



**Senior
Explorers
of Urban
Environments**

**Older people discover the
neighbourhood digitally**

PŘÍRUČKA





© Sarah Frühling

CO OČEKÁVAT O TÉTO PŘÍRUČCE

Digitální gramotnost je klíčem k dnešnímu světu. Digitální zařízení, aplikace a služby nám nejen pomáhají být informováni, ale také nám umožňují účastnit se, využívat různé služby a zůstat v kontaktu s přáteli a rodinou. Mnoho starších lidí je však ohroženo digitálním vyloučením, což ohrožuje i jejich sociální začlenění.

S naším nadnárodním projektem [SEE U \(Senior Explorers in Urban Environments\)](#) jsme přispěli k uzavření digitální propasti. Spolupracovali jsme s partnery z Rakouska, Česka a Slovinska (podporovanými odborníky z GERONTOLOGIE CH ve Švýcarsku a AGE Platform Europe v Belgii) na vytvoření poutavých vzdělávacích prostředí pro starší studenty. Naši účastníci byli povzbuzováni k používání nových technologií k prozkoumávání svých čtvrtí. Vyvinuli a realizovali procházky založené na aplikacích a my jsme je v tomto procesu podporovali a usnadňovali jejich používání digitálních zařízení a vzájemné učení ve skupině. Každý student

se tohoto účastnil podle svých vlastních zájmů a možností.

Tato příručka shromažďuje některé naše zkušenosti s vývojem a vzdělávacími procesy starších studentů spolu s některými výsledky těchto procesů – procházkami. Kdykoli je to možné, poskytujeme příklady nebo citace našich účastníků, abychom ukázali obohacující zážitky, které jsme všichni během projektu měli.

Rádi bychom inspirovali starší lidi a dospělé pedagogy k organizaci vlastních digitálních procházek ve svém okolí. Za tímto účelem si můžete přečíst následující kapitoly, které popisují:

- 👁️ **vzdělávací proces, který jsme vyvinuli pro starší studenty v projektu SEE U,**
- 👁️ **možnosti přizpůsobení našeho „ideálního“ nebo modelového procesu potřebám různých kontextů a lidí (tj. studentů, dospělých pedagogů, organizací),**
- 👁️ **výsledky našich vzdělávacích a školicích akcí (procházek),**
- 👁️ **příklady digitálních kompetencí získaných staršími studenty a**
- 👁️ **naše vlastní učení jako dospělých pedagogů.**

www.see-u-project.eu

Navštivte prosím naši webovou stránku www.see-u-project.eu pro všechny naše publikace ve čtyřech jazycích (angličtina, němčina, čeština, slovinština).

© Letokruh



CO DĚLÁME

PODPORA DIGITÁLNÍHO ZAČLENĚNÍ STARŠÍCH LIDÍ

Digitální účast
je sociální účast.

Věnujte chvíli a zamyslete se nad všemi způsoby, jak nám digitální zařízení a/nebo nástroje pomáhají v každodenním životě. Navigujeme městem pomocí digitální mapy, komunikujeme s přáteli, platíme účty a sjednáváme schůzky online. Fotíme, hledáme otevírací dobu obchodu a rezervujeme jízdenky na vlak přes internet. Porovnáváme ceny, sledujeme televizi, prodáváme použité oblečení a objednávat jídlo. To vše a mnohem více je digitální účast. Naše schopnost účastnit se významně přispívá k našemu způsobu života a měli bychom si být velmi vědomi toho, že může také významně přispět k udržení a zvyšování kvality života starších lidí, protože jim umožňuje mít nezávislý životní styl. Pandemie COVID-19 zdůraznila sílu technologie, protože nám pomohla snížit sociální

© queraum



izolaci a zůstat ve spojení se světem. Pomohla také s učením, sportem a dalšími aktivitami během těchto náročných časů.

Digitální propast
musí být překlenuta.

Evropa je nejvíce digitálně propojeným regionem na světě s téměř 90 procenty populace online. Účast starších lidí v digitálním světě se v posledních letech výrazně zvýšila. Přesto je mnoho starších lidí ohroženo

Marta E., 80,
účastnice v Praze

**„Jsem ochotná
se učit nové věci
a rozvíjet digitální
nástroje, když jsou
pro mě užitečné, což
byl tento případ.“**



tím, že budou v digitálním světě zanecháni. A některé skupiny starších lidí jsou ještě více ohroženy vyloučením, mezi nimi ženy.

K účasti v digitálním světě potřebujete nejen vybavení, jako je počítač a připojení k internetu, ale také digitální gramotnost, což je klíčová dovednost v dnešním světě. Starší lidé, kteří nejsou obeznámeni s digitálními nástroji, jsou vystaveni vysokému riziku jak digitálního, tak sociálního vyloučení. Digitální propast ohrožuje jejich plnou účast – jejich schopnost komunikovat, být informováni, využívat služby atd. Je zřejmé, že digitální propast musí být uzavřena nebo alespoň minimalizována.

CO JSME CHTĚLI

VYTVÁŘÍME INSPIRATIVNÍ VZDĚLÁVACÍ PROSTŘEDÍ

Studie ukázaly, že učení v pozdějším věku je důležité pro starší lidi i společnost. Není to jen nezbytné pro sociální začlenění starších lidí, ale také pro udržení jejich zdraví a pohody. Pro obohacující a úspěšné výsledky učení potřebují starší studenti vzdělávací prostředí, která:

- 👁️ **stimulují jejich zvědavost a vášně pro učení,**
- 👁️ **zvyšují jejich sebevědomí,**
- 👁️ **berou v úvahu jejich postoje (např. k technologiím),**
- 👁️ **respektují jejich znalosti, potřeby, zájmy, schopnosti a aspirace,**
- 👁️ **umožňují samostatné a interaktivní (vzájemné) učení,**
- 👁️ **zohledňují rozmanitost vzdělávací skupiny a využívají ji a**
- 👁️ **jsou bez věkových stereotypů.**

Dušana
Findeisen,
odbornice
v Lublani

**„V tomto
projektu jsme my,
dospělí pedagogové,
nebyli těmi, kdo věděli,
ale těmi, kdo se učili
a zkoumali společně
se staršími účastníky
projektu.“**

S naším projektem **SEE U** jsme chtěli přispět k zúžení digitální propasti, která činí starší lidi zranitelnými vůči vyloučení a izolaci. Chtěli jsme dosáhnout tohoto cíle vývojem a propagací vhodných vzdělávacích prostředí a příležitostí, které inspirují a podporují starší studenty – vzdělávací situace, které kladou důraz na smysl, zájem a zábavu a které se velmi spoléhají na posílení a vzájemné učení.

