



**Senior
Explorers
of Urban
Environments**

Starejši raziskujejo urbana okolja
Starejši digitalno odkrivajo svojo
sosesko



PROJEKT



Številnim starejšim grozi digitalna izključenost, načenja njihovo vključenost v družbo. Z našim projektom SEE U prispevamo k odpravljanju digitalne vrzeli.



Digitalna pismenost je ključ, ki odpira vrata v današnji svet. Digitalne naprave, digitalne aplikacije ne skrbijo zgolj za to, da smo informirani, marveč nam tudi pomagajo participirati v družbi in uporabljati vrsto storitev. Pomagajo nam ostati v stiku s prijatelji in družino. Številnim starejšim pa grozi, da bodo digitalno izključeni, kar danes pomeni, da bodo hkrati izključeni iz družbe. S projektom SEE U prispevamo k ožanju digitalne vrzeli. Razvijamo učna okolja, ki starejše navdihujejo in so jim v pomoč, da obvladajo nove tehnologije. Te naj bi nam vsem pomagale, da napredujemo in se povezujemo, ne pa da postanemo družbeno izključeni. Tako kot vsi drugi se morajo tudi starejši učiti obvladovati nove tehnologije, a to je mogoče le, če jih uporabljajo za smiselne naloge in v smiselnih situacijah. Vemo, da se nove tehnologije učimo uporabljati podobno, kot se učimo uporabljati jezik, skupaj z drugimi. Učenje je socialno dejanje in učimo se nenehno.

ZAKAJ TA PROJEKT

DIGITALNA PARTICIPACIJA JE DRUŽBENA PARTICIPACIJA

Danes so digitalna orodja vraščena v naše življenje. Pomagajo nam, da se bolje sporazumevamo. Pomagajo nam, da bolje organiziramo svoje vsakdanje življenje prek interneta, v naš dom pa prinašajo umetnost, kulturo in družabno življenje. Prav tako nam poenostavljajo številne postopke, denimo poslovanje z organi javne uprave ali ponudniki storitev. Digitalno sodelovanje lahko pomembno prispeva k ohranjanju in boljšanju kakovosti življenja v starosti, saj starejšim omogoča neodvisen življenjski slog. Kot smo videli med pandemijo COVID-19, lahko tehnologija pomaga omiliti osamljenost in nam pomaga ostati v stiku z družino in prijatelji - pomaga pa nam tudi pri učenju, ukvarjanju s športom in drugih dejavnostih.

**»Digitalizacija
prinaša svet
k nam domov.«**

Ivica Ž., študentka
arhitekture in
urbanizma na Slovenski
univerzi za tretje
življenjsko obdobje

DIGITALNO VRZEL JE TREBA OŽATI

Evropa je digitalno najbolj povezana regija na svetu. Skoraj devetdeset odstotkov njene prebivalstva je na spletu¹, digitalna udeležba starejšega prebivalstva pa se je v zadnjih nekaj letih močno povečala. Vsemu navkljub pa številnim starejšim Evropejcem grozi, da bodo zaostali za drugimi.² Med starejšimi je najti nekatere skupine, ki jim bolj grozi digitalna izključenost kot drugim, med njimi so tudi starejše ženske. Te se soočajo s še več ovirami in vrstami neenakosti, kar je posledica tega, da »so bile skozi življenje na različnih področjih pogosto prikrajšane«.³ Posledično je več možnosti za njihovo socialno izključenost in odvisnost od drugih glede dostopa do temeljnih digitalnih storitev.

**»Ne bi rad zao-
stajal za drugimi.«**

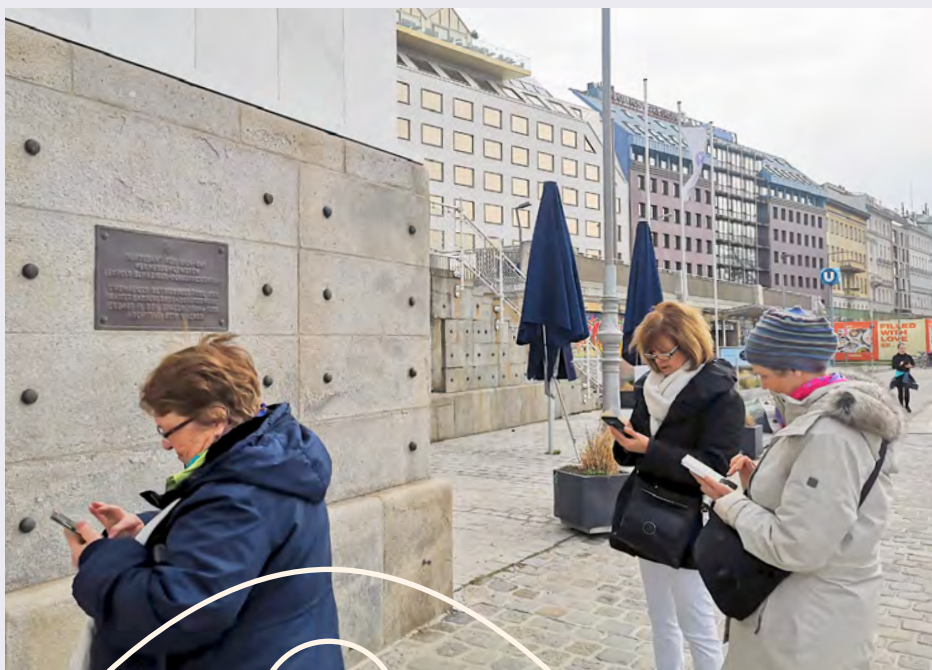
Alojz T., študent
angleškega jezika na
Slovenski univerzi
za tretje življenj-
sko obdobje

Biti digitalno pismen je danes ključnega pomena. Starejši, ki jim grozi digitalna izključenost, so izpostavljeni tudi socialni izključenosti. Digitalna vrzel ogroža njihovo participacijo v družbi, slabi njihovo zmožnost, da bi uporabljali posamezne storitve, iskali informacije, sodelovali v javnih razpravah, ohranjali stike z drugimi itd. Vrzel je treba odpraviti ali vsaj zmanjšati!

