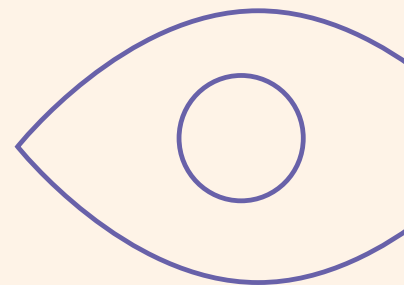




**Senior
Explorers
of Urban
Environments**



**Older people discover the
neighbourhood digitally**

PRIROČNIK





© Sarah Frühling

ČEMU NAŠ PROJEKT

○ PRIROČNIKU

Digitalna pismenost odpira vrata v današnji svet. Digitalne naprave, digitalne aplikacije in digitalne storitve nam pomagajo, da imamo znanje in da smo na tekočem. Pa ne le to! S pomočjo naprav in aplikacij uporabljamo različne digitalne storitve, sodelujemo, smo v stiku s prijatelji in družino. Vsemu navkljub nekateri starejši zdrsnejo v digitalno izključenost, ki je postala sestavni del izključenosti iz družbe.

S transnacionalnim projektom **SEE U (Senior Explorers in Urban Environments)** smo želeli zožiti digitalno in druge družbene vrzeli. V projektu smo sodelovali partnerji iz Avstrije, Češke in Slovenije ob podpori strokovnjakov iz GERONTOLOGIE CH v Švici in AGE PLATFORM Europe v Belgiji. Poskušali smo ustvariti zanimiva učna okolja za starejše udeležence v projektu. Spodbujali smo jih, da naj uporabljajo nove tehnologije za odkrivanje okolice. Lahko so razvijali in organizirali sprehode z uporabo aplikacij, mi pa smo jih pri tem podpirali, da so lahko uporabljali digitalne naprave in se v skupinah učili drug od drugega. Vsi so pri

tem sodelovali v skladu s svojimi zanimanji in zmožnostmi.

V priročniku smo popisali nekaj svojih izkušenj z razvojem in učenjem starejših. Priročnik vsebuje tudi opis rezultatov teh procesov tj. digitalne sprehode. Pri tem, kadar je le mogoče, navajamo primere udeležencev in uporabljamo njihove besede. Želeli smo prikazati bogato pahljačo svojih izkušenj, ki smo jih vsi vseskozi pridobivali v tem projektu.

Starejše udeležence in izobraževalce odraslih hočemo zdaj navdušiti, da organizirajo lastne digitalne sprehode v okolici. V poglavjih tega priročnika tako opišemo:

- 👁️ učne postopke, ki smo jih v SEE U razvili za starejše udeležence,
- 👁️ možnosti prilagoditve našega »idealnega« ali vzorčnega procesa potrebam različnih okolij in ljudi tj. udeležencev in izobraževalcev odraslih ter organizacij,
- 👁️ rezultate naših učnih dogodkov in usposabljanja, tj. sprehode,
- 👁️ digitalne kompetence, ki so jih pridobili starejši udeleženci pa tudi
- 👁️ učenje nas, izobraževalcev odraslih.

www.see-u-project.eu

Obiščite našo spletno stran www.see-u-project.eu, kjer boste našli vse naše publikacije. Izšle so v štirih jezikih, v angleščini, nemščini, češčini in slovenščini.

© Letokruh



KAJ SMO S SVOJIM DELOM ŽELELI DOSEČI

KREPITEV DIGITALNE VKLJUČENOSTI STAREJŠIH

Digitalna participacija je
družbena participacija

Vzemite si nekaj časa, da razmislite, pri čem vse nam v vsakdanjem življenju pomagajo digitalne naprave in orodja. Pomagajo nam, ko nas z digitalnim zemljevidom vodijo skozi mesto, pomagajo nam, kadar se pogovarjamo s prijatelji, plačujemo račune ali se po spletu dogovarjamo za sestanek. Pomagajo nam, ko fotografiramo, ko želimo zvedeti, kdaj se odpre ali zapre neka trgovina, takrat, ko želimo kupiti vozovnico za vlak, ko primerjamo cene, gledamo televizijo, odprodajamo nošena oblačila ali naročamo hrano. Vse to, in še marsikaj drugega nas povezuje z drugimi, in je družbena participacija. Sposobnost sodelovanja z drugimi močno prispeva k ohranjanju in boljšanju kakovosti življenja starejših, kajti pomaga jim, da živijo samostojno. Pandemija COVID-19

Marta E., 80,
udeleženka
v Pragi

© queraum



je nazorno pokazala, moč digitalne tehnologije, saj je ta omilila družbeno izoliranost in nam je omogočila, da smo ostali v stiku. V pomoč nam je bila tudi pri učenju, športnem udejstvovanju in opravljanju drugih dejavnosti sredi teh tako zahtevnih časov.

Digitalno vrzel velja odpraviti

V svetovnem merilu je Evropa digitalno najbolj povezana regija, saj je skoraj 90 odstotkov prebivalstva na spletu.

»Pripravljena sem se učiti novih reči in razvijati digitalna orodja, če mi koristijo, in to se je v tem projektu zgodilo.«



KAJ SMO ŽELELI DOSEČI

ZAGOTAVLJANJE VZPODBUDNIH UČNIH OKOLIJ

Udeležba starejših v digitalnem svetu se je v zadnjih nekaj letih občutno povečala. Kljub temu pa številnim starejšim grozi, da bodo v digitalnem svetu ostali v ozadju. Pri nekaterih skupinah starejših, denimo starejših ženskah, je tveganje izključenosti še bolj navzoče kot pri poprečju starejših.

Za digitalno sodelovanje pa ne potrebujemo le opremo, denimo računalnik in internetno povezavo, temveč tudi digitalno pismenost, ki je v današnjem svetu ključnega pomena. Starejši, ki ne poznajo digitalnih orodij, so izpostavljeni velikemu tveganju, da bodo digitalno in družbeno izključeni. Digitalna vrzel onemogoča in krni njihovo polno sodelovanje - njihovo sposobnost komuniciranja, informiranja, uporabe storitev itd. Postalo je očitno, da je treba digitalno vrzel odpraviti ali vsaj zožiti.

Raziskovalci trdijo, da je učenje v poznejših letih življenja pomembno tako za starejše same kot za družbo. Učenje ni nujno le za to, da bi bili starejši družbeno vključeni, marveč je potrebno tudi za ohranjanje zdravja in dobrega počutja. Za obogatene in uspešne učne rezultate potrebujejo starejši učna okolja, ki:

- 👁️ **spodbujajo njihovo vedoželjnost in strast do učenja,**
- 👁️ **jim krepijo samozavest,**
- 👁️ **upoštevajo njihov odnos, denimo do tehnologije,**
- 👁️ **upoštevajo njihovo znanje, potrebe, interese, sposobnosti in želje,**
- 👁️ **jim omogočajo samostojno in interaktivno (vrstniško) učenje,**
- 👁️ **upoštevajo raznolikost članov in članic učne skupine in gradijo na njej ter**
- 👁️ **okolja, kjer ni starizmov.**

Rosita R.,
70 let,
udeleženka
iz Avstrije

**»Sodelovanje
v tem projektu me
motivira, da se bolje
seznamim s svojim novim
računalnikom Mac Book
in operacijskim
sistemom.«**

S projektom **SEE U** smo želeli prispevati k ožanju digitalne vrzeli, zaradi katere so starejši izpostavljeni izključenosti in osamitvi. Ta cilj smo želeli doseči z razvojem in ustvarjanjem ustreznih učnih okolij in priložnosti, takšnih, ki so lahko v navdih in takšnih, ki podpirajo starejše, takšnih, ki ustvarjajo učne situacije, kjer je pomembno, da so dejavnosti smiselne, da se krepijo zanimanja, da dejavnosti razvedrijo. V mislih imamo situacije, ki slonijo predvsem na opolnomočenju in vzajemnem učenju.

