Co-funded by the European Union

Broj Projekta: 2022-1- PL01-KA220-ADU-51E81A7D

ITOSA

ITOSA

INOVATIVNE TEHNIKE AKTIVACIJE SENIORA

Priručnik – Zbirka dobrih praksi

Gerontološki institut Anton Trstenjak

www.itosa.eu

www.activeseniors.eu/

@itosa

Konzorcijum

Fundacja Mapa Pasji · Emphasys Centre · ISRAA Istituto per Servizi di Ricovero e Assistenza agli Anziani · INTERART · Fundacja Rozwoju Przez Całe Życie · Gerontološki institut Anton Trstenjak · CDER centar za društveno ekonomski razvoj

Broj Projekta: 2022-1- PL01-KA220-ADU-51E81A7D

ITOSA

Zbirka dobrih praksi za aktivaciju seniora

Uvod.....2
O ITOSA projektu.....2
Uvod.....3
ITOSA Priručnik – zbirka dobrih praksi.....3
Šta je dobra praksa?.....3
O aktivnom građanstvu.....4
O aktivizmu.....4
Dobre prakse aktivacije seniora u 7 poglavlja.....5
Poglavlje 1: Metode.....7
Poglavlje 2: Volontiranje starijih.....16
Poglavlje 3: Aktivizam starijih.....28
Poglavlje 4: Lokalne prakse sa velikim uticajem.....34
Poglavlje 5: Umetnost i ručni radovi za aktivaciju seniora.....41
Poglavlje 6: Mens sana in corpore sano.....47
Poglavlje 7: Ostale inicijative.....52

Uvod

Više o ITOSA projektu

ITOSA je skraćenica od „inovativne tehnike aktivacije seniora“; projekat je fokusiran na praktične akcije - građansko angažovanje i učešće seniora starijih od 60 godina u različitim aktivnostima u njihovim lokalnim zajednicama.

Više o projektu možete naći na: https://itosa.eu/ and https://activeseniors.eu/

Stariji građani (stariji od 60 godina) se često smatraju ranjivom grupom, podložnom socijalnoj isključenosti zbog izolacije i nedostatka kompetencija. Kao rezultat toga, učešće starijih osoba u društvenim i zajedničkim aktivnostima je ograničeno. Podizanje svesti i upoznavanje ne samo starijih osoba, već i njihovih edukatora i trenera, sa inovativnim putevima učenja može im pružiti priliku da razviju svoje društvene veštine i ožive svoje interesovanje za učešće u društvu, a istovremeno poboljšavaju svoje kompetencije koje su ključne za celo društvo, na lokalnom, nacionalnom i evropskom nivou.

Projekat ITOSA ima za cilj da edukatorima ponudi novi inovativni program obuke koji motiviše starije osobe da rade zajedno i uče nove stvari, deluju u korist svojih lokalnih zajednica na praktičan način (uvode društvene promene) i budu kreativni i dele svoje radove sa drugima. Opšti cilj projekta nije samo edukacija starijih osoba, već i uvođenje društvenih promena u njihovo lokalno okruženje.

Partneri na projektu: Fundacja Mapa Pasji (vodeći partner) i Continuum iz Poljske, ISRAA - Istituto per Servizi di Ricovero e Assistenza angli Anziani iz Italije, IAT - Institut Antona Trstenjaka za gerontologiju i medgeneracijsko ekonomsko društvo iz Slovenije, Emphasis Interactive Solutions sa Kipra, Inter Art fondacija iz Bugarske i CDER – Centar za društveno ekonomski razvoj iz Srbije.

Uvod

ITOSA Priručnik – zbirka dobrih praksi

ITOSA projekat se bavi identifikovanjem i razmenom dobrih praksi aktivacije seniora. Partneri su prikupljali ove prakse od početka projekta. U prvoj fazi svaki partner je doprineo sa dve metode/prakse, koje su predstavljene kao moduli učenja na Moodle platformi i na ITOSA treninzima u svim zemljama učesnicama.

Više o projektu možete pronaći ovde: https://itosa.eu/ and https://activeseniors.eu/.

Ovaj priručnik donosi zbirku dobrih praksi u oblasti neformalnog obrazovanja i obuke u cilju aktivacije starijih i raznih praksi koje su pokrenule organizacije ili pojedinci na svim nivoima, od lokalnog do globalnog. Čitaoci mogu pronaći niz efikasnih i uspešnih metodologija, projekata, tehnika kao i lokalnih inicijativa u partnerskim zemljama i šire, koje su se pokazale efikasnim, interesantnim i dobro prihvaćenim od strane starijih i šire publike.

ITOSA partnerstvo je kreiralo ovaj priručnik sa nadom da će prakse za aktivaciju seniora predstavljene ovde biti prepoznate kao korisne i od strane drugih - organizacija i pojedinaca koji rade sa i za seniore. Ako su se negde pokazali da rade – zašto ih ne probati negde drugde? Stoga verujemo da među 40 opisanih metoda i praksi možete pronaći neke inspirativne ideje i primeniti ih u svom okruženju, za dobrobit starijih u vašoj lokalnoj zajednici.

Šta je dobra praksa?

Dobra praksa se može definisati na više načina: To je praksa za koju je dokazano da dobro funkcioniše i daje dobre rezultate i stoga se preporučuje kao model, koji drugi mogu replicirati. Takođe se može definisati kao najefikasniji (najmanje napora) i najdelotvorniji (najbolji rezultati) način obavljanja zadatka, zasnovan na ponovljivim procedurama koje su se pokazale da rade prekovremeno za mnoge ljude.

U ovom projektu fokusiramo se na aktivaciju seniora, da njima i njihovim edukatorima ponudimo odabrane metode, tehnike, ideje kako oni, aktivni i uključeni, mogu poboljšati svoje blagostanje i doprineti svojoj zajednici. Dobre prakse aktivacije starijih osoba kojedobro funkcionišu u nekim zemljama ili sredinama mogu biti inspiracija za druge. Zašto ponovo izmišljati točak, tražiti nepoznato, ako su neke prakse primenjene i dokazano uspešne da donose pozitivan rezultat, promenu i niz koristi.

O aktivnom građanstvu

Aktivno građanstvo znači da građani koriste prilike da se aktivno uključe u definisanje i rešavanje problema svojih zajednica i poboljšanje kvaliteta njihovog života. Podstiče učešće u zajednici i osnažuje ljude da utiču na odluke koje utiču na njihove živote.

O aktivizmu

Ovaj termin se obično odnosi na oblik kolektivne akcije, u kojoj brojni pojedinci zajedno koordiniraju čin protesta. Kolektivna akcija koja je svrsishodna, organizovana i održavana tokom određenog perioda postaje društveni pokret.

Postoje četiri različite uloge koje aktivisti i društveni pokreti moraju odigrati da bi uspešno stvorili društvene promene; svaka uloga ima različite svrhe, stilove, veštine i potrebe i može se igrati efikasno ili neefikasno.

Aktivisti društvenih pokreta moraju prvo da budu viđeni od strane javnosti kao odgovorni građani. Oni moraju zadobiti poštovanje i, na kraju krajeva, prihvatanje većine običnih građana. Shodno tome, efikasni građanski aktivisti treba da prihvate fundamentalne principe, vrednosti i simbole dobrog društva koje prihvata i javnost. U isto vreme, aktivisti moraju biti pobunjenici i protestovati protiv društvenih uslova i institucionalnih politika i praksi koje krše osnovne društvene vrednosti i principe. Aktivisti treba da budu nosioci promena koji obrazuju, organizuju i uključuju javnost da se aktivno suprotstave sadašnjoj politici i traže pozitivna, konstruktivna rešenja. Konačno, aktivisti takođe moraju biti reformatori koji rade sa zvaničnim političkim i pravosudnim strukturama kako bi inkorporirali rešenja u nove zakone i politike i prakse javnih i privatnih institucija društva.

izvor: Četiri uloge društvenog aktivizma Bila Mojera
https://commonslibrary.org/the-four-roles-of-social-activism/

Dobre prakse aktivacije seniora u 7 poglavlja

Seniori su heterogena grupa, kao i prikupljene prakse. U ovom priručniku oni su razvrstani prema zajedničkim elementima i grupisani u nekoliko poglavlja.

U poglavlju o **metodama** možete pronaći metodologije i tehnike koje koriste ITOSA partneri u svom redovnom radu sa starijim osobama koje su se pokazale efikasnim i prihvaćenim od strane seniora i njihovih edukatora.

U poglavlju o **volontiranju starijih osoba** nalaze se inspirativni primeri kako stariji mogu da ostanu ili postanu aktivni učestvujući u svim vrstama lokalnih inicijativa, od pomaganja deci da bezbedno pređu ulicu ili pomoći imigrantima da nauče jezik za pisanje za Vikipediju. Godine nisu granica, a volonterstvo nije izuzetak.

Aktivizam seniora je još jedno poglavlje koje donosi primere sa svih strana; dokazano je da stariji ljudi na mnogo načina imaju koristi od ulaganja vremena u aktivizam, nevladine organizacije, političke akcije i druge grupe u zajednici. Aktivizam podržava dobrobit, poboljšava mentalno zdravlje, gradi zajednicu i sprečava starenje.

Poglavlje **Lokalne aktivnosti sa velikim uticajem** donosi zanimljive prakse koje uključuju starije osobe, popularne u određenim zajednicama ili zemljama, pokazujući kako stariji mogu pronaći svoju misiju ili samo aktivnost u slobodnom vremenu. Učešćem, oni se osećaju angažovano, uključeno, doprinoseći opštem dobru.

Umetnost i ručni radovi za aktivaciju seniora
Poznato je da stvaranje umetnosti i zanata može doneti veliku radost i zadovoljstvo, ali je i dobro za zdravlje. Kreativne aktivnosti mogu pomoći u jačanju mentalnog zdravlja stimulisanjem različitih delova mozga, u zavisnosti od aktivnosti. Isprobavanje novih aktivnosti kad starijih odraslih osoba takođe može pružiti osećaj dostignuća i poboljšati samopoštovanje, smanjiti stres i anksioznost, poboljšati mentalno zdravlje, raspoloženje i pamćenje i povećati komunikaciju i socijalizaciju.

Mens sana in corpore sano – poglavlje prevencije u vezi zdravlja
Kako stari, većina ljudi gubi mišićnu masu, gustinu kostiju i fleksibilnost. Hronični zdravstveni problemi takođe mogu doprineti slabosti i slabosti. Fizička aktivnost poboljšava opšte zdravlje, smanjuje mogućnost hroničnih zdravstvenih stanja i smanjuje slabost. U ovom poglavlju opisani su neki zanimljivi primeri organizovanih fizičkih aktivnosti za starije osobe. Dobro zdravlje i dobrobit su preduslovi da ostanete ili postanete aktivni u kasnijem životu.

Poglavlje „druge inicijative“:
U ovom poglavlju je opisana inicijativa SZO za zajednice prilagođene uzrastu. Iako se ne uklapa direktno ni u jedno od gornjih poglavlja, ona ih sve pokriva indirektno. Sa globalnim dosegom, višestrukim pogodnostima za starije i otvorenim članstvom, smatrali smo da je dovoljno važno i relevantno da ga uvrstimo u ovu kolekciju.