POTREBUJEJO POSEBNA UČNA OKOLJA

Študije so pokazale, da je učenje v poznejših letih življenja pomembno za starejše same in družbo. Je kot dihanje. Ni nujno potrebno le za socialno vključenost, temveč tudi za zdravje in dobro počutje.⁴

- ¹ https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Digital_economy_and_society_statistics_-_households_and_individuals
- ² E.g. www.statista.com/statistics/1241896/european-countries-internet-users-use-accessed-internet-daily-age/ und www.age-platform.eu/special-briefing/growing-old-digital-world
- ³ www.age-platform.eu/special-briefing/complex-gender-face-digital-exclusion-old-age
- ⁴ E.g. Cory Noble et al. (2021): How Does Participation in Formal Education or Learning for Older People Affect Well-being and Cognition? A Systematic Literature Review and Meta-Analysis. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2333721420986027>



V projektu **SEE U starejši s pomočjo digitalnih orodij raziskujejo svoje soseske. Razvijajo sprehajalne poti in se sprehajajo po svojem bivalnem okolju. Poti so digitalne. Podpiramo jih pri tem razvojnem procesu in jim lajšamo uporabo različnih digitalnih naprav. Učna okolja so odprta, prilagodljiva in navdihujoča. Vsakdo lahko sodeluje skladno s svojimi zanimanji in možnostmi.**

Pri čemer naj se starejši učijo v okoljih, ki:

- 👁 jim budijo vedoželjnost in strast do učenja,
- 👁 jim krepijo samozavest,
- 👁 upoštevajo njihov odnos (npr. do tehnologije),
- 👁 spoštujejo njihove želje in zmožnosti,
- 👁 jim omogočajo samostojno in interaktivno (vrstniško) učenje,
- 👁 upoštevajo raznolikost ciljne skupine starejših in
- 👁 ne poznajo stereotipov glede starosti.

STAREJŠI SE BORIJO PROTI STEREOTIPOM IN NASPROTUJEJO STARIZMOM

Pomanjkljivosti na področju digitalne udeležnosti starejših v družbi pa niso edina grožnja njihovi socialni vključenosti. Enako škodljivi so starostni stereotipi, predsodki in diskriminacija na podlagi starosti. »Starizem lahko spremeni pogled na druge in na nas same. Lahko spodkoplje solidarnost med generacijami, nam razvrednoti ali omeji zmožnosti, da izkoristimo to, kar družbi lahko dajo tako mlajši kot starejši. Vpliva na zdravje, dolgoživost in dobro počutje [...]«. ⁵ Starejši, ki ustvarjajo skupaj z drugimi in so njihovi vzorniki, rušijo družbene stereotipe o staranju in starosti. Prispevajo k nastajanju odprte, enakopravne in starosti prijazne družbe.

»Dejavni starejši spreminjajo tradicionalno podobo starosti in ponujajo nove scenarije za življenje v starosti«

Dušana Findeisen,
Slovenska univerza
za tretje življenjsko
obdobje



Tako kot vsi drugi se morajo tudi starejši naučiti obvladovati nove tehnologije tako, da jih uporabljajo za smiselne naloge in v smiselnih situacijah. V projektu SEE U razvijamo učna okolja, ki starejše navdihujejo in podpirajo pri uporabi tehnologij, ki so bile ustvarjene za napredek in povezovanje, ne pa za izključevanje.

⁵ <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageismquestions-and-answers/item/ageing-ageism>



© queraum

KAJ IN KAKO NAREDITI

Projekt SEE U

V projektu **SEE U** starejši s pomočjo digitalnih orodij raziskujejo svoje soseske. Načrtujejo sprehajalne poti v svojem bivalnem okolju, takšne, za katere je treba uporabiti računalniške aplikacije. Projektne skupine **SEE U** podpirajo starejše pri tem razvojnem procesu in jim lajšajo uporabo različnih potrebnih digitalnih naprav in orodij. Učna okolja so odprta, prilagodljiva in navdihujoča. Vsi sodelujejo pri tem glede na svoja zanimanja in zmožnosti. V projektu se spodbuja vzajemno učenje, tako da se vrednost sprehodov preverja skupaj s starejšimi, nato pa so sprehajalne poti na voljo tudi drugim.

DELAVNICE V SEE U

Kaj želimo doseči?

Z delavnicami SEE U želimo v naših projektnih skupinah:

- 👁️ pritegniti starejše ženske in moške, da v njih sodelujejo z digitalnimi orodji in aplikacijami,
- 👁️ prebuditi v starejših vedoželjnost glede možnosti, ki jih ponujajo digitalna orodja in aplikacije, prebuditi jo do te mere, da želijo orodja preizkusiti,
- 👁️ podpreti starejše pri oblikovanju svojih sprehodov in izletov v skladu z njihovim življenjem, zanimanji in potrebami,
- 👁️ pri starejših okrepiti občutek pripadnosti, ki omogoča vzajemno učenje (vrstniško učenje in sodelovanje),
- 👁️ razvijati in preizkušati inovativne in učinkovite metode, ki povezujejo resnični in digitalni svet (in obratno), še posebej pri starejših.

**»Toliko je stvari,
ki se jih je treba
učiti in to ves čas.«**

Franček H., študent na Slovenski univerzi za tretje življenjsko obdobje

Koga želimo doseči?

