



C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0

Εργαλειοθήκη #1.

Μια εργαλειοθήκη για εκπαιδευτές που οργανώνουν εργαστήρια για ηλικιωμένους της υπαίθρου σχετικά με θέματα βιώσιμου και πράσινου νοικοκυριού.

Ένα αποτέλεσμα του έργου "Αλλαγή της στάσης των νοικοκυριών για ένα μη σπάταλο, πράσινο περιβάλλον και ενεργειακή συνείδηση που απευθύνεται σε ηλικιωμένους της υπαίθρου" (CHANGERS-2.0).

<https://changers2.eu>

Ημερομηνία: 20/06/2024

Συγγραφείς:

C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 εταίροι

Αριθμός έργου:

2022-1-HU01-KA220-ADU-000089052

Έκδοση: 2.0



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Όλοι οι εκπαιδευτικοί πόροι του έργου διανέμονται με άδεια χρήσης Attribution-NonCommercialShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en>



Αναφορά-Μη Εμπορική Χρήση-ShareAlike
CC BY-NC-SA 2024 - Σύμπραξη C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0

Αυτή η άδεια επιτρέπει σε άλλους να αναμειγνύουν, να προσαρμόζουν και να αξιοποιούν το έργο σας μη εμπορικά, εφόσον σας αναφέρουν και παραχωρούν άδεια χρήσης για τις νέες δημιουργίες τους υπό τους ίδιους όρους.

<https://www.facebook.com/profile.php?id=10009259471850>

5



Πίνακας Περιεχομένων

Πίνακας Περιεχομένων.....	3
Γλωσσάριο - Διευκρίνιση ορισμένων σημαντικών όρων και εννοιών	5
1. Σχετικά με το C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 TOOLKIT #1	8
1.1 Σχετικά με το C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0	8
1.2 Η εταιρική σχέση C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0	10
1.3 C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 έξοδοι	12
1.4 Στόχος του TOOLKIT #1	13
2. Εισαγωγή των ηλικιωμένων σε πράσινα και βιώσιμα θέματα.....	18
2.1 Το ευρωπαϊκό πλαίσιο και η αιτιολόγηση	19
2.2 Η διαδικασία γήρανσης	19
2.2.1 Γνωστικές και κοινωνικές αλλαγές στην τρίτη ηλικία	20
2.3 Αντιμετώπιση των προκλήσεων στη διαδικασία μάθησης	22
2.4 Αντιμετώπιση του σκεπτικισμού	24
2.5 Κύκλοι μελέτης και αφήγηση ιστοριών για την εμπλοκή των ηλικιωμένων.....	26
2.5.1 Η μεθοδολογία του κύκλου μελέτης με πρακτικά παραδείγματα	26
2.5.2 Η μεθοδολογία της αφήγησης με πρακτικά παραδείγματα	30
3. Διοργάνωση τοπικών εκδηλώσεων και εργαστηρίων για ηλικιωμένους της υπαίθρου σχετικά με θέματα πράσινου περιβάλλοντος και βιωσιμότητας.....	35
3.1 Συμβουλές για τη διοργάνωση εκδηλώσεων για ηλικιωμένους της υπαίθρου	37
3.2 Συνιστώμενα κανάλια για την προσέγγιση των ηλικιωμένων.....	39
3.3 Δημιουργία Προσκλήσεων	40
4. Περαιτέρω ανάγνωση και πηγές	43
Παράρτημα 1: Κριτήρια για τη διοργάνωση τοπικών εκδηλώσεων φιλικών προς την ηλικία	45
Παράρτημα 2: Υπόδειγμα αξιολόγησης πριν και μετά την κατάρτιση	47

Καλώς ήρθατε στο C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 Εργαλειοθήκη #1

Διοργάνωση εργαστηρίων για ηλικιωμένους της υπαίθρου
σε θέματα βιώσιμης και πράσινης νοικοκυροσύνης.



Εικόνα από freepik.



Γλωσσάριο - Διευκρίνιση ορισμένων σημαντικών όρων και εννοιών

Ο κατάλογος που ακολουθεί περιλαμβάνει τις κύριες έννοιες που πρέπει να χρησιμοποιούνται στη διεύθυνση αυτών των κατευθυντήριων γραμμών :

- **Ενέργεια** - ένα αφηρημένο φυσικό μέγεθος που σχετίζεται με την ικανότητα παραγωγής δράσης και/ή κίνησης, η οποία μπορεί να εκφραστεί με πολλές μορφές: κινητική, χημική, δυναμική κ.λπ.
- **Ενεργειακή φτώχεια** - είναι η αδυναμία των νοικοκυριών να διατηρήσουν επαρκή επίπεδα ενεργειακών υπηρεσιών σε προσιτό κόστος.
- **Κλιματική αλλαγή** - αναφέρεται στις παγκόσμιες κλιματικές μεταβολές ή στις περιφερειακές κλιματικές αλλαγές που συμβαίνουν επί δεκαετίες και επηρεάζουν την ισορροπία των οικοσυστημάτων.
- **Αειφόρος Ανάπτυξη** - ένα παγκόσμιο μοντέλο ανάπτυξης που ενσωματώνει πτυχές ενός συστήματος μαζικής κατανάλωσης στο οποίο η μέριμνα για τη φύση, μέσω της εξόρυξης πρώτων υλών, είναι μέγιστη.
- **Διαγενεακή δέσμευση** - το περιβάλλον ως συνέπεια της εμπλοκής όλων των έμβιων όντων με τον πλανήτη και της υπεράσπισης ενός υγιούς περιβάλλοντος ως καθήκον και αναφαίρετο δικαίωμα των σημερινών και των μελλοντικών γενεών.
- **Διαγενεακή μάθηση** - ο τρόπος με τον οποίο άνθρωποι όλων των ηλικιών μπορούν να μαθαίνουν μαζί και ο ένας από τον άλλον- να συνεργάζονται για να αποκτήσουν δεξιότητες, αξίες και γνώσεις, να προωθήσουν αμοιβαίες σχέσεις μάθησης και να συμβάλουν στην ανάπτυξη του κοινωνικού κεφαλαίου και της κοινωνικής συνοχής στις γειτονικές κοινωνίες μας.
- **Κλιματική αλλαγή** - αναφέρεται στις παγκόσμιες κλιματικές μεταβολές ή στις περιφερειακές κλιματικές αλλαγές που συμβαίνουν επί δεκαετίες και επηρεάζουν την ισορροπία των οικοσυστημάτων.
- **Αειφόρος Ανάπτυξη** - ένα παγκόσμιο μοντέλο ανάπτυξης που ενσωματώνει πτυχές ενός συστήματος μαζικής κατανάλωσης στο οποίο η μέριμνα για τη φύση, μέσω της εξόρυξης πρώτων υλών, είναι μέγιστη.
- **Διαγενεακή δέσμευση** - το περιβάλλον ως συνέπεια της εμπλοκής όλων των έμβιων όντων με τον πλανήτη και της υπεράσπισης ενός υγιούς περιβάλλοντος ως καθήκον και αναφαίρετο δικαίωμα των σημερινών και των μελλοντικών γενεών.
- **Πράσινη οικονομία** - όταν η αύξηση της απασχόλησης και του εισοδήματος οδηγείται από δημόσιες και ιδιωτικές επενδύσεις σε οικονομικές δραστηριότητες, υποδομές και περιουσιακά στοιχεία που επιτρέπουν τη μείωση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα και της ρύπανσης, τη βελτίωση της ενεργειακής απόδοσης και της αποδοτικότητας των πόρων και την πρόληψη της απώλειας της βιοποικιλότητας και των υπηρεσιών του οικοσυστήματος.



- **Βιοποικιλότητα** - τα διαφορετικά είδη ζωής που θα βρείτε σε μια περιοχή - η ποικιλία των ζώων, των φυτών, των μυκήτων, ακόμη και των μικροοργανισμών όπως τα βακτήρια που συνθέτουν τον φυσικό μας κόσμο.
- **Ολόκληρα τρόφιμα** - είναι εκείνα που μοιάζουν πολύ με τη φυσική τους κατάσταση κατά τη στιγμή της αγοράς, είτε είναι ελάχιστα επεξεργασμένα είτε δεν έχουν υποστεί καμία επεξεργασία. Δεν είναι όλα τα πλήρη τρόφιμα ηθικά παραγόμενα, ούτε μπορούν να εγγυηθούν βιολογικές και βιώσιμες μορφές παραγωγής.
- **Βιολογική γεωργία** - ένα ολοκληρωμένο σύστημα γεωργίας που επιδιώκει τη βιωσιμότητα, την ενίσχυση της γονιμότητας του εδάφους και της βιολογικής ποικιλομορφίας. Η βιολογική γεωργία δεν πρέπει να συγχέεται με τη βιώσιμη γεωργία, καθώς εξακολουθεί να λαμβάνει υπόψη της τα φυτοφάρμακα που προέρχονται από φυσικούς πόρους κατά την παραγωγή των τροφίμων. Η αειφορία εξετάζει τις γεωργικές πρακτικές με ολιστικό τρόπο, με στόχο τη διατήρηση του εδάφους και του νερού.
- **Διαχείριση αποβλήτων τροφίμων** - αφορά τις φάσεις πρόληψης, ανάκτησης, ανακύκλωσης ή διάθεσης των αποβλήτων τροφίμων που προκύπτουν. Πιο πρόσφατα, η διαχείριση των αποβλήτων τροφίμων συνδέεται στενά με την κυκλική οικονομία. Εδώ, τα απόβλητα είναι ένας οργανικός πόρος, απαλλαγμένος από μολυσματικές ουσίες και μπορεί με ασφάλεια να επανενταχθεί στο έδαφος ως οργανικό λίπασμα.

1. Σχετικά με το **CHANGERS-2.0** **TOOLKIT #1.**

1. Σχετικά με το C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 TOOLKIT #1



Εικόνα από pikisuperstar στο Freepik.

Καλώς ήρθατε στην πρώτη εργαλειοθήκη C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0, η οποία θα σας καθοδηγήσει στην ανάπτυξη ευκαιριών εκπαίδευσης ενηλίκων, εργαστηρίων και εκπαιδευτικών εκδηλώσεων που απευθύνονται σε ηλικιωμένους. Βρίσκεστε στην αρχή ενός ταξιδιού για να προβληματιστείτε σχετικά με τον κοινωνικό μετασχηματισμό που απαιτείται για τη βελτίωση της βιωσιμότητας στην κοινότητα.

Η "Εργαλειοθήκη #1" έχει σκοπό να παρέχει στους ενδιαφερόμενους φορείς εκπαίδευσης ενηλίκων που καθοδηγούν και εκπαιδεύουν κυρίως σε θέματα βιωσιμότητας ηλικιωμένες ομάδες (65+) και οι οποίοι ενδιαφέρονται να εισάγουν ένα στοιχείο διαγενεακής συνεργασίας με τη νεότερη γενιά. Αυτές οι κατευθυντήριες γραμμές και το διδακτικό υλικό θα πρέπει να είναι χρήσιμα, σε διαφορετικά στάδια και με διαφορετικούς σκοπούς και ομάδες-στόχους, για να καθοδηγήσουν τους ηλικιωμένους και τους νέους προς πιο πράσινες και πιο βιώσιμες δεξιότητες.

1.1 Σχετικά με το C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0

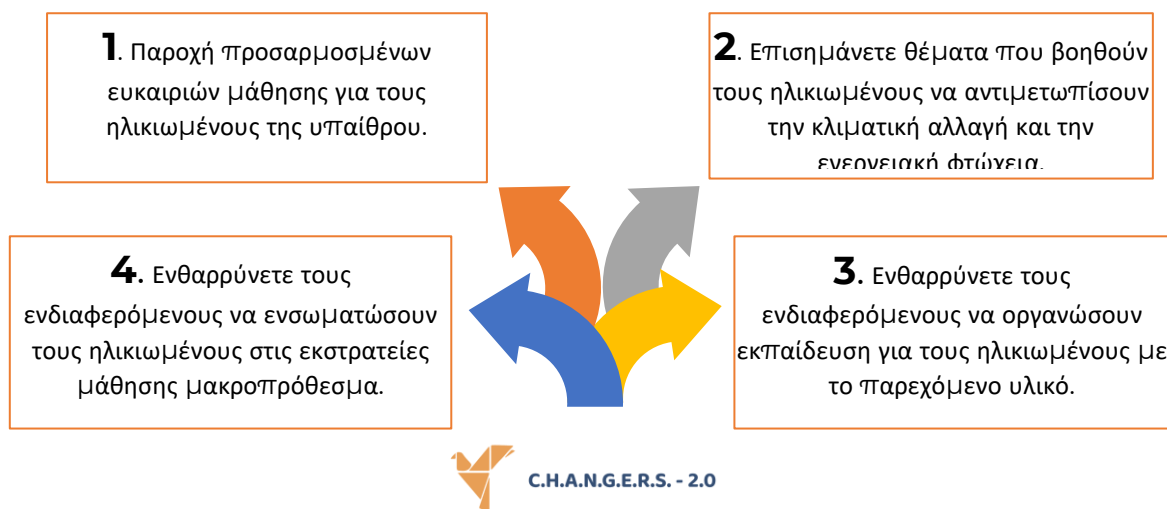
Το έργο C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 ανέπτυξε στοχευμένο εκπαιδευτικό υλικό για ηλικιωμένους της υπαίθρου, προκειμένου να βελτιώσει την πρόσβασή τους σε ευκαιρίες εκπαίδευσης ενηλίκων για συγκεκριμένα θέματα που μπορούν να τους βοηθήσουν να καταπολεμήσουν την κλιματική αλλαγή και την ενεργειακή φτώχεια και να συμβάλουν στην αειφορία, όπως η ενεργειακή απόδοση, η αειφορία στα νοικοκυριά και η προσαρμογή στην κλιματική αλλαγή.

Ο κύριος στόχος του C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 είναι η ανάπτυξη στοχευμένου εκπαιδευτικού υλικού για εκπαιδευτικούς που διδάσκουν ηλικιωμένους στην ύπαιθρο, προκειμένου να βελτιθούν οι ευκαιρίες μάθησης ενηλίκων σε συγκεκριμένα περιβαλλοντικά θέματα, τα οποία μπορούν να τους βοηθήσουν να μετριάσουν την κλιματική αλλαγή και την ενεργειακή φτώχεια, συμβάλλοντας παράλληλα στην αειφορία. Σκοπός του παρόντος εγγράφου είναι να παράσχει και να αξιοποιήσει χρήσιμο διδακτικό υλικό για θέματα βιώσιμης και πράσινης οικιακής χρήσης.

Η σύμπραξη C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 δεσμεύεται να αυξήσει τον αντίκτυπο του έργου και τις γνώσεις που αποκτήθηκαν μεταξύ των εταίρων, παρέχοντας μια συλλογή διδακτικού υλικού και βοηθητικές εργαλειακές για τους ενδιαφερόμενους φορείς.

