Už draugišką senatvei APLINKĄ

AMŽIUI DRAUGIŠKOS APLINKOS ADVOKACIJOS KNYGA

Informacija, pagalba ir mokymas siekiantiems kurti amžiui draugišką aplinką

PARTNERIAI

Šią knygą kartu kūrė toliau išvardintų organizacijų atstovai:

LIETUVA
Asociacija „Senjorų iniciatyvų centras“
Edita Šatienė,
Marija Bagdanavičienė,
Nijolė Malaškevičienė
rasyk@senjoru-centras.lt
www.senjoru-centras.lt

AUSTRIJA
queraum. cultural and social research
Anita Rappauer,
Michael Stadler-Vida,
Susanne Dobner,
rappauer@queraum.org
www.queraum.org

VOKIETIJA
ISIS GmbH – Sozialforschung, Sozialplanung, Politikberatung
Karin Stiehr,
Welela Samson
stiehr@isis-sozialforschung.de
www.isis-sozialforschung.de

ITALIJA
Lunaria
Angela Pagano,
Sergio Andreis
andreis@lunaria.org
www.lunaria.org

OLANDIJA
AFEdemy
Willeke van Staalduinen,
Javier Ganzarain
willeke@afedemy.eu
javier@afedemy.eu
www.afedemy.eu

Leidinio informacija

Mokomoji knyga „Už amžiui draugišką aplinką“ yra Erasmus+ projekto „Amžiui draugišką aplinkos aktyvistai“ (2 pagrindinis veiksmas: Bendradarbiavimas inovacijų ir keitimosi gerąja patirtimi tikslais. Strateginės partnerystės projektai švietimo, mokymo ir jaunimo reikalų srityse). intelektinio darbo, rezultatas

Projekto Nr. 2018-1-LT01-KA204-046947

Projekto tinklalapis: www.afe-activists.eu
Išleido Asociacija „**Senjorų iniciatyvų centras**“, 2020
Maketavo *Vaiva Valeikienė*
Iš anglų kalbos vertė *Edita šatienė*

Šis projektas finansuojamas remiant Europos Komisijai, „Erasmus+” programos lėšomis, kurią Lietuvoje administruoja Švietimo mainų paramos fondas.
Šis kūrinys atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateikiamos informacijos naudojimą.

Bendrai finansuojama pagal Europos Sąjungos programą „Erasmus+“

TURINYS

Perché questo manuale 4
Apie šią knygą 5
Apie projektą 6
Amžiui draugiškos aplinkos koncepcija 7
Informuotumas, aktyvizmas, advokacija 9
Kas yra amžiui draugiškos aplinkos propaguotojai? 10
Mokymo programa 10
Patirtinis mokymasis vizituose į amžiui draugiškus miestus 11
Dalyvių suplanuotos ir įgyvendintos bandomosios veiklos 11
Išvados ir rekomendacijos 11
Pratybų pavyzdžiai 13
SEMINARŲ ĮVERTINIMO KLAUSIMYNAS 13
Literatūros sąrašas 14

APIE ŠIĄ KNYGĄ

Mokomoji knyga apie amžiui draugišką aplinką skirta ugdyti 65 metų ir vyresnių žmonių socialinius ir pilietinius gebėjimus, kad jie aktyviau įsitrauktų į jiems svarbių sprendimų priėmimo procesus. Amžiui draugiškos aplinkos esmė – tai miesto ar miestelio infrastruktūros ir paslaugų atitikimas įvairioms senstančių gyventojų gyvenimo situacijoms, poreikiams bei gebėjimams.

Šią knygą parengė Erasmus+ programos projektą „Už amžiui draugišką aplinką“ įgyvendinančios organizacijos iš Austrijos, Italijos, Lietuvos, Olandijos ir Vokietijos. Knyga trumpai pristato amžiui draugiškos aplinkos koncepciją, esmines kliūtis, trukdančias tęsti įprastinį asmeninį ir socialinį gyvenimą vyresniame amžiuje, neformalaus mokymo(si) modelį, bandomuosiuose mokymuose Hagoje, Hanau, Kaune, Romoje ir Vienoje taikytus mokymo metodus, mokymo dalyvius ir jų suplanuotas bei pradėtas įgyvendinti idėjas.

Knygoje apibendrinami partnerių išbandyti mokymo metodai, skirti didinti suvokimą apie amžiui draugišką aplinką, ugdyti esamos situacijos analizės įgūdžius, gebėjimą išsiaiškinti vyresnių žmonių poreikius, suprasti diskriminacijos dėl amžiaus apraiškas, bei kurti ir įgyvendinti idėjas, kad mūsų gyvenamoji ir visuomeninė aplinka, sveikatos ir socialinės paslaugos, darbinis ir bendruomeninis gyvenimas būtų palankesni senstančiam žmogui.

Šią Mokomąją knygą rekomenduojama naudoti kartu su kitais projekto intelektinės veiklos rezultatais, tai yra. „Amžiui draugiškos aplinkos patirčių knyga“ ir „Gerosios praktikos pavyzdžiais“, kuriuos galima parsisiųsti iš projekto tinklalapio. Didesniam suvokimui apie amžiui draugišką aplinką taip pat siūloma peržvelgti pagrindinius PSO Europos regioninio biuro leidinius anglų, rusų ir kitomis populiariausiomis pasaulio kalbomis: *Age-friendly Environments in Europe: A Handbook of Domains for Policy Action, Age-friendly Environments in Europe: Indicators, monitoring and assessments and Global Age-friendly Cities: A guide* ir kitus leidinius iš knygos gale pateikiamo informacijos šaltinių sąrašo.

APIE PROJEKTĄ

Projektas „Už amžiui draugišką aplinką“ finansuotas Europos Komisijos Erasmus+ programos lėšomis. Projektą 2018–2020 metais įgyvendino knygos pradžioje išvardintos organizacijos iš Austrijos, Italijos, Lietuvos, Olandijos ir Vokietijos.

Pagrindinis projekto tikslas – išryškinti amžiui palankios aplinkos svarbą sveikam, aktyviam bei sėkmingam senėjimui ir ugdyti vyresnių žmonių gebėjimą inicijuoti pokyčius. Amžiui draugišką aplinką kartu kuria daug suinteresuotų šalių. Tai ne tik viešojo administravimo subjektai, miestų planavimo specialistai, viešosios ir privačios įstaigos, nevyriausybinės organizacijos, kurios priimdamos sprendimus, kurdamos programas, produktus ir paslaugas turi įvertinti demografinio senėjimo tendencijas. Patys gyventojai, ypač vyresnio amžiaus, turi keisti požiūrį nuo reikalavimo atliepti jų poreikius į pasirengimą aktyviai dalyvauti, teikti pasiūlymus, tapti socialiai atsakingais miestiečiais.

Aktyviam įsitraukimui į sprendimų priėmimo procesą reikia žinių ir įgūdžių. Turėdami reikiamas kompetencijas žmonės drąsiau prisiima atsakomybę sprendžiant vietos problemas. Tuo pačiu, informuota bendruomenė labiau linkusi reikalauti kokybiškos infrastruktūros ir gyventojų poreikius atliepiančių paslaugų.