© Sarah Frühling



KORAKI, KI SMO JIH NAREDILI

NAČIN SEE U – V TEORIJI IN PRAKSI

Čemu smo posvetili usposabljanje v [SEE U](#)

Z učnimi dogodki smo želeli:

- 👁️ povabiti starejše ženske in moške k sodelovanju in uporabi digitalnih orodij in aplikacij,
- 👁️ prebuditi njihovo vedoželjnost in pripravljenost, da izkoristijo priložnosti, ki jih ponujajo digitalna orodja in aplikacije, ki podpirajo starejše udeležence, da začrtajo svoje lastne sprehode in izlete v skladu z njihovimi interesi in potrebami,
- 👁️ okrepiti občutek skupnosti, da bi tako omogočili vzajemno in recipročno učenje (vrstniško in sodelovalno učenje),
- 👁️ da bi starejši razvijali in preizkušali inovativne in učinkovite metode, ki združujejo fizični, virtualni in digitalni svet.

Kako smo konceptualizirali usposabljanje v projektu [SEE U](#)

Usposabljanje poteka v petih modulih, *korakih*, ki predstavljajo *idealni* ali vzorčni postopek. V praksi so partnerji našli precej individualne načine oblikovanja učnih procesov in okolij, ki ustrezajo potrebam

- 👁️ organizacij, kjer so zaposleni,
- 👁️ partnerjev, s katerimi so sodelovali, in seveda,
- 👁️ udeležencev, ki imajo različna pričakovanja, zanimanja, pa tudi različno znanje in kompetence.

Z vsemi moduli smo starejše udeležence spodbujali in podpirali pri uporabi naprav in strojne opreme kot je pametni telefon, tablični računalnik, prenosni računalnik in pri rabi aplikacij kot so, denimo, zemljevidi, spletni brskalniki, družbena omrežja, zbirke podatkov, aplikacije za snemanje video/avdio posnetkov, aplikacija Actionbound itd, skratka aplikacij pomembnih za pripravo sprehodov. Naprave ali orodja so služili razvoju vsebine sprehodov. Podrejeni so bili potrebam in zanimanjem udeležencev, ki so iskali teme sprehodov in izletov, in posameznim nalogam kot so fotografiranje na poti, iskanje informacij. Podprli smo njihovo samostojno učenje in učenje drug od drugega

(vrstniško učenje) tako, da smo jim zagotovili gradivo, ki so ga lahko odnesli domov; tako, da smo organizirali skupine za izmenjavo vtisov in spoznanj, in tako, da smo zanje vzpostavili varno učno okolje, v katerem so se starejši udeleženci dobro počutili.

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

DELAVNIŠKI MODULI



1. Skupina se sestavi



Udeleženci se zberejo in se seznanijo s projektom **SEE U**. Spodbujamo jih, da izrazijo svoja zanimanja, želje in pričakovanja.

Bodite razumljivi

Digitalni svet ima svoje zahteve. Pomembno je, da se prepričate, če udeleženci resnično razumejo, o čem govorite. Z aplikacijo Actionbound smo želeli *digitalne* sprehode že v samem začetku narediti razumljive in oprijemljive, tako da so starejši udeleženci sprva začeli razvijati testne sprehode na območju, kjer smo se prvič srečali z njimi.

Bodite nazorni

Da bi starejšim udeležencem pomagali, da se seznanijo z možnostmi projekta in z aplikacijo, s katero naj bi delali, smo navedli

primere sprehodov v našem mestu, prikazali smo široko pahljačo možnih tem in zagotovili smo gradivo, denimo kodo QR ter kratka navodila za prenos Actionbound itd).

Zdaj je pomembno, da vsi vemo, kako in komu bodo služili rezultati dejavnosti. Na prvem srečanju so vodje usposabljanja v grobem razložili:

- 👁️ strukturo in cilje projekta,
- 👁️ kako se bo projekt izvajal in
- 👁️ kako se bodo udeleženci postopoma učili Actionbound.

»Udeležence, ki se srečujejo vsak teden v moji skupini za klepet, sem najprej vprašala, kaj po njihovem mnenju pomeni digitalizacija sprehoda.«

Hedi S., 94,
udeleženka
z Dunaja

Povežite se z obstoječimi skupinami

Namesto ustanavljanja novih skupin za pripravo sprehodov se boste morda precej lažje obrnili na kakšno že obstoječo skupino, ki je pripravljena na nove podvige in učenje. V že obstoječih skupinah se udeleženci med seboj poznajo in si običajno zaupajo.

Primer v Sloveniji so se odločili, da bi bilo široko oglaševanje projekta nesmiselno. Namesto tega se je projektni tim osredotočil na obstoječe skupine in organizacije. Projektni tim je tako sodeloval s študijskimi skupinami Univerze za

© Letokruh



tretje življenjsko obdobje v Ljubljani in v Ilirski Bistrici.

V obstoječih skupinah lahko pospešeno začnete z gradnjo skupnosti in z dejavnostjo prebijanja ledu, kot kaže naslednji primer iz Ljubljane.

»Pomislite na naslednje poklice in delovna mesta ter svojemu sosedu zaupajte spomine ali zgodbe, povezane s predlaganimi besedami: policist, inženir, medicinska sestra. Ne pozabite opisati mestnega okolja, v katerem se zgodba odvija«.

»Pravzaprav me beseda policist spominja na policistko, zelo ponosno mlado žensko. Nosila je uniformo in bele nogavice, v rokah je držala palico in stala je na sredi praznega križišča. Prizor je iz filma Sound of Music, ki ga je skupina Laibach posnela v glavnem mestu Severne Koreje. Ulice so bile presenetljivo čiste, naokoli pa so stale v ravne črte poravnane visoke stavbe«.

Udeleženci razpravljajo o tem primeru in prispevajo svoje primere in spomine. Pogovarjajo se tudi o okolju, v katerem se je nekaj dogajalo, in o svojih spominih nanj. Razložite, da različne zgodbe kažejo, kako različni smo in kako različno se lahko lotimo iste teme. Pomembno je tudi, da se člani skupine izražajo in izmenjajo svoje zgodbe. Za razpravo potrebujete podpornega moderatorja, ki postavlja podvprašanja itd.

2. Izbor tem



Skupina zbira teme za morebitne sprehode, o njih razpravlja, se z njimi strinja in jih razvija dalje.

Viharimo možgane

Na skupnem sestanku lahko uporabite metodo viharjenja možganov in zberete zamisli za sprehode. Navdušite udeležence, da si postavijo vprašanja kot so denimo; »Kaj me zanima v moji sooseski? Katere zanimive kraje poznam? Katere teme ali kraje bi rad pokazal/a drugim?