Broj Projekta: 2022-1- PL01-KA220-ADU-51E81A7D

POGLAVLJE 1

Metode

1. Metod društvenog učenja u grupi

Lokacija:	Slovenija
Praktikovao:	Gerontološki institut Anton Trstenjak, Slovenija

Opis	Metod društvenog učenja u grupi se uglavnom koristi na redovnim, obično nedeljnim, grupnim (oko 10 učesnika), sastancima seniora; sede u krug. Obučeni vođa grupe vodi grupnu diskusiju i međusobnu razmenu iskustava po principu „svi smo mi učenici i svi nastavnici". Teme su konkretne, praktične, iz svakodnevnog života, o kojima ljudi vole da pričaju i slušaju sa interesovanjem. Učesnici se podstiču da podele svoja dobra, pozitivna iskustva i uključe samo negativna koja su uspešno rešena. Dok dele svoje lično iskustvo, učesnici uče jedni od drugih, dublje se povezuju i lično rastu. Vođe grupa su volonteri, obučeni da preuzmu ovaj vredan zadatak i da vode sastanke grupa.
Link ili dodatna informacija	Ova metoda se uspešno primenjuje u grupama za kvalitetno starenje - preko 200 grupa širom Slovenije, preko 20 godina. https://activeseniors.eu/in-group-social-learning/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Ova praksa se pokazala da dobro funkcioniše i ima dobre rezultate i pozitivan uticaj na seniore koji učestvuju. Metod nije teško naučiti, ali je važno da vođe grupa koji vode grupne sastanke budu dobro obučeni; stoga se može koristiti u drugim zemljama, u različitim okruženjima i kontekstima.
Pozitivni rezultati, uticaj	Pozitivni rezultati za starije osobe – prevencija izolacije: povećana socijalna inkluzija i dublji odnosi, učenje da se i drugi suočavaju sa sličnim životnim izazovima, korisno provođenje slobodnog vremena, odlazak od kuće i druženje sa drugima, zadovoljavanje potreba za pripadanjem, ljubavlju, poštovanjem, učenjem, zabavom itd.

2. Pričanje priča

Lokacija:	(nije definisano)
Praktikovao:	Emphasys, Kipar
Opis	*„Nikada nećete ubiti pripovedanje, jer je ono izgrađeno u ljudskom planu. Rađamo se sa tim".* (Margaret Atvud) Pripovedanje priča pomaže ljudima, uključujući starije osobe, da vežbaju i unaprede svoje komunikacijske veštine i pomaže im da izraze svoje ideje i osećanja. Široko je prepoznat kao odličan metod za starije osobe. Pripovedanje je jedan od najstarijih načina ljudskog izražavanja, pisanja, pričanja ili čitanja priča – živopisnog opisa ideja, verovanja i ličnih iskustava, kroz priče. Postoji mnogo vežbi, uputstava i igara za vežbanje pripovedanja (pogledajte link ispod).
Link ili dodatna informacija	https://activeseniors.eu/storytelling-methodology/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Pripovedanje je univerzalna, urođena sposobnost, koristi se širom sveta. Pripovedanjem priča stariji se mogu osećati manje izolovano i bliže ljudima. Generacijski jaz sa mlađim generacijama može se svesti na najmanju moguću meru dok oni dele priče sa njima i približavaju se zajedno.
Pozitivni rezultati, uticaj	Pripovedanjem priča, mentalno zdravlje starijih može se poboljšati. Deljenjem priča mogu ponovo da osete neke emocije koje su osećali ranije, što im omogućava da se osećaju srećno, smešno i razigrano. Može smanjiti stres ili anksioznost i povećati samopouzdanje i samopoštovanje.

3. Međugeneracijsko učenje

Lokacija:	(nije definisano)
Praktikovao:	Emphasys, Kipar
Opis	Međugeneracijsko učenje omogućava ljudima svih uzrasta da uče zajedno i jedni od drugih. Učesnici ove vrste prakse su istovremeno i učenici i nastavnici. Međugeneracijsko učenje je važan deo doživotnog učenja, gde generacije rade zajedno da bi stekle nove veštine, znanja i stavove. Učenje nije definisano godinama; ljudi svih uzrasta treba da nastave da uče da budu društveno uključeni i kompetentni u bilo kom trenutku svog života. Stariji i/ili drugi mogu verovati da u tom uzrastu nisu sposobni da nauče nove stvari, a mladi ljudi mogu verovati da je dovoljno sve što nauče u školi, na univerzitetu ili na poslu. Međutim, obe grupe mogu da nauče toliko stvari jedna od druge i da u isto vreme uče jedna drugu. U međugeneracijskom učenju i stariji i mladi ljudi mogu imati koristi.
Link ili dodatna informacija	https://epale.ec.europa.eu/en/blog/oer-role-intergenerational-learning-adult-education https://activeseniors.eu/intergeneration-learning/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Glavne karakteristike ove prakse - prenošenje znanja, međusobno učenje i jačanje veza - govore nam mnogo o ovoj praksi koja se u prošlim vremenima koristila u tradicionalnim porodicama. Bilo rođaci ili ne, mlada i starija generacija mogu da se zbliže, povežu i komuniciraju.
Pozitivni rezultati, uticaj	Ceni se povećan osećaj korisnosti, svrhe, uključenost u društvo, iskustvo starijih ljudi, mudrost, znanje.

4. Svetski kafe

Lokacija:	(nije definisano)
Praktikovao:	ISRAA, Italija
Opis	Svetski kafe je participativna tehnika koja koristi moć neformalnih razgovora u različitim grupama ljudi. Svetski kafei omogućavaju generisanje ideja, znanja i mogućnosti razmene, podstiču kreativnost i osnaživanje učesnika i proizvode promene u zajednici ili organizaciji, dok jačaju osećaj pripadnosti. Ova metodologija je nastala 1990-ih, prateći rastuću ulogu neformalne komunikacije u oblikovanju promena u različitim kontekstima, kao što su lokalne zajednice. Može uključiti i male i velike grupe ljudi u participativne diskusije, uz održavanje neformalnog okruženja. Svetski kafei su zasnovani na uverenju da su ljudi mudriji kada rade zajedno i učestvuju u razgovorima koji su važni za njihovu sadašnjost i budućnost.
Link ili dodatna informacija	https://activeseniors.eu/world-cafe-and-collaborative-writing/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Svetski kafe nudi bezbedan prostor gde se ljudi slušaju i čuje se njihov glas dok dele ideje i misli o relevantnim temama, u obostrano obogaćujućem iskustvu. Može se naširoko koristiti za dobijanje mišljenja od mnogih ljudi u isto vreme. Ovaj metod ima neke karakteristične karakteristike i korake koje treba pratiti, ali se oni mogu lako naučiti i ponoviti u drugim kontekstima, zajednicama.
Pozitivni rezultati, uticaj	Glasovi starijih se često ne čuju kada je u pitanju konsultacija o potrebama, zabrinutostima i mišljenjima zajednica. Ipak, potencijal traženja i prikupljanja njihovih doprinosa, za čvršće veze među članovima zajednice, i njihovog navođenja da igraju aktivnu ulogu u svom društvu je značajan i, ako se pravilno vodi, može se pretvoriti u moćno sredstvo za aktivno starenje.

5. Zajedničko pisanje

Lokacija:	(nije definisano)
Praktikovao:	ISRAA, Italija
Opis	Kolaborativno pisanje je metodologija grupnog rada gde učesnici zajedno pišu tekst (članak, priču, natpis, kritiku...) kao jedan kolektiv. Saradnička praksa može imati različite oblike u različitim fazama procesa, uspostavljajući usmenu i/ili pismenu komunikaciju u fazama planiranja, razvoja i uređivanja aktivnosti. Često se koristi u akademskim okruženjima gde nekoliko autora sarađuje u zajedničkom pisanju članka. Podstiče debatu, poređenje, razmenu ideja i kreativnost. Stoga se obično koristi sa učenicima tokom školskih zadataka, ali može pružiti korisne podsticaje starijim ljudima u stvaranju kulturnih aktivnosti i uspostavljanju zajednice.
Link ili dodatna informacija	https://en.wikipedia.org/wiki/Collaborative_writing https://activeseniors.eu/world-cafe-and-collaborative-writing/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Participativne tehnike podstiču saradnju, vršnjačko učenje i osnaživanje među starijima, čime se smanjuje usamljenost. Zajedničko pisanje može biti korisno sredstvo, način da se ljudi zbliže, onlajn ili lično, da dele ideje, formulišu svoje misli, da nauče kako da konstruktivno kritikuju i prave kompromise. Ovaj metod se može praktikovati u različitim kontekstima, različitim situacijama, postavkama učenja. Zajedničko pisanje se takođe široko koristi za poboljšanje pisanja i jezičkih veština, a pokazalo se i značajno korisnim prilikom učenja drugog jezika.
Pozitivni rezultati, uticaj	Usamljenost je postala pošast među starijima, utičući na način na koji oni doživljavaju sebe i svoju vrednost u zajednici, negativno utičući na njihovo mentalno zdravlje. Stoga, participativne grupne aktivnosti, kao što je ova, imaju nekoliko prednosti za starije osobe – poboljšavaju njihovo mentalno zdravlje, kognitivne funkcije i raspoloženje, upoznaju nove ljude, grade nove odnose, razgovaraju sa njima i dele ideje, mišljenja i konstruktivnu kritiku.

6. Participativno fotografisanje i projekat Ri. Guardo

Lokacija:	(nije definisano)
Praktikovao:	ISRAA, Italija

Opis

Participativno fotografisanje je pristup angažovanju zajednice gde pojedinci koriste kamere i dobijaju podršku da podele svoje perspektive kroz fotografiju, kako bi proizveli pozitivne promene.

Osnovna karakteristika je angažovanje pripadnika marginalizovanog društva, koji daju svoj glas da se čuje kamerom, da izraze svoje tumačenje sopstvene zajednice; oni su aktivno uključeni u diskusiju o svojoj trenutnoj situaciji kako bi pronašli oblasti za poboljšanje. Rezultati se donose donosiocima odluka ili politika i široj javnosti, kako bi se inspirisale promene.

Ri.Guardo je participativni fotografski projekat koji se sprovodi u ISRAA (Trevizo). Rođen je nakon pandemije, sa ciljem da promoviše dobrobit i kvalitet života formalnih i neformalnih negovatelja, da podstakne učenje i zajednički rad, da podstakne društvenu svest i izgradi sigurnost i solidarnost.

Link ili dodatna informacija

https://photovoice.org/participatoryphotography/

https://activeseniors.eu/participatory-photography/

Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)

Participativno fotografisanje može pružiti bogate uvide koristeći slike koje istražuju kako se zajednice osećaju u vezi sa problemima koji ih muče. Korišćenjem pametnih telefona i digitalnih kamera, fotografija je dostupna ljudima svih uzrasta i kultura i različitih nivoa veština. To je prilično niskobudžetna aktivnost i može se obavljati svuda.

Pozitivni rezultati, uticaj

Fotografije imaju snažnu komunikativnu moć, ostavljajući trajan utisak. Učesnici obično uživaju u slikanju, osećaju se direktno angažovanim i doprinose oblikovanju svoje zajednice.

Projekat Ri.Guardo pokazao je moć fotografije da stvori nečuvene narative, tako postane svestan svoje sadašnjosti, a da ostane otvoren za ono što tek treba da dođe.