© Sarah Frühling



KROKY, KTERÉ JSME PODNIKLI

PŘÍSTUP SEE U – V TEORII A PRAXI

O čem bylo školení **SEE U**

Se školeními **SEE U** jsme chtěli:

- 👁️ pozvat starší ženy a muže, aby se zapojili do digitálních nástrojů a aplikací,
- 👁️ probudit jejich zvědavost a ochotu využívat příležitosti nabízené digitálními nástroji a aplikacemi,
- 👁️ podpořit starší studenty, aby vyvinuli své vlastní procházky a trasy podle svých zájmů a potřeb,
- 👁️ posílit pocit komunity, aby umožnili vzájemné a společné učení (vzájemné a spolupracující učení),
- 👁️ nechat starší studenty vyvinout a otestovat inovativní a efektivní metody spojující reálný, virtuální a digitální svět.

Jak bylo školení **SEE U** koncipováno

Školení **SEE U** se skládá ze šesti modulů nebo „kroků“, které tvoří „ideální“ nebo prototypový proces. V praxi partneři našli spíše individuální způsoby vytváření vzdělávacích procesů a prostředí přizpůsobených potřebám:

- 👁️ organizací, pro které pracují,
- 👁️ partnerů, se kterými spolupracovali, a samozřejmě
- 👁️ studentů, kteří přicházejí s různými očekáváními, zájmy, znalostmi a kompetencemi.

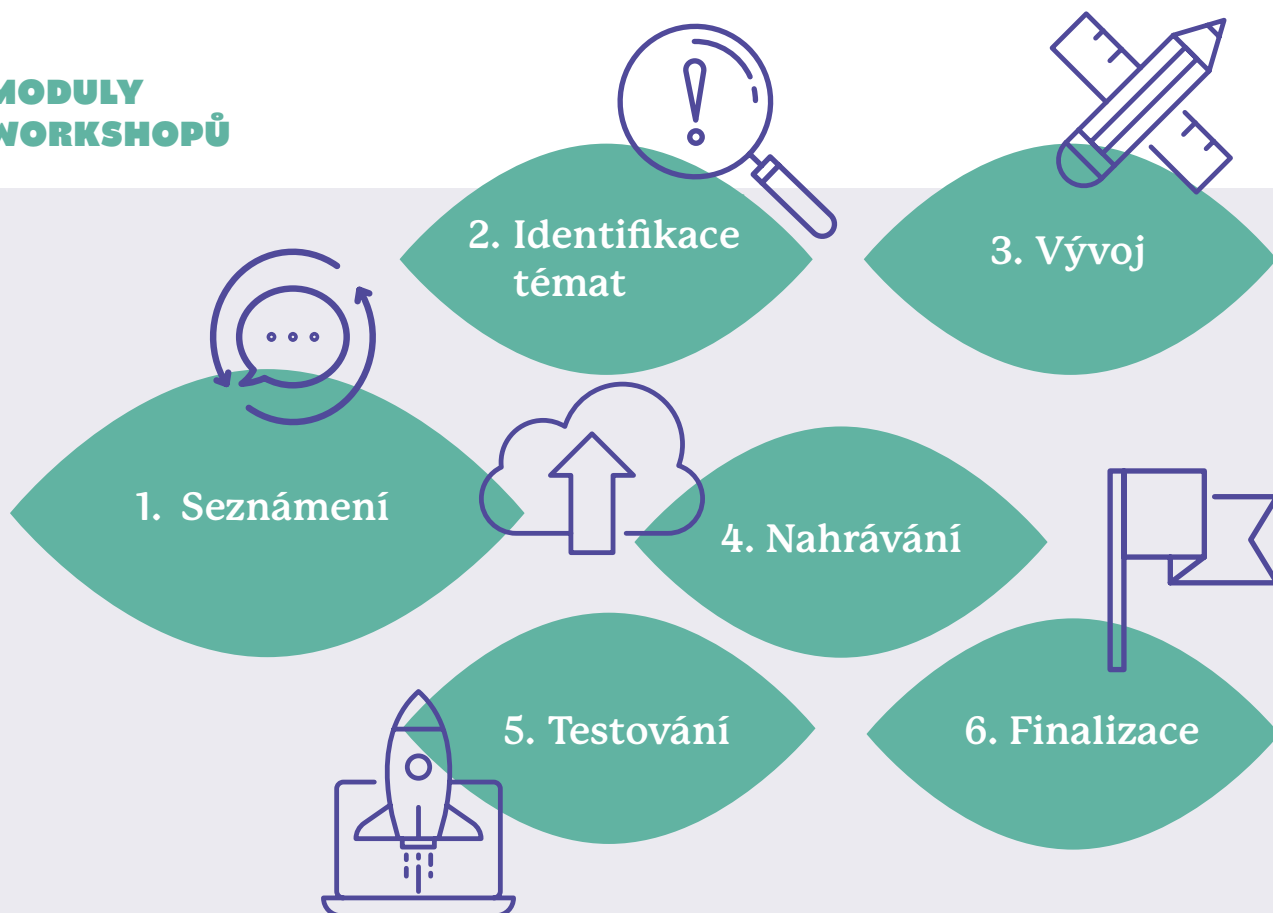
V každém z modulů byli starší studenti povzbuzováni a podporováni k používání zařízení, hardwaru (např. chytrý telefon, tablet, notebook) a aplikací (např. mapy, vyhledávače, sociální média, databáze, aplikace pro nahrávání videa/zvuku, aplikace Actionbound), které byly relevantní pro vývoj procházek. Zařízení nebo nástroje sloužily k vývoji procházek. Byly podřízeny potřebám a zájmům účastníků (např. hledání témat procházek) a konkrétním úkolům (např. fotografování na cestě, hledání informací).

Autonomní učení a učení od sebe navzájem (peer learning) byly podporovány a usnadňovány, např. poskytováním materiálů, které si

mohli vzít domů, organizováním výměnných skupin nebo vytvářením bezpečných vzdělávacích prostředí, kde se starší studenti cítí pohodlně.

1 <https://en.actionbound.com>

MODULY WORKSHOPŮ



1. Seznámení



Účastníci se seznámí s projektem **SEE U**. Jsou povzbuzováni k vyjádření svých zájmů, preferencí a očekáváníí.

Bud'te srozumitelní

Digitální svět má své vlastní termíny. Je důležité zajistit, aby účastníci opravdu rozuměli tomu, o čem mluvíte. Co se týče aplikace Actionbound, chtěli jsme udělat „digitální procházky“ hmatatelné hned od začátku tím, že jsme vyvinuli testovací procházku v oblasti, kde jsme se poprvé setkali s našimi studenty.