Primer v Pragi si je lahko vsak sam zamislil sprehod. Razpravo so vodili turistični vodniki, ki so v navdih navzočim opisali svoje izkušnje s sprehodi. Zamisli je skupina zbrala in zapisala na flipchart. Nato so bili udeleženci povabljeni, da glasujejo za njim najljubši sprehod. Glasovanje je potekalo po What's App, v skupini z lastnim naslovom. Izbrane so bile tri najboljše zamisli o sprehodih. Te je skupina razvijala dalje.

Dušana
Findeisen,
izvedenka iz
Ljubljane

Zbirajte zgodbe

Dobro izhodišče za pripravo sprehodov so osebne zgodbe in spomini udeležencev.

Primer V Ljubljani so v neki skupini udeleženci zbrali zanimive pomembne kraje v mestu, oblikovali so tematske poti in jih začasno imenovali: »Moji pomembni kraji, moja sooseska«. Zbirali so zgodbe, ki so si jih nato izmenjali med seboj. Udeleženci so zbirali celo zgodbe svojih družinskih članov in vrstnikov.

»Nujno je poznati namen sprehoda oziroma ogleda. Je to informiranje, poučevanje, učenje, razvedrilo, preizkušanje znanja?«

3. Razvijanje sprehoda



Udeleženci spoznajo različne možne elemente, denimo koščke informacij in znanja, elemente iger itd. Preizkusijo različne metode, ki jih uporabijo pri svojih sprehodih.

Sprehodite se v fizičnem ali virtualnem svetu

Med sprehodom po zanimivem območju zbirajte ideje o možnih lokacijah, vsebini in nalogah za sprehod.

Primer Udeleženci iz večgeneracijske hiše v Gradcu so med sprehodom ugotovili, da bi bila njihova načrtovana pot primerna ne za en, marveč kar za dva sprehoda.

Če sprehod ni mogoč, uporabite aplikacije, kot so Google Maps, Google Street View ali Open Street Map (OSM), da si virtualno ogledate načrtovano pot. Če delate v večji skupini, uporabite velik računalniški zaslon ali projektor.

»Razvijalci sprehoda morajo vedeti, kdo bo njihovo občinstvo in mu ustrezno prilagoditi sprehod.«

Majda Ažman,
profesorica
angleščine in
članica projektne
skupine v Ljubljani

Poiščite primerne načine za sodelovanje

Sprehod je mogoče pripraviti na različne načine. Nekaterе skupine so sprehode pripravile skupaj in so odgovornost zanje porazdelile med člane. Spet v drugih skupinah so glavno odgovornost prevzeli posamezniki.

Primer Lastniki ali avtorji sprehodov v Pragi so pripravili splošni načrt, denimo, postanke, opise krajev, o čemer so v delavnici načrtovanja razpravljali z drugimi udeleženci. Ob podpori projektne skupine je lastnik sprehoda pripravil načrt tega na digitalnem zemljevidu denimo na www.mapy.cz in ga predstavil ostalim. Udeleženci so skupaj ustvarili končno različico, dodali nove postanke, razpravljali o podrobnostih in prispevali zamisli, denimo tisto o prijetni kavarni na poti itd.

Primer V Ljubljani ni bilo lastnikov sprehodov, saj so te skupaj ustvarjali vsi udeleženci oziroma celotna študijska skupina, vendar pa so na začetku določili udeleženca, ki je bil odgovoren za koordinacijo dejavnosti.

Zbiranje in raziskovanje

Če si udeleženci tega želijo, jih lahko spodbudite in podprete pri iskanju in uporabi različnega gradiva, denimo knjig, časopisnih člankov, zvočnih datotek. Ti viri ponujajo številne možnosti učenja na digitalnem področju, vključno s spletnim raziskovanjem.

Primer v Sloveniji so udeleženci ustvarili lastno shrambo fotografij. To jim je pomagalo narediti zbirko njihovih pomenljivih krajev, krajev, ki jim sprožajo spomine in čustva.

© Mehrgenerationenhaus Waltendorf



4. Nalaganje spletnih strani



Elementi prehoda, ki so bili izdelani v analogni obliki, se zdaj naložijo v aplikacijo Actionbound. Odvisno od interesov in znanja skupine je moč to opraviti individualno ali ob podpori projektne skupine.

»Sodelovanje v tem projektu me motivira, da se bolje seznanim s svojim novim računalnikom Mac Book in operacijskim sistemom.«

Rosita R.,
70 let, udeleženka
iz Avstrije

Upoštevanje različnega ritma učenja

Predhodno znanje udeležencev se lahko zelo razlikuje. Nekateri morda potrebujejo le nekaj podpore ali povratnih informacij, drugi pa morda svoje sprehode ustvarjajo skupaj z drugimi, izvajalci usposabljanja ali vrstniki.

Nekateri udeleženci lahko naletijo na ovire ali se celo ustrašijo. Ugotovljeno je bilo, da je dobro zagotoviti jim *tim. možnosti za postopno približevanje*. Nekateri udeleženci sprva raje opazujejo in se učijo z opazovanjem, in šele kasneje poskusijo sami.

Primer projektna skupina na Dunaju je začela nalagati elemente prehodov v Actionbound. Ta osnutek so dalje razvili v sodelovanju z udeleženci. Ta način se je izkazal koristen za krepitev sodelovanja in zavzetosti udeležencev ob uporabi digitalnih orodij in za »prebijanje ledu«.

5. Testiranje



Skupina ali posamezni razvijalci sprehodov te večkrat preizkusijo. Zberejo povratne informacije in o njih razpravljajo

Organiziranje skupinskega testiranja sprehoda

Sodelovanje z drugimi pri »testiranju« sprehodov je bolj zabavno. Odkrivanje napak ali nedoslednosti, spreminjanje opisov itd.

Primer Na Dunaju je queraum organiziral delavnice z različnimi razvijalci sprehodov, da bi skupaj testirali sprehod. Za učinkovito sodelovanje so uporabili projektor.

»Med današnjim sprehodom sem se naučila toliko stvari, ki se jih sicer ne bi.«

Fati H., udeleženka testnega sprehoda na Dunaju

Primer Projektni tim v Pragi je poslal povezavo testni skupini, da bi ta preverila, ali zasnova sprehoda deluje. Nato so se z nekaj udeleženci odpravili na testni sprehod, da bi preverili izvedljivost. Na podlagi pripomb in nasvetov skupine so prilagodili sprehod tudi v aplikaciji. Posodobitve in popravki sprehoda so bili opravljeni neposredno na kraju samem, na računalniku, ki ga je s seboj prinesel tim izobraževalcev.

Primer V Ljubljani je testiranje potekalo v dveh korakih. Najprej ga je opravila skupina udeležencev razvijalcev, nato pa še testna skupina.

6. Zaključek



Zamisli za izboljšave in spremembe se vključijo v načrte sprehodov.

Povabite druge k sodelovanju

Vodeni sprehodi so bili sestavni del našega projekta. Razvijalci so tistim, ki jih zanima raziskovati kraje v njihovi okolici, ponudili vodene testne sprehode. Izkazalo se je, da so testni sprehodi spodbudni in vsem dostopni učni dogodki.

Primer Na testnih sprehodih na Dunaju so udeleženci doživeli trenutke mikro učenja. Tako so se učili, kako dodati posnetke zaslona ali povezave ali kako shraniti fotografije na telefonu.

