Co-funded by the European Union

Številka projekta: 2022-1- PL01-KA220-ADU-51E81A7D

ITOSA

ITOSA

INOVATIVNE TEHNIKE AKTIVACIJE STAREJŠIH

Priročnik – zbirka dobrih praks

Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo
in medgeneracijsko sožitje

www.itosa.eu

www.activeseniors.eu/

@itosa

Projektni konzorcij:

Fundacja Mapa Pasji · Emphasys Centre · ISRAA Istituto per Servizi di Ricovero e Assistenza agli Anziani · INTERART · Fundacja Rozwoju Przez Całe Życie · Inštitut Antona Trstenjaka · CDER centar za društveno ekonomski razvoj

Številka projekta: 2022-1- PL01-KA220-ADU-51E81A7D

ITOSA

Zbirka dobrih praks za aktivacijo starejših

Uvod.....2

Kaj je dobra praksa?.....3

O aktivnem državljanstvu.....4

O aktivizmu.....4

Dobre prakse aktivacije starejših v 7 poglavjih.....5

Poglavje 1: Metode.....7

Poglavje 2: Prostovoljstvo pri starejših.....16

Poglavje 3: Aktivizem starejših.....28

Poglavje 4: Lokalne prakse z velikim učinkom.....34

Poglavje 5: Art and handicrafts for activation of seniors..... 41

Poglavje 6: Umetnost in ročna dela za aktivacijo starejših.....47

Poglavje 7: Druge pobude.....52

Uvod

O projektu ITOSA

ITOSA je kratica za »inovativne tehnike aktiviranja starejših«. V projektu smo se partnerji osredotočili na praktične ukrepe za aktivno udejstvovanje in sodelovanje oseb nad 60 let v različnih pobudah v njihovih lokalnih skupnostih.

Več o projektu lahko najdete na: https://itosa.eu/ in https://activeseniors.eu/.

Starejši državljani (stari 60 let in več) so pogosto obravnavani kot ranljiva skupina, ki je zaradi osamljenosti in pomanjkanja kompetenc pogosto socialno izključena. Posledično je sodelovanje starejših v družbi in v lokalnih aktivnostih omejeno. Z ozaveščanjem in uvajanjem inovativnih načinov učenja, starejšim in njihovim izobraževalcem ponujamo priložnost razviti njihove socialne veščine in (ponovno) vzbuditi zanimanje za sodelovanje v družbi, hkrati pa izboljšati kompetence, ključne za celotno družbo na lokalni, nacionalni in evropski ravni.

Po drugi strani pa želi projekt ITOSA izobraževalcem ponuditi nov, inovativen program usposabljanja, ki starejše ljudi motivira k sodelovanju in učenju novih stvari, praktičnemu delovanju v lokalnih skupnostih ter ustvarjalnosti in skupnem angažmaju. Splošni cilj projekta torej ni le izobraževanje starejših ljudi, ampak tudi uvajanje družbenih sprememb v njihovem lokalnem okolju.

Partnerji v projektu so: Fundacja Mapa Pasji (vodilni partner) in Continuum iz Poljske, ISRAA - Istituto per Servizi di Ricovero e Assistenza angli Anziani iz Italije, Emphasys Interactive Solutions Ltd iz Cipra, Inter Art Foundation iz Bolgarije in CDER – Centar za društveno ekonomski razvoj iz Srbije.

ITOSA

Uvod

Priročnik ITOSA – zbirka dobrih praks

V projektu ITOSA smo partnerji predstavili in izmenjali dobre prakse aktivacije starejših, ki smo jih zbirali od začetka projekta. V prvi fazi je vsak partner prispeval dve metodi oz. dobri praksi, ki sta predstavljeni kot učna modula na platformi Moodle in na usposabljanjih ITOSA v vseh sodelujočih državah.

Ta priročnik prinaša zbirko dobrih praks na področju neformalnega izobraževanja in usposabljanja, ki so namenjene aktivaciji starejših in ki jih izvajajo organizacije ali posamezniki na vseh ravneh, od lokalne do globalne. Bralci lahko najdejo različne učinkovite in uspešne metodologije, rezultate projektov, tehnike ter lokalne pobude v partnerskih državah in drugod, ki so se izkazale za učinkovite, zanimive in dobro sprejete pri starejših in širši javnosti.

Partnerstvo ITOSA je pripravilo ta priročnik v želji, da bodo tukaj predstavljene prakse za aktivacijo starejših prepoznali kot koristne in uporabne tudi drugi - organizacije in posamezniki, ki delajo s starejšimi in za starejše. Če so se nekje izkazale za učinkovite - zakaj jih ne bi preizkusili še kje drugje? Zato verjamemo, da boste med 40 opisanimi metodami in praksami morda našli nekaj navdihujočih idej in jih uporabili v svojem okolju v dobro starejših v vaši lokalni skupnosti.

Kaj je dobra praksa?

Dobro prakso je mogoče opredeliti na več načinov: to je praksa, ki dokazano dobro deluje in daje dobre rezultate, zato jo priporočamo kot model, ki ga lahko ponovijo tudi drugi. Opredelimo jo lahko tudi kot najučinkovitejši (najmanj truda in z najboljšimi rezultati) način izvedbe naloge, ki temelji na ponovljivih postopkih, za katere se je na dolgo rok izkazalo, da dobro deluje.

V tem projektu se osredotočamo na aktivacijo starejših in želimo njim in njihovim izobraževalcem ponudili izbrane metode, tehnike, ideje, kako lahko z aktivnostjo in vključenostjo izboljšajo svoje počutje in prispevajo v skupnosti. Dobre prakse aktivacije starejših, ki dobro delujejo v nekaterih državah ali okoljih, so lahko navdih za druge. Zakaj bi “izumljali toplo vodo” in brskali po neznanem, če so se nekatere prakse že nekje izvajale in so se izkazale za uspešne ter prinašajo pozitivne rezultate, spremembe in raznolike koristi?

ITOSA

O aktivnem državljanstvu

Aktivno državljanstvo pomeni, da državljani izkoristijo priložnosti, da se aktivno vključijo v prepoznavanje in reševanje problemov v svojih skupnostih ter izboljšajo kakovost življenja. Spodbuja sodelovanje v skupnosti in daje ljudem možnost vplivanja na odločitve, ki zadevajo njihovo življenje.

O aktivizmu

Ta izraz se običajno uporablja za obliko kolektivnega delovanja, pri katerem številni posamezniki organizirajo in izvajajo protestne akcije. Kolektivno delovanje, ki je ciljno usmerjeno, organizirano in traja določeno obdobje, postane družbeno gibanje. Za uspešno ustvarjanje družbenih sprememb aktivisti in družbena gibanja lahko prevzemajo različne vloge; vsaka od njih ima različne namene, sloge, zahteva določene spretnosti glede na potrebe; pri tem so lahko bolj ali manj učinkoviti.

Aktivisti družbenih gibanj morajo najprej postati odgovorni državljani, pridobiti si morajo spoštovanje in sprejeti jih mora večina navadnih državljanov. Učinkoviti civilni aktivisti morajo sprejeti temeljna načela, vrednote in simbole dobre družbe, ki jih sprejema tudi javnost. Hkrati morajo biti aktivisti uporniki in protestirati proti družbenim razmeram ter institucionalnim politikam in praksam, ki kršijo temeljne družbene vrednote in načela.

Aktivisti morajo biti nosilci sprememb; izobražujejo, organizirajo in vključujejo javnost, da aktivno nasprotuje veljavnim politikam in išče pozitivne, konstruktivne rešitve. Nazadnje morajo biti aktivisti tudi reformatorji, ki sodelujejo z uradnimi političnimi in pravosodnimi strukturami, da bi rešitve vključili v nove zakone ter politike in prakse javnih in zasebnih institucij družbe.

Vir: M. K. K: Bill Moyer: Štiri vloge družbenega aktivizma

https://commonslibrary.org/the-four-roles-of-social-activism/

ITOSA

Dobre prakse aktivacije starejših v 7 poglavjih

Starejši so heterogena skupina, zato so tudi zbrane prakse zelo različne. V tem priročniku so razvrščene glede na skupne elemente in združene v več poglavij.

V poglavju o **metodah** najdete metodologije in tehnike, ki jih partnerji ITOSA uporabljajo pri svojem rednem delu s starejšimi in so se izkazale za učinkovite ter so jih sprejeli tako starejši kot njihovi izobraževalci.

V poglavju o **prostovoljstvu starejših** so navdihujoči primeri, kako lahko starejši ostanejo ali postanejo aktivni s sodelovanjem pri najrazličnejših lokalnih pobudah, od pomoči šolarjem pri varnem prečkanju cest ali pomoči priseljencem pri učenju jezika do pisanja za Wikipedijo. Starost ni omejitev, kar velja tudi za prostovoljstvo.

Aktivizem starejših je še eno poglavje, ki prinaša primere od vsepovsod; dokazano je, da imajo starejši ljudje številne koristi od udeleževanja v aktivističnih gibanjih, v nevladnih organizacijah, v političnem delovanju in sodelovanju v različnih družbenih skupinah. Aktivistično delovanje vpliva na dobro počutje, izboljšuje duševno zdravje, gradi skupnost in preprečuje starizem.

Poglavje **lokalne dejavnosti z velikim učinkom** prinaša zanimive prakse, priljubljene v določenih skupnostih ali državah; opisane prakse prikazujejo, kako lahko starejši najdejo svoje poslanstvo ali zgolj izpolnjujočo prostočasno dejavnost. Zaradi sodelovanja se počutijo angažirane, vključene in prispevajo k skupnemu dobremu.

Umetnost in ročna dela za aktivacijo starejših
Že dolgo je znano, da so različne ustvarjalne aktivnosti in ročna dela lahko vir veselja in užitka, poleg tega pa so koristne tudi za zdravje; lahko pomagajo krepiti duševno zdravje, saj spodbujajo različne dele možganov, odvisno od aktivnosti. Preizkušanje novih aktivnosti lahko starejšim zagotovi tudi občutek izpolnjenosti in krepi samospoštovanje, zmanjša stres in tesnobo, izboljša duševno zdravje, razpoloženje in spomin ter daje možnosti za komunikacijo in socializacijo.

Mens sana in corpore sano - o preventivi za fizično zdravje
S staranjem večina ljudi izgublja mišično maso, kostno gostoto in gibljivost. K šibkosti in krhkosti lahko prispevajo tudi kronične bolezni. Telesna dejavnost izboljša splošno zdravje, zmanjša možnost kroničnih bolezni in zmanjša krhkost.

V tem poglavju je opisanih nekaj zanimivih primerov organiziranih telesnih dejavnosti za starejše. Dobro zdravje in počutje sta predpogoja, da starejši ostanejo ali postanejo dejavni v poznejšem življenjskem obdobju.

Poglavje **„druge pobude“**
V tem poglavju je opisana pobuda Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) za starosti prijazne skupnosti. Čeprav ni neposredno povezana z zgornjimi poglavji, se posredno dotika vseh. Z globalnim dosegom, številnimi koristmi za starejše in odprtim članstvom, se nam je zdela ta pobuda dovolj pomembna, da smo jo vključili v to zbirko.

