

Univerza za tretje življenjsko obdobje pri LUK - Ljudski univerzi Kranj

University of the Third Age at LUK – Adult Education centre

Mateja Šmid
LUK – Ljudska univerza Kranj
mateja.smid@luniverza.si

Povzetek

Staranje družbe prinaša različne izzive na vseh področjih življenja. Posamezniki v aktivnem obdobju življenja ne moremo z gotovostjo trditi, da vemo, kaj se zgodi po upokojitvi. Zagotovo pa lahko trdimo, da ima posameznik po upokojitvi več svobode. Če te svobode ne izrabi za aktivno staranje, se počasi, a zagotovo, sprevrže v občutke osebne osamljenosti, nezaželenosti in posledično depresije. Vseživljenjsko izobraževanje omogoča starejšim ljudem aktivno staranje. Namen vseživljenjskega izobraževanja, ki so ga starejši organizirano deležni v programih Univerz za tretje življenjsko obdobje, je nudenje možnosti za ohranjanje fizične in mentalne vitalnosti, sodelovanje v družbi, prostovoljstvo, prenos znanja in druženje. Na LUK – Ljudski univerzi Kranj izvajamo peto leto programe Univerze za tretje življenjsko obdobje, kjer starejšim ljudem nudimo možnosti za samouresničitev in druženje, kar je v tretjem življenjskem obdobju zelo pomembno.

Ključne besede: vseživljenjsko učenje, aktivno staranje, fizična in mentalna vitalnost, družbena vključenost.

Abstract

An ageing society brings different challenges in all aspects of life. When still working, we cannot know what will happen after retirement, but it can definitely be argued that an individual has more freedom after retirement. If that freedom is not used for the purposes of active ageing, the individual soon faces feelings of loneliness, redundancy, and consequently depression. Lifelong learning enables active ageing of elderly. The purpose of lifelong learning, offered by Universities of the Third Age, is to provide elderly with opportunities for maintaining physical and mental vitality, social inclusion, volunteering, transfer of knowledge, and socialising. At LUK, Adult Education Centre Kranj, we have conducted the programmes of the University of the Third Age for five years, offering elderly the opportunities for self-fulfilment and socialising, which is very important in this period of their lives.

Keywords: lifelong learning, active ageing, physical and mental vitality, social inclusion.

Uvod

Namen prispevka je predstavitev delovanja Univerze za tretje življenjsko obdobje (U3ŽO) pri LUK - Ljudski univerzi Kranj in s tem možnosti za aktivno staranje v Mestni občini Kranj ter opredelitev izzivov, s katerimi se ob izvajanju programa srečujemo.

Staranje družbe prinaša različne izzive za trg delovne sile, za zdravstveni sistem in za življenjski standard po upokojitvi. Starejše ljudi v našem prostoru slabo poznamo – ne vemo, kakšne so njihove želje in potrebe. Pomembno je, da ima njihovo življenje smisel, tako da ni strahu pred prihodnostjo.

UNESCO na podlagi mednarodne študije o dejavnikih kakovosti življenja navaja izobraževanje kot enega izmed šestih faktorjev, ki ključno prispevajo h kakovosti življenja. Vseživljenjsko izobraževanje je del celostnega pristopa k zagotavljanju aktivnega staranja, saj nudi starejšim možnosti za ohranjanje fizične in mentalne vitalnosti, sodelovanje v družbi, prostovoljstvo, prenos znanja in druženje.

Univerza za tretje življenjsko obdobje kot možnost za aktivno staranje

V svetu se srečujemo s staranjem družbe in velikimi premiki v demografski strukturi prebivalstva. Delež najstarejših (85+) se v populaciji povečuje najhitreje. V Sloveniji jih je bilo do leta 1989 nekaj manj kot 0,7% vsega prebivalstva, do leta 2009 se je njihovo število podvojilo, situacija pa se bo do leta 2059 zaostila, saj bo njihov delež narasel z 1,5% na 8% (Strategija za kakovostno staranje, solidarnost in sožitje generacij v Sloveniji, 2011).