Primer V Sloveniji so udeleženci nudili vodene sprehode študentom iz drugih študijskih skupin in njihovim družinskim članom. Zbirali so njihove pripombe in predloge. Te povratne informacije, skupaj z novimi in dodatnimi informacijami, so vključili v program sprehoda.

»Sprva sem bila proti, zdaj pa vidim, kaj vse sem zamudila. Nazadnje je vse tako lahko, pa tudi našla sem nov način, kako ostati v stiku z vrstniki.«

Marta E., 80,
udeleženka
v Pragi

Ponudite različne načine »spoprijemanja« s sprehodi

Da bi premagali ovire in strah udeležencev, lahko sprva ponudite različne načine za »spoprijemanje« s sprehodi. Denimo, sprehod lahko omogočite v analogni obliki in udeležencem razdelite tiskane izpise.

Primer Na Dunaju so bili nekateri udeleženci sprva nekako zadržani in niso želeli sami vnašati svojih odgovorov v tablični računalnik ali se sami lotiti naslednje naloge. Med sprehodom v skupini pa so nekateri zadržani udeleženci pridobili samo-



© queraum

zavest tako, da so poskusili sami, brez pomoči, opraviti posamezne »digitalne naloge«.

Naj bodo vaši sprehodi na voljo tudi drugim

Za oglaševanje sprehodov med starejšimi v soseski uporabite čim več različnih komunikacijskih kanalov in tako omogočite, da bodo sprehodi na voljo vsem.

Primer Sprehodi **SEE U** so dosegljivi s kodo QR, zato jih je mogoče učinkovito oglaševati na družbenih omrežjih ali z razglednicami.

Primer V Pragi je Letokruh nove sprehode promoviral kot del že obstoječe ponudbe sprehodov in izletov za svoje člane in članice. Digitalni sprehodi **SEE U** odpirajo nov pogled na znane kraje, digitalna orodja pa ponujajo novo vrsto doživetja.

Primer Podobno tudi Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje načrtuje vključitev sprehodov v svojo ponudbo izobraževanja na prostem. Študijske sprehode bodo promovirali po različnih kanalih kot so: nacionalni radijski program Slovenija 1, specializirane revije, e-novice mreže slovenskih univerz za tretje življenjsko obdobje in to skupaj z drugimi študijskimi programi. Udeležence bodo spodbujali, da novico o ponujenih digitalnih sprehodih širijo ustno.

www.see-u-project.eu/outcomes

Oglejte si naš spletni priročnik za pripravo sprehodov Actionbound. Ta priročnik lahko po korakih uporabljate na usposabljanju starejših odraslih. Samostojno jih lahko uporabljajo tudi razvijalci sprehodov.

SPREMLJAJOČI UČINKI SPREHODOV

SO DRUŽBENA VIDNOST STAREJŠIH IN UČNE SITUACIJE

**»Hoditi je treba vedno
in kolikor je le mogoče.
Gibanje je zdravo na vseh
ravneh. Ne pravijo zaman:
»Če se giblješ, živiš!«**

Jiří G., 87 let,
udeleženec
v Pragi

Upoštevajte, da imajo sprehodi pomembne spremljajoče učinke. Sprehodi krepijo identiteto starejših in njihovo prepoznavnost v skupnosti. Starejši morajo storiti vse, kar je v njihovi moči, da postanejo vidni! Pomembno je, da se na različne načine borijo proti starostnim družbenim stereotipom. Eden od načinov je, da so uspešni v digitalnem svetu v lastno dobro in v dobro skupnosti.

Poleg tega je bilo med pripravo sprehodov veliko priložnosti tj. »situacij neformalnega učenja«. Udeleženci sprehodov so se seznanili z digitalnimi orodji in pridobili digitalne kompetence. Navajamo nekaj primerov tega, kar so spoznali na usposabljanjih in sprehodih.

Uporaba aplikacije

Actionbound (prijava, vstavljanje besedila in povezav, nalaganje fotografij itd) **Iskanje informacij**

