



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

Zbirka orodij # 1.

Zbirka orodij za trenerje, ki organizirajo delavnice za starejše na podežlju o trajnostnih in zelenih gospodinjstvih.

Rezultat projekta "Sprememba stališč gospodinjstev za neodpadno, zeleno okolje in energetska ozaveščenost, ki naslavlja starejše na podežlju" (CHANGERS-2.0).

<https://changers2.eu>

Datum: 20/06/2024

Avtorji:

Brian Restall in partnerji C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0

Projekt št:

2022-1-HU01-KA220-ADU-000089052

Različica: 2.0



Vsi izobraževalni viri projekta se širijo pod mednarodno licenco Priznanje avtorstva-NekomercialnoShareAlike 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.en>



**Priznanje avtorstva-Nekomercialno-ShareAlike
CC BY-NC-SA 2024 - C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 Partnerstvo**

S to licenco lahko drugi nekomercialno remiksirajo, prilagajajo in gradijo na vašem delu, če vas navedejo in svoje nove stvaritve licencirajo pod enakimi pogoji.

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100092594718505>





Kazalo vsebine

Kazalo vsebine	3
Glosar - pojasnilo nekaterih pomembnih izrazov in pojmov	5
1. O C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 TOOLKIT #1	8
1.1 O C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0	8
1.2 Partnerstvo C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0	10
1.3 C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 izhodi	12
1.4 Cilj orodja TOOLKIT #1	13
2. Seznanjanje starejših z zelenimi in trajnostnimi temami	18
2.1 Evropsko ozadje in utemeljitev	19
2.2 Proces staranja	19
2.2.1 Kognitivne in socialne spremembe v starosti	20
2.3 Obravnavanje izzivov v učnem procesu	23
2.4 Spopadanje s skepticizmom	25
2.5 Študijski krožki in pripovedovanje zgodb za vključevanje starejših	27
2.5.1 Metodologija študijskega krožka s praktičnimi primeri	27
2.5.2 Metodologija pripovedovanja zgodb s praktičnimi primeri	32
3. Organizacija lokalnih dogodkov in delavnic za starejše na podežlju o zelenih in trajnostnih temah.	36
3.1 Nasveti za organizacijo dogodkov za starejše na podežlju	38
3.2 Priporočeni kanali za doseganje starejših	41
3.3 Ustvarjanje vabil	41
4. Nadaljnje branje in viri	44
Priloga 1: Merila za organizacijo starosti prijaznih lokalnih dogodkov	46
Priloga 2: Predloga za oceno pred in po usposabljanju	48



Dobrodošli v C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 Zbirka orodij #1

organiziranje delavnic za starejše na
podeželju na temo trajnostnega in zelenega
gospodinjstva.



Slika: freepik.



Glosar - pojasnilo nekaterih pomembnih izrazov in pojmov

Spodnji seznam vsebuje glavne pojme, ki se uporabljajo v teh smernicah:

- **Energija** - abstraktna fizikalna količina, ki se nanaša na zmožnost delovanja in/ali gibanja in jo je mogoče izraziti v različnih oblikah: kinetična, kemični, potencialni itd.
- **Energetska revščina** je nezmožnost gospodinjstev, da bi vzdrževala ustrezno raven energetskih storitev po dostopni ceni.
- Podnebne **spremembe** se nanašajo na globalne podnebne spremembe ali regionalne podnebne spremembe, ki se pojavljajo več desetletij in vplivajo na ravnovesje ekosistemov.
- **Trajnostni razvoj** - globalni razvojni model, ki vključuje vidike sistema množične potrošnje, v katerem je skrb za naravo, s pridobivanjem surovin, je največja.
- **Medgeneracijska zavezanost** - okolje kot posledica povezanosti vseh živih bitij s planetom in zaščita zdravega okolja kot dolžnost in neodtujljivo pravico sedanjih in prihodnjih generacij.
- **Medgeneracijsko učenje** - način, kako se lahko ljudje vseh starosti učijo skupaj in drug od drugega; sodelovanje pri pridobivanju spretnosti, vrednot in znanje, spodbujajo vzajemne učne odnose ter pomagajo razvijati socialni kapital in socialno kohezijo v naših starajočih se družbah.
- **Podnebne spremembe** se nanašajo na globalne podnebne spremembe ali regionalne podnebne spremembe, ki se pojavljajo več desetletij in vplivajo na ravnovesje ekosistemov.
- **Trajnostni razvoj** - globalni razvojni model, ki vključuje vidike sistema množične potrošnje, v katerem je skrb za naravo, s pridobivanjem surovin, je največja.
- **Medgeneracijska zavezanost** - okolje kot posledica povezanosti vseh živih bitij s planetom in zaščita zdravega okolja kot dolžnost in neodtujljivo pravico sedanjih in prihodnjih generacij.





- **Zeleno gospodarstvo** - ko rast zaposlovanja in dohodka spodbujajo javne in zasebne naložbe v gospodarske dejavnosti, infrastrukturo in sredstva, ki omogočajo zmanjšanje emisij ogljika in onesnaževanja, večjo energetske učinkovitost in učinkovitost virov ter preprečevanje izgube biotske raznovrstnosti in ekosistemskih storitev.
- **Biotska raznovrstnost** - različne vrste življenja, ki jih najdete na enem območju - raznolikost živali, rastlin, gliv in celo mikroorganizmov, kot so bakterije, ki sestavljajo naš naravni svet.
- **Polnovredna živila** so tista, ki so v času nakupa čim bolj podobna svojemu naravnemu stanju, torej so minimalno predelana ali pa sploh niso predelana. Ne vsa polnovredna živila so pridelana etično, prav tako ni mogoče zagotoviti ekoloških in trajnostnih oblik pridelave.
- **Ekološko kmetovanje** - integriran sistem kmetovanja, ki si prizadeva za trajnost, povečanje rodovitnosti tal in biološke raznovrstnosti. Ekološkega kmetovanja ne smemo zamenjevati s trajnostnim kmetovanjem, saj se pri pridelavi hrane še vedno uporabljajo pesticidi, pridobljeni iz naravnih virov. Trajnostno kmetovanje obravnava kmetijske prakse na celovit način, s ciljem ohranjanja tal in vode.
- **Ravnanje z odpadno hrano** - nanaša se na faze preprečevanja, predelave, recikliranja ali odstranjevanja odpadne hrane, ki sledijo. V zadnjem času se odpadna hrana upravljanje je tesno povezano s krožnim gospodarstvom. Pri tem so odpadki organski vir, ki ne vsebuje onesnaževal in ga je mogoče varno ponovno vključiti v tla kot organsko gnojilo.



1. O kompletu orodij CHANGERS-2.0 TOOLKIT #1.

1. O orodju C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 TOOLKIT #1



Slika, ki jo pikisuperstar na Freepik.

Dobrodošli v prvem orodju C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0, ki vas bo vodilo pri oblikovanju priložnosti za izobraževanje odraslih, delavnic in usposabljanj, namenjenih starejšim. Ste na začetku poti razmišljanja o družbeni preobrazbi, ki je potrebna za izboljšanje trajnosti v skupnosti.

"Zbirka orodij št. 1" je namenjena deležnikom izobraževanja odraslih, ki usmerjajo in izobražujejo predvsem starejše skupine (65+) na področju trajnostnega razvoja in jih zanima uvedba medgeneracijskega elementa z mlajšo generacijo. Te smernice in učno gradivo naj bi bili uporabni na različnih stopnjah ter za različne namene in ciljne skupine za usmerjanje starejših in mladih k bolj zelenim in trajnostnim spretnostim.

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

Projekt C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 je razvil ciljno usmerjeno gradivo za usposabljanje starejših na podeželju, da bi izboljšal njihov dostop do možnosti izobraževanja odraslih o posebnih temah, ki jim lahko pomagajo v boju proti podnebnim spremembam in energetski revščini, in

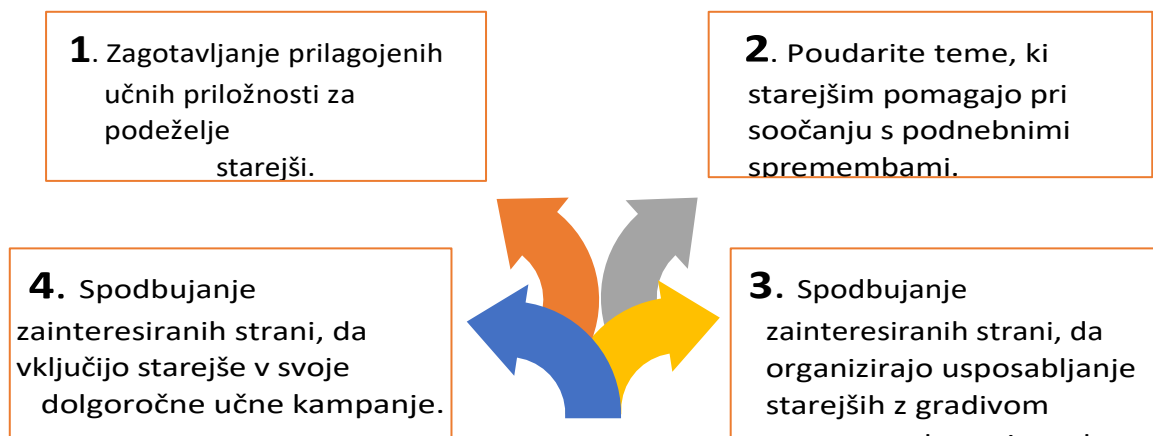
prispevajo k trajnosti, kot so energetska učinkovitost, trajnost v gospodinjstvih in prilagajanje podnebnim spremembam.

Glavni cilj projekta C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 je razviti ciljno usmerjeno gradivo za usposabljanje izobraževalcev, ki poučujejo starejše na podeželju, da bi izboljšali možnosti izobraževanja odraslih o posebnih okoljskih temah, kar jim lahko pomaga ublažiti podnebne spremembe in energetska revščino ter hkrati prispeva k trajnosti. Namen tega dokumenta je zagotoviti in ovrednotiti uporabno učno gradivo o trajnostnih in zelenih temah za gospodinjstva.