Bud'te konkrétní

Abychom pomohli studentům přímo „ponořit se“ do možností projektu a aplikace, se

kteřou budou pracovat, poskytli jsme příklady procházek (v našem městě), ukázali široké spektrum možných témat a poskytli materiály (např. QR kód, rychlý návod na stažení aplikace Actionbound).

V této fázi je důležité mít jasno ohledně toho, jak a pro koho budou výsledky aktivit použity. Na prvním setkání lektori zhruba vysvětlili:

- 👁️ strukturu a cíle projektu,
- 👁️ jak bude projekt probíhat a
- 👁️ jak se bude postupně učit používat aplikaci Actionbound.

„Zeptal jsem se účastníků své týdenní chatovací skupiny: Co podle vás znamená digitalizace procházky?“

Hedi S., 94, účastnice z Vídně

Spojte se s existujícími skupinami

Místo vytváření nové skupiny pro vývoj procházky může být mnohem snazší kontaktovat existující skupinu, která je připravena na nový impuls. V již existujících skupinách se lidé obvykle znají a důvěřují si.

Příklad **Ve Slovinsku bylo rozhodnuto, že široká reklama projektu by byla zbytečná. Místo toho se projektový tým zaměřil na existující skupiny a organizace. Projektový tým pracoval se studijními skupinami Univerzity třetího věku v Lublani a Ilirské Bistrici.**

© Letokruh



S existujícími skupinami začínáte s aktivitami na budování komunity, jako je následující příklad z Lublaně:

„Přemýšlejte o následujících povoláních a profesích a řekněte svému sousedovi jakékoli vzpomínky nebo příběhy související s navrhovanými slovy: policista, inženýr, zdravotní sestra. Nezapomeňte popsat městské prostředí, kde se příběh odehrává.“

„Vlastně mi slovo policista připomíná policistku, velmi hrdou mladou ženu. Měla na sobě uniformu a bílé ponožky a držela hůl, stála uprostřed prázdné křižovatky. Scéna je z filmu natočeného kapelou Laibach v hlavním městě Severní Koreje. Ulice byly úžasně čisté a všude kolem byly dobře zarovnané výškové budovy.“

Účastníci diskutují o tomto příkladu a přispívají svými vlastními příklady a vzpomínkami. Ideálně také mluví o prostředí, jeho nastavení a jejich vzpomínkách. Vysvětlete, že různé příběhy ukazují, jak jsme různí a jak různě můžeme přistupovat ke stejnému tématu. Je také důležité, aby členové skupiny vyjádřili své názory a vyměňovali si své příběhy. Diskuse potřebuje podporujícího moderátora, který klade otázky atd.

2. Identifikace témat



Témata pro potenciální procházky jsou sbírána, diskutována, schválena a dále rozvíjena skupinou.

Brainstorming

Použijte společné setkání k brainstormingu a společnému sběru nápadů na procházky. Inspirujte účastníky otázkami jako: Co mě zajímá v mém okolí? Jaká zajímavá místa znám? Jaká témata nebo místa bych chtěl/ a ukázat ostatním?

Příklad V Praze mohl každý vytvořit nápad na procházku sám. Diskusi moderovali pokročilí průvodci, kteří sdíleli své procházky jako inspiraci. Všechny nápady byly shromážděny a zapsány na flipchart. Poté byli účastníci vyzváni, aby hlasovali pro svou oblíbenou procházku pomocí WhatsApp v kanále projektu. Tři nejlepší nápady na procházky byly vybrány a dále rozvíjeny.

Dušana Findeisen,
odbornice
v Lublani

Sbírejte příběhy

Dobrým výchozím bodem pro vývoj procházek jsou osobní příběhy a vzpomínky účastníků.

Příklad V Lublani účastníci skupiny sbírali zajímavá místa, vybírali významná místa, vytvářeli tematické trasy a pojmenovávali je, např. „Moje významná místa, moje okolí“. Příběhy byly sbírány a poté vyměňovány. Studenti dokonce sbírali příběhy od svých rodinných příslušníků a vrstevníků.

Základ je vědět, jaký je účel procházky: informovat, učit, studovat, bavit se, ověřovat své znalosti atd.“

3. Vývoj



Účastníci se učí o různých možných prvcích procházky (např. informační prvky, prvky gamifikace). Zkouší různé metody, které mohou být použity v jejich vlastní procházce.

Vydejte se na procházku – v reálném nebo virtuálním životě

Sbírejte nápady na možná místa, obsah a úkoly pro procházku při procházce oblastí zájmu.

Příklad Studenti z vícegeneračního domu v Grazu si při procházce uvědomili, že jejich plánovaná trasa by byla vhodná i pro dvě procházky.

Pokud není možné se projít, použijte aplikace jako Google Maps, Google Street View nebo Open Street Map (OSM) k virtuálnímu prohlédnutí plánované trasy. Pokud pracujete ve větší skupině, použijte velkou obrazovku počítače nebo projektor.

„Vývojáři procházek by měli mít nějakou představu o možné cílové skupině a měli by procházku přizpůsobit jí.“

Majda Ažman,
učitelka angličtiny a členka projektového týmu v Lublani

Najděte vhodný způsob spolupráce

Existují různé způsoby, jak vyvinout procházku. Některé skupiny vyvinuly procházky společně a sdílely odpovědnosti. V jiných skupinách převzali hlavní odpovědnost jednotlivci.

Příklad Vlastníci procházek v Praze připravili obecný plán (např. zastávky, popis míst) a diskutovali o něm na plánovacím workshopu s ostatními účastníky. S podporou projektového týmu připravil vlastník procházky trasu v digitální mapě (např. www.mapy.cz) a představil ji ostatním. Společně účastníci vytvořili finální verzi, přidali nové zastávky, diskutovali o detailech a přinesli nápady (např. o pěkné kavárně na cestě atd.).

Příklad V Lublani nebyli žádní vlastníci procházek, protože procházky byly vytvářeny společně všemi účastníky nebo celou studijní skupinou, ale byl určen student odpovědný za koordinaci aktivit.

Sbírejte a zkoumejte

Pokud mají studenti zájem, můžete je povzbudit a podpořit při hledání a používání různých materiálů (např. knih, novinových článků, zvukových souborů). Tyto zdroje nabízejí mnoho vzdělávacích příležitostí v digitální oblasti, včetně online výzkumu.