V delavnicah **SEE U** udeleženci razvijejo lastne sprehajalne poti in jih preizkusijo. Poti so podprte z aplikacijami. Na teh poteh s pomočjo digitalnih orodij starejši raziskujejo svoje soseske. Delavnice partnerji sooblikujemo skupaj s starejšimi, ki:

- 👁️ želijo na podlagi svojih skupnih zanimanj razvijati sprehajalne poti in ogleda,
- 👁️ želijo skupaj z drugimi raziskovati svoje soseske,
- 👁️ želijo upravljati z digitalnimi sredstvi in (novimi) orodji,
- 👁️ se želijo naučiti nečesa novega ob pomoči vrstniškega učenja in so pripravljeni sodelovati pri načrtovanju izletov in jih preizkusiti,
- 👁️ želijo ponuditi vodene ogleda drugim starejšim.

Kako se izvajajo te delavnice?

Ni nujno, da udeleženci izpolnjujejo vsa zgoraj navedena merila. Delavnic **SEE U** se lahko udeležijo vsi starejši. Nikogar ne bomo izključili, ker ga bo morebiti zanimalo le »druženje«, sodelovanje na ekskurzijah (in ga modra ne bo zanimalo razvijanje poti). Nasprotno! Ker želimo doseči precej različne skupine starejših, bodo delavnice **SEE U** omogočile udeležbo vsem in na vseh stopnjah predhodnega znanja. Delavnice jim bodo omogočile tudi, da se pridružijo razvoju ekskurzij in jih vodijo v katerikoli fazi procesa. To pa pomeni, da bodo delavnice zelo prilagodljive in organizirane glede na izkušnje, potrebe in zanimanja starejših.

**»V tem projektu se
lahko na igriv način
in postopoma učim
nečesa novega.«**

Karin F., udeleženka
v projektu SEE U
v Avstriji

Naš koncept preprostih delavnic omogoča starejšim, da se priključijo, kadar želijo. V procesu razvoja sprehajalnih poti in izletov lahko s svojimi prispevki sodelujejo tako, kot želijo. Potek delavnice je razdeljen na module, v katerih starejši lahko sodelujejo glede na to, kaj jih zanima in glede na svoje že pridobljene izkušnje. Moduli ne potekajo nujno drug za drugim. Odvisni so od konteksta in profila tistih, ki se učijo, in odvisni so od skupinske dinamike. Module je mogoče različno razporediti, lahko potekajo tudi vzporedno. Delavnice je mogoče organizirati za 2-10 udeležencev, ob različnih dnevih, glede na potrebe in ritem posameznih skupin.

PREGLED DELAVNIŠKIH MODULOV



1. Združevanje

V projektu **SEE U** se udeleženci zberejo in spoznajo. Opogumimo jih, da prispevajo svoja zanimanja in znanje k projektu.

2. Odločitev za teme

Zberejo se teme prihodnjih sprehodov, o njih teče razprava, skupina teme nadgradi.

3. Razvoj

Udeleženci se seznanijo za različnimi možnimi elementi sprehajalne poti (n.pr. s posameznimi informacijami, igrivimi elementi poti). Preizkusijo različne metode in izberejo svojo pot ali poti.

4. Nalaganje

Potem, ko udeleženci analogno razdelajo posamezne poti, jih tudi naložijo v aplikacijo *Actionbound*. Odvisno od zanimanj in znanja članov skupine to lahko storijo posamično ali ob pomoči projektnega tima.

5. Preverjanje

Digitalne sprehajalne poti preverijo skupina ali razvijalci posameznih sprehajalnih poti in o njih steče razprava. Zberejo se povratne informacije in o njih se razpravlja.

6. Zaključne naloge

Zamisli za izboljšave in spremembe se vnesejo v načrt sprehajalnih poti.

V vseh modulih so starejši deležni spodbude in podpore pri uporabi naprav, strojne opreme (to so npr. pametni telefon, tablični računalnik, prenosni računalnik) in aplikacij (to so npr. zemljevidi, iskalniki, socialna omrežja, zbirke podatkov, aplikacije za snemanje video/avdio posnetkov, aplikacija *Actionbound*). Te naprave in strojna oprema so pomembni za načrtovanje izletov in tem, ki udeležence zanimajo. Spodbujajo in omogočajo samostojno učenje in učenje drug od drugega (vrstniško učenje).

»Mislim, da je zanimivo. Ko pripravljam elemente obhoda, lahko sama odkrijem veliko novih stvari«.

Karin F., udeleženka
SEE U v Avstriji

**»Pazite, da se
se ne ustavite.
Če se ustavite,
to ni dobro.«**

Jitka F., udeleženka
SEE U iz Češke
republike

Kaj so sprehodi in sprehajalne poti v SEE U?

Teme sprehajalnih poti ali ogledov določijo starejši in soustvarjalci delavnic **SEE U**. Tematika je usklajena z njihovimi zanimanji, talenti in zgodbami. Na primer:

- 👁️ **»Prostori/pomenljivi kraji«:** Naše najljubše lokacije ali razgledi v okolici.
- 👁️ **»Se še spominjate?«** Naša soseska zdaj in nekoč (npr. pozabljeni kinematografi).
- 👁️ **Posebna vprašanja, na primer:** »Kaj pa ... trajnost, podnebne spremembe, šport ... v naši soseski?«

Kaj bo nastalo v SEE U?