7. Potraga/lov na blago

Lokacija:	(nije definisano)
Praktikovao:	Mapa Pasji, Poljska
Opis	Potrage (koje se nazivaju i potraga za blagom) su neoznačene staze, stvorene da otkriju lokalnu istoriju, kulturu i prirodu, rešavanjem zagonetki skrivenih u rimovanim tragovima. Kao nagrada, blago čeka sve istraživače (učesnike potrage) na kraju svake staze: pečat koji potvrđuje da je itinerar (otkriven). Svi potrage su besplatne i dostupne 24/7 – sve što je potrebno istraživačima je letak ili mobilni telefon sa preuzetom aplikacijom. Zadaci se mogu podeliti na različite tipove na osnovu teme (istorija, kultura, priroda itd.), načina kretanja (pešak, biciklizam, na vodi itd.), dostupnog oblika (brošura/pdf, mobilna aplikacija, virtuelno), nivoa (osnovni, srednji, napredni) i sezonskog karaktera (sezonski ili tokom cele godine). Potrage obično kreiraju lokalne zajednice kroz radionice; dok rade na ruti lokalni ljudi nude i razmenjuju znanja o mestu i temi potrage.
Link ili dodatna informacija	https://vitalcommunities.org/quests/ https://activeseniors.eu/questing/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Potraga se može koristiti ne samo za obrazovanje mladih već i za odrasle i starije građane, kao sredstvo promocije lokalnog nasleđa i razvoja turizma, kako među stanovnicima tako i među posetiocima. Kreatori novih zadataka treba da nauče određene veštine i logističke probleme da bi pripremili dobru potragu, a zatim ih mogu replicirati na drugim mestima, na različite teme od značaja za dotičnu zajednicu.
Pozitivni rezultati, uticaj	Kada stariji podele svoje znanje o svom selu/gradu, koje će potom koristiti za igru koja je dostupna javnosti na internetu, osećaju se važnim, cenjenim u lokalnoj zajednici, povećavaju se njihovo samopoštovanje i samopouzdanje.

8. Zajedničko projektovanje javnih prostora

Lokacija:	Poljska
Praktikovao:	Mapa Pasji, Poljska

Opis

Dizajniranje i evaluacija javnih prostora je uvek zanimljiva tema za rad jer su ljudi svih uzrasta i svih slojeva prirodno zainteresovani za svoju zajednicu, kako ona izgleda, gde provode svoje vreme. Svaki korisnik nekog mesta postaje stručnjak jednostavnom činjenicom da ga koristi. Nisu potrebne posebne kompetencije, jer ljude intuitivno privlače dobro dizajnirana mesta.

Veliki javni prostori su ona mesta gde se održavaju proslave, dešavaju društvene i ekonomske razmene, prijatelji se susreću, a kulture se mešaju. To su „javni prednji tremovi“ na kojima komuniciramo jedni sa drugima, sa lokalnom administracijom i posetiocima.

Uspešan javni prostor je pristupačan, gde se ljudi bave aktivnostima, udoban je i ima dobar imidž, i konačno, to je društveno mesto, gde se ljudi sastaju i dovode druge kada dođu u posetu.

Ovo je participativna metoda, koju fasilitiraju treneri na radionicama, uključujući lokalno stanovništvo, a u nekim slučajevima i lokalne vlasti, kako bi dobili povratne informacije o trenutnom i budućem stanju i korišćenju javnih prostora. Od presudne je važnosti otići na mesto koje je predmet redizajniranja i pogledati ga zajedno sa učesnicima radionica.

Link ili dodatna informacija

https://www.pps.org/article/grplacefeat

https://activeseniors.eu/designing-public-spaces/

Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)

Za učestvovanje u projektovanju radionica javnog prostora nisu potrebne posebne kompetencije. Obučeni voditelji obezbeđuju siguran prostor za učesnike, dajući im priliku da podele svoje mišljenje, stavove.

Javni prostor je svuda važan! Zbog toga se ovakav pristup odozdo prema gore koristi da bi se stanovnicima dala prilika da iznesu svoje mišljenje.

Pozitivni rezultati, uticaj

Učešćem u ovoj participativnoj aktivnosti, stariji se osećaju cenjeno, njihovo mišljenje je važno, njihov glas se čuje jer su direktno zainteresovani za prostor koji koriste u svakodnevnom životu.

Broj Projekta: 2022-1- PL01-KA220-ADU-51E81A7D

POGLAVLJE 2

Volontiranje seniora

9. Višestruke prednosti volontiranja za starije osobe

Lokacija: **Praktikovao:**	Nije definisano
Opis	Volontiranje je jedna od glavnih radnji nuđenja usluga drugima bez obaveze ili očekivanja da bude plaćeno. Mnogi ljudi, obično volonteri u nevladinim organizacijama, pomažu i čine svet boljim mestom. Ne postoji ograničenje za besplatno učešće u bilo kojoj akciji za osobe starije od 50 godina. Seniori mogu volontirati na nacionalnom ili međunarodnom nivou. • Međunarodni štab volontera: mogućnosti volontiranja u oblasti obrazovanja, podrška građevinskim projektima, inicijative nevladinih organizacija, projekti očuvanja divljih životinja. • 50+ volontiranja od strane GoEco: nudi brojne mogućnosti na mnogim destinacijama koje se odnose na obrazovanje, zaštitu divljih životinja i mora, kao i pomoć zajednici. Starost nije granica u mnogim sektorima, a aspekti života i volonterstvo nisu izuzetak. Volonteri nisu plaćeni - ne zato što su bezvredni, već zato što su neprocenjivi.
Link ili dodatna informacija	https://taking.care/blogs/resources-advice/benefits-of-elderly-volunteering
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Mnoga istraživanja pokazuju da je volontiranje jedna od najboljih stvari koje čovek može učiniti za svoju dobrobit, bez obzira na godine. Ovo je dobra praksa jer se može praktikovati svuda, svako, jedini preduslov je da imate vremena i veliko srce i želju da ih podelite sa drugima.
Pozitivni rezultati, uticaj	Učešćem u ovoj participativnoj aktivnosti, stariji ljudi se osećaju cenjenim, njihovo mišljenje je važno, njihov glas se čuje jer su direktno zainteresovani za prostor koji koriste u svakodnevnom životu.

10. Aktivni doprinosi starijih za zdravu hranu

Lokacija: **Praktikovao:**	Slovenija
Opis	Hrana je od vitalnog značaja za dobro starenje. Ali kako prepoznati zdrave prehrambene proizvode? Oznaku nutritivne vrednosti i druge informacije na pakovanju često je teško pročitati. A čak i ako to možemo da vidimo, često ne razumemo. Zato je Udruženje potrošača Slovenije razvilo besplatnu mobilnu aplikaciju VešKajJeš (znaš šta jedeš) koja pojednostavljuje izbor zdrave hrane. Aplikacija pruža bitne informacije o nutritivnim vrednostima u bojama semafora, jednostavna je za upotrebu i namenjena je svima. Na radionici za starije, koju je 2023. godine organizovao IAT u Convida+ projektu, koji finansira Erazmus+, učesnici su naučili kako da preuzmu aplikaciju i bili su oduševljeni kada su videli kako je lako saznati koji su proizvodi zdravi, a koji ne (previše masti, soli itd.). Ali nisu svi prehrambeni proizvodi, dostupni u supermarketima, već u bazi podataka VešKajJeš. Stoga su učesnici naučili i kako da ih skeniraju i dodaju u bazu podataka, sa samo 3 klika na svom pametnom telefonu. Tako seniori postaju saradnici VešKajJeš baze podataka i promoteri jedne od najpopularnijih i najkorisnijih aplikacija u Sloveniji.
Link ili dodatna informacija	(na Slovenačkom) https://veskajjes.si/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Ovo je primer savršene kombinacije naprednog IKT učenja za starije osobe (kako preuzeti, koristiti aplikaciju) i učenja o izboru zdrave ishrane. Metoda se savršeno slagala sa sadržajem. Slična aktivnost se može sprovesti i na drugim mestima, takođe za IKT kurs, kao praktična vežba za starije kako da koriste pametni telefon.
Pozitivni rezultati, uticaj	Seniori su edukovani ne samo kako da koriste aplikaciju i da prepoznaju zdravu hranu, već i kako da skeniraju i dodaju proizvode u bazu podataka i tako postanu VešKajJeš volonteri - saradnici. Ovo je mali, ali ipak važan korak ka aktivnom građanstvu i doprinosu seniora celom društvu.

11. Seniori pišu Vikipediju

Lokacija: **Praktikovao:**	Češka Republika
Opis	Vikipedija može biti efikasan alat za pokretanje pozitivnih društvenih promena i unapređenje razvoja lokalnih zajednica. Postoji mnogo dobrih praksi koje ilustruju konkretne projekte i inicijative u različitim lokalnim zajednicama širom sveta. Kroz angažovanje na Vikipediji, ove zajednice su unapredile svoju lokalnu kulturu, promovisale svoje resurse i izazvale interesovanje posetilaca za svoja područja. Program „Stariji građani pišu Vikipediju“ je inicijativa koja ima za cilj da uključi starije osobe u Češkoj u pisanje i uređivanje članaka na češkoj Vikipediji. Program podstiče starije osobe da podele svoje znanje, stručnost i lična iskustva doprinoseći sadržaju Vikipedije. Kroz radionice, seniori se uče osnovama uređivanja Vikipedije, uključujući kako da kreiraju i poboljšaju članke, pravilno citiraju izvore i prate Vikipedijine smernice i politike. Program se fokusira na različite teme vezane za češku kulturu, istoriju, geografiju, biografije i još mnogo toga.
Link ili dodatna informacija	https://diff.wikimedia.org/2015/01/12/czech-senior-citizens-learn-to-edit/ https://activeseniors.eu/wikipedia-and-seniors-activism/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Ova inicijativa ne samo da pomaže u prikupljanju i očuvanju znanja starijih građana, već i obogaćuje češku Vikipediju različitim perspektivama i sadržajem. Ona omogućava starijim osobama platformu za aktivan doprinos onlajn bazi znanja i angažovanje sa širom zajednicom.
Pozitivni rezultati, uticaj	Doprinošenje Vikipediji je obrazovno, društveno, dinamično i zabavno. Saradnici svih uzrasta su deo uzbudljivog razvoja koji koristi ideju otvorenog koda. Učenje pisanja iz neutralne tačke gledišta je korisna intelektualna vežba, jer zahteva negovanje poštovanja prema stavovima drugih.

12. Penzionisani volonteri pomažu deci da bezbedno stignu do škole

Lokacija: **Praktikovao:**	Slovenija
Opis	U Sloveniji školska godina počinje početkom septembra. Svake godine, u prve dve nedelje, oko 100 volontera je uključeno u okolini 38 osnovnih škola u Ljubljani kako bi obezbedili da školarci bezbedno dođu iz škole. Većina volontera su penzioneri, mnogi od njih su nekada radili u ljubljanskom gradskom prevozu ili pošti. Tu su i predstavnici lokalnog Crvenog krsta i lokalnih klubova penzionera. Njihov posao je da pomognu deci da bezbedno prelaze ulicu na pešačkim prelazima. Zaustavljaju vozila sa posebnim znakom za zaustavljanje i ovlašćeni su da prijave vozača koji krši pravila. Ova praksa se organizuje svakog početka školske godine, u saradnji sa Opštinom Ljubljana, Agencijom za bezbednost na putevima i nevladinim organizacijama (Crveni krst, klubovi penzionera itd.).
Link ili dodatna informacija	(na Slovenačkom): https://old.delo.si/novice/ljubljana/varna-pot-v-solo-s-prijaznostjo-dobis-tudi-dober-odziv.html
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Sjajna inicijativa u kojoj stariji doprinose svojoj lokalnoj zajednici, u svom komšiluku. U saradnji sa lokalnim vlastima i organizacijama zaduženim za bezbednost saobraćaja, ova praksa se lako može preneti i na druge opštine, države.
Pozitivni rezultati, uticaj	Volontiranje može biti značajna prilika za ljude bilo kog uzrasta, posebno za one kasnije u životu; što više volontiraju, više se povećava njihovo zadovoljstvo životom. U volonterskim aktivnostima, kao u gore opisanom primeru, oni su uključeni u značajnu aktivnost, poštuju ih drugi što im daje osećaj korisnosti i pripadnosti.