Αυτή η εργαλειακή απευθύνεται στους ενδιαφερόμενους φορείς που μπορούν να προσεγγίσουν εύκολα τους ηλικιωμένους της υπαίθρου λόγω του προφίλ τους ή/και των καθημερινών τους δραστηριοτήτων, π.χ. τοπικοί και περιφερειακοί δήμοι, καθώς και ΜΚΟ που εργάζονται με και για τους ηλικιωμένους, ιδίως στις αγροτικές περιοχές.

Απευθυνόμενοι απευθείας στους προαναφερόμενους ενδιαφερόμενους φορείς, θα θέλαμε να:



1.2 Η εταιρική σχέση C.H.A.N.G.E.R.S. -2.0

Η σύμπραξη C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 περιλαμβάνει τους ακόλουθους ευρωπαϊκούς οργανισμούς:

Η **CAM**, ο επικεφαλής εταίρος, είναι μια ουγγρική εταιρεία που ειδικεύεται στην εκπαίδευση και την ανάπτυξη επαγγελματικού υλικού ευαισθητοποίησης σε θέματα που σχετίζονται με την ενέργεια, έχει μεγάλη εμπειρία στον τομέα της ενεργειακής απόδοσης, των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας, της αειφορίας, της κλιματικής αλλαγής, της επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης και της εκπαίδευσης ενηλίκων, καθώς και στη διεθνή συνεργασία.

www.camconsulting.eu
info@camconsulting.eu



Projects in Motion Ltd. (PiM) είναι μια ΜΜΕ με έδρα τη Μάλτα. Ως διεπιστημονικός ερευνητικός οργανισμός, πιστεύει στη δύναμη των ανθρωποκεντρικών και τεχνολογικών προσεγγίσεων. Στόχος της είναι η προώθηση των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας, της ενεργειακής απόδοσης και της έξυπνης χρήσης ή μείωσης των ενεργειακών απαιτήσεων στην Ευρώπη μέσω συνεργασιών, ευαισθητοποίησης, καινοτομίας και στρατηγικών δράσεων.

www.pim.com.mt
brian.restall@pim.com.mt



Η **ΚΜΟΠ**, που ιδρύθηκε το 1977, είναι μία από τις παλαιότερες οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών στην Ελλάδα. Είναι αφοσιωμένο στο να έχει θετικό κοινωνικό αντίκτυπο μέσω της έρευνας και καινοτόμων πρωτοβουλιών που αντιμετωπίζουν κρίσιμα κοινωνικά ζητήματα, ενημερώνουν το δημόσιο διάλογο και συμβάλλουν στη διαμόρφωση πολιτικής, σε εθνικό και διεθνές επίπεδο.

<https://www.kmop.gr/>



Η **Falco & Associati** είναι εταιρεία παροχής συμβουλών και κατάρτισης με έδρα το Μιλάνο της Ιταλίας. Αποστολή της είναι η βελτίωση της ανταγωνιστικότητας της ευρωπαϊκής κοινωνίας, μέσω της ανάπτυξης επιχειρήσεων, της κατάρτισης και της δημιουργίας διακρατικών συνεργασιών.

<https://www.falcoeassociati.it/>



Η **BSC** είναι ο Οργανισμός Περιφερειακής Ανάπτυξης της Gorenjska στη Σλοβενία, ο οποίος προωθεί την ανάπτυξη της περιοχής Gorenjska και ενώνει 18 δήμους υπό την αιγίδα του. Η BSC αποτελεί συνδετικό κρίκο μεταξύ του περιφερειακού και του εθνικού επιπέδου, συνεργαζόμενη με δήμους, εταιρείες και επιμελητήρια βιοτεχνίας και επιχειρηματικότητας, μη κυβερνητικές οργανώσεις, υπουργεία και άλλους κρατικούς φορείς.

<https://www.bsc-kranj.si/>
info@bsc-kranj.si





Η **Nyugdíjasok Egyesülete** είναι μια ουγγρική ένωση στο Πέτς που εκπροσωπεί τους ηλικιωμένους σε τοπικό και περιφερειακό επίπεδο.

<https://nyugegy.hu/>



Η **Associação de Melhoramentos e Ben Estar Scial de Pias** είναι μια ιδιωτική μη κερδοσκοπική εταιρεία, της οποίας οι κύριοι στόχοι είναι η παροχή υπηρεσιών κοινωνικής υποστήριξης σε οικογένειες, ηλικιωμένους και παιδιά, δουλεύοντας απευθείας με την κοινότητα ή μέσω συνεργασιών με άλλους φορείς και έργα.



1.3 C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 έξοδοι

Το WP4-A2 προσφέρει δύο σύνολα **εργαλείων** ως αποτελέσματα, τα οποία περιλαμβάνουν πρόσθετες πληροφορίες και υποστηρικτικά εργαλεία. Πριν από την οριστικοποίηση των αποτελεσμάτων του C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0, πραγματοποιήθηκε αξιολόγηση σε επίπεδο εταιρικής σχέσης κατά τη διάρκεια πιλοτικών προγραμμάτων κατάρτισης που υλοποιήθηκαν στην Ελλάδα, την Πορτογαλία, την Ουγγαρία και τη Σλοβενία. Αυτά τα πιλοτικά προγράμματα που πραγματοποιήθηκαν στα τέλη του 2024 επέτρεψαν στην κοινοπραξία να λάβει σαφή ανατροφοδότηση σχετικά με το εκπαιδευτικό υλικό και τις εργαλειοθήκες που αναπτύχθηκαν, αναδεικνύοντας συγκεκριμένες αλλαγές και βελτιώσεις από εκπαιδευτές και σπουδαστές επί τόπου.

Τα σχόλια και οι συστάσεις των εταίρων ελήφθησαν συλλογικά υπόψη κατά τη διάρκεια ενός φυσικού εργαστηρίου στη Μάλτα, ενώ η οριστικοποίηση βασίζεται στην ανατροφοδότηση που ελήφθη μέσω πιλοτικών δοκιμών.

Κατά συνέπεια, μετά τις φάσεις ανάπτυξης της μεθοδολογίας και των πιλοτικών δοκιμών, τα επιδιωκόμενα αποτελέσματα που δημοσιεύονται από το έργο C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 στο πλαίσιο του Πακέτου Εργασίας 4 (WP4) περιλαμβάνουν:

Έξοδος 1.

Το αποτέλεσμα του Πακέτου Εργασίας 4-A1 παρέχει μια **συλλογή εκπαιδευτικού υλικού** για τη διδασκαλία ηλικιωμένων σε θέματα βιώσιμου και πράσινου νοικοκυριού, ειδικά προσαρμοσμένη στις ανάγκες των ηλικιωμένων της υπαίθρου. Το διδακτικό υλικό είναι ανοικτό σε οποιονδήποτε ενδιαφέρεται να κατανοήσει αυτά τα θέματα. Το υλικό έχει αυτορυθμιζόμενο χαρακτήρα, γεγονός που επιτρέπει στους εκπαιδευτές ή στους ηλικιωμένους εκπαιδευόμενους να ασχοληθούν με το υλικό σύμφωνα με τα δικά τους ενδιαφέροντα και χρονοδιαγράμματα, καθιστώντας το ιδανική επιλογή τόσο για τους ηλικιωμένους με κίνητρα όσο και για τους εκπαιδευτές. Το πλαίσιο και τα θέματα που καλύπτονται από το εκπαιδευτικό υλικό για το έξοδο WP4-A1 επικεντρώνονται στα ακόλουθα θέματα.

- 1) βιωσιμότητα στα νοικοκυριά
- 2) μετριασμός και προσαρμογή στην κλιματική αλλαγή
- 3) ενεργειακή απόδοση
- 4) ενεργειακή φτώχεια
- 5) ανανεώσιμες πηγές ενέργειας
- 6) e-mobility

Έξοδος 2.

Εργαλειοθήκη #1. Μια εργαλειοθήκη για εκπαιδευτές που διοργανώνουν εργαστήρια για ηλικιωμένους σε αγροτικές περιοχές για θέματα βιώσιμης και πράσινης νοικοκυροσύνης προορίζεται να υποστηρίξει τους ενδιαφερόμενους και τους εκπαιδευτές με συστάσεις και εργαλεία για τη διοργάνωση τοπικών εκδηλώσεων με ηλικιωμένους σε αγροτικές περιοχές. Περιλαμβάνει δομές και σχέδια εκδηλώσεων, υποδείγματα αξιολόγησης και ερωτηματολόγια, οδηγίες για τον τρόπο αλληλεπίδρασης με τους ηλικιωμένους και τον τρόπο χρήσης του διδακτικού υλικού που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του Πακέτου Εργασίας 4.1 για τις δραστηριότητες των εργαστηρίων.



Έξοδος 3.

Εργαλειοθήκη #2. Μια εργαλειοθήκη για εκπαιδευτές που οργανώνουν διαγενεακά εργαστήρια για ηλικιωμένους στην ύπαιθρο σχετικά με θέματα βιώσιμης και πράσινης οικιακής οικονομίας έχει ως στόχο να υποστηρίξει τους εκπαιδευτές που ενδιαφέρονται να διδάξουν ηλικιωμένους στην ύπαιθρο μέσω ευκαιριών διαγενεακής μάθησης, προσφέροντας παράλληλα μια δομημένη προσέγγιση του προγράμματος σπουδών και μια σειρά από υλικά και παιχνίδια διαγενεακής οικογενειακής συνεκπαίδευσης κατάλληλα για αυτοεκπαίδευση/εκμάθηση εξ αποστάσεως. Η δεύτερη εργαλειοθήκη απευθύνεται επίσης άμεσα στην τελική ομάδα-στόχο, τους ηλικιωμένους της υπαίθρου και τις οικογένειές τους, τους φίλους και τους γείτονές τους. Στο πλαίσιο της αυτοεκπαίδευσης, ενθαρρύνονται να εξοικειωθούν με τα αποτελέσματα του έργου και να δοκιμάσουν τα εργαλεία που αναπτύχθηκαν.



Επισκεφθείτε τα τελικά αποτελέσματα του WP4 στον ιστότοπο του έργου για να εξερευνήσετε και να κατεβάσετε τα σχετικά έγγραφα αποτελεσμάτων:

<https://changers2.eu/results/>

1.4 Στόχος του TOOLKIT #1

Αυτή η εργαλειοθήκη, με τίτλο "**Μια εργαλειοθήκη για εκπαιδευτές που οργανώνουν εργαστήρια για ηλικιωμένους της υπαίθρου σε θέματα βιώσιμης και πράσινης νοικοκυροσύνης**" χρησιμεύει ως οδηγός χρήσης για τα αποτελέσματα του έργου C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 και έχει τίτλο "Εργαλειοθήκη #1. Μια εργαλειοθήκη για εκπαιδευτές που οργανώνουν εργαστήρια για ηλικιωμένους της υπαίθρου σε θέματα βιώσιμης και πράσινης οικιακής οικονομίας". Εξηγεί με απλά λόγια πιθανές προσεγγίσεις για τη διεξαγωγή κατάρτισης ενηλίκων σε πράσινα θέματα που παρήχθησαν από τους εταίρους του έργου και οι οποίες μπορούν να προσαρμοστούν και να παρασχεθούν αποτελεσματικά σε ηλικιωμένους της υπαίθρου.

Η εργαλειοθήκη 1 απευθύνεται στους εκπαιδευτές και παρουσιάζει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά των ηλικιωμένων που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την εκπαίδευσή τους. Σε αυτό το τμήμα της εργαλειοθήκης, στόχος είναι να διερευνηθούν:

- τις επιπτώσεις της γήρανσης στους ηλικιωμένους,
- κοινωνικές αλλαγές στην τρίτη ηλικία,
- ο ρόλος της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης με τους ηλικιωμένους της υπαίθρου,
- πώς να οργανώνονται καλύτερα εκδηλώσεις περιβαλλοντικής δέσμευσης για ηλικιωμένους της υπαίθρου.

Σκοπός της παρούσας εργαλειοθήκης είναι να βοηθήσει τους εταίρους, τις οργανώσεις ηλικιωμένων και τους δήμους να οργανώσουν εκδηλώσεις μάθησης και εκπαιδεύσεις για ηλικιωμένους της υπαίθρου ως αποτέλεσμα του Πακέτου Εργασίας 4 του έργου C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0, με τίτλο "**Ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού για τη διδασκαλία ηλικιωμένων σε θέματα βιώσιμης και πράσινης οικιακής οικονομίας**".

Η σύμπραξη C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 δεσμεύεται να αυξήσει τον αντίκτυπο του έργου και τις γνώσεις που αποκτήθηκαν μεταξύ των εταίρων, παρέχοντας μια συλλογή διδακτικού υλικού και βοηθητικές εργαλειοθήκες για τους ενδιαφερόμενους φορείς. Τα θέματα που καλύπτονται στο εκπαιδευτικό υλικό που αναπτύχθηκε περιλαμβάνουν:

- 1) Πράσινη ABC, βιωσιμότητα στα νοικοκυριά,
- 2) Επιδόσεις κατοικίας και ενεργειακή απόδοση
- 3) Ανακαινίσεις σπιτιών
- 4) Απόβλητα
- 5) Βιώσιμη κινητικότητα
- 6) Βιώσιμα τρόφιμα
- 7) Βιοποικιλότητα και μηδενική ρύπανση
- 8) Ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και ενεργειακή φτώχεια
- 9) Μετριασμός και προσαρμογή στην κλιματική αλλαγή

Το υλικό που αναπτύχθηκε έχει σχεδιαστεί ώστε να είναι αυτοεπεξηγηματικό και αυτοτελές εκπαιδευτικό υλικό, το οποίο περιλαμβάνει παραδείγματα από την πραγματική ζωή, διαγράμματα, πίνακες και σχήματα για την ενίσχυση της μάθησης για τους μαθητές που βρίσκονται στο σπίτι. Αυτό το διδακτικό υλικό μπορεί να βρεθεί στο διαδίκτυο στη σελίδα αποτελεσμάτων του έργου και σε διάφορες γλώσσες.

Training material on sustainable and green domestic topics

1. Green ABC (Introduction)	2. House performance	3. House renovations	4. Waste	5. Sustainable mobility
6. Sustainable food	7. Biodiversity and zero pollution			

English

Italian

Greek

Hungarian

Slovenian

Portuguese

Sets of tools to support the training material

Pilot events

https://changers2.eu/?page_id=52

Οι ηλικιωμένοι της υπαίθρου και οι οικογένειες μπορούν επίσης να ανατρέξουν στις αφίσες με τον οδικό χάρτη αυτοεκπαίδευσης για το διδακτικό υλικό και τα θέματα, που παρουσιάζονται στην επόμενη σελίδα.