Želimo, da bi bile izkušnje in rezultati projekta **SEE U** v navdih in pomoč drugim, ki jih zanima digitalna vključenost starejših v družbo. V ta namen uporabimo **KONCEPT DELAVNICE** v podporo udeležencem pri oblikovanju njihovih spletnih ogledov in pri raziskovanju njihove okolice skupaj z drugimi. Poskrbimo tudi za dostopnost **SPLETNIH SPREHAJALNIH POTI IN OGLEDOV** in za razvoj **SPLETNEGA PRIROČNIKA**, v katerem je moč najti informacije in vire za razvoj spletnih sprehajalnih poti in ogledov. Posebej se osredotočimo na ciljno skupino starejših. Priročnik se usmerja v organizacije, ki delajo skupaj s starejšimi ali delajo za njih. Nagovarja lokalne pobude in starejše/prostovoljce, da razvijejo in ponudijo primerljive sprehajalne poti in ogleds v svojih soseskah. Poleg teh večinoma praktično usmerjenih izdelkov bomo v projektu pripravili tudi brezplačen **UČBENIK** in brezplačne **WEBINARJE** za ozaveščanje o pomenu digitalnega vključevanja starejših državljanov. Navdihovali vas bomo s primeri in predstavijo izkušenj.

KAJ NAS NAVDIHUJE

Razvoj **SEE U** ni bil navdihnjen le z našo raziskavo o digitalni izključenosti/vključenosti starejših Evropejcev. Morda so bili za nas še bolj navdihujoči različni projekti, ki se ukvarjajo z istim področjem kot **SEE U** (ali z njegovimi posameznimi vidiki) in sicer s tehnologijo, prostorom in participacijo starejših v družbi.

Izbrali smo štiri zanimive primere iz štirih različnih držav in prosili koordinatorje in udeležence posameznih projektov, da nas popeljejo skozi svoje izkušnje, da nam predstavijo najpomembnejše vidike projektov in povedo, česa so se v teh projektih naučili.

Odločili smo se, da bomo zapisali polna imena projektnih partnerjev, zasebnost udeležencev v projektu pa bomo varovali. Zato navajamo njihovo lastno ime in le začetnico priimka.



© GERONTOLOGIE CH

V Hemishofnu so starejši sodelovali v participativnih obiskih posameznih krajev. S pomočjo aplikacije so raziskovali vprašanje »Kako prijazna je moja občina do starejših?«

Aplikacija kot anketni pripomoček

Ogledi z aplikacijo v Hemishofnu, Švica

Profil

Naslov projekta: Program starosti prijazne lokalne skupnosti

Financiranje: Kanton Schaffhausen in občina Hemishofen

Organizacije: GERONTOLOGIE CH in Društvo za razvoj mest in vasi

Mesto, država: Hemishofen, Švica

Cilj: Participativna analiza lokalne skupnosti

Ciljna skupina: Vsi prebivalci (414 oseb)

Spletne strani: www.stadtsache.de,
<https://altersfreundliche-gemeinde.ch>

V majhni občini Hemishofen z le nekaj več kot 400 prebivalci je bil v okviru projekta razvoja naselja izveden participativni obisk kraja. Starejši so sledili raziskovalnemu vprašanju »Kako starosti prijazna je moja občina?« in z aplikacijo **Stadttsache** so beležili svoje povratne informacije. Razpravljali so o spremembi namembnosti nekdanje šolske stavbe in imeli veliko zamisli o tem, kako v ta prostor vnesti novo življenje.

Simon, organizirali ste ogled naselja in občanom Hemishofna ste pomagali analizirati, v kolikšni meri je njihova vas prijazna do starejših. V čem je bila ta dejavnost posebna?

Simon Stocker: Obisk je del programa Starosti prijazna lokalna skupnost, ki ga v GERONTOLOGIE CH izvajamo v kantonu Schaffhausen. Cilj programa je posredovati znanje o politiki staranja in starosti občinam in jih spremljati na njihovi poti do starosti prijaznejše občine. Za nas je zelo pomembno, da starejše prebivalstvo sodeluje pri razvoju in izvajanju ukrepov.

Violette, sodelovali ste pri pregledu kraja.

Zakaj ste se odločili za sodelovanje?

Violette T.: V vasi živimo že 30 let in se ukvarjamo s prostovoljnim delom. Zelo sem bila vesela, da nas je občina povabila. Všeč mi je bila tudi oblika dela, obiski na terenu. Ker bi rada živela v tej občini, ko bom starejša, mi je pomembno, da je občina prijazna do starejših. Zato je bilo jasno, da želim sodelovati pri oblikovanju svoje prihodnosti.

Uporabili ste aplikacijo Stadtsache, da bi z njo raziskali svojo sosesko. Kakšne so vaše izkušnje s to digitalno aplikacijo?

Violette T.: Presenečena sem bila, kako zabavna in igriva je bila uporaba aplikacije. Struktura in vprašanja kot so »Kaj mi je všeč«, »Kaj mi ni všeč«, »Kje bi se morala občina izboljšati« je bila logična in formular je bil preprost za izpolnjevanje. Aplikacija mi je omogočila tudi, da sem si podrobneje ogledala kraje v vasi in razmišljala o varnosti, o izboljšanju podobe vasi ali o motečih rečeh.

Še vedno sem navdušena nad digitalnimi možnostmi.

Zakaj menite, da je tako pomembno, da (starejši) ljudje spoznajo digitalni svet?

Simon Stocker: Za nas je participativnost nadvse pomembna in če vidimo priložnost za igrivo rabo digitalnega orodja, jo izkoristimo. V primeru Hemishofna je bila to aplikacija, ki je zelo enostavna za uporabo. Udeleženci pa so lahko po zaključku ogleda prispevali fotografije in pričevanja.



»Po informativnem sestanku je postala uporaba aplikacije enostavna, zabavna in ni me bilo več strah digitalnih orodij. Tudi ogled mesta je pripomogel k lažjemu pogovoru in spoznali smo celo nove prijatelje«.

(Violette T.)

Česa ste se vi osebno naučili iz raziskovalnega obhoda kraja in uporabe digitalnih orodij?