13. Dobrodošli u - Doček migranata kroz razgovor

Lokacija: **Praktikovao:**	Irska
Opis	Dobrodošli u (Failte Isteach) je projekat irske zajednice koji uključuje uglavnom starije volontere koji dočekuju migrante i izbeglice kroz besplatne razgovore engleskog jezika. Počelo je 2006. godine od strane Trećeg doba kao odgovor na svakodnevne poteškoće sa kojima se novi migranti suočavaju pri integraciji u lokalnu zajednicu zbog lošeg razumevanja ili nedostatka engleskog jezika. Projekat ruši barijere sa kojima se suočavaju migranti i zajednice nudeći prijateljstvo i dobru volju kroz praktičan, gostoljubiv i inkluzivan način na koji se program sprovodi. Dobrodošli u pokretu pruža više od pukog prenosa veština i znanja. To čini pozitivnu razliku za sve uključene. Svake nedelje na približno 4.500 osoba pozitivno utiče aktivnosti Dobrodošli u, sa preko 1.500 volontera, uglavnom starijih, koji nude časove razgovora migrantima iz preko 75 zemalja.
Link ili dodatna informacija	https://www.thirdageireland.ie/failte-isteach
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	EU u 21. veku se suočava sa neviđenim prilivom izbeglica i migranata. Bez obzira na to kako se zemlje EU bave ovim gorućim pitanjem, postoji snažna potreba za ljudima koji odluče da ostanu, da nauče jezik zemlje. Organizovani kursevi jezika, grupni ili individualni, koje nude stariji volonteri, mogu biti jedan od odgovora, širom Evrope.
Pozitivni rezultati, uticaj	Stariji volonteri su priznati po svojim veštinama, stručnosti i doprinosu zajednici. Oni pružaju jezičke veštine migrantima na gostoljubiv i inkluzivan način. Ovaj volonterski projekat promoviše veću integraciju i postiže osećaj zajedništva, stvaranjem novih prijateljstava i olakšavanjem učenja među različitim kulturama.

14. Singalong grupe za osobe sa demencijom

Lokacija: **Praktikovao:**	Ujedinjeno Kraljevstvo
Opis	*„Gde reči ne uspevaju, muzika govori“* (H. C. Andersen) Singalong se odnosi na zajedničko pevanje u grupi. Takve grupe za osobe sa demencijom (ne isključivo) se organizuju širom Velike Britanije, obično u lokalnim zajednicama, koje obezbeđuju mesto za nedeljne sesije, a vode ih obučeni volonteri, uglavnom stariji. Voditelj (hormajstor) počinje da peva pesmu, uz pratnju instrumenta ili instrumentalne numere na servisu za strimovanje muzike, a učesnici se samo pridružuju. Pesme treba da budu lake za pevanje i svima poznate (popularne, narodne pesme...). Pevanje je jedna od prvih funkcija koje razvijamo kao beba, a jedna od poslednjih koju gubimo kao odrasli – čak i u demenciji. Muzika takođe ima mnogo korisnih fizičkih efekata, pomaže u kontroli koordinacije i funkcionalnosti mišića, stoga pomaže osobama sa demencijom da ostanu aktivni, poboljšavajući regulaciju disanja i opšte raspoloženje. Društvena interakcija je još jedan pozitivan aspekt ove aktivnosti, omogućavajući osobama sa demencijom da komuniciraju o zajedničkim temama na način bez pokroviteljstva.
Link ili dodatna informacija	https://www.thegoodcaregroup.com/news/inspirational-initiatives-keep-elderly-people-active/ slična inicijativa u SAD: https://seniorsingalong.org/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Pevanje je univerzalni jezik, uključujući i kasnije delove života. Ova inicijativa se lako može preneti na svaku zajednicu širom Evrope: potrebno je mesto za pevanje, kolekcija popularnih pesama i inspirisani fasilitator, obično stariji volonter. Instrument ili onlajn muzika (sa pametnog telefona) koja će pratiti pevačku grupu mogu biti veoma korisni.
Pozitivni rezultati, uticaj	Pevanje je ljudska društvena aktivnost koja dotiče nešto duboko u ljudskoj prirodi. Facilitiranjem pevanja u lokalnoj zajednici, stariji volonteri dobijaju osećaj svrhe, korisnosti, svog ličnog doprinosa svojoj lokalnoj zajednici.

15. Uzor

Lokacija:	(nije definisano)
Praktikovao:	InterArt, Bulgarska

Opis

Metoda uzora može se koristiti za aktiviranje i podsticanje starijih ljudi da vode aktivniji i zdraviji život. Metoda uključuje prikazivanje pojedinačnih volontera, koji su slični po godinama i okolnostima, ali su uspešno usvojili aktivan i zdrav način života kao uzore.

Cilj mu je da se prevaziđu uobičajene barijere za promenu načina života u starijoj populaciji pokazujući da se pozitivne transformacije mogu ostvariti, čak i u kasnijim fazama života.

Uzori pokazuju i dokazuju da nijedna prepreka nije prevelika za savladavanje. Uzori prolaze kroz borbe i uspehe kao i svi drugi. Ovi pozitivni primeri inspirišu druge ljude da slede svoje uzore kako bi poboljšali svoje živote.

Link ili dodatna informacija

https://activeseniors.eu/the-role-model-method/

Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)

Ova praksa bi mogla biti interesantna za ljude koji traže savete ili savete za rad na samousavršavanju, povećanju samopoštovanja itd. Može se preneti na različita okruženja, životne situacije, kulturna okruženja.

Pozitivni rezultati, uticaj

Ova praksa uzora može se koristiti za podsticanje ljudi da promene svoje navike i način života. To je dokaz da se promene mogu desiti u kasnijem životu, da nikada ne treba prestati da pokušavate da se usavršavate, komunicirate sa drugima i doprinosite društvu. Odabrani uzori koji su uključeni su obično stariji volonteri.

16. Dobrovoljni vatrogasci veterani

Lokacija: Praktikovao:	Slovenija
Opis	Dobrovoljno vatrogastvo ima tradiciju dugu 150 godina u Sloveniji i ostaje nezamenljivo. 8% Slovenaca su dobrovoljni vatrogasci, članovi jedne od 1.300 lokalnih vatrogasnih jedinica u skoro svakom selu u Sloveniji. Njihova glavna misija je sprečavanje i gašenje požara i pomoć ljudima u elementarnim nepogodama (poplave, zemljotresi itd.). U mnogim sredinama, lokalne vatrogasne organizacije ujedinjuju i povezuju stanovnike ne samo u zaštiti od požara, već i u kulturnim događajima, proslavama, sahranama itd.; oni su srž seoskog života. Stoga je misija vatrogasnih jedinica mnogo više od samog gašenja požara i spasavanja ljudi. To je veoma tradicionalna i međugeneracijska aktivnost; najmlađi članovi vatrogasnih društava imaju samo 6 godina, a najstariji preko 90. U Sloveniji ima 22.000 vatrogasaca starosti 65+, uključujući 4.000 vatrogasaca. Većina vatrogasaca starijih od 65 godina učestvuje prema svojim sposobnostima na operativnom polju i u drugim oblastima rada; većina njih pomaže u obrazovanju mladih vatrogasaca i promociji vatrogastva širom zemlje.
Link ili dodatna informacija	https://ctif2022.com/en/o-gasilski-zvezi-slovenije/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Pružanje pomoći u slučaju požara i drugih prirodnih katastrofa ljudima u nevolji je veoma plemenita, humanitarna i altruistička aktivnost, svuda cenjena. Na slovenačkom selu (manje u urbanim sredinama), članstvo u lokalnoj vatrogasnoj brigadi je dugotrajna tradicija i popularna međugeneracijska aktivnost.
Pozitivni rezultati, uticaj	Ostajući aktivni članovi lokalnih vatrogasnih organizacija veterani održavaju osećaj svrhe, dobijaju društvenu podršku, solidarnost i ostaju važan član lokalne zajednice.

17. ISP Evergreen – Socijalna inkluzija starijih

Lokacija: **Praktikovao:**	Srbija
Opis	Glavni problem starijih je njihova marginalizacija nakon odlaska u penziju i rizik od socijalne isključenosti koji starenje nosi. Ciljne grupe u projektu uključivale su društvene istraživače klasifikovane u tri kategorije: veterani (penzioneri) - koji su radili u socijalnoj zaštiti, seniori - trenutno aktivni u ustanovama socijalne zaštite i juniori - pripravnici i studenti društvenih nauka. Osnovni cilj ISP Evergreen projekta (2017-2018) bio je okupljanje penzionisanih društvenih istraživača u cilju socijalizacije i razmene iskustava sa mlađim kolegama. Na principima samopomoći i samoorganizovanja, seniori angažuju svoj potencijal za kreiranje inicijativa, predloga i volonterskih priloga za unapređenje podrške starijoj generaciji u opštini Beograd. Centralna projektna aktivnost bila je organizacija redovnih međugeneracijskih društvenih događaja u „ISP Evergreen Clubu" sa tri programska segmenta („Vremeplov", „Aktuelni poslovi" i „Venturi") na osnovu afiniteta članova kluba – veterana, seniora i juniora.
Link ili dodatna informacija	https://www.redcross.org.rs/sr/resursi/%C5%A1tampane-publikacije/inicijativa-za-socijalno-uklju%C4%8Divanje-starijih-osoba-uspesi-i-nau%C4%8Dene-lekcije/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Ključno dostignuće su redovna međugeneracijska druženja i njihov strukturirani program. Najvažniji pozitivan rezultat međugeneracijskih druženja je aktiviranje potencijala seniora u programu „Vremenska mašina", kao i učešće u društvenim i javnim događajima koji promovišu aktivno starenje.
Pozitivni rezultati, uticaj	Odličan rezultat je visoko učešće juniora (40%) i dobar kvalitet međugeneracijske razmene između veterana i juniora.

18. SeniorVeb

Lokacija: Praktikovao:	Nizozemska
Opis	SeniorVeb je holandska organizacija posvećena tome da digitalni svet učini pristupačnijim i prijatnijim za starije osobe. Nudi niz usluga, uključujući razumljive savete, pomoć na ličnom računaru i razne kurseve koji pomažu starijim osobama da se kreću kroz digitalni pejzaž koji se brzo menja. Sa preko 151.000 članova i 2.800 kvalifikovanih volontera, SeniorVeb pruža podršku putem onlajn resursa, lokalnih centara za učenje i personalizovane pomoći kod kuće. Njeni volonteri drže kurseve širom zemlje u preko 425 obrazovnih centara, razumljivih i pristupačnih za svakoga; oni ne samo da drže lekcije već često preuzimaju punu odgovornost za organizaciju lokalnih obrazovnih centara. Ni oni nisu sticali znanje o računarima na majčinom kolenu. Kao rezultat toga, oni razumeju probleme i potrebe kasnih početnika kao niko drugi. Pored edukativnih aktivnosti, volonteri obezbeđuju računarsku pomoć putem interneta i telefona ili nude tehničku podršku kod kuće. Sveobuhvatan pristup organizacije, koji kombinuje obrazovanje, informacije i praktičnu pomoć, osnažuje starije osobe da se pouzdano bave digitalnim tehnologijama.
Link ili dodatna informacija	https://www.seniorweb.nl/about-seniorweb
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	SeniorVeb efikasno rešava potrebe starijih u digitalnoj pismenosti nudeći prilagođene, lako razumljive resurse i podršku. Njegova široka mreža volontera i lokalnih centara za učenje obezbeđuje personalizovanu pomoć. Ova inicijativa, zasnovana na volonterskom radu, uglavnom samih seniora, svojim nacionalnim dometom i sveobuhvatnim pristupom, može biti odličan primer kako digitalne kompetencije doprinose boljitku starije populacije.
Pozitivni rezultati, uticaj	Kroz svoje inicijative, SeniorVeb je značajno unapredio digitalne veštine starijih u Holandiji, promovišući njihovu nezavisnost i društvenu uključenost. Članovi navode povećano poverenje u korišćenje digitalnih uređaja i pristup onlajn uslugama, što dovodi do poboljšanog kvaliteta života. Napori organizacije su takođe ojačali veze u zajednici povezujući starije osobe sa vršnjacima i volonterima, podstičući osećaj pripadnosti i međusobne podrške.