Projektu siekiama šių tikslų:

- Didinti suvokimą apie amžiui draugiškos aplinkos svarbą senstančiai visuomenei.
- Ugdyti 65 metų ir vyresnių asmenų interesų gynimo ir advokacijos kompetencijas penkiose Europos šalyse ir padėti jiems įgyvendinti amžiui draugiškos aplinkos idėjas savo mieste ar bendruomenėje.
- Motyvuoti vyresnius žmones mokytis, siekti žinių ir informacijos ir būti aktyviais bei atsakingais piliečiais.

Šių tikslų partneriai siekė:

- Surinkę, išnagrinėję ir aprašę įkvepiančias vyresnių žmonių iniciatyvas įvairiose amžiui draugiškos aplinkos srityse.
- Kartu parengę ir savo šalyse išbandę neformalaus mokymo(si) programą apie amžiui draugišką aplinką.
- Surengę mokomuosius vizitus į PSO amžiui draugiškų miestų tinklui priklausančius miestus Hagą ir Udinę (parengtas vizitas į Udinę dėl COVID-19 buvo atšauktas likus savaitei iki dalyvių išvykimo).
- Įtraukę į projekto veiklas įvairių suinteresuotųjų šalių atstovus.
- Viešindami projekto veiklas ir rezultatus tikslinėms auditorijoms konferencijose ir seminaruose.

Projektą įgyvendinusios organizacijos:

Asociacija „Senjorų iniciatyvų centras“, Kaunas, Lietuva (projekto koordinatorius). Asociacija rengia ir įgyvendina mokymosi visą gyvenimą programas vyresnio amžiaus žmonėms, bendradarbiaudama su miesto, šalies ir tarptautinėmis organizacijomis. Programose akcentuojamos pilietiškumo, fizinio aktyvumo ir skaitmeninio raštingumo temos.

AFEdemy, Gouda, Olandija. Tai uždaroji akcinė bendrovė, atliekanti sociologinius tyrimus, rengianti metodikas ir jų pagrindu teikianti rekomendacijas politikos formuotojams ir sprendimus priimantiems asmenims amžiui draugiškų aplinkų srityje. Organizacija taip pat rengia mokymus, mainų programas, mokomuosius vizitus, suvokimui apie amžiui draugiškos aplinkos svarbą didinti.

ISIS yra privati socialinių tyrimų ir konsultavimo įmonė, įsteigta 1991 metais Frankfurte, Vokietija. Įmonės tikslinė auditorija yra socialiai nepalankioje padėtyje esančios asmenų grupės.

Lunaria yra 1992 metais įsteigta pelno nesiekianti organizacija iš Romos, Italija. Būdama Europos savanoriškos veiklos organizatorių aljanso nare, pastarąjį dešimtmetį organizacija aktyviai dalyvauja tarptautinėse jaunimo ir vyresnio amžiaus savanorių mainų programose, organizuoja mokymus, atlieka tyrimus.

queraum yra privati socialinių ir kultūrinių tyrimą organizacija, veikianti Vienoje, Austrija, nuo 2004 metų. Organizacijos tyrimų ir socialinės politikos įtakojimo veikloje pagrindinės temos yra amžiui draugiškos aplinkos kūrimas, vyresnių žmonių aktyvumo ir dalyvavimo visuomeniniame gyvenime skatinimas.

AMŽIUI DRAUGIŠKOS APLINKOS KONCEPCIJA

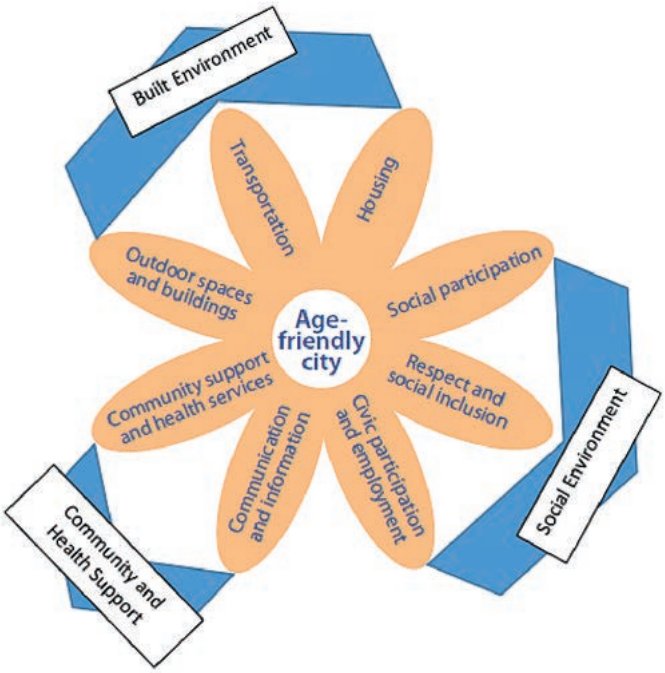
2018 metų pradžioje visose Europos Sąjungos valstybėse narėse skaičius siekė 101,1 milijono pagyvenusių žmonių (65 metų ir vyresnių). Tai penktadalis (19,7 %) visų pasaulio gyventojų. Lietuvos gyventojų populiacija jau po trijų dešimtmečių bus viena iš keturių vyriausių Europoje. Prognozuojama, jog 2050 metais už Lietuvos gyventojus bus vyresni tik italai, portugalai ir kroatai, o Lietuvos gyventojų amžiaus mediana bus beveik 7 metais didesnė negu šiuo metu ir sieks 51 metus. Toks augimo tempas yra beveik du kartus spartesnis negu Europos Sąjungos vidurkis (3,7 m). Šie duomenys pateikiami naujausioje Europos Komisijos Europos senėjimo ataskaitoje.

Vieni analitikai demografinį senėjimą vertina neigiamai dėl mažėjančio ekonomikos augimo, išbalansuotos darbo rinkos, didėjančių (su amžiumi susijusių) socialinės ir sveikatos priežiūros išlaidų. Kiti tyrėjai mato ir teigiamų pokyčių, skatinančių kurti naujas prekes ir paslaugas, pavyzdžiui, gyvenimo sąlygų ar transporto pritaikymą pagal senėjančių gyventojų poreikius, naujų socialinės apsaugos, sveikatos priežiūros paslaugų asortimentą.

Aktyvus ir sveikas senėjimas – tai Europos Komisijos strategijos, padedančios senstantiems žmonėms kiek įmanoma ilgiau kontroliuoti savo gyvenimą realizuojant savo fizinį, socialinį ir protinį potencialą, o tuo pačiu gauti reikiamą apsaugą, saugumą ir priežiūrą.

Aktyvaus ir sveiko senėjimo tikslų neįmanoma pasiekti be amžiui draugiškos aplinkos.

Amžiui draugiška aplinka sukuria sąlygas žmonėms rūpintis savo sveikata ir gerove, o taip pat tęsti mėgstamas veiklas ir prisidėti prie bendruomenės gyvenimo. Tokioje aplinkoje visiems vienodai prieinama informacija ir paslaugos, niekas nenustumiamas į užribį, žmonės gauna jiems reikiamą pagalbą. Tokioje aplinkoje puoselėjama sveikata ir vykdoma ligų prevencija. Gydoma ne liga, o žmogus ir teikiama visa reikiama pagalba prarastai funkcijai kompensuoti, kad žmonės ir toliau galėtų daryti tai, kas jiems svarbu.



