

Upsell

Priročnik za usposabljanje

Vilna in Litija
2023



Financira
Evropska unija

Vsebina

Uvod	3
<i>Vseživljenjsko učenje v današnjem času</i>	3
<i>Vseživljenjsko učenje v Evropi</i>	5
<i>Vseživljenjsko učenje v Litvi</i>	6
<i>Vseživljenjsko učenje v Sloveniji</i>	7
<i>O tem priročniku za usposabljanje</i>	8
Prakse vseživljenjskega učenja	9
<i>Ustvarjalna Irska (IE)</i>	9
<i>Projekt "Everyman" (IE)</i>	10
<i>Projekt "Get Ireland Making" (IE)</i>	11
<i>Ponudba univerzalne knjižnice (GB)</i>	12
<i>Škotsko šolstvo (GB)</i>	13
<i>Umetnostni muzej Nelson Atkins (ZDA)</i>	14
<i>Queens Library in Queens Museum (ZDA)</i>	15
<i>Združenje Ludwig (IT)</i>	16
<i>Reference</i>	17
Tečaj usposabljanja	18
<i>Modul 1: Digitalno znanje</i>	18
<i>Modul 2: Dobro počutje</i>	34
<i>Modul 3: Umetniške spretnosti</i>	48
<i>Modul 4: Duh skupnosti</i>	64
<i>Priloge aktivnosti</i>	78
O konzorciju	88
<i>Razmišljanja partnerjev o osebnih in organizacijskih izkušnjah pri sodelovanju v projektu UPSELL</i>	89
<i>Izkušnje partnerjev z izvedenimi dejavnostmi iz tečaja usposabljanja UPSELL</i>	90
Zaključek	92
Impresum	93



Uvod

Vseživljenjsko učenje v današnjem času

Vse večji pomen vseživljenjskega učenja (VŽU) pospešujejo novi tehnološki in delovni trendi.¹ Prvič, hiter razvoj sektorja informacijske in komunikacijske tehnologije (IKT) prispeva k oblikovanju svetovnega gospodarstva znanja in digitalne družbe. Znanje osnovnih in bolj zapletenih veščin IKT postaja ključnega pomena, da se delavci lahko vključijo na trg dela in imajo znanja, potrebna za prihodnje delo. Ocenjuje se, da bo do sredine 30. let 20. stoletja 30 % delovnih mest ogroženih zaradi avtomatizacije, v primerjavi s 3 % v začetku leta 2020.² Podobno se v številnih državah v razvoju povečuje delež zaposlitev v poklicih, ki zahtevajo visoka znanja in spretnosti.³ Drugič, pomembno vlogo imajo tudi demografska gibanja – staranje prebivalstva nas spodbuja, da se osredotočimo na izboljšanje kompetenc ljudi in učinkovitejšo rabo človeških virov.

Hkrati pa znanje, pridobljeno v šoli ali na univerzi, pogosto ne ustreza več zahtevam sodobnega delovnega mesta. V takšnih okoliščinah je vseživljenjsko učenje nujno za ohranjanje konkurenčnosti na trgu dela. Med spretnostmi, po katerih je največ povpraševanja, so mehke kompetence in prenosljive spretnosti, kot so napredne kognitivne spretnosti (kritično mišljenje in reševanje problemov), socialno-vedenjske spretnosti (ustvarjalnost in radovednost) ter prilagodljivost.⁴ Nasprotno pa se zmanjšuje povpraševanje po ozkih spretnostih in spretnostih, specifičnih za posamezno delovno mesto.

Tudi pandemija COVID-19 je bila ključna točka v dožemanju ljudi o vseživljenjskem učenju. Pandemija je povzročila izgubo številnih delovnih mest in od delavcev zahtevala, da se še bolj preusmerijo na digitalno področje.⁵ Pandemija je najbolj prizadela ženske in nižje kvalificirane delavce, zlasti tiste, ki delajo v sivi ekonomiji. Zaradi svetovne pandemije je bil večji poudarek tudi na zdravstvenih temah, kar je opozorilo na koristi izobraževanja za dobro počutje posameznika.

Sam program vseživljenjskega učenja je mogoče opredeliti dokaj široko in zajema številne izobraževalne dejavnosti, ki se izvajajo v različnih starostnih obdobjih v celotnem življenju. Unescova opredelitev VŽU zajema pet ključnih elementov, ki so naštetih v nadaljevanju:⁶

- **Vse starostne skupine:** Vseživljenjsko učenje je proces, ki poteka vse življenje, od rojstva do starosti. Učne dejavnosti ustrezajo potrebam, ki jih imajo ljudje v različnih življenjskih obdobjih.
- **Vse stopnje izobrazbe:** VŽU povezuje različne ravni izobraževanja, od predšolske vzgoje do izobraževanja odraslih in neformalnega izobraževanja.

¹ Visionary Analytics (2015). *Mokomės visą gyvenimą*. Teminio tyrimo poročila. Vilnius, 2015 m. februarja 27 d., str. 27.

² World Bank (2018). World Development Report 2019: The Changing Nature of Work. World Bank.

³ Prav tam, str. 71.

⁴ Prav tam.

⁵ Unescov inštitut za vseživljenjsko učenje (2022). *Making lifelong learning a reality: a Handbook*. Unescov inštitut za vseživljenjsko učenje, Hamburg, Nemčija.

⁶ Prav tam, str. 17-19.



- **Vsi načini učenja.** Vseživljenjsko učenje priznava vse oblike učenja – formalno, neformalno in priložnostno izobraževanje.
- **Vsi učni prostori.** Vseživljenjsko učenje se lahko odvija v različnih prostorih, od izobraževalnih ustanov, drugih ustanov (knjižnic, muzejev itd.) do družin, skupnosti, delovnih mest itd. Poteka lahko tudi v virtualnem okolju na spletu in/ali prek platform za učenje na daljavo.
- **Za različne namene.** Učenje vseživljenjskega učenja ne zagotavlja le osebne izpolnitve, temveč je tudi človekova pravica, ki ljudem omogoča, da izkoristijo priložnosti in dosežejo svoj polni potencial. Prispeva k oblikovanju naprednih, vključujočih in odpornih družb.

Raziskave kažejo, da lahko odločitev za sodelovanje v programu Vseživljenjsko učenje motivira več razlogov:⁷

- **Družbene norme:** vse bolj prisotno prepričanje v družbi, da so določena znanja potrebna (npr. uporaba digitalnih tehnologij).
- **Individualne želje:** pripravljenost izboljšati in povečati svoje znanje in spretnosti na določenem področju.
- **Potrebe po izboljšanju, ki jih narekuje delo:** tudi delodajalci so dejavno zainteresirani za izboljšanje svojih zaposlenih in pogosto sami organizirajo usposabljanje v podjetju ali financirajo usposabljanje zunaj podjetja ter spodbujajo osebno rast in samoizobraževanje svojih zaposlenih.
- **Večja ponudba učnih priložnosti:** vse večja dostopnost učenja in raznolikost ponudbe ustvarjata več možnosti, da osebe najdejo učne možnosti, ki ustrezajo njihovim individualnim potrebam.

⁷ Visionary Analytics (2015). *Mokomės visą gyvenimą*. Teminio tyrimo poročila. Vilnius, 2015 m. februarja 27 d., str. 12-13.



Vseživljenjsko učenje v Evropi

Statistični podatki Eurostata kažejo, da je stopnja izobraževanja odraslih v EU v zadnjih nekaj letih stabilna. Leta 2021 se je v zadnjih štirih tednih izobraževanja ali usposabljanja udeležilo 10,8 % ljudi v EU, starih od 25 do 64 let.⁸ Ta stopnja je v primerjavi z letoma 2020 (9,1 %) in 2019 (10,8 %) ostala skoraj nespremenjena. Ženske so se nekoliko pogosteje udeleževale dejavnosti usposabljanja in izobraževanja kot moški (11,6 % leta 2021 v primerjavi z 10,1 % moških). Prav tako je bil leta 2021 največji delež oseb, starih od 25 do 64 let, ki so sodelovale v dejavnostih izobraževanja in usposabljanja, na Švedskem (34,7 %), Finskem (30,5 %) in Nizozemskem (26,6 %). Medtem je bil najnižji delež udeležbe v Bolgariji (1,8 %), Grčiji (3,5 %), na Slovaškem (4,8 %) in v Romuniji (4,9 %). Litva je bila pod povprečjem (8,9 %), Slovenija pa je bila nekoliko nad povprečjem EU (18,9 %) glede udeležbe odraslih v dejavnostih učenja in izobraževanja.

Na ravni EU je Svet Evropske unije maja 2018 sprejel *priporočilo o ključnih kompetencah za vseživljenjsko učenje*.⁹ Osem ključnih kompetenc temelji na konceptih znanja, spretnosti in odnosov. Podobno kot Unescova opredelitev vseživljenjskega učenja tudi priporočila EU določajo, da se ključne kompetence na področju vseživljenjskega učenja razvijajo vse življenje, in sicer na različne načine (formalno, neformalno in priložnostno učenje), potekajo pa lahko v različnih okoljih in prostorih.

Čeprav je težko napovedati stanje na trgu dela v bližnji prihodnosti, okvir EU določa naslednjih osem ključnih kompetenc, ki bodo verjetno potrebne pri delu v prihodnosti: sporazumevanje v maternem jeziku, sporazumevanje v tujem jeziku, matematična kompetenca ter osnovne kompetence v znanosti in tehnologiji, digitalna pismenost, učenje učenja, socialne in državljanske kompetence, samoiniciativnost in podjetnost, kulturna zavest in izražanje.

Priložnosti za razvijanje teh kompetenc je treba zagotavljati vse življenje, začevši z izobraževanjem v zgodnjem otroštvu in z nenehnim učenjem.

⁸ Eurostatovi statistični podatki o izobraževanju odraslih. Dostopno na: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Adult_learning_statistics#To_what_extent_did_adults_participate_in_formal_or_non-formal_education_and_training_activities_in_the_last_four_weeks_in_2021.3F

⁹ Evropska komisija (2019). *Key competencies for lifelong learning*, Luxembourg: Urad za publikacije Evropske unije, str. 5.



Vseživljenjsko učenje v Litvi

Litva je med 20 % držav EU z največjim deležem neuskladenosti znanj in spretnosti na trgu dela.¹⁰ Več kot 40 % Litovcev navaja, da njihova znanja in spretnosti ne ustrezajo zahtevam v njihovem poklicu, od tega se jih 26 % sooča s pomanjkanjem kompetenc. Med ključnimi izzivi, ki ovirajo napredek vseživljenjskega učenja v Litvi, je dejstvo, da v državi ni enotnega sistema vseživljenjskega učenja. Različne institucije običajno izvajajo posamezne, samostojne ukrepe, ki se v nekaterih primerih prekrivajo.¹¹ Razdrobljen sistem ne zagotavlja široke dostopnosti učnih priložnosti niti ne prispeva k oblikovanju odnosa in navad družbe do učenja. Pozitiven premik na tem področju je platforma za vseživljenjsko učenje, ki je v času pisanja tega prispevka v nastajanju. Temeljila bo na modelu individualnih učnih računov, ki bodo državljanom omogočali financiranje tečajev usposabljanja. Služila bo tudi kot enotna točka za poklicno svetovanje in informacije o možnih priložnostih za usposabljanje in učenje.

Glede na nedavno raziskavo o izkušnjah in potrebah po vseživljenjskem učenju med različno starimi prebivalci v Litvi je med odraslimi vseživljenjsko učenje razumljeno predvsem kot nenehno izpopolnjevanje, učenje in pridobivanje novega znanja, učenje iz izkušenj in lastnih napak, samoizobraževanje in prizadevanje za znanje.¹² V Litvi se s starostjo udeležba v vseživljenjskem učenju močno zmanjšuje. Na primer, v starostni skupini od 20 do 29 let je bilo v zadnjih treh letih v vseživljenjsko učenje vključenih 88 % oseb. Ta stopnja se s starostjo postopoma zmanjšuje, pri čemer so se v vseživljenjsko učenje najbolj odrekli 70–74-letniki (v zadnjih treh letih se je v vseživljenjsko učenje vključevalo le 13 % anketirancev iz te starostne skupine).¹³ Najpogostejše oblike učenja so bile učenje v ustanovah, ki izvajajo tečaje usposabljanja, učenje na delovnem mestu v okviru internega in zunanega usposabljanja ali učenje na lastno pest/samoučenje (npr. branje strokovne literature).

¹⁰ Lietuvos Respublikos neformaliojo suaugusiųjų švietimo ir tęstinio mokymosi įstatymo Nr. VIII-822 7, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 17 straipsnių pakeitimo ir įstatymo dopolymo 91 straipsniu įstatymo projekta aiškinamasis raštas, str. 3.

¹¹ Prav tam.

¹² STRATA (2020). *Mokymasis visą gyvenimą. Įpročiai, patrauklumas, barjerai, naudos suvokimas. Gyventojų apklausos ataskaita*. STRATA: Vilna, str. 10.

¹³ Prav tam, str. 14.



Vseživljenjsko učenje v Sloveniji

V Sloveniji se stanje na področju vseživljenjskega učenja v zadnjih letih izboljšuje. Po podatkih Eurostata se je vključenost odraslih v vseživljenjsko učenje povečala z 11,2 % v letu 2019 na 18,9 % v letu 2021. Že leta 2019 je bilo to nekoliko nad evropskim povprečjem, leta 2021 pa je stanje v primerjavi s povprečjem zelo razveseljivo. Vendar se ti podatki, ki jih navaja Eurostat, nanašajo le na starostno skupino od 25 do 64 let, kar pomeni, da je skupina starejših, starih več kot 65 let, iz teh statistik izključena.¹⁴

Raziskave v notranjih državah kažejo, da se vključenost v izobraževanje zmanjšuje z naraščajočo starostjo. Avtorji raziskav celo ugotavljajo, da je ta upad v primerjavi z drugimi državami hitrejši. Raziskave so pokazale, da obstaja več različnih dejavnikov, ki vplivajo na vključenost starejših v izobraževalni proces. Dva izmed njih sta stopnja njihove formalne izobrazbe in višina mesečnega dohodka. Višja, kot je izobrazba, bolj so vključeni; višji, kot je znesek mesečnega dohodka, bolj so vključeni.¹⁵

V skladu s *Cilji trajnostnega razvoja Združenih narodov* si Slovenija prizadeva *zagotoviti kakovostno in enakopravno izobraževanje za vse ter spodbujati možnosti vseživljenjskega učenja za vse*.¹⁶

¹⁴ Eurostatovi statistični podatki o izobraževanju odraslih. Dostopno na: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Adult_learning_statistics#To_what_extent_did_adults_participate_in_formal_or_non-formal_education_and_training_activities_in_the_last_four_weeks_in_2021.3F

¹⁵ Lipič N., Kolbl V. (2021). Vključenost starejših ljudi v izobraževanje, *Kakovostna starost*, let. 24, št. 1, 2021. Dostopno na: <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/izdelki/161.pdf#page=44>

¹⁶ Statistični urad Republike Slovenije. <https://www.stat.si/Pages/cilji>



O tem priročniku za usposabljanje

Ta priročnik je sestavljen iz sedmih enot. V prvi enoti, tj. Uvodu, je bralec seznanjen z vseživljenjskim učenjem in trenutnim stanjem vseživljenjskega učenja v svetu. Hkrati so obravnavane tudi razmere v Evropi, s posebnim poudarkom na predstavitvi razmer v dveh državah, Litvi in Sloveniji, saj sta ti državi zastopali partnerski organizaciji, ki sta bili zadolženi za pripravo gradiva tega učnega priročnika. Nato so v naslednji enoti na kratko predstavljene dobre prakse vseživljenjskega učenja, kjer so predstavljene različne organizacijske prakse iz Irske, Italije, Združenega kraljestva in Združenih držav Amerike.

V nadaljevanju so navedene reference in viri, ki so jih partnerji uporabili pri razvoju prvih dveh enot. Sklici skupaj z dodatnimi gradivi, predlaganimi za nadaljnje raziskovanje, ki se nanašajo na aktivnosti v modulih, so navedeni na koncu posamezne aktivnosti.

Po teh treh enotah je predstavljen glavni del priročnika, in sicer v času trajanja projekta razvit tečaj usposabljanja Upsell in povzetki njegovega izvajanja. Vsaka aktivnost, predstavljena v priročniku, ki je bila ustvarjena in razvita med projektom, je dopolnjena s povezavo do PowerPoint predstavitev, ki so vse del tečaja usposabljanja Upsell. Nekatere aktivnosti vsebujejo tudi priloge, ki se nahajajo na koncu vseh aktivnosti v ustreznem številčnem zaporedju.

V naslednji enoti je predstavljen konzorcij projekta s kratko predstavitvijo partnerskih organizacij ter nekaterimi njihovimi mislimi in razmišljanji v zvezi s projektom Upsell. Misli in razmišljanja, ki so jih partnerji delili za ta priročnik, so napisane z osebne in organizacijskega vidika.

Na koncu je predstavljen zaključek priročnika, v katerem so podane sklepne ugotovitve o srebrni ekonomiji. Na koncu priročnika je podan še Impresum.



Prakse vseživljenjskega učenja

Ustvarjalna Irska (IE)

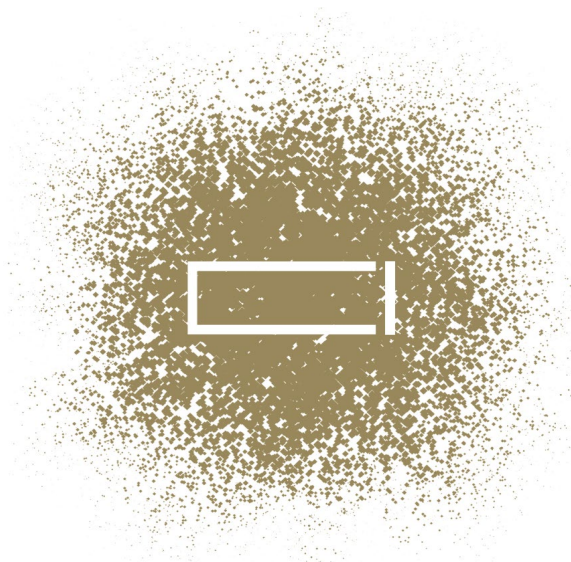
Ustvarjalna Irska je petletni nacionalni program za kulturo in blaginjo, ki povezuje ljudi, ustvarjalnost in družbeno blaginjo. Poudarja neposredno udeležbo v ustvarjalnosti (v izobraževanju, institucijah, na delovnem mestu) in ustvarjalnost kot način reševanja širših družbenih vprašanj (npr. duševnega zdravja, socialne, regionalne in starejše izključenosti, revščine, vključevanja migrantov, podnebnih sprememb, izgube biotske raznovrstnosti itd.) To je dober primer, kako se vseživljenjsko učenje s kulturno udeležbo vključuje v splošne nacionalne in kulturne politike.



Clár Éire Ildánach
Creative Ireland
Programme
2017–2022



9



Slika 1: Ustvarjalna Irska (IE)

Več informacij o Ustvarjalnih skupnostih. Ustvarjalna Irska je na voljo na tej povezavi:
<https://www.creativeireland.gov.ie/en/creative-communities/>.



Projekt "Everyman" (IE)

Projekt "Everyman" na Irskem je 25 starejšim moškim (starim od 55 do 80 let) devet mesecev omogočal tedensko ustvarjanje in učenje ter sodelovanje s profesionalnimi lokalnimi umetniki in izvajanje umetniških predstav na visoki ravni. Projekt je vključeval pesmi in zgodbe, udeleženci pa so bili vključeni v vse faze projekta, od ustvarjanja pesmi in zgodb do končne izvedbe. Za udeležence je bila to prva izkušnja, ki jim je omogočila aktivno vključitev v ustvarjalni proces in vzpostavitev novih socialnih stikov, zmanjšanje socialne izključenosti in večjo vključenost v kulturne dejavnosti.



10

Slika 2: Projekt "Everyman" (IE)

Več informacij o prihodnosti programa *Ustvarjalna Irska*, lahko preberete prek te povezave:
https://www.creativeireland.gov.ie/app/uploads/2022/02/7873_CI-Report-2022-27_WEB_AW.pdf



Projekt "Get Ireland Making" (IE)

Pobuda *Get Ireland Making* je vključevala izmenjavo spretnosti obrtnikov in oblikovalcev prek programov Creative Ireland in Healthy Ireland v sodelovanju s svetom Design & Crafts Council Ireland, kar je privedlo do vrste izobraževalnih srečanj na daljavo o obrti in oblikovanju. Ta pobuda je bila del centraliziranega vladnega odziva na krizo Covid-19. Projekt je povabil irske oblikovalce in obrtnike, da delijo svoje znanje o materialih in obrtnih postopkih ter se osredotočijo na dejavnosti, namenjene podpori dobrega počutja in odpornosti, ki jih je mogoče preprosto izvajati doma z materiali, ki jih je mogoče tam najti. V razmeroma kratkem času je bilo pripravljenih 39 videoposnetkov o obrtnih tečajih in 19 spletnih seminarjev v živo ter 10 tedenskih podkastov.