Številka projekta: 2022-1- PL01-KA220-ADU-51E81A7D

1. POGLAVJE

Metode

1. Metoda skupinskega socialnega učenja

Lokacija	Slovenija Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje
Opis	To metodo je zasnoval Inštitut Antona Trstenjaka in jo uporablja na rednih, običajno tedenskih, skupinskih (pribl. 10 udeležencev) srečanjih starejših; ti sedijo v krogu in vsak pride do besede. Usposobljeni vodja skupine spodbuja skupinsko razpravo in medsebojno izmenjavo izkušenj po načelu „vsi smo učenci in vsi učitelji“. Teme so konkretne, praktične, iz vsakdanjega življenja, o katerih se ljudje radi pogovarjajo in jim z zanimanjem prisluhnejo. Udeležence spodbujamo, da delijo svoje dobre, pozitivne izkušnje in vključijo le tiste negativne izkušnje, ki so jih uspešno rešili. Med deljenjem osebnih izkušenj se udeleženci učijo drug od drugega, se globlje povezujejo in osebnostno rastejo. Vodje skupin so usposobljeni prostovoljci. To metodo inštitut od konca 90.-tih let uspešno uporablja v skupinah za kakovostno staranje, v preko 150 skupinah po vsej Sloveniji.
Povezava ali dodatne informacije	https://activeseniors.eu/in-group-social-learning/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Metoda se je izkazala za uspešno, ima dobre rezultate ter pozitiven vpliv na sodelujoče starejše. Metode se ni težko naučiti, pomembna pa je usposobljenost vodij skupin. Dokazano lahko dobro deluje tudi v drugih državah, v različnih okoljih in kontekstih.
Pozitivni rezultati, vpliv	Ima pozitiven rezultat za starejše: preprečuje osamljenost, izboljšuje socialno vključenost in poglobljene odnose, krepi spoznanje, da se drugi soočajo s podobnimi življenjskimi izzivi, gre za koristno preživljanje prostega časa, umik od doma in druženje, zadovoljevanje potreb po pripadnosti, ljubezni, spoštovanju, učenju, zabavi itd.

2. Pripovedovanje zgodb

Lokacija	Ni določeno
Opis	„Pripovedovanja zgodb se ne da zatreti, saj je lastno vsakemu človeku. S tem se rodimo.« (Margaret Atwood) Pripovedovanje zgodb ljudem, tudi starejšim, pomaga vaditi in izboljševati komunikacijske spretnosti ter izražati svoje misli in občutke. Splošno je priznano kot odlična metoda, ki jo je mogoče uporabiti pri delu s starejšimi. Pripovedovanje zgodb je eden najstarejših načinov človeškega izražanja, pisanja ali branja zgodb - slikovitega opisovanja idej, prepričanj in osebnih izkušenj s pomočjo zgodb. Obstaja veliko vaj, navodil in iger za vadbo pripovedovanja zgodb (glejte spodnjo povezavo).
Povezava	https://activeseniors.eu/storytelling-methodology/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Pripovedovanje zgodb je univerzalna, prirojena sposobnost, ki jo poznajo po vsem svetu. S pripovedovanjem zgodb se lahko starejši počutijo manj osamljene in krepijo samozavest. Generacijski prepad se zmanjša, saj se starejši s pripovedovanjem zgodb mlajšim lažje približajo.
Pozitivni rezultati, vpliv	Izboljša se lahko tudi duševno zdravje starejših; s pripovedovanjem lahko ponovno občutijo čustva iz mlajših let, zaradi česar so bolj sproščeni in srečni. To lahko zmanjša stres ali tesnobo ter poveča samozavest in samospoštovanje.

3. Medgeneracijsko učenje

Lokacija	Ni določeno
Opis	Medgeneracijsko učenje omogoča ljudem vseh starosti, da se učijo skupaj in drug od drugega. Udeleženci te vrste prakse so hkrati učenci in učitelji. Medgeneracijsko učenje je pomemben del vseživljenjskega učenja, pri katerem generacije sodelujejo pri pridobivanju novih spretnosti, znanja in stališč. Učenje ni opredeljeno s starostjo; ljudje vseh starosti bi se morali neprestano učiti, da bi bili v vsakem obdobju svojega življenja socialno vključeni in kompetentni. Nekateri starejši menijo, da se niso več sposobni učiti novih stvari, nekateri mladi pa mislijo, da je dovolj, kar se naučijo v šoli ali v službi. Vendar se lahko oboji naučijo veliko drug od drugega. Pri medgeneracijskem učenju imajo lahko koristi tako starejši kot mladi.
Povezava	https://epale.ec.europa.eu/en/blog/oer-role-intergenerational-learning-adult-education https://activeseniors.eu/intergeneration-learning/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Glavne značilnosti te prakse - prenos znanja, vzajemno učenje in krepitev vezi - nam veliko povedo o tej praksi, ki so jo v preteklosti precej uporabljali v tradicionalnih družinah. Ne glede na to, ali gre za sorodnike ali ne, se lahko mlada in starejša generacija zbližata, povežeta in sodelujeta.
Pozitivni rezultati, vpliv	Starejši imajo občutek koristnosti, smisla, vključenosti v družbo, saj so izkušnje, modrost in znanje starejših cenjeni.

4. Svetovna kavarna

Lokacija	Ni določeno ISRAA, Italy
Opis	Svetovna kavarna je participativna metoda, ki uporablja moč neformalnih pogovorov, omogoča odprte razprave in izražanje mnenj, ustvarjalno iskrenje idej, prenos znanj in udeležencem krepi občutek pripadnosti. Poglavitni namen je pridobiti mnenje večje skupine in na ta način doseči spremembe v skupnosti ali organizaciji. To metodo pogosto uporabljajo na delavnicah z večjim številom udeležencev in v neformalnem okolju (zato kavarna).
Povezava	https://activeseniors.eu/world-cafe-and-collaborative-writing/ http://drustvo-moderatorjev.si/o-moderiranju/primeri-iz-prakse/svetovna-kavarna/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Participativne metode lahko starejšim omogočijo varen način, da izrazijo svoje mnenje, izmenjujejo ideje in misli o različnih temah. Starejši s sodelovanjem na delavnicah, kjer se uporablja ta metoda, lahko izboljšajo kognitivne funkcije in razpoloženje, počutijo se vključene, slišane. Spoznavajo nove ljudi, vzpostavljajo nove odnose, se pogovarjajo, delijo mnenja in konstruktivno kritiko. Ta metoda ima nekaj pravil in korakov, ki jim je treba slediti, vendar se jih ni težko naučiti in uporabiti v drugih kontekstih, skupnostih.
Pozitivni rezultati, vpliv	Ko gre za posvetovanje o potrebah, pomislekih in mnenjih kaj je dobro za skupnost, glasovi starejših pogosto ostanejo neslišani. Potencial te metode je lahko izreden: spraševanje po mnenjih, možnost za izražanje, krepitev vezi med člani skupnosti in njihova aktivna vloga v družbi itd. Ob dobrem koordiniranju lahko svetovna kavarna postane močno orodje za aktivno staranje.

5. Skupinsko pisanje

Lokacija	Ni določeno ISRAA, Italy
Opis	Skupinsko ali sodelovalno pisanje je metoda skupinskega dela, pri kateri udeleženci pišejo neko besedilo (članek, zgodbo, zapis, kritiko ...) skupaj, a enotno. Ta praksa ima lahko v različnih fazah procesa več oblik, potrebna je ustna in/ali pisna komunikacija v fazah načrtovanja, razvijanja in urejanja besedila. Pogosto se uporablja v akademskih okoljih, kjer več avtorjev sodeluje pri skupnem pisanju članka. Spodbuja razpravo, primerjanje, izmenjavo idej in ustvarjalnost. Uporablja se tudi v izobraževanju za pisne naloge in seminarje, lahko pa je koristna spodbuda tudi za starejše pri ustvarjalnih dejavnostih in vzpostavljanju skupnosti.
Povezava	https://en.wikipedia.org/wiki/Collaborative_writing https://activeseniors.eu/world-cafe-and-collaborative-writing/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Participativne tehnike spodbujajo sodelovanje, vzajemno učenje in opolnomočenje starejših ter zmanjšujejo osamljenost. Sodelovalno pisanje je lahko koristen način povezovanja ljudi, na spletu ali v živo, za izmenjavo idej, oblikovanje misli, da se naučijo tudi konstruktivne kritike in sklepanja kompromisov. To metodo je mogoče izvajati v različnih kontekstih, situacijah, učnih okoljih. Sodelovalno pisanje se pogosto uporablja tudi za izboljšanje pisnih in jezikovnih spretnosti, zelo koristno se je izkazalo pri učenju tujega jezika.
Pozitivni rezultati, vpliv	Osamljenost med starejšimi je pogost pojav in vpliva na način dojemanja sebe in svoje vrednosti v skupnosti ter negativno vpliva na njihovo duševno zdravje. Zato imajo participativne skupinske dejavnosti, kot je ta, za starejše številne koristi - izboljšajo njihovo duševno zdravje, kognitivne funkcije in razpoloženje, spoznavajo nove ljudi, vzpostavijo nove odnose, razpravljajo in sprejemajo mnenja ter kritiko ostalih v skupini.

6. Sodelovalna fotografija & projekt Ri.Guardo

Lokacija	Ni določeno ISRAA, Italy
Opis	Metoda sodelovalne (participativne) fotografije omogoča sodelovanje skupnosti. Udeleženci s fotoaparati oz. pametnimi telefoni na terenu delajo posnetke na izbrano temo. S posnetimi fotografijami sporočajo svoja opažanja in poglede ter pomagajo do pozitivnih sprememb. K sodelovanju so pogosto vabljeni tudi marginalizirani člani družbe, ki s fotografiranjem izrazijo svoje videnje položaja in razmer in na ta način aktivno sodelujejo v razpravi ter iščejo možnosti za izboljšave. Rezultati so predstavljeni odločevalcem ali oblikovalcem politik in širši javnosti. RI.Guardo je participativni fotografski projekt, ki ga izvaja ISRAA (Treviso). Nastal je po pandemiji, njegovi cilji pa so bili spodbujanje dobrega počutja in kakovosti življenja formalnih in neformalnih oskrbovalcev, spodbujati učenje in sodelovanje, krepiti družbeno zavest ter solidarnost.
Povezava	https://photovoice.org/participatoryphotography/ https://activeseniors.eu/participatory-photography/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Sodelovalna fotografija lahko zagotovi raznolikost pogledov z uporabo fotografij, ki raziskujejo odziv skupnosti na vprašanja, ki jih zadevajo. Z uporabo pametnih telefonov in fotoaparatov je fotografiranje dostopno ljudem vseh starosti, kultur, različno izobraženim ter različnih ravni znanja. Je dokaj nizkoproračunska dejavnost in jo je mogoče izvajati povsod.
Pozitivni rezultati, vpliv	Fotografije imajo močno sporočilno moč in pustijo trajen vtis. Udeleženci običajno uživajo v fotografiranju, počutijo se neposredno vključeni in prispevajo k oblikovanju svoje skupnosti. Projekt Ri.guardo je pokazal moč fotografije, ki omogoča, da se zavemo svoje sedanjosti, hkrati pa ostanemo odprti za to, kar nas še čaka.

