje z elektronskim učenjem za strokovnjake in splošno javnost na področjih integracije enakosti spolov in multikulturnega izobraževanja.

### Osebni odziv na projekt

Zaradi projekta LENA se starejši Čehi, ki so sodelovali pri usposabljanju, in osebje združenja ATHENA počutijo opolnomočene.



### 4.3. VHS Hamburg

Hamburger Volkshochschule, Grundbildungszentrum  
Billstedter Hauptstr. 69a, 22111 Hamburg  
Tel.: 0049(0)40 – 73 61 71-26  
Faks: 0049(0)40 – 73 61 71-40  
Elektronska pošta: e.abraham@vhs-hamburg.de  
Internet: www.vhs-hamburg.de, www.lernende-region-hamburg.de

#### Stik:

Ellen Abraham, elektronska pošta: e.abraham@vhs-hamburg.de  
Agnes Börger, elektronska pošta: a.boerger@vhs-hamburg.de

Šola Hamburg Volkshochschule (Občinski center za odrasle za nadaljevanje izobraževanja) je največji občinski center za odrasle in nadaljnje izobraževanje v Hamburgu. Šola HVHS ponuja nadaljnje strokovno izobraževanje in je usmerjena k ustvarjanju možnosti, da bi bile starejše osebe v svojih skupnostih samostojne, samozavestne in odgovorne.

Šola Hamburg Volkshochschule v svoji regiji ponuja 7000 tečajev na leto. Ti vključujejo jezikovne tečaje, informacijsko tehnologijo in tečaje za strokovno usposabljanje ter tečaje za kulturno in politično izobraževanje. Poleg tega šola HVHS ponuja zdravstvene programe, tečaje za invalide, tečaje pismenosti za osebe nemškega izvora, tečaje nemščine za podporo integracije migrantov in tujih mater (po zahtevi hamburškega »Organa za izobraževanje in šport«). Šola HVHS ponuja tudi usposabljanje v podjetjih.

Šola HVHS se je lotila projekta »Dienstleistungsnetzwerk Bildung und Lernkultur«, ki ga je v sklopu programa »Učne regije« pripravilo Ministrstvo za izobraževanje in raziskovanje. Šola HVHS je nadnacionalni partner naslednjih evropskih projektov: »The Learning Bridge« (Socrates I);

»CEPPAC« (Leonardo II); »LISA« (R3L Initiative). Trenutno je šola HVHS partner šestih evropskih projektov (Lingua II, Leonardo, Grundtvig 1 and Grundtvig 2) in je koordinacijski partner enega evropskega projekta (INTI).

#### Osebni odziv na projekt

Brez projekta LENA v naši soseski ne bi bilo nemško-turške skupine. Projektno delo nam je pokazalo koristi vključevanja ljudi iz različnih narodnostnih ozadij, da se učijo skupaj in drug od drugega.

Enako je bilo učenje z drugimi in drug od drugega pomembno za nadnacionalno partnerstvo. Učinkovitost sodelovanja in predanost vseh partnerjev sta pripeljali do naše želje po nadaljevanju sodelovanja v tej nadnacionalni skupini v drugih projektih.





## 4.4. Scuola Superiore Sant`Anna

Scuola Superiore Sant`Anna  
P.za Martiri della Libertá, 56127 Pisa, Italia  
Tel.: +39/78 63 56 11  
Faks: +39/050 88 35 97  
Elektronska pošta: l.odetti@sssup.it  
Spletna stran: www.sssup.it

**Stik:**

Luca Odetti, elektronska pošta: l.odetti@sssup.it

Scuola Superiore Sant'Anna (SSSA) je javna univerza, katere poslanstvo je ponuditi kakovostno izobraževanje na univerzitetni, doktorski in podoktorski ravni in izvajanje višjega raziskovanja na področju inženiringa, medicine, kmetijstva, ekonomije, prava in politične znanosti.

Večina raziskovalnih laboratorijev in centrov SSSA je v »Polo Sant'Anna Valdera« v Pontederi, mestu blizu Pise. Gre za raziskovalni park, ustvarjen za dejavnosti SSSA, ki so vrhunske v večini pomembnih sektorjev za tehnološke inovacije.

V projektu LENA sodeluje raziskovalni center SSSA za gerontehnologije, laboratorij EZ. Laboratorij EZ je raziskovalni centre, usmerjen v oblikovanje, razvoj in uporabo tehnologij in storitev, ki starejšim osebam pomagajo ohranjati funkcionalnost v skupnosti, s čimer spodbuja aktivno, samostojno in zdravo življenje.