Příklad Ve Slovinsku účastníci vytvořili vlastní foto repozitář. To jim pomohlo vytvořit sbírku jejich významných míst, míst, která vyvolávají jejich vzpomínky a emoce.



4. Nahrávání



Prvky procházky, které byly vypracovány v analogové formě, jsou nyní nahrány do aplikace Actionbound. V závislosti na zájmech a znalostech skupiny to může být provedeno individuálně nebo s podporou projektového týmu.

„Účast v tomto projektu mě motivuje k tomu, abych se více seznámila se svým novým MacBookem a operačním systémem.“

Rosita R., 70,
účastnice
v Rakousku

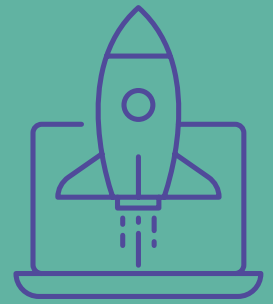
Zvažte různé rychlosti

Předchozí znalosti studentů se mohou značně lišit. Někteří mohou potřebovat trochu podpory nebo zpětné vazby; jiní mohou preferovat vytvoření své procházky s trenéry nebo svými vrstevníky.

Někteří studenti mohou narazit na překážky nebo dokonce zažít strach. Bylo zjištěno, že je užitečné poskytovat „příležitosti k objevování“. Někteří studenti mohou preferovat sledování a učení se jako první krok a později v procesu se pustit do zkoušení sami.

Příklad V některých případech projektový tým ve Vídni začal nahrávat prvky procházek do aplikace Actionbound. Tato návrhová verze byla dále rozvíjena ve spolupráci s účastníky. Tento přístup se ukázal jako užitečný při zvyšování jejich zapojení do digitálních nástrojů a „prolomení ledu“.

5. Testování



Digitální procházky jsou několikrát testovány skupinou nebo jednotlivými vývojáři procházek. Zpětná vazba je sbírána a diskutována.

Organizujte kolektivní testování procházek

Práce s ostatními na „testování“ procházky je zábavnější a usnadňuje identifikaci chyb nebo nesrovnalostí a změnu popisů atd.

Příklady **Ve Vídni queraum organizoval workshopy s různými vývojáři procházek, aby společně testovali procházku. Použili projektor, aby mohli efektivně pracovat společně.**

„Dnes jsem se během naší procházky naučila tolik věcí, které bych se jinak nenaučila.“

Fati H., účastnice testovací procházky ve Vídni

Příklady **Tým v Praze poslal odkaz na testovací skupinu, aby zjistil, zda design procházky funguje. Poté šli na testovací procházku s několika účastníky, aby zkontrolovali proveditelnost a upravili procházku v aplikaci na základě komentářů a tipů od skupiny. Aktualizace a opravy procházky byly provedeny přímo na místě na počítači, který přinesl trenérský tým.**

Příklady **V Lublani bylo testování provedeno ve dvou krocích - nejprve skupinou vývojářů a poté testovací skupinou.**

6. Finalizace



Nápady na vylepšení a změny jsou začleněny do procházky/procházek.

Pozvěte ostatní, aby se připojili a učili se

Vedené procházky byly nedílnou součástí našeho projektu: Vývojáři procházek nabízeli vedené testovací procházky lidem, kteří měli zájem prozkoumat místa ve svém okolí. Ukázaly se jako stimulující a přístupné vzdělávací prostředí.

Příklady Na testovacích procházkách ve Vídni měli účastníci malé momenty učení: např. jak přidat screenshoty nebo odkazy nebo jak uložit fotografie na telefon.

Příklady Ve Slovinsku účastníci nabízeli vedené procházky studentům, starším lidem z jiných studijních skupin a svým rodinným příslušníkům a sbírali komentáře a návrhy. Tato zpětná vazba (včetně nových a dodatečných informací) byla vložena do programu procházky.

„Byla jsem proti tomu, ale teď vidím, co mi chybělo. Nakonec je to tak snadné a našla jsem nový způsob, jak zůstat v kontaktu se svými vrstevníky.“

Marta E., 80,
účastnice v Praze

Nabídněte různé „vstupní“ režimy

Aby se překonaly bariéry a strach, můžete poskytnout různé způsoby, jak „vstoupit“ do procházky. Například můžete procházku zpřístupnit v analogové formě a rozdávat její výtisky.

Příklady Ve Vídni někteří účastníci na začátku spíše váhali a nechtěli sami zadávat své odpovědi na tablet nebo přepínat na další úkol. Při společné procházce s ostatními někteří váhaví účastníci získali sebevědomí a zkusili provádět „digitální úkoly“ sami.



© queraum

níky. Procházky **SEE U** nabízejí nové pohledy na známá místa, digitální nástroje nabízejí nový typ zážitku.

Příklady Podobně Slovinská univerzita třetího věku plánuje zahrnout procházky do svého venkovního vzdělávacího programu. Studijní procházky budou propagovány prostřednictvím různých kanálů (národní rozhlasový kanál Slovinsko 1, specializované časopisy, e-novinky sítě Slovinských univerzit třetího věku) spolu s dalšími studijními programy. Účastníci budou povzbuzováni, aby šířili zprávy o nabízených procházkách ústně.

Zpřístupněte své procházky

Aby se procházky propagovaly starším lidem v okolí, měli byste použít co nejvíce komunikačních kanálů a usnadnit přístup.

Příklady Procházky SEE U jsou přístupné prostřednictvím QR kódu a mohou být tedy velmi dobře propagovány prostřednictvím sociálních médií nebo pohlednic.

Příklady Letokruh v Praze propagoval nové procházky jako součást svého již existujícího portfolia procházek a exkurzí pro dobrovol-

www.see-u-project.eu/outcomes

Prosím, podívejte se na náš Online manuál pro vývoj procházek v aplikaci Actionbound. Tento průvodce krok za krokem může být použit při školeních se staršími studenty, ale také samostatně vývojáři procházek.

VEDLEJŠÍ ÚČINKY PROCHÁZEK

VIDITELNOST A MOMENTY UČENÍ

**„Chodit bychom měli
tak, jak nám tělo dovolí.
Pohyb je zdravý na jaké-
koli úrovni. Ne nadarmo se
říká „Když se hýbeš, žiješ!“**

Jiří G., 87,
účastník
v Praze

Prosím, zvažte důležitý vedlejší účinek procházek: Posilují identitu starších lidí a zvyšují jejich viditelnost v komunitě. Starší lidé musí dělat vše, co mohou, aby se zviditelnili. Je pro ně důležité bojovat proti věkovým sociálním stereotypům různými způsoby. Jedním z nich je být úspěšnými v digitálním světě pro svůj vlastní prospěch a prospěch komunity.