Violette T.: Sem vedoželjna in vedno se želim naučiti več. Po navodilih na kraju samem je bila uporaba aplikacije zelo enostavna; bila je zelo zabavna in ponovno mi je zmanjšala strah pred digitalnimi orodji. Tudi ogled na kraju samem je spodbudil pogovore in spoznali smo celo nove prijatelje.

Kaj vas je najbolj presenetilo med obhodom kraja?

Simon Stocker: Prvič smo uporabili aplikacijo in nismo vedeli, kako jo bodo udeleženci sprejeli. A so se zelo zabavali! Posebne pomisleke glede javnih prostorov je mogoče odlično zajeti s fotografijami.

Česa ste se vi naučili v tem projektu in kaj boste v prihodnjih projektih digitalizacije in starejših lahko uporabili?

Simon Stocker: Digitalna orodja so uporabna. Zmeraj so namenjena nečemu: združevanju ljudi. V našem primeru je bila aplikacija koristna tudi zato, da smo prikazali različne vidike lokalne skupnosti, nazadnje pa je šlo tudi za izmenjavo med ljudmi in ukrepe za boljše sožitje, ki so sledili.

Z menoj po mojem mestu

Profil

Financiranje: Evropska unija - program Grundtvig

Trajanje: 2012-2014

Organizacija: Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje (UTŽO)

Mesto, država: Ljubljana, Slovenija

Cilj: Starejši razvijejo sprehajalne poti in ogled mesta na podlagi svojih osebnih zgodb, zanimanj in znanja o arhitekturi in urbanizmu.

Ciljna skupina: Študenti Univerze za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani

»Lahko celo zatrdim, da nisem le študentka. Postala sem raziskovalka«, je dejala Mira, starejša študentka. Kaj je imela pri tem v mislih?

Meta Kutin: V projektu Z menoj po mojem mestu je bilo zame in za moje študente praktično prav vse novo. Kot arhitektka sem izobrazena in usposobljena za razmišljanje predvsem o tehničnih in estetskih vidikih arhitekture in krajev. Toda, mesta so ljudje! Ljudje s svojimi skritimi zgodbami iz preteklosti, sedanjosti in, zakaj ne, prihodnosti.

Kako ste pričeli zbirati zgodbe?

Meta Kutin: Moji študenti so raziskovali svoje osebne spomine, nato pa še spomine družinskih članov, sošolcev, prijateljev,

nekdanjih sodelavcev in sosedov. Skratka, spomine njihovih, starejših generacij. Raziskovali so v arhivih. Na koncu smo se odločili za tri tematske ogleda. Hkrati smo se začeli zavedati, da morajo biti naši ogledi nanizani v dobro zaporedje, da morajo biti hodljivi in izvedljivi v omejenem prostoru in času. Ne več kot eno uro! Moji študenti so zbirali koščke osebnih zgodb, tiste, ki bi najboljše ponazorili tematske poti, poleg tega pa so še naprej iskali starejše ljudi, ki posedujejo informacije. V socialnem omrežju naših starejših so bili tudi vidni in znani starejši. Mateja, na primer, je bila baletna plesalka. Z nekdanjim direktorjem ljubljanske opere sta nam pripovedovala, kako so dijaki včasih pred opero čakali baletnike s šopki cvetja. Kako lepa je bila bukev ob stavbi ... itd.

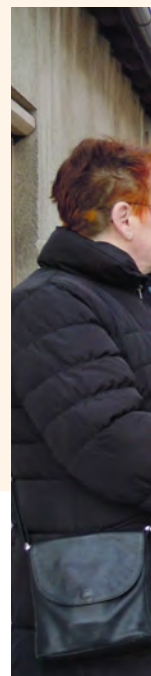
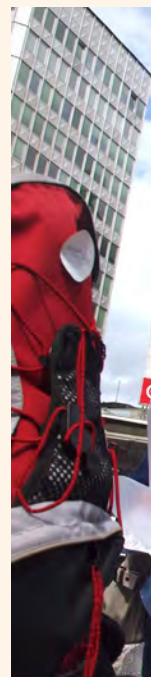
Ste torej razvijali sprehajalne poti, ki jih je moč prehoditi?

Meta Kutin: Da, res je. Ogledi morajo biti hodljivi, ne predolgi in predvsem morajo biti vredni. Izbranim območjem, stavbam in prostorom velja najprej pripisati družbeno vrednost. Pomembno je, da imajo kraji pomen za ljudi, pomembno je, kako jih občutijo. Ko smo razvijali tematske poti, kot je denimo tista Med kulturo in prijatelji, smo ugotovili, da imajo nekateri med nami odlične osebne spomine na dunajske kavarne, ki so bile nekoč v našem mestu. Te informacije je bilo treba oblikovati v zanimivo besedilo ali film itd.

»Z učenjem se nam krepi samozavest. Samozavest pa je bistvenega pomena za ohranjanje nadzora nad življenjem in uživanje v njem. Starejši bi morali imeti več družbenih vlog, ki jih povezujejo z njihovimi skupnostmi.« (Vida V. P., udeleženka projekta Personal Town Tours)

Vida, ste ena Metinih študentk in sodelovali ste v tem prvem projektu Z menoj po mojem mojem mestu, kajne?