TRY OUR TOOLS:

- Comics
- Memory Game
- Word Search
- Green Board Game for All
- Board Game Pro



ABOUT THE PROJECT

The project **"Change Household Attitudes for a Non-wasteful, Green environment and Energy-consciousness addressing Rural Seniors"** aims to develop targeted training materials for rural seniors on specific topics which can help them fight against climate change and energy poverty, and contribute to sustainability such as energy efficiency, sustainability in households and adaptation to climate change.



FAMILY ROADMAP

FOR USING
C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0
MATERIALS



TRY OUR TOOLS:

- Comics
- Memory Game
- Word Search
- Green Board Game for All
- Board Game Pro



ABOUT THE PROJECT

The project **"Change Household Attitudes for a Non-wasteful, Green environment and Energy-consciousness addressing Rural Seniors"** aims to develop targeted training materials for rural seniors on specific topics which can help them fight against climate change and energy poverty, and contribute to sustainability such as energy efficiency, sustainability in households and adaptation to climate change.



FAMILY ROADMAP

FOR USING
C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0
MATERIALS





Module 1: Green ABC

climate change; adaptation;
neutrality; sustainability;
green economy;
intergenerational
responsibility

Module 2: House performance



energy performance; energy
poverty; behaviour changes;
energy and water-saving
tools and tips



Module 3: House renovations

energy efficiency; energy
sources; renewables



Module 4: Waste



recycling; circular
economy; sustainable
products; greenwashing

DISCOVER SUSTAINABILITY



Module 5: Sustainable mobility

alternative fuels; human-
powered mobility; public
transport

SLAM
JUNK



Module 6: Sustainable food

eat ethically; organic
farming; circular economy
in food chain; sustainable
food consumption; food
waste

Module 7: Biodiversity and zero pollution



green economy,
green community;
zero pollution;
environmentally
responsible
behaviours



2.

Εισαγωγή των ηλικιωμένων σε πράσινα και βιώσιμα θέματα.

2. Εισαγωγή των ηλικιωμένων σε πράσινα και βιώσιμα θέματα



Εικόνα από Freepik.

Με την αύξηση του αριθμού των ηλικιωμένων σε όλη την Ευρώπη, την επακόλουθη αύξηση της χρήσης των φυσικών πόρων και την αλλαγή του κλίματος, είναι αναγκαία η ευκαιρία για την αύξηση της ευαισθητοποίησης και του προβληματισμού γύρω από την ενέργεια, την κλιματική αλλαγή και την αειφορία.

Η σύμπραξη C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 εντόπισε την επείγουσα ανάγκη για εκπαιδευτικό υλικό προσαρμοσμένο για τους ηλικιωμένους της υπαίθρου, οι οποίοι έχουν περιορισμένες ευκαιρίες μάθησης σε πράσινα θέματα. Αυτό οφείλεται συνήθως στις φτωχότερες ψηφιακές δεξιότητες των ηλικιωμένων γενεών, στους σημερινούς γρήγορους ρυθμούς, στις σωματικές αναπηρίες, καθώς και στην έλλειψη υποδομών και πρόσβασης στο διαδίκτυο και σε τοπικές εκδηλώσεις κατάρτισης στις αγροτικές περιοχές- με τις οποίες οι ενδιαφερόμενοι (εκπαιδευτές ενηλίκων, δήμοι ή ΜΚΟ) θα μπορούσαν να βοηθήσουν αυτή την ευάλωτη και αυξανόμενη ομάδα, ευαισθητοποιώντας τους και δίνοντάς τους τη δυνατότητα να συμμετέχουν στη δια βίου μάθηση.

Οι εταίροι του C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 έχουν αναπτύξει και ανταλλάξει εκπαιδευτικό υλικό και εργαλείοι κατά τη διάρκεια εργαστηρίων, προκειμένου να επεκτείνουν τις εσωτερικές τους γνώσεις σχετικά με την ενεργειακή απόδοση, τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας και την αειφορία. Αυτό έδωσε επίσης την ευκαιρία να προσαρμοστούν τα υλικά κατάρτισης σε οργανωτικό επίπεδο χάρη στη συμβολή των εταίρων μας ΜΚΟ.



2.1 Το ευρωπαϊκό πλαίσιο και η αιτιολόγηση

Το πλαίσιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης για το κλίμα και την ενέργεια για το 2030 περιλαμβάνει στόχους σε επίπεδο ΕΕ για την περίοδο από το 2021 έως το 2030, όπως οι ακόλουθοι:

- Τουλάχιστον 55% μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου (από τα επίπεδα του 1990),
- Τουλάχιστον 42,5% μερίδιο για τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας, και
- Τουλάχιστον 11,7% βελτίωση της ενεργειακής απόδοσης.¹

Για την επίτευξη των στόχων αυτών, η ΕΕ και τα κράτη μέλη της στοχεύουν στη μείωση της κατανάλωσης ενέργειας στον οικιακό τομέα και στην ενίσχυση της χρήσης ανανεώσιμων πηγών ενέργειας. Το έργο C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0 απευθύνεται σε ηλικιωμένους, ιδίως σε εκείνους που ζουν στην ύπαιθρο, οι οποίοι έχουν λιγότερες ευκαιρίες να μάθουν για τα θέματα αυτά, παρόλο που ο αντίκτυπός τους στο περιβάλλον και το κλίμα είναι αναπόφευκτος. Τα ευρωπαϊκά νοικοκυριά αντιπροσωπεύουν το ένα τέταρτο της τελικής κατανάλωσης ενέργειας, ενώ περίπου το 20% του πληθυσμού είναι άνω των 65 ετών. Είναι σημαντικό να μην μείνει αυτή η κοινωνική ομάδα εκτός των ευκαιριών μάθησης. Οι ηλικιωμένοι είναι επίσης ευάλωτοι στις οικονομικές και κοινωνικές αλλαγές, όπως ο πληθωρισμός, οι αλλαγές στις τιμές της ενέργειας, των υπηρεσιών κοινής ωφέλειας ή των βασικών τροφίμων, και είναι πιο πιθανό να επηρεαστούν από την ενεργειακή φτώχεια.

2.2 Η διαδικασία γήρανσης

Τα γηρατειά αναφέρονται ως η περίοδος της τρίτης ηλικίας, με την πρώτη ηλικία να σημαίνει την παιδική και εφηβική ηλικία και τη δεύτερη ηλικία, την περίοδο της ενηλικίωσης. Επί του παρόντος, συναντάμε επίσης τον προσδιορισμό της τέταρτης ηλικίας, ο οποίος προκύπτει από την ανάγκη διαχωρισμού της τρίτης ηλικίας σε δύο περιόδους όσον αφορά τα διαφορετικά χαρακτηριστικά τους. Οι ηλικιωμένοι, ηλικίας 60-74 ετών, συνήθως δεν πάσχουν ακόμη από σοβαρές ασθένειες, είναι δραστήριοι, ενταγμένοι στην κοινωνία, ικανοί να ταξιδεύουν- αυτό το δραστήριο τμήμα της ζωής ονομάζεται τρίτη ηλικία.

Η τέταρτη ηλικία αρχίζει συνήθως μετά την ηλικία των 75 ετών σε μια περίοδο επιδείνωσης της υγείας. Η γήρανση είναι μια αργή και ομαλή διαδικασία, κατά την οποία συμβαίνουν αλλαγές στο σώμα και στον ανθρώπινο ψυχισμό. Επιπλέον, η γήρανση είναι επίσης ανομοιόμορφη και οι επιπτώσεις της ποικίλλουν σε μεγάλο βαθμό μεταξύ των ατόμων.

¹ Οδηγία για τις ανανεώσιμες πηγές ενέργειας EU/2023/2413. Η οδηγία τέθηκε σε ισχύ σε όλες τις χώρες της ΕΕ στις 20 Νοεμβρίου 2023.
https://energy.ec.europa.eu/topics/renewable-energy/renewable-energy-directive-targets-and-rules/renewable-energy-targets_en



Εικόνα από freepik.

2.2.1 Γνωστικές και κοινωνικές αλλαγές στην τρίτη ηλικία

Η ψυχοκοινωνική γήρανση, όπως η μοναξιά, τα προβλήματα μνήμης και η μειωμένη κινητικότητα, επηρεάζει σημαντικά την ικανότητα των ηλικιωμένων να προσαρμοστούν στις αλλαγές που φέρνει το γήρας. Εκτός από τις σωματικές αλλαγές, τείνουν να συμβαίνουν και σχετικές κοινωνικές προσαρμογές, όπως η συνταξιοδότηση, η οικονομική μείωση, η αλλαγή κατοικίας ή ο θάνατος του συντρόφου της ζωής. Έτσι, ενώ η συνταξιοδότηση, από τη μία πλευρά, δίνει στους συνταξιούχους την ευκαιρία να ξεκουραστούν και τους απαλλάσσει από ορισμένες κοινωνικές πιέσεις, μειώνει επίσης τον αριθμό των ανθρώπων με τους οποίους διατηρούν επαφή. Από την άλλη πλευρά, η συνταξιοδότηση δίνει επίσης χώρο για νέες δραστηριότητες, εθελοντικές υπηρεσίες και διάφορα χόμπι, που θα μπορούσαν επίσης να φέρουν νέες επαφές και δίκτυα.

Η αργή ή ανεπαρκής προσαρμογή στις προκλήσεις της γήρανσης μπορεί να εκδηλωθεί με αισθήματα κατωτερότητας, αχρηστίας και κοινωνικής απομόνωσης. Παρόλο που οι ηλικιωμένοι χρειάζονται λιγότερα χρήματα για ένδυση, ψυχαγωγία και εργασία ή στέγαση, το κόστος ζωής τους εξακολουθεί να αυξάνεται, (π.χ. τα φάρμακα και τα ενοίκια αυξάνονται με τις ασθένειες), και συχνά προκαλεί προβλήματα στους ηλικιωμένους. Πολλοί άνθρωποι αναγκάζονται να αλλάξουν κατοικία στα γηρατειά ακριβώς για οικονομικούς λόγους. Το διαμέρισμά τους είναι πολύ μεγάλο και ακριβό γι' αυτούς, λόγω μειωμένης κινητικότητας ή προβλημάτων ψυχικής υγείας, δεν είναι σε θέση να διατηρήσουν ένα νοικοκυριό ή να φροντίσουν τον εαυτό τους. Στην τρίτη ηλικία αναπτύσσεται ένας πολύ ισχυρός συζυγικός δεσμός μεταξύ των συζύγων, ο οποίος διευκολύνει τη γήρανσή τους και ενθαρρύνει ο ένας τον άλλον. Μετά το θάνατο ενός συντρόφου, βιώνει το αίσθημα της απώλειας, του κενού και της εγκατάλειψης. Πολλοί συνηθίζουν να ζουν μόνοι τους, αλλά εξαρτώνται από άλλα, νεότερα μέλη της οικογένειας. Ωστόσο, υπάρχουν και εκείνοι που θα ξαναπαντρευτούν. Η χηρεία οδηγεί στην εγκατάλειψη και στην αύξηση του αισθήματος της προσωπικής ασημαντότητας. Οι γυναίκες (χήρες) αντισταθμίζουν το αίσθημα της μοναξιάς δημιουργώντας κοινωνικές

κοινότητες, όπως ομάδες ηλικιωμένων γυναικών που συναντώνται τακτικά. Οι τακτικές συναντήσεις με άλλες ομάδες μπορούν να βοηθήσουν τις συμμετέχουσες να εμβαθύνουν τις υπάρχουσες κοινωνικές σχέσεις ή να κάνουν νέες επαφές. Η από κοινού συμμετοχή σε διδακτικές δραστηριότητες είναι ιδιαίτερα επωφέλης, καθώς οι νέες αυτές σχέσεις θα αποκτήσουν ευρύτερη διεθνή διάσταση. Η διοργάνωση μιας έκθεσης τέχνης μπορεί επίσης να συμβάλει στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των ηλικιωμένων και, με τη σειρά της, να τονώσει τη δημιουργικότητα και την ανάπτυξη της καλλιτεχνικής και κοινωνικής τους ζωής.

Τα γηρατειά αναφέρονται συχνά ως περίοδος σοφίας, μια εποχή κατά την οποία ο ηλικιωμένος χαίρει σεβασμού και καθολικής εκτίμησης. Ωστόσο, αυτά τα "παλαιά" συστήματα αξιών και κανόνες δίνουν πλέον τη θέση τους σε διάφορα κλισέ και ψευδο-αξίες μιας ταχέως αναπτυσσόμενης κοινωνίας του 21ου αιώνα - αύξηση των δημογραφικών ανισοτήτων. Κατά συνέπεια, είναι σημαντικό να προσφέρουμε στους ηλικιωμένους την ευκαιρία να αναπτύξουν ενεργά τα ενδιαφέροντά τους και να περάσουν παραγωγικά τον χρόνο τους. Η καλλιτεχνική εκπαίδευση φαίνεται να είναι μια εξαιρετική, χαμηλού κόστους επιλογή. Οι καλλιτεχνικές ακαδημίες της τρίτης ηλικίας, οι οποίες επιχορηγούνται ως επί το πλείστον από τους προϋπολογισμούς των πόλεων, βοηθούν τους σπουδαστές τους να αναπτυχθούν στις τέχνες και τον πολιτισμό, να συναντώνται τακτικά και να ενσωματώνονται κοινωνικά. Στο Πανεπιστήμιο της τρίτης ηλικίας στην Πορτογαλία, οι ηλικιωμένοι διδάσκονται τους κλάδους της μουσικής, της τέχνης, του χορού, της λογοτεχνίας, της ψυχολογίας, της υγείας και συνήθως προωθεί διάφορα εργαστήρια σχετικά με πράσινα περιβαλλοντικά θέματα. Η καλλιτεχνική διαδικασία μπορεί να προωθήσει πιο θετική αυτογνωσία και αυτοπεποίθηση μεταξύ των ηλικιωμένων.

Η πρακτική περιβαλλοντική εκπαίδευση που αναπτύσσεται με τους ηλικιωμένους μπορεί επίσης να συμβάλει στην αύξηση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης και της ανταλλαγής γνώσεων, εκτός από την περιβαλλοντική εκπαίδευση από την οποία μπορούν να επωφεληθούν ή στην οποία μπορούν να συμβάλουν. Οι ηλικιωμένοι έχουν βιώσει ένα ιστορικό περιβαλλοντικών αλλαγών και μετασχηματισμών με την πάροδο του χρόνου, το οποίο θα πρέπει να αξιοποιηθεί. Οι ηλικιωμένοι μπορούν να διδάξουν στους νεότερους συνομηλίκους τους τα λάθη και τις επιτυχίες του παρελθόντος και μαζί μπορούν να συνδημιουργήσουν εναλλακτικές λύσεις για την αντιμετώπιση των προβλημάτων με σκοπό τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του πληθυσμού (MACHADO et. al., 2006). Οι δραστηριότητες που θα πραγματοποιηθούν με τους ηλικιωμένους θα βοηθήσουν στην επίλυση των περιβαλλοντικών προβλημάτων λειτουργώντας με την ανταλλαγή εμπειριών και γνώσεων, ώστε οι συμμετέχοντες να ευαισθητοποιηθούν και να δημιουργήσουν στάση για το θέμα και να πολλαπλασιάσουν τις πληροφορίες στα παιδιά, τα εγγόνια και τους γνωστούς τους.

