

Úvodom

Každé obdobie ľudského života má svoje čaro, ak ho človek vie a chce žiť. Pravda, sú aj obmedzenia, ktoré tomu bránia, ale aj s nimi sa dá popasovať, aj ich možno prekonávať primeranou túžbou a vôľou.

Seniorsky vek je etapou nášho bytia, ktorá sa dá, rovnako ako tie predošlé, žiť takisto plnohodnotne aj s užívaním si všetkého pozitívneho, čo k tomuto veku patrí. Preto ma veľmi teší, že mnohí naši michalovskí seniori to dokážu, že majú záujem aj v tomto období života venovať pozornosť rozvoju svojho vzdelania i starostlivosti o zdravie, o fyzickú i duševnú kondíciu.

Naše mesto je im v tom nápomocné nielen podporou sociálnou, ale aj podporou ich záujmových aktivít. Radi im pomáhame pri príprave, organizovaní i finančnom zabezpečovaní nielen ich kultúrnych či športových podujatí, ale mnohé z aktivít im aj priamo ponúkame. Máme eminentný záujem na tom, aby sa kvalita ich života zvyšovala, a preto sme veľmi radi, že aj vďaka projektu, ktorého obsahom sú hlavne vzdelávacie aktivity, sa nám to spoločne darí.

Dovolím si tvrdiť, že projekt Zvýšenie kvality života seniorov v meste Michalovce vzdelávacími aktivitami, výrazným spôsobom prispel nielen k rozvoju počítačovej gramotnosti našich občanov, k rozvoju ich ekonomického a právneho vedomia, ale prispel aj k ich výtvarnej tvorivosti, pohybovej zdatnosti a zároveň ich primäl venovať väčšiu pozornosť aj svojmu fyzickému a duševnému zdraviu.

Aj preto som presvedčený, že zámery, ktoré sme projektom sledovali, sa nám podarilo naplniť.

Poďakovanie za to patrí všetkým, ktorí sa na ňom podieľali. Tímu pracovníkov nášho mestského úradu pod vedením RNDr. Jany Machovej, ktorí ho vymysleli a organizačne zabezpečovali, skupine lektorov, ktorí ho prakticky realizovali, a v neposlednom rade všetkým frekventantom z radov seniorov, ktorí mali záujem vedomosti tam ponúkané získavať.

Veľmi ma teší, že ohlas zo strany väčšiny aktérov tohto projektu bol pozitívny, že s ním výrazne prevládala spokojnosť a že popri vzdelávaní bol priestorom aj pre vznik nových známostí, priateľstiev i prežitia mnohých príjemných chvíľ.

Úprimné poďakovanie za to patrí aj všetkým inštitúciám, ktoré nám na jeho implementáciu ponúkli svoje priestory, vďaka čomu sme ho realizovali takmer bezproblémovo.

Verím, že úspech tohto projektu je pre všetkých jeho účastníkov povzbudením i inšpiráciou pre pokračovanie, či už v jeho vyskúšanej alebo modifikovanej podobe.

Dúfam, že aj vďaka tomu budeme mať nielen teraz, ale aj v budúcnosti radosť z toho, že seniorom sa v Michalovciach žije príjemne, čo všetkým z úprimného

srdca my, ktorí dnes stojíme v čele mesta, aj želáme a k čomu chceme mnohými spôsobmi, vrátane podobných projektov, v prípade, že to bude možné, aj naďalej prispievať.

*Viliam Zahorčák
primátor mesta Michalovce*

Východiská projektu

V meste Michalovce žije 40 027 obyvateľov, z toho 10,05 % v poproduktívnom veku. Mesto v maximálnej možnej miere vychádza v ústrety seniorom rôznymi službami a výhodami s cieľom skvalitnenia ich života. Mesto zaviedlo tzv. Senior karty pre občanov starších ako 65 rokov, ktoré seniorov oprávňujú k voľnému vstupu na rôzne kultúrne a športové podujatia ako aj ďalšie výhody. Primátor mesta zriadil "Radu seniorov" ako jeden zo svojich poradných orgánov, ktorá sa schádza raz štvrtročne. Na zasadnutiach Rady seniorov mesto rokuje o požiadavkách a potrebách seniorov, čo prispieva k zlepšovaniu života seniorov v meste. Mesto zriadilo a financuje 7 Denných centier seniorov v rôznych častiach mesta, kde týmto centráм poskytuje priestory, pripojenie do siete internet, ako aj ďalšie zariadenie a vybavenie. V Denných centrách sa združuje viac ako 1000 dôchodcov s cieľom zmysluplne využívať voľný čas. Prostredníctvom týchto centier mesto organizuje pre seniorov celý rad podujatí - Športovú olympiádu seniorov, benefičné koncerty, výlety, návštevy plavárne, hvezdárne, múzea...