19. Donirajte sat vremena

Lokacija:	Sofija, Bulgarska
Praktikovao:	Organizovano od strane Znanie udruženja
Opis	Inicijativa „ Doniraj sat “ ima za cilj da oblikuje i poveća znanje i veštine starijih za rad sa novim tehnologijama. Ideja je da se starijim osobama olakša povezivanje sa rođacima koji žive van zemlje; da koriste društvene mreže za održavanje kontakta sa prijateljima, poznanicima, decom i unucima; da se ne osećaju nepotrebnim i usamljenim; da budu angažovani i nezavisni. Aktivnosti: obuka u malim grupama (4-5 osoba), gde volonteri podržavaju starije osobe u procesu učenja korišćenja računara i društvenih mreža. Do sada je obučeno više od 600 seniora (prosečna starost 70 godina) i uključeno je više od 80 volontera, različitih uzrasta i porekla. Udruženje Znanje kroz ovu inicijativu podržava i pomaže zajednicu, ne samo kroz obuku, već i omogućavajući socijalizaciju i angažovanje starijih.
Link ili dodatna informacija	(na Bugarskom) https://bit.ly/3CE0ZlC
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Inicijativa „Donirajte sat vremena“ je efikasna jer se direktno bavi praktičnim i emocionalnim potrebama starijih, kao što su smanjenje izolacije i podsticanje nezavisnosti. Format male grupe obezbeđuje personalizovanu pažnju i stvara okruženje za učenje koje podržava. Uključujući volontere različitog uzrasta, promoviše međugeneracijsku interakciju i razumevanje. Fokus na podučavanju digitalnih veština koje su relevantne za svakodnevni život, kao što je korišćenje društvenih mreža, osnažuje starije osobe da ostanu povezani i angažovani.
Pozitivni rezultati, uticaj	Inicijativa je poboljšala digitalnu pismenost starijih, omogućavajući im da lakše komuniciraju sa porodicom i prijateljima, što smanjuje usamljenost i povećava njihovu nezavisnost. To podstiče osećaj osnaženosti i poboljšava njihovo samopoštovanje dok stiču nove, relevantne veštine. Mladim volonterima pruža iskustvo u radu sa starijim osobama i pomaže im da razbiju stereotipe o starenju.

Broj Projekta: 2022-1- PL01-KA220-ADU-51E81A7D

POGLAVLJE 3

Aktivizam starijih

20. Ekološki aktivizam za starije osobe

Lokacija: **Praktikovao:**	(nije definisano)
Opis	Postoje značajni dokazi da starije osobe imaju koristi od ulaganja vremena u aktivizam, nevladine organizacije, političke akcije i druge grupe u zajednici. Ekološki aktivizam posebno podržava zdravlje i blagostanje u kasnijem životu: • Volontiranje pokreće starije osobe; fizička aktivnost, kao i u većini ekoloških aktivnosti, donosi im zdravstvene prednosti. • Vreme u prirodi poboljšava zdravlje; volontiranje o životnoj sredini obično dovodi do veće izloženosti prirodi; aktivnosti kao što su čišćenje staza, potoka, čišćenje prirode itd. • Ekološki aktivizam promoviše međugeneracijske odnose: Organizacije za životnu sredinu su integrisane sa godinama; okupljaju ljude različitog uzrasta u značajnim aktivnostima, koje poboljšavaju mentalno zdravlje starijih, grade zajednicu i pomažu u sprečavanju starenja.
Link ili dodatna informacija	https://climateaging.bctr.cornell.edu/learn/benefits-of-environmental-activism-for-older-adults https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20172902 https://thirdact.org/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Klimatske promene su globalna, univerzalna pretnja, jer utiču na zdravlje na mnogo načina, ugrožavajući snabdevanje hranom i vodom, izazivaju ekstremne temperature; Stariji ljudi su posebno ranjivi. S druge strane, oni imaju potrebu da sačuvaju svet za buduće generacije. Stoga je potrebno podići svijest kod starije populacije da je to i njihov uzrok, njihova borba za dobrobit svih.
Pozitivni rezultati, uticaj	Ekološki aktivizam u kasnijem životu podržava zdravlje i blagostanje, poboljšava mentalno zdravlje, gradi zajednicu i sprečava starenje.

21. Ekološki aktivisti prilagođenog uzrasta (Erazmus+ projekat)

Lokacija: **Praktikovao:**	Nizozemska, Austrija, Nemačka, Italija i Litvanija
Opis	Projekat Aktivista „Okruženje pogodno za starenje“ (AFE) bavio se potrebom prilagođene obuke za odrasle starije od 65 godina koji žele da promovišu okruženje prilagođeno uzrastu u svojim gradovima i utiču na opštinske agencije u donošenju odluka tako da infrastruktura i usluge grada budu prilagođene različitim kapacitetima, stvarnostima, potrebama i preferencijama stanovnika svih uzrasta. Većina naših gradova i zajednica su dizajnirani i razvijeni u drugačijem demografskom kontekstu. Neviđeni porast starenja stanovništva podstiče da se istraži koliko je naše izgrađeno i društveno okruženje, podrška zajednice i zdravstva prilagođeno i prilagođeno, i da ih modifikujemo u novom demografskom kontekstu. Glavni cilj je bio obučiti, osnažiti i podržati starije osobe da postanu aktivni u svojim zajednicama, da iznesu svoje ideje i inicijative za okruženje prilagođeno uzrastu, podignu svest o ovoj temi i potrebi građanskog angažmana, kao i da izgrade jake mreže za okruženje prilagođeno uzrastu i aktivno učešće starijih.
Link ili dodatna informacija	https://www.afedemy.eu/projects/afe-activists/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Dobro osmišljen projekat, sa korisnim savetima i aktivnostima koje su uspešno testirane na krajnjim korisnicima – starijim osobama i koje se lako mogu kopirati u drugim zajednicama – postoji veliko interesovanje da postanete (više) prilagođeni uzrastu.
Pozitivni rezultati, uticaj	Ima mnogo pozitivnih rezultata: pored učesnika koji su uživali u projektnim aktivnostima, pripremljena je zbirka inicijativa na lokalnom nivou u različitim domenima prilagođenim uzrastu i programu obuke. Ovaj projekat, zasnovan na iskustvenom učenju, omogućio je starijim osobama da pokrenu aktivnosti u oblasti okruženja prilagođenog uzrastu u svojim zajednicama.

22. Starije žene u Švajcarskoj zahtevaju klimatske mere

Lokacija: **Praktikovao:**	Švajcarska
Opis	Panel UN za klimatske promene izvestio je da su stariji ljudi među onima koji su u najvećem riziku od smrti uzrokovanih temperaturom tokom toplotnih talasa. Starije žene su posebno podložne intenzivnim i čestim toplotnim talasima. KlimaSeniorinnen, švajcarsko udruženje aktivnih žena koje se bore protiv klimatskih promena osnovano je 2016. godine i ima preko 2.500 članica. Nakon što je pravni slučaj KlimaSeniorinnena odbačen 2020. u Saveznom vrhovnom sudu Švajcarske, oni su se obratili Evropskom sudu za ljudska prava u Strazburu, Francuska; u aprilu 2024. dobili su slučaj. Švajcarsko ministarstvo pravde je objasnilo da je presuda Evropskog suda konačna i da se mora primeniti. Presuda obavezuje švajcarsku saveznu vladu da preduzme veće mere na smanjenju emisija. Švajcarke su rekle da je njihova vlada prekršila njihovo pravo na život time što nije smanjila emisije u skladu sa ograničenjem globalnog zagrevanja na 1,5 stepeni Celzijusa kako bi sprečila najteže posledice promene temperature. Švajcarska se zagreva dvostruko brže od globalne stope, a njeni glečeri se brzo tope.
Link ili dodatna informacija	https://www.reuters.com/world/europe/who-are-elderly-swiss-women-behind-landmark-climate-court-case-win-2024-04-09/ https://ainees-climat.ch/english/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Građanski aktivizam se odnosi na društvene norme, organizacije i prakse koje olakšavaju veće učešće građana u javnim politikama i odlukama. Ova inicijativa bez presedana može inspirisati druge starije da uvide da se vredi boriti, čak i vlade, za bolju budućnost svih generacija, naše planete i čovečanstva.
Pozitivni rezultati, uticaj	Ova priča o uspehu, koju su pokrenule starije žene, je izuzetan primer međugeneracijske solidarnosti; grupa seniora je svojim vremenom, znanjem i energijom uticala i doprinela opštem dobru. Ono što je u pitanju je budućnost za život - bez klimatskog kolapsa.

23. Stari glasno! kampanja

Lokacija: **Praktikovao:**	(nije definisano)
Opis	U maju 2024, dok su Ujedinjene nacije krenule ka međunarodnoj konvenciji o pravima starijih osoba, Amnesti internešenel je pokrenuo kampanju Stari glasno! zahtevajući svet u kome ljudska prava traju ceo život i gde se stariji glasovi više ne ignorišu. Seniori širom sveta aktivno vode kampanju za odbranu svojih ljudskih prava, bilo da se bore protiv klimatskih promena ili se zalažu za prava LGBT+; odbijaju da ustuknu ili ćute. Narodna prava nikada ne mogu biti oduzeta. Sva prava – politička, građanska, socijalna, kulturna i ekonomska – jednaka su po važnosti i nijedno se ne može u potpunosti uživati bez drugih. One se odnose na sve podjednako, i svi ljudi imaju pravo da učestvuju u odlukama koje utiču na njihove živote. Stari glasno! ima za cilj da promeni stavove i inspiriše ljude svih uzrasta da zahtevaju okončanje starosne diskriminacije, zanemarivanja i zlostavljanja.
Link ili dodatna informacija	https://www.amnesty.org/en/latest/campaigns/2024/06/amnesty-international-launches-new-campaign-to-protect-human-rights-in-older-age/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Ljudska prava su univerzalna jer su svi rođeni i imaju ista prava, bez obzira na to gde žive, pol ili rasu, versku, kulturnu ili etničku pripadnost. Dakle, borba za ljudska prava je univerzalna, globalna inicijativa i može se sprovoditi širom planete.
Pozitivni rezultati, uticaj	Podignuta svest da stariji imaju odgovornost prema budućim generacijama da se bave stvarnim izazovima, koji već imaju širok uticaj na ljude svih uzrasta, povećan broj starijih koji preduzimaju akcije, učestvuju u aktivnostima, glasaju za promene.