Partnerstvo C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 si prizadeva povečati učinek projekta in pridobljeno znanje med partnerji z zbirko učnega gradiva in orodij za pomoč zainteresiranim deležnikom.

Ta zbirka orodij je namenjena tistim zainteresiranim stranem, ki zaradi svojega profila in/ali vsakodnevnih dejavnosti zlahka dosežejo starejše na podeželju, npr. lokalnim in regionalnim občinam ter nevladnim organizacijam, ki delajo s starejšimi in za starejše, zlasti na podeželju.

Z neposrednim stikom z zgoraj navedenimi zainteresiranimi stranmi želimo:



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

Partnerstvo C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 vključuje naslednje evropske organizacije:

Vodilni partner **CAM** je madžarsko podjetje, specializirano za izobraževanje in razvoj strokovnega gradiva za ozaveščanje o energetskih vprašanjih, ki ima bogate izkušnje na področju energetske učinkovitosti, obnovljivih virov energije, trajnosti, podnebnih sprememb, poklicnega izobraževanja in usposabljanja ter izobraževanja odraslih, pa tudi na področju mednarodnega sodelovanja.

www.camconsulting.eu info@camconsulting.eu



Projekti v gibanju, d. o. o. (PiM) je MSP s sedežem na Malti. Kot multidisciplinarna raziskovalna organizacija verjame v moč pristopov, osredotočenih na človeka in tehnologijo. Njen cilj je spodbujati obnovljive vire energije, energetske učinkovitost in pametno rabo ali zmanjšanje energetskih potreb v Evropi s partnerstvi, ozaveščanjem, inovacijami in strateškimi ukrepi.

www.pim.com.mt

brian.restall@pim.com.mt



KMOP, ustanovljen leta 1977, je ena najstarejših organizacij civilne družbe v Grčiji. Posveča se pozitivnemu družbenemu vplivu z raziskavami in inovativnimi pobudami, ki obravnavajo kritična družbena vprašanja, obveščajo javno razpravo in pomagajo oblikovati politiko na nacionalni in mednarodni ravni.

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



Falco & Associati je podjetje za svetovanje in usposabljanje s sedežem v Milanu v Italiji. Njegovo poslanstvo je izboljšati konkurenčnost evropske družbe z razvojem podjetij, usposabljanjem in vzpostavljanjem nadnacionalnih partnerstev.

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



BSC je Regionalna razvojna agencija Gorenjske v Sloveniji, ki spodbuja razvoj gorenjske regije in pod svojim okriljem združuje 18 občin. BSC je povezovalni člen med regionalno in nacionalno ravno, sodeluje z občinami, podjetji in obrtno-podjetniškimi zbornicami ter nevladnimi organizacijami, ministrstev in drugih državnih organov.





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

Nyugdíjasok Egyesülete je madžarsko združenje v Pécsu, ki zastopa starejše ljudi na lokalni in regionalni ravni. <https://nyugegy.hu/>



Associação de Melhoramentos e Ben Estar Scial de Pias je zasebna **neprofitna** organizacija, katere glavni cilji so zagotavljanje storitev socialne podpore družinam, starejšim in otrokom, ki deluje neposredno s skupnostjo ali prek partnerstev z drugimi subjekti in projekti.



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

Delovni sklop 4-A2 ponuja dva **kompleta orodij**, ki vključujeta dodatne informacije in podporna orodja. Pred dokončnim oblikovanjem rezultatov C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 je bilo med pilotnimi projekti usposabljanja, ki so se izvajali v Grčiji, na Portugalskem, Madžarskem in v Sloveniji, opravljeno vrednotenje na ravni partnerstva. Ti pilotni projekti, izvedeni konec leta 2024, so konzorciju omogočili, da je pridobil jasne povratne informacije o razvitem gradivu za usposabljanje in naborih orodij ter izpostavil konkretne spremembe in izboljšave s strani izvajalcev usposabljanja in študentov na terenu.

Pripombe in priporočila partnerjev so bili skupaj upoštevani na fizični delavnici na Malti, končna različica pa temelji na povratnih informacijah, prejetih s pilotnim testiranjem.

Zato so po fazah razvoja metodologije in pilotnega testiranja načrtovani rezultati, objavljeni v okviru projekta C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 v delovnem paketu 4 (WP4), naslednji:

Izhod 1.

Rezultat WP4-A1 je **zbirka učnih gradiv za poučevanje starejših o trajnostnih in zelenih gospodinjstvih**, ki je posebej prilagojena potrebam starejših na podeželju. Učno gradivo je na voljo vsem, ki jih zanima razumevanje teh tem. Gradivo je samopostopno učenje, ki omogoča, da se inštruktorji ali starejši učenci ukvarjajo z gradivom v skladu s svojimi interesi in urniki, zato je idealna izbira tako za motivirane starejše kot tudi za inštruktorje. Okvir in teme, zajete v gradivu za usposabljanje za rezultat WP4-A1, se osredotočajo na naslednje teme.



- 1) trajnost v gospodinjstvih
- 2) blažitev podnebnih sprememb in prilagajanje nanje.
- 3) energetska učinkovitost
- 4) energetska revščina
- 5) obnovljivi viri energije
- 6) e-mobilnost

Izhod 2.

Zbirka orodij št. 1. Zbirka orodij za izvajalce usposabljanj, ki organizirajo delavnice za starejše na podeželju na temo trajnostnega in zelenega gospodinjstva, je namenjena zainteresiranim stranem in izvajalcem usposabljanj kot podpora s priporočili in orodji za organizacijo lokalnih dogodkov s starejšimi na podeželju. Vključuje strukture in načrte dogodkov,



predloge za ocenjevanje in vprašalnike, navodila za interakcijo s starejšimi in uporabo učnega gradiva, razvitega v delovnem sklopu 4.1, za dejavnosti na delavnicah.

Izhod 3.

Zbirka orodij #2. Zbirka orodij za izvajalce usposabljanja, ki organizirajo medgeneracijske delavnice za starejše na podežlju o temah trajnostnega in zelenega gospodinjstva, je namenjena podpori izvajalcem usposabljanja, ki se zanimajo za poučevanje starejših na podežlju prek priložnosti za medgeneracijsko učenje, hkrati pa ponuja strukturiran



učni načrt ter nabor gradiv in iger za medgeneracijsko družinsko soustvarjanje, primernih za samostojno učenje/učenje na daljavo. Drugi sklop orodij je prav tako neposredno namenjen zadnji ciljni skupini, starejšim na podežlju ter njihovim družinam, prijateljem in sosedom. V okviru samoučenja jih spodbujamo, da se seznanijo z rezultati projekta in preizkusijo razvita orodja.

Obiščite končne rezultate delovnega sklopa 4 na spletni strani projekta, kjer si lahko ogledate in prenesete povezane dokumente:

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

1.4 Cilj orodja TOOLKIT #1

Ta zbirka orodij z naslovom "**Zbirka orodij za vodje usposabljanj, ki organizirajo delavnice za starejše na podežlju na temo trajnostnih in zelenih gospodinjstev**" služi kot uporabniški priročnik za rezultate projekta C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 in ima naslov "Zbirka orodij #1. Zbirka orodij za vodje usposabljanj, ki organizirajo delavnice za starejše na podežlju o trajnostnih in zelenih gospodinjstvih". V njem so na preprost način pojasnjeni možni pristopi k izvajanju usposabljanja odraslih o zelenih temah, ki so jih pripravili projektni partnerji in jih je mogoče prilagoditi in učinkovito izvajati za starejše na podežlju.

Zbirka orodij 1 je pripravljena za izvajalce usposabljanja in predstavlja posebne značilnosti starejših, ki jih je treba upoštevati pri njihovem usposabljanju. V tem razdelku zbirke orodij je cilj raziskati:

- vpliv staranja na starejše,
- družbene spremembe v starosti,
- vloga okoljske vzgoje pri starejših na podežlju,
- kako najbolje organizirati okoljske dogodke za starejše na podežlju.

Namen tega priročnika je pomagati partnerjem, organizacijam starejših in občinam pri organizaciji učnih dogodkov in usposabljanj za starejše na podežlju kot rezultat 4. delovnega paketa projekta C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 z naslovom "*Razvoj gradiva za usposabljanje starejših na temo trajnostnega in zelenega gospodinjstva*".

Partnerstvo C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 si prizadeva povečati učinek projekta in pridobljeno znanje med partnerji z zbirko učnega gradiva in orodij za pomoč zainteresiranim deležnikom. Teme, zajete v pripravljenem učnem gradivu, vključujejo:

- 1) Zeleni ABC, trajnost v gospodinjstvih,
- 2) Delovanje hiše in energetska učinkovitost
- 3) Prenova hiše
- 4) Odpadki
- 5) Trajnostna mobilnost
- 6) Trajnostna hrana
- 7) Biotska raznovrstnost in ničelno onesnaževanje
- 8) Obnovljivi viri energije in energetska revščina
- 9) Blažitev podnebnih sprememb in prilagajanje nanje

Razvita gradiva so zasnovana kot samoumevno in samostojno učno gradivo, ki vključuje primere iz resničnega življenja, diagrame, tabele in slike, da se učenci doma naučijo več. To učno gradivo je na voljo na spletu na strani z rezultati projekta in v različnih jezikih.

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

Starejši ljudje na podeželnju in družine lahko uporabijo tudi plakate za samostojno učenje z učnim gradivom in temami, ki so predstavljeni na naslednji strani.

**PREIZKUSITE NAŠA ORODJA:**

- Comics
- Igra spomina
- Iskanje besed
- Zelena namizna igra za vse
- Namizna igra Pro

**O PROJEKTU**

Spletna stran projekt "Spreminjanje odnosa gospodinjstev do odpadkov, okolje in energetska ozaveščenost, ki naslavlja starejše na podeželju" je namenjen razvoju ciljno usmerjenega gradiva za usposabljanje starejših na podeželju o posebnih temah, ki jim lahko pomagajo v boju proti podnebnim spremembam in energetske revščini, ter prispevati k trajnosti, kot so energetska učinkovitost, trajnost v gospodinjstvih in prilagajanje podnebnim spremembam.