Tudi v Mestni občini Kranj lahko zaradi zelo številčnih povojnih generacij pričakujemo zelo močan porast števila starejšega prebivalstva. Leta 2014 je delež starejšega prebivalstva v MO Kranj znašal med 16% in 17%, kar je pod slovenskim povprečjem. Po projekciji po naravni rasti pa bi se dvignil na skoraj 24% v letu 2030 (Strategija trajnostnega razvoja Mestne občine Kranj 2014-2023).

Povečanje števila starejših ljudi je za sodobne družbe velik izziv. V ospredje prihajajo novi problemi kot so povečanje števila starih ljudi, ki potrebujejo ustrezno zdravstveno nego in oskrbo, osamljenost in odrinjenost vse večjega števila starih ljudi na družbeno obrobje, večja socialna razslojenost, sprememba vrednost in pogledov na staranje in starost, družine vedno težje poskrbijo za starejše ljudi itd. (Starejše prebivalstvo v Sloveniji, 2010).

Kakovost življenja v starosti je vprašanje, s katerim se ukvarjamo tako raziskovalci kot tudi starejši ljudje sami in seveda tudi politika in organizacije civilne družbe (Železnik, 2014). Predvsem pa je potrebno upoštevati dejstvo, na katerega opozarja Železnikova (2014), da so starejši ljudje heterogena skupina z različnimi potrebami in predstavami o tem. Kakovostna starost ima namreč za vsakega posameznika drugačno dimenzijo. Tudi človeško staranje je dandanes različno. Gabrijelčič Blenkuš s sodelavci (2010) navaja, da je zelo heterogena skupina starejših ljudi rezultat napredka znanosti.

Zato je potrebno do starejših ljudi pristopati celostno z upoštevanjem individualnosti, kar poudarja tudi Lenarčič (2005), ki pravi, da je življenje posameznika kakovostno, ko ima izpolnjene vse osnovne potrebe in čuti radost do življenja. Za slednje je potrebno poznavanje starejših ljudi na vseh področjih, tako na psihološkem, sociološkem kot tudi na biološkem področju. Del celostnega pristopa je tudi vseživljenjsko izobraževanje. Jelenc (2007, str. 15) navaja, da je vseživljenjsko izobraževanje dejavnost in proces, ki vključuje vse oblike izobraževanja, bodisi formalno bodisi neformalno in aformalno ali naključno in se dogaja v

različnih učnih okoliščinah, poteka od rojstva preko zgodnjega otroštva in odraslosti do konca življenja s ciljem, da se izboljša posameznikovo znanje in spretnosti. Z učenjem pridobivamo interese, značajske poteze, odnos do sebe in drugih ter druge osebne lastnosti. Z vseživljenjskim izobraževanjem se starejši ljudje vključujejo v programe, ki prinašajo nove spretnosti in nova znanja – takšna, s katerimi se bodo najbolje vključili v družbeni in gospodarski razvoj, zato je potrebno starejše spodbujati k vseživljenjskemu izobraževanju.

Na osnovi zgoraj navedenih dejstev in zaznanih potreb v lokalnem smo na Ljudski univerzi Kranj leta 2010 v okviru nacionalnega projekta Dvig ravni pismenosti začeli z izvajanjem programov za starejše. Na pobudo Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje smo leta 2011 ustanovili Univerzo za tretje življenjsko obdobje pri LUK - Ljudski univerzi Kranj in postali članica Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje.

Kot javni zavod se nismo odločili za ustanovitev društva, kot je to siceršnja praksa U3ŽO, temveč smo program U3ŽO vključili v našo dejavnost, s čimer smo zagotovili izobraževalno ponudbo za vsa obdobja odraslosti.