INFORMUOTUMAS, AKTYVIZMAS, ADVOKACIJA

Niekas geriau už pačius pagyvenusius žmones nesupranta jų poreikių ir lūkesčių. Vis dėlto, pagyvenę žmonės nėra vienalytė grupė. Jie skiriasi ne tik savo sveikatos būkle, socialiniu statusu, išsilavinimu, pomėgiais ir veikla. Jų informuotumas socialiniais ir politiniais klausimais bei gebėjimas prisidėti prie bendruomenės reikalų taip pat skiriasi. Paprastai, išsilavinę ir aukštas pareigas užėmę žmonės geba išsakyti savo nuomonę ir perduoti svarbią žinutę sprendimus priimantiems asmenims. Kiti gi, ypač socialiai nepalankioje situacijoje esantys pagyvenę žmonės, nėra tokie savimi pasitikintys, kad pasidalintų savo nuomone ar idėjomis. Taigi labai dažnai politikos formuotojai ir specialistai prisiima globėjo vaidmenį ir nusprendžia, kokios strategijos, sistemos ir paslaugos geriausiai tiktų vyresniems žmonėms.

Diskriminacija dėl amžiaus yra dažniausiai pasitaikanti diskriminacijos forma

Pagyvenusių žmonių indėlis visuomenėje yra reikšmingas: jie ne tik moka už prekes ir paslaugas, bet kai kurie dar dirba, slaugo šeimos narius, prižiūri vaikaičius, kuria, savanoriauja. Nepaisant to, visuomenės senėjimas laikomas socialine problema pasauliniu mastu. Žmonės suskirstomi į grupes pagal metus, neatsižvelgiant į gebėjimus, kompetencijas, įgūdžius, patirtį ir sveikatos būklę. Įrodyta, kad diskriminacija dėl amžiaus yra dažniausiai pasitaikanti diskriminacijos forma. Pavyzdžiui, draudžiama ką nors išskirti lyties ar rasės požiūriu, tačiau įstatymais ar socialinėje politikoje įtvirtintos amžiaus ribos kai kuriems apsunkina darbo paieškas ar tolimesnę karjerą, galimybę užimti tam tikras pareigas, dalyvauti prevencinėse programose, įsigyti sveikatos draudimą ir kt. Amžiui draugiškos aplinkos koncepcijos tikslas – stereotipiniam požiūriui į senatvę kaip į neišvengiamą negalią priešpastatyti paskutinį žmogaus gyvenimo tarpsnį kaip natūralų procesą. Visi žmonės, nepriklausomai nuo amžiaus, turi gebėjimų ir potencijos prisidėti prie visuomenės gerovės, tačiau jų galimybes dažnai riboja diskriminacinis požiūris į seną žmogų.

Vis daugiau žmonių turi senatvinių ligų ir negalių, įskaitant demenciją.

Didėjant senų žmonių skaičiui, tarp jų yra vis daugiau turinčių įvairias senatvines ligas ir negalias, įskaitant demenciją. Pasaulio sveikatos organizacijos Europos regioninio biuro duomenimis demencija yra pagrindinė pagyvenusių žmonių priklausomybės nuo kitų ir negalios priežastis. Pastaruoju metu Europoje demencija serga apie 10 milijonų žmonių, ir prognozuojama, kad iki 2030 metų šis skaičius padvigubės. Atsakas šiai liūdnai statistikai – amžiui ir demencijai

draugiškos bendruomenės. Amžiui ir demencijai draugiškų bendruomenių lyginamosios analizės autoriai teigia, kad miestai dar nepradėję kurti amžiui draugiškos bendruomenės strategijų turėtų nuo pat pradžių integruoti abi šias koncepcijas. Svarbi vieta demencijai palankioje bendruomenėje tenka advokacijai ir interesų gynimui, ką akcentuoja ir Pasaulio sveikatos organizacija leidinyje „Demencija – visuomenės sveikatos prioritetas".

Gyvenimas iki gilios senatvės savo namuose, aplinkos pritaikymas ir vienatvė yra vieni didžiausių seniems žmonėms iškylančių iššūkių.

Šiame skyriuje aptartus seniems žmonėms ir jų artimiesiems kylančius iššūkius galima įveikti didinant visuomenės informuotumą bei stiprinant advokaciją dėl amžiui draugiškos aplinkos. Vyresni žmonės gali prisidėti dalindamiesi savo mintimis, idėjomis ir patirtimi kaip padaryti, kad mūsų socialinis gyvenimas, viešosios erdvės, renginiai būtų patrauklūs ir prieinami visoms amžiaus grupėms. Šioje knygoje aprašyta ir projekto partnerių išbandyta mokymo programa siekiama ugdyti tokias vyresnių žmonių kompetencijas, kurios padėtų jiems aktyviau įsijungti sprendžiant įvairius seniems žmonėms aktualius klausimus.

KAS YRA AMŽIUI DRAUGIŠKOS APLINKOS PROPAGUOTOJAI?

„Mes įtikinsime politikus tik padėdami jiems suvokti, kad jie irgi bus seni.“
Mokymo dalyvė iš Romos

Mokymas skirtas vyresnio amžiaus žmonėms, kurie domisi amžiui draugiška aplinka ir nori imtis iniciatyvos šioje srityje asmeniškai arba su grupe bendraminčių. Mokymo programa siekiama ugdyti asmenines kompetencijas, socialinius ir profesinius įgūdžius, kurių reikia atsižvelgiant į vietos kontekstą ir grupės interesus.

Amžiui draugiškos aplinkos propaguotojai gali veikti skirtingose srityse ir skirtingu lygmeniu pagal savo įgūdžius, interesus ir savo bendruomenės poreikius. Galimų veiklos pavyzdžių pateikiama projekto tinklalapyje patalpintame Gerosios praktikos rinkinyje. Toliau aprašyti keli iš jų.

Piliečių iniciatyvą „Amžiui draugiškas gyvenimas“ (*Age Friendly Wonen*) pradėjo trys vyresni Amsterdamo gyventojai, siekdami padėti seniems žmonėms toliau gyventi savo namuose. Tam, kad jie galėtų ir toliau gyventi jiems įprastoje socialinėje ir fizinėje aplinkoje reikia, kad jų būstas būtų atitinkamai pritaikytas. Iniciatyvos sumanytojai mano, kad be adekvačios fizinės aplinkos nepavyks išlaikyti ir socialinių ryšių. Fondas rengia žmonių būstų pritaikymo gyvenimui senatvėje projektus ir teikia juos savivaldybei, namų statytojams ir valdytojams ir sveikatos sektoriui, kad senieji Amsterdamo namai būtų pritaikyti senstantiems miestiečiams.

„Tarybos nariui labai taip patiko mūsų idėjos ir jis suorganizuos mūsų susitikimą su parlamento nariu iš liberalų frakcijos.“
Dick van Alphen,
įmonės „Age Friendly Wonen“ steigėjas

„Močiutės prieš ekstremalius dešiniuosius“ (*Omas Gegen Rechts*) – tai Austrijos močiučių grupė, siekianti priminti jaunajai kartai apie kraštutinės dešinės ideologijų pavojų. Populistinės kraštutinių dešiniųjų idėjos vis plačiau sklinda po Europą, tad pagyvenusios moterys įspėja, kur jos gali nuvesti. Jos kartu su jaunais žmonėmis rengia demonstracijas prieš ekstremizmą ir stovi šalia jų, kad jaunuoliai jaustųsi saugūs. Močiutės nenori, kad pasikartotų skaudi istorija. Šis močiučių judėjimas jau pasiekė ir Vokietiją.