Navíc během vývoje procházek bylo mnoho příležitostí – nebo „momentů (neformálního) učení“ – pro účastníky, aby se seznámili s digitálními nástroji a získali digitální kompetence. Zde jsou některé příklady toho, co si účastníci odnesli ze školení a procházek:

Používání aplikace

Actionbound (přihlášení, vkládání textů a odkazů, nahrávání fotografií atd.)

Hledání informací online Fotografování

Ukládání fotografií na chytrý telefon Přenos

souborů z chytrého telefonu do počítače

Nastavení velikosti písma na mobilním telefonu

Založení skupiny na WhatsApp

Používání WhatsApp pro komunikaci

Používání projektoru pro prezentaci

Používání VR
zařízení

CESTY, KTERÝMI JSME ŠLI

PROCHÁZKY **SEE U** V:

- 📍 Praze
- 📍 Lublani
- 📍 Ilirské Bistrici
- 📍 Vídni a Grazu



HISTORIE, SKRYTÉ POKLADY A ZELENÉ OÁZY

PROCHÁZKY SEE U VE
VÍDNI A GRAZU

**„Čas od času jsem
pozval svého sou-
seda, aby se podíval
na můj iPad a kopí-
roval mé kroky.“**

Miran H.,
účastník ze
Slovinska

JAK JSME PRACOVALI

Tým z queraum spolupracoval s různými partnery ve Vídni a Grazu. Existující skupiny (např. návštěvníci seniorského klubu, sousedská centra, vícegenerační dům nebo skupiny Agenda 21) a jednotlivci (např. lidé, kteří se o projektu dozvěděli z novin, na sociálních sítích nebo prostřednictvím spolupracujících partnerů). Vzhledem k tomu, že digitální gramotnost účastníků se značně lišila, dostávali individuální podporu při vývoji svých procházek. Aby se podpořilo vzájemné učení,

byly pravidelně organizovány výměnné schůzky účastníků (např. sdílení zkušeností s aplikací Actionbound, tipy a triky nebo diskuse o otázkách týkajících se ochrany dat) a společné testovací procházky. V některých případech byli zapojeni i dospělí pedagogové (např. vedoucí skupin). V souladu s přístupem „train-the-trainer“ předával projektový tým know-how o aplikaci Actionbound a tím přispíval k udržitelnosti v zúčastněných organizacích.

**„Pro mě je to také zajímavé.
Vždy objevím nové věci, když
připravuji a přizpůsobuji pro-
cházkou. Často během procházky
alespoň jeden účastník přidá nějakou,
někdy velmi soukromou, informaci
jako: ‘Ach, pamatuji si, tady jsem
dostal svůj první polibek
ve dvanácti letech.’“**

Karin F.,
účastnice
v Rakousku

Procházka 8. obvodem



Délka procházky: **přibližně 60-90 minut**



Délka trasy: **2 km**



Outdoor



Lokalita: **Vídeň, 8. obvod**

Vídeňský 8. obvod (Josefstadt) může být nejmenším obvodem, ale má hodně co nabídnout. Na této procházce můžete objevit několik vzrušujících míst a lokalit a dozvědět se hodně o minulosti a současnosti obvodu.



© Tom Weřchota

Vyvinuto **Hedi S., která žije v obvodu celý svůj život - více než 90 let. Je velmi znalá historie a skrytých pokladů sousedství. V posledních letech organizovala několik vědeckých procházek a nyní digitalizuje jednu ze svých procházek.**

Zelené oázy ve Vídni



Délka procházky: **přibližně 60 minut**



Délka trasy: **3 km**



Outdoor



Lokalita: **Vídeň, 1. obvod**



Procházka vás zavede do zelených oáz v 1. obvodu (vnitřní město). Zájemci získají zajímavé informace na téma městského zelenění a mohou se seznámit nebo znovu objevit nová místa v centru Vídně příjemným způsobem.



Vyvinuto skupinou **Agenda 21 Sommerfrische im Zentrum** (“**Summer holidays in the centre**“), která se **zasazuje o malé zelené plochy v obvodu.**

www.la21wien.at/blog-detail-la21/sommerfrische-im-zentrum.html



© Mehrgenerationenhaus Waltendorf

Vícegenerační procházka ve Waltendorfu, Graz



Délka procházky: **přibližně 60 minut**



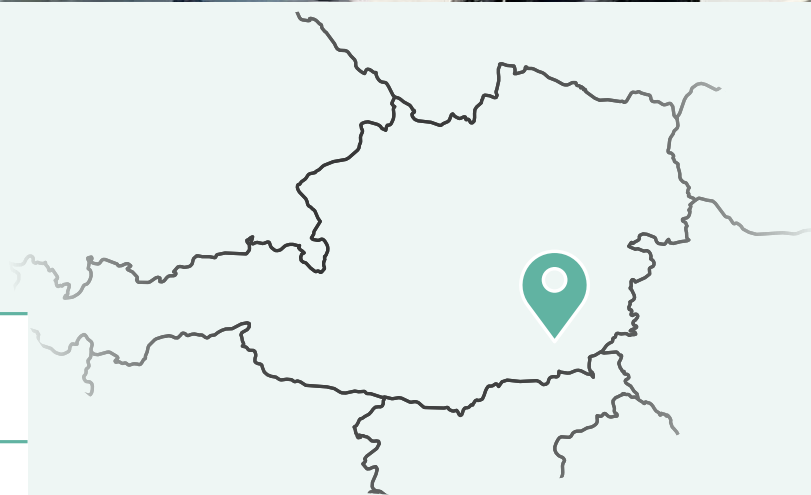
Délka trasy: **přibližně 3 km**



Outdoor



Lokalita: **Graz, čtvrť Waltendorf**



Co má „raketová věda“ společného s bývalou pekárnou „Kotzbeck“ ve Waltendorfu? A k čemu byla v 19. století používána hlinitá půda ve Waltendorfu?

Odpovědi na tyto a mnoho dalších otázek najdete na interaktivní procházce čtvrti Waltendorf v Grazu.