7. Lov na zaklad

Lokacija	Ni določeno Mapa Pasji, Poljska
Opis	Lov na zaklad (treasure hunt, quest) nas vodi po poteh, po katerih spoznavamo lokalno zgodovino, kulturo in naravo; točke na poti najdemo z reševanjem ugank, skritih v rimanih navodilih. Kot nagrada raziskovalce (udeležence iskanja) na koncu vsake poti čaka zaklad: navadno je to pečat, ki potrjuje, da je bila pot opravljena. Vse tako zasnovane trase so brezplačne in na voljo 24 ur na dan, 7 dni v tednu - udeleženci potrebujejo le zgibanko z navodili ali mobilni telefon s preneseno aplikacijo. Lovi na zaklad so različni glede na temo (zgodovina, kultura, narava, znane osebnosti itd.), način gibanja (peš, s kolesom, po vodi itd.), razpoložljivo obliko (brošura / pdf, mobilna aplikacija, virtualna), stopnjo (osnovna, srednja, napredna) in glede na sezono, saj so nekatere poti primerne preko celega leta, nekatere pa le v določenem letnem času. Te poti običajno s pomočjo strokovnjakov, ki dobro poznajo to metodo, ustvarjajo lokalni prebivalci na delavnicah, kjer lahko z drugimi delijo svoje poznavanje kraja in izkušnje.
Povezava	https://vitalcommunities.org/quests/ https://activeseniors.eu/questing/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Lov na zaklad je inovativna metoda, ki se lahko uporablja za izobraževanje vseh generacij, tudi kot orodje za promocijo lokalne dediščine in razvoj turizma, tako med prebivalci kot obiskovalci. Ustvarjalci novih lovov na zaklad se morajo naučiti določenih veščin in logističnih priporočil za pravilno pripravo trase. To znanje kasneje lahko uporabijo drugje, na različne teme, ki so pomembne za določeno skupnost.
Pozitivni rezultati, vpliv	Ko starejši delijo svoje poznavanje domače vasi, kraja ali mesta, se počutijo pomembne, cenjene v lokalni skupnosti, povečata se jim samozavest in samozaupanje.

8. Skupno oblikovanje javnih prostorov

Lokacija	Poljska Mapa Pasji, Poljska
Opis	Oblikovanje in vrednotenje javnih prostorov je vedno zanimiva tema, saj ljudi vseh starosti in vseh družbenih slojev seveda zanima njihova skupnost in kjer preživljajo svoj čas. Vsak uporabnik nekega prostora postane strokovnjak že s preprostim dejstvom, da ga uporablja. Posebne kompetence niso potrebne, saj ljudi intuitivno pritegnejo dobro oblikovani prostori. Dobri javni prostori so tisti, kjer potekajo praznovanja, družbene in ekonomske izmenjave, kjer se srečujejo prijatelji in mešajo kulture. To so „javna preddverja“, kjer smo v stiku drug z drugim, z lokalno upravo in obiskovalci. Ti javni prostori so dostopni, na njih se ljudje ukvarjajo z različnimi dejavnostmi, so udobni in imajo so že na pogled privlačni, nenazadnje pa so to tudi družabni prostori, kjer se ljudje srečujejo. To je participativna metoda, ki jo izvajajo na delavnicah, v katere so vključeni lokalni prebivalci in v nekaterih primerih tudi lokalne oblasti. Na njih pridobijo povratne informacije o trenutnem in prihodnjem stanju ter uporabi javnih prostorov. Ključnega pomena je, da se odpravite na kraj, ki je predmet preureditve, in si ga ogledate skupaj z udeleženci delavnic.
Povezava	https://www.pps.org/article/grplacefeat https://activeseniors.eu/designing-public-spaces/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Za sodelovanje na delavnicah za oblikovanje javnega prostora niso potrebne posebne kompetence. Usposobljeni moderatorji udeležencem zagotovijo varen prostor in jim dajo priložnost, da povejo svoja mnenja, stališča. Javni prostor je pomemben povsod, zato se uporablja pristop »od spodaj navzgor«, da se prebivalcem omogoči izražanje svojih mnenj.
Pozitivni rezultati, vpliv	S sodelovanjem v tej participativni dejavnosti se starejši počutijo cenjene, njihovo mnenje šteje, njihov glas se sliši, saj so neposredno zainteresirani za prostor, ki ga uporabljajo v vsakdanjem življenju.

Številka projekta: 2022-1- PL01-KA220-ADU-51E81A7D

2. POGLAVJE

Prostovoljstvo starejših

9. Koristi prostovoljnega dela za starejše

Lokacija	Ni določeno
Opis	Prostovoljstvo je nudenje pomoči drugim brez obveznosti ali pričakovanja plačila. Številni ljudje, običajno prostovoljci v nevladnih organizacijah, pomagajo in prispevajo k boljšemu svetu. Je oblika aktivnega in altruističnega delovanja posameznikov, ki prispeva k razvijanju vrednot solidarnosti, kot odziv na raznovrstne potrebe. Starejši od 50 let lahko prostovoljno sodelujejo v mnogih pobudah in projektih na lokalni, nacionalni ali mednarodni ravni. Nekaj primerov: - Mednarodna prostovoljska centrala: priložnosti za prostovoljstvo na področju izobraževanja, pomoč pri gradbenih projektih, pobude nevladnih organizacij, projekti za ohranjanje divjih živali. - Prostovoljstvo 50+ organizacije GoEco: ponuja številne priložnosti na številnih destinacijah - izobraževanjem, ohranjanje divjih živali in morja, pomoč manj razvitim skupnostim itd.
Povezava	https://taking.care/blogs/resources-advice/benefits-of-elderly-volunteering
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	V številnih vidikih življenja starost ni omejitev in prostovoljstvo ni izjema. Prostovoljci za svoje delo niso plačani - ne zato, ker bi bili brez vrednosti, temveč zato, ker so neprecenljivi. Številne študije kažejo, da je prostovoljstvo ena najboljših dejavnosti, ki jih lahko človek naredi za svoje dobro počutje, ne glede na starost. To je dobra praksa, ker jo lahko vsakdo izvaja tako doma kot po svetu, pogoj je imeti razpoložljiv čas in veliko srce ter željo deliti ju z drugimi.
Pozitivni rezultati, vpliv	S sodelovanjem v tej participativni dejavnosti se starejši čutijo bolj cenjeni, njihovo mnenje je slišano, njihov glas je slišan, saj imajo neposreden interes za prostor, ki ga uporabljajo v vsakdanjem življenju.

10. Starejši prispevajo k zdravi hrani

Lokacija	Slovenija
Opis	Hrana je bistvenega pomena za dobro staranje. Toda kako prepoznati zdrave prehranske izdelke? Oznaka hranilne vrednosti in druge informacije na embalaži so pogosto težko berljive. In tudi če jih vidimo, jih pogosto ne razumemo. Zato je Zveza potrošnikov Slovenije razvila brezplačno mobilno aplikacijo VešKajJeš, ki poenostavlja izbiro zdrave hrane. Aplikacija zagotavlja bistvene informacije o prehranskih podatkih v barvah semaforja, je enostavna za uporabo in namenjena vsem. Na delavnici za starejše, ki jo je leta 2023 organiziral Inštitut Antona Trstenjaka v okviru projekta Convida+, financiranega s strani programa Erasmus+, so se udeleženci naučili prenesti aplikacijo in z navdušenjem ugotovili, kako enostavno je ugotoviti, kateri izdelki so zdravi in kateri ne (preveč maščob, soli itd.). Vendar vsi prehrambni izdelki, ki so na voljo v trgovinah, še niso vključeni v podatkovno zbirko VešKajJeš. Zato so se udeleženci naučili tudi kako jih skenirati in dodati v podatkovno bazo, in sicer s samo tremi kliki na pametnem telefonu. Tako so seniorji postali sodelavci baze VešKajJeš in promotorji ene najbolj priljubljenih in uporabnih aplikacij v Sloveniji.
Povezava	https://veskajjes.si/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	To je primer odlične kombinacije naprednega učenja IKT za starejše (kako prenesti, uporabljati aplikacijo) in učenja o izbiri zdrave prehrane. Metoda se je imenitno ujemala z vsebino. Podobno dejavnost lahko izvajamo tudi drugje, tudi pri tečaju IKT, kot praktično vajo za starejše o možnostih uporabe pametnega telefona.
Pozitivni rezultati, vpliv	To je majhen, a kljub temu pomemben korak k aktivnemu državljanstvu in prispevku starejših k celotni družbi.

II. Starejši pišejo Wikipedijo

Lokacija	Češka
Opis	Wikipedija je brezplačna spletna večjezična enciklopedija. Njenih 17 milijonov člankov so napisali prostovoljci z vsega sveta, skoraj vse članke pa lahko ureja vsakdo, ki ima dostop do tega spletnega mesta. Wikipedija je lahko učinkovito orodje za začetek pozitivnih družbenih sprememb in za izboljšanje razvoja lokalnih skupnosti. Obstaja veliko dobrih praks, konkretnih projektov in pobud v različnih lokalnih skupnostih po svetu. Te skupnosti so z vključevanjem v Wikipedijo izboljšale lokalno kulturo, se promovirale in spodbudile zanimanje obiskovalcev za svoja območja. Program „Starejši pišejo Wikipedijo“ je pobuda za sodelovanje starejših na Češkem pri pisanju in urejanju prispevkov na češki Wikipediji. Program spodbuja starejše, da s prispevanjem k vsebini Wikipedije delijo svoje znanje, strokovnost in osebne izkušnje. Na delavnicah se starejši učijo osnov urejanja Wikipedije, kako ustvarjati in izboljševati članke, pravilno navajati vire ter upoštevati smernice in pravila Wikipedije. Program se osredotoča na različne teme, povezane s češko kulturo, zgodovino, geografijo, biografijami in drugimi temami.
Povezava	https://diff.wikimedia.org/2015/01/12/czech-senior-citizens-learn-to-edit/ https://activeseniors.eu/wikipedia-and-seniors-activism/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Ta pobuda ne pomaga le pri zajemanju in ohranjanju znanja starejših, temveč tudi bogati češko Wikipedijo z različnimi vsebinami. Starejšim zagotavlja platformo za aktivno prispevanje k spletni bazi znanja in sodelovanje s širšo skupnostjo. Sodelovanje v Wikipediji je izobraževalno, družabno, dinamično in tudi zabavno.
Pozitivni rezultati, vpliv	Učenje pisanja z nevtralnim stališčem je koristna intelektualna vaja za vse generacije, saj zahteva spoštovanje stališč drugih.

12. Upokojeni prostovoljci pomagajo otrokom varno priti v šolo

Lokacija	Slovenija
Opis	V Sloveniji se šolsko leto začne v začetku septembra. Vsako leto v prvih dveh tednih v okolici 38 ljubljanskih osnovnih šol sodeluje približno 100 prostovoljcev, ki poskrbijo, da šolarji varno pridejo v šolo in domov. Večina prostovoljcev so upokojenci, mnogi med njimi so nekoč delali v ljubljanskem javnem prometu ali na pošti ali pa so iz lokalnega Rdečega križa in društev upokojencev. Njihova naloga je pomagati otrokom varno prečkati ulice na prehodih za pešce. Vozila ustavljajo s posebnim znakom in so pooblaščeni za prijavo voznika, ki krši pravila. To prakso izvajajo vsak začetek šolskega leta v sodelovanju z Mestno občino Ljubljana, Agencijo za varnost v cestnem prometu in nevladnimi organizacijami (Rdeči križ, klubi upokojencev itd.).
Povezava	https://old.delo.si/novice/ljubljana/varna-pot-v-solo-s-prijaznostjo-dobis-tudi-dober-odziv.html
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Gre za plemenito idejo, dobro prakso, kjer starejši prispevajo v dobro lokalne skupnosti, v svoji soseski. V sodelovanju z lokalnimi oblastmi in organizacijami, pristojnimi za prometno varnost, se ta praksa zlahka prenese v druge občine, države.
Pozitivni rezultati, vpliv	Prostovoljstvo je lahko smiselna dejavnost za ljudi vseh starosti, zlasti za tiste v poznejših letih. Dokazano je, da več kot prostovoljno delajo, večje je njihovo zadovoljstvo z življenjem. Pri prostovoljnih dejavnostih, kot v zgoraj opisanem primeru, so vključeni v smiselno in od drugih spoštovano dejavnost, kar jim daje občutek koristnosti in pripadnosti.