Slika 3: Projekt "Get Ireland Making" (IE)

Več informacij o prihodnosti programa *Ustvarjalna Irska* lahko preberete prek te povezave:

https://www.creativeireland.gov.ie/app/uploads/2022/02/7873_CI-Report-2022-27_WEB_AW.pdf



Ponudba univerzalne knjižnice (GB)

Leta 2013 je bilo razvito strateško orodje za načrtovanje dejavnosti knjižnic, univerzalna knjižnična ponudba (ULO), ki poudarja koristi, ki jih knjižnice prinašajo posameznikom in skupnostim. Knjižnična ponudba je v osnovi sestavljena iz štirih delov:

- Zdravje in dobro počutje: informacije o zdravem življenjskem slogu, čustvenem zdravju, skupnosti in drugih dogodkih;
- Kultura in ustvarjalnost: zagotavljanje priložnosti za doživljanje kulturnih dejavnosti in učenje umetnosti;
- Informacije in digitalizacija: izboljšanje digitalnih spretnosti za odrasle in otroke;
- Branje: zagotavljanje virov za branje, spodbujanje branja, dogodki.

V tem okviru knjižnice zagotavljajo brezplačne vire za učenje, učne prostore za odrasle in otroke, informacije o brezplačnih ali poceni učnih priložnostih v bližini, priložnosti za ustvarjalne dejavnosti (delavnice, redni tečajji, drugi posebni dogodki).



12

Slika 4: Ponudba univerzalne knjižnice (GB)

Več informacij o povezovanju knjižnic in ponudbi univerzalne knjižnice je na voljo na tej povezavi:
<https://www.librariesconnected.org.uk/page/universal-library-offers>.



Škotsko šolstvo (GB)

Ustvarjalno učenje zajema vseživljenjsko učenje in se uporablja v formalnem izobraževalnem sistemu in zunaj njega, pri čemer se razumevanje, znanje in spretnosti zavestno spodbujajo z umetniškimi in kulturnimi dejavnostmi. Škotsko izobraževanje je odgovorno za izboljšanje izobraževalnega sistema v državi in njegove kakovosti. Vseživljenjsko učenje oblikujejo štiri načela, ki sestavljajo koncept ustvarjalnega učenja:

- Učenje poznavanja: pridobivanje znanja in učenje učenja;
- Učenje za delo: pridobivanje tehničnih in širših spretnosti;
- Učenje sobivanja: razvijanje razumevanja drugih ljudi;
- Učenje biti: osebni razvoj, vse bolj samostojno delovanje in prevzemanje odgovornosti.



ALBA | CHRUTHACHAIL

13

Slika 5: Izobraževanje na Škotskem (GB)

Več informacij o ustvarjalnem učenju. Ustvarjalna Škotska je na voljo na tej povezavi:

<https://www.creativescotland.com/what-we-do/strategy/creative-learning>

Več informacij o škotski vladi, Strategija izobraževanja odraslih 2022 do 2027 je na voljo na tej povezavi:

<https://www.gov.scot/publications/adult-learning-strategy-scotland-2022-27/>.



Umetnostni muzej Nelson Atkins (ZDA)

Umetnostni muzej Nelsona Atkinsa ima skupnostni program izobraževanja odraslih za pripravo na preizkus državljanstva ZDA, ki ga podpira spoznavanje zgodovine ZDA prek umetnosti. Program vključuje tudi umetniške delavnice in ogleda, namenjene učencem angleškega jezika, ter dejavnosti, prilagojene starejšim (delavnice, programi pogovorov o umetnosti itd.).



14

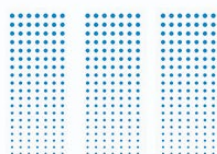
Slika 6: Umetnostni muzej Nelson Atkins (ZDA)

Več informacij o muzeju umetnosti Nelson-Atkins, programi Skupnosti: Do programa Artskinsovega gledališča, ki bogati življenja v skupnosti, lahko dostopate prek te povezave: <https://nelson-atkins.org/community-programs/>



Queens Library in Queens Museum (ZDA)

Muzej Queens in knjižnica Queens Library izvajata program tečajev angleškega jezika za nove priseljence v New Yorku. Program podpira tudi umetniške pobude, ki jih vodijo študenti, da bi izboljšali vključevanje priseljencev v skupnost.



QUEENS MUSEUM



15

Slika 7: Queens Library in Queens Museum (ZDA)

Več informacij o muzeju Queens, New New Yorkers je na voljo na tej povezavi:
<https://queensmuseum.org/program/new-new-yorkers/>



Združenje Ludwig (IT)

Združenje Ludwig Združenje Ludwig je zasebni kulturni center v kompleksu stavb v občinski lasti v enem od obrobnih milanskih stanovanjskih območij. Center dejavno sodeluje z lokalno skupnostjo, ki je v projekt vključena že od samega začetka. Združenje LUDWIG deluje v tem kompleksu stavb, eno od njegovih glavnih poslanstev pa je spodbujanje vseživljenjskega učenja, skupaj z dejavnostmi, kot so socialno združevanje, skupnostna in kulturna rast ter oživljanje krajev s pomočjo kulture.



16

Slika 8: Združenje Ludwig (IT)

Več informacij o Mare culturale urbano je na voljo na tej povezavi: <https://maremilano.org/ludwig-officina-di-linguaggi-contemporanei/>



Reference

- Ustvarjalne skupnosti. Ustvarjalna Irska. Dostopno prek te povezave: <https://www.creativeireland.gov.ie/en/creative-communities/>
- Ustvarjalno učenje. Ustvarjalna Škotska. Dostopno prek te povezave: <https://www.creativescotland.com/what-we-do/strategy/creative-learning>
- Evropska komisija (2019). *Key competencies for lifelong learning*, Luxembourg: Urad za publikacije Evropske unije, str. 5.
- Eurostatovi statistični podatki o izobraževanju odraslih. Dostopno na: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Adult_learning_statistics#To_what_extent_did_adults_participate_in_formal_or_non-formal_education_and_training_activities_in_the_last_four_weeks_in_2021.3F
- Povezane knjižnice, ponudba univerzalne knjižnice. Dostopno prek te povezave: <https://www.librariesconnected.org.uk/page/universal-library-offers>
- Lietuvos Respublikos neformaliojo suaugusiųjų švietimo ir tęstinio mokymosi įstatymo Nr. VIII-822 7, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 17 straipsnių pakeitimo ir įstatymo dopolymo 91 straipsniu įstatymo projekta aiškinamasis raštas, str. 3.
- Lipič N., Kolbl V. (2021). Vključenost starejših ljudi v izobraževanje, *Kakovostna starost*, let. 24, št. 1, 2021. Dostopno na: <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/izdelki/161.pdf#page=44>
- Mare culturale urbano. Dostopno prek te povezave: <https://maremilano.org/ludwig-officina-di-linguaggi-contemporanei/>
- Umetniški muzej Nelson-Atkins, Programi skupnosti: Programi Nelsonovega gledališča: Obogatitev življenja v skupnosti. Dostopno prek te povezave: <https://nelson-atkins.org/community-programs/>
- Muzej Queens, Newyorčani. Dostopno prek te povezave: <https://queensmuseum.org/program/new-new-yorkers/>
- Škotska vlada, Strategija izobraževanja odraslih 2022 do 2027. Dostopno prek te povezave: <https://www.gov.scot/publications/adult-learning-strategy-scotland-2022-27/>
- Statistični urad Republike Slovenije. <https://www.stat.si/Pages/cilji>
- STRATA (2020). *Mokymasis visą gyvenimą. Ipročiai, patrauklumas, barjerai, naudos suvokimas. Gyventojų apklauso ataskaita*. STRATA: Vilna, str. 10.
- Prihodnost programa Ustvarjalna Irska. Ustvarjalna Irska. Dostopno prek te povezave: https://www.creativeireland.gov.ie/app/uploads/2022/02/7873_CI-Report-2022-27_WEB_AW.pdf
- Visionary Analytics (2015). *Mokomės visą gyvenimą. Teminio tyrimo poročila*. Vilnius, 2015 m. februarja 27 d., str. 12, 13, 27.
- Svetovna banka (2018), *World Development Report 2019: The Changing Nature of Work*. Svetovna banka.
 - Unescov inštitut za vseživljenjsko učenje (2022), *Making lifelong learning a reality: a Handbook*. Unescov inštitut za vseživljenjsko učenje, Hamburg, Nemčija.

Opomba: Na koncu posamezne dejavnosti so navedeni viri in dodatna gradiva, ki se nanašajo na dejavnosti v modulih, skupaj s predlogi za nadaljnje raziskovanje.



Tečaj usposabljanja

Modul 1: Digitalno znanje

UVOD

Modul je sestavljen iz štirih aktivnosti, namenjenih razvijanju in krepitvi digitalnih spretnosti udeležencev. Modul z naslovom *Digitalne veščine* temelji na načelih srebrne ekonomije in aktivnega staranja. Zlasti smo upoštevali socializacijo starejših, ki je pogosto izziv, njeno pomanjkanje pa lahko povzroči negativne posledice. S pridobivanjem znanja na področju socializacije s pomočjo digitalnih orodij lahko ta izziv zmanjšamo in starejšim odpremo nove poti. Ne le v smislu druženja, temveč tudi v smislu drugih dejavnosti, kot je udeležba na spletnih seminarjih itd. V tem modulu bodo spoznali družbena omrežja, različne priročne storitve, ki jih ponuja internet, tudi prek mobilnih telefonov, uporabnost aplikacij zemljevidov in komunikacijskih aplikacij ali programov. Za uvod v vsebino modula je pripravljena tudi ogrevalna vaja, s katero bodo udeleženci osredotočili miselni napor na področje, ki jih zanima, preden se bodo poglobili v nove vsebine.

CILJI

Cilj tega modula je razširiti digitalno in funkcionalno pismenost z izobraževanjem starejših državljanov o digitalnih storitvah, krepitvijo njihovih digitalnih spretnosti in uvajanjem digitalnih orodij.

NAČELA SREBRNE EKONOMIJE IN AKTIVNEGA STARANJA

Ta modul zajema naslednja srebrne ekonomije in aktivnega staranja:

- Razvoj zaposlitvenih storitev, usmerjenih v srebrno ekonomijo, ki so posebej namenjene zaposlitvenim priložnostim za starejše;
- Razvoj starostno nevtralnih izdelkov in storitev, ki so koristni za starejše in hkrati privabljajo mlajše stranke;
- Olajšanje dostopa do finančnih storitev.

VAJA ZA OGREVANJE

Organizirajte virtualno srečanje

SEZNAM AKTIVNOSTI

- 1.1. Družbena omrežja
- 1.2. Raziščimo svet s pomočjo aplikacije Google Maps
- 1.3. Komunikacijske platforme
- 1.4. Uporaba mobilnih naprav



Vaja za ogrevanje

1.0. Organizirajte virtualno srečanje

Na prvi pogled se zdi, da se na virtualne sestanke ni treba veliko pripravljati. Toda vsi vemo, da se na začetku sestanka lahko počutimo neprijetno. Zato so ledolomilci ali energizirajoče igre na začetku sestanka odličen način za njegov začetek.

Obstaja veliko vaj, ki jih lahko naredite pred virtualnim sestankom, da se boste počutili bolj polni energije, osredotočeni in pripravljeni na sodelovanje. Tukaj je nekaj predlogov:

1. Raztezanje: medtem ko sedite na stolu, za nekaj sekund iztegnite roke navzgor, da raztegnete hrbet in vrat. To lahko pomaga pri sproščanju napetosti in izboljšanju cirkulacije.
2. Aktivacija krvnega obtoka: Na voljo sta dve možnosti
 - 2.1. Močno drgnite dlan ob dlan, dokler ne začutite močne toplote, nato zaploskajte.
 - 2.2. Postavimo se na konice prstov in aktivno pristanemo na petah. To naredimo vsaj desetkrat. Če težko ohranjate ravnotežje, poskrbite, da se imate česa oprijeti.
3. Lomilec ledu: Udeležence prosimo, naj dvignejo kazalec, ga obrnejo, medtem ko držijo roko v zraku, in pritisnejo gumb za reakcijo.



Aktivnosti

1.1. Družbena omrežja

Naslov aktivnosti	Družbena omrežja
Modul	DIGITALNO ZNANJE
Vrsta dejavnosti: spletna, hibridna (kombinirana) ali v živo	Spletna, hibridna (kombinirana) ali v živo.
Predvideno število udeležencev	20
Predvideno trajanje	3 x 1,5 ure (tridnevno usposabljanje; trajanje enega srečanja uro in pol)
Ključni cilji	<ul style="list-style-type: none"> • Naučiti se uporabljati družbene medije in omrežja. • Naučiti se ustvariti račun v družbenih medijih. • Razširiti družbeni krog prek družabnih omrežij.
Potreben material in priprava	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spletno – pomembno: <ul style="list-style-type: none"> - Mobilni telefon, tablični računalnik, prenosni ali osebni računalnik - Dobra internetna povezava 2. Hibridno – pomembno: <ul style="list-style-type: none"> - Mobilni telefon, tablični računalnik, prenosni ali osebni računalnik - Dobra internetna povezava 3. V živo – pomembno: <ul style="list-style-type: none"> - Mobilni telefon, tablični ali prenosni računalnik - Dobra internetna povezava <p>Priprava:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Priprava predstavitve na podlagi tem in glavnih ciljev. • V živo – potreben je projektor.
Opis po korakih (namenjeno izvajalcu)	<p><u>Korak 1: Seznanitev z družbenimi omrežji</u></p> <p>Družbena omrežja so spletne platforme, ki ljudem omogočajo komuniciranje, izmenjavo informacij in vzpostavljanje odnosov v virtualnem svetu. Uporabnikom omogočajo ustvarjanje osebnih profilov, interakcijo s prijatelji, družino, sodelavci in drugimi uporabniki ter izmenjavo vsebin, kot so fotografije, videoposnetki, povezave in drugi vpogledi.</p>

20



Najbolj priljubljene platforme za družbena omrežja so Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn, TikTok, Snapchat in druge. Vsaka od teh platform ima svoje edinstveno delovanje in ciljno skupino uporabnikov, skupni cilj pa je olajšati komunikacijo in povezave med ljudmi v virtualnem svetu.

Vse tri lekcije so sestavljene iz naslednjih delov:

1. del - Predstavitev teme (teoretični del).
2. del - Praktične naloge (praktične naloge se lahko izvajajo vzporedno s teoretičnim delom med celotnim predavanjem).
3. del - Vprašanja in odgovori, povratne informacije.

Pomembno je, da udeleženci na prvem srečanju pred začetkom usposabljanja izpolnijo ocenjevalni vprašalnik (Priloga 1.1 Ocenjevalni vprašalnik pred usposabljanjem), na koncu tretjega srečanja pa morajo izpolniti ocenjevalni vprašalnik (Priloga 1.1.1 Ocenjevalni vprašalnik po usposabljanju).

Načrt pouka 1

- Ustvarite račun.
- Osnovne nastavitve in zasebnost.
- Naučite se, kako poslati prošnjo za prijateljstvo.

Korak 2: Ustvarjanje računa in osnovne nastavitve.

Praktična naloga

- Pokažite, kako se korak za korakom registrirati v račun FB.
- Teoretični del o glavnem meniju, levem meniju, osrednjem meniju in desnem meniju.
- Praktična naloga. Skupaj z udeleženci ustvarite osebni račun. Izpolnite glavna polja: naložite profilno sliko (to naj bo vaša osebna fotografija), naslovno fotografijo: tu je mogoče kar koli: najljubša dejavnost, hobi ali samo naslovnica, ki vam je všeč. In dodajte opis "O osebi" - informacije, ki jih bodo videli vaši prijatelji.
- Osebni podatki: delo in izobrazba, kontaktni in osnovni podatki, družina in sorodstvena razmerja (ti podatki niso obvezni).
- Osrednji meni in ikone.
- Nastavitve računa (jezik in regija) ter zasebnost:
 - Varnost in prijava.
 - Nastavitve zasebnosti in orodja.
 - Profil in označevanje.
 - Javna objava.
 - Blokiranje.



- Meni na levi strani:
 - Prošnja prijateljev.
 - Kako si ogledati profile drugih oseb (ki so poslale prošnjo za prijateljstvo).
 - Kako poiskati prijatelje v Facebooku.
- Odjavite se.

Načrt pouka 2

- Ustvarjanje vsebine na Facebooku.
- Komentirajte, odzovite se in pošljite objavo naprej.
- Pravila za spletno objavljanje fotografij in glasbe.

Korak 3: Ustvarjanje vsebine in ključne funkcije

- Nalaganje objave:
 - Nastavitve za osebno objavo.
- Objave drugih oseb:
 - Komentiranje, odzivanje, deljenje, shranjevanje.
- Shranjene objave:
 - Zbirka shranjenih objav.
- Kaj drugega lahko storimo z objavami drugih ljudi:
 - Vključimo/izključimo obvestila za to objavo.
 - Delimo povezavo.
 - Skrijemo pošto.
 - Utišamo "Prijatelja" za 30 dni.
 - Prenehamo slediti.
 - Prijavimo objavo.
- Zgodbe, *reels*:
 - Kako ustvariti zgodbe ali *reels-e*.
- Fotografije, slike ali glasba in z njimi povezane zahteve.
- Kje najti slike brez licence.

Načrt pouka 3

- Družbena omrežja.
- Skupine v Facebooku.
- Spletna klepetalnica Facebook Messenger.

Korak 4: Skupine, Messenger in dogodki na Facebooku

- Različne vrste skupin FB in kako nam lahko koristijo.
- Kakšna je razlika med stranjo FB in skupino FB.
- Skupine FB:
 - Kakšna je razlika med javnimi in zasebnimi skupinami?
 - Kako iskati?
 - Kako izbrati skupine?
 - Pravila skupine - zakaj je pomembno, da jih upoštevate.



	<ul style="list-style-type: none"> ● Ustvarjanje lastne skupine: <ul style="list-style-type: none"> - Zasebnost in vidnost skupine. - Vabilo prijateljev. - Pravila skupine. - Vprašanja o članstvu. - Prošnje in odobritve članov. - Nastavitve skupine. ● Messenger: <ul style="list-style-type: none"> - Ustvarjanje skupine za klepet v klepetalnici <i>Messenger</i>. - Nastavitve skupine za klepet v klepetalnici <i>Messenger</i>. ● Dogodki: <ul style="list-style-type: none"> - Dogodki, ki se jih udeležujem ali sem se jih udeležil. - Ustvarite dogodek. - Kako na dogodek povabiti prijatelje in druge ljudi.
Vrednotenje dejavnosti npr. zagotavljanje povratnih informacij, zbiranje, razmislek, refleksija, razprava, debata)	Pridobivanje povratnih informacij ob koncu sestanka. Poleg tega se lahko razdeli vprašalnik za povratne informacije.
Pričakovani rezultati	<ul style="list-style-type: none"> ● Izboljšanje spretnosti IKT. ● Tisti, ki nimajo računa FB, si ga bodo ustvarili. Tisti, ki ga imajo, bodo prilagodili nastavitve. ● Razširitev socialnega kroga. ● Zmanjševanje osamljenosti in izključenosti. ● Spodbujanje radovednosti.
Reference, viri in priporočena literatura	<p>Ljudje, ki se ukvarjajo z družbenimi omrežji, lahko to počnejo zaradi osebnih ali poslovnih interesov. Tisti, ki se na družbenih omrežjih ukvarjajo z osebnim udejstvovanjem, sodelujejo z različnimi oblikami medijev, da bi razpravljali o svojem življenju in interesih. Spletna mesta družbenih omrežij opravljajo enako funkcijo, vendar se način predstavitve njihove vsebine razlikuje, ciljno občinstvo pa je razdeljeno po starostnih skupinah. Med starejšimi je najbolj priljubljeno družabno omrežje Facebook.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vloga informacijske tehnologije pri razvoju vseživljenjskega učenja: <p>https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/pdf/2016/07/shsconf_eeia2016_01019.pdf</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Računalniška komunikacija kot pomoč starejšim odraslim pri samostojnosti: <p>https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01449299308924382</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kaj je družbeno mreženje? <p>https://www.techtarget.com/whatis/definition/social-networking</p>



Motivacija za izvajanje dejavnosti	<ul style="list-style-type: none"> • Zmanjšanje socialne izolacije in osamljenosti ter velika pripravljenost za sodelovanje v družinskem življenju. • Zaradi sodelovanja v skupnostih, ustvarjanja novih družabnih krogov in vzpostavljanja novih odnosov na spletu starejši uporabljajo družbene medije.
Opombe	<p>www.senjurupasaulis.lt</p> <p>Na tej spletni strani lahko spoznate Senjorų Pasaulis (Svet starejših). Na družbenih omrežjih je bila ustanovljena organizacija, ki združuje starejše ljudi v skupnosti in jih vabi k sodelovanju pri predavanjih na daljavo.</p>

VIZUALNO GRADIVO ZA USPOSABLJANJE (DIAPOZITIVI): <https://cutt.ly/WwczpYCA>



1.2. Raziščimo svet z aplikacijo Google Maps

Naslov dejavnosti	Raziščimo svet z aplikacijo Google Maps
Modul	DIGITALNO ZNANJE
Vrsta dejavnosti: spletna, hibridna (kombinirana) ali v živo	Najbolje osebno, lahko tudi prek spleta. Lahko se izvede tudi kot kombinirana dejavnost.
Predvideno število udeležencev	5–10
Predvideno trajanje	2 uri
Ključni cilji	<ul style="list-style-type: none"> • Spoznati aplikacije za pametne telefone in prednosti njihove uporabe. • Spoznati e-storitve, ki so koristne za starejše. • Znanje o uporabi aplikacije Google Maps za različne potrebe. • Raziskovanje aplikacije Google Maps in njene možnosti prek pametnih telefonov.
Potreben material in priprava	<ul style="list-style-type: none"> - Pametni telefon - Računalnik z internetno povezavo - Osnovne digitalne spretnosti
Opis po korakih (namenjeno izvajalcu)	<p><u>Korak 1: Pogovorite se z udeleženci o digitalnem znanju</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vprašajte jih, ali poznajo aplikacije za pametne telefone. - Katere aplikacije uporabljajo? - Ali imajo raje aplikacije ali brskanje po internetu prek računalnika? <p><u>Korak 2: Udeleženci na svojih pametnih telefonih (internetu) poiščejo aplikacijo Google Maps.</u></p> <p><u>Korak 3: Poiščite svojo lokacijo</u></p> <p><u>Korak 4: Poiščite najbližjo šolo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Poiščite navodila za pot do šole. - Koliko bi potrebovali za hojo in koliko za vožnjo? - Ali je v šolo na voljo javni prevoz? - Pritisnite na "ZAČNI" - kaj se zgodi?