na spletu Fotografiranje Shranjevanje

fotografij v pametni telefon Prenos datotek s

pametnega telefona v računalnik **Prilagajanje**

velikosti pisave v prenosnem telefonu Vzpostavitev

skupine WhatsApp **Uporaba aplikacije**

WhatsApp za komunikacijo Uporaba

projektorja za predstavitve **Uporaba**

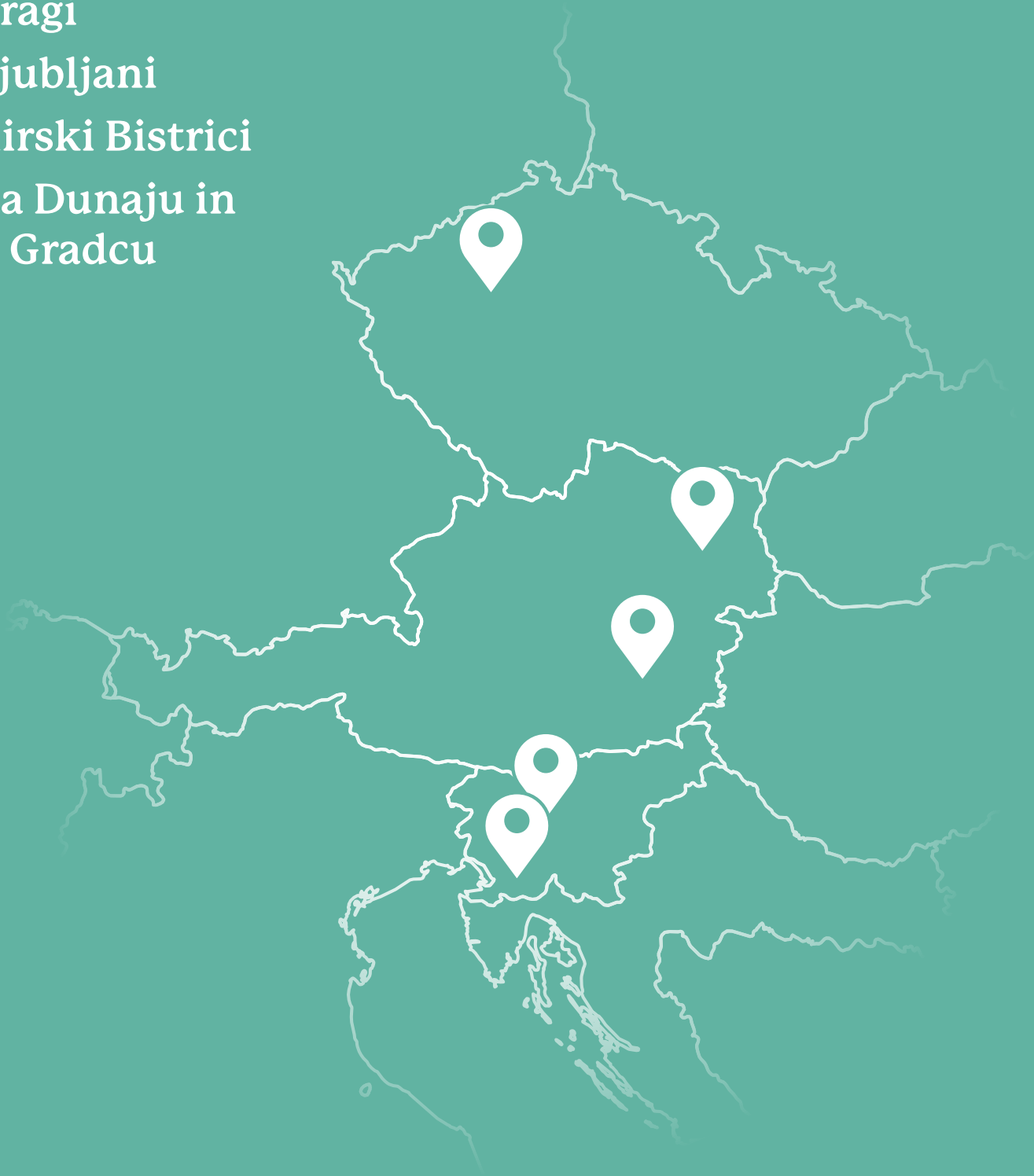
naprave za bogatenje

resničnosti

POTI, PO KATERIH SMO HODILI

SPREHODI **SEE U V**

- 📍 Pragi
- 📍 Ljubljani
- 📍 Ilirski Bistrici
- 📍 na Dunaju in
v Gradcu



ZGODOVINA, SKRITI DRAGULJI IN ZELENE OAZE

SPREHODI SEE U NA DUNAJU
IN V GRADCU

KAKO SMO DELALI

Projektne tim ustanove queraum je sodeloval z različnimi partnerji na Dunaju in v Gradcu. Sodeloval je z obstoječimi skupinami kot so skupine obiskovalcev kluba starejših, obiskovalcev četrtnih skupnosti, večgeneracijskih hiš ali člani skupine Agenda 21, pa tudi s posamezniki in posameznicami, ki so za projekt zvedeli iz časopisa, družbenih omrežij ali od sodelujočih partnerjev. Ker je bila digitalna pismenost udeležencev zelo različna, so bili deležni individualne podpore pri oblikovanju svojih sprehodov. Za spodbujanje vzajemnega učenja so bila redno organizirana srečanja za

izmenjavo vtisov in spoznanj udeležencev, za izmenjavo izkušenj z Actionbound, izmenjavo nasvetov in izkustvenega znanja ali za razpravo o vprašanjih v zvezi z varstvom podatkov. Redno so bili organizirani tudi skupni testni ogledi. V nekaterih primerih so sodelovali tudi izobraževalci odraslih zadolženi za lajšanje učenja. Na usposabljanju izobraževalcev jim je projektna skupina posredovala znanje o aplikaciji Actionbound. Tako je prispevala k trajnostnim učinkom v sodelujočih organizacijah.

»Od časa do časa sem povabil soseda, da naj si ogleda moj tablični računalnik in me posnema«.

Miran H.,
udeleženec
iz Slovenije

»Tudi zame je zanimivo. Med pripravo in prilagajanjem sprehodov vedno odkrijem kaj novega. Pogosto se zgodi, da med sprehodom vsaj en udeleženec doda kakšno, včasih zelo osebno informacijo, kot je denimo tale: ›Oh, spominjam se, da sem se pri dvanajstih letih tukaj prvič poljubila s fantom.««

Karin F.,
udeleženka
v Avstriji

Sprehod po Osmem okrožju



Sprehod v minutah:
približno 60-90



Sprehod v kilometrih: **2**



Na prostem



Lokacija: **Dunaj, Osmo okrožje**

8. dunajsko okrožje Josefstadt je resda najmanjše med vsemi, a tam je veliko zanimivosti. Na tem sprehodu boste odkrili nekaj zanimivih krajev in lokacij ter izvedeli marsikaj o preteklosti in sedanosti okrožja.



© Tom Weřchota

Razvila ga je **Hedi S., ki živi v tem okraju že vse svoje življenje, več kot 90 let. Zelo dobro pozna zgodovino soseske in njene skrite dragulje. V zadnjih nekaj letih je organizirala več vodenih sprehodov, zdaj pa enega od svojih sprehodov digitalizira.**

Zelene oaze Dunaja



Sprehod v minutah: **približno 60'**



Hoja v kilometrih: **približno 3**



Na prostem



Lokacija: **Dunaj, 1. okrožje**



Sprehod vas popelje do zelenih oaz v prvem okraju (notranje mesto). Udeleženci prejmejo zanimive informacije o ozelenitvi mesta in na prijeten način spoznajo, ali ponovno odkrijejo, kraje v središču Dunaja.



Razvila ga je **Skupina Agenda 21 Sommerfrische im Zentrum (»Poletni hlad in počitnice v mestnem središču«)**. Skupina se zavzema za **majhne zelene točke v okrožju**.

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



Večgeneracijski sprehod v Waltendorfu v Gradcu



Sprehod v minutah: **približno 60'**



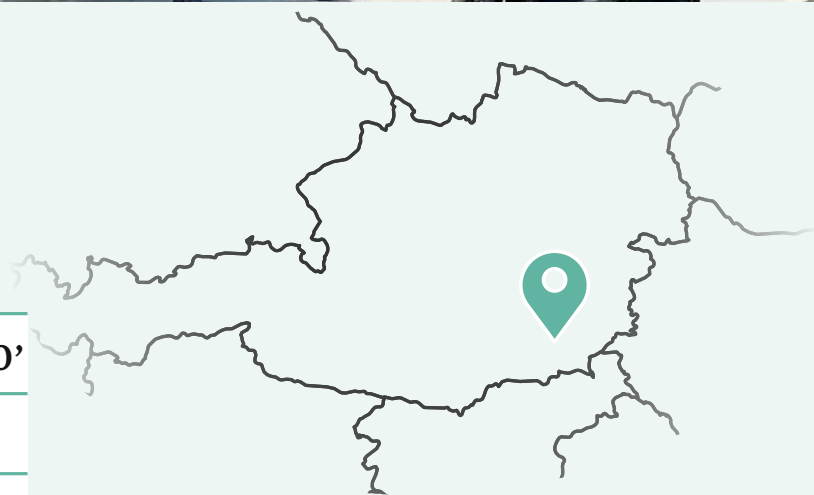
Hoja v kilometrih: **približno 3**



Na prostem



Lokacija: **Gradec, okrožje Waltendorf**



Kaj ima »vesoljska znanost« skupnega z nekdanjo pekarno »Kotzbeck« v Waltendorfu? In zakaj so v 19. stoletju uporabljali ilovnato zemljo v Waltendorfu? Odgovore na ta in številna druga vprašanja boste našli na interaktivnem sprehodu po okrožju Waltendorf v Gradcu.