Na základe požiadaviek seniorov na ďalšie vzdelávanie Mesto vypracovalo projekt, kde bolo zahrnutých 7 učebných programov prispôbených potrebám ľuďom v seniorskom veku.

O projekte

Cieľom projektu bolo zvýšiť kvalitu života seniorov prostredníctvom ich ďalšieho vzdelávania, rozvíjať kľúčové kompetencie neformálnym vzdelávaním.

- Vytvoriť učebné materiály pre vzdelávacie programy pre seniorov.
- Realizovať vzdelávacie aktivity neformálneho vzdelávania zamerané na rozvoj kľúčových kompetencií.
- Sprístupniť inovatívne formy vo vzdelávaní seniorov.

Projekt bol spolufinancovaný z Európskeho sociálneho fondu a štátneho rozpočtu v Operačnom programe Vzdelávanie. Schválený nenávratný finančný príspevok bol vo výške 94 496,50 eur, výška spolufinancovania mesta - 4 973,50 eur.

Z prostriedkov bolo predovšetkým financované zabezpečenie jednotlivých kurzov, pomôcky pre frekventantov, zabezpečenie lektorskej činnosti, ale aj vybavenie miestnosti výpočtovou technikou pre výučbu práce s počítačom a informačno - komunikačnými technológiami, boli vytvorené špeciálne učebnice pre výučbu jednotlivých modulov, zakúpená doplnková literatúra, množstvo pomôcok pre výučbu zdravotvedy, pohybových aktivít a tvorivých dielní.

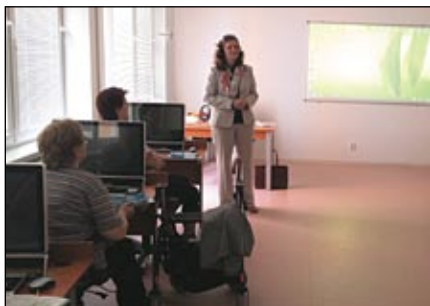
Vzdelávanie prebiehalo najmä v priestoroch novej prístavby Zariadenia pre seniorov, telocvični VII. ZŠ na ulici Krymskej, ale aj v jednotlivých Denných centrách pre seniorov. Každý účastník si mohol vybrať zo 7 vzdelávacích programov prostredníctvom zverejnenej prihlášky a absolvovať tak až 100 hodín výučby.

Učebné programy

I. Základy práce s počítačom, s informačno-komunikačnými technológiami

Každý účastník vzdelávania absolvoval 36 hodín výučby (12 stretnutí po 3 hodiny) v každom kurze s nasledujúcim obsahom:

- Práca s OS Windows
- Práca v textovom editore
- Práca s internetom, vyhľadávanie, možnosti internetovej siete
- Základy tabuľkového kalkulátora
- Komunikácia v sieti, komunikačné programy, sociálne siete
- Grafické programy - prehliadač obrázkov, práca s obrázkami



Vzdelávanie prebehlo v 4 vlnách od októbra 2013 do novembra 2014, lektorky RNDr. Renáta Gaľová a Ing. Oľília Heveryová spolu vyškolili 22 skupín po 10 účastníkov.



O kurz bol veľký záujem, počet prihlásených bol oveľa vyšší ako kapacita v projekte, preto sa mesto v budúcnosti bude snažiť získať ďalšie finančné prostriedky na zabezpečenie týchto kurzov aj po ukončení projektu.



Prinášame niektoré ohlasy účastníkov kurzov práce s počítačom, zaslané elektronickou poštou:

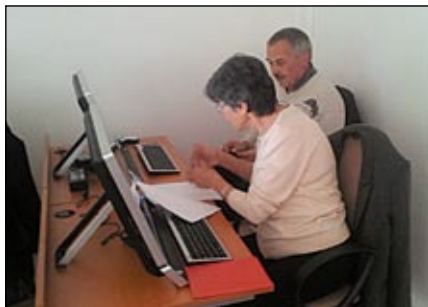
“Ďakujem Vám, že sa mi dostalo tejto možnosti zúčastniť sa tak krásneho projektu schváleného pre seniorov. Je to úžasné, aké podmienky boli pre nás vytvorené, aby sme sa dobre cítili.”