„Mes einame į gatves, nes mums kelia susirūpinimą didėjantis prielankumas fašizmo idėjoms mūsų šalyje.“
Monika Salzer, Omas Gegen Rechts įkūrėja

„Teatras be uždangos“ (*The Curtain Up Players*) yra Dr. Ron Wienerio vadovaujama pagyvenusių žmonių mėgėjiško teatro trupė. Jie atlieka socialines improvizacijas apie demenciją ir vyresnių žmonių problemas bendruomenių centruose, senelių namuose, priešpiečių klubuose, bibliotekose. Trupė naudoja socialinės dramos metodą, kuris padeda žmonės geriau suvokti savo situaciją ir, jei įmanoma, ją keisti. Pjeses rašo patys grupės nariai, atskleisdami realias situacijas, kuriose atsiduria demenciją turintys žmonės ir jų artimieji. Jaudinantys pasirodymai iššaukia gilias diskusijas po vaidinimo after the play. Jų pavyzdžiu steigiasi panašios grupės Anglijos ir JAV viešosiose bibliotekose.

„Man patinka kartu leisti laiką ir pasijuokti. Jaučiu grupės narių paramą. Mes kaip šeima. Mes čia esam vieni dėl kitų.“
Kath Ogden,
ilgalaikė „Teatro be uždangos“ narė

MOKYMO DALYVIŲ PORTRETAS

„Mes, senjorai, turime būti aktyvūs, nes jeigu mes nieko nedarysim, už mus niekas kitas nepadarys.“
Mokymo dalyvis iš Hanau

Bandomajame penkiose šalyse mokyme dalyvavo 75 pagyvenę žmonės.

Vokietijos Hanau mieste mokyme dalyvavo patyrę savanoriai, dirbantys socialinėje ir politinėje srityse, tarp jų – miesto tarybos narys ir penki Senjorų tarybos nariai. Vienas iš dalyvių pats veda mokymus senjorams mobilumo klausimais, įskaitant kritimų prevenciją, o du mobilumo skautai aktyviai veikia sprendžiant eismo saugumo klausimus. Du dalyviai yra miestelio naujakuriai, kurie atėjo į mokymus norėdami geriau susipažinti su vyresnio amžiaus reikalų problematika mieste.

Hagoje, Olandija, mokymai skirti Transvaalio rajono gyvenantiems, daugiausiai indų kilmės imigrantams, ateinantiems į Mandelaplein bendruomenės centrą. Bandomasis mokymas padėjo įgyvendinti Hagos senjorų tarybos siekį pradėti dialogą su įvairių tautybių Hagos gyventojais.

Kaune mokyme dalyvavo Asociacijos „Senjorų iniciatyvų centras narės“, Petrašiūnų bendruomenė narės, Senjorų tarybos narė, į pensiją išėjusi moteris, ieškanti prasmingos veiklos.

Romoje mokymuose dalyvavo II savivaldybės dienos centrų lankytojai, savanoriai ir savivaldybės darbuotojai, atsakingi už veiklos organizavimą dienos centruose.

Vienoje mokymuose dalyvavo įvairiose srityse dirbantys savanoriai, seniūnijos darbuotojai, senjorų informacijos centro darbuotojas. Keli dalyviai susidomėjo mokymu ieškodami sprendimų savo judėjimo problemoms spręsti.

„Vyresni žmonės turi kalbėti ir pasakyti, ką jie galvoja, nes dažnai būna nesuprasti.“
Mokymo dalyvis iš Hanau

MOKYMO PROGRAMA

Su amžiui draugiška aplinka supažindinančią mokymo programą galima dėstyti įvairiais būdais ir įvairioms grupėms: Senjorų tarybos nariams, valstybės tarnautojams, bendruomenių grupėms, savanoriams, migrantams, ir kt.

Projekte „Už amžiui draugišką aplinką“ sukurta ir išbandyta mokymo programa apima įvadinį seminarą, tris teminius seminarus ir refleksijos seminarą. Visa programa išdėstoma per 15–20 valandų taikant patyriminio ir projektinio mokymo metodus. Tarp seminarų skiriama laiko lauko tyrimams ir bandomosioms veikloms. Teminiuose seminaruose yra teorinė ir praktinė dalys. Praktinėje dalyje instruktoriai padeda dalyviams rasti savo asmeninį ar grupinį vaidmenį propaguojant amžiui draugišką aplinką. Radę sau tinkamiausią vaidmenį dalyviai įgyvendina bandomąją veiklą. Galimi veiklos pavyzdžiai: dalyvavimas viešuosiuose svarstymuose, savivaldybės tarybos posėdžiuose, pasiūlymų teikimas seniūnijai ar bendruomenei, laiškų redakcijai rašymas, grupės sukūrimas socialiniuose tinkluose, apskrito stalo diskusijos organizavimas, bendravimo ir ryšių palaikymo pagyvenusiems žmonėms vietos įsteigimas, konkrečios idėjos (dėl suoliukų pastatymo, turėklų įrengimo ir panašios) iškėlimas ir įgyvendinimas bei kitos veiklos.

Mokymas baigiamas refleksijos seminaru, kuriame besimokantieji įvertina mokymo programą ir savo pasiekimus. Mokymui pasibaigus dalyviai toliau plėtoja savo sumanytą ar pradėtą bandomąją veiklą

Mokymo programos schema:

Mokymosi tikslai

- Didinti pagyvenusių žmonių, valstybės tarnautojų, bendruomenės narių, suinteresuotųjų šalių supratimą apie amžiui draugišką aplinką;
- Ugdyti pagyvenusių žmonių bendravimo su sprendimus priimančiais asmenimis kompetencijas;
- Ugdyti amžiui draugiškos aplinkos iniciatyvų kūrimo ir įgyvendinimo įgūdžius;
- Informuoti vyresnius žmones apie jų teises ir jų gynimo būdus;
- Analizuoti gerąsias praktikas, apjungiančias iš viršaus priimamus sprendimus ir iš apačios ateinančias aplinką gerinančias idėjas.

Laukiami rezultatai

Baigę mokymo programą dalyviai gebės:

- Suprasti amžiui draugiškos aplinkos esmę ir požymius;
- Naudoti įrankius vyresnių žmonių poreikiams dėl jų gyvenamosios aplinkos nustatyti;
- Perduoti informaciją ir žinias įtakingiems suinteresuotiems ir sprendimus priimantiems asmenims;
- Daryti įtaką formalioms ir neformalioms struktūroms;
- Inicijuoti amžiui draugiškos aplinkos kūrimo veiksmus.

Bandomojo mokymo programa

Įvadinis seminaras: Supažindinimas su amžiui draugiškos aplinkos koncepcija (3–4 val.)
Įvadinio seminaro tikslas – paaiškinti amžiui draugiškos aplinkos koncepcijos ištakas ir vystymąsi bei jos pritaikymo svarbą dabartiniams ir būsimiems senų žmonių poreikiams visose aštuoniose srityse.

Temos:

- Amžiui draugiškos aplinkos sritys (1 užduotis iš priemonių sąrašo);
- Dabartiniai ir būsimi vyresnių žmonių poreikiai jų gyvenamoje aplinkoje (2, 3 ir 4 užduotys);
- Vietos savivalda ir sprendimų priėmimas: teisės aktais nustatyti savivaldybės administracijos ir įmonių įgaliojimai ir pareigos, verslo socialinė atsakomybė.