	<p><u>Korak 5: Skupna raba lokacije</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vrnite se na začetek in poiščite svojo lokacijo. - Pritisnite modro piko, ki prikazuje vašo lokacijo. - Oglejte si možnost "Share location / Deli lokacijo". - Ta možnost vam omogoča, da svojo lokacijo v realnem času delite z izbrano osebo. Izberete lahko tudi, koliko časa želite, da se vaša lokacija deli z izbrano osebo. To je uporabno, če se odpravljate na pohod ali izlet v neznan kraj in se bojite, da bi se izgubili. <p><u>Korak 6: Shranjevanje parkirišča</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vrnite se na začetek in poiščite svojo lokacijo. - Pritisnite modro piko, ki prikazuje vašo lokacijo. - Izberite možnost "Save parking / Shrani parkirišče". - Vašo lokacijo bo aplikacija shranila kot parkirno mesto. - Ko se vračate in želite poiskati shranjeno parkirno mesto, pritisnite gumb "Directions / Navodila za pot" in izberite "Saved parking / Parkirno mesto". - Ponovno izberite "Directions / Navodila za pot", pritisnite "Začni" in zemljevid vas bo pripeljal do parkirnega mesta. <p><u>Korak 7: Individualno raziskovanje</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Udeležencem dajte nekaj časa, da individualno raziščejo druge možnosti na aplikaciji Google Maps in jim odgovorite na morebitna vprašanja. - Raziskujejo lahko na primer različne lokacije in si ogledajo različne vrste zemljevidov. <p><u>Korak 8: Druge uporabne aplikacije:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Z udeleženci se pogovorite o drugih uporabnih e-storitvah, kot sta aplikacija za opomnike za tablete in povečevalno steklo.
Vrednotenje dejavnosti (npr. zagotavljanje povratnih informacij, zbiranje, refleksija, razmislek, razprava, debata)	<p>Udeleženci naj se povežejo v ekipo po dva in drug drugemu dodelijo naloge. Primer: poiščite najbližji nakupovalni center samo z uporabo aplikacije Google Maps.</p> <p>Nato naj se pogovorijo o tem, kako koristna je bila delavnica zanje, in svoje mnenje delijo s celotno skupino.</p>
Pričakovani rezultati	<p>Udeleženci bodo znali individualno uporabljati aplikacijo Google Maps za svoje potrebe glede prevoza, orientacije in možnosti parkiranja. Imeli bodo več motivacije za uporabo aplikacij v svojem življenju tudi za druge potrebe.</p>



Reference, viri in priporočena literatura	<p>Spletna stran s priporočili za uporabne aplikacije: https://www.seniorliving.org/cell-phone/apps/</p> <p>Kratek videoposnetek z razlago osnov Googlovih Maps: https://eldr.co/technology/smart-seniors/watch-how-to-use-google-maps/</p>
Motivacija za izvajanje dejavnosti	<p>Starejši ljudje kažejo veliko zanimanje za pridobivanje digitalnih spretnosti. Z osredotočanjem na izbrane spletne storitve vadijo že pridobljene digitalne spretnosti, jih izpopolnjujejo z novim znanjem in spoznavajo nove možnosti. Podrobno spoznavanje določenih storitev pripomore k razumevanju ozadja digitalnih storitev in pomaga pri spretnejši uporabi aplikacij, namesto da bi uporabljali le njihove osnovne možnosti.</p>
Opombe	<p>Dejavnost je usmerjena predvsem v uporabo pametnih telefonov. Če vaši udeleženci uporabljajo internet prek računalnika, bodo možnosti, opisane v dejavnosti, morda nekoliko omejene.</p> <p>Ta aktivnost je pripravljena za osebe, ki že imajo nekaj osnovnega znanja aplikacije Google Maps. Če udeleženci v skupini še nikoli niso uporabljali te aplikacije, bodo morda potrebovali več časa za osvojitve korakov od 2 do 4. Korak 4 in naprej so pripravljene za bolj izkušene osebe. Za skupino začetnikov je bolje, da to dejavnost razdelite na dve ločeni srečanja.</p> <p>Učinkovitost dejavnosti je največja, če sta prisotna dva ali več moderatorjev, ki udeležencem pomagajo brskati po njihovih telefonih ali računalnikih.</p>

VIZUALNO GRADIVO ZA USPOSABLJANJE (DIAPOZITIVI): <https://cutt.ly/awczp0lZ>



1.3. Komunikacijske platforme

Naslov dejavnosti	Komunikacijske platforme
Modul	DIGITALNO ZNANJE
Vrsta dejavnosti: spletna, hibridna (kombinirana) ali v živo	Spletna, hibridna (kombinirana) ali v živo.
Predvideno število udeležencev	Največ 20
Predvideno trajanje	1 ura
Ključni cilji	<ul style="list-style-type: none"> • Naučiti se uporabljati platformo Zoom. • Razširiti razpon možnosti (od akademskih predavanj in spletne skupinske razprave do vadbe in jezikovnih lekcij). • Razširiti družabni krog.
Potreben material in priprava	<ul style="list-style-type: none"> - Predstavitev komunikacijskih platform - Računalnik - Pametni telefon - Za hibridni sestanek je potreben projektor.
Opis po korakih (namenjeno izvajalcu)	<p>Komunikacijska programska oprema vključuje sisteme in aplikacije, ki omogočajo izmenjavo besedilnih, zvočnih in video sporočil ter datotek prek oblaka ali lokalnih omrežij. Orodja, kot so elektronska pošta, klepet, aplikacije za sporočanje in sistemi protokola za prenos datotek, pomagajo uporabnikom komunicirati med napravami v realnem času.</p> <p>Obstaja veliko komunikacijskih aplikacij, ki ponujajo različne funkcije in možnosti. Tukaj je nekaj primerov priljubljenih komunikacijskih aplikacij:</p> <p>Microsoft Teams: To je komunikacijska platforma za sodelovanje in komunikacijo na delovnem mestu. Omogoča organizacijo sestankov, izmenjavo datotek, komuniciranje v skupinah in pošiljanje sporočil.</p> <p>Za komunikacijo z drugimi ljudmi lahko uporabljate naslednje storitve:</p> <p>Slack: To je aplikacija za komunikacijo v delovni skupini, ki omogoča ustvarjanje kanalov, komunikacijo z ekipo, izmenjavo dokumentov in integracijo drugih aplikacijskih sistemov.</p> <p>Skype: Platforma za video in glasovno klepetanje ter sporočanje. Omogoča individualne in skupinske klepete.</p> <p>WhatsApp: Priljubljena mobilna aplikacija, ki omogoča pošiljanje sporočil, klicanje ter izmenjavo fotografij in videoposnetkov. Pogosto se uporablja za osebno komunikacijo, vendar je lahko uporabna tudi v skupinah.</p>



	<p>Telegram: To je aplikacija za takojšnje sporočanje, ki omogoča pošiljanje sporočil, klicanje in izmenjavo datotek. Ima tudi dobre funkcije za varovanje zasebnosti.</p> <p>Discord: To je komunikacijska aplikacija, ki se večinoma uporablja za igralne skupnosti. Omogoča ustvarjanje besedilnih in glasovnih klepetov v skupinah, izmenjavo datotek in usklajevanje dejavnosti.</p> <p>Med tem usposabljanjem bomo spoznali aplikacijo ZOOM. To je aplikacija za videokonference, ki uporabnikom omogoča organizacijo in sodelovanje na virtualnih sestankih, predstavitev, delavnicah in drugih komunikacijskih dogodkih. Zoom omogoča tudi deljenje vsebine zaslona, prenos datotek, pisanje sporočil in komuniciranje z drugimi udeleženci prek besedila ali glasu. Aplikacija je zaradi svoje priročnosti, prilagodljivosti in bogatih funkcij postala izjemno priljubljena in se pogosto uporablja tako v poslovne kot zasebne namene.</p> <p><u>Korak 1:</u></p> <p>Ustvarite brezplačen osnovni račun.</p> <p><u>Korak 2:</u></p> <p>Prenos Zooma v računalnik.</p> <p><u>Korak 3:</u></p> <p>Preverite zvok in video.</p> <p><u>4. korak:</u></p> <p>Prijavite se.</p> <p><u>5. korak:</u></p> <p>Na srečanje povabite prijatelje.</p> <p><u>Korak 6:</u></p> <p>Začnite sestanek ali se mu pridružite.</p>
Vrednotenje dejavnosti (npr. zagotavljanje povratnih informacij, zbiranje, refleksija, razmislek, razprava, debata)	Priloga 1.3. Vprašalnik za povratne informacije
Pričakovani rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - Postati aktiven uporabnik komunikacijskih aplikacij. - 1–2-krat tedenska udeležba predavanj, seminarjev in sestankov na daljavo v programu Zoom.



Reference, viri in priporočena literatura	Kako Zoom pomaga starejšim državljanom živeti boljše življenje: https://www.naotech.com/blog/how-zoom-is-helping-seniors-live-better-lives/
Motivacija za izvajanje dejavnosti	Aktivna uporaba IKT zmanjšuje tesnobo, povezano z uporabo tehnologije. Usposobljeni uporabniki lahko zmanjšajo občutek osamljenosti in izboljšajo čustveno zdravje s pogostejšimi srečanji s svojimi družinskimi člani v tujini.
Opombe	Vse dejavnosti programa Svet starejših (ang. Seniors' World) potekajo na platformi Zoom. Svet starejših ima izkušnje tudi z organizacijo hibridnih srečanj z uporabo platforme Zoom. www.senjorupasaulis.lt

VIZUALNO GRADIVO ZA USPOSABLJANJE (DIAPOZITIVI): <https://cutt.ly/AwczavK9>



1.4. Uporaba mobilnih naprav

Naslov dejavnosti	Uporaba mobilnih naprav
Modul	DIDIGITALNO ZNANJE
Vrsta dejavnosti: spletna, hibridna (kombinirana) ali v živo	Spletna, hibridna (kombinirana) ali v živo.
Predvideno število udeležencev	Največ 20
Predvideno trajanje	1,5 ure
Glavni cilji	<ul style="list-style-type: none"> • Udeleženci bodo izboljšali kakovost svojega življenja. • Ohranjanje zdravja. • Sledenje razvoju družbe.
Potrebno gradivo in priprava	<ul style="list-style-type: none"> - Predstavitev teme s fotografijami po korakih. - Pametni telefon/tablični računalnik (polnilec) in osebni računalnik
Opis po korakih (namenjeno izvajalcu)	<p>Zakaj je pomembno obvladati pametni telefon tudi v starejših letih?</p> <p>Informacijska in komunikacijska tehnologija (IKT) ima danes pomembno vlogo v vsakdanjem življenju ljudi, tudi starejših odraslih. Starejši odrasli pogosto uporabljajo pametne telefone za namene zabave, zdravstvene oskrbe, spletnega učenja, izboljšanja kognitivnih sposobnosti, socialne interakcije in za številne druge namene. Digitalni razkorak je pri uporabi pametnih telefonov objektivno neizogiben, vendar so starejši odrasli izjemno raznolike skupine, ki ne ustrezajo enotno stereotipom o odporu do tehnologije.</p> <p>Pametni telefoni niso le močna podporna tehnologija, ki jim pomaga ohranjati neodvisnost, družbeno udeležbo in občutek vrednosti ob slabšanju telesnega stanja ali omejenih zmožnostih, temveč ponujajo tudi nove priložnosti za izboljšanje dobrega počutja in kakovosti življenja.</p> <p><u>Tema 1 Uporaba mobilnih naprav:</u></p> <p>Ena od najpomembnejših značilnosti mobilnih naprav so njihove aplikacije. To so posebne aplikacije, ki nam omogočajo izvajanje različnih nalog in dejanj na naši mobilni napravi. Te aplikacije so lahko vnaprej nameščene ali prenesene iz spletne trgovine, kot sta App Store ali Google Play.</p> <p>Mobilne aplikacije nam pomagajo opravljati številne stvari. Omogočajo nam lahko dostop do družabnih omrežij, e-pošte, spletnih trgovin in zemljevidov. Omogočajo nam lahko tudi igranje</p>



	<p>iger, poslušanje glasbe, gledanje filmov ali celo učenje novih stvari. Z mobilnimi aplikacijami lahko pridobimo najnovejše novice, ostanemo v stiku s prijatelji in družino, načrtujemo svoj dan in celo spremljamo svoje zdravje. Možnosti so neskončne in vsakdo lahko najde aplikacije, ki ustrezajo njegovim individualnim potrebam. Uporaba mobilnih naprav in njihovih aplikacij lahko predstavlja tudi nekaj izzivov, zlasti s staranjem; na primer slabši vid in artritis sta glavna izziva pri gledanju na zaslon telefona in uporabi tipkovnice. Zaradi tega je med mladimi in starejšimi nastal velik razkorak.</p> <p>Vendar pa obstajajo odlične aplikacije, ki starejše spodbujajo k boljšemu počutju, na primer #walk15, Strava ali druge platforme, namenjene ustvarjanju izzivov za hojo.</p> <p>Na tem usposabljanju se bomo naučili namestiti in uporabljati aplikacijo #Walk15 na naših pametnih napravah.</p> <p><u>Korak 1:</u></p> <p>Prenesite aplikacijo #Walk 15 iz Google play ali App Store</p> <p><u>Korak 2:</u></p> <p>Prijavite se z računom Facebook ali Google</p> <p><u>Korak 3:</u></p> <p>Vnesite kodo za prijavo, poslano na vneseni e-poštni naslov.</p> <p><u>4. korak:</u></p> <p>Vnesite svoj dnevni cilj korakov, višino in težo.</p> <p><u>5. korak:</u></p> <p>Dostopite do aplikacije Zdravje v telefonu.</p> <p><u>Korak 6:</u></p> <p>Ustvarite svoj izziv korakov ali se pridružite obstoječemu izzivu.</p> <p><u>Zaključek - vprašanja in odgovori</u></p>
<p>Vrednotenje dejavnosti (npr. zagotavljanje povratnih informacij, zbiranje, refleksija, razmislek, razprava, debata)</p>	<p>Pridobivanje povratnih informacij ob koncu sestanka. Poleg tega se lahko razdeli vprašalnik za povratne informacije.</p>



Pričakovani rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - Zmanjšanje strahu, povezanega z uporabo digitalnih tehnologij. - Sodelovanje v skupinskem izzivu korakov bo spodbudilo hojo. - Sodelovanje v skupinskem izzivu korakov pomaga razširiti krog prijateljev.
Reference, viri in priporočena literatura	<p>Ostanimo povezani: razlike v sprejemanju in uporabi pametnih telefonov med starejšimi odraslimi na Kitajskem https://link.springer.com/article/10.1007/s10209-022-00933-4</p> <p>Uporaba pametnih telefonov med starejšimi odraslimi https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S074756322101060</p>
Motivacija za dejavnost	<p>Tehnologija je prisotna povsod, mobilni telefoni pa so postali nepogrešljiv del vsakdanjega življenja. Naše telefone uporabljamo kot mobilne računalnike za preverjanje e-pošte, spletno nakupovanje, dostop do novic, prenašanje glasbe in videoposnetkov, sodelovanje v družabnih omrežjih, naročanje hrane, pregledovanje zemljevidov ... seznam je dolg. Izziv korakov aplikacije Walk15 povečuje motivacijo za vadbo, izboljšuje razpoloženje in telesno zdravje ter zmanjšuje občutek osamljenosti in socialne izključenosti. Udeležba na usposabljanju za večine IKT zmanjšuje strah pred tehnologijo.</p>
Opombe	<p>Svet starejših ima dobre prakse pri organizaciji raznolikih dejavnosti IKT za starejše. /www.senjurupasaulis.lt</p>

VIZUALNO GRADIVO ZA USPOSABLJANJE (DIAPOZITIVI): <https://cutt.ly/jwczaxEG>



Modul 2: Dobro počutje

UVOD
<p>Modul sestavljajo štiri aktivnosti, namenjene spodbujanju zdravega življenja, s posebnim poudarkom na spodbujanju zdravega načina življenja med starejšimi. Vsebina predlaganih dejavnosti zajema telesno vadbo, spoznavanje in pripravo zdravih jedi ter zdravilne učinke zelišč. Z aktivnim življenjskim slogom starejši ohranjajo svojo vitalnost in si tako bogatijo vsakdanje življenje, hkrati pa lažje premagujejo vsakodnevne izzive, ki so v starosti lahko ovira (npr. hoja po stopnicah, nakupovanje v trgovini itd.). Vsebina je zasnovana tako, da je primerna za ciljno skupino projekta. Namen vaje za ogrevanje, predlagane za uvod v vsebino modula, je seznaniti udeležence z dojemanjem časa in pridobiti vpogled v to, kako je lahko dojemanje časa pri vsakem posamezniku različno.</p>
CILJI
<p>Cilj tega modula je spodbujati zdrav življenjski slog z vključevanjem starejših državljanov in starejših ljudi v dejavnosti, namenjene krepitvi vezi med telesom, duhom in umom.</p>
NAČELA SREBRNE EKONOMIJE IN AKTIVNEGA STARANJA
<p>Ta modul zajema naslednja načela srebrne ekonomije in aktivnega staranja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zagotavljanje boljšega dostopa do aktivnega življenja za starajoče se prebivalstvo; • Spodbujanje zdravega načina življenja med vsemi starostnimi skupinami prebivalstva; • Boj proti diskriminaciji na podlagi starosti in negativnim stereotipom o starejših.
VAJA ZA OGREVANJE
<p>Vaja za upravljanje časa</p>
SEZNAM AKTIVNOSTI
<p>2.1. Vaje za starejše 2.2. Priprava zdravih jedi 2.3. Aromaterapija 2.4. Test hoje</p>



Vaja za ogrevanje

2.0. Boljše razumevanje upravljanja s časom. Ali je moje dojetanje časa enako kot pri drugih?

Udeleženci se usedejo v krog. Zapreti morajo oči. Navodila so naslednja:

Vsak udeleženec mora vstati, ko misli, da je minila minuta.

Običajno ljudje vstanejo ob različnem času.

Opomba: Če imajo udeleženci težave pri vstajanju (na primer na invalidskem vozičku), lahko izberete drugo gesto, kot je dvig rok.

Po končani dejavnosti lahko vodite kratko razpravo o drugačnem dojetanju časa. Kako ga kljub temu, da imamo na voljo enako količino časa, doživljamo različno.

S skupino se lahko nato pogovorite o različnih motečih dejavnikih, s katerimi se vsi srečujemo v delovnem času, in se pogovorite o možnih rešitvah za njihovo premagovanje.