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

Co-funded by
the European Union**DRUŽINSKI NAČRT**

ZA UPORABO
MATERIALOV
C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0





Modul 1: Zeleni ABC

podnebne spremembe;
prilagajanje; nevtralnost;
trajnost; zeleno gospodarstvo;
medgeneracijska odgovornost

Modul 2: Delovanje hiše

energetska učinkovitost;
energetska revščina;
spremembe vedenja: orodja in
nasveti za varčevanje z
energijo in vodo.



Modul 3: Prenova hiše

energetska učinkovitost; viri
energije; obnovljivi viri
energije



Modul 4: Odpadki

recikliranje, krožno
gospodarstvo, trajnostni
izdelki, "zeleno pranje"

ODKRIJTE TRAJNOST



Modul 5: Trajnostna mobilnost

alternativna mobilnost na goriva;
pogon; javni prevoz človeški



SCRIP
JUNK



Modul 6: Trajnostna hrana

etično prehranjevanje;
ekološko kmetovanje; krožno
gospodarstvo v prehranski
verigi; trajnostno uživanje
hrane; živilski odpadki

Modul 7: Biotska raznoverstnost in ničelno onesnaževanje

zelena ekonomija,
zelena skupnost,
ničelno
onesnaževanje,
okoljsko odgovorno
vedenje.



2. Seznanjanje starejših z zelenimi in trajnostnimi temami

2. Seznanjanje starejših z zelenimi in trajnostnimi temami



Slika: Freepik.

Zaradi naraščanja števila starejših ljudi v Evropi, posledično večje porabe naravnih virov in spreminjajočega se podnebja je treba povečati ozaveščenost in razmislek o energiji, podnebni spremembi in trajnosti.

Partnerstvo C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 je ugotovilo, da je nujno potrebno gradivo za usposabljanje, prilagojeno starejšim na podeželju, ki imajo omejene možnosti učenja o zelenih temah. To je običajno posledica slabših digitalnih spretnosti starejših generacij, današnjega hitrega tempa, fizične oviranosti, pa tudi pomanjkanja infrastrukture in dostopa do interneta ter lokalnih izobraževalnih dogodkov na podeželju; z njimi bi lahko deležniki (izobraževalci odraslih, občine ali nevladne organizacije) pomagali tej ranljivi in naraščajoči kohorti ter jih hkrati ozaveščali in opolnomočili za sodelovanje pri vseživljenjskem učenju.

Partnerji projekta C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0 so na delavnicah razvijali in izmenjevali gradivo za usposabljanje in orodja,



da bi razširili svoje notranje znanje o energetske učinkovitosti, obnovljivih virih energije in trajnosti. To je bila tudi priložnost za prilagoditev gradiva za usposabljanje na organizacijski ravni, saj so k temu prispevali naši partnerji iz nevladnih organizacij.

2.1 Evropsko ozadje in utemeljitev

Podnebno-energetski okvir Evropske unije do leta 2030 vključuje cilje na ravni EU za obdobje od leta 2021 do leta 2030, kot so:

- vsaj 55-odstotno zmanjšanje emisij toplogrednih plinov (glede na raven iz leta 1990),
- vsaj 42,5-odstotni delež obnovljivih virov energije in
- Vsaj 11,7-odstotno izboljšanje energetske učinkovitosti .¹

Za doseg teh ciljev si EU in njene države članice prizadevajo zmanjšati porabo energije v stanovanjskem sektorju in povečati uporabo obnovljivih virov energije. Projekt C.H.A.N.G.E.R.S. - 2.0 je namenjen starejšim, zlasti tistim, ki živijo na podeželju, ki imajo manj možnosti za spoznavanje teh tem, čeprav je njihov vpliv na okolje in podnebje neizogiben. Evropska gospodinjstva predstavljajo četrtno končne porabe energije, približno 20 % prebivalstva pa je starejšega od 65 let. Bistveno je, da te družbene skupine ne izpustimo iz priložnosti za učenje. Starejši so prav tako ranljivi za gospodarske in družbene spremembe, kot so inflacija, spremembe cen energije, komunalnih storitev ali osnovnih prehrabnih izdelkov, poleg tega pa jih pogosteje prizadene energetska revščina.

2.2 Proces staranja

Starost se imenuje obdobje tretje dobe, pri čemer prva doba pomeni otroštvo in mladostništvo, druga doba pa obdobje odraslosti. Trenutno se srečujemo tudi z oznako četrta starost, ki izhaja iz potrebe po razdelitvi starosti na dve obdobji glede na njune različne značilnosti. Starejši, stari od 60 do 74 let, običajno še nimajo resnih bolezni, so aktivni, vključeni v družbo in sposobni potovati; ta aktivni del življenja imenujemo tretje starostno obdobje.

Četrto starostno obdobje se običajno začne po 75. letu v obdobju slabšega zdravja. Staranje je počasen in nemoten proces, med katerim se v telesu in

¹ Direktiva o obnovljivih virih energije EU/2023/2413. Direktiva je v vseh državah EU začela veljati 20. novembra 2023. https://energy.ec.europa.eu/topics/renewable-energy/renewable-energy-directive-targets-and-rules/renewable-energy-targets_en

človeško psiho. Poleg tega je staranje tudi neenakomerno in njegov vpliv se med posamezniki zelo razlikuje.



Slika: freepik.

2.2.1 Kognitivne in socialne spremembe v starosti

Psihosocialno staranje, kot so osamljenost, težave s spominom in zmanjšana mobilnost, pomembno vpliva na sposobnost starejših, da se prilagodijo spremembam, ki jih prinaša starost. Poleg telesnih sprememb se običajno pojavijo tudi povezane socialne prilagoditve, kot so upokožitev, ekonomski upad, sprememba prebivališča ali smrt življenjskega partnerja. Tako upokožitev po eni strani sicer daje upokožencem priložnost za počitek in jih osvobaja določenih družbenih pritiskov, po drugi strani pa zmanjšuje število ljudi, s katerimi so ohranili stike. Po drugi strani pa upokožitev daje tudi prostor za nove dejavnosti, prostovoljne službe in različne hobije, ki lahko prinesejo tudi nove stike in mreže.

Počasno ali nezadostno prilagajanje na izzive staranja se lahko kaže v občutkih manjvrednosti, neuporabnosti in socialne izolacije. Čeprav starejši potrebujejo manj denarja za oblačila, zabavo in delo ali stanovanje, njihovi življenjski stroški še vedno naraščajo, (npr. zdravila in najemnine se povečujejo z boleznimi) in starejšim pogosto povzročajo težave. Veliko ljudi mora v starosti prav zaradi ekonomskih razlogov zamenjati prebivališče. Stanovanje je zanje preveliko in predrago, zaradi zmanjšane mobilnosti ali težav z duševnim zdravjem ne morejo vzdrževati gospodinjstva ali skrbeti zase. V starosti se razvije zelo močna zakonska vez med

zakoncev, kar pospešuje njihovo staranje in spodbuja drug drugega. Po partnerjevi smrti doživlja občutek izgube, praznine in zapuščenosti. Mnogi se navadijo živeti sami, vendar postanejo odvisni od drugih, mlajših članov družine. Vendar so tudi taki, ki se ponovno poročijo. Vdovstvo vodi v zapuščenost in povečanje občutka osebne nepomembnosti. Ženske (vdove) nadomestijo občutek osamljenosti z ustvarjanjem socialnih skupnosti, kot so skupine starejših žensk, ki se redno srečujejo. Redna srečanja z drugimi skupinami lahko udeleženkam pomagajo poglobiti obstoječe družbene odnose ali navezati nove stike. Skupno sodelovanje pri učnih dejavnostih je še posebej koristno, saj bodo ti novi odnosi dobili širšo mednarodno razsežnost. Tudi organizacija likovne razstave lahko pomaga okrepiti samozavest starejših in posledično spodbuja ustvarjalnost ter razvoj njihovega umetniškega in družabnega življenja.

Starost se pogosto označuje kot obdobje modrosti, v katerem se starejši spoštuje in uživa vsesplošno spoštovanje. Vendar pa se ti "stari" sistemi vrednot in pravila zdaj umikajo različnim klišejem in psevdovrednotam hitro razvijajoče se družbe 21. stoletja - vse večjim demografskim razlikam. Zato je pomembno, da starejšim ponudimo možnost, da aktivno razvijajo svoje interese in produktivno preživljajo svoj čas. Umetnostna vzgoja se zdi odlična in poceni možnost. Umetniške akademije za tretje življenjsko obdobje, ki so večinoma subvencionirane iz mestnih proračunov, svojim študentom pomagajo pri razvoju na področju umetnosti in kulture ter pri rednem srečevanju in socialnem vključevanju. Na Univerzi za starejše na Portugalskem se starejši izobražujejo na področjih glasbe, umetnosti, plesa, literature, psihologije, zdravja, običajno pa spodbuja tudi različne delavnice v zvezi z zelenimi okoljskimi vprašanji. Umetniški proces lahko med starejšimi spodbuja pozitivnejše samozavedanje in samozavest.

Praktično okoljsko usposabljanje, ki se izvaja skupaj s starejšimi, lahko poleg okoljskega izobraževanja, ki ga lahko koristijo ali k njemu prispevajo, pripomore tudi k večji socialni interakciji in izmenjavi znanja. Starejši ljudje so bili v preteklosti deležni okoljskih sprememb in preobrazb, ki jih je treba ovrednotiti. Starejši lahko naučijo mlajše vrstnike svojih preteklih napak in uspehov, skupaj pa lahko soustvarjajo alternative za premagovanje težav, da bi izboljšali kakovost življenja prebivalstva (MACHADO et. al., 2006). Dejavnosti, ki bodo izvedene s starejšimi, bodo pomagale reševati okoljske probleme s sodelovanjem pri izmenjavi izkušenj in znanja, tako da se bodo udeleženci zavedali in ustvarili odnos do te teme ter informacije razmnožili med svoje otroke, vnuke in znance.