13. Dobrodošli pri nas - sprejemanje migrantov s pogovorom

Lokacija	Irska
Opis	Welcome in (Fáilte Isteach) je irski projekt, v katerem sodelujejo predvsem starejši prostovoljci, ki migrantom in beguncem nudijo brezplačne pogovorne ure angleščine. Leta 2006 ga je začela izvajati organizacija Third Age kot odziv na vsakodnevne težave, ki so jih imeli novi migranti pri vključevanju v lokalno skupnost zaradi slabega razumevanja ali pomanjkanja znanja angleščine. Projekt s prijaznostjo in dobro voljo odpravlja ovire, s katerimi se soočajo migranti in skupnosti. Pri projektu »Dobrodošli pri nas« ne gre le za prenos znanja jezika, saj prinaša pozitivne spremembe za vse udeležence, za približno 4.500 oseb. Več kot 1.500 prostovoljcev, večinoma starejših, je migrantom iz več kot 75 držav na voljo za učne ure ali konverzacijo v angleščini.
Povezava	https://www.thirdageireland.ie/failte-isteach
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	EU se v 21. stoletju sooča z velikim prilivom beguncev in migrantov. Ne glede na to, kako se države spopadajo s tem vprašanjem, je nujno, da se prišleki, ki se odločijo ostati, naučijo jezika države. Organizirani jezikovni tečaji, skupinski ali individualni, ki jih ponujajo starejši prostovoljci, so lahko eden od odgovorov po vsej Evropi.
Pozitivni rezultati, vpliv	Starejši so prepoznani kot nosilci znanja, izkušenj in prispevka k skupnosti. Ta prostovoljski projekt spodbuja vključevanje, ustvarja nova prijateljstva ter omogoča prenos znanj med različnimi kulturami.

14. Skupinsko petje za osebe z demenco

Lokacija	Velika Britanija
Opis	„Ko besede ne zmorejo več, spregovori glasba.“ (H. C. Andersen) Petje je univerzalni jezik, tudi v poznejšem življenjskem obdobju. Angleški izraz »singalong« pomeni neformalno prepevanje skupine ljudi. Srečanja »pevskih zborov« za osebe z demenco (ne le za njih) so organizirane po vsej Veliki Britaniji, običajno v lokalnih skupnostih, ki zagotavljajo prostor za tedenska srečanja, vodijo pa jih usposobljeni prostovoljci, večinoma starejši. Moderator (zborovodja) začne peti pesem, ki jo spremlja na glasbilu ali pa ob spremljavi glasbe iz pametnega telefona ali druge naprave, ostali se pridružijo, »pritegnejo« zraven. Pesmi soenostavne za petje in vsem znane (popularne, ljudske ...). Petje je ena od prvih funkcij, ki jo razvije vsak otrok, in ena od zadnjih, ki jih izgubimo, tudi pri demenci. Dogaja se, da se dementne osebe, ki več ne prepoznajo bližnjih, spomnijo pesmi svoje mladosti. Prepevanje ima tudi številne blagodejne fizične učinke, pomaga pri koordinaciji in funkcionalnosti mišic, zato pomaga osebam z demenco ostati aktivni, uravnavajo dihanje in splošno razpoloženje. Socialna interakcija je še en pozitiven vidik te dejavnosti.
Povezava	https://www.thegoodcaregroup.com/news/inspirational-initiatives-keep-elderly-people-active/ Podobna pobuda v ZDA: https://seniorsingalong.org/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	To pobudo je mogoče zlahka prenesti v vse skupnosti po Evropi: potreben je prostor za srečevanje pevske skupine, zbirka priljubljenih pesmi in navdihnjen moderator, običajno starejši prostovoljec. Za spremljavo pride prav tudi instrument ali glasba iz katerekoli naprave.
Pozitivni rezultati, vpliv	S pevskimi srečanji v lokalni skupnosti starejši prostovoljci dobijo občutek namena, koristnosti, svojega osebnega prispevka k lokalni skupnosti.

15. Moj vzornik

Lokacija	Ni določeno InterArt, Bolgarija
Opis	Metodo vzornika je predlagala organizacija IntrArt, saj jo uspešno uporablja pri spodbujanju starejših ljudi k aktivnejšemu in bolj zdravemu življenju. Gre za predstavitev posameznikov -starejših oseb, ki so uspešno sprejeli aktiven in zdrav življenjski slog in so lahko vzorniki ostalim sovrstnikom. Namen je premagati ovire in pomisleke za spremembo življenjskega sloga pri starejši populaciji, saj pokaže, da je pozitivne spremembe mogoče doseči tudi v poznejših življenjskih obdobjih. Vzorniki predstavijo svojo zgodbo in dokažejo, da nobena ovira ni prevelika, da bi jo premagali. Vzorniki doživljajo težave in uspehe tako kot vsi drugi. Ti pozitivni zgledi navdihujejo druge ljudi, da sledijo svojim vzornikom in na tak način izboljšajo svoje življenje.
Povezava	https://activeseniors.eu/the-role-model-method/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Ta praksa je zanimiva za tiste, ki bi radi okrepili samozavest in samospoštovanje. Lahko se prenese v različna okolja in življenjske situacije.
Pozitivni rezultati, vpliv	S to prakso lahko spodbujamo starejše, da spremenijo svoje navade in življenjski slog. Je dokaz, da se spremembe lahko zgodijo tudi v poznejšem življenjskem obdobju, da se človek nikoli ne sme nehati truditi za pozitivne spremembe, sodeloval z drugimi in prispeval k družbi. Izbrani vzorniki so običajno starejši, ki sodelujejo prostovoljno.

16. Prostovoljni gasilci - veterani

Lokacija	Slovenija
Opis	Prostovoljno gasilstvo ima v Sloveniji več kot 150-letno tradicijo in ostaja nepogrešljivo. 8 % Slovencev je prostovoljnih gasilcev, članov enega od 1.300 lokalnih gasilskih društev v skoraj vsaki vasi v Sloveniji. Njihovo glavno poslanstvo je preprečevanje in gašenje požarov ter pomoč ljudem ob naravnih nesrečah (poplave, potresi itd.). V mnogih občinah lokalne gasilske organizacije združujejo in povezujejo prebivalce ne le pri varstvu pred požari, temveč tudi pri kulturnih prireditvah, praznovanjih, pogrebih ipd.; so jedro vaškega življenja. Zato je poslanstvo gasilskih društev veliko več kot le gašenje požarov in reševanje ljudi. Gre za zelo tradicionalno in medgeneracijsko dejavnost; najmlajši člani gasilskih društev so stari 6 let, najstarejši pa več kot 90 let. V Sloveniji je 22.000 gasilcev, starejših od 65 let pa je 4.000 gasilk in gasilcev.
Povezava	https://ctif2022.com/en/o-gasilski-zvezi-slovenije/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Zagotavljanje pomoči ljudem v stiski v primeru požarov in drugih naravnih nesreč je zelo plemenita, humanitarna in altruistična dejavnost, ki jo cenijo povsod. Na slovenskem podeželju (manj v mestih) je članstvo v lokalnem gasilskem društvu dolgoletna tradicija in priljubljena medgeneracijska dejavnost.
Pozitivni rezultati, vpliv	Z aktivnim članstvom v lokalnih gasilskih organizacijah veterani ohranjajo tradicijo delovanja, solidarnost in s tem ostajajo pomembni in spoštovani člani lokalne skupnosti.

17. ISP Zimzelen - socialno vključevanje starejših

Lokacija	Srbija
Opis	Glavni problem starejših je njihova marginalizacija po upokojitvi in tveganje socialne izključenosti, ki ga prinaša staranje. Ciljne skupine v projektu so bili raziskovalci s področja socialnega varstva, razvrščeni v tri kategorije: veterani (upokojenci), ki so v aktivni dobi delali na področju socialnega varstva, zaposleni v institucijah socialnega varstva in mlajši - pripravniki in študenti družboslovja. Glavni cilj projekta ISP Evergreen (2017-2018) je bil angažirati upokojene raziskovalce za izmenjavo izkušenj z mlajšimi kolegi. Po načelih samopomoči in samoorganizacije starejši koristijo svoj potencial za oblikovanje pobud, predlogov in prostovoljnih prispevkov za izboljšanje podpore starejšim v Beogradu. Osrednja dejavnost projekta je bila organizacija rednih medgeneracijskih družabnih dogodkov v „Klubu ISP Evergreen“ s tremi programskimi sklopi „Časovni stroj“, „Aktualne zadeve“ in „Venturi“. Sodelovali so člani kluba iz treh generacij.
Povezava	https://www.redcross.org.rs/sr/resursi/%C5%A1tampane-publikacije/inicijativa-za-socijalno-uklju%C4%8Divanje-starijih-osoba-uspesi-i-nau%C4%8Dene-lekcije/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Ključni dosežek so bila redna medgeneracijska družabna srečanja, aktivacija potenciala starejših v programu „Časovni stroj“ ter udeležba na družabnih in javnih dogodkih, ki spodbujajo aktivno staranje. Pohvalna je tudi visoka udeležba mlajših (40 %).
Pozitivni rezultati, vpliv	Gre za odlično medgeneracijsko izmenjava med veterani in mlajšimi ter lep primer upoštevanja potenciala starejših oseb in prispevanju k celotni družbi.

18. SeniorWeb

Lokacija	Nizozemska
Opis	SeniorWeb je nizozemska organizacija, ki si prizadeva približati digitalni svet starejšim. Ponuja vrsto storitev, vključno z razumljivimi nasveti, pomočjo pri delu z računalnikom in različnimi tečaji, ki starejšim pomagajo pri orientaciji v hitro spreminjajočem se digitalnem okolju. SeniorWeb z več kot 151.000 člani in 2.800 usposobljenimi prostovoljci nudi podporo prek spleta, v lokalnih učnih centrih in osebno pomoč na domu. Njihovi prostovoljci po vsej državi v več kot 425 izobraževalnih centrih vodijo tečaje, ki so razumljivi in cenovno dostopni vsakomur; ne le poučujejo, tudi vodijo lokalne izobraževalne centre. Tudi oni se niso spoznali z digitalnim svetom v mladosti, zato bolje razumejo težave in potrebe poznih začetnikov. Celovit pristop organizacije, ki združuje izobraževanje, informacije in praktično pomoč, omogoča starejšim, da se spoznajo in postanejo samozavestni uporabniki digitalne tehnologije.
Povezava	https://www.seniorweb.nl/about-seniorweb
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	SeniorWeb prepoznava potrebe starejših po digitalni pismenosti, saj ponuja prilagojene, lahko razumljive tečaje in podporo preko razvejane mreže prostovoljcev in lokalnih učnih centrov. Ta pobuda temelji na prostovoljnem delu predvsem starejših. Z nacionalnim dosegom in celovitim pristopom je odličen primer, kako starajočemu se prebivalstvu približati digitalne kompetence.
Pozitivni rezultati, vpliv	SeniorWeb je s svojimi pobudami znatno izboljšal digitalne spretnosti starejših na Nizozemskem ter spodbujal njihovo neodvisnost in socialno vključenost. Člani poročajo o večjem zaupanju pri uporabi digitalnih naprav in dostopu do spletnih storitev, kar prispeva k izboljšanju kakovosti življenja. Prizadevanja organizacije so okrepila tudi skupnostne vezi s povezovanjem starejših z vrstniki in prostovoljci, kar spodbuja občutek pripadnosti in vzajemne podpore.