Po seminaro dalyviai gebės:

- Identifikuoti aktualiausias amžiui draugiškos aplinkos sritis savo rajone;
- Įvertinti savo rajoną pagal draugiškumą amžiui;
- Nustatyti pagyvenusių žmonių poreikius;
- Pasirinkti bendradarbiavimui suinteresuotas šalis.

Seminaro pabaigoje surenkama dalyvių grįžtamoji informacija, kuria remdamasis instruktorius koreguoja kitų trijų seminarų planus.

3 teminiai seminarai advokacijos gebėjimams stiprinti (3–4 val.)

1 seminaras

Teorinė dalis	Praktinė dalis
Kaip imtis aktyvių veiksmų dėl amžiui draugiškos aplinkos • Diskriminacija dėl amžiaus ir seno žmogaus stereotipai (4, 5 ir 6 užduotys) • Bendroji informacija apie advokaciją ir aktyvizmą (7 užduotys) • Asmeninis įsitraukimas ir atsakomybė (8 ir 9 užduotys – Pilietiškumas per didinamąjį stiklą)	• Ledus pralaužiantys pratimai. • Minčių lietaus pratimai apie galimas bandomąsias veiklas, instruktoriaus pateiktų pavyzdžių pritaikymą. • Komandų kūrimas pagal pasiūlytas idėjas. • Sugalvotos veiklos susiejimas su advokacijos veiksmais: kokiu būdu norėčiau propaguoti amžiui draugiškos aplinkos kūrimą? (10 užduotis) Minčių lietui paskatinti pateikiami pavyzdžiai ir gerosios praktikos sąvado. Si propongono, da analizzare, alcuni esempi di buone pratiche dal Compendio del progetto.

Po seminaro dalyviai:

- Supras advokatų ir aktyvistų vaidmenis.
- Žinos, kaip perduoti konkrečią žinią didesniam žmonių ratui.
- Bus labiau motyvuoti imtis pilietinės iniciatyvos.

Lauko tyrimai ir bandomoji veikla tarp seminarų (11 užduotis)

2 seminaras

Teorinė dalis	Praktinė dalis
Kaip išsiaiškinti senų žmonių poreikius ir spręstinas problemas • Tyrimo metodų apžvalga. • Vieno metodo išsami analizė. • Praktinis tyrimo rezultatų pritaikymas.	• Klausimyno pildymas (12 užduotis) • Bendradarbiavimo partnerių identifikavimas (13 užduotis) • Veiksmų plano parengimas (14 užduotis)

Po seminaro dalyviai:
- Žinos, kokie būna apklausos būdai.
- Supras per apklausą surinktų duomenų svarbą įrodymais grindžiamiems sprendimams.
- Žinos kaip klasifikuoti suinteresuotas šalis ir pasirinkti bendradarbiavimo partnerius.
- Gebės parengti veiksmų planą.

Lauko tyrimai ir bandomoji veikla tarp seminarų (15 užduotis)

3 seminaras

Teorinė dalis	Praktinė dalis
Kaip perduoti senų žmonių apklausos duomenis suinteresuotoms šalims • Komunikacijos būdų apžvalga, komunikacijos kliūtys. • Išsami vieno komunikacijos būdo analizė. • Praktiniai pavyzdžiai.	***Kaip perduoti informaciją didesnei žmonių grupei?*** • Įvairios komunikacijos medijos ir kaip jas naudoti (16 užduotis) • Kaip pasiekti tikslinę grupę (internetu, ne internetu, kt.) • Pasiruošimas bandomosios veiklos įgyvendinimui (pvz., viešieji ryšiai, rėmimas)

Po seminaro dalyviai:
- Žinos pagrindinius komunikacijos būdus ir medijas.
- Supras komunikacijos kliūtis ir savo paties komunikacijos stilių.
- Galės pasirinkti priimtiniausią komunikacijos mediją ir būdą savo žinutei perduoti.

Lauko tyrimai ir bandomoji veikla tarp seminarų

Refleksijos ir į(si)vertinimo seminaras (3–4 val.)
Baigiamasis seminaras skirtas reflektuoti apie visą mokymosi programą, apibendrinti mokymosi tikslus ir pasiektus rezultatus bei pasidžiaugti pasiekimais. Grįžtamoji informacija iš dalyvių surenkama naudojant į(si)vertinimo klausimyną ir pusiau struktūruotą pokalbį (žr. Priedą). Projekto „Už amžiui draugišką aplinką“ mokymo programa skirta 65 metų ir vyresniems asmenims, todėl nenaudotas formalus įgytų kompetencijų vertinimas. Dalyviams suteikiama galimybė patiems įsivertinti savo pasiekimus ir identifikuoti žinių spragas bei tolesnio mokymosi poreikį.

Po seminaro dalyviai gebės:
- reflektuoti savo patirtį.
- identifikuoti savo kompetencijas ir pasiekimus.
- nustatyti turimų žinių spragas ir tolesnio mokymosi poreikį.

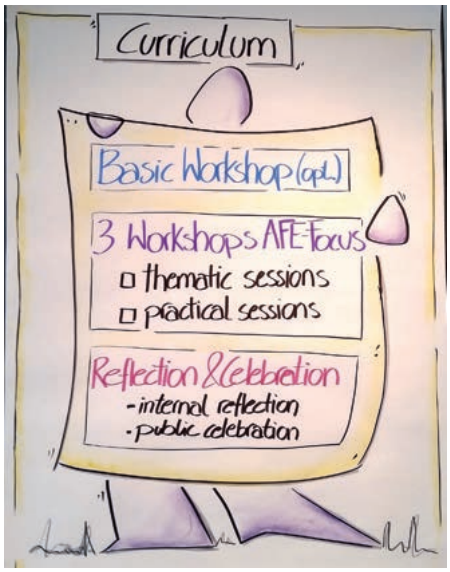
Mokymo metodai

Projekte „Už amžiui draugišką aplinką“ išbandyta mokymo programa paremta patyriminio ir projektinio mokymosi metodais. Svarbiausias vyresnių žmonių mokymosi motyvas – praktinis išmoktų dalykų ir gautų žinių panaudojimas. Asmeninis ryšys taip pat svarbus jų mokymuisi visą gyvenimą. Mokymosi aplinka ir būdai turi suteikti erdvės ekspertų perduodamoms teorinėms žinioms, dalyvių tarpusavio mokymuisi ir konstruktyviai instruktoriaus bei besimokančiojo diskusijai.

„Jūs turite labai įdėmiai klausyti, ką pasakoja vyresni žmonės. Jų žinutė yra svarbi.“
Mokymo dalyvis iš Hanau

Bandomojo mokymo programoje naudoti toliau išvardinti metodai konkretiems tikslams pasiekti:

- Bendravimą skatinantys ir įtampą nuimantys pratimai „ledams pralaužti“.
- Interaktyvios paskaitos naujai / atnaujintai informacijai pateikti. Paskaitos turi būti suskaidytos į skyrius, kad būtų galima patikrinti, ar dalyviai viską supranta, atsakyti į jiems kylančius klausimus ar leisti jiems pasidalinti su tema susijusia savo patirtimi. Teorinę medžiagą reikia iliustruoti praktiniais pavyzdžiais.
- Atvejo analizė, po kurios eina pusiau struktūruotos diskusijos, pradedamos užduodant samprotauti skatinančius klausimus.
- Darbas porose ir grupėje, skatinantis aktyvų dalyvavimą ir atsakomybės pasidalijimą.
- Grupinis darbas ir grupinė diskusija, skirta apibendrinti ir padaryti išvadas.
- Projektinis darbas, skatinantis bendradarbiauti, kurti tinklus ir priimti sprendimus.
- Refleksija grįžtamajai informacijai gauti ir mokymosi pasiekimams įvertinti.