Το υλικό που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 τονίζει τη σημασία διαφόρων βασικών πτυχών, όπως:

- τη σημασία της παρακίνησης της ομάδας των ηλικιωμένων να μάθουν, να αναγνωρίσουν και να εκτιμήσουν τις προηγούμενες εμπειρίες τους,
- να ενισχύσει τη δημιουργικότητά τους, και
- να κεντρίσει το ενδιαφέρον τους για τη φροντίδα του περιβάλλοντος.

Είναι ζωτικής σημασίας να επεκταθούν και να ενισχυθούν παρόμοιες πρωτοβουλίες σε εθνικό επίπεδο, ώστε να διασφαλιστεί ότι οι ηλικιωμένοι εκτιμώνται και συμμετέχουν ενεργά σε δραστηριότητες περιβαλλοντικής εκπαίδευσης. Τέτοια προγράμματα προωθούν την ανταλλαγή εμπειριών ζωής και τη δημιουργία γνώσεων μεταξύ αυτής της δημογραφικής ομάδας, η οποία μπορεί να μην είχε προηγούμενη έκθεση στην περιβαλλοντική εκπαίδευση λόγω της διαφορετικής ανατροφής και των ανησυχιών της.

2.3 Αντιμετώπιση των προκλήσεων στη διαδικασία μάθησης

Προκειμένου να διευκολυνθεί η κατάρτιση των ηλικιωμένων, οι εκπαιδευτές/οργανώσεις ηλικιωμένων/δήμοι πρέπει να ξεπεράσουν τις ακόλουθες προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι: ²

- Φυσιολογική μείωση των ικανοτήτων επεξεργασίας πληροφοριών λόγω ηλικίας
- Ζητήματα που αφορούν τη σωματική λειτουργικότητα, όπως προβλήματα όρασης ή ακοής
- Ικανότητες κοινωνικής εμπλοκής και λιγότερη ικανότητα προσοχής
- Δυσκολία στην κατανόηση εντελώς άγνωστων εννοιών

Πώς μπορείτε να κρατήσετε το ενδιαφέρον των ηλικιωμένων κατά τη διάρκεια μιας κατάρτισης για θέματα πράσινου και βιώσιμου νοικοκυριού;

Είναι σημαντικό με τους ηλικιωμένους της υπαίθρου να **εκμεταλλεύεστε τις εμπειρίες τους** και να δημιουργείτε ευκαιρίες μάθησης γύρω από τις ίδιες εμπειρίες και αναμνήσεις. **Το να τους κάνετε να μοιραστούν τη ζωή και την ιστορία τους** είναι ένα εξαιρετικό εφελκυστικό για να προσελκύσετε τα κίνητρα και την προσοχή τους. Οι ασκήσεις "γνωριμίας" και οι συζητήσεις γύρω από κοινές εμπειρίες ζωής θα **βοηθήσουν επίσης τους ανθρώπους να δεθούν πιο γρήγορα**.

Λάβετε υπόψη ότι στις περισσότερες περιπτώσεις οι τελειόφοιτοι τείνουν να είναι αποσυνδεδεμένοι από τις σύγχρονες διδακτικές πρακτικές και συνήθως **δεν έχουν συνηθίσει να μαθαίνουν με ενεργό συμμετοχή** στην τάξη. Ομοίως, **να έχετε κατά νου το πιθανό τεχνολογικό χάσμα** ή το ψηφιακό χάσμα, το οποίο αναφέρεται στην περιορισμένη έκθεση στη σύγχρονη τεχνολογία, η οποία μπορεί να εμποδίζει την ικανότητα των ηλικιωμένων να συμμετέχουν αποτελεσματικά στην ψηφιακή επικοινωνία.

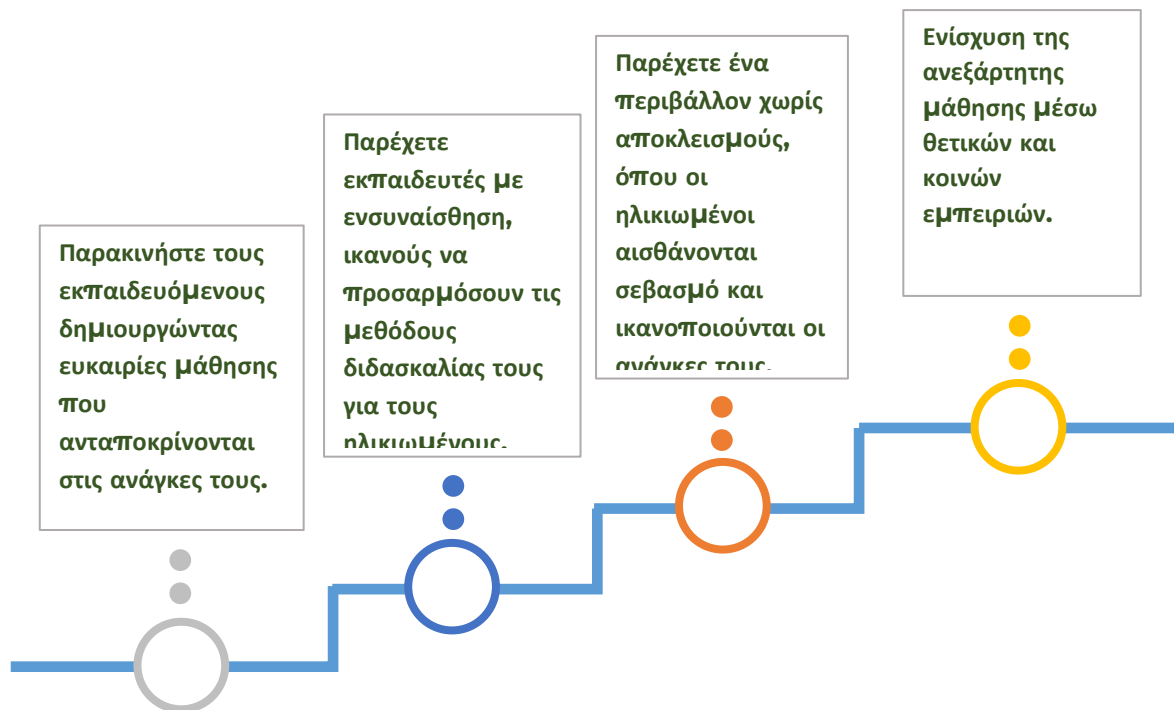
Είναι επίσης σημαντικό για τους εκπαιδευτές **να είναι ευέλικτοι και υπομονετικοί** με τα μαθησιακά πρότυπα και στυλ τους, ώστε να δώσουν χρόνο στους ηλικιωμένους να προσαρμοστούν στον αυθόρμητο διαμοιρασμό και να τους αφήσουν να βρουν την αυτοπεποίθησή τους να αλληλεπιδράσουν.

Προσπαθήστε να αποφεύγετε **τη συνεχή διόρθωση λαθών ως τεχνική διδασκαλίας**, καθώς οι μεγαλύτεροι μαθητές είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι στο να κάνουν λάθη και συχνά δεν δέχονται πολύ ευγενικά τη δημόσια διόρθωση.

Έτσι, προκειμένου να βελτιωθεί η μαθησιακή εμπειρία των ανώτερων εκπαιδευομένων, οι ακόλουθες πρακτικές σκέψεις (Εικόνα 1 στην επόμενη σελίδα) θα πρέπει να εξασφαλιστούν για να διευκολυνθεί η επικοινωνία και να ενισχυθούν οι ουσιαστικές σχέσεις με τους ηλικιωμένους.

² Sharit, J., & Czaja, S. J. (2020). Ξεπερνώντας τα εμπόδια των ηλικιωμένων ενηλίκων στη μάθηση μέσω της κατανόησης των προοπτικών της ανθρώπινης επεξεργασίας πληροφοριών. *Journal of Applied Gerontology*, 39(3), 233-241.

Εικόνα 1 - Σημαντικές εκτιμήσεις για την ενίσχυση της επικοινωνίας και την προώθηση ουσιαστικών συνδέσεων με τους ηλικιωμένους.



Άλλες τεχνικές διδασκαλίας που οι εκπαιδευτές που εργάζονται με ηλικιωμένους στην ύπαιθρο θα πρέπει επίσης να εξετάσουν περιλαμβάνουν:

- Καλλιεργήστε δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης για να κατανοείτε καλύτερα και να ανταποκρίνεστε στα λεκτικά και μη λεκτικά συνθήματα των ηλικιωμένων.
- Χρησιμοποιήστε σαφή και απλή γλώσσα που αποφεύγει την ορολογία, τις μοντέρνες εκφράσεις ή την πολύπλοκη ορολογία, ώστε να διασφαλίσετε ότι οι ηλικιωμένοι μπορούν να κατανοήσουν τις συζητήσεις.
- Προωθήστε την αμφίδρομη επικοινωνία και τον ανοιχτό διάλογο, ώστε οι ηλικιωμένοι να αισθάνονται άνετα να μοιράζονται τις ιδέες τους και να εκφράζονται.
- Να είστε υπομονετικοί και να δίνετε χρόνο στους ηλικιωμένους που μπορεί να χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να επεξεργαστούν τις πληροφορίες και να ανταποκριθούν.
- Δώστε έμφαση στις μη λεκτικές ενδείξεις επικοινωνίας, όπως οι εκφράσεις του προσώπου και οι χειρονομίες, για να συμπληρώσετε τη λεκτική επικοινωνία.³

Κατά συνέπεια, οι γενικές συμβουλές και κόλπα για τους εκπαιδευτές περιλαμβάνουν ,⁴⁵

- Παρέχετε αναλογίες σε οικείες έννοιες.

³ Εμπόδια επικοινωνίας με ηλικιωμένους (2024). <https://www.examples.com/english/communication-barriers-with-elderly.html>

⁴ Sharit, J., & Czaja, S. J. (2018). Ξεπερνώντας τα εμπόδια των ηλικιωμένων ενηλίκων στη μάθηση μέσω της κατανόησης των προοπτικών της ανθρώπινης επεξεργασίας πληροφοριών. *Journal of Applied Gerontology*, 39(3), 233-241. <https://doi.org/10.1177/0733464818794574>

⁵ Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων. (2020, 13 Ιανουαρίου). Προκλήσεις για την ανάπτυξη υλικού για την αντιστοίχιση των δεξιοτήτων του υγειονομικού αλφαριθμητισμού | Health Literacy | CDC. www.cdc.gov.

- Ελαχιστοποιήστε τις πληροφορίες που αποσπούν την προσοχή, επικεντρωθείτε σε μια σημαντική εργασία ή σε υλικό που θα τραβήξει την προσοχή των ηλικιωμένων.
- Η διαδικασία μάθησης πρέπει να είναι διαδοχική. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να διασφαλίζουν ότι οι προαπαιτούμενες δεξιότητες που θα αποκτήσουν οι τελειόφοιτοι μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας έχουν προσδιοριστεί και κατανοηθεί από αυτούς εκ των προτέρων.
- Χρησιμοποιήστε υπενθυμίσεις για να βοηθήσετε τη μνήμη και να επαναλάβετε σημαντικές πληροφορίες.
- Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα και μιλήστε με σαφήνεια.
- Κάντε τις πληροφορίες ευδιάκριτες και ευανάγνωστες χρησιμοποιώντας υψηλή αντίθεση, μεγάλα μεγέθη γραμματοσειράς, επαρκή απόσταση μεταξύ των γραμμών.
- Αποφύγετε τη χρήση γυαλιστερού χαρτιού.

2.4 Αντιμετώπιση του σκεπτικισμού

Η κλιματική αλλαγή είναι μια κρίση που απαιτεί μακροπρόθεσμες εκπαιδευτικές προσπάθειες, οι οποίες θα πρέπει επίσης να περιλαμβάνουν στρατηγικές για τη μείωση του σκεπτικισμού για το κλίμα, ιδίως ενόψει των προσπαθειών παραπληροφόρησης που επίσης σπέρνουν αμφιβολίες στο μυαλό των ανθρώπων σήμερα. Οι περισσότερες επικοινωνιακές εκστρατείες για την αειφορία και την κλιματική αλλαγή σχεδιάζονται συνήθως για τις νεότερες ηλικίες, δεδομένου ότι θεωρούνται άμεσα ευάλωτες σε ένα μεταβαλλόμενο κλίμα και πιο δεκτικές σε περιβαλλοντικά μηνύματα⁶. Επιπλέον, μελέτες δείχνουν επίσης ότι οι μεγαλύτεροι σε ηλικία άνθρωποι είναι πιθανότερο να είναι κάπως συντηρητικοί και σκεπτικιστές όσον αφορά τα αίτια και τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής- και ότι οι σκεπτικιστές τείνουν να δείχνουν χαμηλότερες περιβαλλοντικές αξίες⁷.

Η αναγνώριση αυτής της σχετιζόμενης με την ηλικία διάθεσης και η ενημέρωση των ηλικιωμένων για το πώς η κλιματική αλλαγή επηρεάζει άμεσα την υγεία τους θα μπορούσε να συμβάλει στη μείωση της βλάβης μέσω της προσαρμογής των προσωπικών συμπεριφορών για τον μετριασμό της κλιματικής αλλαγής, της συμμετοχής στις κοινωνικές προσπάθειες για την αντιμετώπιση των κλιματικών ζητημάτων και της εκμάθησης τρόπων ελαχιστοποίησης της ρύπανσης, των αποβλήτων και της εξοικονόμησης ενέργειας στο σπίτι.