Gradivo, ki je bilo razvito v okviru projekta C.H.A.N.G.E.R.S.-2.0, poudarja pomen več ključnih vidikov, kot so:



- pomen motiviranja skupine starejših ljudi za učenje, prepoznavanje in vrednotenje njihovih preteklih izkušenj,
- spodbujati njihovo ustvarjalnost in
- spodbuditi njihovo zanimanje za skrb za okolje.

Bistveno je, da se podobne pobude razširijo in okrepijo po vsej državi, da se zagotovi, da bodo starejši cenjeni in dejavno vključeni v dejavnosti okoljskega izobraževanja. Takšni programi spodbujajo izmenjavo življenjskih izkušenj in pridobivanje znanja med to demografsko skupino, ki morda zaradi drugačne vzgoje in skrbi ni bila predhodno izpostavljena okoljski vzgoji.

2.3 Obravnavanje izzivov v učnem procesu

Da bi olajšali usposabljanje starejših, morajo izvajalci usposabljanja/organizacije starejših/občine premagati naslednje izzive, s katerimi se lahko soočajo starejši: ²

- Običajno s starostjo povezano zmanjševanje sposobnosti obdelave informacij
- težave v zvezi s fizično funkcionalnostjo, kot so okvare vida ali sluha.
- Sposobnosti socialnega udejstvovanja in manjša pozornost
- Težave pri razumevanju popolnoma neznanih konceptov

Kako ohraniti zanimanje starejših med usposabljanjem o zelenih in trajnostnih gospodinskih teme?

Pri starejših na podeželju je pomembno, da **izkoristite njihove izkušnje** in na podlagi teh izkušenj in spominov ustvarite priložnosti za učenje. To, **da z njimi delite svoje življenje in zgodbo**, je odlična odskočna deska za pritegnitev njihove motivacije in pozornosti. Tudi vaje "*spoznavanja*" in razprave o skupnih življenjskih izkušnjah **bodo pripomogle k hitrejšemu navezovanju stikov**.

Ne pozabite, da so v večini primerov starejši običajno odtujeni od sodobnih učnih praks in **niso navajeni na učenje z aktivnim sodelovanjem** v razredu. Prav tako **ne pozabite na morebitno tehnološko vrzel** ali digitalni razkorak, ki se nanaša na omejeno izpostavljenost sodobni tehnologiji, kar lahko ovira sposobnost starejših, da bi učinkovito sodelovali v digitalni komunikaciji.

Prilagodljivost in potrpežljivost glede njihovih učnih vzorcev in stilov je pomembna tudi za vodje usposabljanja, da starejšim dajo čas, da se prilagodijo spontanemu deljenju, in jim omogočijo, da pridobijo samozavest za interakcijo.

Pri poučevanju se izogibajte **nenehnemu popravljanju napak**, saj so starejši učenci še posebej občutljivi na napake in pogosto ne sprejemajo preveč prijazno javnega popravljanja.

Da bi izboljšali učno izkušnjo starejših učencev, je treba zagotoviti naslednje praktične vidike (slika 1 na naslednji strani), da bi olajšali komunikacijo in spodbudili smiselne povezave s starejšimi.

² Sharit, J. in Czaja, S. J. (2020). Premagovanje ovir pri učenju starejših odraslih z razumevanjem perspektiv o obdelavi človeških informacij. *Journal of Applied Gerontology*, 39(3), 233-241.

Slika 1 - Pomembni vidiki za izboljšanje komunikacije in krepitev pomembnih stikov s starejšimi.



Druge tehnike poučevanja, ki bi jih morali upoštevati trenerji, ki delajo s starejšimi na podeželju, vključujejo:

- Razvijanje veščin aktivnega poslušanja, da bi bolje razumeli in se odzvali na verbalni in neverbalni znaki starejših.
- Uporabljajte jasen in preprost jezik, ki se izogiba žargonu, sodobnim izrazom ali zapleteni terminologiji, da bodo starejši lahko razumeli razprave.
- Spodbujajte dvosmerno komunikacijo in odprt dialog, da se starejši počutijo udobno, ko delijo svoje ideje in se izražajo.
- Bodite potrpežljivi in pustite čas starejšim, ki bodo morda potrebovali več časa za obdelavo informacij in odziv.
- Poudarite neverbalno komunikacijo, kot so izrazi obraza in geste, ki dopolnjujejo verbalno komunikacijo.³

Zato splošni nasveti in triki za trenerje vključujejo^{4, 5}

³ Komunikacijske ovire pri starejših (2024). <https://www.examples.com/english/communication-barriers-with-elderly.html>

⁴ Sharit, J., & Czaja, S. J. (2018). Premagovanje ovir pri učenju starejših odraslih z razumevanjem perspektiv o obdelavi človeških informacij. *Journal of Applied Gerontology*, 39(3), 233-241. <https://doi.org/10.1177/0733464818794574>

⁵ Centri za nadzor in preprečevanje bolezni. (2020, 13. januar). Challenges Developing Material to Match Health Literacy Skills | Health Literacy | CDC. www.cdc.gov.



- Zagotovite analogije z znanimi pojmi.
- zmanjšajte število motečih informacij, osredotočite se na eno pomembno nalogo ali gradivo, ki bo pritegnilo pozornost starejših.
- Učni proces mora potekati zaporedno. Izobraževalci morajo poskrbeti, da so predpogojna znanja, ki jih bodo starejši pridobili po zaključku dejavnosti, ki so jim vnaprej opredeljene in razumljive.
- Uporabite opomnike za pomoč pri pomnjenju in ponavljanju pomembnih informacij.
- Uporabljajte preprost jezik in govorite jasno.
- Poskrbite, da bodo informacije dobro vidne in berljive, tako da uporabite visok kontrast, velike velikosti pisave in ustrezne presledke med vrsticami.
- Izogibajte se uporabi svetlečega papirja.

2.4 Spopadanje s skepticizmom

Podnebne spremembe so kriza, ki zahteva dolgoročno izobraževalna prizadevanja, ki bi morala vključevati tudi strategije za zmanjšanje podnebnega skepticizma, zlasti zaradi dezinformacij, ki danes prav tako sejejo dvome v zavest ljudi. Večina komunikacijskih kampanj o trajnosti in podnebnih spremembah je običajno namenjena mlajši populaciji, saj velja, da je neposredno izpostavljena spreminjajočemu se podnebjju in bolj dovzetna za okoljska sporočila⁶. Poleg tega študije kažejo tudi, da so starejši ljudje pogostejše nekoliko konservativni in skeptični do vzrokov in vplivov podnebnih sprememb ter da skeptiki običajno izkazujejo nižje okoljske vrednote.⁷

Upoštevanje te starostne naravnosti in obveščanje starejših odraslih o tem, kako podnebne spremembe neposredno vplivajo na njihovo zdravje, bi lahko pomagalo zmanjšati škodo s prilagajanjem osebnega vedenja za ublažitev podnebnih sprememb, vključevanjem v družbena prizadevanja za reševanje podnebnih vprašanj ter učenjem, kako zmanjšati onesnaževanje, odpadke in varčevanje z energijo doma.

Pozitivno ukrepanje pa je bolj verjetno, če so ti ukrepi vključeni v mrežo družbenih praks, tako da postanejo del rutine in družbenega življenja starejših. Šest strategij za spoprijemanje s skepticizmom je prikazanih v spodnji **preglednici 1**:

Preglednica 1 - Šest strategij za zmanjšanje škodljivih učinkov podnebnega skepticizma⁸

⁶ Ojala M, Lakew Y. Mladi in komunikacija o podnebnih spremembah. *Oxford Research Encyclopaedia of Climate Science*. (2017) Na voljo 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). Kul fantje: (The denial of climate change among conservative white males in the United States): The denial of climate change among conservative white males in the United States. *Globalne okoljske spremembe*. Volume 21, Issue 4, October 2011, Pages 1163-1172. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S095937801100104X>

⁸ Hornsey MJ, Lewandowsky S. Zbirka orodij za razumevanje in obravnavanje podnebnega skepticizma. *Nat Hum Behavior*. 2022 Nov;6(11):1454-1464. doi: 10.1038/s41562-022-01463-y. Epub 2022 Nov 16. PMID: 36385174; PMCID: PMC7615336.





Strategija	Opis
Nagovarjanje skeptikov z vrednostnimi okviri	Podnebni skepticizem je še posebej močan med konservativci, zato so lahko sporočila o podnebnih spremembah za spremembo vedenja učinkovitejša, če so oblikovana na način, ki je prijazen konservativnim vrednotam (npr. krepitev nacionalne energetske varnosti, ohranjanje starega načina življenja, izraz individualne odgovornosti).
Pritegnitev skeptikov s pomočjo dodatnih koristi	Glede na to, da je običajno sporno, ali človek povzroča podnebne spremembe, skeptikov morda ne bodo prepričala tradicionalna sporočila o pomenu posameznikovega ukrepanja za reševanje okolja. Vendar so lahko boljši argumenti, ki se osredotočajo na dodatne koristi ukrepanja v smislu spodbujanja zelenih delovnih mest, spodbujanja tehnoloških inovacij ali ohranjanja javnega zdravja.
Spodbujanje podnebnju prijaznih akterjev v konservativnem okolju	Konservativci se bodo bolj verjetno prepričali o resničnosti in nujnosti podnebnih sprememb, če bodo ta sporočila predstavile ugledne osebnosti iz konservativnega gibanja.
Določanje normativov	Ljudje bodo bolj verjetno ravnali na določen način, če bodo zaznali - ali če jim bo kdo povedal -, da tako ravna tudi drugi, ki so cenjeni. Ker se sklicujejo na našo družbeno naravo, imajo lahko ukrepi, ki temeljijo na normah, pozitivne učinke neodvisno od političnega prepričanja.
Sporočanje v soglasju	97 % podnebnih znanstvenikov se strinja, da se podnebne spremembe dogajajo in da jih v veliki meri povzročamo ljudje. Uspešno posredovanje tega soglasja pozitivno vpliva na podnebnju prijazna stališča, prepričanja in vedenje.
Vključevanje podnebnju prijaznih ukrepov v družbene praksa	Pozitivno delovanje je verjetnejše, če je vključeno v mrežo družbenih praks, tako da postane del vsakdana in družbenega življenja.

