



NARODNO SVEUČILIŠTE DUBRAVA

iskustva s
Grundtvig aktivnostima:

programi aktivnog starenja



upoznavanje

NS Dubrava:

- gradska ustanova kulture i obrazovanja
- Dječje kazalište Dubrava, Galerija Vladimir Filakovac, Centar za hrvatsku tradicijsku kulturu, Centar za programe akcija i manifestacija, Glazbeni centar, Plesni centar, Centar za film i video, Centar za učenje jezika, Informatički centar, Centar za produkcije
- inicijative mladih, programi za zlatnu životnu dob
- međuzupanijska suradnja, međunarodna suradnja

NSD GRU projekti:

- **Obrazovna partnerstva:**
Art express pressing stress / @rtRe-Start (2010-2012)
Art, Social, Culture: Cultural Discoveries Pathways in Europe (2011-2013)
Umjetnost, društvo, kultura: Putevi otkrivanja kulture u Europi
- **Volonterski projekti za starije:**
Senior clubbing in Poland and Croatia (2011-2013)
Druženja u klubovima seniora u Poljskoj i Hrvatskoj
- **Posjeti i razmjene:**
Europska konferencija o volontiranju odraslih (studeni 2011.)
- **Stručno usavršavanje:**
tečaj engleskog jezika za koordinatore GRU aktivnosti (siječanj 2012.) *



Ova publikacija se financira isključivo uz podršku sredstava Europske komisije. Ova publikacija odražava isključivo stajalište autora publikacije i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

povezanost svakodnevnog rada NS Dubrava sa programima aktivnog starenja

Od kada:

- od osnutka, 1958. godine, provodimo programe za sve dobne skupine
- programska cjelina "Programi za zlatnu životnu dob" od 1999.

Broj korisnika godišnje:

- upisanih na **tečajeve**: 1400 / 200 starijih od 50 godina
- na programima **kulture**: 100.000 / 30% starijih od 50 godina



tečajevi

(Re)kreativni programi

- grupe samo za seniore:

- jutarnje razgibavanje, yoga, korektivni pilates
- ciklusi zdravstvenih tribina
- osnove informatike i interneta
- tečajevi jezika: engleski i talijanski
- **digitalna fotografija***

- integrirane grupe:

- keramika, crtanje i slikanje, primijenjena umjetnost
- tečajevi hrvatskog narodnog rukotvorstva
- Baštinarnica, dramski studio, plesna škola, plesni klub



Ova publikacija se financira isključivo uz podršku sredstava Europske komisije. Ova publikacija odražava isključivo stajalište autora publikacije i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

povezanost svakodnevnog rada NS Dubrava sa programima aktivnog starenja

Programi kulture

seniori su brojni posjetitelji:

- Koncerta klasične glazbe, šansona, jaza i etno glazbe
- Kazališne predstave srijedom
- tribine (likovne, književne, putopisne)
- Čage u Dubravi
- Sajam etno i ekoproizvoda, Sajam kreativnosti,
- Florističko natjecanje
- Dane Dubrave
- aktivnosti uz projekt Karta Dubrave (na kavi sa starosjediocima)



“samo za seniore ili od seniora”

- Plesne večeri za seniore, 2007. i 2008.
- Dani Dubrave – Dan Seniora (2005. – 2010.)



Seniorski volonterski klub :

- tehnike samopomoći za revitaliziranje duha i tijela *
- međusobna razmjena znanja i vještina *
- **razvijanje na rezultatima uključenja seniora u Grundtvig aktivnosti!**



Ova publikacija se financira isključivo uz podršku sredstava Europske komisije. Ova publikacija odražava isključivo stajalište autora publikacije i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

povezanost projekata Grundtvig partnerstava s aktivnim starenjem

ART EXPRESS PRESSING STRESS, @rtRe-start

- prvo hrvatsko Grundtvig partnerstvo s 24 mobilnosti

Partneri

Ośrodek Kultury Ochoty (OKO), **Varšava**, PL / koordinator

Narodno sveučilište Dubrava, **Zagreb**, HR

Trakų Vokės bendruomenės kultūros centras, **Vilnius**, LT

TEMI Fővárosi Művelődési Háza, **Budapest**, HU

Optidados – Leitura de questionários, Lda, **Leira**, PT

Asociación Yarleku, **Pamplona**, ES

Tema

- promicanje informalnog i neformalnog učenja u svrhu pozitivnog utjecaja na osobni rast, smanjenje stresa te stjecanje novih znanja i vještina kod osoba pogođenih nezaposlenošću