19. Podari uro Časa

Lokacija	Sofija, Bolgarija
Opis	Namen pobude „Podarite uro časa," ki ga izvaja združenje Znanie, je izboljšati znanje in spretnosti starejših za delo z novimi tehnologijami, starejšim olajšati povezovanje s sorodniki ali znanci, ki živijo v tujini, z uporabo družbenih omrežij za ohranjanje; da se ne bi počutili nepotrebne in osamljene ter ostali neodvisni. Dejavnosti: usposabljanje v majhnih skupinah (4-5 oseb), kjer prostovoljci pomagajo starejšim pri učenju uporabe računalnikov in družbenih omrežij. Do zdaj je bilo usposobljenih več kot 600 starejših (povprečna starost 70 let), sodelovalo pa je več kot 80 prostovoljcev različnih starosti in izobrazbe. S to pobudo združenje pomaga skupnosti ne le z usposabljanjem, temveč tudi z druženjem in vključevanjem starejših.
Povezava	(v bolgarščini) https://bit.ly/3CE0ZlC
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Projekt „Podari uro časa" je dobra praksa, ker neposredno odgovarja na praktične in čustvene potrebe starejših - zmanjševanje osamljenosti in spodbujanje neodvisnosti. Z vključevanjem prostovoljcev različnih starosti omogoča medgeneracijsko interakcijo in razumevanje. Učenje digitalnih spretnosti, ki so pomembne za vsakdanje življenje, omogoča starejšim, da ostanejo povezani in angažirani.
Pozitivni rezultati, vpliv	Pobuda je izboljšala digitalno pismenost starejših, omogoča lažje komuniciranje z družino in prijatelji, kar zmanjšuje osamljenost in izboljšuje njihovo neodvisnost in samopodobo, saj pridobivajo nove, pomembne spretnosti. Mladim prostovoljcem omogoča pridobivanje izkušenj pri delu s starejšimi in jim pomaga razbijati stereotipe o staranju.

Številka projekta: 2022-1- PL01-KA220-ADU-51E81A7D

3. POGLAVJE

Aktivizem starejših

20. Okoljski aktivizem starejših

Lokacija	Ni določeno
Opis	Obstajajo številni dokazi, da aktivizem, sodelovanje v nevladnih organizacijah ter politično delovanje starejšim lahko koristijo. Okoljski aktivizem še posebej dobro vpliva na zdravje in dobro počutje v poznejšem življenjskem obdobju. Prostovoljstvo starejše spodbuja h gibanju; fizična aktivnost, tako kot večina okoljskih dejavnosti, jim prinaša koristi za zdravje. Prosti čas preživet v naravi izboljšuje zdravje; okoljsko prostovoljstvo običajno pomeni tudi več časa v naravi, denimo pri čiščenju poti, potokov, gozdov itd. Okoljsko prostovoljstvo spodbuja medgeneracijske odnose, združuje ljudi različnih starosti pri smiselnih dejavnostih, ki izboljšujejo duševno zdravje starejših, krepijo skupnost in pomagajo preprečevati starizem.
Povezava	https://climateaging.bctr.cornell.edu/learn/benefits-of-environmental-activism-for-older-adults https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20172902 https://thirdact.org/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Podnebne spremembe so globalna, univerzalna grožnja, saj na različne načine vplivajo na zdravje, ogrožajo oskrbo s hrano in vodo, povzročajo ekstremne temperature. Starejši ljudje so pri tem še posebej ranljivi. Po drugi strani pa doživljajo potrebo po ohranjanju sveta za prihodnje generacije. Zato je treba starejše prebivalstvo ozaveščati, da to zadeva tudi njih in da sodelujejo v boju za dobrobit vseh.
Pozitivni rezultati, vpliv	Okoljevarstveni aktivizem v poznejšem življenjskem obdobju pozitivno vpliva na fizično in duševno zdravje in dobro počutje, gradi skupnost in preprečuje starizem.

21. Aktivisti za starejšim prijazno okolje (projekt Erasmus+)

Lokacija	Nizozemska, Avstrija, Nemčija, Italija in Litva
Opis	Projekt Aktivisti za starejšim prijazno okolje (Age-friendly Environments Activists) je prepoznal potrebo po prilagojenem usposabljanju odraslih, starih 65+, ki želijo spodbujati starosti prijazno okolje v svojih mestih in vplivati na občinske organe pri njihovem odločanju, da bi bile infrastruktura in storitve mesta ali kraja prilagojene različnim zmožnostim, potrebam in željam prebivalcev vseh starosti. Večina naših mest in skupnosti je bila zasnovana in razvita v drugačnih demografskih okoliščinah. Povečanje števila starajočega prebivalstva, kakršnega zgodovina ne pomni, spodbuja k razmisleku kako primerno in prilagojeno je naše grajeno in družbeno okolje ter zdravstvena podpora, ter k njihovemu spreminjanju v novem demografskem kontekstu. Glavni cilj je bil usposobiti, opolnomočiti in podpreti starejše, da se aktivirajo v svojih skupnostih, predstaviti svoje zamisli in pobude za starosti prijazna okolja, ozaveščati o tej temi in potrebi po civilnem udejstvovanju ter graditi močne mreže za starosti prijazna okolja in dejavno sodelovanje starejših.
Povezava	https://www.afedemy.eu/projects/afe-activists/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Gre za dobro zasnovan projekt z uporabnimi nasveti in dejavnostmi, ki so bili uspešno preizkušeni pri končnih uporabnikih - starejših - in jih je mogoče zlahka ponoviti v drugih skupnostih. Obstaja veliko zanimanje skupnosti, da bi postale (bolj) starosti prijazne.
Pozitivni rezultati, vpliv	Pozitivnih rezultatov je veliko: poleg udeležencev, ki so uživali v projektnih dejavnostih, so pripravili zbirko lokalnih pobud na različnih starosti prijaznih področjih in program usposabljanja. Projekt je temeljil na izkustvenem učenju. Starejšim je omogočil, da so v svojih skupnostih začeli izvajati dejavnosti na področju starosti prijaznih okolij.

22. StarejŠe Ženske v Švici zahtevajo podnebne ukrepe

Lokacija	Švica
Opis	Odbor ZN za podnebne spremembe je poročal, da so starejši ljudje med tistimi, ki so v času vročinskih valov najbolj izpostavljeni zaradi temperature. Starejše ženske so še posebej občutljive na intenzivne in pogoste vročinske valove. KlimaSeniorinnen, švicarsko združenje aktivnih žensk, ki se borijo proti podnebnim spremembam, je bilo ustanovljeno leta 2016 in ima več kot 2.500 članic. Švicarske aktivistke so trdile, da je švicarska vlada kršila njihovo pravico do življenja, ker ni zmanjšala emisij v skladu z omejitvijo globalnega segrevanja na 1,5 °C, da bi preprečila najhujše posledice temperaturnih sprememb. Švica se segreva več kot dvakrat hitreje kot ostali svet, njeni ledeniki pa se hitro talijo. Potem ko je bila leta 2020 tožba združenja KlimaSeniorinnen na švicarskem zveznem vrhovnem sodišču zavrnjena, so se obrnile na Evropsko sodišče za človekove pravice v Strasbourgu v Franciji; aprila 2024 so tožbo dobile. Švicarsko ministrstvo za pravosodje je pojasnilo, da je sodba Evropskega sodišča dokončna in jo je treba izvršiti. Sodba zdaj obvezuje švicarsko zvezno vlado, da sprejme še več ukrepov za zmanjšanje emisij.
Povezava	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/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Ta pobuda brez primere lahko navdihne druge starejše, da uvidijo, da se je vredno boriti, ter tudi vlade, da se še bolj potrudijo za boljšo prihodnost vseh generacij, našega planeta in človeštva.
Pozitivni rezultati, vpliv	Ta zgodba o uspehu, katere protagonistke so starejše ženske, je izjemen primer medgeneracijske solidarnosti; skupina starejših je s tem, ko je prispevala svoj čas, znanje in energijo, dosegla učinek in prispevala k skupnemu dobremu. Na kocki je prihodnost, v kateri bo mogoče živeti brez podnebnega zloma.

23. Kampanja Age loud!

Lokacija	Ni določeno
Opis	Maja 2024, ko so Združeni narodi pripravljali mednarodno konvencijo o pravicah starejših, je organizacija Amnesty International začela kampanjo Age Loud!, s katero si prizadeva za svet, v katerem človekove pravice trajajo vse življenje in v katerem glasovi starejših ne bodo prezrti. Starejši po vsem svetu se aktivno udeležujejo kampanj za zaščito človekovih pravic, bodisi da se borijo proti podnebnim spremembam ali se zavzemajo za pravice LGBT+; nočejo se umakniti ali ostati tiho. Pravic ljudem ni mogoče nikoli odvzeti. Vse pravice - politične, državljanske, socialne, kulturne in ekonomske - so enako pomembne in nobene ni mogoče v celoti uživati brez drugih. Veljajo za vse enako in vsi ljudje imajo pravico sodelovati pri odločitvah, ki vplivajo na njihovo življenje. Cilj projekta Age Loud! je spremeniti odnos in navdihniti ljudi vseh starosti, da zahtevajo konec diskriminacije, zanemarjanja in zlorab, povezanih s starostjo.
Povezava	https://www.amnesty.org/en/latest/campaigns/2024/06/amnesty-international-launches-new-campaign-to-protect-human-rights-in-older-age/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Človekove pravice so univerzalne, saj se vsakdo rodi z enakimi pravicami in jih uživa, ne glede na to, kje živi, kakšen je njegov spol ali rasa ali kakšno je njegovo versko, kulturno ali etnično ozadje. Zato je boj za človekove pravice univerzalna, globalna pobuda in se lahko uveljavlja po vsem planetu.
Pozitivni rezultati, vpliv	Izboljšana ozaveščenost, da so tudi starejši odgovorni za prihodnje generacije pri reševanju aktualnih izzivov, že imajo obsežen vpliv na ljudi vseh starosti, več je starejših, ki ukrepajo, sodelujejo v dejavnostih, glasujejo za spremembe.