2.5 Študijski krožki in pripovedovanje zgodb za vključevanje starejših.

V tem okviru sta pristop študijskega krožka in metodologija pripovedovanja zgodb predlagana kot učinkovit način vključevanja starejših v učenje o zelenih in trajnostnih gospodinskih temah. Obe metodi zagotavljata priložnosti za aktivno udeležbo, izmenjavo znanja in osebne povezave, hkrati pa upoštevata posebne potrebe starejših, na primer potrebo po ponavljanju in jasnih razlagah.

2.5.1 Metodologija študijskega krožka s praktičnimi primeri

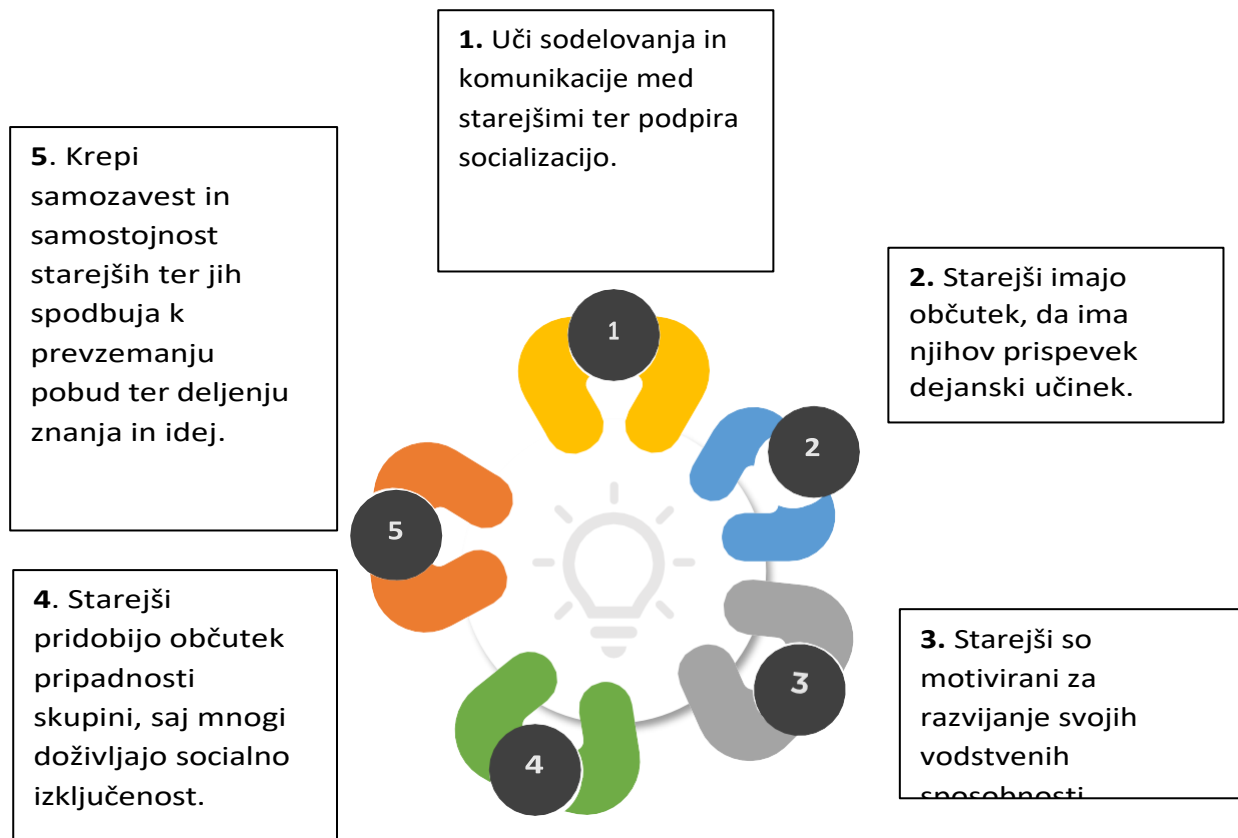
Metodologija študijskih krožkov se je izkazala za zelo učinkovit in privlačen način spodbujanja procesa usposabljanja in se nanaša na majhno skupino ljudi, ki se srečujejo, da bi se učili o nečem, kar jih zanima. Gre za dejavnost, ki je prilagojena posebnim potrebam in interesom sodelujoče skupine. Glavne značilnosti študijskih krožkov so naslednje:

- Oblikovanje majhnih skupin starejših v krogih, ki jih spodbuja k izmenjavi idej.
- Starejši imajo možnost izbrati temo, o kateri želijo razpravljati.
- Skupina sama določi učne cilje ter določi akcijski načrt in časovni okvir glede na potrebe in splošne razvojne cilje skupine. udeleženci.
- Vsak udeleženec deli svoje znanje in izkušnje o izbrani temi.
- Vodja usposabljanja je lahko moderator, skupino pa vodi vodja, ki ga izberejo udeleženci z demokratičnimi metodami (npr. z glasovanjem).
- Udeleženci so sposobni opraviti naloge s sodelovanjem in komunikacijo, pri čemer so v vlogi učencev in učiteljev.



Na sliki 2 na naslednji strani je prikazan pregled koristi študijskih krožkov.

Slika 2 - Prednosti študijskih krožkov



Naslednji primeri naj bi služili kot učni vodnik za hitro predstavitev praktičnih korakov, ki naj bi izobraževalcem in starejšim pomagali pri uporabi metod študijskega krožka in pripovedovanja zgodb, občinam pa pri njihovih prizadevanjih za začetek analiziranja in obravnavanja energetske revščine ne glede na geografsko, kulturno in gospodarsko okolje.

Praktični primer št. 1 pristopa študijskega krožka - Energetska revščina

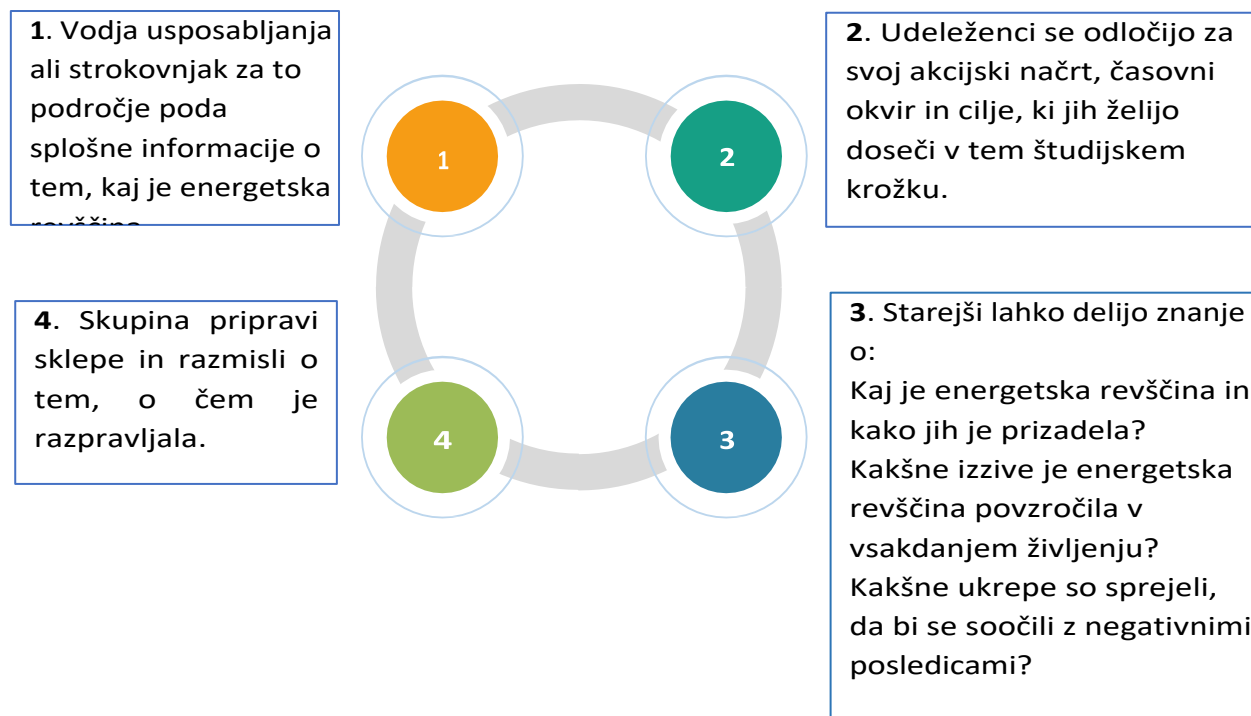
Izberite tri ali štiri teme, povezane z učinki energetske revščine, ki so za udeležence študijskega krožka najpomembnejše, in ne ponujate vseh tem kot možnosti. Prepričajte se, da so za vsako temo določeni vsaj trije udeleženci.

- Ali imate prijatelje ali sorodnike, ki živijo v energetske revščini?
- Ali lahko delite svoje misli o dostopu do energije, cenovni dostopnosti, zdravstvenih razlikah, degradaciji okolja in možnih rešitvah?

- Ali lahko ugotovite, kako lahko z lokalnimi ukrepi zmanjšamo energetske revščine?

Spodnja **slika 3** prikazuje "pristop študijskega kroga o energetske revščine in njenem vplivu na starejše".