24. Evropske babe i dede za klimu

Lokacija: **Praktikovao:**	Austrija, Belgija, Danska, Nemačka, Francuska, Nizozemska, Norveška, Švajcarska
Opis	Evropske babe i dede za klimu je koalicija nacionalnih organizacija seniora koja povezuje klimatske aktiviste sa mnogim proklimatskim organizacijama u njihovim zemljama. Seniori – aktivisti za klimu – zabrinuti su za svet koji ostavljamo budućim generacijama i stoga podržavaju mlade ljude u njihovom zahtevu za održivom budućnošću; oni shvataju da su za rešavanje efekata naše klimatske krize izazvane ljudskim faktorom potrebni međunarodni napori i napori na više nivoa. Socijalna i međugeneracijska klimatska pravda su ključni aspekti u ovom procesu. Oni vrše pritisak na političare, donosioce odluka i industrijske lidere, kako u EU, tako iu svojim matičnim zemljama, da implementiraju Pariski sporazum, Zeleni dogovor za poboljšanje blagostanja i zdravlja građana i naše planete. Učestvuju u protestnim šetnjama, razgovaraju sa relevantnim političarima, pišu komentare za medije, organizuju radionice i predavanja itd. *„Mi ne nasleđujemo zemlju od naših predaka, mi je pozajmljujemo od naše dece.* *„Promovišemo male promene u našem svakodnevnom ponašanju koje mogu napraviti veliku razliku – za zeleniju, zdraviju i prihvatljiviju budućnost za našu decu i unuke"*
Link ili dodatna informacija	https://grandparentsforclimate.eu
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Ova građanska i politički nezavisna inicijativa je samoorganizovana u gore navedenim zemljama. Kako je borba za budućnost naše planete zajednički cilj, njihov aktivizam može poslužiti kao primer i inspiracija starijima u drugim zemljama da se organizuju i osnuju grupu „bake i deke i stariji za klimu" i započnu svoju borbu. *„Nove članice su više nego dobrodošle da ojačaju našu evropsku koaliciju u borbi za bolju budućnost".*
Pozitivni rezultati, uticaj	Borba za našu planetu i međugeneracijska pravda je način da se pokaže da je starijoj generaciji stalo i da želi da doprinese opštem dobru. Aktivisti se osećaju uključenima, upoznaju svoje vršnjake, mlade, razmenjuju iskustva...

Broj Projekta: 2022-1- PL01-KA220-ADU-51E81A7D

POGLAVLJE 4

Lokalne prakse sa velikim uticajem

25. Ekonomija deljenja i događaji razmene useva (zelemenjava)

Lokacija: Praktikovao:	Slovenija
Opis	Ekonomija deljenja ili saradnje je poslovni model zasnovan na deljenju inače nekorišćenih dobara ili usluga, bilo besplatno ili uz ugovorenu naknadu, sa glavnom svrhom da se na koristan način koriste raspoloživi resursi. Ona podstiče deljenje ili pozajmljivanje umesto hiperprodukcije materijalnih dobara i posedovanja. Brzi razvoj IKT i onlajn platformi učinio je ovaj model široko dostupnim. „Zašto kupovati, ako možete da razmenjujete ili delite?“ Zamena useva – „zelemenjava” (od „zelenjava” – povrće i „menjava” – razmena): razmena viškova semena, biljaka i plodova (povrća, voća) iz bašte, takođe ukiseljenih proizvoda, džemova, knjiga o baštovanstvu i kuvara. Novac se ne koristi za razmenu. Prednosti: ušteda novca, smanjenje bacanja hrane i upoznavanje sa kolegama baštovanima, komšijama, razmena iskustava, veština. Zelemenjavske manifestacije organizuju domaći baštovani širom zemlje, u martu (prilikom razmene semena), maju/junu (rasad), avgustu (povrće i voće), septembru/oktobru (džemovi, konzervisano povrće, suvo bilje itd.). Događaji se promovišu u lokalnim javnim prostorima i medijima, na društvenim mrežama. Među ostalim popularnim događajima razmene/svap događaji su oni na kojima se razmenjuje odeća, igračke, knjige, sportska oprema itd.
Link ili dodatna informacija	Kratak video o lokalnoj razmeni (biljke, odeća itd.) u Kostanjevici na Krki, 2015. godine, titl na engleskom. https://www.youtube.com/watch?v=f7lF7tSsOJs https://activeseniors.eu/swap-events/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	To je lokalno organizovana inicijativa; događaji razmene promovišu solidarnost, velikodušnost, druženje i poštovanje domaćih proizvoda. Koncept se lako može preslikati u druge zajednice, zemlje.
Pozitivni rezultati, uticaj	Od 2012. godine prepoznat je kao dobra lokalna praksa o tome kako izgraditi zajednicu na lokalnom nivou, aktivirati sve generacije, promovisati samodovoljnost, solidarnost i proizvodnju lokalno uzgojene hrane. Stariji ljudi su oduševljeni učesnici ovakvih događaja i među najentuzijastičnijim menjačima.

26. U bečkom domu penzionera sami kuvaju pivo

Lokacija: **Praktikovao:**	Beč, Austrija
Opis	Ova inicijativa je započela kao nekonvencionalna ideja mladog lokalnog pivara, ali se na kraju razvila u inovativni projekat 2020. godine; pruža zabavan i ukusan način aktivacije za štićenike doma za penzionere u Beču Atzgersdorf. Seniori su uključeni u ceo proces pravljenja finalnog proizvoda – piva. Zajedno sa lokalnom pivarom melju i propuštaju slad, obezbeđuju odgovarajuću temperaturu i fermentišu pivo. Oni takođe vode računa o obeležavanju samih boca; lager se zove 'Oma' (baka) i 'Opa' (deda). Od 2020. godine proizveli su preko 15.000 boca. Zbog velikog interesovanja već su udvostručili proizvodnju. Flaše piva su podeljene u mnogim domovima penzionera i dostupne su u svih 150 bečkih penzionerskih klubova. Drugi domovi za penzionere u Beču takođe proizvode med, mešavine začina, slatkiše itd.
Link ili dodatna informacija	Izvor (na Nemačkom): https://kwp.at/mitwirken/brauwerkstatt/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Ovo je inovativna praksa koja pomaže starijima da ostanu aktivni, a sa druge strane pomaže im da se integrišu u zajednicu. Može poslužiti kao primer kako se stariji u domovima za stare mogu aktivirati na jedinstven način. Ova praksa se može preslikati na druge lokacije, zemlje, naravno i sa drugim proizvodima.
Positive results, impact	Ova nekonvencionalna praksa pomaže starijim osobama da zadrže svoje motoričke veštine, kognitivne sposobnosti i povećaju osećaj uključenosti, korisnosti, poštovanja i na kraju, ali ne i najmanje važno – da uživaju i zabavljaju se.

27. Kafe Vollpension u Beču - Gde se mladi i stari okupljaju da pojedu tortu

Lokacija: **Praktikovao:**	Beč, Austrija
Opis	U kafeu Vollpension (na nemačkom „puna penzija“) dobijate najbolju tortu, koju prave penzionisani pekari amateri. Jelo zbližava ljude. Usamljenost je jedan od velikih problema za mnoge starije osobe u urbanim sredinama. Ako starija osoba kojoj preti samoća zahvaljujući pečenju izađe iz kuće i integriše se u društvenu strukturu i sistem podrške, upozna nove prijatelje, i mlade i stare, ima zadatak u svakodnevnom životu i dodatno zaradi nešto dodatnog novca za dopunu nedovoljne penzije, onda obična aktivnost pečenja kolača postaje politička izjava. Preko 50 seniora je uključeno u ovu inovativnu inicijativu, kao što su pekari, konobari, vozači itd. Posetilac može da proba ukusne torte i kolače, naruči bakinu tortu za poneti ili nauči kako da peče od Senior BackAdemi. Seniori mogu da podele svoje doživotne veštine pečenja sa svima, bilo na kursevima pečenja u studiju ili na mreži (video kursevi).
Link ili dodatna informacija	https://www.vollpension.wien/en/welcome/ Video na Engleskom od BBC-a: https://www.facebook.com/bbctravelshow/videos/visiting-viennas-granny-cafe/1888738251323446/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Ova inicijativa promoviše dijalog između generacija: starih i mladih zajedno, bez obzira odakle dolaze i ko su. Ono što je važno je da pokažemo poštovanje i empatiju jedni prema drugima. Ova uspešna inicijativa može dati ideju drugima da pokušaju nešto slično u svojoj zajednici.
Pozitivni rezultati, uticaj	Aktivno uključivanje u društvo u starijoj dobi, samoosnaživanje kroz svrsishodnu aktivnost, dijalog među generacijama umesto sve većeg jaza. Razlozi zbog kojih stariji ljudi pronalaze put do Vollpension-a su različiti kao i oni sami.

28. Seniori u radionici božićnih ukrasa

Lokacija:	Poljska
Praktikovao:	Mapa Pasji, Poljska
Opis	U Izabelinu, malom gradu u Poljskoj, grupa inventivnih starijih građana organizovala je radionice za izradu šarmantnih božićnih ukrasa. Cilj im je bio i prikupljanje sredstava za predstojeći karneval. Seniori su imali različita interesovanja i strasti. Jedan od njih je poznat po umetničkom njuhu i pomogao je u kreativnosti i saradnji. Radionice su postale lonac za topljenje ideja, gde je svaki maturant uneo svoj jedinstveni dodir. Kreirali su izuzetne dekoracije, priče utkane u svečane dizajne, odražavajući bogata iskustva svakog stvaraoca. Neumorno su radili, vežbajući manuelne veštine, ključni aspekt zdravog starenja. Vrhunac ove inicijative bila je prodaja ovih ukrasa na lokalnoj pijaci. To nije bila samo komercijalna transakcija; to je bila prilika za angažovanje zajednice. Stariji su komunicirali sa meštanima, deleći priče i stvarajući dublju vezu sa lokalnom zajednicom. Ovo je priča o moći umetnosti i rukotvorina, koja dokazuje da svaka faza života može biti ispunjena kreativnošću, svrhom i radošću.
Link ili dodatna informacija	/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Kreativna priprema za Božić ili druge svečanosti može biti dobar razlog i motivacija za mnoge starije da rade zajedno za svoje zadovoljstvo i za opšte dobro. Ova vrsta aktivnosti može se replicirati u drugim zemljama, u različitim okruženjima, za razne lokalne svečanosti, tradicije.
Pozitivni rezultati, uticaj	U ovoj priči, seniori su pokazali da godine nisu prepreka za preduzetništvo i kreativnost.

29. Chatty Kafé

Lokacija: Praktikovao:	UK, SAD, Australija
Opis	Ljudski odnosi su se značajno promenili, a socijalna isključenost i usamljenost značajno su se pogoršali, posebno među najugroženijim, takođe zbog pandemije Covid-19. Neformalne metode mogu ponuditi neke odgovore. „Chatti kafe šema" je inicijativa pokrenuta u Velikoj Britaniji, koja je 2019. godine nagrađena konkursom „Inovacija za starenje". Ovaj projekat se bavi usamljenošću tako što uključuje ljude različitih uzrasta i različitih društvenih slojeva. U praksi: u svim kafićima koji se pridružuju projektu postoji određeni sto „Chatter & Natter", gde ljudi mogu da sede ako žele da razgovaraju sa drugim korisnicima, ako žele da se druže. Ubrzo je više pabova i kafića uvelo ovaj „brbljavi sto" u svoje prostorije. Ova inicijativa se ubrzo proširila; pridružilo se preko 1.000 kafića, ne samo u Velikoj Britaniji, već iu SAD i Australiji, sa veoma pozitivnim rezultatom svuda. U vreme Covid-19, počele su onlajn Chatti kafe sesije; i dalje se održavaju dva puta nedeljno. Svako stariji od 18 godina može da se pridruži, samo da ćaska sa drugima.
Link ili dodatna informacija	https://thechattycafescheme.co.uk/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Ova praksa se može preneti u druge zemlje, kulturna okruženja, može se koristiti u barovima, kafićima; potreba za interakcijom i komunikacijom sa drugim ljudima je univerzalna, urođena, širom sveta.
Pozitivni rezultati, uticaj	Redovne interakcije sa drugim ljudima mogu smanjiti stres, anksioznost i depresiju i mogu pomoći da se poveća samopouzdanje i samopoštovanje.