- teme susreta: likovnost, folklor, relaksacija, komunikacija, tradicijsko rukotvorstvo, dramsko stvaralaštvo

Rezultat:

- priručnik s primjerima dobre prakse
- web stranica

16 odraslih učenika iz HR – 10 starijih od 50 godina

11 stručnih suradnika i voditelja iz HR – 2 starija od 50 godina

6 partnerskih susreta - 1 u svakoj državi

- do sada održano 5 partnerskih susreta

- **posljednje je u pravu u tijeku: Pamplona, 10. – 17. 6. 2012.**



povezanost Grundtvig volonterskog projekta za seniore s aktivnim starenjem

SENIOR CLUBBING IN POLAND AND CROATIA / Druženja u klubovima seniora u Poljskoj i Hrvatskoj - prvi hrvatski Grundtvig Volonterski projekt za starije



Partneri

Narodno sveučilište Dubrava, **Zagreb**, HR / koordinator
Ośrodek Kultury Ochoły (OKO), **Varšava**, PL / partner

Tema

- povezivanje dva senior kluba unutar dva centra za kulturu.
- neformalno i informalno obrazovanje seniora kroz volonterski rad u kulturi
- radionice, festivali, kulturna događanja, tematski izleti, umjetnički kampovi, druženja na projektne teme: *tradicijska kultura, umjetnost i kultura, komunikacija i relaksacija*

12 volontera - stariji od 50 godina, 6 iz svake ustanove

6 volonterska razdoblja - 3 u svakoj državi
do sada održana 2 volonterska razdoblja
listopad, 2011. – Varšava
studeni/prosinac 2011. - Varšava

jedno je u upravo u tijeku:
Zagreb, 4. 6. – 1. 7. 2012.

sljedeća su:

rujan 2012., lipanj 2013. – Varšava
ožujak 2013. - Zagreb



Honorary sponsor / Počasni pokrovitelj / Patronat honorowy:

Ambassy of Republic of Croatia in Republic of Poland
Wielopostanstwo Republike Hrvatske u Republici Poljskoj
Ambasada Republiki Chorwacji w Polsce



osobno iskustvo seniora / Vinka Mareković – Uči se hodajući
polaznica programa NS Dubrava
sudionice Grundtvig partnerstva i Volonterskog projekta za seniore



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



Obrazovanje i kultura

Program za cjeloživotno učenje

Ova publikacija se financira isključivo uz podršku sredstava Europske komisije. Ova publikacija odražava isključivo stajalište autora publikacije i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.



- Ova publikacija se financira isključivo uz podršku sredstava Europske komisije. Ova publikacija odražava isključivo stajalište autora publikacije i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

dosadašnji rezultati / utjecaj projekta programa za cjeloživotno učenje na rad NS Dubrava nova partnerstva - novi programi: eu i lokalni – nova znanja i vještine - mobilnost učenika i osoblja – osobni rast

1. MEĐUNARODNA SURADNJA POSTAJE REDOVNA DJELATNOST USTANOVE



- prožetost svih programa ustanove međunarodnom suradnjom, redovno javljanje na natječaje AMPEU,
- stvaranje održive i stabilne mreže međunarodnih partnerskih ustanova
- ravnopravni smo dionici europskog procesa za cjeloživotno učenje

a) odobreni novi GRU projekti

@rtRe-start → volonterski projekt za seniore

b) prijava novih GRU / LEO aktivnosti

@rtRe-start



- GRU partnerstvo na temu dramskog stvaralaštva
- prihvata GRU asistenta iz Španjolske
- priprema Leonardo partnerstva na temu etno nakita

Međunarodna konferencija o volontiranju odraslih – studeni 2012., Varšava



- širenje postojeće mreže partnerskih ustanova, zajednička prijava novog GRU partnerstva s elementima volontiranja seniora na temu ekologije i kulture