Vyvinuto **Na základě historických faktů a zvláštností shromážděných dobrovolníky z vícegeneračního domu ve Waltendorfu a sestavených v publikaci. Tato interaktivní procházka byla vytvořena společně s žáky základní školy ve Waltendorfu. Celý vývojový proces byl doprovázen Radiem Helsinkí. Poslouchejte!**

<https://helsinki.at/podcast/664378/>
<http://www.mgh-waltendorf.at>

VILY, LEGENDY A SAMETOVÉ VZPOMÍNKY

PROCHÁZKY SEE U V PRAZE

JAK JSME PRACOVALI

Tým Letokruhu pozval seniory dobrovolníky, kteří měli zájem o procházky a toulky, již měli zkušenosti s vytvářením nebo vedením prohlídek a/nebo chtěli pracovat s digitálními aplikacemi. Letokruh spolupracoval s organizací VR Kaleido, proto je VR obsah součástí jedné z prohlídek a slouží lidem s postižením. Projektový tým, další členové týmu Letokruhu a zástupce VR Kaleido podporovali účastníky. Pro komunikaci tým vytvořil skupinu na WhatsApp a pozval účastníky, aby sledovali kanál SEE U. Během workshopů byl představen rámec projektu, společně byla vyzkoušena aplikace Actionbound na již existující prohlídce. Účastníci brainstormovali nápady na procházky a vybrali tři z nich. Jejich tvorbu vedli ti,

kteří nápad přinesli (vlastníci procházek). Vedli workshopy a představili své procházky v aplikaci www.mapy.cz a upravili je podle zpětné vazby. Bylo jim ukázáno, jak si stáhnout procházky do mobilů a jak se přihlásit do profilu Letokruhu. To bylo provedeno v přístupu 1:1 (jeden senior dobrovolník: jeden člen projektu). Testování procházek bylo provedeno se seniory offline a v reálném prostředí. Výsledky projektu ovlivnily další seniory dobrovolníky, aby se připojili k procházkám, a inspirovaly další organizace pracující se seniory.

„Chůze a mnoho dalších sportů ke mně patří. Oceňuji, že aplikace přilákala nové lidi do naší procházkové skupiny“

Jiří G., 87,
účastník
v Praze

Nejkrásnější vily v Babě



Délka procházky: cca 150 minut



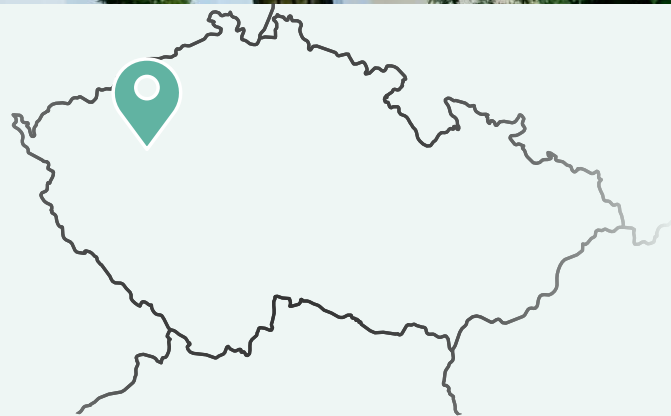
Délka procházky: 5,3 km



Outdoor



Lokalita: Praha, oblast Baba a Podbaba



© private

Oblast Baba a Podbaba je tak výjimečná, že byla v roce 1993 prohlášena městskou památkovou zónou. Důvod je jednoduchý: V Evropě bylo pouze šest podobných stavebních kolonií, které propagovaly moderní bytové trendy té doby. Pět z nich bylo v průběhu let výrazně poškozeno, ale pražská funkcionalistická zůstala v původní podobě.

Vyvinul **Petr K., dobrovolník Letokruhu, je vlastníkem této prohlídky. Má vášeň pro vytváření prohlídek, sbírání informací a faktů o místech. Již více než rok organizuje procházky a výlety pro další seniory dobrovolníky Letokruhu. Vyvinul prohlídku Baba, protože chtěl ukázat její výjimečný architektonický styl.**



Procházka po Národní třídě



Délka procházky: cca 150 minut



Délka procházky: 1,5 km

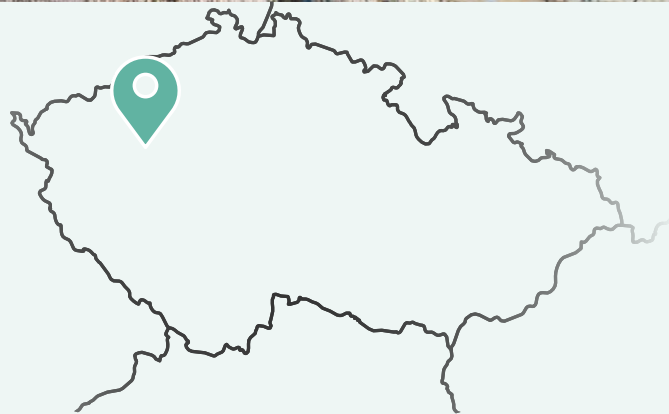


Outdoor a indoor



Lokalita: Praha, Národní třída

Národní třída se nachází na hranici Starého a Nového Města. Současná Národní třída byla postavena v roce 1781. Po dokončení Národního divadla v roce 1881 bylo na Národní postaveno několik významných budov a institucí a mnoho slavných lidí (např. umělců, podnikatelů) zde žilo a pracovalo. Národní třída se do historie zapsala především díky Sametové revoluci, která se konala 17. listopadu 1989.



© Letokruh

Vyvinul **Jiří T. je seniorský dobrovolník, ale i profesionální průvodce. Národní třídu navrhl on a byla zvolena účastníky kvůli možnosti dozvědět se více o historii této významné ulice.**



Po svazích Petřína



Doba procházky: cca 150 minut



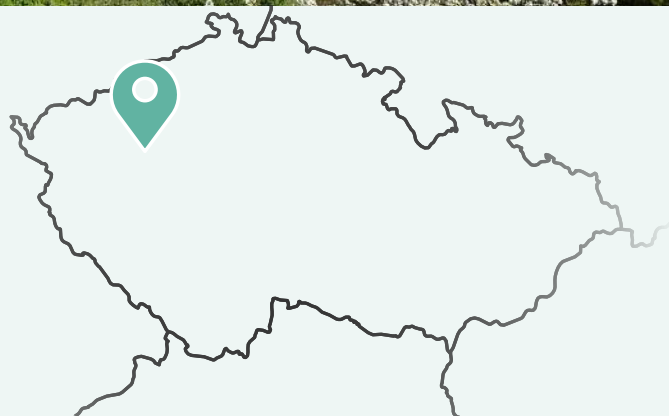
Délka procházky: 6,2 km



Outdoor (indoor s VR)



Lokalita: Praha, Petřín



© private

Petřín má privilegované postavení mezi kopci v Česku. Nejenže je obklopen sladkými legendami o lásce, milencích a třešňových květech, ale také se může pochlubit mnoha zajímavými místy, sochami a historickými památkami.