Razvili so ga **Sprehod temelji na zgodovinskih dejstvih in posebnostih, ki so jih zbrali prostovoljci iz večgeneracijske hiše v Waltendorfu in jih zaokrožili v publikaciji. Ta interaktivni sprehod je nastal skupaj z učenci Osnovne šole v Waltendorfu. Celoten proces razvoja je spremljal Radio Helsinki. Prisluhnite!**

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

VILE, LEGENDE IN ŽAMETNI SPOMINI

SPREHODI SEE U V PRAGI

KAKO SMO DELALI

Projektne tim organizacije Letokruh je k sodelovanju povabil starejše prostovoljce, ki so jih zanimali ogledi in sprehodi. Ti so že imeli izkušnje z oblikovanjem ali vodenjem ogledov, in/ali so želeli delati z digitalnimi aplikacijami. Letokruh je sodeloval s studiem VR Kaleido, saj je virtualna vsebina enega od sprehodov namenjena invalidom. Projektne tim in drugi člani tima Letokruh ter predstavnik virtualno resničnostnega studia Kaleido so podprli udeležence. Za komunikacijo je tim ustvaril skupino v aplikaciji WhatsApp, udeležence pa so povabili, naj sledijo kanalu SEE U. V delavnicah so udeležencem predstavili okvir projekta, aplikacijo Actionbound pa so preizkusili skupaj s preizkusom že obstoječega sprehoda. Udeleženci so pripravili viharjenje možganov in zamisli. Izbrali so tri med njimi. Njihovo

ustvarjanje so vodili tisti, ki so zamisel prispevali tj. »lastniki sprehoda«. Vodili so delavnice, svoje sprehode pa so predstavili v aplikaciji www.mapy.cz ter jih prilagodili glede na pridobljene povratne informacije. Udeležencem so pokazali, kako prenesti sprehode na njihove prenosne telefone in kako se prijaviti v profil Letokruh. To je potekalo po metodi 1:1 - en starejši prostovoljec in en član projektne tima. Testiranje ogledov je potekalo brez internetne povezave in ob navzočnosti udeležencev. Rezultati projekta so vplivali na druge starejše prostovoljce, da so se pridružili sprehodom. Zanje so navdušili tudi druge organizacije, ki delajo s starejšimi.

»Hoja in številni drugi športi so zame neprecenljivi. Všeč mi je, da je aplikacija pritegnila nove ljudi v našo pohodno skupino«.

Jiří G., 87 let,
udeleženec
iz Prage

Najlepše vile na Babi



Sprehod v minutah:
približno 150'



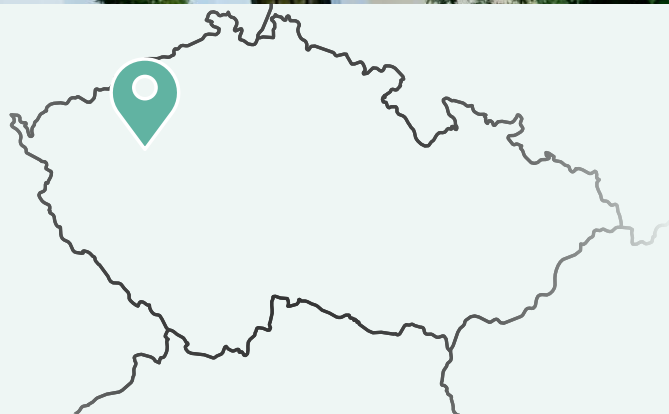
Sprehod v kilometrih: **5,3**



Na prostem



Lokacija: **Praški območji Baba in Podbaba**



© private

Območje Babe in Podbabe je tako izjemno, da je bilo leta 1993 razglašeno za varovano mestno območje. Razlog je preprost. V Evropi je bilo le šest podobnih gradbenih naselij, ki so ustrezala takratnim sodobnim trendom stanovanjske gradnje. Pet med njimi je načel zob časa, toda Praško funkcionalistično naselje se je ohranilo v prvotni obliki.

Razvil ga je **Lastnik tega sprehoda je Petr, K., prostovoljec Letokruha. Njegova strast je razvijanje izletov in sprehodov ter zbiranje informacij in podatkov o pomenljivih krajih. Že več kot leto dni organizira sprehode in izlete za druge starejše prostovoljce Letokruha. Izlet v Babo je razvil, ker je želel prikazati njen izjemen arhitekturni slog.**

Sprehod po Narodni aveniji



Sprehod v minutah:
približno 150'



Hoja v kilometrih: **1,5**

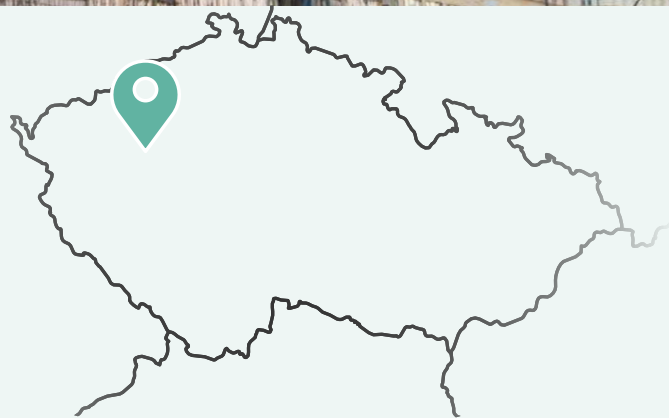


**Na prostem in v zaprtih
prostorih**



Lokacija: **Praga, Národní třída**

Narodna avenija (Národní třída) se nahaja na meji med starim in novim mestom. Sedanja Narodna avenija je bila zgrajena leta 1781. Po dokončanju Narodnega gledališča leta 1881 so bile na Narodni aveniji zgrajene številne pomembne stavbe in ustanove, tu pa so živele in delovale mnoge znane osebnosti, denimo znani umetniki in podjetniki. Národní třída se je



v zgodovino zapisala predvsem z Žametno revolucijo, ki se je zgodila 17. novembra 1989.



© Letokruh

Razvil ga je **Jiří T. je starejši prostovoljec in profesionalni turistični vodnik. Národní třída je predlagal prav on, udeleženci pa so zanjo glasovali zaradi njene zgodovine.**



Na pobočjih Petřína



Sprehod v minutah:
približno 150'



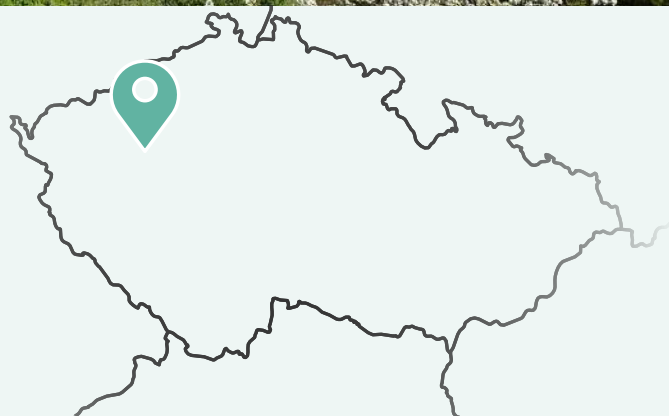
Sprehod v kilometrih: **6,2**



Na prostem in v zaprtih
prostorih z kamero za
obogateno resničnost.



Lokacija: **Praga, Petřín**



© private

Petřín ima privilegiran položaj med hribi na Češkem. Ne le da ga obkrožajo sladkobne legende o ljubezni, zaljubljenih in češnjevih cvetovih, ponaša se tudi s številnimi zanimivimi spomeniki, kipi in zgodovinskimi znamenitostmi.