Ωστόσο, η θετική δράση είναι πιο πιθανή εάν οι δράσεις αυτές είναι ενσωματωμένες σε ένα δίκτυο κοινωνικών πρακτικών, έτσι ώστε να γίνουν μέρος της ρουτίνας και της κοινωνικής ζωής των ηλικιωμένων. Έξι στρατηγικές για την αντιμετώπιση του σκεπτικισμού μπορούν να βρεθούν στο **Πίνακα 1** παρακάτω:

Πίνακας 1 - Έξι στρατηγικές για τη μείωση των επιζήμιων συνεπειών του σκεπτικισμού για το κλίμα⁸

Στρατηγική	Περιγραφή
Προσέλευση των σκεπτικιστών μέσω	Ο σκεπτικισμός για το κλίμα είναι ιδιαίτερα έντονος μεταξύ των συντηρητικών και τα μηνύματα για την κλιματική αλλαγή με στόχο την αλλαγή συμπεριφοράς μπορούν να είναι πιο αποτελεσματικά αν

⁶ Ojala M, Lakew Y. Οι νέοι και η επικοινωνία για την κλιματική αλλαγή. *Oxford Research Encyclopaedia of Climate Science*. (2017) Available at: <https://oxfordre.com/climatescience/display/10.1093/acrefore/9780190228620.001.0001/acrefore-9780190228620-e-408>

⁷ McCright A.M., Riley E. Dunlap R.E. (2011). Cool dudes: Η άρνηση της κλιματικής αλλαγής μεταξύ των συντηρητικών λευκών ανδρών στις Ηνωμένες Πολιτείες. *Global Environmental Change*. Volume 21, Issue 4, October 2011, Pages 1163-1172. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S095937801100104X>.

⁸ Hornsey MJ, Lewandowsky S. Μια εργαλειοθήκη για την κατανόηση και την αντιμετώπιση του σκεπτικισμού για το κλίμα. *Nat Hum Behav*. 2022 Nov;6(11):1454-1464. doi: 10.1038/s41562-022-01463-y. Epub 2022 Nov 16. PMID: 36385174; PMCID: PMC7615336.

πλαισίων βασισμένων σε αξίες	διατυπωθούν με τρόπους που είναι φιλικόι προς τις συντηρητικές αξίες (π.χ. για την ενίσχυση της εθνικής ενεργειακής ασφάλειας, για τη διατήρηση του παλιού τρόπου ζωής, ως έκφραση ατομικής ευθύνης).
Προσέγκυση των σκεπτικιστών μέσω των συν-οφελιμάτων	Δεδομένου ότι οι διαφωνίες αφορούν συνήθως το κατά πόσον ο άνθρωπος προκαλεί την κλιματική αλλαγή, οι σκεπτικιστές μπορεί να μην επηρεάζονται από τα παραδοσιακά μηνύματα σχετικά με τη σημασία της ατομικής δράσης για τη διάσωση του περιβάλλοντος. Ωστόσο, τα επιχειρήματα που επικεντρώνονται στα συν-οφέλη της δράσης όσον αφορά την προώθηση πράσινων θέσεων εργασίας, την τόνωση της τεχνολογικής καινοτομίας ή τη διατήρηση της δημόσιας υγείας μπορεί να είναι καλύτερα.
Μόχλευση φιλικών προς το κλίμα φορέων στο συντηρητικό κίνημα	Οι συντηρητικοί είναι πιο πιθανό να πειστούν για την πραγματικότητα και τον επείγοντα χαρακτήρα της κλιματικής αλλαγής, αν τα μηνύματα αυτά παρουσιάζονται από σεβαστές προσωπικότητες του συντηρητικού κινήματος.
Καθιέρωση κανόνων	Οι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να ενεργήσουν με έναν ορισμένο τρόπο αν αντιληφθούν - ή τους πουν - ότι οι άλλοι που εκτιμούν ενεργούν με αυτόν τον τρόπο. Επειδή απευθύνονται στην κοινωνική μας φύση, οι παρεμβάσεις που βασίζονται σε κανόνες μπορούν να έχουν θετικά αποτελέσματα ανεξάρτητα από την πολιτική πειθώ.
Μηνύματα συναίνεσης	Το 97% των επιστημόνων που ασχολούνται με το κλίμα συμφωνούν ότι η κλιματική αλλαγή συμβαίνει και προκαλείται σε μεγάλο βαθμό από τον άνθρωπο. Η επιτυχής επικοινωνία αυτού του μηνύματος συναίνεσης έχει θετικές επιδράσεις στις φιλικές προς το κλίμα στάσεις, πεποιθήσεις και συμπεριφορές.
Ενσωμάτωση δράσεων φιλικών προς το κλίμα στην κοινωνική πρακτική	Η θετική δράση είναι πιο πιθανή εάν οι δράσεις αυτές είναι ενσωματωμένες σε ένα δίκτυο κοινωνικών πρακτικών, έτσι ώστε να γίνονται μέρος της ροής της ημέρας και της κοινωνικής ζωής του ατόμου.

2.5 Κύκλοι μελέτης και αφήγηση ιστοριών για την εμπλοκή των ηλικιωμένων.

Σε αυτό το πλαίσιο, η προσέγγιση του κύκλου μελέτης και η μεθοδολογία της αφήγησης προτείνονται ως αποτελεσματικός τρόπος για την εμπλοκή των ηλικιωμένων στη μάθηση σχετικά με τα πράσινα και βιώσιμα θέματα των νοικοκυριών. Και οι δύο παρέχουν ευκαιρίες για ενεργό συμμετοχή, ανταλλαγή γνώσεων και προσωπικές συνδέσεις, ενώ παράλληλα ανταποκρίνονται στις ειδικές ανάγκες των ηλικιωμένων, όπως η ανάγκη για επανάληψη και σαφείς εξηγήσεις.

2.5.1 Η μεθοδολογία του κύκλου μελέτης με πρακτικά παραδείγματα

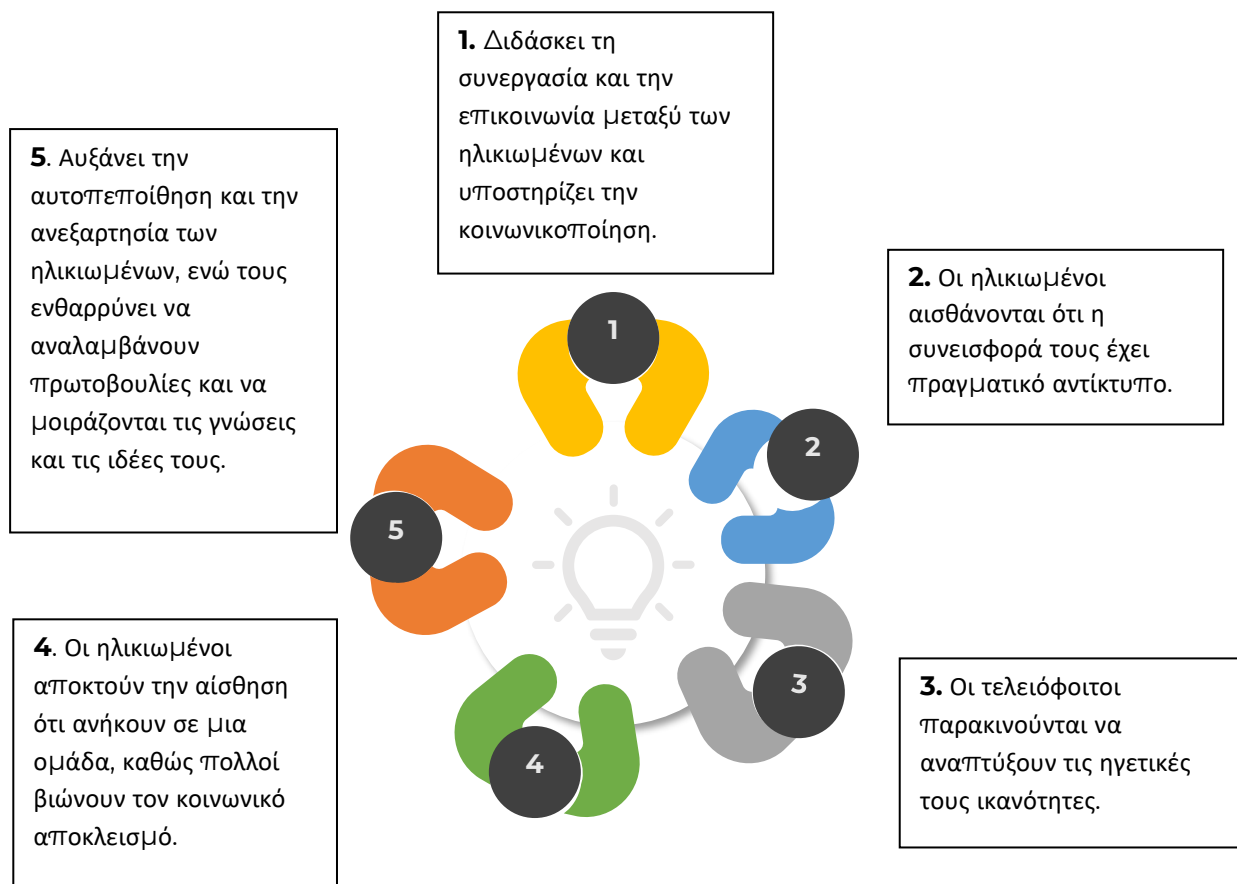
Η μεθοδολογία του Κύκλου Μελέτης έχει αποδειχθεί ότι είναι ένας πολύ αποτελεσματικός και ελκυστικός τρόπος διευκόλυνσης της εκπαιδευτικής διαδικασίας και αναφέρεται σε μια μικρή ομάδα ανθρώπων που συναντιούνται για να μάθουν κάτι που τους ενδιαφέρει. Πρόκειται για μια δραστηριότητα που προσαρμόζεται στις συγκεκριμένες ανάγκες και τα ενδιαφέροντα της συμμετέχουσας ομάδας. Τα κύρια χαρακτηριστικά των Κύκλων Μελέτης είναι τα εξής:



- Σχηματισμός μικρών ομάδων ηλικιωμένων σε κύκλους, ώστε να ενθαρρύνονται να μοιράζονται ιδέες.
- Οι τελειόφοιτοι έχουν την ευκαιρία να επιλέξουν το θέμα που θέλουν να συζητήσουν.
- Η ομάδα θέτει η ίδια τους μαθησιακούς στόχους και καθορίζει ένα σχέδιο δράσης και ένα χρονοδιάγραμμα σύμφωνα με τις ανάγκες και τους γενικούς στόχους ανάπτυξης των συμμετεχόντων.
- Κάθε συμμετέχων μοιράζεται τις γνώσεις και τις εμπειρίες του σχετικά με το επιλεγμένο θέμα.
- Ο εκπαιδευτής μπορεί να ενεργεί ως συντονιστής, αλλά η ομάδα καθοδηγείται από έναν ηγέτη που επιλέγεται από τους συμμετέχοντες μέσω δημοκρατικών μεθόδων (π.χ. ψηφοφορία).
- Οι συμμετέχοντες είναι σε θέση να ολοκληρώνουν τις εργασίες μέσω της συνεργασίας και της επικοινωνίας, αναλαμβάνοντας το ρόλο τόσο των μαθητών όσο και των εκπαιδευτικών.

Σχήμα 2 στην επόμενη σελίδα παρέχει ένα στιγμιότυπο των πλεονεκτημάτων των Κύκλων Μελέτης.

Σχήμα 2 - Οφέλη των κύκλων μελέτης



Τα ακόλουθα παραδείγματα έχουν ως στόχο να λειτουργήσουν ως οδηγός μάθησης για να παρουσιάσουν γρήγορα τα πρακτικά βήματα που θα βοηθήσουν τους εκπαιδευτές και τους ηλικιωμένους στη χρήση των μεθόδων του κύκλου μελέτης και της αφήγησης, τους δίνουν στην προσπάθειά τους να αρχίσουν να αναλύουν και να αντιμετωπίζουν την ενεργειακή φτώχεια ανεξάρτητα από γεωγραφικά, πολιτιστικά και οικονομικά περιβάλλοντα.

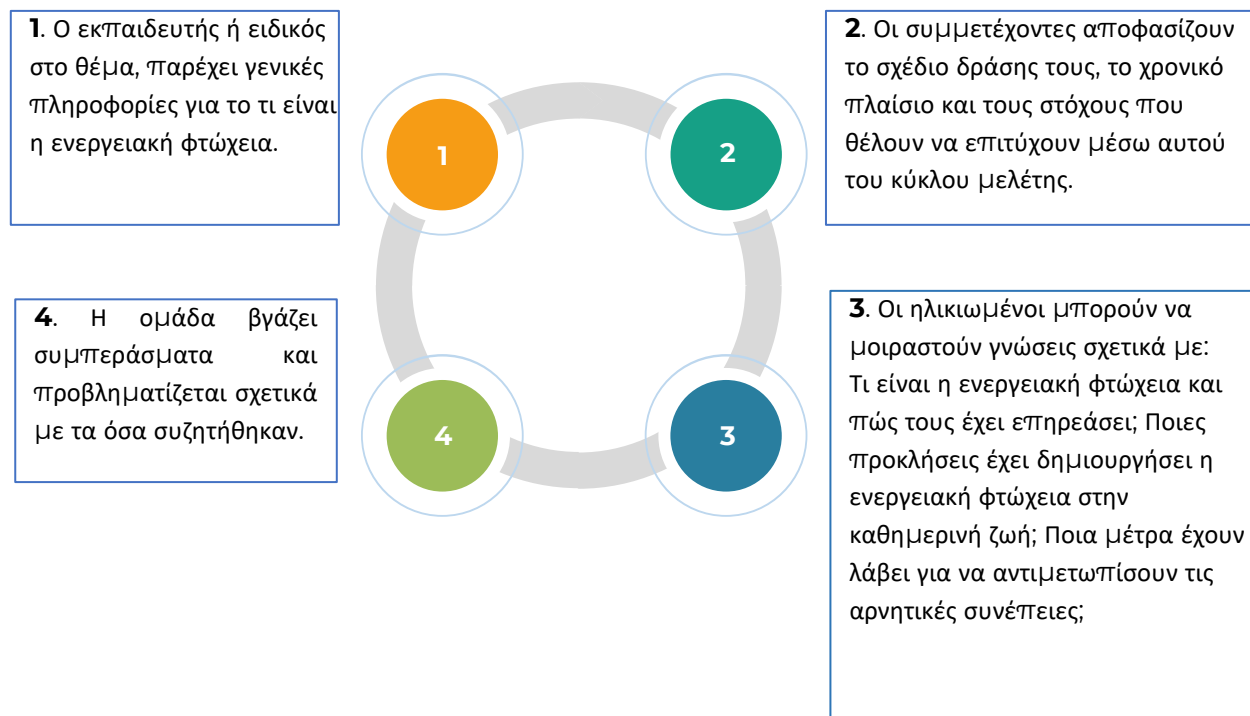
Πρακτικό παράδειγμα #1 της προσέγγισης του Κύκλου Μελέτης - Ενεργειακή φτώχεια

Επιλέξτε τρία ή τέσσερα θέματα σχετικά με τις επιπτώσεις της ενεργειακής φτώχειας που είναι πιο σημαντικά για τους συμμετέχοντες στον κύκλο μελέτης, αντί να προσφέρετε όλα τα θέματα ως επιλογές. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν τουλάχιστον τρεις συμμετέχοντες που αντιστοιχούν σε κάθε θέμα.