Program U3ŽO dvakrat letno prilagajamo v skladu s potrebami in željami članov. Na splošno pa program starejšim ljudem nudi možnost za izobraževanje, ohranjanje fizične in mentalne vitalnosti, sodelovanje v družbi, prostovoljstvo in druženje na naslednjih področjih:

- Tečaji tujih jezikov
- Računalniški tečaji
- Komunikacija in medsebojni odnosi
- Ustvarjalne delavnice
- Delavnice za zdravje in dobro počutje
- Vadba in ples
- Ljudsko izročilo
- Umetnostna zgodovina
- Arheologija
- Strokovne ekskurzije, izleti

V štirih letih organiziranega dela je bilo tako izvedenih 2306 izobraževalnih ur različnih tečajev, ki se jih je udeležilo 613 starejših, od tega 504 ženske. V povprečju predstavljajo ženske 82,22% vseh udeležencev v programih U3ŽO. Zato je velik izziv za prihodnost, kako spodbuditi starejše moške k vključevanju v programe U3ŽO.

Tabela 1: Število ur in udeležencev

Študijsko leto	Število ur	Število udeležencev	Od tega ženske
2014/2015	680	131	122
2013/2014	760	221	166
2012/2013	540	150	124
2011/2012	326	111	92
SKUPAJ:	2306	613	504

Člane U3ŽO vključujemo tudi v dejavnosti medgeneracijskega sodelovanja, študijske krožke in promocijske aktivnosti vseživljenjskega učenja.

Organizacijsko delo U3ŽO vodi organizator izobraževanja odraslih v sodelovanju s prostovoljci – animatorji. Organizator izobraževanja odraslih ima primerne izkušnje, zaključena specialna usposabljanja in osebnostne lastnosti za delo s starejšimi. Tudi za vodenje tečajev, delavnic in aktivnosti za starejše skrbno izbiramo učitelje, ki so primerni za delo s starejšimi ter jih obogatimo s potrebnim metodološkim in drugim znanjem. Učitelji so za svoje delo plačani.

Program U3ŽO se financira iz članarine in prispevkov udeležencev. Letna članarina znaša za prebivalce Mestne občine Kranj 10 EUR, za prebivalce drugih občin pa 20 EUR. Člani so upravičeni do obiskovanja tečajev po članskih cenah (3 EUR / izobraževalno uro). Zavedamo se, da si nekateri starejši kljub zelo nizkemu prispevku in ugodnim plačilnim pogojem ne morejo privoščiti vključevanja v dejavnosti U3ŽO, zato iščemo možnosti za brezplačne oblike v nacionalnih in evropskih projektih.

S 1. 9. 2014 smo tako začeli izvajati dvoletni projekt Računalniško opismenjevanje starejših odraslih v okviru programa Erasmus+, Ključni ukrep 1: Učna mobilnost posameznikov, v okviru katerega bomo med drugim razvili 4 nove izobraževalne oblike na področju računalniškega opismenjevanja starejših in jih pilotno izvedli brezplačno za udeležence.

S 1. 6. 2015 smo začeli izvajati dvoletni projekt Z izobraževanjem nad demenco Osveščanje. Zaznavanje. Zaviranje. v okviru programa Erasmus+, Ključni ukrep 1: Učna mobilnost posameznikov, v okviru katerega bomo razvili program za osveščanje o demenci, zgodnje zaznavanje demence ter aktivnosti za zaviranje nastanka demence. Program in aktivnosti bomo pilotno izvedli brezplačno za udeležence. Sočasno bomo s spoznanji, pridobljenimi v tujini obogatili programa bolničar-negovalec in socialni oskrbovalec na domu.

S 1. 7. 2015 smo začeli izvajati enoletni projekt vsebin Centra za družine, v okviru katerega izvajamo tudi neformalno druženje. Slednje vidimo kot možnost za vključevanje starejših.