Poslanstvo laboratorija EZ je pospeševati kolaborativne in interdisciplinarne poskuse

med našo šolo in drugimi zainteresiranimi partnerji: industrijskim sektorjem, socialnimi organizacijami, raziskovalnimi centri in skupnostjo starejših oseb. Na podlagi dobro uveljavljenega znanja na področjih, kot so inženiring, socialna ekonomija, človeški dejavniki, zdravje in pravo, si laboratorij EZ prizadeva postati svetovni center odličnosti, referenčna točka za »novo« starajočo se skupnost.



## 4.5. USAL

### USAL / RUTIS

Rua Dr. Óscar Costa Neves, 8 R/ch E - 2080-130 Almeirim

Tel.: 962691791 prek 243593206

Elektronska pošta: luisjacob@socialgest.pt/rutis@rutis.org

Spletna stran: www.rutis.org

### Stik:

Luís Jacob, luisjacob@socialgest.pt/rutis@rutis.org

Filomena Cristo, menacris@gmail.com/filoteacher@yahoo.co.uk

USAL (Universidade Sénior de Almeirim) je univerza za tretje življenjsko obdobje. Izpolnjuje družbene in kulturne predpise. Organizacija je usmerjena k ustvarjanju, razvoju in organizaciji rednih kulturnih dejavnosti, s čimer ponujamo neformalno izobraževanje, interesne dejavnosti in družabna srečanja ter dogodke za osebe, starejše od 50 let. V tem kontekstu univerza USAL ponuja tečaje, izlete in druge dejavnosti, ki spodbujajo prijateljstvo, kulturno znanje in izobraževanje. USAL ponuja tudi jezikovne tečaje, tečaje zgodovine, sociologije, telovadbe in EDP. Učencem ponujamo možnost za obiske muzejev, drugih mest, srečevanja z drugimi univerzami za tretje življenjsko obdobje in njihovimi učenci.

Univerza USAL je od ustanovitve leta 2001 pridobila pomembne izkušnje na področju izobraževanja starejših oseb. Poročila o njenem delu so dokazala veliko korist za projektno skupino in so se uporabila za oblikovanje osnove za načrtovanje projekta.

Januarja 2005 je univerza USAL začela z mrežo RUTIS (Rede de Universidades da Terceira Idade – Mreža univerz za tretje življenjsko obdobje), socialnim neprofitnim nacionalnim združenjem, ki podpira portugalske univerze za starejše osebe. Na začetku je bil namen

mreže RUTIS povezati delo nacionalnih univerz za tretje življenjsko obdobje prek spletne strani, skupaj s spodbujanjem mnogih dejavnosti v državi (tekmovanja, izleti, srečanja ipd.).

Mreža RUTIS je uradno začela delovati 7. aprila 2005 prek protokola, sklenjenega na drugem srečanju LENA, ki je potekalo v Almeirimu na Portugalskem.

### Osebni odziv na projekt

Delo s partnerji LENA in sodelavci, učitelji in učenci univerze USAL ter mreže RUTIS je bilo zelo koristno in je pomenilo bogato izkušnjo. Zelo smo cenili oblikovanje skupine, delo s starejšimi učenci in delo projekta. Všeč nam je bilo odkrivanje novih možnosti, mnenj, kulturnih ozadij, jezikovnih podobnosti in razlik. Z enkratnim in resničnim nizom modulov, ki so na koncu nastali na podlagi dela, smo zadovoljni. Pogrešali bomo vse, kar je povezano s sestanki – delo in prosti čas! Čutimo, da resnično pripadamo skupini prijateljev LENA.

### Posebne zahvale

Dr. Isabel Jacob

Dr. Hermínia Silva



## 4.6. ZDUS

ZDUS - Zveza Društev upokojencev Slovenija  
Kebetova 9  
1000 Ljubljana  
Slovenija  
Tel.: +386/1 519 50 86  
Fax: +386/1 515 29 75  
Elektronska pošta: zdus@siol.net  
Spletna stran: www.zdus-zveza.si

### Stik:

Irena Marija Koželj Levičnik, elektronska pošta: irena.levicnik@amis.net  
Nives Ograjenšek, Elektronska pošta: zdus@siol.net

ZDUS, Zveza društev upokojencev Slovenije, je neprofitna krovna organizacija, sestavljena iz 460 organizacij in 260.000 članov. Zveza ZDUS je usmerjena tudi na izobraževanje svojih članov in ustvarja regionalne možnosti za nadaljnje izobraževanje starejših državljanov. Večina ponudb za starejše državljane je usmerjena k dejavnosti, da bi izboljšali in olajšali vsakdanje življenje.