- Έχετε φίλους ή συγγενείς που ζουν σε συνθήκες ενεργειακής φτώχειας;
- Μπορείτε να μοιραστείτε τις σκέψεις σας σχετικά με την πρόσβαση στην ενέργεια, την οικονομική προσιτότητα, τις ανισότητες στην υγεία, την περιβαλλοντική υποβάθμιση και τις πιθανές λύσεις;
- Μπορείτε να προσδιορίσετε πώς μπορεί να μετριαστεί η ενεργειακή φτώχεια μέσω τοπικών δράσεων;

Σχήμα 3 παρακάτω απεικονίζει μια "προσέγγιση κύκλου μελέτης για την ενεργειακή φτώχεια και πώς επηρεάζει τους ηλικιωμένους".

Σχήμα 3 - Παράδειγμα προσέγγισης κύκλου μελέτης για την ενεργειακή φτώχεια



Για παρόμοιες περιπτωσιολογικές μελέτες και ιδέες σχετικά με το πώς μπορεί να μειωθεί η ενεργειακή φτώχεια σε τοπικό επίπεδο, ανατρέξτε στο ακόλουθο εξωτερικό αναγνωστικό υλικό:

- **"Αντιμετώπιση της ενεργειακής φτώχειας μέσω τοπικών δράσεων - Εμπνευσμένες περιπτώσεις από όλη την Ευρώπη".** (2021). Energy Poverty Advisor Hub. https://energy-poverty.ec.europa.eu/system/files/2021-11/EPAH_inspiring%20cases%20from%20across%20Europe_report_0.pdf
- **Εγχειρίδιο 1 "Οδηγός για τη διάγνωση της ενεργειακής φτώχειας"** (2023). https://energy-poverty.ec.europa.eu/discover/publications/publications/energy-poverty-advisory-hub-epah-handbook-1-guide-energy-poverty-diagnosis_en
- **Εγχειρίδιο 2 "Οδηγός για τον σχεδιασμό δράσεων μετριασμού της ενεργειακής φτώχειας"**. (2023). https://energy-poverty.ec.europa.eu/discover/publications/publications/energy-poverty-advisory-hub-epah-handbook-2-guide-planning-energy-poverty-mitigation-actions_en
- **Κατευθυντήρια γραμμή "7 πρακτικά βήματα για τη διάγνωση της ενεργειακής φτώχειας"**. (2023). https://energy-poverty.ec.europa.eu/discover/publications/publications/7-practical-steps-energy-poverty-diagnosis-energy-poverty-advisory-hub-learning-guide_en

- **Εκτεταμένο μάθημα "Αντιμετώπιση της ενεργειακής φτώχειας:** https://energy-poverty.ec.europa.eu/about-us/news/new-extended-course-energy-poverty-goes-step-further-2024-06-10_en_

Πρακτικό παράδειγμα #2 μιας προσέγγισης κύκλου μελέτης - Κυκλική οικονομία στην τροφική αλυσίδα

Οι κύκλοι μελέτης ήταν ιδιαίτερα ευεργετικοί για την ενίσχυση των κοινοτικών δεσμών και της κοινωνικής αλληλεγγύης. Στον κύκλο μελέτης, η εργασία χτίζεται γύρω από την αναζήτηση γνώσεων από τους συμμετέχοντες σύμφωνα με τις δικές τους ανάγκες και ενδιαφέροντα.

Σκοπός αυτού του κύκλου μελέτης είναι να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε καλύτερα πώς η παραγωγή, η επεξεργασία, ο καταναλωτισμός (επιλογές) και η διάθεση των τροφίμων συμβάλλουν στην κατανάλωση ενέργειας. Μέσω αυτού, θα πλοηγηθούμε σε τρόπους εξοικονόμησης των πηγών ενέργειας καθώς και μετριασμού των περιβαλλοντικών επιπτώσεων. Είναι σημαντικό να παραμένουμε πάντα με σεβασμό και ανοιχτοί. Έχετε κατά νου ότι ο Κύκλος Μελέτης αφορά την ανταλλαγή και την εξερεύνηση του θέματος και την αλληλοεμπέδωση και όχι την "εύρεση των σωστών απαντήσεων".

Πρώτα απ' όλα, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συζητήσουν τα ακόλουθα τέσσερα σημαντικά ερωτήματα:

- Ποιο είναι το πιο σημαντικό πράγμα που θέλουμε να μάθουμε για αυτό το θέμα;
- Τι πρέπει να συνεισφέρουμε εμείς οι ίδιοι για να πετύχουμε τον στόχο;
- Τι θέλουμε/επιθυμούμε ο ένας από τον άλλον για να πετύχουμε τον στόχο μας;
- Τι πρέπει να κάνουμε αν δεν μπορούμε να πραγματοποιήσουμε τον στόχο μας;

Η εργασία στον κύκλο μελέτης αναμένεται να βασίζεται στην εμπειρία και τις γνώσεις των ηλικιωμένων, ενθαρρύνοντας τη συνεργασία και αποθαρρύνοντας τον ανταγωνισμό, με βάση τη βοήθεια και τη συνεργασία μεταξύ τους.

Ζητήστε από την ομάδα να σκεφτεί και να συζητήσει τα ακόλουθα:

- Πόση ενέργεια απαιτείται για τα τρόφιμα που καταναλώνουμε καθημερινά;
- Γνωρίζουμε τις πηγές ενέργειας που χρησιμοποιούνται στα διάφορα στάδια του συστήματος εφοδιασμού τροφίμων;
- Αναλύστε και συζητήστε πώς μπορείτε να συμβάλλετε σε μια πρακτική κυκλικής οικονομίας στη βιομηχανία της αλυσίδας τροφίμων.
- Πιστεύετε ότι οι διατροφικές μας συνήθειες και οι επιλογές προϊόντων που κάνουμε έχουν αντίκτυπο στην κατανάλωση ενέργειας και στο περιβάλλον;

Ανατρέξτε στο εκπαιδευτικό υλικό (Έξοδος WP4-A1) και χρησιμοποιήστε απλά φυλλάδια όπως οι συμβουλές στο **Σχήμα 4** παρακάτω για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες, όποτε είναι δυνατόν.

Σχήμα 4 - Συμβουλές για βιώσιμα τρόφιμα⁹

Επιλέξτε οικολογικά ασφαλή προϊόντα. Επιλέξτε προϊόντα χωρίς φυτοφάρμακα για τη διατροφή σας.	Αποφύγετε τη σπατάλη. Αγοράστε μόνο την ποσότητα τροφίμων που σκοπεύετε να καταναλώσετε.	Προστατεύστε το περιβάλλον. Τρώτε εποχιακά τρόφιμα που καλλιεργούνται κοντά σας για να μειώσετε τις εκπομπές ρύπων
Εξισορροπήστε τη διατροφή σας. Επιλέξτε μια διατροφή πλούσια σε χόρτα, φρούτα, λαχανικά και όσπρια.	Υποστηρίξτε το δίκαιο εμπόριο. Επιλέξτε προϊόντα που προωθούν μια επιχείρηση με κοινωνικό σεβασμό και βιωσιμότητα	Επιλέξτε φυσικά προϊόντα. Αποφύγετε τα επεξεργασμένα, προμαγειρεμένα και μεταλλαγμένα τρόφιμα.
Μειώστε την κατανάλωση. Μειώστε την ποσότητα κρέατος, γαλακτοκομικών και ψαριών στη διατροφή σας.	Γίνετε μέλος μιας ομάδας καταναλωτών. Βρείτε πρόσβαση σε τοπικά προϊόντα χωρίς μεσάζοντες.	

Για περαιτέρω παραδείγματα κύκλων μελέτης, επισκεφθείτε το Εγχειρίδιο κύκλων μελέτης (2020).¹⁰

2.5.2 Η μεθοδολογία αφήγησης με πρακτικά παραδείγματα

Η αφήγηση έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως ως παιδαγωγικό εργαλείο, ιδίως στην εκπαίδευση ενηλίκων και τη δια βίου μάθηση. Η αφήγηση ιστοριών στους ηλικιωμένους μπορεί να αποδειχθεί πολύ αποτελεσματική για να προσελκύσει την προσοχή τους και να τους κάνει να συμμετέχουν περισσότερο στη διαδικασία καθιστώντας τους ενεργούς ακροατές (Jammal, 2022).

Τα οφέλη της αφήγησης ιστοριών για τους ηλικιωμένους περιλαμβάνουν:

- Οι ηλικιωμένοι μπορούν να ταυτιστούν με την εμπειρία που παρουσιάζεται
- Οι ιστορίες παρέχουν έμπνευση στους ακροατές και αιχμαλωτίζουν την προσοχή τους
- Οι ιστορίες παρέχουν ένα συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο, μια αίσθηση κατεύθυνσης και επιλογές δράσης
- Οι ιστορίες πυροδοτούν τη μνήμη και την ενσυναίσθηση (ανάπτυξη ενσυναισθητικών ικανοτήτων)

⁹ Iberdrola (2023). Τι είναι τα βιώσιμα τρόφιμα; Η βιωσιμότητα των τροφίμων, μια συνταγή κατά της ρύπανσης.

<https://www.iberdrola.com/sustainability/sustainable-nutrition>

¹⁰ Freedom House (2020). Εγχειρίδιο κύκλου σπουδών https://freedomhouse.org/sites/default/files/2020-05/Study-circle-handbook-Final-Compressed_12_05_2020.pdf

Κατά την επιλογή μιας ιστορίας, οι εκπαιδευτές θα πρέπει να αποφασίσουν ποιος είναι ο σκοπός της συνεδρίας αφήγησης και πώς ανταποκρίνεται στις ειδικές ανάγκες των ηλικιωμένων. Για παράδειγμα, ο σκοπός μιας ιστορίας θα μπορούσε να είναι:

- Αύξηση της ευαισθητοποίησης
- Δημιουργία αίσθησης του ανήκειν
- Σπινθήρας κριτικής σκέψης των ηλικιωμένων
- Ενθαρρύνετέ τους να επεξεργάζονται τη γνώση
- Απόκτηση νέων γλωσσικών δεξιοτήτων
- Να πυροδοτούν τη δημιουργικότητα και να ενθαρρύνουν τη συνεργασία και την επικοινωνία κ.λπ.

Η αφήγηση ιστοριών μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί από τους ίδιους τους ηλικιωμένους, καθιστώντας τους ενεργούς συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής συνεδρίας. Όταν οι ηλικιωμένοι έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν τις δικές τους ιστορίες και εμπειρίες με την ομάδα τους, βυθίζονται πιο γρήγορα σε μια ελκυστική δραστηριότητα, ενώ παράλληλα δημιουργείται ένα οικείο και ασφαλές περιβάλλον για να μοιραστούν όλοι τις σκέψεις τους.¹¹

Πρακτικό παράδειγμα #1 της προσέγγισης της αφήγησης - Ενεργειακή φτώχεια

Ένας πολύ ενδιαφέρων τρόπος για να πυροδοτήσετε τη συζήτηση και να ξεκινήσετε μια συνεδρία αφήγησης είναι να ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να φέρουν ένα από τα φωτογραφικά τους άλμπουμ ή αντικείμενα με νόημα στην εκπαίδευση. Ο καθένας μπορεί να αφηγηθεί τη δική του ιστορία με αφορμή μία από τις δικές του φωτογραφίες/αντικείμενα (π.χ. από την παιδική του ηλικία, το γάμο του, την οικογένειά του, ειδικά ιστορικά γεγονότα κ.λπ.) Η ομάδα και ο εκπαιδευτής μπορούν επίσης να κάνουν ερωτήσεις για να κάνουν τη δραστηριότητα ακόμη πιο διαδραστική.

Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να συμβουλεύουν τους ηλικιωμένους να συσχετίσουν τις ιστορίες τους με τη βιωσιμότητα και να τους παρέχουν κατευθυντήριες ερωτήσεις για τις ιστορίες τους, όπως:

- Αναλάβετε δράση για την προστασία του περιβάλλοντος στα παιδικά σας χρόνια;
- Οι άνθρωποι στο περιβάλλον σας μιλούσαν για την έννοια της αειφορίας;
- Υπήρχαν περιβαλλοντικές καταστροφές ή περιστατικά που σας ώθησαν να αναλάβετε δράση για την προστασία του περιβάλλοντος;
- Χρησιμοποιούσατε ανακύκλωση κ.λπ.

Εικόνα 5 - Παράδειγμα προσέγγισης εφαρμογής της αφήγησης

Ένας πολύ ενδιαφέρων τρόπος για να πυροδοτήσετε τη συζήτηση και να ξεκινήσετε μια συνεδρία αφήγησης παραμυθιών είναι να ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να φέρουν ένα από τα φωτογραφικά τους άλμπουμ ή αντικείμενα με νόημα στην εκπαίδευση.



Ο καθένας μπορεί να αφηγηθεί τη δική του ιστορία με αφορμή μια δική του φωτογραφία/αντικείμενο (π.χ. από την παιδική του ηλικία, το γάμο του, την οικογένειά του, ειδικά ιστορικά γεγονότα κ.λπ.).

11
htt



Πρακτικό παράδειγμα #2 μιας προσέγγισης αφήγησης - Περιβαλλοντικά υπεύθυνη συμπεριφορά και επαναχρησιμοποίηση προϊόντων

Βοηθήστε τους νέους και τους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας να γνωρίσουν περισσότερα για τις εμπειρίες ζωής των ατόμων άλλων ηλικιακών ομάδων και τονώστε το διάλογο για τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ των γενεών.

- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να φέρουν μερικά αντικείμενα για τα οποία οι άνθρωποι της γενιάς τους τείνουν να γνωρίζουν πολλά, αλλά τα οποία μπορεί να μην είναι γνωστά στους ανθρώπους άλλων γενεών. Για παράδειγμα, ένας ηλικιωμένος θα μπορούσε να φέρει ένα αντικείμενο από τα αυστηρά μεταπολεμικά χρόνια - όταν η τακτοποίηση και η επιδιόρθωση ήταν τρόπος ζωής. Οι ιδέες θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν παλιά μπουκάλια γάλακτος, μια παλιά ραπτομηχανή, ένα κουτί με κουμπιά, έναν μεταλλικό σκουπιδοτενεκέ κ.λπ. Ένα παιδί θα μπορούσε να φέρει ένα μεταλλικό καλαμάκι ή να μοιραστεί ένα αγαπημένο podcast βιωσιμότητας ή ένα βίντεο στο Youtube που συμβολίζει τη γενιά του.
- Για κάθε αντικείμενο, αφήστε τους συμμετέχοντες να μαντέψουν τι είναι. (Δώστε υποδείξεις αν χρειαστεί.)
- Μόλις οι συγγενείς/φίλοι μαντέψουν τι είναι το αντικείμενο (ή σταματήσουν να μαντεύουν), δώστε πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο χρήσης του αντικειμένου, συγκρίνετε παιδικές



αναμνήσεις και προβληματιστείτε σχετικά με τις διαφορετικές συνήθειες κατανάλωσης και σπατάλης μεταξύ χθες και σήμερα.¹²





3. Διοργάνωση τοπικών εκδηλώσεων και εργαστηρίων για ηλικιωμένους της υπαίθρου σχετικά με θέματα πράσινου περιβάλλοντος και βιωσιμότητας.