24. Evropski stari starši za podnebje

Lokacija	Avstrija, Belgija, Danska, Francija, Nemčija, Nizozemska, Norveška, Švica
Opis	Evropski stari starši za podnebje je koalicija nacionalnih organizacij starejših, ki povezuje podnebne aktiviste s številnimi okoljskimi organizacijami v njihovih državah. Starejše podnebne aktiviste skrbi za svet, ki ga zapuščamo prihodnjim generacijam, zato podpirajo mlade pri njihovih zahtevah po trajnostni prihodnosti; razumejo, da je za reševanje posledic podnebne krize, ki jo je povzročil človek, potrebno mednarodno prizadevanje na več ravneh. Socialna in medgeneracijska podnebna pravičnost sta ključna vidika tega procesa. Pritiskajo na politike, odločevalce in vodilne v industriji, tako v EU kot v svojih državah, da izvajajo Pariški sporazum in zeleni dogovor ter tako izboljšajo blaginjo in zdravje državljanov in našega planeta. Sodelujejo na protestnih pohodih, se pogovarjajo s politiki, pišejo komentarje za medije, organizirajo delavnice in predavanja itd. *»Planeta ne podedujemo od svojih prednikov, temveč si ga izposodimo od svojih otrok.«* *»Spodbujamo majhne spremembe v našem vsakdanjem življenju, ki lahko prinesejo velike spremembe - za bolj zeleno, zdravo in živahno prihodnost za nas, naše otroke in vnuke«.*
Povezava	https://grandparentsforclimate.eu
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Ta civilna in politično neodvisna pobuda je samoorganizirana v zgoraj navedenih državah. Ker je boj za prihodnost našega planeta skupni cilj, bi njihov aktivizem lahko služil kot zgled in navdih starejšim v drugih državah, da se organizirajo in ustanovijo skupino „stari starši za podnebje“ ter začnejo svoj boj.
Pozitivni rezultati, vpliv	Boj za naš planet in medgeneracijsko pravičnost je način, kako starejša generacija lahko pokaže, da ji ni vseeno in da želi prispevati k skupnemu dobremu. Aktivisti se počutijo vključene, srečujejo svoje vrstnike, mlade, izmenjujejo izkušnje ...

Številka projekta: 2022-1- PL01-KA220-ADU-51E81A7D

4. POGLAVJE

Lokalne prakse z velikim učinkom

25. Delitvena ekonomija in zelemenjava

Lokacija	Slovenija
Opis	Delitvena ali sodelovalna ekonomija je poslovni model, ki temelji na souporabi blaga ali storitev, da se koristno uporabijo razpoložljivi viri. Spodbuja souporabo ali izposojo namesto hiperprodukcije materialnih dobrin in lastništva. Ob hitrem razvoju spletnih platform je ta model postal široko dostopen. „Zakaj bi kupovali, če lahko izmenjujemo ali si delimo?" Pri „zelemenjavi" (iz „zelenjava" in „menjava") gre za dogodek, kjer si vrtičkarji izmenjujejo presežke semen, rastlin in pridelka (zelenjava, sadje) z domačih vrtov. Izmenjujejo tudi vložene izdelke, marmelade, vrtnarske in kuharske knjige. Izmenjava je blagovna, denar ni menjalno sredstvo. S tem prihranimo denar, zmanjšamo količine zavržene hrane in spoznavamo druge vrtičkarje, sosede, izmenjujemo izkušnje in znanja. Dogodke zelemenjave organizirajo lokalni vrtičkarji po vsej državi, in sicer marca, ko se izmenjujejo semena, maja/junija (sadike), avgusta (zelenjava in sadje), septembra/oktobra (marmelade, konzervirana zelenjava, suha zelišča itd.). Dogodke promovirajo v lokalnih javnih prostorih in medijih ter na družbenih omrežjih. Med drugimi priljubljenimi izmenjevalnimi dogodki izmenjujejo oblačila, igrače, knjige, športno opremo itd.
Povezava	Kratek videoposnetek o lokalnem dogodku izmenjave v Kostanjevici na Krki leta 2015: https://www.youtube.com/watch?v=f7lF7tSsOJs https://activeseniors.eu/swap-events/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Gre za lokalno organizirano pobudo, ki spodbuja solidarnost, druženje in spoštovanje domačih pridelkov. Koncept se lahko zlahka ponovi v drugih skupnostih, državah. Zelemenjava je priznana kot dobra lokalna praksa, saj gradi skupnost na lokalni ravni, aktivira vse generacije, spodbuja samozadostnost, solidarnost in pridelavo lokalno pridelane hrane.
Pozitivni rezultati, vpliv	Starejši vrtičkarji so večinski udeleženci takšnih dogodkov, družijo se z mlajšimi in so med najbolj zagnanimi izmenjevalci.

26. V dunajskem domu upokojencev varijo pivo

Lokacija	Dunaj, Avstrija
Opis	Ta pobuda se je začela kot nekonvencionalna zamisel mladega lokalnega pivovarja, vendar se je sčasoma razvila v inovativni projekt; prebivalcem doma upokojencev v dunajskem Atzgersdorfu zagotavlja zabaven in okusen način aktivacije. Starejši so namreč vključeni v celoten postopek izdelave končnega izdelka - piva. Skupaj z lokalnim pivovarjem zmeljejo in predelajo slad, zagotovijo pravo temperaturo in fermentirajo pivo. Sami poskrbijo tudi za označevanje steklenic – na voljo sta dve vrsti piva - „Oma“ (babica) in „Opa“ (dedek). Od leta 2020 so proizvedli več kot 15.000 steklenic piva. Zaradi velikega zanimanja so proizvodnjo že podvojili. Steklenice piva distribuirajo številnim domovom za starejše in so na voljo v vseh 150 dunajskih klubih upokojencev. Nekateri dunajski domovi upokojencev proizvajajo tudi med, mešanice začimb, peciva itd.
Povezava	(v nemščini): https://kwp.at/mitwirken/brauwerkstatt/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Gre za inovativno prakso, ki starejšim pomaga ohranjati aktivnost in vključenost v družbo v domovih za starejše. To prakso je z nekaj iznajdljivosti mogoče ponoviti v drugih krajih, državah, seveda tudi z drugimi izdelki.
Pozitivni rezultati, vpliv	Ta nekonvencionalna praksa pomaga starejšim ohranjati njihove motorične in kognitivne sposobnosti ter povečati občutek vključenosti, koristnosti, spoštovanja ter nenazadnje - uživati in se zabavati v zanimivi aktivnosti.

27. Kavarna Polni penzion na Dunaju

Lokacija	Dunaj, Avstrija
Opis	V kavarni Vollpension (v nemščini dvojni pomen - polna pokojnina ali polni penzion – bivanje in trije obroki) dobite izvrstne torte in peciva, ki jih pripravljajo upokojeni ljubiteljski peki. Uživanje hrane in uživanje v hrani združuje ljudi. Osamljenost je ena od velikih težav številnih starejših v mestnih območjih. Če gre starejša oseba, ki ji grozi osamljenost, zaradi peke peciva od doma in se vključi v družbeno podporni sistem, spozna nove prijatelje, tako mlade kot starejše, dovi smiselno nalogo v vsakdanjem življenju in poleg tega zasluži nekaj dodatnega denarja, ki dopolnjuje njeno pogosto prenizko pokojnino, potem preprosta dejavnost peke peciva pridobi dodatno težo. V tej inovativni pobudi sodeluje več kot 50 starejših, ki delajo kot peki, natakarji, prevozniki (catering) itd. Obiskovalci lahko naročijo okusne torte in pecivo, babičino torto za s seboj ali pa se naučijo peči na seniorski pekovski akademiji. Starejši lahko svoje pekovske spretnosti delijo z vsemi, bodisi na tečajih peke v studiu bodisi na spletu (video tečaji).
Povezava	https://www.vollpension.wien/en/welcome/ Video v angleščini: https://www.facebook.com/bbctravelshow/videos/visiting-viennas-granny-cafe/1888738251323446/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti):	Ta pobuda spodbuja dialog med generacijami: stari in mladi sodelujejo, ne glede na to, od kod prihajajo ali kdo so. Pomembno je, da pokažejo spoštovanje in empatijo drug do drugega. Ta uspešna pobuda je lahko zgled za druge, da poskusijo nekaj podobnega v svoji skupnosti.
Pozitivni rezultati, vpliv	Starejši se aktivno vključuje v družbo, njihovi talenti in recepti so koristno uporabljeni. Razlogi, zakaj starejši najdejo pot do Polnega penziona, so tako raznovrstni, kot so raznoliki oni sami.

28. Starejši ustvarjajo božično dekoracijo

Lokacija	Izabelin, Poljska Mapa Pasji, Poljska
Opis	V Izabelinu, majhnem mestu na Poljskem, je skupina iznajdljivih starejših občanov organizirala delavnice za ustvarjanje božičnih okraskov. Njihov cilj je bil med drugim tudi zbrati sredstva za prihajajoči pustni karneval. Sodelujoči starejši so imeli različne interese in veščine. Eden od njih je znan po umetniški žilici in je dajal ideje in predloge. Delavnice so postale ustvarjalnica idej, v katero je vsak vnesel svoj edinstveni pridih. Ustvarili so izvrstne okraske, vtkane v praznične vzorce, ki odražajo bogate izkušnje vseh ustvarjalcev. Neutrudno so delali in se urili v ročnih spretnostih, ki lahko pozitivno vplivajo na zdravo staranje. Vrhunec te akcije je bila prodaja teh okraskov na lokalni tržnici. To ni bil le komercialni posel, temveč priložnost za sodelovanje celotne skupnosti, saj so si z lokalnimi prebivalci izmenjavali zgodbe in ustvarili tesno povezavo z lokalno skupnostjo.
Povezava	/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	To je zgodba o moči ustvarjalnosti in rokodelstva, ki dokazuje, da je lahko vsako življenjsko obdobje izpolnjeno s smiselnim in zanimivim delom, z namenom in veseljem. Ustvarjalna priprava na božič ali druge praznike je lahko za mnoge starejše dober razlog in motivacija za sodelovanje, za lastno veselje in za skupno dobro. Tovrstno dejavnost je mogoče ponoviti v drugih državah, v različnih okoljih, za različne lokalne praznike, tradicije.
Pozitivni rezultati, vpliv	V tej zgodbi so starejši dokazali, da starost ni ovira za ustvarjalnost.

29. Klepetalno omizje

Lokacija	Velika Britanija, ZDA, Avstralija
Opis	Medčloveški odnosi so se močno spremenili, socialna izključenost in osamljenost pa sta se bistveno poslabšali, zlasti med najranljivejšimi, tudi zaradi pandemije covida-19. Neformalni pristopi lahko ponudijo nekaj odgovorov. „Chatty Café Scheme“ pobuda prihaja iz Velike Britanije in je bila leta 2019 nagrajena na natečaju Inovacije za staranje (Innovation for Ageing). Ta projekt se z vključevanjem ljudi različnih starosti in iz različnih družbenih slojev uspešno spopada z osamljenostjo. Kako to izgleda v praksi? V lokalih, pubih in kavarnah, ki so se pridružile projektu, so izbrali in označili mizo, kamor se obiskovalci lahko prisedejo, če se želijo pogovarjati ali družiti z drugimi. Po uspehu in dobrem glasu prvega klepetalnega omizja, jo je v svoje prostore uvedlo še več lokalov in kavarn. Pobuda se je kmalu razširila; pridružilo se ji je več kot 1.000 lokalov, ne le v Veliki Britaniji, temveč tudi v ZDA in Avstraliji, povsod pa so bili rezultati zelo pozitivni. V času covida-19 so se začela spletna srečanja Chatty Cafe Sessions, ki še vedno potekajo dvakrat tedensko. Pridruži se jim lahko vsakdo, starejši od 18 let, ki bi se rad pogovarjal z drugimi.
Povezava	https://thechattycafescheme.co.uk/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	To prakso je mogoče prenesti v druge države, kulturna okolja, lahko se uporablja v barih, kavarnah; potreba po interakciji in komunikaciji z drugimi ljudmi je univerzalna, prirojena po vsem svetu.
Pozitivni rezultati, vpliv	Redna interakcija z drugimi ljudmi lahko zmanjša stres, anksioznost in depresijo ter pripomore k večji samozavesti in samozaupanju.