Razvil ga je **Lastnik tega sprehoda je Petr K., prostovoljec Letokruha. Njegova strast je razvijanje izletov ter zbiranje informacij in podatkov o krajih. Že več kot leto dni organizira sprehode in izlete za druge starejše prostovoljce Letokruha. Petrini so udeleženci izglasovali zaradi edinstvene povezave razgleda, naravnih lepot ter zgodovinskih zgradb in znamenitosti.**

KULTURA, KRUH IN KRAJI Z GENIUS LOCI

SPREHODI SEE U V LJUBLJANI IN ILIRSKI BISTRICI

KAKO SMO DELALI

V Ljubljani sta bili dve študijski skupini:

Skupina za arhitekturo in urbanizem »Trgi, ulice in stavbe okoli nas« je bila v raziskovalno učenje vključena že večkrat poprej. Študenti so se udeleževali predavanj, zbirali so osebne zgodbe, hodili v arhive in preučevali denimo članke, radijske oddaje ali razglednice. Z nekaj podpore so že zbrano gradivo dopolnili s posnetki šansonov, dodatnimi časopisnimi članki, filmi in oglasi. Naučili so se, kako iz zelo različnih virov postopoma razviti didaktično gradivo. Na začetku so bili člani skupine, ki so bili starejši od 80 let negotovi glede svojih zmožnosti učenja aplikacije Actionbound, a ob spodbudi skupine so hitro pridobili samozavest.

Druga skupina je bila skupina naprednih učencev angleščine. Razvili so sprehod »The Old Town We Know and Love« (Slov. Staro mesto, ki ga poznamo in imamo radi), sprehod, ki ponuja znanje o tradicionalnih obrteh, prodajalnah kruha in mlečnih izdelkov v starem mestnem jedru. Metoda učenja je bila preprosta – samo zbiranje spominov na običajne ljudi, ki so tam živeli, in storitve, ki so bile za vsakdanje življenje v starem mestnem jedru v socialističnih časih.

Skupina iz Ilirske Bistrice, ki je razvila sprehod »Tječe, tječe bistra voda«, prej uporabljenih metod ni poznala. Pričeli so tako, da so zbirali uradne publikacije o znamenitostih, pri čemer so povzemali uradna besedila in slike. Tako so sestavili sprehod; zbirali so slike, se pogovarjali med seboj, zapisovali svoje spomine in spomine drugih krajanov, ki so bili večinoma že posneti v lokalnih televizijskih oddajah. Več podatkov so poiskali v magistrskih delih, znanstvenih člankih, časopisih in videoposnetkih o Ilirski Bistrici. Gradivo so pogosto preverjali, da ne bi bilo napak. Naredili so uvod v svoj sprehod Actionbound, v katerem so predstavili sebe in svojo UTŽO, Univerzo za tretje življenjsko obdobje.

Rezultate projekta so v vseh skupinah preverili njihovi vrstniki iz podobnih študijskih krožkov.

**»Lepo je tudi
biti med vrstniki,
se učiti v svojem
tempu in imeti možnost
prispevati, kar znam.«**

Vera P., 81 let,
udeleženka
v Ljubljani



Med kulturo in prijatelji



Sprehod v minutah: **približno 60'**



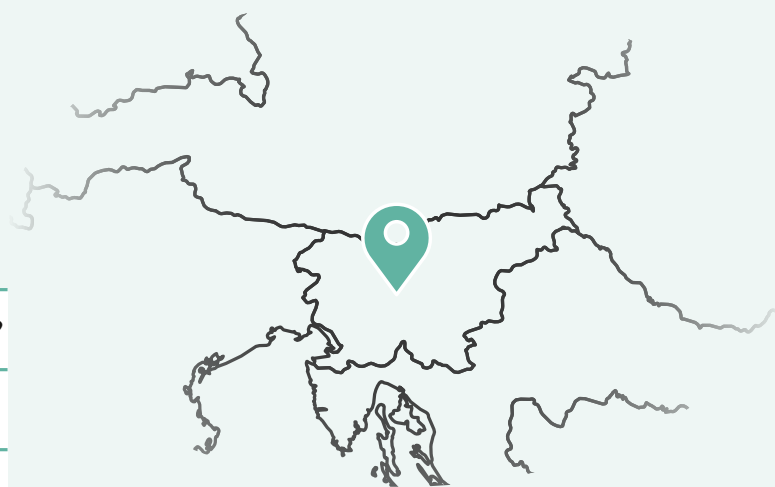
Hoja v kilometrih: **približno 3**



Na prostem



Lokacija: **Ljubljana, center**



Sprehod združuje kulturne znamenitosti in pomembna stičišča ljubljanskega družabnega življenja. Udeleženci tega sprehoda se lahko potopijo v spokojno in počasno vzdušje ter ob tem ponovno odkrivajo pozabljene odnose med prebivalci in umetniki. Sprehod ima sedem postankov, začeni pri stavbi Nebotičnika, mimo Opere in nakupovalnega središča Maxi market – enega od ikoničnih zbirališč v preteklosti – ter Narodnega gledališča, nekdam zelo priljubljenega

območja Šumi, kjer so prihodnji politiki in umetniki v neskončnost razpravljali o življenju in družbi. Sprehod se konča pri hotelu Union.



Razvila ga je **študijska skupina UTŽO v Ljubljani**

Staro mestno jedro, kot ga poznamo in imamo radi



Sprehod v minutah: **približno 45'**



Hoja v kilometrih: **2,5**



Na prostem/ v zaprtih prostorih



Lokacija: **Ljubljana, Stari trg**



Sprehod razkriva, kako so prebivalci pekli in uživali kruh v obdobju socializma po drugi svetovni vojni. Začne se na Bregu pri nekdanji pekarni, nato pa poteka od hiše do hiše na Starem trgu, eni od ulic v starem mestnem jedru. Udeleženci ne spoznavajo le navadnih ljudi, ki so tam živeli, temveč tudi nekdanje lokalne obrtnike in njihove obrti. Odkrivajo starodavni način življenja v tem delu mesta. Zbrali so različne osebne zgodbe. Sprehod so opisali

in »podložili« s fotografijami, ki so jih posneli študenti Slovenske UTŽO ter s kratkimi izjavami ali zgodbami staroselcev napisanimi v angleščini.



© Dušana Findeisen

Razvila ga je
**študijska
skupina UTŽO
Ljubljana**

Tječe, tječe bistra voda



Sprehod v minutah: **približno 45'**



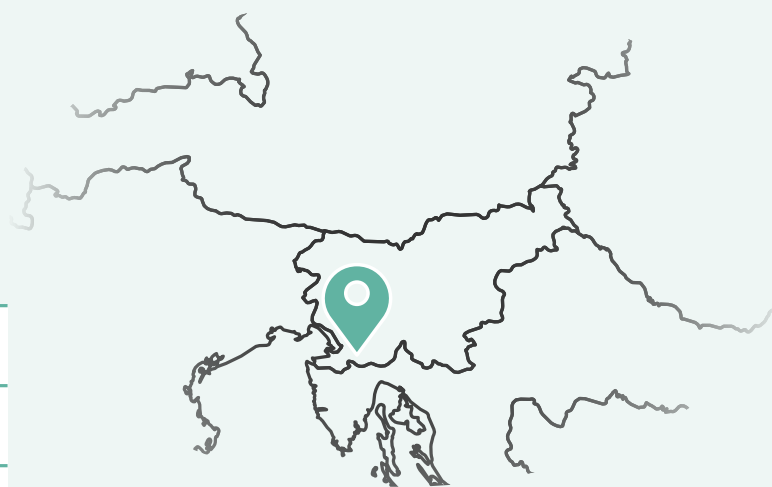
Hoja v kilometrih: **2,5**



Na **prostem/ v zaprtih prostorih**



Lokacija: **Ilirska Bistrica**



Sprehod popelje po najznamenitejših krajih Ilirske Bistrice, očarljivega majhnega mesta v zahodni Sloveniji. Popelje do občinske hiše, lokalnega botaničnega parka, osrednjega trga, Guranjskega kraja, do stavb na vodi in skozi živahno zgodovino tega mesta. Udeležencem predstavi dušo teh krajev. Sprehod vodi od Mestne palače do Glavnega trga, v Guranji kraj, vodi skozi sedanost tega mesta in njegovo zgodovino na vodi, do slapa Sušec – zbirališča fotografov z vseh koncev

sveta. Del sprehoda je tudi nekaj manjših lokalnih muzejev, ki prikazujejo lokalni način življenja.