Slika 3 - Primer pristopa študijskega krožka na področju energetske revščine



Podobne študije primerov in zamisli o tem, kako je mogoče zmanjšati energetske revščine na lokalni ravni, so na voljo v naslednjem zunanem gradivu:

- **"Reševanje energetske revščine z lokalnimi ukrepi - navdihujoči primeri iz Evrope"**. (2021). Svetovalno vozlišče za energetske revščine. https://energy-poverty.ec.europa.eu/system/files/2021-11/EPAH_inspiring%20cases%20from%20across%20Europe_report_0.pdf
- **Priročnik 1 "A Guide to Energy Poverty Diagnosis"** (2023). https://energy-poverty.ec.europa.eu/discover/publications/publications/energy-poverty-advisory-hub-epah-handbook-1-guide-energy-poverty-diagnosis_en
- **Priročnik 2 "Vodnik za načrtovanje ukrepov za zmanjšanje energetske revščine"**. (2023). https://energy-poverty.ec.europa.eu/discover/publications/publications/energy-poverty-advisory-hub-epah-handbook-2-guide-energy-poverty-action_en



[advisory-hub-epah-handbook-2-guide-planning-energy-poverty-mitigation-actions_en](#)

- **Smernica "7 praktičnih korakov za diagnosticiranje energetske revščine".** (2023). https://energy-poverty.ec.europa.eu/discover/publications/publications/7-praktični-koraki-diagnosticiranja-energetske-revščine-energetske-revščine-usmerjevalni-vodnik_en
- **Razširjeni tečaj "Zmanjševanje energetske revščine: Kako izvajati lokalne ukrepe".** https://energy-poverty.ec.europa.eu/about-us/news/new-extended-course-energy-poverty-goes-step-further-2024-06-10_en

Praktični primer #2 pristopa študijskega kroga - Krožno gospodarstvo v prehranski verigi

Študijski krožki so bili še posebej koristni pri krepitvi skupnostnih vezi in družbene solidarnosti. V študijskem krožku delo temelji na iskanju znanja udeležencev v skladu z njihovimi potrebami in interesi.

Namen tega študijskega krožka je pomagati bolje razumeti, kako pridelava, predelava, potrošništvo (izbira) in odstranjevanje hrane prispevajo k porabi energije. Na podlagi tega bomo našli načine za ohranjanje virov energije in zmanjševanje vplivov na okolje. Pomembno je, da ves čas ostanemo spoštljivi in odprti. Ne pozabite, da je namen študijskega krožka deljenje in raziskovanje teme ter medsebojno navdihovanje, ne pa "iskanje pravih odgovorov".

Najprej udeležence prosite, naj razpravljajo o naslednjih štirih pomembnih vprašanjih:

- Kaj je najpomembnejša stvar, ki jo želimo izvedeti o tej temi?
- Kaj moramo prispevati sami, da bomo dosegli cilj?
- Kaj si želimo drug od drugega, da bi dosegli svoj cilj?
- Kaj moramo storiti, če ne moremo uresničiti svojega cilja?

Delo v študijskem krožku naj bi temeljilo na lastnih izkušnjah in znanju starejših, spodbujalo sodelovanje in odvrčalo od tekmovalnosti; temeljilo naj bi na medsebojni pomoči in sodelovanju.

Skupino prosite, naj razmisli in razpravlja o naslednjem:

- Koliko energije potrebujemo za hrano, ki jo dnevno zaužijemo?



- Ali poznamo vire energije, ki se uporabljajo v različnih fazah sistema preskrbe s hrano?
- analizirajte in razpravljajte o tem, kako lahko prispevate k praksi krožnega gospodarstva v prehranski verigi.
- Ali menite, da naše prehranjevalne navade in izbira izdelkov vplivajo na porabo energije in okolje?

Prosimo, upoštevajte gradivo za usposabljanje (Output WP4-A1) in za pomoč udeležencem, kadar je to mogoče, uporabite preprosta gradiva, kot so nasveti na spodnji **sliki 4**.

Slika 4 - Nasveti za trajnostno hrano⁹

Izberite ekološko varne izdelke. Za prehrano izbirajte izdelke brez pesticidov.	Izogibajte se odpadkom. Kupite le toliko hrane, kolikor je nameravate pojesti.	Varujte okolje. Uživajte sezonska živila, ki rastejo v bližini, da zmanjšate emisije.
Uravnotežite prehrano. Izberite prehrano, bogato z zelenjem, sadjem, zelenjavo in stročnicami.	Podpirajte pravično trgovino. Izberite izdelke, ki spodbujajo socialno spoštljivo in trajnostno poslovanje.	Izberite naravne izdelke. Izogibajte se predelanim, predpripravljenim in transgenim živilom.
Zmanjšajte porabo. Zmanjšajte količino mesa, mlečnih izdelkov in rib v svoji prehrani.	Pridružite se skupini potrošnikov. Poiščite dostop do lokalnih izdelkov brez posrednikov.	

Za več primerov študijskih krožkov obiščite Priročnik za študijske krožke (2020).¹⁰

⁹ Iberdrola (2023). Kaj je trajnostna hrana? Trajnostna hrana, recept proti onesnaževanju.

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

¹⁰ Freedom House (2020). Priročnik študijskega krožka https://freedomhouse.org/sites/default/files/2020-05/Study-circle-handbook-Final-Compressed_12_05_2020.pdf

2.5.2 Metodologija pripovedovanja zgodb s praktičnimi primeri

Pripovedovanje zgodb se pogosto uporablja kot pedagoško orodje, zlasti v izobraževanju odraslih in vseživljenjskem učenju. Pripovedovanje zgodb starejšim se lahko izkaže za zelo učinkovito, saj pritegne njihovo pozornost in jih vključi v proces, tako da postanejo aktivni poslušalci (Jammal, 2022).

Prednosti pripovedovanja zgodb za starejše so:

- Starejši se lahko poistovetijo s predstavljeno izkušnjo.
- Zgodbe so navdih za poslušalce in pritegnejo njihovo pozornost.
- Zgodbe določajo konkreten časovni okvir, usmeritev in možnosti ukrepanja.
- Zgodbe spodbujajo spomin in empatijo (razvoj empatičnih kompetenc).

Pri izbiri zgodb se morajo trenerji odločiti, kakšen je namen pripovedovanja in kako ustreza posebnim potrebam starejših odraslih. Namen zgodbe je lahko na primer:

- Povečanje ozaveščenosti
- Ustvarite občutek pripadnosti
- Spodbudite kritično razmišljanje starejših
- Spodbujajte jih k obdelavi znanja.
- Pridobivanje novih jezikovnih spretnosti
- Spodbudite ustvarjalnost, sodelovanje in komunikacijo itd.

Pripovedovanje zgodb lahko uporabijo tudi starejši sami, tako da postanejo aktivni udeleženci usposabljanja. Ko imajo starejši možnost, da s skupino delijo svoje zgodbe in izkušnje, se hitreje potopijo v zanimivo dejavnost, hkrati pa ustvarijo znano in varno okolje, v katerem lahko vsi delijo svoje misli.¹¹

Praktični primer #1 pristopa pripovedovanja zgodb - Energetska revščina

Zelo zanimiv način za sprožitev pogovora in začetek pripovedovanja zgodb je, da starejše spodbudite, da na usposabljanje prinesejo enega od svojih albumov s fotografijami ali pomembne predmete. Vsak lahko pove svojo zgodbo, ki jo spodbudi ena od njegovih fotografij/predmetov (npr. iz otroštva, poroke, družine, posebnih zgodovinskih dogodkov itd.) Skupina in izvajalec usposabljanja lahko postavljajo tudi vprašanja, da postane dejavnost še bolj interaktivna.

¹¹ Jammal, S. E. (2022, avgust 29). Pripovedovanje zgodb za izboljšanje izobraževanja odraslih. Epale.ec.europa.eu. <https://epale.ec.europa.eu/en/resource-centre/content/storytelling-improve-adult-education>



Vodje usposabljanja morajo starejšim svetovati, naj svoje zgodbe povežejo s trajnostjo, in jim ponuditi usmerjevalna vprašanja za njihove zgodbe, kot so:

- Ste v otroštvu ukrepali za zaščito okolja?
- Ali so ljudje v vašem okolju govorili o konceptu trajnosti?
- Ali so bile v preteklosti kakšne okoljske katastrofe ali incidenti, ki so vas spodbudili k ukrepanju za zaščito okolja?
- Ali ste reciklirali itd.?

Slika 5 - Primer pristopa k izvajanju pripovedovanja zgodb

Zelo zanimiv način za sprožitev pogovora in začetek pripovedovanja zgodb je spodbuditi starejše, da na usposabljanje prinesejo enega od svojih albumov s fotografijami ali pomembne predmete.



Vsak lahko pove svojo zgodbo, ki jo je spodbudila ena od njegovih fotografij/predmetov (npr. iz otroštva, poroke, družine, posebnih zgodovinskih dogodkov itd.).



Izobraževalci morajo starejšim svetovati, naj svoje zgodbe povežejo s trajnostnim razvojem, in jih usmerjati, npr: Ali ste v otroštvu ukrepali za zaščito okolja? Ali so se ljudje v vašem okolju pogovarjali o konceptu trajnosti? Ali so bile v preteklosti kakšne okoljske katastrofe ali incidenti, ki so vas spodbudili k ukrepanju za varstvo okolja? Ali ste reciklirali?



Skupina in trener lahko postavljata vprašanja, da postane dejavnost še bolj interaktivna.

Praktični primer #2 pristopa pripovedovanja zgodb - okoljsko odgovorno ravnanje in ponovna uporaba izdelkov

pomagati mladim in starejšim odraslim, da bolje spoznajo življenjske izkušnje ljudi iz drugih starostnih skupin, ter spodbujati dialog o medgeneracijskih podobnostih in razlikah.