30. Oglasna deska skupnosti

Lokacija	Zawoja na Poljskem Babiogórskie Centrum Kultury & Fundacja Mapa Pasji
Opis	V majhnem mestu Zawoja na jugu Poljske so med projektom, ki ga je izvajal Babiogórskie Centrum Kultury skupaj s Fundacijo Mapa Pasji, postavili skupnostno oglasno desko, da bi spoznali potrebe starejših in drugih prebivalcev. Oglasna deska je bila nameščena v majhni lokalni trgovini z živili. Vsakdo, ki je želel ponuditi pomoč starejšim, uživati ob kavi v njihovi družbi, povabiti druge na dogodke za starejše ali celo izmenjati knjige ali recepte, je tam lahko pustil svoje sporočilo. Odziv lokalnih prebivalcev je bil zelo pozitiven. Po uspehu prve pobude je bila druga oglasna deska za ta namen nameščena v avli javne knjižnice v bližnjem kulturnem centru Babia Góra. To so poimenovali „Oglasna deska za dobre misli“. Mimoidoči lahko na listek napišejo prijazne misli, izrazijo hvaležnost ali le „Lep dan želim“. Obiskovalci vseh starosti - otroci, najstniki in odrasli - drugim puščajo dobre misli in navdihujoča sporočila. Tako so se po Zawoji širile številne pozitivne misli, ki so jih prinašali zapisi na oglasni deski.
Povezava	/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Ta pobuda lahko služi kot zgledna dobra praksa, ker vključuje skupnost, dostopnost, prilagodljivost in odzivnost. Ne stane veliko, vendar ima lahko zelo velik vpliv na skupnost in se lahko zlahka razširi in ponovi na drugih lokacijah, v drugih državah.
Pozitivni rezultati, vpliv	Ta pobuda širi pozitivnost, saj je osredotočena izključno na pozitivna sporočila, ideje in dobre želje.

Številka projekta: 2022-1- PL01-KA220-ADU-51E81A7D

5. POGLAVJE

Umetnost in ročna dela za aktivacijo starejših

31. Praktična likovna umetnost za aktivacijo starejših

Lokacija	Bolgarija InterArt
Opis	V bolgarski organizaciji InterArt se zavedajo, da likovna umetnost lahko pomaga starejšim (p)ostati aktivni, saj spodbuja njihove kognitivne funkcije z ustvarjalnim reševanjem problemov in procesi odločanja. Ukvarjanje s slikanjem, risanjem in drugimi ustvarjalnimi dejavnostmi lahko izboljša koordinacijo roka-oko in fino motoriko, kognitivno stimulacijo, spomin, čustveno izražanje, socialno interakcijo, samozavest in samozaupanje, zmanjšuje stres itd. Likovno ustvarjanje starejšim omogoča, da se neverbalno izražajo ter se spopadajo s stresom in tesnobo. Udeležba na skupinskih likovnih srečanjih spodbuja socialno interakcijo, zmanjšuje občutek osamljenosti in krepi občutek pripadnosti.
Povezava	https://activeseniors.eu/practical-art-activities/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Umetnost je univerzalni jezik, ki premošča kulturne, jezikovne in geografske ovire. Je orodje, ki spodbuja kulturno sporazumevanje, pripoveduje zgodbe in omogoča socialno opazovanje. Moč umetnosti je v njeni zmožnosti vzbujanja empatije, spodbujanja diskurza in bolj vključujoče družbe. Zato se lahko ustvarjalne prakse vseh vrst uporabljajo v različnih okoliščinah, kontekstih in ciljnih skupinah.
Pozitivni rezultati, vpliv	Ustvarjalne dejavnosti prispevajo k duševnemu, čustvenemu in fizičnemu dobremu počutju starejših ter spodbujajo bolj izpolnjujoč in aktiven življenjski slog v njihovih poznih letih. Ne glede na to, ali gre za izkušene umetnike ali pa začetnike, proces ustvarjanja prinaša veselje, samoizražanje in zdravstvene koristi v življenje starejših.

32. Film za aktivizem starejših

Lokacija	Ni določeno CDER, Srbija
Opis	Film je lahko močno orodje za ozaveščanje in spodbujanje sodelovanja v skupnosti med starejšimi. Prednosti vključevanja starejših v filmskem ustvarjanju so osebni razvoj, socialna interakcija in ohranjanje lokalne zgodovine. Na tečaju starejši spoznajo osnove filmskega jezika in produkcije in s tem pridobijo znanje izražanja s filmsko umetnostjo, s čimer kasneje lahko prinesejo pozitivne spremembe v svoje skupnosti. Z udeležbo na delavnici filmskega ustvarjanja udeleženci bolje razumejo, kako močno orodje za družbene spremembe in opolnomočenje skupnosti je lahko film. Cyber-Seniors je ena od dobrih praks uporabe filma za aktivizem starejših državljanov.
Povezava	https://cyberseniors.org/ https://activeseniors.eu/film-and-seniors-activism/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Film je eden od treh univerzalnih jezikov (druga dva sta matematika in glasba). Eden od izjemnih vidikov filmov je sposobnost preseganja jezikovnih in kulturnih ovir. Zato je lahko film orodje za aktivizem starejših, za pripovedovanje njihovih zgodb, dokumentiranje njihovega življenja, opozarjanje javnosti na težave, krivice ali ovire, s katerimi se srečujejo v vsakdanjem življenju.
Pozitivni rezultati, vpliv	Prednosti za starejše pri ustvarjanju filmov in s tem povezanim aktivizmom so osebni razvoj, socialna interakcija, ohranjanje lokalne zgodovine itd. Z udeležbo na delavnici filmskega ustvarjanja in s praktičnimi spoznanji lahko udeleženci bolje razumejo moč filma za družbene spremembe in prispevek k skupnosti.

33. ARTivizem

Lokacija	Ni določeno
Opis	Umetnost je bila vedno močno orodje za izražanje, doseganje družbenih sprememb in vključevanje skupnosti. Ko se starejši učijo kako uporabiti umetnost za aktivizem in razvoj lokalne skupnosti, to ni le smiselno poslanstvo, temveč tudi način, kako uporabiti njihovo modrost in ustvarjalnost. Starejši imajo veliko življenjskih izkušenj, spoznanj in spretnosti. Preživeli so različna obdobja, bili priča družbenim spremembam in lahko povedo veliko zgodb. Zaradi vega tega so neprecenljivi sodelavci artivizma, ki združuje umetnost in aktivizem ter ustvarja pozitivne spremembe. Z upoštevanjem njihovih izkušenj, ustvarjalnosti in modrosti se starejši opolnomočijo, saj bogatijo kulturno in družbeno življenje naših skupnosti. Artivizem je del kampanje #AgeingEqual, vseevropskega prizadevanja za ozaveščanje, da se človekove pravice s starostjo ne zmanjšujejo. Poziva k enakim pravicam v vseh starostnih obdobjih in ozaveščanju o škodljivih posledicah starizma.
Povezava	https://ageing-equal.org/how-are-you-ageing-today-art-activism-and-ageing/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Uporaba umetnosti kot orodja za aktivizem se je v zgodovini v različnih kontekstih izkazala za uspešno. S transformativnim medijem kot je umetnost lahko starejši zaznamujejo svoje skupnosti, povezujejo generacije in ustvarjajo boljšo prihodnost za vse. In to je tisto, za kar si prizadeva večina lokalnih skupnosti.
Pozitivni rezultati, vpliv	Starejši so pogosto močno povezani s svojimi lokalnimi skupnostmi. Njihovi spomini in izkušnje so lahko vir navdiha za umetniške projekte, ki promovirajo in ohranjajo lokalno dediščino. Ustvarjajo se večgeneracijske vezi, spodbuja se razumevanje, empatija in vzajemno učenje.

34. Vsako Življenje je lahko mojstrovina - "Ogni vita e un capolavoro"

Lokacija	ISRAA, Italija
Opis	Projekt se je začel leta 2018 v domu starejših Residenza Menegazzi v Trevisu, zasnovala in izvaja pa ga organizacija ISRAA pod pokroviteljstvom občine Castelfranco Veneto. Na razstavi je bilo na ogled 33 slik - portretov, ki so jih navdihnile velike mojstrovine svetovne likovne umetnosti. Na njih je bilo upodobljenih 41 stanovalcev domov za starejše, ki jih upravlja ISRAA. Pri pripravi in izvedbi je sodelovalo je več kot 60 zaposlenih v domovih za starejše, cilj pa je bil vnesti občutek človečnosti in pokazati, da tudi življenje z Alzheimerjevo boleznijo ne izgubi svoje vrednosti in ostaja mojstrovina, ki jo je vredno pokazati. Kostume so izdelali zaposleni v ISRAA, od oskrbovalk do administrativnega osebja, iz starih oblačil in recikliranih materialov, poiskali so tudi rekvizite, po potrebi tudi domače živali, da so čimbolj sledili originalni upodobitvi. Postavili so fotografsko razstavo, na kateri so bili portreti starejših predstavljeni kot mojstrovine umetnostne zgodovine.
Povezava	(v italijanščini): https://www.fotostampa.it/progetti/ogni-vita-e-un-capolavoro/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Projekt se je osredotočil na pozitivno predstavitev starosti, saj so bili starejši protagonisti teh del. Celoten proces, od priprav do končne razstave, je bil zabaven, vznemirljiv in zanimiv tako za starejše kot za zaposlene v domu za starejše.
Pozitivni rezultati, vpliv	S sodelovanjem v projektu je bilo starejšim povrnjeno dostojanstvo, saj so postali protagonisti slavnih slik, tudi če so bolni, nesamostojni, oboleli za demenco, ni važno ali živijo doma ali v ustanovi.

35. Rokodelska delavnica nevidnih

Lokacija	Srbija
Opis	Projekt »Rokodelska delavnica nevidnih« (2017-2018) se je osredotočil na aktivacijo, psihosocialno podporo, izobraževanje in ekonomsko opolnomočenje starejših. S promocijo je postal prepoznaven kot prostor za ustvarjalne in spretne starejše. Koraki vzpostavitve so bili naslednji: pridobivanje skupine usposobljenih starejših, oblikovanje seznama potrebnih veščin in spretnosti, zagotavljanje potrebne opreme, materialov, prostora, izobraževanje udeležencev, pristop k trgu in medijem. Starejši so še posebej izpostavljeni visokemu tveganju izolacije, saj sedanji sistem ne odgovarja na potrebe ljudi. Ena od alternativ je potrjevanje zmožnosti in talentov v spodbudnem okolju, kjer se lahko posamezniki družijo, sodelujejo, se dokazujejo z delom ter razvijajo svoje interese in sposobnosti. Med projektom so vzpostavili mreže za sodelovanje z drugimi organizacijami civilne družbe in zasebnim sektorjem. Skupno je bilo organiziranih 17 delavnic, v katerih je sodelovalo 129 starejših. Poleg tega so bili organizirani tematski dogodki in delavnice ob določenih dnevih (mednarodni dan žensk, velika noč, svetovni dan ozaveščanja o zlorabi starejših ...).
Povezava	(v srbskem 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/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	V projektu so vzpostavili trajnostni model, ki se lahko uporablja za intervencijo in tudi preprečevanje socialne izključenosti starejših z druženjem in vseživljenjskim učenjem.
Pozitivni rezultati, vpliv	Starejši s spretnostmi in talenti so imeli koristi od mentorskega dela in interaktivnega vidika projekta, kar dokazuje, da si želijo biti dejavni v poznejšem življenjskem obdobju in spodbujati aktivno staranje v svoji skupnosti ter krepiti pozitivno podobo starejših.