30. Društveni odbor / Socijalni odbor

Lokacija:	Zawoja u Poljskoj
Praktikovao:	(Babiogórskie Centrum Kultury & Fundacja Mapa Pasji)
Opis	Društveni odbor je formiran u malom mestu Zavoja na jugu Poljske, tokom projekta koji je sproveden zajedno sa Fondacijom Mapa Pasji, sa idejom da se pozabavi integracijskim potrebama starijih i stanovnika. Tabla je postavljena u maloj lokalnoj prodavnici prehrambenih proizvoda. Svako ko je želeo da pomogne starijima, da uživa u kafi u njihovom društvu, pozove druge na događaje za seniore, ili čak da razmeni knjige ili recepte, mogao je da ostavi svoju poruku. Odgovor je bio veoma pozitivan. Kao rezultat toga, druga tabla, zasnovana na istom konceptu, postavljena je u holu javne biblioteke u obližnjem Kulturnom centru Babia Gora. Ovaj odbor je nazvan „Odbor dobrih misli“. Postao je prostor za ljude da objavljuju ljubazne misli, izraze zahvalnosti ili samo želje poput „Prijatan dan“. Brzo se transformisao u cenjeno mesto gde su posetioci svih uzrasta — deca, tinejdžeri i odrasli — ostavljali inspirativne poruke za druge. Na taj način su se Zavojom proširile mnoge pozitivne misli, nošene beleškama ostavljenim na tabli.
Link ili dodatna informacija	/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Ova inicijativa može poslužiti kao primer dobre prakse jer uključuje uključenost zajednice, pristupačnost, fleksibilnost i odzivnost. Ne košta mnogo, ali može imati veoma veliki uticaj na zajednicu i lako se može proširiti i ponoviti na drugim lokacijama, zemljama.
Pozitivni rezultati, uticaj	Jedna od glavnih prednosti ove prakse je poboljšana društvena povezanost i jačanje osećaja zajednice, obezbeđivanje sigurnog prostora za deljenje (takođe za one koji nerado dele misli lično) i angažovanje ljudi na smislene načine. Ova inicijativa širi pozitivnost, jer je fokusirana isključivo na pozitivne poruke, ideje i motivacione prakse.

Broj Projekta: 2022-1- PL01-KA220-ADU-51E81A7D

POGLAVLJE 5

Umetnost i ručni radovi za aktivaciju seniora

31. Praktična umetnost za aktivaciju starijih

Lokacija:	Bugarska
Praktikovao:	InterArt
Opis	Praktična umetnost može pomoći starijima da postanu aktivni stimulišući njihove kognitivne funkcije kroz kreativno rešavanje problema i procese donošenja odluka. Bavljenje slikanjem, crtanjem i drugim umetničkim aktivnostima može poboljšati koordinaciju ruku i očiju i finu motoriku, kognitivnu stimulaciju, poboljšanje pamćenja, emocionalnog izražavanja, socijalne interakcije, samopoštovanja i samopouzdanja, smanjenje stresa, osećaj svrhe itd. Umetnost pruža emocionalni izlaz, omogućavajući starijima da se izraze neverbalno i nose sa svojim stresom i anksioznošću. Učešće u grupnim umetničkim sesijama podstiče društvenu interakciju, smanjujući osećaj izolacije i povećavajući osećaj pripadnosti.
Link ili dodatna informacija	https://activeseniors.eu/practical-art-activities/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Umetnost je univerzalni jezik koji premošćuje kulturne, jezičke i geografske barijere. To je sredstvo koje promoviše kulturno razumevanje, prepričava istorijske narative i pruža društveno posmatranje. Moć umetnosti leži u njenoj sposobnosti da izazove empatiju, izazove percepcije i stimuliše diskurs, podstičući inkluzivnije društvo. Stoga se umetničke prakse svih vrsta mogu koristiti u različitim okolnostima, kontekstima, ciljnim grupama.
Pozitivni rezultati, uticaj	Praktične umetničke aktivnosti doprinose mentalnom, emocionalnom i fizičkom blagostanju starijih, promovišući ispunjeniji i aktivniji način života u njihovim zlatnim godinama. Bilo da su iskusni umetnici ili početnici, proces stvaranja umetnosti donosi radost, samoizražavanje i donosi zdravstvene beneficije u živote starijih.

32. Film za aktivizam starijih građana

Lokacija:	(nije definisano)
Praktikovao:	CDER, Srbija
Opis	Film može biti moćno sredstvo za podizanje svesti i promovisanje angažovanja zajednice među starijim osobama. Prednosti uključivanja starijih u filmske aktivnosti su lični razvoj, društvena interakcija i očuvanje lokalne istorije. Na posvećenom kursu stariji ispitaju osnove filmskog jezika i produkcije, oni su osnaženi da se izraze kroz umetnost snimanja filmova i donesu pozitivne promene u svojim zajednicama. Sajber-Seniori je jedna od dobrih praksi korišćenja filma za aktivizam starijih građana. Učešćem u radionici o snimanju filmova, učesnici dobijaju dublje razumevanje kako film može poslužiti kao moćno sredstvo za društvene promene i osnaživanje zajednice.
Link ili dodatna informacija	https://cyberseniors.org/ https://activeseniors.eu/film-and-seniors-activism/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Film je jedan ili tri univerzalna jezika (druga dva: matematika i muzika). Jedan od izuzetnih aspekata filmova je njihova sposobnost da prevaziđu jezičke i kulturne barijere. Dakle, film može biti sredstvo za aktivizam starijih, da ispriča njihove priče, da dokumentuje njihove živote, da skrene pažnju javnosti na teškoće, nepravde ili barijere sa kojima se suočavaju u svakodnevnom životu.
Pozitivni rezultati, uticaj	Prednosti za starije osobe u filmskom stvaralaštvu i srodnim aktivizmom: lični razvoj, društvena interakcija, očuvanje lokalne istorije itd. Učešćem u radionici o snimanju filmova i kroz praktične uvide učesnici mogu bolje razumeti moć filma za društvene promene i doprinos zajednici.

33. ARTivizam

Lokacija: **Praktikovao:**	(nije definisano), širom Evrope
Opis	Umetnost je oduvek bila moćno sredstvo za samoizražavanje, društvene promene i angažovanje zajednice. Podučavanje starijih osoba da koriste umetnost za aktivizam i razvoj lokalne zajednice nije samo značajna misija već i način da iskoriste svoju mudrost i kreativnost. Stariji građani poseduju bogato životno iskustvo, uvide i veštine. Oni su živeli kroz različite ere, bili svedoci društvenih promena i imaju mnogo priča za ispričati. Ovi kvaliteti ih čine neprocenjivim doprinosiocima artivizma, koji kombinuje umetnost i aktivizam i stvara pozitivne promene. Ceneći svoja iskustva, kreativnost i mudrost, stariji su osnaženi obogaćivanjem kulturnog i društvenog života naših zajednica. Artivizam je deo kampanje #EjdžingIkval, nastojanja širom Evrope da se podigne svest da se ljudska prava ne smanjuju sa godinama. Poziva na jednaka prava za sve uzraste i podiže svest o štetnim posledicama starenja.
Link ili dodatna informacija	https://ageing-equal.org/how-are-you-ageing-today-art-activism-and-ageing/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Korišćenje umetnosti kao oruđa aktivizma pokazalo se uspešnim u istoriji, u različitim kontekstima. Kroz transformativni medij umetnosti, stariji mogu ostaviti trajan uticaj na svoje zajednice, povezujući generacije i stvarajući bolju budućnost za sve. A tome teži većina opština.
Pozitivni rezultati, uticaj	Seniori često imaju jaku vezu sa svojim lokalnim zajednicama. Njihova sećanja i iskustva mogu biti izvor inspiracije za umetničke projekte koji slave i čuvaju lokalno nasleđe. Stvaranje višegeneracijskih veza, negovanje razumevanja, empatije i međusobnog učenja. Seniori mogu koristiti svoj zanat da podignu svest o važnim lokalnim pitanjima, delujući kao zagovornici pozitivnih promena. Učešće starijih može inspirisati druge članove zajednice da se angažuju.

34. "Ogni vita è un capolavoro" - Svaki život je remek-delo

Lokacija: Praktikovao:	ISRAA - Italija
Opis	Projekat je započeo 2018. godine u domu za negu Residenza Menegazzi u Trevizu, a osmislila ga je i sprovodi ISRAA Trevizo uz pokroviteljstvo opštine Kastelfranko Veneto. Tokom izložbe prikazane su 33 slike i portreta inspirisani velikim remek-delima svetske umetnosti. Predmet radova bio je 41 štićenik ISRAA domova za staranje. Zahvaljujući saradnji više od 60 zaposlenih u domovima za negu, ova izložba je imala za cilj da unese osećaj humanosti, pokazujući kako život, čak i sa Alchajmerovom bolešću, ne gubi na vrednosti, ostajući remek delo koje vredi ispričati i pokazati. Kostime su izradili radnici ISRAA različitih profila, od recikliranih materijala. Postavljena je fotografska izložba kako bi se stariji ljudi pretvorili u remek-dela istorije umetnosti.
Link ili dodatna informacija	(na Italijanskom jeziku): https://www.fotostampa.it/progetti/ogni-vita-e-un-capolavoro/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Projekat se fokusirao na dva aspekta: • Valorizacija starosti: seniori su bili protagonisti dela. • Zadovoljstvo i uživanje: Ceo proces, od pripreme do završne izložbe, bio je zabavan, uzbudljiv i zanimljiv kako za starije osobe tako i za zaposlene u staračkim domovima.
Pozitivni rezultati, uticaj	Ovim projektom je vraćeno dostojanstvo starijima, čak i ako su bolesni, nesamostalni, pate od demencije kod kuće ili u ustanovi.

35. Zanatska radionica nevidljivih

Lokacija: **Praktikovao:**	Srbija
Opis	Projekat „Radionica nevidljivih“ (2017-2018) fokusirao se na aktivaciju, psihosocijalnu podršku, edukaciju i ekonomsko osnaživanje starijih. Promovisano je i postalo prepoznatljivo kao mesto za kreativne i vešte seniore. To je podrazumevalo regrutovanje grupe kvalifikovanih seniora, kreiranje liste nedostajućih kapaciteta i veština, obezbeđivanje neophodne opreme, materijala, prostora, edukaciju učesnika, pristup tržištu i medijima. Visokom riziku od izolacije su posebno izloženi stariji, jer u postojećem sistemu usluga koje ne zadovoljavaju potrebe ljudi. Jedna od njih je afirmacija kapaciteta i talenata u stimulativnom okruženju gde pojedinci mogu da zadovolje svoje potrebe za socijalizacijom, da se dokazuju kroz rad i razvijaju svoja interesovanja i veštine. Tokom projekta uspostavljene su mreže za saradnju sa drugim organizacijama civilnog društva i privatnim sektorom. Organizovano je ukupno 17 radionica sa 129 seniora. Pored toga, organizovani su tematski događaji i radionice u određenim danima (Međunarodni dan žena, Uskrs, Svetski dan svesti o zlostavljanju starijih...).
Link ili dodatna informacija	(na Srpskom jeziku): https://www.redcross.org.rs/sr/resursi/%C5%A1tampane-publikacije/inicijativa-za-socijalno-uklju%C4%8Divanje-starijih-osoba-uspesi-i-nau%C4%8Dene-lekcije/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Projekat je uspostavio održiv model koji se može koristiti za intervenciju kao i za prevenciju socijalne isključenosti starijih kroz aktivaciju druženja i doživotnog učenja.
Pozitivni rezultati, uticaj	Seniori sa veštinama i talentima imali su koristi od mentorskog rada i interaktivnog aspekta projekta koji je dokazao da su željni da budu aktivni u kasnijem životu i da promovišu aktivno starenje u svojoj zajednici. Projekat se bavio i ekonomskim osnaživanjem i pozitivnim imidžom seniora.