Vida V. P.: Da, sodelovala sem v projektu *Personal Town Tours*, pa tudi v nekaterih drugih sorodnih projektih. Raziskovali smo na primer ulico, v kateri se nahaja naša UTŽO. Raziskavo smo utemeljili na teorijah,



© Meta Kutin



»Mesta so ljudje! Ljudje s svojimi skritimi zgodbami iz preteklosti, sedanjosti in, zakaj ne, prihodnosti.« (Meta Kutin, arhitektka in mentorica na UTŽO Ljubljana)

V Ljubljani so študenti UTŽO razvili osebne sprehajalne poti po mestu na podlagi svojih zanimanj in spominov.



zbranih spominih, naših izkušenj, podatkih iz radijskih oddaj itd. Kombinirali smo različne vire, zlasti pripovedi starejših in kolektivne spomine. Naše ugotovitve lahko pomagajo arhitektom, urbanistom in odločevalcem, da spremenijo svoj pogled na starejše. To se je zgodilo v projektu *Dreamlike Neighbourhood*. Projekt Z menoj po mojem

mestu mi je dal priložnost, da izboljšam svoje znanje o arhitekturi. Še posebej pa mi je bilo všeč delo v timu. Kljub temu, da smo se v projektu vsi srečali prvič, smo postali prijatelji. Učili smo se ne le o temi tega projekta, marveč tudi tega, kako biti skupaj.

Katero temo ste izbrali in kako ste razvili svojo sprehajalno pot?

Vida V. P.: Naša skupina je na primer pripravila tako imenovano sprehajalno pot Plečnik in solata. Predstavlja Jožeta Plečnika, mednarodno priznanega slovenskega arhitekta in urbanista, ki je v bližini svoje hiše v predelu Trnovo gojil solato. Solato od tam še vedno vsak dan z vozički prevažajo na osrednjo mestno odprto tržnico. Plečnik je v 20. stoletju močno vplival na razvoj mesta in urbanega življenja v Ljubljani. Plečnikovo arhitekturo smo tako povezali z zgodbo o solati, ki jo pridelujejo v starem mestnem jedru.

Meta, česa ste se vi osebno naučili v tem projektu za svoje delo s starejšimi?

Meta Kutin: Za strokovnjake, kot smo arhitekti, urbanisti, prostorski sociologi, psihologi itd., so takšni projekti izjemen vir informacij o tem, kako mesto lahko ali bi ga lahko uporabljali starejši in kaj njim mesto pomeni. V projektu Z menoj po mojem mestu sem se naučila, kako komunicirati s starejšimi in kako se vdeti v njihovo kožo. To je vplivalo na moje delo projektantke.

Vida, česa ste se vi osebno naučili v tem projektu?

Vida V. P.: V poznejših letih življenja se srečujemo z novimi vprašanji, kot so staranje, spremembe v načinu življenja, spremembe v družinskem življenju itd. Eden od možnih načinov prilagajanja nanje je projektno delo in izobraževanje, ki nas povezuje z drugimi in nam dajeta občutek, da se

V projektu MobileAge so bili starejši vključeni v proces razvoja spletnih aplikacij kot strokovnjaki za svoje življenje. Dejavno so prispevali k izboljšanju svoje participacije v javnem življenju.

učimo, pa tudi da dosegamo uspehe. Z učenjem nam raste samozavest. Samozavest je bistvenega pomena za ohranjanje nadzora nad svojim življenjem in ... za uživanje v življenju. Vsekakor bi morali imeti starejši več družbenih vlog, ki jih povezujejo z njihovimi skupnostmi.



MobileAge

Profil

Financiranje: Evropska unija - Obzorje 2020

Organizacije: V Nemčiji sta ta evropski projekt izvajala Inštitut za informatiko Bremen GmbH na Univerzi v Bremnu in Raziskovalni inštitut za tehnologijo in invalidnost (FTB).

Mesto, država: Bremen, Nemčija

Cilj: Izvedba projekta v Bremnu: Starejši sooblikujejo spletne aplikacije, da bi izboljšali svojo namensko samostojno udeležbo v javnem življenju.

Ciljna skupina: prebivalci okrožij Osterholz in Hemelingen v Bremnu

Spletna stran: www.mobile-age.eu

Projekt **MobileAge** je podprl dostop starejših do informacij in storitev in sicer z uporabo mobilnih tehnologij (npr. pametnih telefonov in tabličnih računalnikov). Starejši so bili vključeni v proces razvoja spletnih aplikacij kot poznavalci svojega življenja in so tako dejavno prispevali k izboljšanju svoje participacije v javnem življenju.

Juliane, kot raziskovalka na polju digitalizacije, starajoče se družbe in participatornega dizajna ste vodili izvedbo bremenkega projekta. Kaj je bilo posebno v projektu MobileAge?

Juliane Jarke: Bil je to zelo poseben projekt, predvsem zato, ker se pri razvoju tehnologije ni govorilo o starejših v stiski, pač pa se jih je obravnavalo kot tiste, ki potrebujejo tehnološko podporo v vsakdanjem življenju. Starejši so bili dejavno vključeni v proces oblikovanja. Naši udeleženci so imeli zelo različno tehnično znanje in izkušnje, a je kmalu postalo jasno, da tehnično znanje ni glavno znanje, ki ga imajo, pač pa je bilo pomembno

to, da so poznavalci svojega vsakdanjega življenja, kar je bil velik prispevek k projektu. Ljudje se pogosto pogovarjajo o starejših, vendar ne z njimi. Ta participatorni raziskovalni način je bil zelo drugačen od drugih.

Digitalne vodnike po Bremnu ste v tem projektu razvili skupaj s starejšimi. Zakaj in kako je prišlo do digitalnih sprehajalnih poti?

Juliane Jarke: V okrožju Osterholz v Bremnu je postalo jasno, da se starejši počutijo mobilno omejene. Bili so zelo negotovi, če so želeli oditi kam drugam. Prevevala so jih vprašanja, kot »Kaj naj tam počnem?« ali »So tam stranišča?«. Vendar o tem ni bilo



© Tim Schütz

najti informacij. Zato smo izdelali pregledni zemljevid pomembnih krajev za starejše v Osterholzu. Nato pa smo ugotovili, da bi bilo zanimivo prikazati tudi, kako priti do teh krajev in kako se gibati. Tako so nastali sprehodi po okrožju brez ovir. Udeleženci so določili, katere informacije so pomembne za sprehode in pripravili so tudi vsebino sprehodov. S skupnim ustvarjanjem videoposnetkov sprehodov so udeleženci spoznali digitalne medije in aplikacije in jih pričeli uporabljati.