Mokymo instruktorius

Mokymo instruktorius turi valdyti besimokančiųjų grupės darbo dinamiką ir palengvinti diskusiją, leisti dalyviams mokytis vieniems iš kitų patirties nagrinėjant realias situacijas ar kontekstą. Mokymo eigoje besimokantieji patys pradeda kurti mokymosi turinį, taip tapdami mokymo programos bendraautoriais. pradeda teikti turinį per kursą, taip tapdami kurso bendraautoriais. Treneris turi mokėti valdyti grupės dinamiką. Geriausiai, kai mokymą veda du instruktoriai: vienas gerai žinantis mokymo turinį, o kitas – gerai mokantis fasilituoti grupės darbą. Mokymo turiniui pateikti galima kviesti atitinkamos temos ekspertus ar lektorius.

PRITAIKYMAS PAGAL VIETOS KONTEKSTĄ

Besimokantiesiems iš Hanau lobizmo ir viešųjų ryšių temą pristatė Lotharas Hainas, Miesto plėtros skyriaus specialistas. Jis taip pat paaiškino, kaip priimami sprendimai savivaldybėje ir kaip reikia pristatyti konkretų atvejį svarstymui jų skyriuje.

Vienoje socialinės gerontologijos mokslininkės Viktoria Parisot and Vera Gallistl iš Vienos universiteto pristatė besimokantiems savo tyrimo rezultatus. Jos nagrinėjo vyresniems žmonėms iškylančias kliūtis lankantis kultūriniuose renginiuose, pvz. operoje, koncertuose, bei tam tikrų visuomenės grupių etikos normas.

Kaune universalaus dizaino principus besimokantiesiems paaiškino architektas Linas Tuleikis, Dainavos seniūnijos socialinio darbo specialistė Danutė Čibirauskaitė informavo, kaip teikiamos socialinės paslaugos bendruomenėje, Kauno jungtinio sveikatos klubo vadovė ir aktyvaus laisvalaikio bei sveikos gyvensenos organizatorė Kristina Visagurskienė pristatė senjorams skirtų fizinio aktyvumo programų organizavimo ir viešinimo ypatumus.

Romoje kviestiniai ekspertai kalbėjo apie Alzheimerio ligos kontrolę (Marco Zummo iš Karol Health Structures), fizinio aktyvumo svarbą vyresniame amžiuje (kineziterapeutė Giulia Vettori iš La Sapienza Universiteto), kaip senjorams nepakliūti į brangių paskolų spąstus ir kaip būti geriau informuotu apie priklausančias kompensacijas (Gabriella Venezia iš Pensininkų profsąjungos; advokatas Luigi Ciatti) bei duomenų apsaugą ir saugumą naudojantis informacinėmis technologijomis (Marcello Pistilli iš Digital World Foundation).

Mokymo vieta

Mokymus reikėtų organizuoti pakankamai didelėje erdvėje, kad diskutuojančios grupės netrukdytų vienos kitoms, o taip pat kad būtų vietos judėti atliekant kai kurias užduotis. Reikia numatyti vietas, kur galima pakabinti konferencinių bloknotų lapus su grupinio darbo pristatymais. Per pertraukas rekomenduojama pasiūlyti vaisių ir daržovių, o ne saldumynų, nes cukrus neigiamai veikia besimokančiųjų dėmesį.

Mokymo vieta visiems seminarams gali būti pastovi, tačiau kiekvieną seminarą galima vesti ir kitoje vietoje, pagal dėstomą temą. Ta pati mokymo vieta turi privalumų, nes vyresni žmonės labiau mėgsta rutiną. Jiems svarbu žinoti, kaip saugiai atvykti, kiek užtruks kelionė, jie mėgsta sėdėti toje pačioje kėdėje, vienu žodžiu, pastovumą. Kita vertus, seminaras su jo tema susijusioje vietoje iš karto suteikia praktinės patirties ir idėjų bandomajai veiklai.

PRITAIKYMAS PAGAL VIETOS KONTEKSTĄ

Hagoje, Kaune, Romoje ir Vienoje visi seminarai vyko tose pačiose vietose: Mandelaplein bendruomenės centro salėje, Lietuvos sporto universiteto auditorijoje, II Savivaldybės salėje ir organizacijos „queraum“ posėdžių kambaryje. Kaune besimokantiesiems ypač patiko būti tarp studentų.

Hanau įvadinis seminaras vyko Rotušėje, siekiant įtraukti plačiąją visuomenę, o teminiai seminarai vyko spręstinus klausimus iškėlusių vietos bendruomenių patalpose.

Vienoje seminarų ciklo pradžioje buvo surengta ekskursija į Žemutinės Austrijos muziejų, aplankant ekspoziciją apie miesto plėtros istoriją. Šioje ekskursijoje mokymo dalyviai susipažino, o tai padėjo jiems lengviau bendrauti grupiniuose užsiėmimuose.

Kaune įvadinis seminaras vyko M. K. Čiurlionio Muziejaus paveikslų galerijoje, kurioje yra bendruomenėms skirta erdvė.

Mokymo programos trukmė

Mokymo plane numatytas programos laikas yra orientacinis. Seminarų trukmė 3–4 valandos, priklausomai nuo temos, dalyvių patirties toje srityje ir įsitraukimo bei aktualios amžiui draugiškos aplinkos srities. Taigi mokymo laikas gali kisti atsižvelgiant į temą, ekspertų dalyvavimą, vietos problematiką bei dalyvių suplanuotas bandomąsias veiklas.

PRITAIKYMAS PAGAL VIETOS KONTEKSTĄ

Hanau įvadinis seminaras vyko kaip informacinis renginys plačiajai publikai. Po jo buvo surengti trys keturių valandų teminiai seminarai.

Hagoje mokymas vyko nenukrypstant nuo projekto partnerių drauge parengtos mokymo programos. Mandelaplein bendruomenės centro lankytojams surengti keturi trijų valandų trukmės seminarai.

Lietuvoje įvadinę dalį sudarė keturios vienos valandos ekspertų paskaitos apie konkrečią amžiui draugiškos aplinkos sritį. Po įvadinės dalies sekė trys trijų valandų teminiai seminarai.

Romoje įvadinė dalis buvo suskirstyta į šešis II savivaldybės tarnautojų ir senjorų dienos centrų savanorių susitikimus, po kurių buvo surengti trys seminarai.

Vienoje mokymą tęsė mobilumo skautai, kurie jau buvo susipažinę su amžiui draugiškos aplinkos koncepcija, tad įvadinis seminaras nebuvo rengiamas. Programą sudarė penki kas mėnesį vykę teminiai trijų valandų seminarai.

PATIRTINIS MOKYMASIS VIZITUOSE Į AMŽIUI DRAUGIŠKUS MIESTUS

Mokymą apie amžiui draugišką aplinką klasėje papildė mokomieji vizitai į amžiui draugiškus miestus. Šie vizitai surengti kaip tarptautinis mokymasis su tikslu stebėti ir analizuoti amžiui draugiškos aplinkos gerosios praktikos pavyzdžius Hagoje ir Udinėje.