Aktivnosti

2.1. Vaje za starejše

Naslov aktivnosti	Vaje za starejše
Modul	DOBRO POČUTJE
Vrsta dejavnosti: spletna, hibridna (kombinirana) ali v živo	V živo
Predvideno število sodelujočih	10
Predviden čas trajanja	1 ura
Ključni cilji	<ul style="list-style-type: none"> • Poučiti stanovalce o učinkoviti in varni uporabi pripomočkov npr. v Senior parku. • Spodbujati samostojno in vodeno vadbo s pomočjo zaposlenih ali svojcev.
Potreben material in priprava	<ul style="list-style-type: none"> - Oprema za vadbo (lahko dostopna tudi za uporabnike na vozičkih in za osebe, ki uporabljajo rolatorje) - Natisnjena navodila za uporabo - Senzorična bradlja - Bradlja za ravnotežje - Klop - Palice za razgibavanje ramenskega obroča - Panel za razgibavanje ramenskega obroča - Drugo <p>Vsi pripomočki morajo biti redno vzdrževani. Pred delavnico se opravi varnostni pregled opreme.</p>
Opis po korakih (namenjeno izvajalcu)	<p><u>Korak 1:</u></p> <p>Udeležencem delavnice predstavimo posamezno vadbena opremo. Poudarimo prednosti, ki jih prinaša redna uporaba pripomočkov, kot so izboljšava ravnotežja, gibljivost, ohranjanje in izboljšava mišičnega tonusa ter ohranjanje kognitivnih sposobnosti.</p>

36



	<p><u>Korak 2:</u></p> <p>Pripravimo seznanitev o uporabi posameznih pripomočkov z demonstracijo. Podrobno opišemo in predstavimo, kako pravilno in varno uporabljamo pripomočke. Vsak pripomoček je opremljen z jasnimi navodili o uporabi, z grafičnim prikazom uporabe.</p> <p><u>Korak 3:</u></p> <p>Po demonstraciji pravilne uporabe povabimo udeležence k preizkusu pripomočka. Nudimo vodeno uporabo in dodatna pojasnila, če je to potrebno.</p> <p>Potem ko prvi udeleženec prepričljivo izvede vajo s pripomočkom, povabimo tudi preostale udeležence k preizkusu vadbene opreme. Ponudimo jim pomoč prostovoljcev, poskrbimo da vsak udeleženec varno uporabi pripomoček.</p> <p><u>Korak 4:</u></p> <p>Nato nadaljujemo po posameznih vadbenih postajah oziroma pripomočkih ter jim predstavimo pravilno uporabo. Uporaba pripomočka je pospremljena s strokovno razlago ter vodeno uporabo. Udeležence povabimo k pregledu natisnjenih navodil ter jim zagotovimo takojšnjo pomoč, če je to potrebno.</p> <p><u>Korak 5:</u></p> <p>Vsak udeleženec preizkusi vsak pripomoček, oziroma se ustavi na postaji, ki ustreza njegovi fizični zmožnosti uporabe posameznega pripomočka, ob podpori strokovnega delavca. Pomembno je oceniti zmožnost izvedbe vaj in ponuditi strokovno podporo.</p> <p>Pripomočki morajo biti prilagojeni fizičnim sposobnostim udeležencev.</p>
<p>Vrednotenje aktivnosti (npr. zagotovljene povratne informacije, zbiranje, refleksija, razmislek, razprava)</p>	<p>Ocena aktivnosti se izvede z izbranimi vprašanji o zadovoljstvu udeležencev z vsebino delavnice.</p>



Pričakovani rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - Sposobnost samozavestne in redne uporabe vadbene opreme v parku s strani udeležencev. - Samostojna in vodena izvedba vaj. - Spodbuditi starejše k ohranjanju gibljivosti. - Zagotoviti okolje za socialno interakcijo in krepitev občutka skupnosti.
Reference, viri in priporočena literatura	<p>Članki, ki ponudijo boljše razumevanje senior parkov in vadbenih pripomočkov/opreme:</p> <p>Playground centre: The Best Equipment for Senior Fitness</p> <p>https://www.playgroundcentre.com/the-best-equipment-for-senior-fitness/</p> <p>Equipment for senior citizens: https://www.richter-spielgeraete.de/en/playground-equipment/products/pedagogics/senior-citizens/</p> <p>Seniors' Physical Activity in Neighborhood Parks and Park Design Characteristics https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2020.00322/full</p>
Motivacija za izvajanje dejavnosti	<p>Spodbuditi stanovalce k samostojni in vodeni uporabi pripomočkov, spodbujati redno, vsakodnevno vadbo brez prisotnosti strokovne osebe (zdravstveni vidik). Promocija druženja stanovalcev, svojcev ter drugih obiskovalcev Senoir parka (socialno povezovanje) s ciljem promocije zdravega načina življenja.</p>
Opombe	<ul style="list-style-type: none"> - Vsi pripomočki in vadbeni oprema morajo biti redno vzdrževana. - Pred delavnico se opravi varnostni pregled opreme. - Vadbeni oprema mora vsebovati natisnjena navodila za uporabo. - Predlagana je priprava načrta izvedbe delavnice. - Obvezno je zagotoviti zadostno število izvajalcev ali prostovoljcev, ki zagotovijo varnost in pomoč udeležencem. - K udeležbi lahko povabite družinske člane udeležencev, s ciljem spodbujanja nadaljnje uporabe vadbenih pripomočkov, brez prisotnosti in nadzora strokovne osebe.

VIZUALNO GRADIVO ZA USPOSABLJANJE (DIAPOZITIVI): <https://cutt.ly/fwczdE7s>



2.2. Priprava zdravih jedi

Naslov dejavnosti	Priprava zdravih jedi
Modul	DOBRO POČUTJE
Vrsta dejavnosti: spletna, hibridna (kombinirana) ali v živo.	Osebna
Predvideno število udeležencev	10–20
Predvideno trajanje	2 uri
Ključni cilji	<ul style="list-style-type: none"> • Prepoznavanje zdravih izdelkov. • Povzetek prednosti zdrave prehrane. • Priprava zdrave jedi.
Potreben material in priprava	<ul style="list-style-type: none"> - Mešalnik (1 ali več) - Različno sezonsko sadje (alternativa – zamrznjeno sadje) - Lanena semena (tudi sezamova semena) - Rastlinsko mleko (npr. kokosovo, mandljevo, ovseno ...) - Javorjev sirup - Papir - Svinčnik
Opis po korakih (namenjen o izvajalcu)	<p><u>Korak 1:</u> Pogovorite se z udeleženci o zdravih živilih</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vodite razpravo o laktozi in prednostih uporabe rastlinskih mlečnih izdelkov. - Vodite razpravo o prednostih uporabe semen v obrokih (vlaknine). - Vodite razpravo o javorjevem sirupu kot bolj zdravem sladilu v primerjavi s sladkorjem. <p><u>Korak 2:</u> Udeležence prosite, naj preučijo sestavine, ki so na voljo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vzemite list papirja in načrtujte svoj smoothie z zapisom recepta. <p><u>Korak 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ko so zadovoljni s svojim receptom, naj pripravijo sestavine.



	<p><u>Korak 4:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pripravljene sestavine dajo v mešalnik in jih gladko zmešajo. - Poskusijo naj svoje smoothije in prilagodijo okus, dokler jim ne bo všeč. Vse te korake morajo upoštevati in si jih zapisati, da bodo na koncu imeli pravi recept za jed, ki so jo ustvarili. <p><u>Korak 5:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Udeleženci naj raziskujejo z drugimi sestavinami in ustvarijo še nekaj smoothijev ali drugih zdravih napitkov. <p><u>Korak 6:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Udeleženci vstopijo v fazo degustacije, tako da svoje smoothije delijo z drugimi. - Udeleženci naj podajo svoje mnenje in se pogovorijo o izdelkih. <p><u>Korak 7:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Udeleženci sestavijo ekipo dveh oseb in pripravijo načrt zdravega obroka za jutrišnje kosilo. <p>Nasveti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - polnozrnati izdelki, - veliko zelenjave, - manj mastni izdelki, - Brez dodanih predelanih živil. <p><u>Korak 8:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Svoje zamisli delijo s celotno skupino.
<p>Vrednotenje dejavnosti (npr. zagotavljanje povratnih informacij, zbiranje, refleksija, razmislek, razprava, debata)</p>	<p>Udeleženci se pogovarjajo o prednostih priprave smoothijev. Izrazijo naj tudi svoje dvome ali negativne vidike.</p>
<p>Pričakovani rezultati</p>	<p>Udeleženci si bodo zapomnili nekaj osnov zdravega prehranjevanja. Naučili se bodo improvizirati v kuhinji in uporabiti svojo ustvarjalnost za ustvarjanje novih okusov.</p>



Reference, viri in priporočena literatura	<p>Članek o prehrani za starejše: https://www.healthstandnutrition.com/nutrition-for-seniors/</p> <p>Priporočilo za smoothie za starejše: https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1144643/FULLTEXT01.pdf</p> <p>Pierre, J. (2014). <i>Stebri zdravja: Vaši temelji za vseživljenjsko dobro počutje</i>. Hay House Incorporated, str. 30-32. Na voljo na: https://books.google.si/books?id=h176DwAAQBAJ&lpg=PA1&ots=yYwiKwxdZW&dq=smoothies%20seniors&lr&hl=sl&pg=PA11#v=onepage&q=smoothies%20seniors&f=false</p>
Motivacija za izvajanje dejavnosti	<p>Izboljšanje ustvarjalnosti, uvedba načina za vključitev zdravih izdelkov v vsakdanje življenje, spodbuja odprtost in pripravljenost poskusiti nekaj novega.</p>
Opombe	<p>/</p>

VIZUALNO GRADIVO ZA USPOSABLJANJE (DIAPOZITIVI): <https://cutt.ly/Jwczd8EH>



2.3. Aromaterapija

Naslov aktivnosti	Aromaterapija – Kosobrinove modrosti
Modul	DOBRO POČUTJE
Vrsta dejavnosti: spletna, hibridna (kombinirana) ali v živo	V živo
Predvideno število sodelujočih	10–15
Predviden čas trajanja	1 ura
Ključni cilji	<ul style="list-style-type: none"> • Doseči osnovno razumevanje o aromaterapiji, eteričnih oljih, načinih pridobivanja in uporabe. • Osvojene in razvite veščine izdelave razpršila za prostor in njegove uporabe v vsakdanjem življenju.
Potreben material in priprava	<ul style="list-style-type: none"> - Steklena čaša - Steklениčke z razpršilko - Eterična olja, navedena v receptu - 70 % alkohol - Gaza - Razkužilo za roke - Lističi za testiranje parfumov - Etikete - Flomastri - Miza, stoli - Zračen prostor
Opis po korakih (namenjeno izvajalcu)	<p>Prostor, kjer se bo delavnica izvedla, lahko obogatite z uporabo difuzorja. Udeležencem lahko skuhate zeliščni čaj. Na mizi naj se najaha ves potreben material skupaj s končnimi izdelki, literaturo.</p> <p><u>Korak 1:</u></p> <p>Delavnico pričnemo z uvodno predstavitvijo aromaterapije.</p> <p><u>Korak 2:</u></p> <p>Izvajalec udeležencem predstavi izbrana eterična olja ter v razpravi poudari pomembnost kakovostnih eteričnih olj, ki so visoko koncentrirana. Zato je potrebna previdnost pri nakupu olj iz ekološke pridelave – neškropljena, brez kemikalij in pesticidov. Udeležencem med razlago ponudimo možnost, da povonjajo eterična olja in preizkusijo aromaterapevtske izdelke, ki smo jih razstavili (losjoni, balzami za ustnice, razpršila)</p>



Korak 3: Prepoznavaj eterično olje (glej Prilogo 1)

Potrebujete:

- eterično olje (na primer: olje sivke, poprove mete ali limone),
- lističe za testiranje parfumov,
- vprašalnik (vprašanja za udeležence delavnice, ki se nanašajo na izkušnjo z vonjem eteričnega olja).

Udeležencem ponudimo eterično olje, ki se nahaja v neoznačeni steklenički. Najboljši način za oceno arome eteričnega olja je, da nanesete eno ali dve kapljici eteričnega olja na testni listič za parfume in ocenite aromo tako, da povohate testni listič. Ob tem prosimo udeležence, da izpolnijo kratek vprašalnik. Udeležence spodbudimo k postavljanju vprašanj in pogovoru z drugimi udeleženci.

Ob koncu, ko udeleženci izpolnijo listek z vprašanji, izvajalec razkrije, katero eterično olje je bilo del preizkusa. Z odgovori udeležencev se dotaknemo široke palete uporabnosti olj in njihov vpliv na človekov um in telo.

Korak 4: Izdelajmo razpršilo za prostor (glej Prilogo 2)

Vsak udeleženec prejme recept za izdelavo razpršila za prostor. Skupaj pregledajo varno uporabo eteričnih olj, ki so del pripravljene recepta.

Skupaj z udeleženci sledimo naslednjim korakom:

1. Posodice in pripomočke razkužimo z 70 vol. % alkoholom z uporabo gaze.
2. V posodico vlijemo alkohol.
3. Dodamo eterična olja (sledimo receptu).
4. Vse sestavine premešamo.
5. Vsebino pazljivo vlijemo v stekleničko z razpršilko, ki smo jo predhodno razkužili z alkoholom. Če je potrebno, uporabimo lij.
6. Razpršilo zapremo s pokrovom in dobro pretresemo.
7. Posušimo stekleničko in jo označimo z nalepko. Pred vsako uporabo dobro pretresemo.

Koncentracija eteričnih olj v izdelanem razpršilu znaša 3 %. Razpršilo se uporablja za osvežitev doma, posteljnine, oblačil. Stekleničko pred uporabo dobro pretresemo.



Vrednotenje dejavnosti (npr. zagotavljanje povratnih informacij, zbiranje, refleksija, razmislek, razprava, debata)	Ob koncu delavnice se izvede ocena aktivnosti. Udeležencem postavimo vprašanja o njihovi celostni izkušnji, o izpolnitvi pričakovanj, zadovoljstvu z aktivnostmi in možnimi izboljšavami.
Pričakovani rezultati	Udeleženci delavnice si bodo z osvojenim znanjem o osnovah aromaterapije lahko sami pripravili izdelek in jih uporabljali v vsakdanjem življenju.
Reference, viri in priporočena literatura	<p>Vodič po aromaterapiji: Članki o aromaterapiji in eteričnih oljih: www.aromaweb.co</p> <p>Seznam literature, priporočeno za nadaljnje spoznavanje področja aromaterapije:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Battaglia S. 2003. The Complete Guide to Aromatherapy. - Tisserand R., Young R., Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals. - Rhind J. P. 2016. Aromatherapeutic Blending. Essential Oils in Synergy. - Rhind J.P. Fragrance and Wellbeing
Motivacija za izvajanje dejavnosti	Spodbujati porabo aromaterapije kot novo metodo dela s stanovalci in širiti znanje o aromaterapiji v lokalni skupnosti .
Opombe	Prostor delavnice lahko odišavite s pomočjo difuzorja, na mizi pripravite literaturo o zeliščih in aromaterapiji, pripravite čaj iz zelišč za udeležence delavnice.

VIZUALNO GRADIVO ZA USPOSABLJANJE (DIAPOZITIVI): <https://cutt.ly/5wczfQLK>



2.4. Test hoje

Naslov aktivnosti	Test hoje
Modul	DOBRO POČUTJE
Vrsta dejavnosti: spletna, hibridna (kombinirana) ali v živo	V živo
Predvideno število sodelujočih	10
Predviden čas trajanja	1 ura
Ključni cilji	<ul style="list-style-type: none"> - Preveriti telesno zmogljivost udeležencev testa hoje ter svetovati ustrezno telesno dejavnost ter zdravju prijazno športno vadbo za izboljšanje doseženih rezultatov. - Spodbujati k aktivnemu načinu življenja.
Potreben material in priprava	<ul style="list-style-type: none"> - Testni kartončki (glej prilogo) - Pisala - Označitev proge z znaki, baloni - Spremstvo za starejše udeležence - Napitki in prigrizki - Športna oprema - Komplet za prvo pomoč - Fitnes naprava ali pametna ura - Barvni sprej - Prostovoljci <p>Udeležence povabimo z vabilom na test hoje z navodili, da se primerno oblečejo (športna obutev, obleka). Pripravimo postajo z vodo, okrepečili. S sprejem na tla zarišemo črto, kjer napišemo start in cilj.</p> <p>Pot označimo s tablicami na primerni razdalji, z zapisom o premagani razdalji ali z navodili za pot (npr 1 km prehojen, 1 km do cilja, zavij desno in sledi poti do cilja). Napisi naj bodo v živih barvah, jasno vidni. Namestimo jih lahko na drevesa, ali pa uporabimo lesene palice. Udeležence opozorimo, da sledijo oznakam na poti.</p>
Opis po korakih (namenjeno izvajalcu)	<p><u>Korak 1:</u></p> <p>Udeležence pozdravimo in jim opišemo potek aktivnosti. Udeležili se bodo testa hoje na 2 kilometra. Pokažemo potek poti ter povemo, kako je pot označena (kje se nahajajo baloni, napisi), seznanimo s</p>



	<p>posebnostmi terena (gozdna pot, kamenje, razmočen teren). Opozorimo jih na previdnost pri hoji.</p> <p><u>Korak 2:</u></p> <p>Udeležence za začetek povabimo, da se postavijo v krog. Strokovna delavka pokaže vaje, s katerimi se udeleženci ogrejejo. Med ogrevanjem povemo, da se z ogrevanjem pred aktivnostjo izognemo poškodbam in telo pripravimo na aktivnost. Udeležencem zagotovimo spremstvo zaposlenih.</p> <p><u>Korak 3:</u></p> <p>Razdelimo kartončke in povemo, da lahko na mizi, kjer se nahajajo okrepčila, zapišejo svoje ime in podatke o spolu, višini, teži. Udeležence prosimo, da spremljajo svojo aktivnost preko fitnes naprave ali pametne ure. Tistim, ki nimajo pametne ure, merimo čas s štoparico</p> <p><u>Korak 4:</u></p> <p>Ko udeleženci prestopijo ciljno črto, ustavimo štoparico in izmerimo srčni utrip. Prosimo, da podatke zapišejo na kartico.</p> <p>Ob prihodu na cilj udeležencem ponudimo vodo in jim omogočimo zadosten počitek. Na koncu udeležence povabimo k izvedbi vaj za raztezanje mišic.</p> <p><u>Korak 5:</u></p> <p>Ob koncu vsak udeleženec prejme analizo hoje glede na doseženi rezultat in nasvet, kako izboljšati telesno pripravljenost.</p>
Vrednotenje aktivnosti (npr. zagotovljene povratne informacije, zbiranje, refleksija, razmislek, razprava)	<p>Z udeleženci se pogovorimo o izvedeni aktivnosti in jih povprašamo o možnih izboljšavah aktivnosti, kaj jim je bilo všeč, kje vidijo prostor za izboljšavo.</p>
Pričakovani izidi	<p>Udeleženci se seznanijo s svojo telesno pripravljenostjo, spodbudimo jih k zdravemu načinu življenja, povečanju telesne aktivnosti na svežem zraku.</p>
Reference, viri in priporočena literatura	<p>Za dodatno razlago si preberite naslednji prispevek:</p> <p>The Cardiology advisor: 6 minute walking test:</p> <p>https://www.thecardiologyadvisor.com/ddi/6-minute-walk-test/</p>



Motivacija za izvajanje dejavnosti	Promocija zdravega in aktivnega načina življenja.
Opombe	<p>K sodelovanju pri aktivnosti lahko povabite svojce in prijatelje udeležencev, ki se lahko pridružijo starejšim pri pohodu. Povabite lahko tudi prostovoljce in aktivnost razširite na celotno lokalno skupnost.</p> <p>Na dogodku zagotovite prvo pomoč.</p>

VIZUALNO GRADIVO ZA USPOSABLJANJE (DIAPOZITIVI): <https://bit.ly/3rnbkNi>



Modul 3: Umetniške spretnosti

UVOD

Modul umetniških spretnosti je sestavljen iz štirih dejavnosti, katerih vsebina poudarja krepitev mehkih spretnosti, ohranjanje fine motorike, osredotočenost in aktiviranje občutka za estetiko. Pri nekaterih dejavnostih udeleženci izdelajo svoj izdelek, ki ga lahko odnesejo s seboj, pri drugih pa se naučijo novih spretnosti, ki se lahko pozneje razvijejo v hobi ali celo posel. Aktivnosti, ki se osredotočajo na ročna dela in umetnost, imajo na udeležence edinstven učinek, saj lahko poleg krepitev spretnosti vzbudijo tudi občutek zadovoljstva in vplivajo na pozitivno samopodobo. Poleg umetniškega izražanja modul spodbuja tudi trajnost in umetnost recikliranja. Vaja za ogrevanje, ki jo lahko uporabimo za uvod v modul, prikazuje, kako lahko pripravimo učinkovito objavo za družbena omrežja. Pri takšnih vajah spodbujamo tudi ustvarjalno razmišljanje.

CILJI

Cilj tega modula je spodbujati ustvarjalnost s krepitevijo ustvarjalnega razmišljanja in samoizražanja starejših občanov in starejših ljudi.

NAČELA SREBRNE EKONOMIJE IN AKTIVNEGA STARANJA

Ta modul zajema naslednja načela srebrne ekonomije in aktivnega staranja:

- Vključevanje srebrnega gospodarstva v sistem izobraževanja odraslih;
- spodbujanje prenosa znanja o tradicionalnih poklicih in lokalnih obrti s starejših na mlajše delavce;
- povečanje produktivnosti starejših delavcev in boljši dostop do zaposlitvenih možnosti za starejše.