Številka projekta: 2022-1- PL01-KA220-ADU-51E81A7D

6. POGLAVJE

Mens sana in corpore sano

36. Šola zdravja

Lokacija	Slovenija
Opis	Telesna dejavnost je bistvenega pomena za aktivno staranje, saj starejšim omogoča ohranjanje zdravja in boljšo kakovost življenja v poznejših letih. Društvo Šola zdravja (obstaja od leta 2009) je slovenska nevladna organizacija, ki združuje ljudi, večinoma starejše, z jutranjo vadbo na prostem v vseh letnih časih. Z redno vadbo „1000 gibov“ se krepita telo in duh; udeleženci spoznavajo vrstnike, sklepajo se nova prijateljstva in se vključujejo v lokalne dogodke. Redna jutranja telesna dejavnost v družbi vrstnikov je za mnoge slovenske starejše odličen način za začetek dneva. Vse vaje se izvajajo stoje, z začetkom med 7.30 in 8. uro vsako jutro, ponekod tudi ob koncih tedna; v 30 minutah razmigajo vse sklepe telesa in vse mišične skupine, od dlani do podplatov. Trenutno deluje 260 skupin v 95 občinah v vseh slovenskih regijah, jutranje vadbe, ki jo vodijo usposobljeni prostovoljci, pa se udeležuje skupaj preko 5.100 starejših.
Povezava	https://activeseniors.eu/practical-art-activities/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Šola zdravja je dobro organizirana civilna iniciativa, ki je strokovno vodena. Na lokalni ravni jo izvajajo usposobljeni prostovoljci - starejši, ki organizirajo skupine v svojih občinah in jim tako omogočajo jutranjo telovadbo. Morda ni lahko prenesti vsega organizacijskega znanja, podpore in izkušenj slovenske Šole zdravja, kljub temu pa bi bila organizacija skupine starejših za redno jutranjo telovadbo na prostem kje drugje lahko povsod izvedljiv projekt.
Pozitivni rezultati, vpliv	Šola zdravja uspešno omogoča in spodbuja telesno in duševno zdravje starejših ter njihovo socializacijo, ki je pomemben dejavnik kakovosti življenja v poznejših letih.

37. Skupnosti za aktivno staranje

Lokacija	Češka, Finska, Grčija, Irska, Italija, Portugalska, Finska
Opis	Telesna nedejavnost velja za četrtega največjega ubijalca na svetu (SZO, 2018) in je glavni vzrok za bolezni srca, sladkorno bolezen, raka dojk itd. Zato je ključno poudariti pomen redne telesne dejavnosti. V Evropi se le 31 % ljudi, starejših od 55 let, redno ukvarja s katero koli obliko vadbe ali rekreacije (Evropska komisija, 2022). Projekt Skupnosti za aktivno staranje (AAC) je bil dvoletni projekt (2021-2022), sofinanciran v okviru programa Erasmus+, s ciljem ustvariti skupnosti zdravih in aktivnih starejših v fitnes centrih in drugih rekreativnih športnih okoljih. V projektu AAC je uspešno sodelovalo 556 starejših v 18 fitnes centrih iz 6 evropskih držav. Projekt je bil še posebej pomemben za sektor fitnesa, saj je množico starejših vključil v ustrezno, varno in učinkovito telesno dejavnost in s tem prispeval k izboljšanju zdravega življenjskega sloga.
Povezava	https://www.europeactive.eu/projects/activeageing
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Gre za dober primer, kako lahko telesna vadba pomaga starejšim, da ostanejo zdravi, neodvisni in posledično dejavni v svoji skupnosti. Glede na razširjenost fitness centrov se to prakso verjetno da brez težav prenesti tudi v druga okolja.
Pozitivni rezultati, vpliv	Udeleženci so zmanjšali svojo telesno težo in odstotek maščobe ter izboljšali čas hoje na določeno razdaljo. Izboljšali so tudi svoje telesne funkcije, gibljivost in ravnotežje. Poročali so, da so poleg tega še okrepili svoje socialne mreže, občutek pripadnosti in splošno kakovost življenja, povezano z zdravjem.

38. Ples za zdravje - plesni program za preprečevanje padcev

Lokacija	Velika Britanija
Opis	Vsako leto tretjina ljudi, starejših od 65 let, pade. Padci lahko povzročijo resne poškodbe, zmanjšajo samozavest pri opravljanju vsakodnevnih dejavnosti in vodijo v socialno izolacijo. S plesom do zdravja je program, ki ga je ustvarila in ga izvaja organizacija Aesop Arts and Society iz Velike Britanije; s plesom pomagajo reševati družbene izzive. Gre za skupnostni plesni program za starejše, ki združuje z dokazi podprta načela preprečevanja padcev z ustvarjalnostjo, izraznostjo in energijo plesa, s čimer ljudem pomaga izboljšati ali ohraniti moč in ravnotežje. Program zmanjšuje tudi pritisk na zdravstveni sistem, saj so dokazali, da se lahko s tovrstno pobudo lahko rešuje velik izziv. Srečanja potekajo v skupinah udeležencev in spodbujajo ustvarjalnost, zabavo, medsebojno podporo in socialno vključenost. V večini primerov stroške izvajanja programa krijejo lokalni ali regionalni organi, zato je za udeležence brezplačen.
Povezava	https://dancetohealth.org/ https://www.cultureforhealth.eu/mapping/dance-to-health-a-falls-prevention-dance-programme/
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Program »Ples za zdravje« ponuja učinkovito sredstvo za reševanje problema padcev starejših. Lahko bi jo prenesli v druge države in skupnosti, saj ima ples potencial, je priljubljena telesna dejavnost, ki jo je mogoče prilagoditi starosti, fizičnim omejitvam in kulturi ciljne populacije.
Pozitivni rezultati, vpliv	96 % udeležencev je poročalo, da so zaradi udeležbe v tem programu bolj telesno dejavni in da so izboljšali svoje duševno počutje, 87 % udeležencev pa je dejalo, da so tam našli prijatelje. Koristi: dobro počutje posameznika in skupnosti, telesno zdravje, kakovost družbenih odnosov.

39. Skupine za ozaveščanje: telesna dejavnost in čuječnost

Lokacija	Italija – pokrajina Trevіž
Opis	Skupine za ozaveščanje: telesna dejavnost in čuječnost za starejše so se srečevale v okviru projekta VIAttiva „Pot zdravega načina življenja k aktivnemu staranju“. Ta projekt je financirala dežela Veneto in je trajal eno leto (2023-2024). Cilj je bil ozaveščati starejše od 65 let o potrebah obvladovanja in preprečevanja glavnih kronično-degenerativnih bolezni. Skupine so bile organizirane v petih občinah v pokrajini Treviso, v njih pa je sodelovalo 75 starejših. Vsaka skupina je imela 8 srečanj: 5 srečanj o ozaveščanju pri telesni dejavnosti, ki jih je vodil strokovnjak, in ostala o čuječnosti, ki jih je vodil psiholog. Čuječnost je bila glavna metoda, ki so jo udeleženci izvajali in nato v svojih skupinah razpravljali o svojih izkušnjah. Ta metoda se v psihologiji uporablja za spreminjanje navad; osredotoča se na zavedanje, ki se goji s pozornostjo do sedanjega trenutka, brez obsojanja, neaktivno in čim bolj odprto. Osredotočanje pozornosti osebi omogoča, da se zaveda svojih dejanj, in preprečuje, da bi um deloval na „avtopilota“, medtem ko bi ga zaposlovale skrbi ali druge motnje.
Povezava	O čuječnosti: https://www.mindful.org https://taking.care/blogs/resources-advice/mindfulness-activities-for-seniors
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Projekt je bil zelo pozitivno sprejet: udeleženci so v skupini preizkusili novo tehniko in tako imeli priložnost primerjati svoje izkušnje ter se družiti. Čuječnost je priznana tehnika, ki se lahko uporabi tudi v drugih situacijah, v druge namene.
Pozitivni rezultati, vpliv	Smiselne skupinske dejavnosti lahko spremenijo način življenja starejših. Človek nikoli ni prestar za učenje novih stvari. Nekatere skupine so s pogovornimi srečanji nadaljevale tudi po koncu projekta.

Številka projekta: 2022-1- PL01-KA220-ADU-51E81A7D

7. POGLAVJE

Druge pobude

40. Starosti prijazna mesta in občine

Lokacija	Ni določeno - globalno
Opis	Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je s to pobudo začela leta 2007. Temelji na načelih aktivnega staranja in upošteva celostni pogled na fizično in družbeno življenje starejših. SZO je uvedla 8 starosti prijaznih področij oz. domen: zunanji prostori in stavbe, promet, stanovanja, udeležba v družbi, spoštovanje in socialna vključenost, državljanska udeležba in zaposlovanje, komunikacija in informacije, podpora skupnosti in zdravstvene storitve. Starosti prijazno mesto ali skupnost temelji na raznolikosti, vključevanju vseh starosti in zmogljivosti. Starosti prijazne skupnosti imajo lahko: dostopno in varno cestno in prometno infrastrukturo, dostop do stavb brez ovir, klopi in sanitarije, nedrseče površine, klančine, kjer je to potrebno, stopnice z ograjami in zelene površine. Starejšim omogočajo tudi, da ostanejo aktivni, ohranjajo stike in prispevajo h gospodarskemu, družbenemu in kulturnemu življenju svoje skupnosti, spodbujajo solidarnost med generacijami in olajšujejo socialne odnose med prebivalci vseh starosti.
Povezava	https://www.who.int/activities/creating-age-friendly-cities-and-communities Primer Manchester, Velika Britanija: https://www.manchester.gov.uk/info/200091/life_over_50/8388/find_out_about_age_friendly_manchester
Zakaj je to dobra praksa (značilnosti)	Eden od glavnih ciljev pobude starosti prijazne skupnosti je spodbujanje družbene udeležbe in vključevanja starejših v življenje skupnosti. V številnih starosti prijaznih občinah se s starejšimi posvetujejo in jih vključujejo v proces odločanja o vprašanjih, povezanih s staranjem. Vsako mesto lahko postane starosti prijazno in se pridruži globalni mreži, če izpolnjuje zahteve SZO: https://extranet.who.int/agefriendlyworld/membership/
Pozitivni rezultati, vpliv	Starosti prijazno okolje omogoča starejšim, da ostanejo aktivni, povezani in lahko prispevajo h gospodarskemu, družbenemu in kulturnemu življenju v svoji skupnosti. S tem, ko postane mesto starosti prijazno, lahko postane odlično mesto za življenje, tako za ustvarjanje družine kot za staranje.

Co-funded by the European Union

Project Number: 2022-1- PL01-KA220-ADU-51E81A7D

ITOSA

www.activeseniors.eu/

www.itosa.eu

@itosa

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them

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

Consortium

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