Εικόνα από Freepik.

Η παρούσα εργαλειοθήκη #1 παρουσιάζει στους εταίρους, τους εκπαιδευτές, τις οργανώσεις ηλικιωμένων και τους δήμους μια πιθανή προσέγγιση που μπορούν να ακολουθήσουν για να επικοινωνήσουν με τους ηλικιωμένους και να αυξήσουν την προθυμία τους να συμμετάσχουν σε εκδηλώσεις κατάρτισης. Στόχος είναι να παρουσιαστούν συγκεκριμένα κανάλια, και τακτικές που μπορούν να επιλέξουν προκειμένου να προσεγγίσουν τους ηλικιωμένους και να τους παρακινήσουν να συμμετάσχουν, καθώς συχνά πρόκειται για ένα δύσκολο έργο και απαιτεί μεγαλύτερη προσπάθεια.

Αυτό το κεφάλαιο επικεντρώνεται στη διαδικασία μάθησης που θα μπορούσαν να ακολουθήσουν οι εταίροι, οι οργανώσεις ηλικιωμένων και οι δήμοι για να εμπλέξουν ενεργά τους ηλικιωμένους σε θέματα πράσινου και βιώσιμου νοικοκυριού, λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες τους. Στόχος είναι να προσφερθούν ευέλικτα πρότυπα μάθησης, καθώς οι ηλικιωμένοι μπορεί να χρειαστούν κάποιο χρόνο για να προσαρμοστούν στις αυθόρμητες προφορικές συζητήσεις και να ζητήσουν πολύ περισσότερες επαναλήψεις και σαφείς εξηγήσεις. Ως εκ τούτου, περιλαμβάνει βήματα που πρέπει να ακολουθηθούν προκειμένου να διατηρήσουν οι ηλικιωμένοι τα κίνητρα κατά τη διάρκεια των εκπαιδευτικών εκδηλώσεων, λαμβάνοντας ταυτόχρονα υπόψη το ζήτημα της μνήμης και της δέσμευσης.

Πώς μπορείτε να κάνετε τους ηλικιωμένους να αισθάνονται άνετα όταν συμμετέχουν σε τοπικές εκδηλώσεις κατάρτισης;

Το τμήμα αυτό είναι αφιερωμένο στο να βοηθήσει τους ηλικιωμένους συμμετέχοντες σε τοπικές εκδηλώσεις να αισθάνονται ασφαλείς και άνετα, λαμβάνοντας υπόψη τυχόν δυσκολίες που μπορεί να έχουν και μειώνοντας τους παράγοντες άγχους που μπορεί να υπάρχουν. Στόχος είναι να δοθούν λύσεις στους εταίρους, στις οργανώσεις ηλικιωμένων και στους δήμους, προκειμένου να οικοδομηθεί εμπιστοσύνη στις τοπικές εκπαιδεύσεις, αλλά και να προσαρμοστούν στις προκλήσεις τους.

Διοργάνωση τοπικών εκδηλώσεων φιλικών προς την ηλικία

Η δημιουργία τοπικών εκδηλώσεων και εκπαιδεύσεων φιλικών προς την τρίτη ηλικία, οι οποίες θα είναι σύμφωνες με τις ιδιαίτερες ανάγκες των ηλικιωμένων, απαιτεί τη συνεργασία της κοινότητας, των τοπικών κυβερνήσεων και των τοπικών φορέων των ομάδων πολιτών. Υπάρχουν μερικά βήματα που μπορούν να ακολουθήσουν οι εκπαιδευτές και η κοινότητα για να διασφαλίσουν ότι μια τοπική εκδήλωση θα είναι χωρίς αποκλεισμούς και θα διεξαχθεί ομαλά:

Βήμα 1: Συμμετοχή πολλών ενδιαφερομένων μερών

Η εμπλοκή δημόσιων και ιδιωτικών φορέων μπορεί να αποδειχθεί πολύ χρήσιμη στη διαδικασία προσέγγισης των ηλικιωμένων και στη διασφάλιση της συμμετοχής τους στην κατάρτιση. Οι ενδιαφερόμενοι φορείς μπορεί να είναι εκλεγμένοι αξιωματούχοι και εκπρόσωποι της τοπικής αυτοδιοίκησης, εκπρόσωποι οργανώσεων εξυπηρέτησης ηλικιωμένων ή εθελοντές. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να δημιουργήσουν μια Επιτροπή Φιλικής προς την Ηλικία (εφεξής Επιτροπή), η οποία θα είναι υπεύθυνη για το συντονισμό των προσπάθειών να καταστεί η κοινότητα φιλική προς την ηλικία.

Βήμα 2: Δημιουργία κριτηρίων αξιολόγησης

Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να δώσουν έμφαση στην αξιολόγηση του πόσο φιλική προς την ηλικία είναι πραγματικά η κοινότητα. Υπάρχουν μερικά κριτήρια που μπορούν να λάβουν υπόψη τους οι εκπαιδευτές κατά τη διοργάνωση τοπικών εκδηλώσεων, λαμβάνοντας:

- Εισήγηση επί του θέματος από τις τοπικές αρχές
- Εισροές και προτάσεις της ίδιας της κοινότητας (μέσω ομάδων εστίασης, συνεντεύξεων, ερωτηματολογίων κ.λπ.)

Βήμα 3: Ανάλυση SWOT

Μετά την ολοκλήρωση της αξιολόγησης του προηγούμενου βήματος, οι συντονιστές και η επιτροπή θα πρέπει να είναι σε θέση να εντοπίσουν τις κύριες προκλήσεις που μπορεί να εμποδίσουν τη διαδικασία και να προσδιορίσουν τις κύριες αδυναμίες της κοινότητας που μπορεί να εμποδίσουν την επίτευξη του στόχου της φιλικότητας προς την ηλικία και της συμμετοχικότητας. Ταυτόχρονα, όμως, είναι σημαντικό να εντοπιστούν και να αναδειχθούν τα δυνατά σημεία και οι ευκαιρίες της κοινότητας που αποδεικνύονται χρήσιμα και πρακτικά κατά τη διοργάνωση της τοπικής εκδήλωσης.

Βήμα 4: Εφαρμογή και παρακολούθηση

Κατά τη διάρκεια των εκδηλώσεων, οι συντονιστές θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους διαθέσιμους πόρους, τόσο οικονομικούς, υλικοτεχνικούς όσο και ανθρώπινους. Ταυτόχρονα, ο έλεγχος της προόδου που σημειώνεται είναι ζωτικής σημασίας, καθώς είναι ένας τρόπος για να καταλάβουμε αν οι στόχοι της εκδήλωσης επιτυγχάνονται ή όχι.

Στο **παράρτημα 1** παρουσιάζεται ένας κατάλογος ελέγχου σχετικά με πέντε κριτήρια που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά τη διοργάνωση τοπικών εκδηλώσεων φιλικών προς την ηλικία, και συγκεκριμένα:

1. Προσβασιμότητα και φυσιολογικές ανάγκες,
2. Μεταφορά,
3. Επικοινωνία και κοινωνική συμμετοχή,
4. Κοινωνική υποστήριξη και ενθάρρυνση και,
5. Απώρητο και συγκατάθεση.

Χρησιμοποιήστε αυτόν τον κατάλογο ελέγχου όταν προετοιμάζετε μια τοπική εκδήλωση για να λάβετε υπόψη σας τις ανάγκες των ηλικιωμένων.

Στο **παράρτημα 2**, μπορείτε να βρείτε ένα **υπόδειγμα αξιολόγησης πριν και μετά την κατάρτιση**, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους εκπαιδευτές στις μαθησιακές δραστηριότητες που οργανώνουν με τους ηλικιωμένους. Μη διστάσετε να τροποποιήσετε τις ερωτήσεις ή την κλίμακα αξιολόγησης σύμφωνα με τις απαιτήσεις της εκπαίδευσής σας.

3.1 Συμβουλές για τη διοργάνωση εκδηλώσεων για ηλικιωμένους της υπαίθρου

Ο σχεδιασμός μιας επιτυχημένης εκπαιδευτικής εκδήλωσης για ηλικιωμένους απαιτεί αρκετή προσοχή και εξαρτάται από διάφορους παράγοντες που μπορούν πραγματικά να βελτιώσουν την εμπειρία για όσους συμμετέχουν. Για να βοηθήσετε στην αποφυγή αυτού του γεγονότος, είναι σημαντικό να είστε προετοιμασμένοι. Παρακαλούμε ανατρέξτε στις συμβουλές στο **Εικόνα 6** στην επόμενη σελίδα.¹³

¹³ C.H.A.N.G.E.R.S. (2022). Συστάσεις για την προσαρμογή των βέλτιστων πρακτικών στην αλλαγή της στάσης των νοικοκυριών προς την αειφορία για τους ηλικιωμένους της υπαίθρου Ένα αποτέλεσμα του έργου C.H.A.N.G.E.R.S. - Ανταλλαγή καλών πρακτικών για την αλλαγή της στάσης των νοικοκυριών για ένα μη σπάταλο, πράσινο περιβάλλον και ενεργειακή συνείδηση που απευθύνεται στους ηλικιωμένους της υπαίθρου. Αριθμός έργου: 2020-1-HU01-KA204-078710

Εικόνα 6 - Συμβουλές για τη διοργάνωση εκδηλώσεων για ηλικιωμένους της υπαίθρου.

1. ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΚΑΙ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

Καθώς τα γλωσσικά εμπόδια είναι τυπικά μεταξύ των ηλικιωμένων, το εκπαιδευτικό υλικό για τους ηλικιωμένους είναι πιο αποτελεσματικό αν είναι στις εθνικές γλώσσες.



2. ΧΡΗΣΗ ΤΟΠΙΚΩΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

Με βάση το μεταφρασμένο υλικό, συνιστούμε να προσεγγίσουμε τους ηλικιωμένους της υπαίθρου μέσω των τοπικών έντυπων μέσων ενημέρωσης, τα οποία εξακολουθούν να είναι δημοφιλή μεταξύ των ηλικιωμένων.

3. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΥΚΑΙΡΙΩΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΞΑΣΗΣ

Καθώς οι ηλικιωμένοι έχουν γενικά λιγότερες ψηφιακές δεξιότητες σε σύγκριση με τις νεότερες γενιές, συνιστούμε να διοργανώνετε τοπικές φυσικές εκδηλώσεις.

4. ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Συνιστάται ο σχεδιασμός μικρότερων προγραμμάτων για ηλικιωμένους. Σύμφωνα με μελέτες, οι ενήλικες μπορούν να κρατήσουν την προσοχή τους σε εκδηλώσεις, εκπαιδεύσεις για περίπου 20-30 λεπτά.



5. ΕΦΑΡΜΟΣΤΕ ΟΠΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

Οι ηλικιωμένοι μπορεί να έχουν προβλήματα όρασης, τα οποία θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την εκπαίδευση. Διαφανείς διατάξεις, μεγάλα μεγέθη γραμματοσειράς, απλά και αντίθετα χρώματα, λιγότερο κείμενο, περισσότερες εικόνες μπορούν να βοηθήσουν.

6. ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΤΟΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΧΩΡΟ

Οι ηλικιωμένοι μπορεί να χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή κατά την προετοιμασία της εκδήλωσης. Ο χώρος διεξαγωγής πρέπει να βρίσκεται σε μια τοποθεσία με καλή σύνδεση και εύκολη πρόσβαση με εγκαταστάσεις.

7. ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΕ ΤΙΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΣΑΣ ΣΕ ΤΟΠΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Επιλέξτε τα πιο δημοφιλή κανάλια επικοινωνίας όπου μπορούν να προσεγγιστούν οι ηλικιωμένοι της υπαίθρου: για παράδειγμα, λέσχες μπίνγκο, έντυπες τοπικές εφημερίδες ή ο πίνακας μηνυμάτων στα κτίρια της κοινότητας.

8. ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ ΠΟΥ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΝΤΑΙ ΩΣ ΠΡΟΣΘΕΤΟ ΥΛΙΚΟ

Χρησιμοποιήστε τις εργαλειοθήκες μας κατά τη διάρκεια ομαδικών δραστηριοτήτων και με τα μέλη της οικογένειας.



9. ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΖΕΤΕ ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ

Προκειμένου να κρατήσετε την προσοχή των ηλικιωμένων, προετοιμάστε ομαδικές δραστηριότητες ή άλλες εργασίες με βάση το παιχνίδι. Βεβαιωθείτε πάντα ότι το πρόγραμμα είναι χωρίς αποκλεισμούς και ότι καλύπτει τις φτωχότερες δεξιότητες γραφής και ανάγνωσης.



10. ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΙΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ

Το να ζητάτε από τους ηλικιωμένους να μοιραστούν τις εμπειρίες και τη γνώμη τους θα συμβάλει σε υψηλότερο ποσοστό συμμετοχής και βαθύτερη σύνδεση με τα θέματα. Η μάθηση από ομοτίμους ενθαρρύνεται επίσης.



11. ΝΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΕΙ ΎΝΤΥΠΑ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΦΥΛΛΑΔΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

Το έντυπο υλικό μπορεί να βοηθήσει στην καλύτερη κατανόηση των θεμάτων που παρουσιάζονται, στην απόκτηση νέων γνώσεων και στην εφαρμογή νέων ιδεών και βέλτιστων πρακτικών.

12. ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΡΟΛΟΓΙΑ ΣΤΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟ ΥΛΙΚΟ ΣΑΣ

Ενθαρρύνεται η χρήση απλής γλώσσας χωρίς σύνθετες και πολύπλοκες προτάσεις.



13. ΖΗΤΗΣΤΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΝΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΟΥΝ ΤΗΝ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΑΣ

Στο τέλος, ζητήστε από τους παρευρισκόμενους να αξιολογήσουν την εκδήλωση και το περιεχόμενό της, προκειμένου να βελτιωθεί και να ανταποκριθεί στα ενδιαφέροντά τους.