Kaj mislite, katere izkušnje so bile v tem skupnem razvojnem (so-ustvarjalnem) procesu najpomembnejše?

Juliane Jarke: Če sodelovanje jemljete resno, to zahteva čas, in tedaj od udeležencev pričakujete visoko stopnjo zavzetosti. Participacija zahteva tudi visoko raven analitičnega razmišljanja in spretnosti, česar nima vsak. Pomembno se je zavedati, da imamo etično odgovornost. To pomeni, da moramo razmisliti, kako vključiti starejše in katere metode uporabiti, da bodo odslikale to, kar v resnici živijo. S starejšimi smo na primer uporabili metode samo-dokumentiranja, kot so zemljevidi in dnevniki, da bi tako pokazali, kje so v svojem življenjskem okolju. To se je pri neki skupini zelo dobro obneslo. Ugotovili so, da v svoji soseski niso več tako

»Digitalna orodja lahko spodbudijo starejše, da gredo ven. Za nekatere naše udeležence je bilo pomembno, da so vedeli, kam lahko gredo in da so varni. Za druge so bili virtualni sprehodi priložnost, da gredo na mesta, kamor sicer ne bi šli. Dejstvo, da lahko ta mesta obiščemo ne le fizično, temveč tudi virtualno, je privlačno.« (Juliane Jarke, projekt MobileAge)

dejavni, kot bi si želeli. Zato so kupili sledilne naprave in se tudi bolj angažirali. Prebivalci doma za starejše pa so se začeli zavedati svoje negibnosti. In tega niso bili krivi le oni sami. Pred njihovim domom na primer ni bilo avtobusne postaje, zato se niso mogli sami gibati naokoli. Pri delu z različnimi skupinami moraš biti zelo občutljiv. Na splošno je za sodelovanje potreben odnos, ki temelji na zaupanju, to pa zahteva čas.

Zakaj mislite, da je povezava med mobilnostjo in digitalnostjo pomembna?

Juliane Jarke: Digitalna orodja lahko spodbudijo starejše, da gredo ven. Za nekatere naše udeležence je bilo pomembno, da so vedeli, kam lahko gredo in da bodo tam varni. Za druge so bili virtualni sprehodi priložnost, da gredo tja, kamor sicer ne bi šli. Dejstvo, da je posamezna mesta moč obiskati ne le fizično, temveč tudi virtualno, je privlačno. Projekt mi je tudi pojasnil, zakaj je razprava o »staranju doma« tako pomembna. Namreč, da se ljudje lahko starajo tam, kjer imajo korenine. Ko se sprehajaš s starejšimi, se zaveš, koliko zgodovine in spominov se povezuje s posameznimi kraji v mestu. Lokalno povezovanje je pomembno, zlasti za preprečevanje socialne izolacije in osamljenosti.

Česa ste se še naučili v tem projektu? Kaj vam je ostalo v spominu?

Juliane Jarke: Najprej prijetno druženje z udeleženci. S skupinami sodelujemo že nekaj časa, skoraj leto dni, in med nami vlada zaupanje. Veliko smo izvedeli tudi o življenju

udeleženk, kar je spremenilo mojo predstavo o staranju in še posebej o starejših ženskah. Poslušati starejše ženske, kako so krmarile svoje življenje v zelo drugačnem času, je bilo zelo impresivno. Ta razprava je imela velik vpliv name osebno in kot na raziskovalko.

Izleti v virtualnost

Profil

Naslov projekta: Dreamlike Neighbourhood

Financiranje: Evropska unija - Erasmus+

Trajanje: 2020-2022

Organizacija: Letokruh

Mesto, država: Praga, Češka republika

Cilj: Projekt Dreamlike Neighbourhood je podpiral sosedske skupine starejših in zelo starih. V takšnih skupinah se udeleženci redno srečujejo in drug drugega podpirajo pri (ponovnem) odkrivanju in prispevajo svoje zamisli in talente. Pridobivajo nove izkušnje,

se med seboj opolnomočijo ter dejavno prispevajo k skupini in skupnosti.

Ciljna skupina: Starejši prostovoljci iz Letokruha

Spletne strani:

www.dreamlike-neighbourhood.eu,

www.letokruh.cz

»Igralnico virtualne resničnosti sem obiskal, ker jo je organiziral Letokruh in bil sem zelo prijetno presenečen. Pravzaprav je bila to ena najboljših izkušenj v mojem življenju. Uspelo mi je skočiti 80 metrov globoko z nebotačnika. Zbral sem pogum za skok. Ponosen sem nase, ker sem premagal strah.« (Jiří G.)



V *Dreamlike Neighbourhood* so se udeleženci sosedskih skupin redno srečevali na različnih krajih. Namen projekta je bil ponuditi različne dejavnosti, izmenjati poglede in informacije, tako da so bili udeleženci povabljeni, da razmišljajo drugače in spoznavajo nova vprašanja. Neka ekskurzija jih je popeljala v igralnico virtualne resničnosti. Ta obisk je bil zanje povsem nova in nepričakovana izkušnja, po njem pa so sledile živahne razprave.

Vladka in Katka, vodili sta takšno skupino in skupaj z udeleženci projekta sta organizirali ekskurzije, kot denimo tisto v igralnico virtualnega sveta. Kaj menita, zakaj je bilo pomembno starejše uvesti v ta svet?