© Ivanka Bratovič

Razvila ga je
**študijska
skupina UTŽO
Ilirska Bistrica**

ČESA SMO SE NAUČILI

IZOBRAŽEVALCI ODRASLIH KOT UČENCI

Nismo »poučevali« udeležencev. Bili smo mentorji in mentorice, ki lajšajo različne in zelo individualne učne procese udeležencev. Nismo »usposabljali« temveč smo v [SEE U](#) prilagodljivo, na modulih temelječe učenje prilagodili potrebam in zanimanjem udeležencev. Bili smo učitelji/učiteljice, pa tudi študenti in študentke. Takšno razumevanje nas samih nam je odprlo veliko možnosti izkustvenega učenja. Navajamo nekatere izkušnje in spoznanja, ki smo jih pridobili v svojih vlogah.

Za delo s posamezniki in skupinami izobraževalci odraslih potrebujejo celovit nabor veščin kot so veščina vodenja projektov,

»Spomnili smo se, da naše učenje nikoli ni namenjeno samo nam. Nikoli se ne učimo tako dobro kot takrat, ko se učimo za druge«.

Majda Ažman,
profesorica
angleščine in
članica projektne
skupine v Ljubljani

© Sarah Frühling



komunikacijske spretnosti, predstavitvene spretnosti, tehnike učenja, poznavanje skupinske dinamike, strokovno znanje o dajanju povratnih informacij. Zbrali smo še nekaj drugih vidikov, ki so bili za naš projekt pomembni in potrebni:

👁️ Prilagodljiva miselnost.

Udeleženci in tisti, ki lajšajo učenje, se vključujejo s svojimi osebnostmi, svojo podzavestjo, s svojim referenčnim okvirjem, s predhodnimi izkušnjami z učenjem, svojim spolnim kapitalom, s svojim latentnim in eksplicitnim znanjem, potrebami, interesi, željami itd.

»Od časa do časa sem povabil soseda, da naj si ogleda moj tablični računalnik in me posnema«.

Miran H.,
udeleženec iz
Slovenije

👁️ **Pripravljenost za soočanje z negotovostjo.**

Ker je naš projekt obsežen in vključuje več elementov hkrati, kot so priprava vsebine sprehodov in uporaba digitalnih naprav, smo pogosto naleteli na vprašanja, na katera nismo znali odgovoriti. Ključnega pomena je, da se s to negotovostjo dobro spoprimemo. Sprejemljiv odziv na takšne situacije je: »Ne vem, nisem prepričan, tega vprašanja se že nekaj časa nisem dotaknil, bom pa preveril«.

👁️ **Učenje z delom.**

Kot izobraževalci ali tutorji poznamo cilje, ki jih moramo doseči, vendar nismo povsem vedeli, kako narediti posamezne korake in doseči cilje. Tako smo se zanašali na »učenje z delom«. Kar smo spoznali na tej poti, smo sproti uporabili za načrtovanje naslednjih korakov.

👁️ **Vedoželjnost.**

Je ključnega pomena za projekt, pri katerem se morate nenehno seznanjati z novimi temami.

👁️ **Pripravljenost za doživljanje strahu in zadržkov.**

Čeprav so bile metode v [SEE U](#) primerne za vse, so nekateri udeleženci še vedno oklevali in niso želeli uporabljati digitalnih naprav. Bali so se, denimo, prispevati svoje zamisli in jih vnesti v Actionbound. Bali so se uporabljati tablični računalnik. Za omilitev teh zadržkov bi bilo koristno zagotoviti tudi drugačne možnosti, kot je, denimo, tiskan zapis sprehoda.

👁️ **Spodbujanje ustvarjalnega učenja.**

Če ponudite več metod in načinov pristopanja k problemu ali nalogi, se več ljudi počuti nagovorjenih in povabljenih v učenje. Razmislite, kako na vsakem koraku učne poti »ujeti« in vključiti tudi tihe in manj zgovorne.

👁️ **Izvedljivo načrtovanje.**

Prilagodljiv pristop je časovno zelo potraten. Pomembno je razmisliti in presoditi, koliko skupin ali posameznikov je moč podpreti v učnem procesu.



© Letokruh

👁️ **Zaupanje v skupino.**

Med potekom projekta smo opazili, da so bila srečanja vseh za izmenjavo vtisov in spoznanj zelo priljubljena. Starejši udeleženci so bili mnenja, da je učenje in pridobivanje povratnih informacij od vrstnikov zelo dragoceno. Ta izmenjava v živo je bila osvežujoča in zelo učinkovita, zlasti kar zadeva digitalne spretnosti, ki so se prenašale neformalno in sproti.

**»Postajam
boljša v tem,
kar je v današnji
družbi na splošno
cenjeno«.**

Lučka T. 75 let,
udeleženka
v Ljubljani

Izobraževalci bi morali starejše pri njihovem sodelovalnem učenju in delovanju resnično podpirati in opolnomočiti.

👁️ **Tehtno presojanje.**

Posebna ugotovitev našega projekta je bila, da so nekateri razvijalci ali lastniki sprehodov zbrali veliko pomenljivih krajev in veliko informacij - preveč za en sprehod. Kljub temu so lastniki sprehodov običajno vztrajali pri svoji različici. Tehtno presojanje na terenu denimo preizkus sprehoda skupaj z drugimi udeleženci, je pomagalo razjasniti, kje so meje.

👁️ **Seznanjenost s stereotipi in starizmi.**

Pri delu s ciljno skupino starejših se morate zavedati splošnih, pa tudi svojih lastnih, zelo osebnih predsodkov glede starejših. Nadvse pomembno je poznati starizme in njihove posledice. Pri tem je pomembno tudi to, da ne poudarjate preveč pomanjkljivosti, in nasprotno, da prepoznate osebni razvoj in napredek posameznika. Poleg tega je ključnega pomena, da starejše posameznike obravnavate kot posameznike in ne kot skupino.



KDO SMO

SEE U je projekt *Erasmus+* (Partnerstva za sodelovanje, izobraževanje odraslih) v trajanju od decembra 2022 do novembra 2024. Projekt je izvajalo pet partnerskih organizacij:

Avstrija

**QUERAUM. KULTURNE IN
DRUŽBENE RAZISKAVE**

www.queraum.org/en

Češka republika

LETOKRUH, Z.Ú.

www.letokruh.eu

Slovenija

**SLOVENSKA UNIVERZA ZA
TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE**

www.utzo.si/en/

Švica

GERONTOLOGIE CH

www.gerontologie.ch

Evropa

AGE PLATFORM EUROPE

www.age-platform.eu

Kolofon:

Izdal: queraum. Kulturne in družbene raziskave

Postavitev in oblikovanje: 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