Broj Projekta: 2022-1- PL01-KA220-ADU-51E81A7D

POGLAVLJE 6

Mens sana in corpore sano

36. Škola zdravlja

Lokacija: Praktikovao:	Slovenija
Opis	Fizička aktivnost je neophodna za aktivno starenje jer omogućava starijim osobama da ostanu zdravi i imaju poboljšan kvalitet života u kasnijim godinama. Udruženje Škola zdravlja (od 2009) je slovenačka nevladina organizacija koja okuplja ljude, uglavnom starije osobe, učestvujući u jutarnjim vežbama na otvorenom u svim godišnjim dobima. Redovnim vežbanjem „1000 pokreta" jačaju telo i duh; učesnici upoznaju vršnjake, stiču nove prijatelje i uključuju se u lokalne događaje. Sve vežbe se izvode stojeći, počevši od 7.30 do 8 časova svakog jutra osim vikenda; za 30 minuta se koriste i pomeraju svi zglobovi tela i sve mišićne grupe, od dlanova do tabana. Trenutno postoji 260 grupa koje rade u 95 opština u svim slovenačkim regijama, sa ukupno 5.100 seniora koji učestvuju u jutarnjim vežbama, uz pomoć obučenih volontera.
Link ili dodatna informacija	https://activeseniors.eu/practical-art-activities/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Škola zdravlja je dobro organizovana građanska inicijativa, kojom profesionalno upravljaju i lokalno vode volonteri, sami seniori, koji organizuju grupe u svojim zajednicama i omogućavaju jutarnje vežbe. Redovna jutarnja fizička aktivnost u društvu vršnjaka odličan je način za početak dana za mnoge slovenačke seniore. Možda neće biti lako preneti svo organizaciono znanje, podršku i iskustvo Slovenačke zdravstvene škole. Ipak, organizovanje grupe seniora za redovne jutarnje vežbe na otvorenom u drugoj zajednici mogao bi biti izvodljiv projekat svuda.
Pozitivni rezultati, uticaj	Škola zdravlja uspešno omogućava i unapređuje fizičko i mentalno zdravlje starijih, kao i njihovu socijalizaciju, što je važan faktor za kvalitet života u kasnijoj životnoj dobi.

37. Zajednice aktivnog starenja (ZAS)

Lokacija: Praktikovao:	Češka Republika, Finska, Grčka, Irska, Italija, Portugal
Opis	Fizička neaktivnost se smatra četvrtim najvećim ubicom na svetu (SZO, 2018) i glavni je uzrok srčanih oboljenja, dijabetesa, raka dojke itd. Stoga je ključno istaći važnost redovne fizičke aktivnosti. Širom Evrope, samo 31% ljudi starijih od 55 godina redovno se bavi bilo kojim oblikom vežbanja ili fizičke aktivnosti (Evropska komisija, 2022). Zajednice aktivnog starenja (ZAS) je bio dvogodišnji projekat (2021-2022) koji je sufinansirao Erazmus+ program koji je imao za cilj stvaranje zajednica za zdrave i aktivne starije osobe u fitnes i drugim rekreativnim sportskim sredinama. AAC projekat je uspešno uključio 556 seniora u 18 fitnes centara iz 6 evropskih zemalja. AAC je posebno relevantan za fitnes sektor kako bi se više starijih osoba uključilo u odgovarajuću, bezbednu i efikasnu fizičku aktivnost i da bi podržao poboljšane zdrave stilove života.
Link ili dodatna informacija	https://www.europeactive.eu/projects/activeageing
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	To je dobar primer kako grupna fizička aktivnost može pomoći starijima da ostanu zdravi, nezavisni i shodno tome aktivni u svojoj zajednici.
Pozitivni rezultati, uticaj	Učesnici su smanjili telesnu težinu i procenat masti, poboljšali vreme za hodanje na određenoj udaljenosti. Takođe su poboljšali svoje fizičke funkcije, pokretljivost i ravnotežu. Učesnici su izjavili da su povećali svoje društvene mreže, osećaj pripadnosti i opšti kvalitet života u vezi sa zdravljem.

38. Plesom do zdravlja - plesni program za prevenciju padova

Lokacija: **Praktikovao:**	UK
Opis	Svake godine trećina ljudi starijih od 65 godina ima pad. Padovi mogu dovesti do ozbiljnih povreda, smanjiti samopouzdanje za obavljanje svakodnevnih aktivnosti i dovesti do društvene izolacije. Plesom do zdravlja je program koji je kreirao i sprovodi Aesop Arts and Societi, UK; koriste umetnost da pomognu u rešavanju društvenih izazova. To je program plesa u zajednici za starije osobe, koji kombinuje principe prevencije padova zasnovane na dokazima sa kreativnošću, izražavanjem i energijom plesa, kako bi pomogao ljudima da poboljšaju ili održe svoju snagu i ravnotežu. Takođe smanjuje pritisak na njihov zdravstveni sistem. Plesom do zdravlja stvoren je da pokaže da umetnička intervencija može da odgovori na veliki izazov. Sesije se održavaju grupama učesnika i podstiču kreativnost, zabavu, vršnjačku podršku i društveni angažman. U većini slučajeva, Plesom do zdravlja plaćaju lokalna ili regionalna tela, što ga čini besplatnim za učesnike. Neke plesne vežbe su takođe dostupne na mreži.
Link ili dodatna informacija	https://dancetohealth.org/ https://www.cultureforhealth.eu/mapping/dance-to-health-a-falls-prevention-dance-programme/
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Plesom do zdravlja nudi zdravstvenom sistemu efikasno i isplativo sredstvo za rešavanje problema padova starijih. Može se preneti na druge zemlje i zajednice, jer ples ima potencijal da bude atraktivna fizička aktivnost koja se može prilagoditi uzrastu, fizičkim ograničenjima i kulturi ciljne populacije.
Pozitivni rezultati, uticaj	96% učesnika je izjavilo da su fizički aktivniji zbog Plesa do zdravlja i poboljšali su svoje mentalno blagostanje, 87% učesnika je reklo da su tamo stekli prijatelje. Prednosti: dobrobit pojedinca i zajednice, fizičko zdravlje, kvalitet društvenih odnosa.

39. Grupe za podizanje svesti (fizička aktivnost i svesnost)

Lokacija: Praktikovao:	Italija – provincija Trevizo
Opis	Grupe za podizanje svesti (fizička aktivnost i svesnost) za starije osobe realizovane su u okviru projekta VIAttiva „Put za zdrav način života ka aktivnom starenju“. Ovaj projekat je finansirala regija Veneto i trajao je 12 meseci (2023 – 2024). Cilj je bio da se unapredi svest, kako psihička tako i fizička, kod ljudi starijih od 65 godina, kako bi se zadovoljile potrebe upravljanja i prevencije glavnih hronično-degenerativnih bolesti. Grupe su organizovane u 5 opština u provinciji Trevizo, a učestvovalo je 75 seniora (15 po grupi). Svaka grupa je imala 8 sastanaka: 5 o svesti o fizičkoj aktivnosti koje je vodio stručnjak i 3 o svesnosti koje je vodio psiholog. Svesnost je bila glavna tema koju su učesnici izvodili, a zatim razgovarali o svojim iskustvima u svojim grupama.
Link ili dodatna informacija	O svesnosti: https://www.mindful.org https://taking.care/blogs/resources-advice/mindfulness-activities-for-seniors
Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Svesnost je metoda koja se koristi u psihologiji za promenu navika; fokusira se na svest, kultivisanu obraćanjem pažnje na sadašnji trenutak, da se koristi na neosuđujući, neaktivan način i što je moguće otvorenije. Usmeravanje pažnje na ovaj način omogućava osobi da bude svesna svojih postupaka, sprečavajući da se um pokrene na „autopilotu“ dok je okupiran brigama ili drugim ometanjima. Svesnost je fleksibilna praksa koja se može sprovoditi u različitim kontekstima, može je koristiti svako i postala je veoma popularna. Pomaže u kontaktu sa emocijama i fizičkim senzacijama.
Pozitivni rezultati, uticaj	Uticaj projekta je bio veoma pozitivan: učesnici su cenili priliku da isprobaju novu tehniku u grupi, čime su imali priliku da uporede svoja iskustva i druže se. Neke grupe su nastavile sa razgovornim sastancima čak i nakon što je projekat završen. Ovo iskustvo govori kako značajne grupne aktivnosti mogu napraviti razliku u načinu života starijih osoba i iznad svega, nikada niko nije prestar da bi naučio nove stvari.

Broj Projekta: 2022-1- PL01-KA220-ADU-51E81A7D

POGLAVLJE 7

Ostale inicijative

40. Gradovi i zajednice prilagođeni uzrastu (AFCC)

Lokacija:	globalno
Praktikovao:	
Opis	Svetska zdravstvena organizacija (SZO) je 2007. godine pokrenula ovu inicijativu kako bi pomogla gradovima da postanu prilagođeniji uzrastu. Zasnovan na principima aktivnog starenja, uzima holističku perspektivu fizičkog i društvenog života starijih ljudi u pristupu punom spektru mesta i usluga u urbanim sredinama. SZO je uvela 8 karakteristika zajednice (domena) prilagođenih uzrastu: otvoreni prostori i zgrade, transport, stanovanje, društveno učešće, poštovanje i društvena inkluzija, građansko učešće i zapošljavanje, komunikacija i informisanje, podrška zajednice i zdravstvene usluge. Grad ili zajednica prilagođena uzrastu dizajnirani su za raznolikost, inkluziju za sve uzraste i sve kapacitete. AFCC može imati, na primer: pristupačnu i bezbednu putnu i transportnu infrastrukturu, pristup zgradama i kućama bez prepreka, javna sedišta i sanitarne čvorove, glatke neklizajuće površine, rampe gde je potrebno, stepenice sa šinama i zelene površine. AFCC takođe omogućava starijima da ostanu aktivni, ostanu povezani i doprinose ekonomskom, društvenom i kulturnom životu svoje zajednice, promovišući solidarnost među generacijama, olakšavajući društvene odnose između stanovnika svih uzrasta.
Link ili dodatna informacija	https://www.who.int/activities/creating-age-friendly-cities-and-communities primer Mančestera, UK: https://www.manchester.gov.uk/info/200091/life_over_50/8388/find_out_about_age_friendly_manchester

40. Gradovi i zajednice prilagođeni uzrastu (AFCC)

Šta je čini dobrom praksom (karakteristike)	Jedan od primarnih ciljeva AFCC-a je podsticanje društvenog učešća i angažovanja starijih osoba u životu zajednice. U mnogim opštinama prilagođenim uzrastu, stariji se konsultuju i uključuju u proces donošenja odluka u vezi sa pitanjima vezanim za starenje (videti primer: Odbor za starije osobe Mančestera prilagođen uzrastu i skupština). AFCC koncept takođe pruža mogućnosti starijim osobama da volontiraju svoje veštine ili rade za platu. Svaki grad može postati prilagođen uzrastu i pridružiti se globalnoj mreži ispunjavanjem zahteva/domena koje postavlja SZO. (pogledajte https://extranet.who.int/agefriendlyworld/membership/).
Pozitivni rezultati, uticaj	Okruženje prilagođeno uzrastu omogućava starijima da ostanu aktivni, povezani i sposobni da doprinesu ekonomskom, društvenom i kulturnom životu u svojoj zajednici. Postati prilagođen uzrastu može učiniti grad odličnim mestom za život, porodicu i odrastanje.

Co-funded by the European Union

Broj Projekta: 2022-1- PL01-KA220-ADU-51E81A7D

ITOSA

www.activeseniors.eu/

www.itosa.eu

@itosa

Finansirano sredstvima Evropske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Evropske unije ili Evropske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

CC BY-SA 4.0 https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.sr-latn

Konzorcijum

Fundacja Mapa Pasji

INTERART

FUNDACJA ROZWOJU PRZEZ CAŁE ŻYCIE

Emphasys CENTRE

ISRAA Istituto per Servizi di Ricovero e Assistenza agli Anziani

Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje

CDER centar za društveno ekonomski razvoj