3.2 Συνιστώμενα κανάλια για την προσέγγιση των ηλικιωμένων

Προκειμένου να αναγνωριστούν και να καλυφθούν οι ανάγκες των ηλικιωμένων σε αγροτικές και απομακρυσμένες περιοχές, οι προσπάθειες προσέγγισης πρέπει να είναι ευέλικτες και ευαίσθητες στις τοπικές διαφορές των πολιτιστικών και φυσικών δεδομένων. Ο παρακάτω κατάλογος προτείνει ορισμένες από τις πιο εφικτές επιλογές για την προσέγγιση των ηλικιωμένων.

- Φυλλάδια: δημιουργήστε φυλλάδια και διανείμετε τα σε κέντρα ηλικιωμένων ή σε άλλα μέρη όπου συγκεντρώνονται ηλικιωμένοι (π.χ. πάρκα, χώροι λατρείας, κοινότητες συνταξιούχων, κοινοτικά κέντρα και ομάδες, σπίτια ηλικιωμένων).

- Μέσα κοινωνικής δικτύωσης: χρησιμοποιήστε πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook ή το Twitter, για να προωθήσετε τις τοπικές εκδηλώσεις κατάρτισης και να δημιουργήσετε σελίδες εκδηλώσεων για να μοιραστείτε περισσότερες πληροφορίες.
- Τηλεφωνικές κλήσεις: κάντε τηλεφωνικές κλήσεις σε ηλικιωμένους που έχουν εκδηλώσει ενδιαφέρον για εκπαιδευτικές εκδηλώσεις, γεγονός που μπορεί να βοηθήσει επίσης στην οικοδόμηση σχέσεων μαζί τους.
- Τοπικές εφημερίδες: συμπεριλάβετε πληροφορίες σχετικά με τις επερχόμενες εκδηλώσεις κατάρτισης και τα θέματα που θα καλυφθούν.
- Δίκτυα: επικοινωνήστε με άλλους οργανισμούς/δήμους που είναι πρόθυμοι να μοιραστούν πληροφορίες σχετικά με την εκπαίδευσή σας (ή ακόμη και να τη συνδιοργανώσουν).
- Ηλεκτρονικά μηνύματα: στείλτε πρόσκληση μέσω προσωπικών μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σε ηλικιωμένους που έχουν εκδηλώσει ενδιαφέρον για εκδηλώσεις κατάρτισης.
- Ενημερωτικά δελτία: είναι επίσης ένας καλός τρόπος για να ενημερώνονται οι ηλικιωμένοι για τις επερχόμενες εκδηλώσεις.
- Προώθηση κατά τη διάρκεια εκδηλώσεων του συμβουλίου για ηλικιωμένους, όπως πάρτι τόμπολα, έρανοι, κ.λπ.

3.3 Δημιουργία προσκλήσεων

Οι προσκλήσεις σε τοπικές εκδηλώσεις κατάρτισης θα πρέπει να προσαρμόζονται ανάλογα με την κατάρτιση και το κοινό-στόχο. Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δίνεται στα στοιχεία σχεδιασμού, όπως η χρήση:

- ζεστή χρωματική παλέτα που δημιουργεί μια φιλόξενη και φιλόξενη ατμόσφαιρα
- εικόνες ηλικιωμένων ή παλιές φωτογραφίες του τόπου για να εμπνεύσουν τη συμμετοχή
- σαφή και ευανάγνωστη γραμματοσειρά για όλα τα στοιχεία κειμένου
- οπτικά ελκυστικά πλαίσια ή διακοσμητικά στοιχεία που σχετίζονται με το θέμα της κατάρτισης.



Living sustainably: How to reduce your waste

Free Training Session
for people 65+



Monday 29th of April 2024
12:00 - 13:30

KMOP Education and Innovation Hub
(Sourpi 4, 145 62, Kifisia, Athens, Greece)



KMOP invites you to the free training session on the topic of **“Living sustainably: How to reduce your waste”** for people 65+, which will take place on **Monday 29th of April 2024**, at **12.00 - 13.30** at KMOP Offices (Sourpi 4, 145 62, Kifisia, Athens). At the training, we will discuss the following:

12:00 - 12:30 The impact of waste generation on the environment and society.

12:30 - 13:00 The life cycle of different consumer goods.

13:00 - 13:30 Ways to incorporate responsible consumption practices.

In order to register for the training, send an email to changers-project@kmop.org or call +302103637547.

The training is addressed to people 65+, and **no fee or prior knowledge is required**. Find more about KMOP at <http://www.kmop.org/>.

4. Περαιτέρω ανάγνωση και Πόροι

4. Περαιτέρω ανάγνωση και πόροι

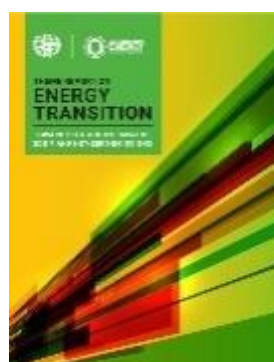


Εικόνα από Wirestock στο Freepik.

Θέλετε να μάθετε περισσότερα σχετικά με την οργάνωση μαθησιακών δραστηριοτήτων για ηλικιωμένους που σχετίζονται με περιβαλλοντικά θέματα;

- Ομοσπονδιακοί/Προβουνιακοί/Περιφερειακοί Υπουργοί αρμόδιοι για τους ηλικιωμένους. (n.d.). Age-Friendly Rural and Remote Communities (Αγροτικές και απομακρυσμένες κοινότητες φιλικές προς την ηλικία): A Guide. https://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/alt-formats/pdf/publications/public/healthy-sante/age_friendly_rural/AFRRC_en.pdf
- Jammal, S. E. (2022, 29 Αυγούστου). Αφήγηση ιστοριών για τη βελτίωση της εκπαίδευσης ενηλίκων. Epale.ec.europa.eu. <https://epale.ec.europa.eu/en/resource-centre/content/storytelling-improve-adult-education>
- Imperial College London (2022). Decarbonising Buildings: Κτιριακές εγκαταστάσεις: Διαπιστώσεις από όλη την Ευρώπη. <https://www.imperial.ac.uk/grantham/publications/decarbonising-buildings-insights-from-across-europe.php>
- Βρετανικό Συμβούλιο (2022). Δράση για το κλίμα στη γλωσσική εκπαίδευση: https://www.teachingenglish.org.uk/sites/teacheng/files/2022-08/CALE_activities_low_resource_contexts.pdf

- Συμβουλευτικός κόμβος για την ενεργειακή φτώχεια (2021). Αντιμετώπιση της ενεργειακής φτώχειας μέσω τοπικών δράσεων - Εμπνευσμένες περιπτώσεις από όλη την Ευρώπη. https://energy-poverty.ec.europa.eu/system/files/2021-11/EPAH_inspiring%20cases%20from%20across%20Europe_report_0.pdf.
- Ηνωμένα Έθνη (2021). Προς την επίτευξη του SDG 7 και την επίτευξη καθαρών μηδενικών εκπομπών. https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/2021-twg_2-062321.pdf
- UNESCO (2013). Η κλιματική αλλαγή στην τάξη: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf00000219752>. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf00000219752>.



Παράρτημα 1: Κριτήρια για τη διοργάνωση τοπικών εκδηλώσεων φιλικών προς την ηλικία

Χρησιμοποιήστε αυτόν τον σύνθετο κατάλογο ελέγχου όταν προετοιμάζετε μια τοπική εκδήλωση, προκειμένου να λάβετε υπόψη σας τις ανάγκες των ηλικιωμένων σε βάθος.

1. Προσβασιμότητα και φυσιολογικές ανάγκες

- ☐ Οι δημόσιες τουαλέτες είναι προσβάσιμες και μπορούν να εξυπηρετήσουν άτομα με διάφορες αναπηρίες (φαρδιές πόρτες, χειρολισθήρες κ.λπ.).
- ☐ Τα παγκάκια είναι προσβάσιμα (και στο κατάλληλο ύψος για ηλικιωμένους).
- ☐ Τα κτίρια είναι προσβάσιμα, με ράμπες, λιγότερες σκάλες, αντισlipτικά δάπεδα και χώρους στάθμευσης κοντά στον τόπο διεξαγωγής της εκδήλωσης.
- ☐ Υπάρχει θερμική άνεση (ζεστό περιβάλλον κατά τη διάρκεια του χειμώνα και δροσερό κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού).
- ☐ Παρέχεται οπτική άνεση, όπως ηρεμιστικά χρώματα στα δωμάτια διαμονής, φωτεινά χρώματα και φυσικό φως στους διαδρόμους για να βοηθούν στον προσανατολισμό.

2. Μεταφορά

- ☐ Υπάρχουν προσιτές και προσβάσιμες υπηρεσίες κοινωτικών μεταφορών (συμπεριλαμβανομένων των λεωφορείων).
- ☐ Τα μέσα μαζικής μεταφοράς (λεωφορεία, πλοία κ.λπ.) είναι προσβάσιμα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και του απογεύματος και είναι οικονομικά προσιτά.
- ☐ Υπάρχουν εθελοντές ή/και ένα άτυπο δίκτυο οδηγών.
- ☐ Παρέχονται πληροφορίες στους ηλικιωμένους σχετικά με το εύρος των υπηρεσιών μεταφοράς (δημόσιες και ιδιωτικές).
- ☐ Οι εκδηλώσεις και οι δραστηριότητες πραγματοποιούνται σε χώρους που εξυπηρετούνται από προσιτές και προσβάσιμες συγκοινωνίες.

3. Επικοινωνία και κοινωνική συμμετοχή

- ☐ Οι εκδηλώσεις και οι δραστηριότητες είναι διαγενεακές και έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε να απευθύνονται σε άτομα διαφορετικών ηλικιών και υπόβαθρων και να προωθούν τη συνεργασία και την επικοινωνία μεταξύ των γενεών.
- ☐ Υπάρχει τακτική και αξιόπιστη διανομή πληροφοριών σχετικά με εκδηλώσεις και προγράμματα (συμπεριλαμβανομένων των στοιχείων επικοινωνίας) μέσω των τοπικών διαύλων επικοινωνίας.
- ☐ Υπάρχει ένας κεντρικός κατάλογος όπου οι ηλικιωμένοι μπορούν να βρουν πληροφορίες σχετικά με τις δραστηριότητες και τις διαθέσιμες υπηρεσίες, καθώς και στοιχεία επικοινωνίας των εκπαιδευτών/διαμορφωτών.
- ☐ Η ενημέρωση των ηλικιωμένων που είναι κοινωνικά απομονωμένοι γίνεται τηλεφωνικά ή με προσωπικές επισκέψεις.
- ☐ Στον τόπο της εκδήλωσης υπάρχει πρόσβαση σε ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στο διαδίκτυο (εάν είναι απαραίτητο).

4. Κοινωνική υποστήριξη και ενθάρρυνση

- ☐ Οι ηλικιωμένοι ενθαρρύνονται να προσφέρουν εθελοντική εργασία και να συμμετέχουν στην κοινότητα, παρέχοντας ευέλικτες ευκαιρίες.

- ☐ Υπάρχουν διαθέσιμοι γιατροί στην κοινότητα.
- ☐ Οι διαμεσολαβητές είναι εξοπλισμένοι με κιβώτια πρώτων βοηθειών ή οι γιατροί είναι παρόντες στην εκδήλωση σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

5. Απόρρητο και συγκατάθεση

- ☐ Όλες οι δραστηριότητες είναι σύμφωνες με τις κατευθυντήριες γραμμές και τις νομικές απαιτήσεις που αφορούν την ηλικία.
- ☐ Οι ηλικιωμένοι και οι γονείς/κηδεμόνες των παιδιών δίνουν τη συγκατάθεσή τους για τη λήψη φωτογραφιών ή βίντεο.
- ☐ Κοινοποιούνται πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο χρήσης και αποθήκευσης των φωτογραφιών.
- ☐ Το απόρρητο και τα προσωπικά όρια όλων των συμμετεχόντων γίνονται σεβαστά.
- ☐ Οι φωτογραφίες που κοινοποιούνται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν περιλαμβάνουν ευαίσθητες πληροφορίες.
- ☐ Αποφεύγεται η λήψη εικόνων του προσώπου των συμμετεχόντων.

Παράρτημα 2: Υπόδειγμα αξιολόγησης πριν και μετά την κατάρτιση

Ημερομηνία:

.....

Τοποθεσία:

.....

Τίτλος της εκδήλωσης:

.....

Ηλικία:

☐ <20

☐ 20-29

☐ 30-39

☐ 40-49

☐ 50-59

☐ 60-69

☐ >70

1. Πώς θα αξιολογούσατε τις γνώσεις σας για το θέμα πριν από την εκπαίδευση;

☐ Καθόλου ενημερωμένος

☐ Ελαφρώς ενημερωμένος

☐ Μέτρια γνώση

☐ Πολύ καλή γνώση

☐ Εξαιρετικά ενημερωμένος

2. Πώς θα αξιολογούσατε τις γνώσεις σας για το θέμα μετά την εκπαίδευση;

- ☐ Καθόλου ενημερωμένος
- ☐ Ελαφρώς ενημερωμένος
- ☐ Μέτρια γνώση
- ☐ Πολύ καλή γνώση
- ☐ Εξαιρετικά ενημερωμένος

3. Θα χρησιμοποιήσετε αυτά που μάθατε σε αυτή την εκπαίδευση στην καθημερινή σας ζωή;

- ☐ Σίγουρα όχι
- ☐ Μάλλον όχι
- ☐ Πιθανόν
- ☐ Μάλλον ναι
- ☐ Σίγουρα ναι

4. Ποια είναι η γνώμη σας για την ισορροπία μεταξύ διάλεξης και διαδραστικότητας σε αυτή την εκπαίδευση;

- ☐ Πάρα πολλές διαλέξεις και όχι αρκετή διαδραστική μάθηση
- ☐ Σωστή ποσότητα διάλεξης και διαδραστικής μάθησης
- ☐ Πάρα πολύ διαδραστική μάθηση και όχι αρκετή διάλεξη

5. Πώς θα μπορούσε να βελτιωθεί αυτή η εκπαίδευση ώστε να γίνει πιο αποτελεσματική μαθησιακή εμπειρία; (ανοικτού τύπου)

.....

.....

.....

6. Ποιο μέρος αυτής της κατάρτισης ήταν πιο χρήσιμο για τη μάθησή σας; (ανοικτού τύπου)



.....

.....

.....

7. Παρακαλώ προσθέστε σχόλια, εάν υπάρχουν, σχετικά με τη διοργάνωση της τοπικής εκδήλωσης (ανοικτού τύπου, π.χ. προκλήσεις που μπορεί να έχετε)

.....

.....

.....



C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0



[C.H.A.N.G.E.R.S. 2.0](#)



[C.H.A.N.G.E.R.S. 2.0](#)

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.