Vyvinul **Petr K., dobrovolník Letokruhu, je vlastníkem této prohlídky. Je vášnivý tvůrce prohlídek a sbírá informace a fakta o místech. Již více než rok organizuje procházky a výlety pro další seniorské dobrovolníky Letokruhu. Petřín byl zvolen kvůli své jedinečné kombinaci výhledu, přírodní krásy a historických budov a památek.**

KULTURA, CHLĚB A ODUŠEVNĚLÁ MÍSTA

PROCHÁZKY SEE U V LUBLANI A ILIRSKÉ BISTRICI

JAK JSME PRACOVALI

V Lublani byly dvě studijní skupiny: Skupina architektury a urbanismu „Náměstí, ulice a budovy kolem nás“ se již dříve zapojila do průzkumného učení. Navštěvovali přednášky, sbírali osobní příběhy, chodili do archivů studovat např. články, rozhlasové vysílání nebo pohlednice. S určitou podporou doplnili již shromážděné materiály nahrávkami písní, dalšími novinovými články, filmy a reklamami. Naučili se postupně vyvíjet didaktické materiály z velmi různých zdrojů. Zpočátku si členové 80+ nebyli jisti svou schopností naučit se Actionbound, ale s povzbuzením skupiny rychle získali sebevědomí.

Druhá skupina byla skupina pokročilých studentů anglického jazyka. Vyvinuli

prohlídku „Staré město, které milujeme“, procházku, která poskytuje informace o tradičních řemeslech, stejně jako o pekárnách a mlékárnách ve Starém Městě. Metoda byla snadno přizpůsobitelná – jen vzpomínky na obyčejné lidi, kteří tam žili, a služby podporující každodenní život ve Starém Městě v socialistických dobách.

Skupina Ilirska Bistrica, která vyvinula procházku „Tječe, tječe bistra voda“ („Běží, běží čistá voda“), nebyla dříve obeznámena s používanými metodami. Začali sbíráním oficiálních publikací o památkách, kopírováním textů a obrázků. Takže vytvořili procházku, sbírali obrázky, mluvili spolu, zapisovali si své vlastní vzpomínky a vzpomínky dalších místních obyvatel, zaznamenané převážně v místních televizních programech. Hledali další data v diplomových pracích, vědeckých člancích, novinách a videích o Ilirské Bistrici, kontrolovali a ověřovali data. Udělali úvod do své procházky v aplikaci Actionbound, představili sebe a svou U3A (Univerzitu třetího věku).

Výsledky projektu ve všech skupinách byly testovány jejich vrstevníky z podobných studijních kruhů.

**„Je také hezké
být mezi vrstev-
níky, učit se vlastním
tempem a mít možnost
přispět tím, co vím“**

Vera P., 81,
účastnice
v Lublani



Doba procházky: cca 60 minut



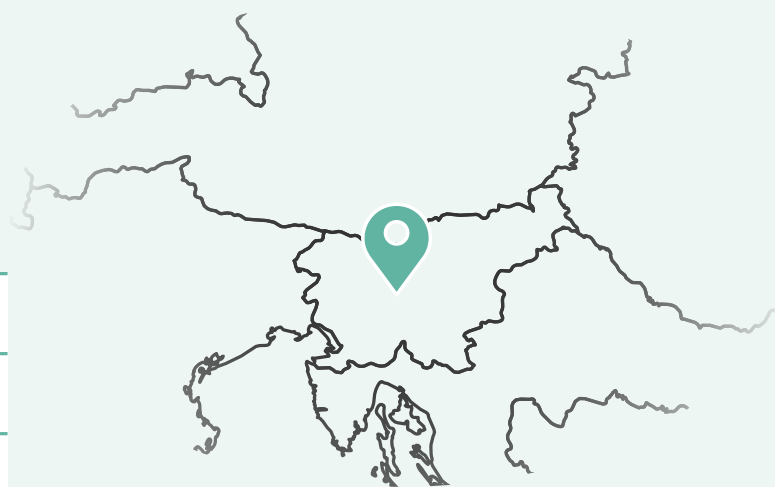
Délka procházky: cca 3 km



Outdoor



Místo: **Lublaň, centrum**



Tato procházka kombinuje kulturní památky a významná místa společenského života Lublaně. Účastníci této procházky se mohou ponořit do klidné a pomalé atmosféry a znovu objevit zapomenutý vztah mezi obyvateli a umělci. Trasa má sedm zastávek, začíná u budovy Nebotičnik, pokračuje kolem Opery a nákupního centra Maxi – jednoho z ikonických míst setkávání v minulosti – a národního divadla, kdysi velmi populární oblasti Šumi, kde politici a umělci

vedli nekonečné diskuse o životě a společnosti. Procházka končí v hotelu Union.



© Dušana Findeisen

Vyvinuto
**studijní
skupinou U3A
v Lublani**

Staré město, které známe



Doba procházky: cca **45 minut**



Délka procházky: **2,5 km**



Outdoor/Indoor



Místo: **Lublaň, Stari trg**



Procházka odhaluje, jak obyvatelé pekli a konzumovali chléb během socialistického období po druhé světové válce. Začíná na Bregu v pekárně a pokračuje od jednoho domu k druhému ve Starém trhu, jedné z ulic ve Starém Městě. Účastníci se dozvědí nejen o obyčejných lidech, kteří tam žili, ale také o místních řemeslnících a jejich řemeslech. Objevují starobylý způsob života v této části města. Byly shromážděny různé

osobní příběhy. Procházka je popsána a založena na fotografiích pořizených studenty slovinské U3A a krátkých výrocih nebo příbězích napsaných v angličtině.



© Dušana Findeisen

Vyvinuto
**studijní
skupinou U3A
v Lublani**

Běží, běží čistá voda



Doba procházky: cca 45 minut



Délka procházky: 2,5 km



Outdoor/Indoor



Místo: Ilirska Bistrica



Procházka vás provede nejkoničtějšími místy Ilirske Bistrice, okouzlujícího malého města v západní části Slovinska. Zavede vás k Městskému domu, do místního botanického parku, na Hlavní náměstí, do Guranji kraje, k budovám na vodě a k živé historii tohoto města. Účastníci se seznámí s duší těchto míst. Tato procházka vás zavede od Městského paláce na Hlavní náměstí, do Guranji kraje, k současnosti a historii města na vodě, k vodopádu Sušec – místu

setkávání fotografů z celého světa. Součástí procházky jsou také malá místní muzea vystavující místní způsob života.