AGENCIJA ZA
MOBILNOST I
PROGRAME EU



Program za cjeloživotno učenje

Ova publikacija se financira isključivo uz podršku sredstava Europske komisije. Ova publikacija odražava isključivo stajalište autora publikacije i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

dosadašnji rezultati / utjecaj projekta programa za cjeloživotno učenje na rad NS Dubrava
nova partnerstva – novi programi: eu i lokalni – nova znanja i vještine - mobilnost učenika i osoblja – osobni rast



c) novi međunarodni programi izvan GRU

@rtRe-start 2010. / Volonterski projekt za seniore



- suradnja s **Veleposlanstvom RH u Republici Poljskoj**:

a) pokrovitelji Seniorskog volonterskog projekta 2011.- 2013.

b) suradnja s Festivalom južnoslovenskih kultura i Centrom Boleslawiec, lipanj 2012. (pokrovitelj MKRH)



Stručno usavršavanje (tečaj engleskog jezika), siječanj 2012.



- nakon pozitivnog iskustva @rtRe-start dramske radionice te kontakta s kolegicom iz Finske tijekom stručnog usavršavanja, dogovorena je → **zajednička dramska radionica s centrom za kulturu iz Finske** koja će se održati u Zagrebu, u sklopu Noći kazališta, studeni 2012. (sredstva Finskog fonda za kulturu)



Ova publikacija se financira isključivo uz podršku sredstava Europske komisije. Ova publikacija odražava isključivo stajalište autora publikacije i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

dosadašnji rezultati / utjecaj projekta programa za cjeloživotno učenje na rad NS Dubrava
nova partnerstva – novi programi: eu i lokalni – nova znanja i vještine - mobilnost učenika i osoblja – osobni rast



Tečaj digitalne fotografije, foto izložba s deplijanom u sklopu GRU SVP

d) razvoj lokalnih programa

Volonterski projekt za starije, Zagreb i Varšava 2011.



- radionica za seniore u povodu dolaska volonterki →
redovni **tečaj digitalne fotografije** za seniore

- **Stvaranje novog klubskog progarma ponedjeljkom**
(travanj – svibanj 2012).: tehnike samopomoći za
revitaliziranje duha i tijela



@rtRe-start, Zagreb – listopad 2012.



- samoorganizacija lokalnog stanovništva iz
Etnopodručja Severi u Dubravi povodom posjete
sudionika međunarodnog susreta → planiranje
daljnjeg uključenja u programe kulture NSD-a



Ova publikacija se financira isključivo uz podršku sredstava Europske komisije.
Ova publikacija odražava isključivo stajalište autora publikacije i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

dosadašnji rezultati / utjecaj projekta programa za cjeloživotno učenje na rad NS Dubrava
nova partnerstva – novi programi: eu i lokalni – nova znanja i vještine - mobilnost učenika i osoblja – osobni rast

2. MOBILNOST, FLEKSIBILNOST, KOOPERATIVNOST I EDUCIRANOST POLAZNIKA te OSOBLJA



a) na razini ustanove

@rtRe-start obrazovno partnerstvo / Volonterski projekt za seniore



- polaznici započinju s učenjem engleskog jezika
- polaznici započinju pohađati tečajeve digitalne fotografije
- senzibilizacija seniora za međunarodnu suradnju, mobilnost i GRU projekte →osobne prijave polaznica na GRU radionice “Koliko zdravo živimo”
- mogućnost prijave koordinatora GRU projekata na GRU stručno usavršavanje (tečaj engleskog jezika)
- *bolja suradnja unutar ustanove*
- integracija između stručnog kadra: stalno zaposlenih i vanjskih suradnika
- integracija polaznika različitih programa i dobnih skupina
- zajedničko osmišljavanje, predlaganje i izvedba novih programa



Ova publikacija se financira isključivo uz podršku sredstava Europske komisije.
Ova publikacija odražava isključivo stajalište autora publikacije i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

dosadašnji rezultati / utjecaj projekta programa za cjeloživotno učenje na rad NS Dubrava
nova partnerstva – novi programi: eu i lokalni – nova znanja i vještine - mobilnost učenika i osoblja – osobni rast

b) na osobnoj razini - usvajanje novih znanja i vještina, osobni rast i fleksibilnost