Iš kiekvienos šalies besimokančiųjų grupės atrinkti du dalyviai į kiekvieną mokomąjį vizitą. Atrankos kriterijai: anglų kalbos mokėjimas, gebėjimas diskutuoti amžiui draugiškos aplinkos temomis priimančiose organizacijose ir tarptautinėje grupėje ir galimybė išvykti iš namų penkioms dienoms.

Prieš vizitą besimokantieji turėjo paruošti pristatymus apie savo veiklą vietos bendruomenėje, vizito metu stebėti amžiui draugišką praktiką priimančiose organizacijose, reflektuoti apie vizito metu išmoktus dalykus, o grįžus namo parengti ataskaitą apie mokymosi patirtį savo besimokančiųjų grupei.

Mokomieji vizitai naudingi dalyviams ir organizacijoms.

Dalyvių mokymosi rezultatai:

- Geresni komandinio darbo ir komunikacijos įgūdžiai;
- Įgytos tarpkultūrinės kompetencijos;
- Gebėjimas suprasti kito savijautą ir požiūrį;
- Didesni siekiai ir motyvacija;
- Gilesnės žinios apie Europos Sąjungos valstybes nares.

Nauda organizacijoms:

- Naujų ryšių užmezgimas;
- Stipresnė darbuotojų motyvacija;
- Didesnis žinomumas kitose valstybėse;
- Geresnis žinomumas vietos bendruomenėje;
- Galimybė pristatyti savo pasiekimus.

2020 m. kovo 2–6 d. suplanuotas mokomasis vizitas į Udinę buvo atšauktas likus savaitei iki išvykimo dėl COVID-19 pandemijos protrūkio Šiaurės Italijoje. Kadangi programa buvo parengta, o priimančios organizacijos nebuvo parengusios savo pristatymų, atrinktų atvejų aprašymai taip pat įtraukti į šią Amžiui draugiško aplinkos patirčių knygą, kurios elektroninę versiją galima parsisiųsti iš projekto tinklalapio.

Projekte „Už amžiui draugišką aplinką“ mokomieji vizitai vyko užsienio šalių miestuose, tačiau tokią mokymo programą įgyvendinančios organizacijos gali atrinkti ir stebėti savo šalies, miesto ar bendruomenės iniciatyvas, pasižyminčiais aukštais amžiui draugiškos aplinkos standartais.

„Mokomojo vizito patirtis ir rezultatai man buvo labai naudingi. Norėčiau įgyvendinti panašius dalykus savo mieste“.

Mokymo dalyvis iš Hanau

„Mūsų diskusijos su kitais vizito dalyviais buvo labai įdomios. Radome daug gerų idėjų savo veikloms“.

Mokymo dalyvė iš Vienos

DALYVIŲ SUPLANUOTOS IR ĮGYVENDINTOS BANDOMOSIOS VEIKLOS

Amžiui draugiškos aplinkos sritys ir sprendžiamos problemos

Projekto dalyvių suplanuotos ir/arba įgyvendintos veiklos atskleidė labai platų sprendžiamų problemų spektrą, skirtingą amžiui draugiškos aplinkos suvokimą, o taip pat dalyvių pilietinio brandumo lygį. Bandomąsias veiklas galima suskirstyti pagal šias amžiui draugiškos aplinkos sritis, kuriose sprendžiamos atitinkamos problemos:

Amžiui draugiškos aplinkos sritys	Sprendžiamos problemos
• Darbas ir pilietiškumas • Viešosios erdvės ir pastatai • Socialinis dalyvavimas ir nediskriminavimas • Socialinis dalyvavimas • Komunikacija ir informavimas	• Lauko suoliukų trūkumas • Patalpų bendruomenių veiklai trūkumas • Kliūtys seniems žmonėms su judėjimo negalia dalyvauti kultūriniuose renginiuose • Prekybininkų nesuvokimas apie senų žmonių apsipirkimą apsunkinančias aplinkybes • Žemas senų žmonių pilietiškumo lygis • Nenustatyti senų žmonių poreikiai

Toliau aprašytos projekto dalyvių idėjos ir įgyvendintos veiklos dėl amžiui draugiškos aplinkos pateikiamos nuo bazinių poreikių, tokių kaip poreikis atsisėsti mieste, iki sudėtingesnių klausimų, tokių kaip pilietiškumas ir senų žmonių teisių gynimas.

Lauko suoliukai

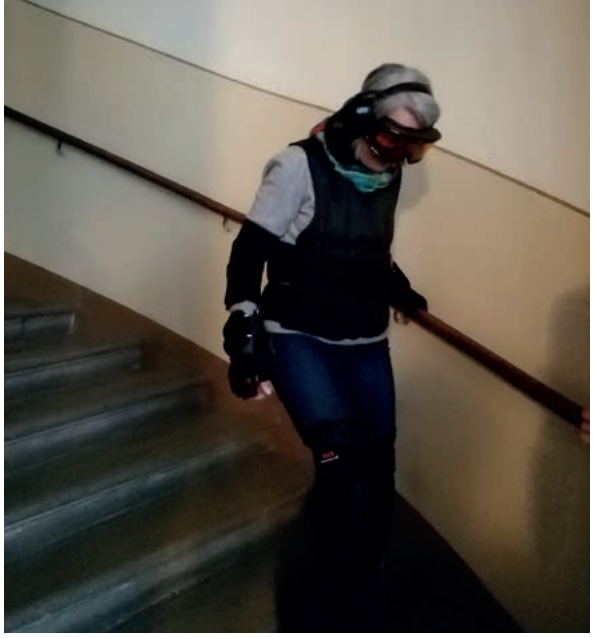
Apie lauko suoliukų trūkumą kalbėjo projekto dalyviai Hagoje, Kaune ir Vienoje. Mokyme dalyvavę „Mandelaplein“ bendruomenės centro lankytojai pageidavo daugiau suoliukų gatvėje ir daugiabučių holuose, kur senjorai laukia atvažiuojančio socialinio taksi. Jie sprendė klausimą, kaip tą pasiketi. Pirmiausia jie nutarė pasikalbėti su parduotuvių savininkais, ar būtų galima naudotis jų suoliukais ir neapsiperkant parduotuvėje. Kitas veikslams – kreiptis į daugiabučių valdytojus, kad pastatytų suoliukus pirmuosiuose daugiabučių aukštuose.

Kaune dalyviai, aptardami jau įgyvendintus miesto parkų renovacijos projektus pastebėjo, kad nei viename iš trijų atnaujintų parkų tankiausiai apgyvendintuose ir daugiausiai vyresnio amžiaus gyventojų turinčiuose mikrorajonuose neįrengta lauko estrada su suoliukais žiūrovams. Vietos bendruomenės daugumą savo renginių rengia atvirose vietose, kuriose visiems dalyvaujantiems labai trūksta suoliukų atsisėsti. Kadangi vietos bendruomenės nebuvo įtraukos rengiant parkų renovacijos projektus, vyresni gyventojai neturėjo galimybės išsakyti savo poreikių. Deja, mokymo Kaune dalyviai tik išreiškė savo nepatenkintą poreikį, tačiau neparengė veiksmų plano problemai spręsti, teigdami kad miesto savivaldybė sprendimus priima neįtraukdama gyventojų, nevyksta konsultacinis procesas. Vis dėlto, projekto dalyviai pasiryžę inicijuoti platesnes diskusijas tuo klausimu savo vietose bendruomenėse ir teikti pasiūlymus dėl lauko estrados su suoliukais įrengimo būsimų parkų renovacijos projektams.