VAJA ZA OGREVANJE

Ustvari objavo za socialno omrežje

SEZNAM AKTIVNOSTI

- 3.1. Kreativno večvrednostno recikliranje
- 3.2. Delavnica suhega polstenja
- 3.3. Kaligrafija
- 3.4. Izdelava naravnega mila



Vaja za ogrevanje

3.0. Ustvari objavo za socialno omrežje

Ustvarjalnost je nekaj, kar je zasidrano v našem umu in se lahko izraža na različne načine. Petje, ples in igranje so le nekatere pojavne oblike ustvarjalnosti, ki so povezane s uprizoritvenimi umetnostmi.

Po drugi strani lahko ustvarjalnost raziskujemo ne samo z uprizoritvenimi umetnostmi, ki so fizično bolj zahtevne umetniške manifestacije, temveč tudi s kreativnim pisanjem in z vizualno umetnostjo, tudi s raziskovanjem različnih načinov izražanja. Izražajo se lahko v fizičnih okoljih, pa tudi na socialnih omrežjih in kanalih družbenih medijev, kot so Facebook, Twitter, Instagram ali Tik Tok, ki so postali pomembni prostori za vse bolj pogosto odvijanje prej omenjenih pojavnih oblik ustvarjalnosti.

Z namenom (ponovnega) raziskovanja svojega ustvarjalnega elementa ter poglobljanja v možnosti družbenih medijev, smo za vas pripravili nalogo.

Naloga je zelo preprosta, lahko postane pa izziv (odvisno je, kako resno jo boste vzeli). Naloga je ustvariti objavo na družbenem omrežju, ki bi bila sestavljena iz besedila, v obsegu nekaj vrstic do največ odstavka, s fotografijo, ki predstavlja vsebino objave.

Temo objave lahko izberete po vaši želji. Priporočamo vam, da se vsebina objave nanaša na nekaj, kar ste se naučili v preteklosti, ali o temi, o kateri želite izvedeti nekaj novega. akšna vsebina bi bila bolj vključevalna in bi prejela boljši odziv.

Ko je objava končana, vam je ni potrebno objaviti na družbenih omrežjih, ki jih uporabljate. Priporočamo, da jo najprej delite s prijatelji, sodelavci ali družinskimi člani, da lahko pridobite njihovo mnenje o objavi in kako bi jo lahko izboljšali (če opazijo, da je nekaj potrebno spremeniti).

Upamo, da vam bo ta aktivnost pomagala raziskati nova področja ustvarjalnosti, ki bi vam lahko pomagala pri osebni rasti in hkrati pri bolj dejavnem sodelovanju s prijatelji, družinskimi člani in sodelavci.



Aktivnosti

3.1. Ustvarjalno recikliranje

Naslov aktivnosti	Kreativno večvrednostno recikliranje: Ustvarimo nakupovalno torbo iz plastičnih vrečk za enkratno uporabo
Modul	UMETNIŠKE SPRETNOSTI
Vrsta dejavnosti: spletna, hibridna (kombinirana) ali v živo	Hibridna izvedba (Najboljše je, če se aktivnost izvaja v živo, čeprav je možna tudi izvedba prek spleta).
Predvideno število sodelujočih	5–15 (odvisno od orodij, ki so na voljo)
Predviden čas trajanja	3 ure
Ključni cilji	<p>Večvrednostno recikliranje plastičnih vrečk in odpadne embalaže v nakupovalno torbo, ki se lahko uporabi večkrat na dan.</p> <p>Opazuj in odkrij LDPE in HDPE plastiko in kako se preoblikuje ob dodajanju toplote.</p> <p>Zmanjšaj odpadno plastiko s podaljševanjem časa uporabe.</p>
Potreben material in priprava	<p>Za izvedbo aktivnosti je potrebno zagotoviti naslednja orodja in surovine:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Likalnik - Papir za peko - Škarje - Rezilo - Kovinsko ravnilo - Podlago za rezanje - Označevalec besedila - Šivalni stroj - Bucike za šivanje - 2 lista A2 formata za izris osnutkov - Pribl. 28-40 LDPE & HDPE plastičnih vrečk, mrež za sadje in embalažo, ki se uporablja v nakupovalnih centrih za prenos blaga - Sukanec za šivalni stroj - Najlonski trak 25 mm, dolžina 3,60 m (razrezano na koščke v velikosti 120 cm; 75 cm; 75 cm; 45 cm; 45 cm)



Opis po korakih (namenjeno izvajalcu)

Na kratko: Udeleženci bodo spojili plastične vrečke v neprekinjen sloj z uporabo likalnika in papirja za peko. Potrebni deli nakupovalne vrečke so izrezani iz sloja spojenih plastičnih vrečk, na podlagi modela, ki ga priskrbi izvajalec. Udeleženci združijo posamezne dele in ročaje s šivanjem. Podrobnejša navodila so naslednja (prosimo, da si ogledate prilogo 1 za vizualno razlago):

Korak 1:

Izvajalec mora pripraviti model za oblikovanje plastične vrečke. Izrez trikotnikov iz papirja A2 z uporabo ravnila, označevalca besedila in rezila.

[A] 43 x 35 cm (sprednji del vrečke)

[B] 17 x 35 cm (stranski del vrečke)

[C] 17 x 43 cm (spodnji del vrečke)

Korak 2:

Vsak udeleženec mora pripraviti delovno podlago tako, da pokrije del mize s papirjem za peko v izmeri 52 cm x 42 cm. Ista velikost papirja mora biti pripravljena, da pokrije plastično vrečko pred likanjem.

Korak 3:

Likalnik mora biti ogret na najvišjo temperaturo (linen). Pri procesu ne uporabljajte vode ali pare.

Korak 4:

Sedaj pripravimo plastične vrečke za proces spajanja. Udeleženci bodo uporabljali različne vrste plastičnih vrečk: LDPE (št. 4) in HDPE (št. 2). Vrste so opredeljene na embalaži. Omenjeni vrsti plastičnih vrečk imata podobno kemijsko sestavo in se ob dovodu toplote zelo dobro povezujeta.

Da bi lahko pripravili plastičen list, morajo udeleženci imeti vsaj dve plastični vrečki (4 sloji) v velikosti 50 x 40 cm. Če je možno, naj bodo vrečke enake debeline. Vrečke se položijo na neoprijemljiv papir za peko. Prekrije se jih še z eno plastjo peki papirja. Nato udeleženci položijo segret likalnik na površino peki papirja ter hitro zlikajo celotno površino papirja s pritiskom



	<p>celotnega telesa. Površino je potrebno likati približno po 2 minuti na obeh straneh površine. Z likanjem nadaljujemo, da se vse plasti zlepijo skupaj.</p> <p>Udeleženci odstranijo peki papir. Tako preverijo, če so bili uspešni. Nato dodajo naslednje plastične vrečke in nadaljujejo s postopkom likanja. Lahko dodajo tudi vrečke manjšega obsega, ki pokrijejo že združene vrečke. Glede na debelino je potrebno 6–7 plasti plastičnih vrečk, da se ustvari list. Z uporabo različnih barv, napisov in ilustracij lahko ustvarimo različno sestavo listov. Izdelava enega plastičnega lista bo trajala približno 15–20 minut. Potrebno je narediti 4 plastične liste, da se lahko ustvari nakupovalna vrečka, kar skupno pomeni pribl. 1–1 ure 20 min. Prepričajte se, da v listih ni lukenj in da ni nedoslednosti pri debelini materiala.</p> <p><u>Korak 5:</u></p> <p>Ko zaključimo s pripravo 4 plastičnih listov v izmeri 50 x 40 cm, morajo udeleženci uporabiti predlogo za izrez naslednjih oblik:</p> <p>[A] dva kosa po 43 x 35 cm (sprednji del vrečke) [B] dva kosa po 17 x 35 cm (stranski del vrečke) [C] en kos po 17 x 43 cm (spodnji del vrečke)</p> <p>Udeleženci morajo sešiti kose skupaj po krajšem robu v naslednjem sporedu: [A]+[B]+[A]+[B]</p> <p><u>Korak 6:</u></p> <p>Udeleženci nato namestijo 120 cm dolgo najlonsko tkanino na zgornji del sešitih kosov, ki jo pritrdijo s pomočjo šivalnih bucik.</p> <p><u>Korak 7:</u></p> <p>Udeleženci se lotijo priprave dveh ročajev na način, da sešijejo skupaj kratke robove, vzdolž najlonskega traku dolžine 75 cm, ter najlonskega traku v dolžini 45 cm. Ko sta dva kompleta ročajev izdelana, se jih pritrdi na vrečko.</p>
--	---



	<p><u>Korak 8:</u></p> <p>Udeleženci označijo enako dolžino za namestitev ročajev, na obeh A kosih, npr. 15 cm od roba. Stran ročaja se nato namesti na označenem delu pod najlonskim trakom ter se pritrdi z bucikami. Postopek ponovimo s preostalimi ročaji.</p> <p><u>Korak 9:</u></p> <p>Potrebno je dokončati dva šiva: enega na vrhu najlonskega traku, drugega na dnu, da bi lahko pritrdili ročaje in zgornji splet.</p> <p><u>Korak 10:</u></p> <p>Udeleženci nato upognejo plastične liste na način, da je lepa stran usmerjena k drugi lepi strani ter da se stranice sešijejo skupaj. [A] + [B].</p> <p><u>Korak 11:</u></p> <p>Udeleženci prišijejo spodnji del vrečke C na dokončane dele vrečke.</p> <p><u>Korak 12:</u></p> <p>Nakupovalna vrečka mora biti obrnjena navznoter, tako je projekt izdelave nakupovalne vrečke iz odpadnih plastičnih vrečk zaključen!</p>
<p>Vrednotenje dejavnosti (npr. zagotavljanje povratnih informacij, zbiranje, refleksija, razmislek, razprava, debata)</p>	<p>Ocena aktivnosti se izvede po zaključenem oblikovanju predmeta. Udeleženci delijo vtise in ideje o postopku in razpravljajo o pomenih sestave na izdelanih torbah.</p>
<p>Pričakovani rezultati</p>	<p>Pomemben in praktičen proizvod ekološkega oblikovanja za vsakodnevno uporabo.</p> <p>Spodbujanje ozaveščanja o uporabi odpadne plastike (za eno nakupovalno vrečko bomo večvrednostno reciklirali približno 40 plastičnih vrečk).</p> <p>Spodbujati kreativnost za večvrednostno recikliranje odpadnih predmetov in materialov v nove projekte.</p>



	<p>Oblikovani izdelek, ki je nastal z vodenim eksperimentom, privablja k ustvarjanju podobnih izdelkov.</p>
<p>Reference, viri in priporočena literatura</p>	<p>Prosim, oglejte si Prilogo 1 za podrobnejšo razlago postopka.</p> <p>Replastico2, Laura Petruskeviciute; Ekopartnerystes 2021. 54-59: https://issuu.com/gaudute/docs/ekopartneryst_s_2021/54</p> <ul style="list-style-type: none"> ● REPLASTICO2: Waste to Design for Society. ISM architecture magazine. Issue 02- The Cycle. 54-61 ● Petruskeviciute L. & Suau C. (2017) "REPLASTICO2"; Bogdanovic, R. (ed) " On Architecture". Belgrade, STRAND , 5th International Multimedia Event , pp 10,40. ISBN 978-86-89111-15-6; ● 'Iš emigracijos grįžusi architektė rado išskirtinę veiklą: plastiko maišelius paverčia paveikslais ir kuprinėmis', <i>LRT I Lituania</i>; 2022.03.23, accessed 2023.01. 31, <https://www.lrt.lt/lituanica/istorijos/752/1652373/is-emigracijos-grizusi-architekto-rado-isskirtine-veikla-plastiko-maiselius-pavercia-paveikslais-ir-kuprinemis?fbclid=IwAR1M8G_YOeKsOmQuFhQcO8FvWJcVX0-ylaBfYAatWrbJBtzJ1mltf30PjJs> ● R. Rožinskienė 'Apie tvarumą-kūrinių iš perdirbto plastiko kalba', Kauno diena, 2022.04.23, accessed 2023.01. 31, <https://kauno.diena.lt/naujienos/laisvalaikis-ir-kultura/kultura/apie-tvaruma-kuriniu-perdirbto-plastiko-kalba-1074449> ● Global community on plastic recycling : https://preciousplastic.com/
<p>Motivacija za izvajanje dejavnosti</p>	<p>Vodja eksperimenta deLaura Petruske je arhitektka, pedagoginja in kreativna oblikovalka. Projekt Replastico2 se je začel leta 2017 v Glasgowu med eksperimentiranjem z odpadnimi plastičnimi vrečkami. V nekaj letih je Laura razvila tehnologijo in metodologijo, ki jo še danes uporablja za ustvarjanje umetnin, dodatkov in vodenje kreativnih delavnic.</p> <p>Replastico2 večvrednostno reciklira plastične vrečke, ki se, ko jih odložimo skupaj z drugimi odpadki, običajno ne reciklirajo in končajo na odlagališčih. Vrečke in embalaža, uporabljena v projektu, izvira od različnih ljudi in organizacij, zato proizvodni proces tega izdelka povezuje vse ljudi, ki podpirajo trajnostno in reciklirano oblikovanje. Vsak ustvarjen izdelek je unikatni – s človeškim dotikom.</p>



	<p>Onesnaževanje s plastiko je obsežen problem. Ta aktivnost omogoča ponoven premislek o odpadnih plastičnih vrečkah skozi prizmo ustvarjalnosti. Nosi dodano družbeno vrednost in spodbuja premislek o tem, kako lahko odpadke uporabimo za razvoj novih izdelkov.</p>
<p>Opombe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • V postopku uporabljajte samo plastiko LDPE in HDPE. LDPE je mehkejša in bolj prožna kot HDPE, ima nižje tališče pri 115 °C, medtem ko je tališče HDPE pri 130 °C. LDPE je bolj prozorna. V primerjavi z HDPE obstaja večja verjetnost, da bo pod obremenitvijo počila. HDPE je toga in trpežna ter nudi večjo kemično odpornost. Plastične vrečke in embalaža nosijo oznako vrste plastike. LDPE je številka 4, HDPE je številka 2. • Bodite pozorni, da se na plastičnih vrečkah ne nahaja papir (nalepke, etikete, itd.) preden začnete z združevanjem. Majhen košček papirja lahko uniči celoten list plastike.

VIZUALNO GRADIVO ZA USPOSABLJANJE (DIAPOZITIVI): <https://bit.ly/3EJnjb1>



3.2. Delavnica suhega polstenja

Naslov dejavnosti	Delavnica suhega polstenja
Modul	UMETNIŠKE SPRETNOSTI
Vrsta dejavnosti: spletna, hibridna (kombinirana) ali v živo	V ŽIVO
Predvideno število udeležencev	10–20
Predvideno trajanje	2 uri
Ključni cilji	<ul style="list-style-type: none"> • Spoznati vrste polstenja. • Spoznati postopek suhega polstenja. • Oblikovanje lastnega izdelka. • Izboljšanje mehkih veščin.
Potreben material in priprava	<ul style="list-style-type: none"> - Komplet orodij za suho polstenje: - Volna - Igle - Podloga
Opis po korakih (namenjeno izvajalcu)	<p><u>Korak 1:</u> Pogovorite se z udeleženci o polstenju:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Razložite razlike med mokrim in suhim polstenjem. - Prikažite nekaj izdelkov, izdelanih s postopkom suhega polstenja. <p><u>Korak 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vsak udeleženec dobi svojo blazinico, kup volne izbrane barve in iglo za polstenje. - Volno položijo na blazinico in jo začnejo prebadati z iglo za polstenje. <p><u>Korak 3:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vodite jih tako, da na svojem setu pokažete, kako začeti polstiti. - Razložite jim, da je za polstenje potrebna potrpežljivost in da morajo opazovati, kako se kup volne obnaša med polstenjem, da lahko prilagodijo mesto prebadanja.

56



	<p>Korak 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prvi cilj je ustvariti majhno kroglico iz volne. - Udeleženci lahko potrebujejo kar nekaj časa, da ustvarijo žogo, s katero so zadovoljni. Pri tem koraku je ključ do uspeha vztrajnost. <p>Korak 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Drugi cilj je ustvariti majhno bitje po lastni izbiri (npr. mačka, medved, pujssek ...). - V tem koraku se naučijo, da ne potrebujejo lepila ali podobne snovi, da bi na osnovno telo pritrčili različne dele. Natančno morajo zapolniti vse dele in ti ne bodo odpadli drug od drugega.
Vrednotenje dejavnosti (npr. zagotavljanje povratnih informacij, zbiranje, refleksija, razmislje, razprava, debata)	Udeleženci morajo zbrati svoje izdelke in se fotografirati. Pogovorijo naj se o svoji izkušnji in o tem, ali jim je bila dejavnost všeč in jo želijo nadaljevati ali ne.
Pričakovani rezultati	<ul style="list-style-type: none"> • Udeleženci bodo spoznali postopek polstenja. • Spoznali bodo tehnike suhega polstenja in ustvarili svoje izdelke. • Poleg tega se bodo z dejavnostjo povezali in okrepili občutek pripadnosti. • Urili bodo mehke spretnosti in fino motoriko.
Reference, viri in priporočena literatura	<p><i>Glej Prilogo 1.</i></p> <p>Članek o terapevtskih vidikih polstenja: http://www.arttherapyblog.com/art-therapy-seniors/using-needle-wool-felting-to-help-people-with-dementia/#.Y9UMX2DMJD9</p> <p>Članek o razlikah med suhim in mokrim polstenjem: https://www.feltandyarn.com/blog/tips/needle-felting-or-wet-felting-what-is-the-difference</p>
Motivacija za izvajanje dejavnosti	Krepitev ustvarjalnosti, vadba mehkih veščin, izdelava lastnih ročnih izdelkov.
Opombe	Pred dejavnostjo je dobro udeležence opozoriti, naj bodo previdni, saj so igle ostre in si lahko poškodujejo prste, če med polstenjem izgubijo pozornost.