Vladka Dvořáková in Katka Karbanová:

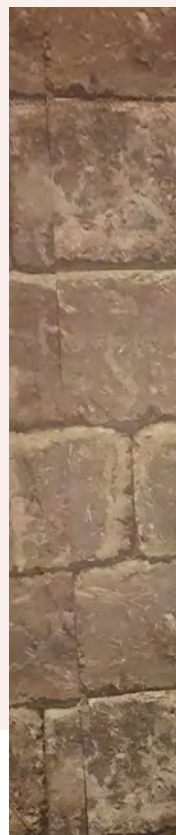
Digitalni svet je danes sestavni del našega sveta. V *Letokruhu* ga skušamo približati starejšim prostovoljcem, poiskati primeren način uporabe tehnologije v naših dejavnostih, da bi tako obogatili njihovo življenje, jim pokazali, kako pozitivno vlogo lahko imajo tehnologije, kakšne nove izkušnje in možnosti lahko omogočijo ter kako krepijo samozavest.

Stopnja uporabe teh se razlikuje od posameznika do posameznika, vendar po naših izkušnjah lahko okoliščine in dogodke v *Letokruhu* dobro uporabimo in razširimo »druženje« z novimi tehnologijami: tako je bilo moč organizirati spletna srečanja, računalniške ure joga ali angleščine v času

Letokruh poskuša digitalni svet približati svojim starejšim prostovoljcem. V okviru projekta Dreamlike Neighbourhood so obiskali igralnico virtualne resničnosti. Ta obisk je bil povsem nova izkušnja in kasneje smo o njej živahno razpravljali.

pandemije COVID-19. Še vedno potekajo telefonski pogovori s starejšimi, kadar jih ne moremo osebno obiskati. Izmenjava izkušenj, vabila na dogodke, fotografije dejavnosti so v *Letokruhu* že v navadi, WhatsApp prav tako. V okviru projekta *Dreamlike Neighbourhood* smo kot temo enega od srečanj skupine uporabili virtualno resničnost. Naši udeleženci so obiskali igralno sobo in lahko so doživeli nekaj, kar bi glede na svojo starost in potencialne zmožnosti sicer težko izkusili - na primer skok z nebotačnika, sprehod po Dolini smrti, plavanje z delfini in drugo.

Jiří, vi ste sodelovali v skupini Dreamlike Neighbourhood, bili ste tudi na ekskurziji v igralnico virtualne resničnosti. Kaj vas je presenetilo?





© Letokruh

Jiří G.: Običajno ne uporabljam nove tehnologije. Nimam časa zanjo. Tehnologija je dobra za mlajše. Zamudil sem vlak, tudi snaha mi pravi, da nima smisla začeti zdaj, a vendar občudujem tiste, ki obvladajo novo tehnologijo. Šel sem v igralnico virtualne resničnosti, ker jo je organiziral *Letokruh*, in bil sem zelo prijetno presenečen, pravzaprav je bila to ena največjih izkušenj v mojem življenju. Uspelo mi je skočiti 80 metrov globoko z nebota. Našel sem pogum za skok. Ponosen sem nase, ker sem premagal strah.

Nam je zelo všeč vajuin igriv način učenja. Česa ste se naučili na ekskurzijah za svoje delo s starejšimi?

Vladka Dvořáková in Katka Karbanová:
Pri vsakodnevnem delu s starejšimi se

zavedamo, da je zelo pomembno, da jim pomagamo uporabljati informacije, ki so na voljo v digitalnem svetu, pa tudi, da jim pomagamo razlikovati med dobrim in slabim. Zato nam pri ekskurzijah ni šlo le za spoznavanje digitalnih naprav in novih tehnologij, temveč tudi za začetek izmenjave mnenj o socialnih omrežjih, za spoznavanje njihovega delovanja, za ugotavljanje priložnosti in nevarnosti. Brez socialnih omrežij, v našem primeru skupine WhatsApp, bi pogrešali informacije, fotografije in zapise o izkušnjah z našimi dejavnostmi.

Kaj vaju je najbolj presenetilo na ekskurzijah in srečanjih?

Vladka Dvořáková in Katka Karbanová:
To, da se starejši lahko navdušijo nad

digitalno tehnologijo, če je zanje smiselna. Ugotovijo, da je tehnologija lahko njihova služabnica in ne gospodarica - s podporo, uvajanjem in usposabljanjem. Da jim lahko ponudi izkušnje, ki jih sicer ne bi imeli in da omogoči izmenjavo izkušenj. Spoznajo, da je digitalna komunikacija v svojem bistvu pravzaprav zelo preprosta. Sami lahko postanejo ambasadorji za druge in jim dajejo zgled.

Jitka, česa ste se vi osebno naučili iz izkušnje virtualne resničnosti in uporabe novih tehnologij? Kako je ta izkušnja vplivala na skupino?

Jitka F.: Sama ne bi šla v igralnico virtualne resničnosti, niti ne bi šla tja z vnuki. Jih kar slišim: »Daj, babi, to ni zate«. Šla sem tja z *Letokruhom* in to je bila zame odlična adrenalinska izkušnja. Premagala sem samo sebe. Peljala sem se po ozkem mostu čez globoko dolino nad reko. Tega sicer ne bi nikoli v življenju naredila. Plavanje v morju z delfini je bilo nekaj, česar sem si zmeraj želela. V Dubaju mi to ni uspelo, tukaj pa sem izgubljeno izkušnjo nadoknadila.



SEE U BO KMALU NA NASLOVU: www.see-u-project.eu



KDO SMO

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

Avstrija

**QUERAUM. CULTURAL AND
SOCIAL RESEARCH**

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

Impressum:

Izdajatelj: queraum. cultural and social research

Postavitev in oblikovanje: Verena Blöchl

**www.see-u-
project.eu**



**Sofinancira
Evropska unija**



queraum.
kultur- und sozialforschung



Letokruh



GERONTOLOGIE CH
ALTERSFREUNDLICHE GEMEINDE
COMMUNE AMIE DES AÎNÉS

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