- razvoj privatnih interesa polaznika - sviranje jembe bubnjeva (@rtRe-start, Varšava)
- profesionalni rast polaznika - crtanje fraktala (@rtRe-start, Vilnius)
- razmjena stručnih znanja voditelja – programi yoge za seniore (@rtRe-start, Vilnius)
- prijenos dojmova u obitelji sudionika – internacionalne večeri (@rtRe-start)
- korištenje novih tehnologija – fb, web, e-mail (@rtRe-start, Zagreb)



osobni @rtRe-start / senior clubbing kao novi način druženja

- komunikacija na stranim jezicima (engleski, poljski)
- sretniji i zadovoljniji polaznici
- rast samopuzdanja i samopoštovanja
- bolje snalaženje u novim i nepoznatim situacijama



Ova publikacija se financira isključivo uz podršku sredstava Europske komisije. Ova publikacija odražava isključivo stajalište autora publikacije i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

planirane buduće aktivnosti

- ❖ **neformalna i besplatna druženja na stranim jezicima za seniore**
- *do sada*: dio pripremnih aktivnosti za korisnike GRU mobilnosti
- ❖ **međusobna razmjena vještina, znanja i iskustva između seniora ili/i međugeneracijski**
- *do sada*: unutar GRU Volonterskog projekta za seniore, voditelji keramičke radionice i radionice slikanja na svili su seniori (polaznici programa NS Dubrava)
- ❖ **stvaranje klubskog prostora za seniore** prema uzoru na Klubove seniora partnerskog Centra OKO iz Varšave
- *do sada*: neformalna druženja u učioničkom prostoru
- ❖ **stvaranje interesnih skupina unutar Volonterskog kluba**
- *do sada*: zajednički obilasci muzeja, kulturnih događanja te zajednički izleti tijekom GRU Volonterskog projekta za seniore



- **daljnje razvijanje programa kroz međunarodnu suradnju ...**
... koja je **sastavni i redovni dio programa za zlatnu životnu dob!**



Ova publikacija se financira isključivo uz podršku sredstava Europske komisije. Ova publikacija odražava isključivo stajalište autora publikacije i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

prednosti učenja u zlatnoj životnoj dobi

Za organizatore:

- ✓ vrlo ugodna radna **atmosfera** i zainteresiranost polaznika
- ✓ dodatno **samoorganiziranje** polaznika što pridonosi boljem učenju
- ✓ seniori su **vjerni i redoviti** polaznici te uredni platiše

Za polaznike:

- ✓ **sloboda** vlastitog izbora predmeta interesa - veća motivacija za učenje
- ✓ **životno iskustvo** kao polazište za efikasnije učenje
- ✓ **opuštenost** u međusobnim odnosima
- ✓ **otvorenost** druženju i životnoj radosti
- ✓ izgrađivanje zrelih, **prijateljskih odnosa**
- ✓ **osobna kreativnost** kao polazište u rješavanju pojedinih zadataka
- ✓ **međusobna podrška** pri zajedničkom rastu
- ✓ održavanje **fleksibilnosti** tijela i uma
- ✓ "ići u korak" s aktualnim = **novim znanjima i tehnologijama**
- ✓ mogućnost ostvarivanja **davnih želja** za stjecanjem određenih znanja i vještina



Ova publikacija se financira isključivo uz podršku sredstava Europske komisije. Ova publikacija odražava isključivo stajalište autora publikacije i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

izazovi učenja u zlatnoj životnoj dobi

Za organizatore:

- **strpljenje** pri formiranju novih programa
- **prilagođavanje** programa psihofizičkim mogućnostima polaznika
- nužna **atraktivnost** programa

Za polaznike:

- nadvladati **ograničenja** uzrokovana zdravstvenim problemima
- obnavljanje **tehnika učenja** i savladavanje prepreka u učenju
- nadvladati **zatvorenost** u sebe kroz druženje u kreativnom okruženju
- potaknuti na učenje i otkrivanje **novoga**
- jačanje povjerenja u **vlastite sposobnosti**
- poticati interdisciplinarnost i kreativnost kao sredstvo u borbi protiv **depresije i malodušnosti**
- odvajanje od **obiteljskih obaveza** i pronalaženja vremena i materijalnih sredstava za osobne interese



preporuke o programima aktivnog starenja iz prakse



- ❖ **organizirati međunarodnu suradnju za seniore**
 - ugodan način stjecanja novih znanja i iskustva polaznika i organizatora
 - višestruko korištenje rezultata u redovnoj djelatnosti ustanove te osobnom rastu polaznika (i organizatora)
 - upoznavanje novih kultura, običaja – promjene ili ukidanje stereotipa i nepotrebnih obrazaca razmišljanja
 - međunarodna mobilnost u prenesenom značenju stvara fleksibilnost, snalaženje u tijeku života koji je stalna promjena

- ❖ **organizirati neformalna druženja na stranim jezicima kao redovni program ustanove**
Writing Club (Klub pisanja) , (**Christmas**) **Tea Party**, **City Walks** (Šetnje gradom: *Zagreb – Step by Step*, *My Zagreb – Down The Memory Lane*, *I'd Like To Leave A Trace* (Želim ostaviti trag - radionica slikanja na svili).

- ❖ **razviti suradnju s inozemnim kulturnim društvima u Hrvatskoj**
 - cjelogodišnja, kontinuirana suradnja smanjuje moguće nepoznavanje strane zemlje, jezika, kulture i običaja

- ❖ **suradivati s međunarodnim partnerima koje ste osobno upoznali**
 - uključivanje u mreže srodnih ustanova, odlasci na kongrese, stručna putovanja



Ova publikacija se financira isključivo uz podršku sredstava Europske komisije.
Ova publikacija odražava isključivo stajalište autora publikacije i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

preporuke o programima aktivnog starenja iz prakse

❖ u programe uključiti seniore koji su tek krenuli u mirovinu

- prevencija depresivnim stanjima
- svake godine dolazi sve više polaznika, od toga sve više umirovljenika i to onih koji su umirovljeni „prisilno“, dakle ljudi u punoj životnoj snazi .

❖ u planiranje i organizaciju aktivnosti uključiti seniore osobno

- postojeća znanja seniora učiniti vidljivim i korisnim

❖ stvarati integrirane skupine s obzirom na dob polaznika

- na našim likovnim tečajevima zajedno rade polaznici od 8 do 90 godina
- na taj način grupa postaje poveznica ljudi različite dobi, različitog obrazovanja i profesija koje povezuje zajednički senzibilitet i ljubav prema umjetnosti
- svi uče jedni od drugih i jedni druge stimuliraju
- kroz zajedničko stvaralaštvo grade se trajna prijateljstva i brišu razlike u godinama
- povezuju se ljudi koji se inače nikada ne bi sreli u životu

❖ Stvoriti okružje u kojem će osobe tzv. **TREĆE ŽIVOTNE DOBI** biti **ravnopravni sudionici** što im pomaže da im život nakon umirovljenja – pa bilo ono prijevremeno ili redovno, željeno ili prinudno – bude smislen, ispunjen i sadržajan .



❖ razgovarati / slušati / pitati



Ova publikacija se financira isključivo uz podršku sredstava Europske komisije. Ova publikacija odražava isključivo stajalište autora publikacije i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

Radujemo se druženju s vama u svijetu cjeloživotnog obrazovanja!

NARODNO SVEUČILIŠTE DUBRAVA

Zagreb, Cerska 1
www.ns-dubrava.hr

Vesna Špalj Senta, viša stručna suradnica,
voditeljica programa za zlatnu životnu dob
vesna-spalj@ns-dubrava.hr
tel. 00385 1 2050 053

Dunja Vuković, viša stručna suradnica,
voditeljica programa međunarodne kulturne suradnje
dunja.vukovic@ns-dubrava.hr
tel. 00385 1 2050 047



Ova publikacija se financira isključivo uz podršku sredstava Europske komisije.
Ova publikacija odražava isključivo stajalište autora publikacije i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.