- Udeležence prosite, naj prinesejo nekaj predmetov, ki jih pripadniki njihove generacije običajno dobro poznajo, vendar jih pripadniki drugih generacij morda ne poznajo. Starejši bi lahko na primer prinesli predmet, ki je izhajal iz težkih povojnih let, ko je bilo popravljanje in krpanje nekaj povsem običajnega. Ideje bi lahko vključevale stare steklenice za mleko, star šivalni stroj, škatlo za gumbe, kovinski koš za smeti itd. Otrok bi lahko prinesel kovinsko slamo ali delil najljubši trajnostni podcast ali video na YouTubeu, ki simbolizira njegovo generacijo.
- Udeleženci naj za vsak predmet ugibajo, kaj je to. (Po potrebi dajte namige.)
- Ko sorodniki/prijatelji uganejo, kaj je predmet (ali nehalo ugibati), jim ponudite dodatne informacije o tem, kako so predmet uporabljali, primerjajte spomine na otroštvo in razmislite o različnih vzorcih porabe in odpadkov med včeraj in danes.¹²



¹² Penn State Kolegij na Kmetijska Sciences (2003). Medgeneracijski dejavnosti Sourcebook. <https://aese.psu.edu/outreach/intergenerational/curricula-and-activities/intergenerational-activities-sourcebook>

3.

**organiziranje lokalnih
dogodkov in delavnic za
starejše na podeželju o
zelenih in trajnostnih
temah.**

3. organiziranje lokalnih dogodkov in delavnic za starejše na podeželju o zelenih in trajnostnih temah.



Slika: Freepik.

Ta zbirka orodij št. 1 partnerjem, izvajalcem usposabljanj, organizacijam starejših in občinam predstavlja možen pristop, ki ga lahko uporabijo za komuniciranje s starejšimi in povečanje njihove pripravljenosti za udeležbo na usposabljanjih. Namen je predstaviti posebne kanale in taktike, ki jih lahko izberejo, da bi dosegli starejše in jih motivirali za sodelovanje, saj je to pogosto težka naloga in zahteva več truda.

To poglavje se osredotoča na učni proces, ki bi ga lahko izvajali partnerji, organizacije starejših in občine za aktivno vključevanje starejših v zelena in trajnostna gospodinjstva ob upoštevanju njihovih potreb. Cilj je ponuditi prilagodljive učne vzorce, saj lahko starejši potrebujejo nekaj časa, da se prilagodijo spontanim ustnim razpravam, in zahtevajo veliko več ponovitev in izrecnih pojasnil. Zato vključuje korake, ki jih je treba upoštevati, da bi ohranili motivacijo starejših med izobraževalnimi dogodki, obenem pa upošteva vprašanje spomina in zavzetosti.

Kako lahko poskrbite, da se bodo starejši pri udeležbi na lokalnih usposabljanjih počutili udobno?

To poglavje je namenjeno pomoči starejšim udeležencem lokalnih dogodkov, da se počutijo varno in udobno, saj upošteva morebitne težave in zmanjšuje morebitne stresne dejavnike. Cilj je partnerjem, organizacijam starejših in občinam ponuditi rešitve za krepitev zaupanja na lokalnih usposabljanjih in tudi prilagoditev njihovim izzivom.

Organizacija starosti prijaznih lokalnih dogodkov

Ustvarjanje starosti prijaznih lokalnih dogodkov in usposabljanj, ki so usklajeni s posebnimi potrebami starejših, zahteva sodelovanje skupnosti, lokalnih oblasti in lokalnih agencij skupin državljanov. Obstaja nekaj korakov, ki jih lahko izvajalci usposabljanj in skupnost upoštevajo, da bi zagotovili, da je lokalni dogodek vključujoč in poteka nemoteno:

Korak 1: Vključevanje več zainteresiranih strani

Sodelovanje javnih in zasebnih zainteresiranih strani se lahko izkaže za zelo koristno pri nagovarjanju starejših in zagotavljanju njihovega sodelovanja pri usposabljanju. Zainteresirane strani so lahko izvoljeni uradniki in predstavniki lokalnih oblasti, predstavniki organizacij za starejše ali prostovoljci. Zainteresirane strani lahko ustanovijo starosti prijazen odbor (v nadaljevanju odbor), ki bo odgovoren za usklajevanje prizadevanj, da bi skupnost postala starosti prijazna.

Korak 2: Oblikovanje meril za ocenjevanje

Usposabljalci bi morali poudariti, da je treba oceniti, kako prijazna je skupnost do starejših. Obstaja nekaj meril, ki jih lahko trenerji upoštevajo pri organizaciji lokalnih dogodkov, in sicer s sprejemom:

- Prispevek lokalnih organov v zvezi s tem
- Prispevki in predlogi skupnosti (s pomočjo fokusnih skupin, intervjujev, vprašalnikov itd.)

Korak 3: Analiza SWOT

Po zaključku ocenjevanja prejšnjega koraka morajo biti spodbujevalci in odbor sposobni natančno opredeliti glavne izzive, ki lahko ovirajo proces, in ugotoviti glavne slabosti skupnosti, ki lahko ovirajo doseganje cilja prijaznosti in vključenosti za starejše. Hkrati pa je treba opredeliti in poudariti prednosti in priložnosti skupnosti, ki se izkažejo za koristne in praktične pri organizaciji lokalnega dogodka.

Korak 4: Izvajanje in spremljanje

Med izvajanjem dogodkov bi morali pospeševalci upoštevati razpoložljive vire, tako finančne, logistične kot človeške. H k r a t i je treba spremljati

napredek, ki je bil dosežen, je ključnega pomena, saj je to način, kako razumeti, ali so bili cilji dogodka doseženi ali ne.

V Prilogi 1 je predstavljen kontrolni seznam petih meril, ki jih je treba upoštevati pri organizaciji starosti prijaznih lokalnih dogodkov, in sicer:

1. Dostopnost in fiziološke potrebe,
2. Prevoz;
3. Komunikacija in družbena udeležba;
4. Podpora in spodbujanje skupnosti ter;
5. Zasebnost in soglasje.

Ko pripravljate lokalni dogodek, uporabite ta kontrolni seznam in temeljito upoštevajte potrebe starejših.

V **Prilogi 2** najdete **predlogo za ocenjevanje pred in po usposabljanju**, ki jo lahko uporabljajo vodje usposabljanja pri učnih dejavnostih, ki jih organizirajo s starejšimi. Vprašanja ali ocenjevalno lestvico lahko spremenite v skladu z vašimi zahtevami za usposabljanje.

3.1 Nasveti za organizacijo dogodkov za starejše na podeželju

Načrtovanje uspešnega izobraževalnega dogodka za starejše zahteva nekaj premišljenosti in je odvisno od številnih dejavnikov, ki lahko resnično izboljšajo izkušnjo udeležencev. Da bi to preprečili, je treba biti pripravljen. Oglejte si nasvete na **sliki 6** na naslednji strani.¹³

¹³ C.H.A.N.G.E.R.S. (2022). Priporočila za prilagoditev dobrih praks pri spreminjanju stališč gospodinjstev do trajnostnega razvoja za starejše na podeželju Rezultat projekta C.H.A.N.G.E.R.S. - Izmenjava dobrih praks za spreminjanje stališč gospodinjstev za neodpadno, zeleno okolje in energetska ozaveščenost, ki naslavlja starejše na podeželju. Številka projekta: 2020-1-HU01-KA204-078710

Slika 6 - Nasveti za organizacijo dogodkov za starejše na podeželju.

1. PREVAJANJE IN POSODABLJANJE GRADIVA

Ker so med starejšimi značilne jezikovne ovire, je izobraževalno gradivo za starejše učinkovitejše, če je v nacionalnih jezikih.



2. UPORABA LOKALNIH ČASOPISOV ZA DELJENJE VSEBINE.

Na podlagi prevedenega gradiva priporočamo, da podeželske starejše dosežemo prek lokalnih tiskanih medijev, ki so še vedno priljubljeni med starejši državljani.

3. USTVARJANJE MOŽNOSTI ZA TELESNO VADBO.

Ker imajo starejši v primerjavi z mlajšimi generacijami na splošno slabše digitalne spretnosti, priporočamo organizacijo lokalnih fizičnih dogodkov.

4. NAČRTOVANJE KRATKOROČNIH PROGRAMOV

Priporočljivo je načrtovati krajše programe z a starejše. Glede na študije lahko odrasli na dogodkih in usposabljanjih ohranijo pozornost približno 20-30 minut.



5. UPORABA VIZUALNIH PRIKAZOV, PRIMERNIH ZA STAREJŠE.

Starejši imajo lahko težave z vidom, ki jih je treba upoštevati pri usposabljanju. Pregledne postavitve, velike velikosti pisav, preproste in kontrastne barve, manj besedila, več vse ilustracije lahko pomagajo.

6. IZBIRA USTREZNEGA PRIZORIŠČA

Starejši bodo med pripravami na dogodek morda potrebovali posebno pozornost. Prizorišče mora biti na dobro povezani in lahko dostopni lokaciji z objekti.



7. OGLAŠUJTE SVOJE DOGODKE NA LOKALNI RAVNI

Izberite najbolj priljubljene komunikacijske kanale, po katerih je mogoče doseči starejše na podeželju: na primer klube binga, tiskane lokalne časopise ali oglasno desko v stavbe skupnosti.

9. NAČRTOVANJE INTERAKTIVNIH IN VKLJUČUJOČIH DOGODKOV

Da bi ohranili pozornost starejših, pripravite skupinske dejavnosti ali druge igrificirane naloge. Vedno zagotovite, da je program vključujoč in prilagojen slabšim pismenost.



8. UPORABA PREDSTAVLJENIH ORODIJ KOT DODATNEGA GRADIVA

Pri skupinskih dejavnostih in z družinskimi člani uporabljajte naše complete orodij.



10. NAJ BODO USPOSABLJANJA OSEBNA

Če boste starejše prosili, naj delijo svoje izkušnje in mnenja, bo to prispevalo k večji udeležbi in globlji povezanosti s temami. Medsebojno učenje je tudi spodbuja.

11. PRIPRAVITE TISKANA GRADIVA ZA STAREJŠE UDELEŽENCE.

Tiskano gradivo lahko pripomore k boljšemu razumevanju predstavljenih tem, pridobivanju novega znanja ter izvajanju novih zamisli in najboljših praks.

12. IZOGIBAJTE SE ZNANSTVENI TERMINOLOGIJI V SVOJIH USPOSABLJANJAH IN GRADIVIH.

Spodbuja se uporaba preprostega jezika brez zapletenih in zapletenih stavkov.