VIZUALNO GRADIVO ZA USPOSABLJANJE (DIAPOZITIVI): <https://bit.ly/45QtOF0>



3.3. Kaligrafija

Naslov dejavnosti	Kaligrafija
Modul	UMETNIŠKE SPRETNOSTI
Vrsta dejavnosti: spletna, hibridna (kombinirana) ali v živo	V živo, spletna
Predvideno število udeležencev	10–20
Predvideno trajanje	2 uri
Ključni cilji	<ul style="list-style-type: none"> • Krepitev finomotorične spretnosti. • Nadgraditev sloga pisave. • Osredotočenje in natančnost.
Potreben material in priprava	<ul style="list-style-type: none"> - Papir s črtami - Svinčnik - Ravnilo - Radirka - Črn flomaster - Različne vrste nalivnih peres - Črnilo - Primer kaligrafske pisave - Kratko besedilo (približno 50-100 besed)
Opis po korakih (namenjeno izvajalcu)	<p><u>Korak 1:</u></p> <p>Udeležencem razdelimo primer kaligrafske pisave.</p> <p>Glej Prilogo 1.</p> <p><u>Korak 2:</u></p> <p>Udeleženci vzamejo papir s črtami in določijo območje, ki ga bodo uporabili za prepisovanje črk. Vsak udeleženec mora s svinčnikom prepisati kaligrafske črke.</p> <p>Za boljše rezultate lahko narišejo nekaj dodatnih črt, s katerimi določijo prostor za vsako črko in kot, pod katerim bo napisana.</p> <p><u>Korak 3:</u></p> <p>Svoje ime in priimek zapišejo s kaligrafsko pisavo, še vedno pišejo s svinčnikom.</p> <p><u>4. korak:</u></p> <p>Ponovijo 2. in 3. Tokrat uporabijo črn flomaster.</p>



	<p><u>5. korak:</u></p> <p>Udeležencem predstavite nalivna peresa in različne konice. Za različne sloge uporabljamo različne konice. Izberejo konico, ki jim najbolj ustreza.</p> <p>Pokažite delovanja nalivnega peresa s črnilom.</p> <p>Nalivno ali potopno pero je pisalo, ki je podobno nalivnim peresom, ki se uporabljajo v šoli. Razlika med šolskim in kaligrafskim peresom je v tem, da ima kaligrafsko pero več različnih konic, ki jih lahko zamenjamo glede na učinek, ki ga želimo doseči. Medtem ko pri šolskem pisalu črnilo prihaja iz polnila zgoraj in teče navzdol proti konici, pri kaligrafskem pisalu konico potopimo v črnilo. Za učne namene kaligrafije so uporabna tudi šolska nalivna peresa.</p> <p><u>Korak 6:</u></p> <p>Udeleženci prepisujejo kaligrafski zapis z nalivnim peresom. Uporabljajo naj papirje s črtami in po možnosti z določenimi presledki za vsako črko.</p> <p><u>Korak 7:</u></p> <p>Urijo se v pisanju svojih imen in drugih besed po lastni izbiri.</p> <p><u>Korak 8:</u></p> <p>Za zadnjo nalogo prepisujejo kratko besedilo, ki so ga dobili.</p>
Vrednotenje dejavnosti (npr. zagotavljanje povratnih informacij, zbiranje, refleksija, razmislek, razprava, debata)	<p>Pri evalvaciji udeleženci s kaligrafsko pisavo napišejo, ali jim je bila ta dejavnost všeč in zakaj oziroma zakaj ne.</p>
Pričakovani rezultati	<ul style="list-style-type: none"> • Udeleženci bodo urili mehke spretnosti in fino motoriko s poudarkom na rokopisu. • Naučili se bodo novih tehnik pisanja z roko. • Ta dejavnost je primerna za krepitev spretnosti in vrednotenje dediščine, tradicionalne umetnosti rokopisa. • Udeleženci bodo dobili nove ideje za prihodnje sodelovanje pri pisanju, na primer voščilnic ali razglednic.
Reference, viri in priporočena literatura	<p>Za dodatne ideje lahko pobrsirate po spletu, kjer najdete veliko nasvetov in smernic za vadbo kaligrafije. Priporočamo: https://www.lettering-daily.com/</p> <p>Konferenčni prispevek, ki med drugim opisuje prednosti kaligrafije za starejše: Narushima, M. (2007, oktober). Vseživljenjsko učenje</p>



	in zdravje: Motivacije, koristi in neenakost. In <i>Western Region Research Conference on the Education of Adults (WRRCEA)</i> (str. 126).str. 128-130. Dostopno na: https://tinyurl.com/b6xp775w
Motivacija za izvajanje dejavnost	Krepitev ustvarjalnosti, vadba mehkih veščin, prepoznano zanimanje starejših za učenje kaligrafije v lokalnem okolju.
Opombe	/

VIZUALNO GRADIVO ZA USPOSABLJANJE (DIAPOZITIVI): <https://bit.ly/48gYd0W>



3.4. Izdelava naravnega mila

Naslov dejavnosti	Izdelava naravnega mila
Modul	UMETNIŠKE SPRETNOSTI
Vrsta dejavnosti: spletna, hibridna (kombinirana) ali v živo	V živo
Predvideno število udeležencev	5–10
Predvideno trajanje	4 ure
Ključni cilji	<ul style="list-style-type: none"> • Oblikovanje svojega ročno izdelanega izdelka. • Krepitev ustvarjalnega razmišljanja. • Krepitev mehkih veščin (natančnost).
Potreben material in priprava	<ul style="list-style-type: none"> - Osnova za izdelavo mila iz naravnih materialov (kot sta kokosovo olje in karitejevo maslo) - Naravni pigmenti - Naravne dišave (eterična olja) - Kozmetična glina, kozmetično oglje - Zelišča (npr. sivka) - Silikonski kalupi različnih oblik - 70-odstotni alkohol v razpršilu - Več posod, primernih za segrevanje v mikrovalovni pečici - Mikrovalovna pečica
Opis po korakih (namenjeno izvajalcu)	<p><u>Korak 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Udeležencem predstavite material. Postopoma jim pokažite, kaj bodo uporabljali in za kaj se uporabljajo posamezne sestavine. <p><u>Korak 2: Priprava podlage</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Osnovo za mila narežite na manjše koščke in jih položite v posodo. - Osnova je lahko prozorna ali bela. <p><u>Korak 3: Kakšno milo?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Udeleženci izberejo vrsto osnove, ki jo bodo uporabili. - Odločijo se o barvi in vonju mila ter o tem, ali mu bodo dodali kakšno posebno sestavino, kot so zelišča, glina, oglje itd. - Odločijo se tudi za obliko mila in pripravijo ustrezen kalup.



	<p><u>Korak 4: Faza taljenja</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Izberejo določeno količino osnove in jo dajo v posodo. Baza se mora v mikrovalovni pečici topiti, dokler ni popolnoma tekoča. To lahko traja od 2 do 5 minut, odvisno od mikrovalovne pečice. <p><u>Korak 5: Ustvarjanje unikatnega izdelka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ko je osnova pripravljena, morajo vanjo dodati izbrane sestavine za milo. - Ta korak je treba izvesti precej hitro, da se osnova ne bi začela strjevati. Če se to zgodi, lahko zmes za kratek čas postavite nazaj v mikrovalovno pečico. <p><u>Korak 6: Faza vlivanja</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ko je zmes pripravljena, jo je treba preliti v izbrani kalup. - Ko je kalup poln, morajo na površino še vedno tekočih mil razpršiti alkohol. - Milo se popolnoma strdi šele po približno dveh urah. Bodite potrpežljivi, saj ga lahko uničite, če ga ven vzamete prezgodaj. <p><u>Korak 7:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ko udeleženci spoznajo postopek, lahko eksperimentirajo z različnimi oblikami, barvami in vonji. - Poskusijo lahko z večplastnimi mili, kombiniranimi mili (manjšim v večjem) itd.
Vrednotenje dejavnosti (npr. zagotavljanje povratnih informacij, zbiranje, refleksija, razmislek, razprava, debata)	Ko končajo z izdelavo mil, lahko dejavnost povzamejo v obliki razprave o razlogih za izbrane sestavine za posamezno milo.
Pričakovani rezultati	<ul style="list-style-type: none"> • Udeleženci bodo spoznali naravne materiale za izdelavo mil. • Iz naravnih materialov bodo oblikovali lastna mila, ki jih bodo prilagodili svojim osebnim potrebam. • Udeleženci bodo sodelovali in komunicirali drug z drugim ter tako krepili svoje socialne veščine. Izboljšali bodo svoje spretnosti za estetiko in natančnost.
Reference, viri in priporočena literatura	<ul style="list-style-type: none"> • Če potrebujete dodatne ideje ali navdih za izdelavo mil, lahko obiščete spodnjo stran in najdete nekaj receptov: Brezplačen vodnik za začetnike za izdelavo mila: Vodnik za izdelavo mila: taljenje in vlivanje - Soap Queen



	<ul style="list-style-type: none"> • Še ena spletna stran z recepti, ki uporablja različne postopke izdelave mila: Izdelava mila za začetnike: 3 preprosti recepti za milo - Lovely Greens: 3 preprosti recepti za milo za začetnike: 3 preprosti recepti za milo - Lovely Greens • Članek o suhi koži in uporabi olja: Wong, K. V. (2017). Olja za zdravljenje kože trpečih starejših. <i>Biomedical Journal of Scientific & Technical Research</i>, 1(2), 388-390. DOI: 10.26717/BJSTR.2017.01.000202 https://tinyurl.com/yzbppsww
Motivacija za izvajanje dejavnost	<p>Dejavnost izdelave mila pogosto poteka v prostorih IC Geoss in je namenjena različnim generacijam. Dejavnost je med udeleženci zelo priljubljena ter prinaša veselje in razvija ustvarjalnost. Še posebej dobro je obiskana v prazničnem času, saj so ročno izdelana mila uporabna kot lepa in edinstvena darila.</p>
Opombe	<p>Če kdo od udeležencev dvomi o uporabi mila, ker se boji, da bi mu izsušilo kožo, mu lahko priporočite uporabo ekstra deviškega oljčnega olja. Za več informacij o tej temi preglejte Reference, vire in priporočeno literaturo.</p>

VIZUALNO GRADIVO ZA USPOSABLJANJE (DIAPOZITIVI): <https://bit.ly/44XFFzK>



Modul 4: Duh skupnosti

UVOD

Kot pove že ime modula, je v tem sklopu štirih dejavnosti v ospredju socialna usmerjenost. S svojo vsebino modul spodbuja sodelovanje na različnih ravneh in področjih. Cilj modula je predstaviti in spodbuditi aktivno sodelovanje udeležencev v skupnosti, v kateri živijo, ter tako pokazati prednosti sodelovanja. Poleg dejavnosti, ki jih je predlagano izvajati na lokalni ravni, modul predstavlja tudi možnost sodelovanja in izmenjave kulturnih značilnosti med različnimi državami. Z aktivnim sodelovanjem si udeleženci izmenjujejo izkušnje, znanje in perspektive. Organizirane tovrstne dejavnosti so lahko tudi odlična motivacija za dejansko udeležbo starejših, ki se morda težje odločajo za aktivacijo. Vaja za ogrevanje, s katero se predstavi vsebina modula, spodbuja pozitiven odnos pred aktivnim sodelovanjem z drugimi.

CILJI

Cilj tega modula je razširiti družbeno pismenost z omogočanjem izražanja v skupnih prostorih in okoljih ter razvijanja skupnih interesov in ciljev.

NAČELA SREBRNE EKONOMIJE IN AKTIVNEGA STARANJA

Ta modul zajema naslednja načela srebrne ekonomije in aktivnega staranja:

- izboljšanje usklajevanja med zdravstvom in drugimi študijskimi področji;
- Spodbujanje medgeneracijske solidarnosti;
- spodbujanje sodelovanja vseh ustreznih akterjev, vključno z javnimi in zasebnimi akterji, organizacijami civilne družbe in dobrodelnimi organizacijami, centri v skupnosti in predstavniki starejših državljanov.

VAJA ZA OGREVANJE

Zapiši spomin

SEZNAM AKTIVNOSTI

- 4.1. Skupnostno vrtnarjenje (kompostiranje)
- 4.2. Povezovanje skupnosti
- 4.3. Sprehod za spomin
- 4.4. Kulturna izmenjava z učenjem jezikov



Vaja za ogrevanje

4.0. Zapiši spomin (izpostavi svojo kulturo)

Pisanje z roko ni več tako pogosta aktivnost, kot je včasih bila. Tehnologija vztrajno postaja najbolj pomemben vir informacij, ustvarjalnosti in znanja. Ne glede na to, pisanje na papir ima neizmeren vpliv na dobro počutje, kognitivne učinke kot je izboljšanje spomina, ohranjanje informacij in kreativno razmišljanje.

Udeležence prosimo, da vzamejo papir in pisalo. Povabimo jih k zapisu krajšega zapisa o najljubšem spominu iz otroštva. Naslednje vprašanje jim bo v pomoč pri priklicu spomina.

Kateri spomin iz otroštva je tvoj najljubši? (otroške igre, domače živali, počitnice, šola, prijatelji).



Aktivnosti

4.1. Skupnostno vrtnarjenje (kompostiranje)

Naslov aktivnosti	Skupnostno vrtnarjenje (kompostiranje)
Modul	DUH SKUPNOSTI
Vrsta dejavnosti: spletna, hibridna (kombinirana) ali v živo	V živo ali preko spleta
Predvideno število sodelujočih	3–15
Predviden čas trajanja	45 minut
Ključni cilji	<ul style="list-style-type: none"> • Prikaz postopka priprave kompostnika. • Predstaviti plastenje kompostnika. • Seznaniti s prednostmi kompostiranja.
Potreben material in priprava	<ul style="list-style-type: none"> - Zabojsnik za kompost - Črno-beli časopisi - Voda v razpršilki - 0,5 kg deževnikov - Rjavi in zeleni materiali za kompost
Opis po korakih (namenjeno izvajalcu)	<p><u>Korak 1:</u></p> <p>Udeležence vprašajte, če poznajo pomen trajnostnega vrtnarjenja. Za seznanitev s trajnostnim razvojem si preberite več na naslednji povezavi:</p> <p>https://www.gardensite.co.uk/blog/guides/what-does-sustainable-gardening-mean</p> <p><u>Korak 2:</u></p> <p><u>Predstavite prednosti kompostiranja z vidika trajnostnega vrtnarjenja. Za več informacij obiščite naslednjo stran:</u></p> <p>https://www.compostingcouncil.org/page/CompostBenefits</p>

66



Korak 3:

Vzemite manjši zabojnik z izvrtanimi luknjami na vrhu in na dnu (luknje na vrhu so za kisik, luknje na dnu pa za drenažo. Na dno lahko postavite tudi drugi pokrov, ki ga uporabite kot pladenj za drenažo, za zbiranje odpadne vode).

Lahko pa se odločite za nakup kompostnika.

Korak 4:

Podlago pripravite s trganjem črno-belega časopisa na majhne 3 cm debele trakove.

Korak 5:

Zabojnik napolnite s časopisnimi trakovi do dveh tretjin višine zabojnika.

Korak 6:

Ročno stesite trakove in jih rahlo navlažite z razpršilko z vodo.

Korak 7:

Dodajte približno 0,5 kg deževnikov (*Eisenia fetida*), ki so specifično namenjeni za kompost. Kupite jih lahko v vrtnarski trgovini ali na spletu pred izvedbo delavnice.

Korak 8:

Nahranite deževnike. Pojasnite, da je deževnike potrebno hraniti z majhno količino odpadne hrane (brez mesa, mlečnih izdelkov, alkohola, začinjene ali slane hrane; 0,5 kg deževnikov lahko poje približno 1,75 kg odpadne hrane na teden). Ostanke hrane pokrijte s časopisnim papirjem, da se izognete neprijetnemu vonju in škodljivcem.

Korak 9:

Udeležencem pojasnite, katere proizvode je priporočljivo dati v kompostnik. Zeleni odpadki, kot so sadni in zelenjavni odpadki (upoštevajte, da velike količine citrusov niso primerne za deževnike), človeški lasje in dlaka hišnih ljubljencev, kavna usedlina in čajne vrečke (z odstranjenimi sponkami)). Rjavi odpadki, kot so suhi rastlinski materiali, npr. posušeni listi in cvetovi, časopisi, papirnate brisače/prtički z madeži hrane, jajčne lupine (če želite vključiti jajčne lupine v domači sistem kompostiranja, jih umijte in odstranite jajčni beljak v lupini).



	<p>Korak 10:</p> <p>Udeležencem pojasnite, kako požeti pripravljen kompost. Po treh do šestih mesecih boste imeli zrel kompost, ki bo spominjal na temno prst. Ko se to zgodi, kompost potisnite na izbrano stran zabojnika. Dodajte novo podlago na prazno stran zabojnika. Počakajte en mesec, da se vsi deževniki preselijo v svežo steljo, nato dodajte hrano. Potem ko kompost odstranite iz zabojnika (običajno brez deževnikov), ga presejte in vrnite deževnike ter preostale nerazpadle kose nazaj v zabojnik.</p>
Vrednotenje aktivnosti (npr. zagotovljene povratne informacije, zbiranje, refleksija, razmislek, razprava)	Premislek in razprava v skupini.
Pričakovani rezultati	<ul style="list-style-type: none"> • Ustvariti dolgotrajen in okolju prijazen kompostnik. • Razvite sposobnosti plastenja. • Krepiti znanje o koristnih učinkih kompostiranja. • Ozaveščenost o tem, kaj lahko odložimo v kompostnik in kaj v kompostnik ne sodi.
Reference, viri in priporočena literatura	<p>Bungalow. 2022. How to compost in an apartment: Everything you need to know. Source: https://bungalow.com/articles/how-to-compost-in-an-apartment-everything-you-need-to-know</p> <p>GIZ & e Ministry of Agriculture and Environmental Protection of the Republic of Serbia. 2020. How to Compost? Household Composting. Source: https://ypen.gov.gr/wp-content/uploads/2021/09/Brochure_How-to-Compost_print-ready_singl-pages_final.pdf</p>
Motivacija za izvajanje dejavnosti	Izkušnje z delom v skupini, domače ugodnosti, trajnostne navade. Najpomembnejši cilj aktivnosti je, da spodbuja skupnostni vidik vrtnarjenja. Ker skupnostno vrtnarjenje zahteva sodelovanje, bo ta dejavnost pomagala vzpostaviti močnejše vezi s člani skupnosti, prijatelji, sodelavci, tudi z znanci.
Opombe	Če imate na voljo večjo zalogo potrebnega materiala za izvedbo aktivnosti, kjer je vključenih več ljudi, lahko udeležence razdelite v več skupin. Za začetek jim predstavite podrobnosti izdelave kompostnika, nato pa jim omogočite, da sami izdelajo kompostnik. Tako boste lahko preverili razumevanje vaše predstavitve.

VIZUALNO GRADIVO ZA USPOSABLJANJE (DIAPOZITIVI): <https://bit.ly/3PfukFy>



4.2. Povezovanje skupnosti

Naslov aktivnosti	Povezovanje skupnosti
Modul	DUH SKUPNOSTI
Vrsta dejavnosti: spletna, hibridna (kombinirana) ali v živo	Spletna
Predvideno število sodelujočih	10–20
Predviden čas trajanja	1 ura 30 min
Ključni cilji	<ul style="list-style-type: none"> - Navdihni (povabite osebe k predavanjem, ki obogatijo vsakdanjik in spodbujajo druženje) - Povezovanje (spodbujanje kreativnosti z različnimi aktivnostmi) - Obveščanje (brezplačni dogodki, ki jih gostijo druge organizacije se lahko delijo)
Potreben material in priprava	<p>Potrebno gradivo: računalnik ali pametni telefon/tablica.</p> <p>Za pripravo na aktivnost je pred pričetkom potrebno izpolniti naslednje korake:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. korak: Izberite svojo ciljno skupino. 2. korak: identificirajte svoje potrebe – katere značilnosti in funkcije si želite, da bi vsebovala vaša spletna skupnost 3. korak: Raziščite različne platforme (preizkusite demo različice programov ali začni s preizkusnim obdobjem) 4. korak: Vzpostavite novo platformo, nastavite jo glede na svoje potrebe in personalizirajte z vizualno podobo organizacije. 5. korak: Pripravite koledar aktivnosti. 6. korak: Razpošljite e-pošto z vabilom članom, da se pridružijo virtualnemu klubu.
Opis po korakih (namenjeno izvajalcu)	V določenem obsegu se skupnosti v današnjem času ustvarjajo in gradijo na spletu. Za člane skupnosti to pomeni, da lahko ohranjajo aktiven odnos z organizacijo kljub natrpanemu urniku in se lahko povezujejo s člani v udobju lastnega doma in v času, ki jim odgovarja.



	<p>To pomeni, da člani niso vezani na geografske omejitve in če misija organizacije ni vezana na lokacijo, lahko privabite člane iz celotne države ali pa celo sveta.</p> <p>Vključenost oseb in bistvene prednosti njihovega sodelovanja v aktivnostih kluba postanejo jasne po nekaj srečanjih. Zato so ob začetku delovanja kluba priporočena tedenska srečanja.</p> <p><u>Korak 1:</u> Priporočilo za ustanovitelja kluba</p> <p>Prevezmite vlogo vodje in prijatelja, saj je pomembno povezovati posameznike v skupnost.</p> <p><u>Korak 2:</u></p> <p>Pripravite interaktivno učno uro, predavanje, igro ali drugo aktivnost, ki bo vzpodbudila sodelovanje članov pri srečanju, npr. organizirajte izvedbo učne ure, IT učno uro ali delavnico. Sledite smernicam, navedenim v tem projektu.</p> <p><u>Korak 3:</u> Zaključek – vprašanja & odgovori, povratna informacija o srečanju</p> <p>Eno srečanje ne zadostuje za vzpostavitev trajnostne skupnosti, tako da je potrebno nadaljevati s srečanji, z aktivnostmi. To je dolgoročna dejavnost, ki se mora izvajati vsaj pol leta, torej v povprečnem času, potrebnim za oblikovanje skupnosti.</p>
Ocena aktivnosti (npr. Zagotovljene povratne informacije, zbiranje, refleksija, razprava)	Pridobite povratno informacijo ob koncu srečanja z razdelitvijo vprašalnika.
Pričakovani rezultati	<ul style="list-style-type: none"> - Redno srečevanje skupnosti vsaj 1x mesečno naslednjih 6 mesecev.
Reference, viri in priporočena literatura	20 Best Community Engagement Platforms for Nonprofits and Associations in 2022 https://www.wildapricot.com/blog/community-platforms/
Motivacija za izvajanje dejavnosti, izkušnje organizacije	Starejši ljudje so izpostavljeni tveganju socialne izključenosti, osamljenosti. Predstavljena aktivnost jim ponudi možnost izpolnjevanja osnovne človeške potrebe. Biti družbeno povezan pomeni kar 50 % večjo možnost preživetja, izboljššanega razpoloženja in boljšega fizičnega in emocionalnega zdravja.