Ob našem delu s starejšimi ugotavljamo, da je zanje značilna visoka motivacija za učenje, vedoželjnost in učenje z veseljem. Starejši zahtevajo visoko kakovost izobraževalnih in drugih storitev. V tem obdobju starejši namreč lahko prisluhnejo sebi in uresničijo svoje želje po znanjih in spretnostih, ki jih v aktivnem obdobju življenja morda niso uspeli uresničiti. Drugi zelo pomemben aspekt vključevanja starejših v programe U3ŽO pa so medsebojni odnosi. Poleg pridobivanja znanj in spretnosti starejši z vključevanjem v programe U3ŽO stopajo tudi v medsebojne odnose, navezujejo nova znanstva, s čimer pa zadovoljujejo tudi prirojeno potrebo po družbi.

Na LUK smo prepričani, da vključevanje v programe U3ŽO poleg znanj, spretnosti in družbe prinaša tudi večjo verjetnost, da posameznik ostane dalj časa neodvisen, kar pa je izrednega pomena za kakovostno starost.

Zaključek

Delež starejšega prebivalstva v MO Kranj se bo v naslednjih letih povečeval. Vseživljenjsko izobraževanje v zadnjih 30-ih do 40-ih letih življenja je zahteva informacijske družbe, družbe hitrih sprememb, družbe rizika in družbe brezmejnih možnosti. Dodana vrednost vseživljenjskega izobraževanja so zagotovo samouresničevanje, stopanje v medsebojne odnose in preprečevanje odvisnosti starejših, kar povečuje kakovost življenja v tretjem življenjskem obdobju.

Kljub velikemu številu brezplačnih računalniških tečajev določen delež starejših, ki se vključujejo v programe U3ŽO, ne uporablja e-pošte. Zato smo si zastavili cilj, da omogočimo resnično vsem članom U3ŽO, da usvojijo komunikacijo preko e-pošte. V ta namen izvajamo tudi projekt Znaš, nauči drugega.

Glede na naraščanje števila starejših ljudi se v programe U3ŽO vključuje dokaj majhen delež prebivalstva MO Kranj. Našo nalogo v prihodnosti vidimo v povezovanju z glavnimi akterji na področju starejšega prebivalstva, osveščanju o pomembnosti vseživljenjskega izobraževanja za aktivno staranje in razvoju aktualnih programov za starejše ljudi.

Viri

1. Gabrijelčič Blenkuš M., Stanojević Jerković O., Džukič B., Prezelj M., Ješe M., Škornik Tovornik T. et al. Prehrana in telesna dejavnost za zdravje pri starejših – pregled stanja. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja; 2010.
2. Jelenc Z. Aktivno staranje v strategiji vseživljenjskosti učenja v Sloveniji. In: Čuk J., Ložar M., Zupanec N. (eds.). Zbornik referatov in razprav. Vseživljenjsko učenje in aktivno staranje. Ljubljana, 2007: 12-21.
3. Krajnc A. et al. Posebnosti izobraževanja starejših. Ljubljana, 2013: 11-31
4. Lenarčič, B. (2005). Kakovost bivanja starostnikov in predsodki, ki jih imajo starejši v zvezi z domovi za ostarele. Kakovostna starost, 8(4), str. 44-45.
5. Starejše prebivalstvo v Sloveniji. (2010). Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.
6. Strategija trajnostnega razvoja Mestne občine Kranj 2014-2023. Dostopno na: http://www.kranj.si/KRANJ_SI,mestna_obcina,strategija_trajnostnega_razvoja_mo_kranj_2009_-_2023.htm (26. 9. 2015)
7. Strategija za kakovostno staranje, solidarnost in sožitje generacij v Sloveniji. Dostopno na: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:NbUvojhtOhEJ:resje.zdus-zveza.si/STRATEGIJA_ZA_KAKOVOSTNO_STARANJE.doc+&cd=2&hl=sl&ct=clnk&gl=si (24. 9. 2015)