ZDUS ima izkušnje pri delu s starejšimi osebami in sodelovanjem v mreži. Med zvezo ZDUS in Univerzo za tretje življenjsko obdobje obstaja tesna povezava, kar pomeni, da se izvajajo različni kulturni in znanstveni programi.

### Posebna zahvala gre sodelavcem v projektu

Marta Hrovatin, profesor za gospodinjstvo

Dušan Črnilogar, prometni strokovnjak s Policijske postaje Ljubljana

Vinko Stojnšek, strokovnjak za kriminaliteto

Ivan Mezek, koordinator s Policijske postaje Ljubljana  
Dr. Evita Leskošek, Inštitut za zdravje Ljubljana

Tomaž Skulj, profesor za tehnologijo in komunikacije



## 4.7. Leicester Adult Education College

Leicester Adult Education College  
Wellington Street, Leicester  
LE1 6HL, Velika Britanija  
Tel. : 0044/116233 43 43  
Elektronska pošta: ps1@laec.ac.uk  
Internet: www.laec.ac.uk

### Stik:

Pauline Swanton, ps1@laec.ac.uk  
Rachel curtis, rc1@laec.ac.uk

Leicester Adult Education College (LAEC) je del službe Leicester City Adult Skills and Learning Service, ki je lokalni organ, ki ponuja vrsto učnih možnosti za odrasle, ki živijo v mestu Leicester. LAEC ponuja tečaje angleščine za govorce drugih jezikov, tečaje jezikov, informacijske tehnologije, družboslovja in poklicnih predmetov. Letno sprejme približno 3000 učencev, starejših od 19 let.

Šola vodi in nudi projekte o učenju starejših oseb od leta 1999. Ti projekti imajo nacionalne, regionalne in lokalne partnerje in so namenjeni spodbujanju učenja ter preizkušanju vsebine in metodologije. Šola LAEC je pridružena članica projekta LISA, ki je bila predhodnik projekta LENA. Aktivno je sodelovala v pripravi in vzdrževanju regionalnih mrež projekta.

Adult Skills and Learning Service se je učil iz njene vključenosti v projekt LENA, koristi partnerstva Grundtvig pri spodbujanju novosti in ustvarjanju novih učnih možnosti. Posledično smo se odločili za sodelovanje v dveh drugih projektih partnerstva Grundtvig. Eden od teh obravnava izboljševanje uspešnosti pri tujih jezikih, drugi pa je smerjen na spodbujanje učencev z neugodnim ozadjem, da se vključijo v učenje prek umetnostnih tečajev.

### Osebni odziv na projekt

Sodelovanje v projektu LENA (in prej v projektu LISA) je pripeljalo do dejanske razlike v načinu dela s starejšimi učenci. Zavedati smo se začeli vrednosti sodelovanja. Projekt nam je dal veliko idej in virov za učenje. Sodelovanje v družini LENA nam je bilo v užitek in zelo si želimo ponovnega sodelovanja v prihodnosti.



**Ta priročnik je namenjen organizacijam in osebam, ki jih zanima vseživljenjsko učenje starejših oseb in želijo vedeti več o tem, kako sodelovati s starejšimi osebami in delovati zanje.**

**Nastala je na podlagi več kot dveletnega projektne del skupine LENA ter mnogih pogovorov in dejanj partnerjev, katerih sodelovanje pri projektu je preseгло tisto, kar se je od njih pričakovalo.**

**Poleg tega je v sodelujočih državah sodelovalo veliko število prostovoljcev, ki so veliko prispevali k uspehu projekta in ki jim dolgujemo zahvalo.**

**Prispevek starejših oseb v vseh partnerskih državah je bil odločilen za razvoj tega programa, za katerega želimo, da je napisan po meri starejših ljudi.**

**Ta projekt in povezani materiali so bili razviti z dovoljenjem Evropske Komisije, programa Socrates-Grundtvig in Avstrijskega zveznega ministrstva za socialno varnost, generacije in varovanje potrošnikov.**