Alžbeta Hamadejová

“Verím, že píšem nielen v mene svojom, ale aj v mene všetkých spolužiakov, že Vám veľmi pekne ďakujeme aj za tento projekt a pre nás za príležitosť byť zasvätení do tajov IKT, ktoré nás v našom veku posunú trochu ďalej za poznaním dnešnej doby... Ale práve pri tejto príležitosti by som chcela vyzdvihnúť prístup našej pani profesorky RNDr. Renátky Gaľovej, ktorá má k nám “študentom” až neskutočne vzácny prístup.”

Mária Pavelková





“Aj keď patríme k vekovo starším a tým sa aj naše schopnosti značne líšia od iných študentov, predsa sa nám naše stretnutia páčia a tešíme sa na každé nové sedenie. Sme radi, že tieto sedenia sú realizované v takomto “rodinnom” duchu. Možno práve tento pocit spolupatričnosti a spoznávanie prekonávania svojich zručností nám dáva pocit ešte stálej potreby a užitočnosti. Za vytváranie týchto pocitov Vám patrí veľká vďaka, pretože je už len málo takých ľudí, ktorí sa zaoberajú myšlienkou potrebnosti dôchodcov.”

Marta Nemcová



“Vďaka pani Heveryovej Vám môžem odpovedať na Váš mail, lebo predtým som bola iba samouk a v mnohým veciach pri práci s internetom a elektronickou poštou som iba hádala a skúšala ako na to.”

Agáta Balážová

II. Ekonomické minimum

Účastníci vzdelávania absolvovali 4 hodiny výučby v jednom kurze skupiny ekonomického minima formou prednášok (2 stretnutia po 2 hodiny).

Obsahom výučby bolo vysvetlenie základných ekonomických pojmov, úvod do predmetu ekonomika a hospodárstvo, ale tiež výber súvisiacich tém na základe požiadaviek a potrieb účastníkov:

- Banková sústava na Slovensku
- Platobný styk
- Elektronické bankovníctvo
- Medzinárodný platobný styk
- Daňová sústava, dane fyzických osôb



Kurzy prebiehali nielen v priestoroch Zariadenia pre seniorov, ale aj v priestoroch jednotlivých Denných centier seniorov podľa záujmu klubov. Vzdelávanie viedla Ing. Edita Dzurjová. Vzdelávanie absolvovalo 9 skupín po viac ako 20 účastníkov.



II. Právne minimum

Aj v kurze právneho minima účastníci absolvovali 4 hodiny výučby v jednom kurze formou prednášok (2 stretnutia po 2 hodiny). Vzdelávanie absolvovalo 9 skupín po 20 účastníkov, lektorovala Mgr. Kamila Paľovčíková.

Obsah výučby podprogramu - vysvetlenie základných pojmov a úvod do práva:



- Základy občianskeho práva
- Právne úkony, dedenie
- Právna ochrana spotrebiteľa
- Právo a bytová problematika
- Základná úprava ochrany ľudských práv
- Poskytovanie právnej pomoci

IV. Tvorivé dielne

O program, zameraný na získanie nových výtvarných zručností, bol veľký záujem najmä z radov žien, ktoré ručné práce majú ako svoje hobby. Naplánovanú kapacitu 10 skupín po 12 ľudí sme rýchlo naplnili. Každý účastník absolvoval 20 hodín výučby v jednom kurze formou workshopov vedených Bc. Alenou Niklasovou. Vzdelávanie prebiehalo v Zariadení pre seniorov v hobby miestnosti, z prostriedkov projektu boli okrem učebníc financované aj všetky pomôcky a materiály pre výučbu jednotlivých výtvarných techník.