13. PROSITE UDELEŽENCE, DA OCENIJO VAŠ DOGODEK

Na koncu udeležence prosite, naj ocenijo dogodek in njegovo vsebino, da bi ga lahko izboljšali in upoštevali njihove interese.





3.2 Priporočeni kanali za doseganje starejših

Da bi prepoznali in zadovoljili potrebe starejših na podeželskih in oddaljenih območjih, morajo biti prizadevanja za pomoč prožna in občutljiva na lokalne razlike v kulturnih in fizičnih danostih. Na spodnjem seznamu so predlagane nekatere bolj izvedljive možnosti za doseganje starejših.

- Letaki: pripravite letake in jih razdelite v centrih za starejše ali na drugih mestih, kjer se zbirajo starejši (npr. v parkih, verskih objektih, skupnostih upokojencev), skupnostni centri in skupine, domovi za starejše).
- Družbeni mediji: uporabite platforme družbenih medijev, kot sta Facebook ali Twitter, z a promocijo lokalnih dogodkov za usposabljanje in ustvarite strani dogodkov, na katerih boste delili več informacij. informacije.
- Telefonski klici: starejše, ki so izrazili zanimanje z a dogodke usposabljanja, pokličite po telefonu, kar lahko pomaga vzpostaviti odnose tudi z njimi.
- Lokalni časopisi: vključite informacije o prihajajočih dogodkih usposabljanja in temah, ki bodo obravnavane.
- Mreže: stopite v stik z drugimi organizacijami/občinami, ki so pripravljene deliti informacije o vašem usposabljanju (ali ga celo soorganizirati).
- E-pošta: starejšim, ki so izrazili zanimanje za dogodke usposabljanja, pošljite vabilo prek osebne e-pošte.
- Glasila: prav tako je dober način za obveščanje starejših o prihajajočih dogodkih.
- Promocija na dogodkih sveta za starejše, kot so zabave s tombolo, zbiranje sredstev itd.

3.3 Ustvarjanje vabil

Vabila na lokalne dogodke usposabljanja je treba prilagoditi glede na usposabljanje in ciljno skupino. Poseben poudarek je treba nameniti oblikovnim elementom, kot je uporaba:

- topla barvna paleta, ki ustvarja prijetno in vabljivo vzdušje.
- slike starejših ali stare fotografije kraja za spodbujanje sodelovanja





- jasna in čitljiva pisava za vse elemente besedila.
- vizualno privlačne robove ali okrasne elemente, povezane s temo usposabljanja.

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. Dodatno branje in Viri



4. Nadaljnje branje in viri



Slika, ki jo je Wirestock na Freepik.

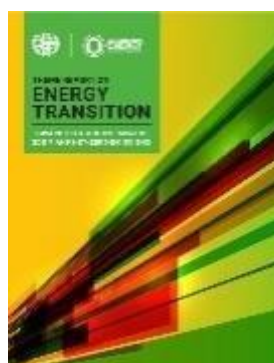
Želite izvedeti več o organizaciji učnih dejavnosti za starejše, povezanih z okoljskimi temami?

- Zvezni/provincijski/teritorialni ministri, odgovorni za starejše. (n.d.). Starostnikom prijazne podeželske in oddaljene skupnosti: A Guide. https://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/alt-formats/pdf/publications/public/healthy-sante/age_friendly_rural/AFRRRC_en.pdf
- Jammal, S. E. (2022, avgust 29). Pripovedovanje zgodb za izboljšanje izobraževanja odraslih. Epale.ec.europa.eu. https://epale.ec.europa.eu/en/resource-centre/content/storytelling-izboljšati_izobrazevanje_odraslih
- Imperial College London (2022). Razogljičenje stavb: Vključevanje v proces zmanjševanja emisij ogljika: vpogledi iz vse Evrope. <https://www.imperial.ac.uk/grantham/publications/decarbonising-buildings-insights-from-across-europe.php>
- British Council (2022). Podnebni ukrepi v jezikovnem izobraževanju: Dejavnosti za učilnice z omejenimi sredstvi.



https://www.teachingenglish.org.uk/sites/teacheng/files/2022-08/CALE_activities_low_resource_contexts.pdf

- Svetovalno središče za energetske revščine (2021). Reševanje energetske revščine z lokalnimi ukrepi - navdihujoči primeri iz vse Evrope. https://energy-poverty.ec.europa.eu/system/files/2021-11/EPAH_inspiring%20cases%20from%20across%20Europe_report_0.pdf
- Združeni narodi (2021). Na poti k doseganju sedmega cilja trajnostnega razvoja in neto ničelnim emisijam. https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/2021-twg_2-062321.pdf
- UNESCO (2013). Podnebne spremembe v razredu: Unescov tečaj za srednješolske učitelje o izobraževanju o podnebnih spremembah za trajnostni razvoj. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000219752>



Priloga 1: Merila za organizacijo starosti prijaznih lokalnih dogodkov

Ko pripravljate lokalni dogodek, uporabite ta zapleten kontrolni seznam, da b i temeljito upoštevali potrebe starejših.

1. Dostopnost in fiziološke potrebe

- ☐ Javne umivalnice so dostopne in prilagojene osebam z različnimi invalidnostmi (široka vrata, držala itd.).
- ☐ klopi so dostopne (in primerne višine za starejše).
- ☐ Stavbe so dostopne, imajo klančine, manj stopnic, nederseča tla i n parkirišča v bližini kraja dogodka.
- ☐ Dostaja toplotno udobje (toplo okolje pozimi in hladno poleti).
- ☐ Zagotovljeno je vizualno udobje, kot so pomirjujoče barve v bivalnih prostorih, svetle barve in naravna svetloba na hodnikih, ki pomagajo pri orientaciji.

2. Prevoz

- ☐ Na voljo so cenovno ugodne in dostopne storitve skupnostnega prevoza (vključno s prevoznimi vozili).
- ☐ Javni prevoz (avtobusi, trajekti itd.) je dostopen ves dan in zvečer ter cenovno ugoden.
- ☐ Dostajajo prostovoljci in/ali neformalna mreža voznikov.
- ☐ Starejšim so na voljo informacije o ponudbi prevoznih storitev (javnih in zasebnih).
- ☐ Dogodki in dejavnosti potekajo na lokacijah, ki so dostopne z dostopnimi prevoznimi sredstvi.

3. Komunikacija in družbena udeležba

- ☐ Dogodki in dejavnosti so medgeneracijski in namenjeni ljudem različnih starosti in iz različnih okolij ter spodbujajo sodelovanje in komunikacijo med generacijami.
- ☐ Informacije o dogodkih in programih (vključno s kontaktnimi podatki) se redno in zanesljivo posredujejo po lokalnih kanalih komunikacija.
- ☐ Dostaja osrednji imenik, kjer lahko starejši odrasli najdejo informacije o dejavnostih in storitvah, ki so na voljo, ter kontaktne podatke trenerji/fakultatorji.
- ☐ Informacije starejšim odraslim, ki so socialno izolirani, se posredujejo po telefonu ali z osebnimi obiski.
- ☐ Dostop do računalnikov in interneta je na voljo v kraju dogodka (po potrebi).



4. Podpora in spodbuda skupnosti

- ☒ Starejše odrasle spodbujamo k prostovoljnemu delu in sodelovanju v skupnosti, saj jim nudimo prilagodljive možnosti.
- ☐ Zdravniki so na voljo v skupnosti.
- ☒ Vodje so opremljeni s kompleti za prvo pomoč ali pa so na dogodku prisotni zdravniki za primer nujne pomoči.

5. Zasebnost in soglasje

- ☐ Vse dejavnosti so v skladu s smernicami in zakonskimi zahtevami, primernimi za posamezno starost.
- ☐ Soglasje starejših in staršev/skrbnikov otrok za vse posnete fotografije ali videoposnetke.
- ☐ Informacije o uporabi in shranjevanju fotografij so sporočene.
- ☐ Spoštujemo zasebnost in osebne meje vseh udeležencev.
- ☐ Fotografije, ki se delijo v družabnih medijih, ne vsebujejo občutljivih informacij.
- ☐ Izogibamo se zajemanju slik obraza udeležencev.



Priloga 2: Predloga za oceno pred in po usposabljanju

Datum:

.....

Lokacija:

.....

Naslov dogodka:

.....

Starost:

☐ <20

☐ 20-29

☐ 30-39

☐ 40-49

☐ 50-59

☐ 60-69

☐ >70

1. Kako bi ocenili svoje znanje o temi *pred* usposabljanjem?

☐ Sploh ne vem

☐ Rahlo ozaveščen

☐ Zmerno usposobljeni

☐ Zelo dobro obveščen

☐ Izjemno dobro obveščeni



2. Kako bi ocenili svoje znanje o temi *po* usposabljanju?

- ☐ Sploh ne vem
- ☐ Rahlo ozaveščen
- ☐ Zmerno usposobljeni
- ☐ Zelo dobro obveščen
- ☐ Izjemno dobro obveščeni

3. Ali boste to, kar ste se naučili na tem usposabljanju, uporabljali v vsakdanjem življenju?

- ☐ Zagotovo ne
- ☐ Verjetno ne
- ☐ Morda
- ☐ Verjetno da
- ☐ Vsekakor da

4. Kakšno je vaše mnenje o ravnovesju med predavanji in interaktivnostjo pri tem usposabljanju?

- ☐ Preveč predavanj in premalo interaktivnega učenja
- ☐ Prava količina predavanj in interaktivnega učenja
- ☐ Preveč interaktivnega učenja in premalo predavanj

5. Kako bi lahko to usposabljanje izboljšali, da bi bilo učinkovitejše? (odprtega tipa)

.....

.....

.....



6. Kateri del tega usposabljanja je bil za vaše učenje najbolj koristen? (odprtega tipa)

.....

.....

.....

7. Dodajte morebitne pripombe v zvezi z organizacijo lokalnega dogodka (odprtega tipa, npr. o morebitnih izzivih)

.....

.....

.....



Financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so izključno stališča in mnenja avtorjev in ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske unije ali Izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorna zanje.