© Ivanka Bratovič

Vyvinuto
studijní
skupinou U3A
v Ilirske Bistrici

CO JSME SE NAUČILI

DOSPĚLÍ PEDAGOGOVÉ JAKO STUDENTI

Jako dospělí pedagogové a lektori jsme studenti v úzkém smyslu slova neučili, ale považovali jsme se za tutory, kteří podporovali různé a velmi individuální vzdělávací procesy účastníků. Nepoužívali jsme výukový koncept, ale přizpůsobili jsme flexibilní, modulární školení [SEE U](#) potřebám a zájmům studentů. Především jsme se považovali za učitele/tutory a studenty zároveň. Toto chápání nás poskytlo mnoho příležitostí k získání zkušeností a učení. Zde jsou některé zkušenosti a poznatky, které jsme si mohli odnést ohledně naší role:

„Bylo nám připomenuto, že naše učení není nikdy jen pro nás. Nikdy se neučíme tak dobře, jako když se učíme pro ostatní.“

Majda Ažman,
učitelka angličtiny a členka
projektového
týmu v Lublani

© Sarah Frühling



Dospělí pedagogové potřebují komplexní sadu dovedností pro práci s jednotlivci a skupinami (např. projektové řízení, komunikace a prezentace, výukové techniky, znalosti o dynamice skupiny, odborné znalosti v oblasti zpětné vazby). Shromáždili jsme několik dalších aspektů, které byly pro náš projekt relevantní:

👁️ Flexibilní myšlení.

Studenti a facilitátoři přinášejí své různé osobnosti, své podvědomí, referenční rámce, předchozí zkušenosti s učním, svůj genderový kapitál, své latentní a explicitní znalosti, potřeby, zájmy, aspirace atd.

**„Čas od času
jsem pozval svého
souseda, aby se podíval
na můj iPad a kopíro-
val mé kroky.“**

Miran H.,
účastník ze
Slovinska

👁️ **Připravenost na nejistotu.**

Vzhledem k tomu, že rámec našeho projektu je rozsáhlý a zahrnuje aspekty, jako je obsah procházek a digitální zařízení, často jsme se setkávali s otázkami bez jasných odpovědí. Je zásadní být v pohodě s touto úrovní nejistoty. Přijatelnou reakcí na takové situace je: „No, nevím, nejsem si jistý, touto záležitostí jsem se nějakou dobu nezabýval, ale zjistím to.“

👁️ **Učení se praxí.**

Jako trenéři nebo lektoři jsme věděli o cílech, kterých jsme potřebovali dosáhnout, ale ne vždy jsme měli plně rozvinutý plán, jak podniknout jednotlivé kroky k dosažení tohoto cíle. Takže jsme se spoléhali na přístup „učení se praxí“ a používali výstupy po cestě k plánování dalších kroků.

👁️ **Zvědavost.**

To je naprosto zásadní pro projekt, kde se musíte neustále seznamovat s novými tématy.

👁️ **Připravenost na strach a zábrany.**

Ačkoli přístup [SEE U](#) byl velmi otevřený, někteří účastníci stále váhali s interakcí s digitálními zařízeními, jako je zadávání svých nápadů do aplikace Actionbound nebo používání tabletu na vedených procházkách. K překonání těchto zábran by bylo užitečné poskytovat „příležitosti k poznání“, například mít výtisky procházky.

👁️ **Kreativní facilitace učení.**

Pokud nabídnete několik způsobů, jak přistupovat k problému nebo úkolu, oslovíte a pozvete více lidí. Přemýšlejte o tom, jak „chytit“ a zahrnout také nesmělé a méně mluvící lidi na každém kroku jejich cesty.

👁️ **Realistické plánování.**

Flexibilní přístup je velmi časově náročný. Je důležité realisticky zvážit, kolik skupin nebo jednotlivců můžete podpořit ve vzdělávacím procesu.

👁️ **Důvěra ve skupinu.**

Během našeho projektu jsme si všimli, že výměnné schůzky všech účastníků



© Letokruh

byly velmi oblíbené. Starší studenti považovali za velmi obohacující učit se a získávat zpětnou vazbu od svých vrstevníků. Tato výměna na stejné úrovni byla velmi osvěžující a ukázala se jako velmi efektivní – zejména pokud jde o digitální know-how, které bylo předáváno neformálně a „po cestě“. Lektoři by měli opravdu

„Zlepšuji se v tom, co je dnes ve společnosti obecně oceňováno.“

Lučka Trontelj,
75 let, účastnice
v Lublan

podporovat a posilovat starší lidi v jejich společném učení a činnosti.

👁️ **Kontroly reality.**

Velmi specifické pozorování z našeho projektu bylo, že někteří vývojáři nebo vlastníci procházek shromáždili mnoho bodů procházky a mnoho informací – příliš mnoho na jednu procházku. Nicméně, vlastníci procházek měli tendenci trvat na své verzi. Kontrola reality v terénu – např. vyzkoušení procházky společně s ostatními účastníky – pomohla objasnit limity jedné procházky nebo trasy.

👁️ **Znalost stereotypů a ageismu.**

Při práci s cílovou skupinou starších studentů byste si měli být vědomi obecných (ale i vlastních, velmi osobních) předsudků týkajících se starších lidí. Je velmi důležité znát mechanismy a důsledky ageismu. V tomto kontextu je důležité nepřehánět nedostatky, ale spíše uznávat osobní rozvoj a pokrok. Navíc je klíčové oslovovat starší jednotlivce jako jedince, ne celou skupinu.



KDO JSME

SEE U byl projekt *Erasmus+* (Partnerství pro spolupráci, vzdělávání dospělých) probíhající od prosince 2022 do listopadu 2024. Projekt realizovalo pět partnerských organizací:

Rakousko

**QUERAUM. KULTURNÍ A
SOCIÁLNÍ VÝZKUM**

www.queraum.org/en

Česká republika

LETOKRUH, Z.Ú.

www.letokruh.eu

Slovinsko

**SLOVINSKÁ UNIVERZITA
TŘETÍHO VĚKU**

www.utzo.si

Švýcarsko

GERONTOLOGIE CH

www.gerontologie.ch

Evropa

AGE PLATFORM EUROPE

www.age-platform.eu

TIRÁŽ:

Vydal: queraum. kulturní a sociální výzkum

Grafický návrh: Verena Blöchl

www.see-u-project.eu



Co-funded by
the European Union



queraum.
kultur- und sozialforschung



Letokruh



GERONTOLOGIE CH
ALTERSFREUNDLICHE GEMEINDE
COMMUNE AMIE DES AINÉS

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 OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



The Slovenian
Third Age University