Opombe	<p>Na voljo je pestra izbira klubov, organizacij in skupnosti, med katerimi lahko izbiramo, odvisno od področja aktivnosti in željenega rezultata. Organizacija Sveta starostnikov je bila uspešna pri povezovanju posameznikov v skupnost vseživljenjskega učenja skozi družabni klub.</p> <p>www.senjorupasaulis.lt</p>
---------------	---

VIZUALNO GRADIVO ZA USPOSABLJANJE (DIAPOZITIVI): <https://bit.ly/3ZjCl1B>



4.3. Sprehod za spomin

Naslov aktivnosti	Sprehod za spomin
Modul	DUH SKUPNOSTI
Vrsta dejavnosti: spletna, hibridna (kombinirana) ali v živo	V živo
Predvideno število sodelujočih	15
Predviden čas trajanja (v minutah ali urah)	1–2 uri
Ključni cilji	<ul style="list-style-type: none"> - Ozaveščati in izpodbijati stigmo, povezano z Alzheimerjevo boleznijo.
Potreben material in priprava	<ul style="list-style-type: none"> - Vabila, plakati, promocijski material (brošure) - Promocija dogodka (plakati, objave na družbenih omrežjih) - Potrebna dovoljenja za uporabo javnih ali zasebnih površin - Oznake za pot - Majice - Baloni - Miza, okrepčila - Prostovoljci - Glasbeniki za osrednji dogodek, govorniki <p>Za udeležence pripravimo mizo z napitki in okrepčili. Pot mora biti jasno označena. Izdelajte puščice iz papirja z imenom dogodka, datumom, uro, lokacijo pričetka in zaključka sprehoda za spomin in kratkim vabilom – »Vabljeni, da se nam pridružite!« Znaki z napisi so lahko plastificirani in nameščeni na ograje, prometne znake ali na lesene palice – odvisno od poteka trase. Znaki morajo biti dobro vidni in postavljeni na primerno razdaljo.</p>
Opis po korakih (namenjeno izvajalcu)	<p><u>Korak 1:</u></p> <p>Udeležencem in spremljevalcem se na zbirni točki razdelijo modre majice Spominčica Alzheimer Slovenija. Izročimo jim balone, ki jih po želji namestimo tudi na vozičke udeležencev.</p> <p>Udeleženci, ki so gibalno ovirani, lahko uporabijo gibalne pripomočke, kot so hodulje, lahko se posedejo na voziček ali uporabijo berglo. Zagotoviti jim je potrebno podporo in spremstvo.</p>



	<p>Če želite, lahko pripravite promocijsko gradivo z osnovnimi informacijami o Alzheimerjevi bolezni ali pa se obrnete na nacionalno združenje za Alzheimerjevo bolezen in pridobite gradivo organizacije.</p> <p><u>Korak 2:</u></p> <p>Udeleženci in spremljevalci se podajo na sprehod do mestnega jedra oziroma do izbranega cilja. Za sprehod izberemo varne poti in ulice z manj prometa. Potrebno je zagotoviti varnost vseh udeležencev. Cilj sprehoda je mestni trg, kjer se pripravi krajši kulturni program.</p> <p>Dogodek mora pritegniti pozornost mimoidočih. Povabite udeležence, da si postrežejo z osvežilnimi napitki, ki ste jih pripravili in naj uživajo v spremljanju kulturnega programa.</p> <p><u>Korak 3:</u></p> <p>V času dogodka ne pozabite pozdraviti udeležencev in povabiti mimoidočih, da se pridružijo dogodku. Razložimo jim namen našega dogodka, ponudimo promocijsko gradivo. Odgovorimo jim na postavljena vprašanja v zvezi z Alzheimerjevo boleznijo in razložimo, kako poiskati pomoč, ki jo potrebujejo.</p> <p><u>Korak 4:</u></p> <p>Po zaključku programa v mestnem jedru sledi sprehod nazaj do začetka srečanja.</p>
<p>Vrednotenje aktivnosti (npr. zagotovljene povratne informacije, zbiranje, refleksija, razmislek, razprava)</p>	<p>Vrednotenje aktivnosti se opravi s pogovorom z udeleženci, kjer se pozanimamo o njihovih vtisih o dogodku, splošnem zadovoljstvu z izvedbo. Udeležencem postavimo vprašanje o možnih izboljšavah dogodka.</p>
<p>Pričakovani rezultati</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Prispevati delež k boljšemu ozaveščanju družbe o prepoznavanju demence, začetnih znakov in simptomov zgodnje faze bolezni. - Opolnomočiti posameznike s pridobivanjem znanja o bolezni ter iskanju opore pri soočanju z boleznijo v domačem okolju.



Reference, viri in priporočena literatura	<p>Članki, ki podrobneje predstavijo zgodnje znake bolezni in podrobnosti organizacije sprehoda za spomin:</p> <p>Alzheimer's Association: 10 Early Signs and Symptoms of Alzheimer's: https://www.alz.org/alzheimers-dementia/10_signs</p> <p>Alzheimer's research UK: How to guide: organise your own walk: https://www.alzheimersresearchuk.org/blog/how-to-guide-organise-your-own-walk/</p>
Motivacija za izvajanje dejavnosti	<p>Cilj je ozaveščati in izpodbijati stigmo, povezano z Alzheimerjevo boleznijo.</p>
Opombe	<ul style="list-style-type: none"> - Sprehod za spomin naj bo organiziran na svetovni dan Alzheimerjeve bolezni – 21. septembra. - Aktivnost ni usmerjena v zbiranje sredstev, temveč je njen cilj ozaveščanje javnosti. - Pred organizacijo sprehoda preverite, ali potrebujete dovoljenje lokalnega sveta ali lastnika zemljišča. Predlagamo, da o dogodku obvestite policijo in zagotovite prvo pomoč. - Da bo sprehod za spomin na voljo vsem, načrtujte pot tako, da bo le-ta prilagojena osebam z otroškimi in invalidskimi vozički, kjer je to mogoče. Ugotovite morebitne nevarnosti ali tveganja, na katera bi lahko naleteli med hojo, sprejmite ukrepe za zmanjšanje teh tveganj in zagotovite varnost udeležencev. - Prepričajte se, da je pot dobro označena. - Organizirajte napitke in prigrizke za udeležence. - Uporabite spletna mesta in socialna omrežja za promocijo dogodka. - Za uspešno izvedbo sprehoda za spomin je potrebno zagotoviti varnost vseh udeležencev.

VIZUALNO GRADIVO ZA USPOSABLJANJE (DIAPOZITIVI): <https://bit.ly/3ENuLlq>



4.4. Kulturna izmenjava z učenjem jezikov

Naslov dejavnosti	Kulturna izmenjava z učenjem jezikov
Modul	DUH SKUPNOSTI
Vrsta dejavnosti: spletna, hibridna (kombinirana) ali v živo	Spletna, hibridna (kombinirana).
Predvideno število udeležencev	Največ 20 govorcev, število poslušalcev (udeležencev) je neomejeno.
Predvideno trajanje	1,5 ure
Ključni cilji	<ul style="list-style-type: none"> • Sporazumevanje v tujem jeziku z neznanci. • Pridobitev samozavesti pri govorjenju tujega jezika. • Učenje novega besedišča, osnovne slovnice in uporabnih vsakdanjih fraz. • Krepitev motivacije za učenje tujega jezika. • Razširitev obzorja. • Spoznavanje podobno mislečih ljudi iz drugih držav/mest/skupnosti. • Doživljanje veselja do učenja in osebne rasti.
Potreben material in priprava	<p>1. Potrebno gradivo za spletno srečanje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zoom, MS Teams ali Google Meet, nameščeni na računalniku, tabličnem računalniku ali pametnem telefonu - Miren prostor brez motečih dejavnikov - Naprava s kamero in mikrofonom, ki sta med sestankom vključena - Gradivo na podlagi teme: diapozitivi, povezave, osnutek/scenarij pogovorov <p>2. Potrebno gradivo za hibridni (kombinirani) pouk:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zoom, MS Teams ali Google Meet, nameščeni na računalniku, tabličnem računalniku ali pametnem telefonu - Miren prostor brez motečih dejavnikov - Vsaj en računalnik v učilnici, povezan s projektorjem - Gradivo, ki temelji na temi: diapozitivi, povezave, osnutek/scenarij pogovorov



	<p>Priprava pred srečanjem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Izberite temo za pogovor. - Pripravite kratko predstavitev svoje države/mesta/občine itd. (npr. diapozitivi z nekaj fotografijami in besedilom, videoposnetki). - Pripravite osnutke/skripte pogovorov udeležencev, diapozitive z nekaj fotografijami in besedilom. - Odločite se, kateri predstavnik države bo vodil srečanje.
<p>Opis po korakih (namenjeno izvajalcu)</p>	<p>Pred sestankom preverite mikrofone in zvok govornikov.</p> <p><u>Korak 1: Predstavitev in samopredstavitev</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Predstavitev ene države / mesta / skupnosti itd. • Predstavitev druge države / mesta / skupnosti itd. <p><u>Korak 2: Pogovori udeležencev o izbrani temi</u></p> <p>Priporočila:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spremljajte čas sestanka in vsakemu govorniku namenite enako časa. - Če tema zahteva diapozitive, jih združite v eno predstavitev. - Moderator mora biti pripravljen na moderiranje. <p><u>Korak 3: Vprašanja in odgovori</u></p>
<p>Vrednotenje aktivnosti (npr. zagotovljene povratne informacije, zbiranje, refleksija, razmislek, razprava)</p>	<p>Pridobivanje povratnih informacij ob koncu sestanka. Poleg tega se lahko razdeli vprašalnik za povratne informacije.</p>
<p>Pričakovani rezultati</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Izboljšanje jezikovnih spretnosti. - Pridobivanje zanimivih informacij o drugi državi/mestu/občini. - Premagovanje strahu pred govorjenjem tujega jezika. - Razširitev socialnega kroga. - Krepitev motivacije za učenje. - Spoznavanje novih ljudi in komunikacijo. - Zmanjševanje osamljenosti in izključenosti.
<p>Reference, viri in priporočena literatura</p>	<p>Učenje tujih jezikov pri starejših odraslih: Anatomski in kognitivni označevalci uspešnosti učenja besedišča: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2022.787413/full</p>



Motivacija za izvajanje dejavnost	Tradicionalni načini učenja postajajo manj privlačni tudi za starejše. S sodobno tehnologijo, učenjem na daljavo in spletnim komuniciranjem lahko starejši ostanejo čim dlje družbeno aktivni in povezani tudi na oddaljenih območjih.
Opombe	Svet starejših ima dobre prakse pri organizaciji kulturnih izmenjav z učenjem jezikov. Ta učna ura je povečala motivacijo učencev in udeležencev za učenje tujega jezika. https://senjorupasaulis.lt/

VIZUALNO GRADIVO ZA USPOSABLJANJE (DIAPOZITIVI): <https://bit.ly/3ZCgSAx>



Priloge aktivnosti

Priloge k MODULU 1

1.1. Družbena omrežja

Priloga 1: Ocenjevalni vprašalnik pred usposabljanjem

Družbena omrežja PRILOGA 1 - Ocenjevalni vprašalnik pred usposabljanjem

1. Ste registrirani v vsaj enem družbenem omrežju?

- Da
- Ne

2. Ali ste že uporabljali družbena omrežja? Če da, kako pogosto ste jih uporabljali?

- Ne
- Vsak dan
- 1-2-krat na teden
- 1-2-krat na mesec

3. Ali imate osebni profil na vsaj enem družbenem omrežju?

- Da
- Ne

4. Ali veste, kako objavljati in pošiljati sporočila na družbenih omrežjih?

- Da
- Ne

5. Ali veste, kako dodajati prijatelje ali sprejemati povabila za prijateljstvo na družabnem omrežju?

- Da
- Ne

6. Ali veste, kako deliti fotografije ali videoposnetke na družbenem omrežju?

- Da
- Ne

7. Ali veste, kako pustiti komentar ali povratno informacijo o objavi na družbenem omrežju?

- Da
- Ne

8. Kako dobro razumete nastavitve zasebnosti na družbenem omrežju?

- Zelo dobro razumem
- Razumem malo
- Ne razumem
- Ni relevantno

9. Katere cilje bi radi dosegli ali kako bi radi izkoristili usposabljanje o družabnih omrežjih?

10. Ali imate kakšne težave, povezane z družbenim mreženjem, ki bi jih radi rešili s tem usposabljanjem?

1.1. Družbena omrežja

1.2. Priloga 2: Ocenjevalni vprašalnik po usposabljanju

Družbena omrežja PRILOGA 2 - Ocenjevalni vprašalnik po usposabljanju

1. Ali se je vaše znanje o družbenih omrežjih po usposabljanju spremenilo? Če da, v kolikšni meri?

- Zelo se je spremenilo
- Nekoliko spremenilo
- Ni sprememb

2. Ali ste z udeležbo na usposabljanju o družbenih omrežjih dosegli svoje cilje?

- Da
- Ne
- Ne vem

3. Katere nove spretnosti pri uporabi družbenih omrežij ste pridobili po usposabljanju? Navedite več možnosti (npr. ustvarili ste osebni profil, spremenili varnostne nastavitve profila, se naučili komunicirati z drugimi uporabniki, deliti vsebino, komentirati itd.)

4. Ali menite, da se bo vaša aktivnost na družbenih omrežjih po usposabljanju povečala?

- Da
- Ne
- Ne vem

5. Ali se po usposabljanju počutite bolj samozavestni pri uporabi družbenih omrežij?

- Da
- Ne
- Ne vem

6. Ali ste že sposobni preprosto ustvariti osebne profile, deliti vsebino in sodelovati z drugimi na družabnih omrežjih?

- Da
- Ne
- Ne vem

7. Ali menite, da po usposabljanju bolje razumete varnostne nastavitve in nastavitve zasebnosti v družbenih omrežjih?

- Da
- Ne
- Ne vem

8. Ali se je vaš odnos do družbenih omrežij po usposabljanju spremenil? (npr. ali ste razumeli njegove koristi, prednosti ali tveganja).

- Da
- Ne
- Ne vem

9. Ali imate kakšne predloge ali pripombe o tem, kako bi lahko izboljšali vsebino ali obliko usposabljanja?


 Financira
Evropska unija

 SENJORŲ
PASAULIS

 IZOBRAŽEVALNI CENTER GEOS
EDUCATION CENTRE GEOS


1.3. Komunikacijske platforme

Priloga: Vprašalnik za povratne informacije

Komunikacijske platforme PRILOGA - Vprašalnik za povratne informacije

1. Kako ocenjujete vsebino usposabljanja Zoom?

- Čudovito
- Dobro
- Povprečno
- Nerazumljivo
- Nezadovoljivo

2. Ali vam je usposabljanje pomagalo bolje razumeti, kako uporabljati Zoom?

- Da
- Ne

3. Ali se po usposabljanju zlahka pridružite srečanjem Zoom?

- Da
- Ne
- Včasih

4. Ali se po usposabljanju počutite bolj samozavestno pri uporabi Zooma?

- Da
- Ne
- Nisem opazil razlike

5. Ali po usposabljanju bolje uporabljate osnovne funkcije Zooma, kot so nadzor kamere, nadzor mikrofona in deljenje vsebine zaslona?

- Da
- Ne
- Ne vedno

6. Ali razumete, kako organizirati in upravljati sestanke Zoom?

- Popolnoma razumem
- Delno razumem
- Ni relevantno

7. Ali menite, da ste imeli dovolj praktičnih izkušenj z uporabo Zooma?

- Da
- Ne
- Želim si več praktičnih vaj

8. Ali imate kakšne predloge ali opažanja o tem, kako bi lahko izboljšali vsebino ali obliko usposabljanja?



Financira
Evropska unija



SENJORŲ
PASAULIS

IZOBRAŽEVALNI CENTER GEOS
EDUCATION CENTRE GEOS



Priloge k MODULU 2

2.2. Priprava zdravih jedi

Priloga: Prepis intervjuja

Kratek intervjuja z udeleženko, prisotno na vrsti delavnic, kjer so izdelovali smutije

Ženska, 57 let

Kaj bi po izkušnji udeležbe na delavnici o pripravi »smoothijev« ocenili kot dobro, pozitivno?

No, ponavadi ne pripravljam »smoothijev« zase, ker raje jem izvirno sadje. Je pa dobro, da se ljudje zberejo, pogovarjajo, si pomagajo, se dopolnjujejo, ustvarjajo, dobijo ideje, se pohvalijo, uživajo, cenijo drug drugega, ker so ustvarili nekaj, kar je všeč njim in drugim. Druženje, komuniciranje, sprejemanje nasvetov, raziskovanje, zaupanje vase.

Ali menite, da je vsebina delavnice primerna tudi za starejše? Zakaj (ne)?

Kot je navedeno zgoraj. Z vidika druženja - vsekakor. Nekateri ljudje uživajo in radi sodelujejo, nekateri pa iz različnih razlogov ne in jih ni dobro siliti, ker tega ne bodo spoštovali, se ne bodo imeli dobro, ne bodo uživali, ne bodo imeli dobrega spomina. Vsebina dejavnosti je vsekakor primerna za starejše osebe.

Ali ste ob koncu dejavnosti občutili zadovoljstvo, izpolnitev?

Osebnostno sem v vsakem primeru zadovoljna. Z mojim sva že pred časom kupila sokovnik in ustvarjala s sadjem in zelenjavo. Veliko sva jih prinesla tudi iz Nemčije, saj tukaj nisva imela takšne izbire. On je na primer užival v teh pripravkih. Mislim, da bi se kdo lahko počutil tako, zadovoljen, izpolnjen, če si morda ni upal, ni vedel, kako, zdaj pa je s pomočjo in odobravanjem dosegel nekaj, česar sicer ne bi naredil, morda niti ne bi poskusil.

Bi želeli izpostaviti kaj, kar vas je motilo na delavnici?

Ah, res nisem primerna za kritiko. Meni je vse v redu, če ni, si pa tako naredim. Veliko stvari spregledam, ker si zaupam in vem, da sem dobra in sem zadovoljna s svojim delom, z vloženim trudom, čeprav sem vedno pripravljena na izboljšave, novosti, in uživam v sebi in drugih, še posebej če jim lahko pomagam in vidim rezultat, uspeh ter njihovo veselje in srečo.

Imate kakšne predloge za izboljšave?

Vedno je mogoče vse izboljšati, vendar so zame še vedno najpomembnejši družba, pomoč, komunikacija, odnosi in dobra volja.

Ali bi starejšim priporočili, da se udeležijo takšne dejavnosti?

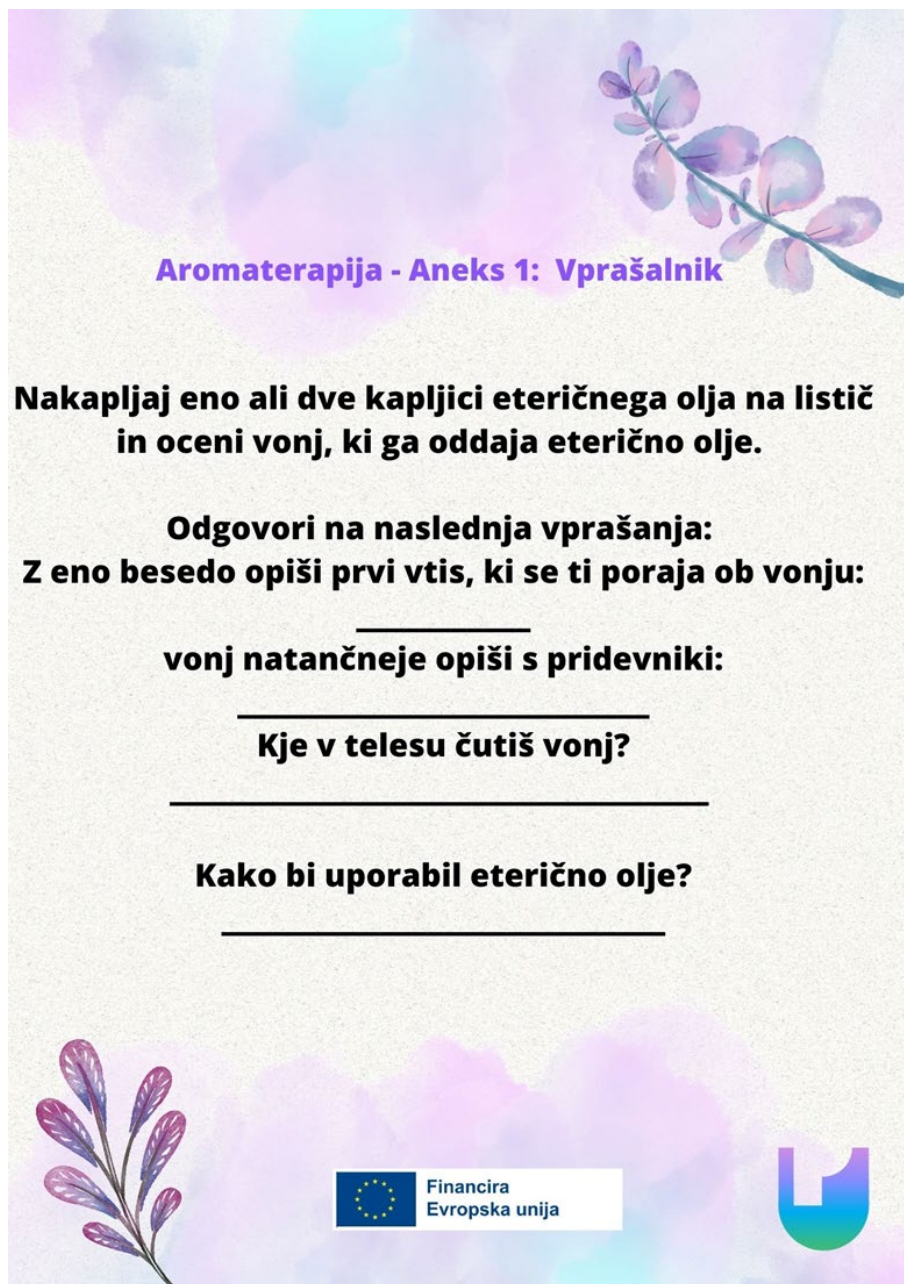
Da, seveda, vsem državljanom, ne samo starejšim. Vendar, kot sem že rekla, le, če si to želijo. Nič prisilnega, saj ima lahko dobro delo tudi nasproten učinek. Zavedajte se, da se moramo vsi družiti, saj smo socialna bitja, vendar bodite previdni, vsak je edinstven.