Výučbu inovatívnych výtvarných techník pre rozvoj zručností a umeleckého vyjadrovania tvorili:

- Servítková technika - zdobenie kvetinačov, tvorba šperkovnice a ozdobných krabičiek
- Maľovanie na hodváb - maľovanie na hodvábný kruh a maľovanie šatky
- Práca s modelovacou hmotou fimo, tvorba rôznych tvarov a figúr, ich aplikácia
- Kombinované techniky - tvorba fotografického rámu s využitím všetkých naučených techník



Prinášame obrazom niektoré výsledky prác seniorov na tvorivých dielňach:





Účastníčky jednej skupiny "Tvorivých dielni" spolu s výsledkami svojej práce

V. Zdravoveda a základy prvej pomoci

Kurzy zdravovedy viedli lekári s dlhodobou praxou a citlivým prístupom ku klientom - MUDr. Peter Potocký, MUDr. Ľubomír Rohoň a MUDr. František Farkaš. O prednášky bol veľký záujem, preberané témy sa dotýkali všetkých účastníkov.



Obsah prednášok a praktických nácvikov:

- Cesty k zdraviu
- Správna výživa - prevencia predčasného starnutia
- Stravovanie a jeho vplyv na zdravotný stav
- Imunita a zmeny podmienené vekom

- Mozog v dobrej kondícii - rozvíjanie mozgových funkcií
- Náročné životné situácie, stres, jeho vplyv a zvládanie
- Civilizačné choroby
- Základy prvej pomoci



Z 10 hodín prednášok bolo časť realizovaných v rámci dvojdnovej exkurzie v Bardejovských kúpeľoch. Podprogram absolvovalo 14 skupín po 20 účastníkov.



Účastníci jednej skupiny "Zdravovedy" - exkurzia v Bardejovských kúpeľoch

VI. Psychológia životnej cesty

Forma zážitkových techník a diskusií prevládala na 2 trojhodinových stretnutiach v každej skupine subaktivity Psychológie životnej cesty. Program absolvovalo 15 skupín po 15 účastníkov. Sedenia viedla Mgr. Henrieta Boruchová Sochová v príjemnej komornej atmosfére, v ktorej 3 hodiny ubehli ako niekoľko minút.



Témy stretnutí s psychológiou:

- Každá etapa životnej cesty má svoje čaro
- Pozitívny prístup k životu, pozitívna psychológia
- Zdravá komunikácia, asertivita a medziľudské vzťahy
- Rola obete - rola tvorcu
- To, ako sa cítim, je moja voľba
- Byť a žiť TU a TERAZ



VII. Pohybové aktivity - Pilates

Pilatesové cvičenia najviac vyhovujú požiadavkám seniorského veku, preto aj o tieto kurzy bol vysoký záujem z radov cieľových skupín. Desať skupín

po viac ako 15 účastníkov v jednom kurze viedol Mgr. Ladislav Sabo. Každý účastník absolvoval 20 hodín praktických cvičení. Stretnutia prebiehali najskôr v priestoroch budovy Služieb mesta Michalovce, neskôr v telocvični VII. Základnej školy na ulici Krymskej.



Telovýchovné aktivity a cvičebný program Pilates je priaznivý pre seniorov, slúži k uvoľneniu svalstva, kĺbov, správne dýchaniu, koncentrácii, koordinácii pohybov a aj správne držaniu tela. Cvičenie odstraňuje bolesť krku, krčného svalstva, bolesť chrbta.



Cvičenie prebiehalo s využitím zakúpených pomôcok:

- Fit lopta - koordináciu pohybov, držanie tela
- Overball (malá lopta) - správne dýchanie, koordinácia pohybov
- Expander (gumený pás) - posilňovanie svalstva, kĺbov
- Podložka na cvičenie



Účastníčky “Pohybových aktivít - pilates” s lektorom Mgr. Ladislavom Sabom

Záverom

Všetci účastníci projektu vyjadrovali veľkú spokojnosť s realizovaním jednotlivých učebných programov, s prístupom a odbornosťou lektorov, s učebnými priestormi, s prípravou jednotlivých stretnutí. Na základe spätnej väzby sa mnohí dožadovali aj ďalších druhov vzdelávania ako sú napríklad jazykové kurzy.

V niektorých programoch počet prihlásených záujemcov ďaleko prevýšil kapacity vyplývajúce z naplánovaného projektu, preto sa mesto bude snažiť o pokračovanie niektorých kurzov a uspokojiť tým aj tých, ktorí sa do kurzov nedostali.

Blahoželáme všetkým účastníkom vzdelávania k dosiahnutým výsledkom a prajeme im veľa úspechov pri získavaní ďalších vedomostí.