2.3. Aromaterapija



Priloga 1: Vprašalnik



Aromaterapija - Aneks 1: Vprašalnik


**Nakapljaj eno ali dve kapljici eteričnega olja na listič
in oceni vonj, ki ga oddaja eterično olje.**

**Odgovori na naslednja vprašanja:
Z eno besedo opiši prvi vtis, ki se ti poraja ob vonju:**


vonj natančneje opiši s pridevniki:

Kje v telesu čutiš vonj?

Kako bi uporabil eterično olje?



Financira
Evropska unija



2.3. Aromaterapija

Priloga 2: Recept za razpršilo za prostor

Aromaterapija - Aneks 2: Razpršilo za prostor

Minute za sproščanje

Recept:

- 50 ml 70 % alkohola;
- 5 kapljic eteričnega olja brinovih jagod (*Juniperus communis*);
- 30 kapljic eteričnega olja sivke essential oil (*Lavandula angustifolia*);
- 10 kapljic eteričnega olja limone (*Citrus limon*);
- 5 kapljic eteričnega olja poprove mete (*Mentha x piperita*).

83

Financira
Evropska unijaIZOBRAŽEVALNI CENTER GEOS
EDUCATION CENTRE GEOS

2.4. Test hoje

Priloga: Testni kartonček

Test hoje PRILOGA - Testni kartonček

PREIZKUS HOJE NA 2 KM

Datum: _____

IME: _____

PRIIMEK: _____

STAROST: _____

VIŠINA: _____ **TEŽA:** _____

START: _____ min _____ sek

KONEC: _____ min _____ sek

PULZ: _____ utripov/minuto.

 Financira
Evropska unija



84



Priloge k MODULU 3

3.2. Delavnica suhega polstenja

Priloga: Prepis intervjuja

Kratek intervjuja z osebo, ki je bila udeležena na eni vrsti delavnice suhega polstenja

Ženska, 67 let.

Sodelovali ste na delavnici suhega polstenja. Kaj bi izpostavili kot prednosti takšne dejavnosti, zlasti kot dejavnost za udeležence tretjega življenjskega obdobja?

S staranjem se zmanjšuje ročna spretnost. Dejavnost, kot je polstenje, spodbuja fino motoriko. Prav tako vas prisili, da se bolj potrudite, saj bi se sicer lahko poškodovali z iglo. Če ste preveč strogi, se igle vedno znova lomijo.

Bi rekli, da je imela ta dejavnost za vas tudi terapevtske koristi?

Vsekakor. Pritegne te in najdeš določen notranji mir. Odpre tudi prostor za razmišljanje ali preusmerjanje misli in deluje kot aktivnost za sproščanje stresa. Spodbuja ustvarjalnost.

Kaj pa zadovoljstvo ob koncu dejavnosti, torej, da na koncu dobite izdelek, ki ste ga izdelali sami?

Ni nujno, da vam je izdelek všeč, zato če ste nagnjeni k samokritičnosti, morda na koncu ne boste povsem zadovoljni.

Ali obstajajo kakšni negativni vidiki dejavnosti, ki bi jih radi poudarili?

Da. Če želite individualno nadaljevati s to dejavnostjo in ste popoln začetnik, je nakup vse potrebne opreme lahko nekoliko dražji.

Ali bi ljudem priporočili udeležbo na tovrstni delavnici?

Da, vsekakor. Priporočam jo vsem generacijam. Takšne ustvarjalne delavnice so dobre za ljudi, če nič drugega, da se od vsakdanjega stresa osredotočijo še na kaj drugega. Ali pa pred kakšnimi pomembnimi odločitvami. Da se umirijo. Preusmerijo svoje misli in morda najdejo kakšno novo rešitev.



3.3. Kaligrafija

Priloga 1: Kaligrafska pisava



Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg

Hh Ii Jj Kk Ll Mm Oo

Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv

Ww Xx Yy Zz

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

! , . ?



3.3. Kaligrafija

Priloga 2: Prepis intervjuja

Kratek intervju z udeležencem ene oblike delavnice kaligrafije

Moški, 69 let

Kako bi opisali svoj splošni vtis po udeležbi na delavnici kaligrafije?

Od začetka se nisem počutil preveč udobno, ker se nimam za zelo umetniško osebo in nisem pričakoval, da bo ta delavnica zahtevala takšne spretnosti, če sem iskren. Toda ko sem premagal te ovire in se seznanil z osnovami, je postalo bolj zabavno.

Ali menite, da je vsebina delavnice primerna za starejše? Zakaj (ne)?

Ker sem tudi sam starejši, bi vsem priporočil, da to preizkusijo. To je nekaj, za kar ne verjamem, da ljudje počnejo doma v svojem prostem času. Vendar pa je ustvarjalnost vedno dobrodošla. Poleg tega pa ta dejavnost pomaga ohranjati zbranost. Ker se mi malo tresejo roke, sem se moral zelo potruditi, da sem se osredotočil in pisal ravne črte, kolikor sem le mogel.

Ali ste ob koncu dejavnosti občutili zadovoljstvo, izpolnitev?

Na neki način da. Nisem bil preveč zadovoljen z videzom svojega pisanja, vendar sem opravil vse naloge, s čimer sem bil zadovoljen.

Bi želeli izpostaviti kaj, kar vas je motilo v zvezi z delavnico?

No, kot je bilo že omenjeno, mi videz izdelka ni bil všeč.

Ali imate kakšne predloge za izboljšave?

Ne.

Ali bi starejšim priporočili, da se udeležijo takšne dejavnosti?

Priporočil bi. Zame je ročno delo zelo pomembno in pri sebi sem opazil, da če nekaj dni ne opravljam nobenih ročnih dejavnosti, moje sposobnosti oslabijo.


 Financira
Evropska unija




O konzorciju

Projekt UPSELL sestavljajo štiri partnerske organizacije: **Qkilpos** (koordinatorski projekta) in **Pasaulis senjorams** iz Litve; **Izobraževalni center Geoss** in **Dom Tisje** iz Slovenije. Da prihajajo iz dveh evropskih držav je partnerjem omogočilo učenje drug od drugega in opazovanje drugih kultur. Organizacije so se med seboj odlično dopolnjevale in na poti pridobivale nove izkušnje. Konzorcij je združil spretnosti, znanje in izkušnje vseh organizacij ter pripravil raznolik nabor dejavnosti.

Koordinator projekta litovska organizacija **Qkilpos** je bila pred začetkom projekta UPSELL novinka in kot organizacija imela malo izkušenj z delom s starejšimi. Njihovo ekipo sestavljajo ljudje, ki že vrsto let delajo v izobraževalnem sektorju. V vseh teh letih so si nabrali znanje, izkušnje in veščine, ki jih uporabljajo in delijo v okviru tega projekta. Poleg tega je ekipa razvijala in uporabljala različne metode in metodologije med delom v različnih strokovnih in geografskih okoljih – na primer prakse ustvarjalnega umeščanja v prostor, državljskega udejstvovanja in vključevanja skupnosti.

Slovenska organizacija **Izobraževalni center Geoss** se aktivno ukvarja z opolnomočenjem ljudi iz različnih skupin, jih spodbuja na osebni in poklicni ravni z izvajanjem številnih formalnih in neformalnih izobraževalnih programov, individualnih in skupinskih ciljnih pristopov in metod, ki izzivajo njihova stališča in spodbujajo vseživljenjsko učenje kot vrednoto, ki lahko prinese spremembe in izboljšave v življenje ljudi in v okolje, v katerem živijo. Imajo dolgoletne izkušnje z neposrednim delom s starejšimi osebami ter s sodelovanjem z več Domovi za starejše iz različnih slovenskih regij.

Litovska organizacija **Pasaulis senjorams** je specializirana za spodbujanje vseživljenjskega učenja odraslih (50+) v spletnem okolju. Specializirani so za učenje na daljavo in ponujajo več programov neformalnega izobraževanja za starejše odrasle. Poslanstvo organizacije je vplivati in spodbujati pozitivne spremembe na področju neformalnega izobraževanja starejših odraslih, olajšati vključevanje in sodelovanje starejših odraslih v dejavnostih skupnosti ter spodbujati družbeni aktivizem, zagovarjati, promovirati in objavljati bolj raznolike izkušnje neformalnega izobraževanja.

Iz Slovenije je partner tudi dom starejših občanov v Šmartnem pri Litiji in Litiji, imenovan **Dom Tisje**. Svojim stanovalcem ponuja veliko več kot le prostor, kjer lahko živijo in se počutijo varne. Sodelovanje stanovalcev, zaposlenih, sorodnikov, dijakov in študentov prispeva k medgeneracijskemu učenju, sodelovanju in povezovanju na področju produktivnosti. Vključuje ohranjanje, prenos in izmenjavo znanja na področjih, ki vključujejo produktivnost, tj. koristno delo. Pri izvajanju strokovne obravnave stanovalcev se nenehno poudarja, da je področje produktivnosti stanovalcev pomemben element ohranjanja dostojanstva, samopodobe in občutka vključenosti, sodelovanja v gospodinjstvih skupinah in skupinah za samopomoč.



Razmišljanja partnerjev o osebnih in organizacijskih izkušnjah pri sodelovanju v projektu UPSELL

V času trajanja projekta se je zvrstilo veliko dejavnosti in dogodkov, ki so obogatili vse partnerske organizacije. Konzorcij kot celota se strinja, da je projekt prinesel nove vsebine, sveže poglede in različne izkušnje tako organizacijam kot tudi lokalnim skupnostim in širše. Kljub temu vsaka organizacija doživlja projekt na individualni ravni, zato v tem razdelku partnerji delijo nekaj misli o svojih pogledih na koristi projekta.

Qkilpos: Ta projekt nas je veliko naučil. Najprej smo spoznali, da so starejši zaradi stereotipov in prepričanj v družbi pogosto podcenjeni, čeprav je njihovo znanje na določenih področjih globlje, njihova pripravljenost za učenje in izpopolnjevanje pa jim ne dopušča, da bi zanemarjali druga področja, kot so računalniška pismenost, učenje jezikov in druga področja, ki so danes potrebna za vsakdanje življenje. Upali bi, da bosta iniciativnost in radovednost postali bolj univerzalna lastnost družbe, ki bi jo lahko prevzele tudi druge družbene skupine ali širše starostne skupine.

IC Geoss: Ta projekt je bil za našo organizacijo bogata izkušnja. Okrepili smo vezi z našim lokalnim domom za starejše občane in spoznali profile njegovih stanovalcev. Spoznali smo, da so starejši ljudje pripravljeni biti aktivni na dobro organiziranih dogodkih in da so radi prisotni tudi, če menijo, da ne morejo sodelovati pri določenih dejavnostih. Spoznali smo, da je starostni razpon med demografsko skupino upokojencev širok in da se njihove potrebe razlikujejo od zgodnje upokojitve do poznejše starosti ter od posameznika do posameznika. Radi se družijo z drugimi ter se v okolju počutijo varne in sprejete. Da bi bile organizirane dejavnosti uspešne, moramo sodelujočim osebam zagotoviti varen prostor.

Pasaulis senjorams: Sodelovanje v tem projektu je bil pomemben mejnik za našo organizacijo, saj smo pridobili veliko znanja in izkušenj pri izvajanju projektov. Spoznali smo tudi več o socialnih pobudah in socialnem podjetništvu v Sloveniji.

Dom Tisje: Sodelovanje v projektu nam je omogočilo mednarodno sodelovanje in predstavitev dela in življenja v domu za starejše. Veselilo me je, da smo lahko prispevali znanje in izkušnje naših zaposlenih pri delu s starejšimi in še naprej ozaveščali o potrebah najranljivejše skupine naše družbe. Imeli smo priložnost raziskati nove metode dela s stanovalci, jim ponuditi sodelovanje pri aktivnostih, ki jih osrečujejo in jim dajejo občutek notranjega zadovoljstva. Hkrati smo okrepili sodelovanje z lokalno skupnostjo in IC Geoss.



Izkušnje partnerjev z izvedenimi dejavnostmi iz tečaja usposabljanja UPSELL

Usposabljanja so potekala v Litvi in Sloveniji ter obogatila vse vpletene – partnerje, izvajalce in udeležence. V tem razdelku je vsak partner delil nekaj misli in ugotovitev po izvedbi tečaja usposabljanja UPSELL v obliki pilotnega dogodka ali fokusnih skupin.

Qkilpos: Pri organizaciji dveh aktivnosti v Litvi, ene o skupnostnem vrtnarjenju in druge o umetniškem recikliranju, smo ugotovili, da so te teme sicer bolj poznane med mlajšimi, vendar starejši morda niso tako dobro seznanjeni z njimi. Vendar to ne pomeni, da starejši ne poznajo in ne razumejo teh tem in natančneje praktičnih vidikov njihovega izvajanja, saj izkušnje, ki so si jih nabirali in delili skozi življenje, pogosto kažejo, da so načela razvitih aktivnosti starejšim morda bolj znana kot nam, čeprav so jim novi koncepti, imena takih aktivnosti manj znani.

Pasaulis senjoram: Pri pilotni aktivnosti nam je postalo jasno, da mora starejša generacija utemeljiti, zakaj je tisto, kar je za mlajšo generacijo zdaj samoumevno, pomembno. Za izobraževanje starejše generacije je potrebna veliko truda, saj je navade, ki se oblikujejo vse življenje, težko spremeniti. Zato smo zelo veseli, da ima projekt UPSELL široko paleto aktivnosti, ki pomagajo spreminjati stališča, dožemanje in življenjske sloge.

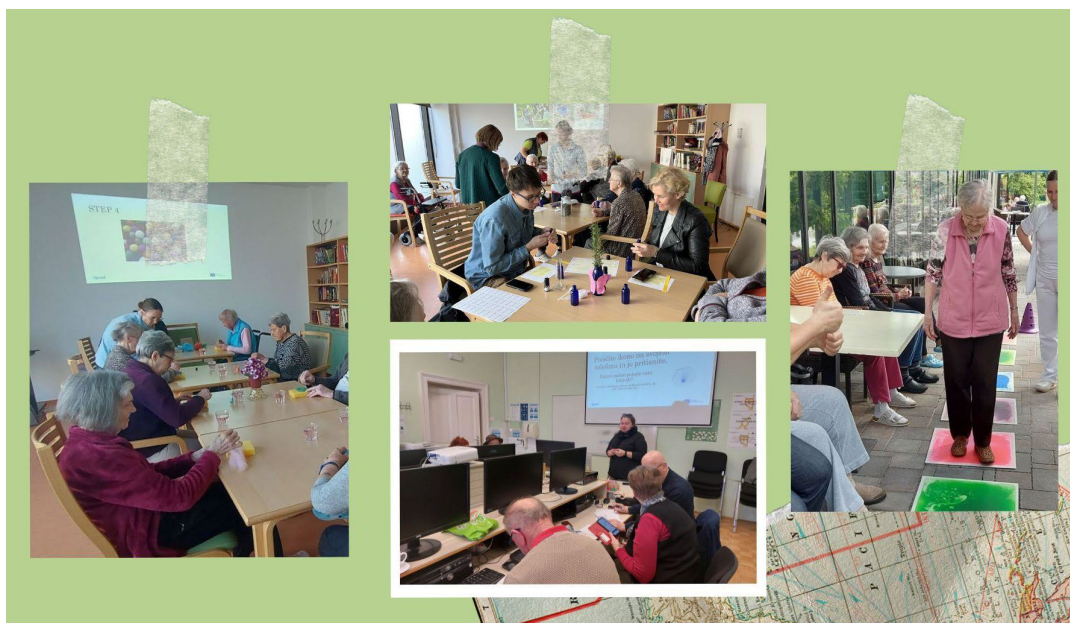


Slika 9: Fotografije iz izvajanja aktivnosti v Litvi



IC Geoss: Organizirali smo dve zelo različni vrsti aktivnosti. Prva je bila namenjena izboljšanju digitalnih spretnosti – uporaba Googlovih zemljevidov na pametnih telefonih – in so se je udeležili predvsem mladi upokoјenci. Pokazalo se je, da so digitalne spretnosti med starejšimi na zelo različnih ravneh in da tovrstne dejavnosti zahtevajo individualen pristop ter so uspešnejše z več kot enim mentorjem. Enako se je pokazalo tudi pri drugi aktivnosti, ki je bila izvedena med prebivalci lokalnega doma starejših občanov. Aktivnost suhega polstenja je bila namenjena krepitvi zbranosti in fine motorike in čeprav so se nekateri udeleženci na začetku nekoliko upirali, so na koncu vsi izrazili hvaležnost in zadovoljstvo, da so bili del dogodka.

Dom Tisje: Delavnice, ki smo jih izvajali v našem domu za starejše, so bile popolnoma prilagojene značilnostim starejše generacije. Z aktivno podporo in pomočjo zaposlenih smo obvladovali njihove izkušnje in jim omogočili aktivno sodelovanje pri pripravi aromaterapevtskih izdelkov in premagovanju ovir pri športnih dejavnostih. Spoznali smo, da imajo starejši veliko znanja, ki ga lahko delijo, če jim ponudimo priložnost za to. Opazili smo tudi izjemen učinek dejavnosti *Vaje za starejše*, ki smo jo povezali s preživljanjem časa z otroki iz lokalnega vrtca. Otroška igrivost je pozitivno vplivala na spodbudo in motivacijo za sodelovanje ter ustvarila igrivo vzdušje. Omenjene izkušnje bomo prenesli tudi na preostale dejavnosti, ki jih organiziramo za naše stanovalce.



91

Slika 10: Fotografije iz izvajanja aktivnosti v Sloveniji



Zaključek

Srebrna ekonomija, ena od ključnih tem projekta, je pomagala vseživljenjsko učenje in dejavnosti, povezane s tem konceptom, prikazati v drugačni luči. Med projektom se je izkazalo, da se dejavnosti, ki jih izvajamo, da bi zadovoljili notranjo potrebo ali interes, lahko spremenijo v nekaj več, pa naj bo to vsakodnevna zanimiva rutina, morda darilo za prijatelja ali celo poslovna zamisel za prihodnost. Projekti, kot je UPSELL, so v družbi zelo dobrodošli, saj spodbujajo starejše ljudi, da se aktivno vključujejo na različna področja, ki jih obkrožajo.

Srebrna ekonomija in vseživljenjsko učenje sta povezana z aktivnim staranjem, ki postaja zelo pomembno, saj izboljšuje kakovost dela, produktivnost in zdravje sedanjih in upokojenih delavcev. Dejavnosti, razvite v projektu UPSELL, kot so veččutne in digitalne izkušnje, ponujajo zanimive priložnosti. Virtualna potovanja v živo omogočajo starejšim, da raziskujejo nove svetove in sodelujejo v spodbudnih izkušnjah, tudi če fizično ne morejo sodelovati. Digitalne skupnosti za zabavo, druženje in medsebojno podporo ustvarjajo občutek pripadnosti in podpore. Osnovna človekova potreba je čim dlje ostati neodvisen in dejaven.

V skupnostih poznamo primere, ko starejše ljudi zanimajo le zelo specifične teme, predvsem pridobivanje ali izboljšanje digitalnih spretnosti. To so dejansko pomembne spretnosti v današnjem času, vendar načela srebrne ekonomije in vseživljenjskega učenja poudarjajo tudi druge vrste udejstvovanja. Projekt UPSELL motivira starejše ljudi, da se vključijo v digitalne dejavnosti, pa tudi v druge vrste dejavnosti, kot so rokodelstvo, vrtnarjenje, telovadba itd.

V današnji informacijski družbi, družbi znanja in hitrih sprememb, so starejši pogosto spregledani. Koncept vseživljenjskega učenja, ki ga spodbuja projekt UPSELL, predstavlja most med pridobivanjem novega znanja in spretnosti starejših ter prenosom znanja med generacijami. UPSELL ponuja dostop do znanja, ki ga starejši potrebujejo za ohranitev vključenosti v družbo, povezavo z mlajšo generacijo in prepotrebno spodbujanje zdravega načina življenja.



Impresum

Koordinator

Tautvydas Bokmota

Urednik

Jasmina Hlaj

Avtorji*Dom Tišje Šmartno pri Litiji*

Romana Volič Vukadin

Izobraževalni center Geoss

Jasmina Hlaj

Viešoji įstaiga Pasaulis senjorams

Živilė Kurienė

Qkilpos

Tautvydas Bokmota

Žemartas Budrys

Oblikovalec

Mindaugas Gavrilovas

Prevode omogočili*v litovščini*

Živilė Kurienė

Tautvydas Bokmota

v slovenščini

Jasmina Hlaj

Romana Volič Vukadin