Projekto dalyviai Vienoje perėme Junginėje Karalystėje išpopuliarėjusio judėjimo „Prisėskite“ (Kampanija Prisėskite, Notingham) idėja. Viena besimokančiųjų grupė kreipėsi į vieną didžiausių prekybos tinklų Austrijoje SPAR ir į viešojo transporto įmonę su pasiūlymais įrengti daugiau vietų seniems žmonėms atsisėsti, neįpareigojant jų pirkti prekes ar paslaugas. Besimokantieji suplanavo susitikimą su atsakingais SPAR prekybos tinklo asmenimis. Pirmiausiai jie išnagrinėjo organizacijos struktūrą ir pasirinko padalinius, į kuriuose reikėtų kreiptis su pasiūlymu. Susirašinėdami el. laiškais ir skambindami telefonu, jie rado konkrečius asmenis, su kuriais galima bendrauto dėl suoliukų ar kėdžių parduotuvėse pastatymo. Suplanuotą susitikimą pasitarti sutrukdė Corona viruso banga. Per tą laiką besimokantieji paruošė konkrečius pasiūlymus su nuotraukomis ir suderino asmeninių susitikimų laiką.

„Aš visą laiką galvojau, kad dėl mano funkcinių sutrikimų apsunkintas judėjimas yra mano problema. Dabar matau, kad bėda ne tai, kad man sunkiau vaikščioti ir reikia dažniau prisėsti pailsėti, o tai, kad mūsų aplinka nepritaikyta seniems žmonėms.”

Dalyvė iš Kauno



Vyresnio amžiaus pirkėjų funkciniai ribotumai

Kita iniciatyva, taip pat paskatinusi bendradarbiauti su prekybos tinklu SPAR Vienoje, sprendžia pagyvenusiems žmonėms iškylančius sunkumus apsiperkant. Vyresni žmonės prisideda prie šalies ekonomikos ne tik pirkdami produktus ir paslaugas, bet taip pat leisdami pinigus savo poreikiams tenkinti. Vyresnio amžiaus pirkėjai turi įvairių funkcinių sutrikimų, tad jiems apsiperkant kyla įvairių sunkumų. Suvokimui apie senam žmogui kylančius sunkumus apsiperkant padidinti, trys besimokantieji iš projekto dalyvių Vienoje, kreipėsi į SPAR akademiją, kurioje mokomi būsimi prekybos centrų darbuotojai. Apsivilkę Iš privačios įmonės, prekiaujančios gerontologinės būklės simuliacijos rinkiniais GERT. Jais apsivilkę dalyviai patyrė įvairių sensorinių ir motorinių sutrikimų būseną: rankų drebėjimas, sunkumas kojose, sąnarių sustingimas, regos silpnumas, susilpnėjusi klausa, koordinacijos sutrikimas, pirštų sustingimas ir pan. Su SPAR akademijos mokymo programų rengėjais derinama praktinio mokymo programa, kad būsimieji prekybos centrų darbuotojai išbandytų GERT kostiumus ir geriau suvoktų, kaip parduotuvėje jaučiasi senas žmogus. Projekto dalyviai surado atsakingus asmenis abiejose įmonėse ir surengė bendrus susitikimus. Toliau derinami veiksmai kaip panaudoti GERT kostiumus SPAR akademijos mokymo programose.

Daugiau apie GERT kostiumų pritaikymą darbuotojų ieškančioje socialinėje įmonėje pažiūrėkite vaizdo įraše GERT kostiumo išbandymas socialinėje įmonėje (paspaudus CC ženklelį (subtitrai) nuostatose (Settings) galima pasirinkti automatinį vertimą į lietuvių kalbą).

Kliūtys seniems žmonėms dalyvauti kultūriniuose renginiuose

Viena iš mokymo Vienoje dalyvių savanoriauja Belvederio muziejuje. Matydama pagyvenusiems žmonėms iškylančias kliūtis dalyvauti kultūriniuose renginiuose, ji ėmėsi iniciatyvos atkreipti dėmesį į muziejaus prieinamumo problemas. Ji surado atsakingus asmenis, su kuriais reikėtų kalbėti ta tema ir surengė bendrus pasivaikščiojimus su muziejaus ir apsaugos darbuotojais, kad jie pamatytų visas seniems žmonėms iškylančias kliūtis. Dabar ji rengia diskusiją ir planuoja seminarą per Tarptautinės muziejų tarybos renginį Vienoje 2020 rudenį.

Kita iniciatyva skirta seniems ir sunkiai judantiems žmonėms, kurie dėl savo funkcinių ribotumų negali lankytis muziejuose, koncertuose, operoje. Kartu su viena didžiausių ir stipriausių savanoriškos veiklos organizacijų „Hilfswerk Wien“ buriama grupė savanorių judėjimo problemų turintiems senjorams palydėti į kultūrinius renginius. Jau parengta veiklos koncepcija, įvyko pirmieji susitikimai su kultūros įstaigų atstovais. Toliau ieškoma papildomo finansavimo iš Austrijos federalinės socialinių reikalų ministerijos, privačių rėmėjų.

Apylinkių tinkamumo ėjimui pėsčiomis auditas

Dvi bandomojo mokymo Kaune dalyvės pasiūlė per šiaurietiško vaikščiojimo užsiėmimus patikrinti kvartalo ar mikrorajono tinkamumą ėjimui pėsčiomis. Grupė vyresnio amžiaus moterų Petrašiūnų bendruomenėje jau 15 metų du kartus per savaitę mankštinosi bendruomenės centre. Bendruomenės centras buvo uždarytas Kauno miesto savivaldybės administracijos sprendimu. Vietoje mankštos uždaroje patalpoje moterys ėmė vaikščioti su šiaurietiškomis lazdomis. Projekto mokymo užsiėmimuose senjorai iš Petrašiūnų susitiko bendramintę iš Vilijampolės. Diskutuojant gimė bendros veiklos idėja vaikščiojant su šiaurietiškomis lazdomis Petrašiūnuose ir Vilijampolėje patikrinti, ar apylinkės yra tinkamos judėti po jas pėsčiomis. Moterys susitarė rengti pasivaikščiojimus kiekviename rajone pakaitomis: vieną savaitę Petrašiūnuose, kitą – Vilijampolėje. Kiekvienam pasivaikščiojimui parenkamas maršrutas pro įdomią istoriją turinčias mikrorajono vietas. Tuo pačiu patikrinamas aplinkinių gatvių ir šaligatvių tinkamumas eiti pėsčiomis. Pasivaikščiojimai baigiami Petrašiūnų ir Vilijampolės mikrorajonų senjorų bendravimu su diskusijomis apie naujas veiklas.

Saugumas namuose, gatvėje, parduotuvėje

Projekto „Už amžiui draugišką aplinką“ mokymo dalyviai visose šalyse akcentavo saugumo problemą. Saugumo problemos yra įvairios: nuo slidžių grindų vonioje ir kliuvinių namuose, sukeliančių paslydimo ir kritimo traumas iki sukčiavimo telefonu, internete, vagysčių ir apiplėšimų gatvėje. Olandijos besimokančiųjų grupė baigiamajame refleksijos seminare nurodė

mokymo apie saugumą poreikį. Atsiliepdama į šį prašymą Mandelaplein bendruomenės centro direktorė Marije Talstra suplanavo mokymą saugumo klausimais kartu su Raudonojo kryžiaus ir policijos specialistais. 2020 metų kovo mėnesį suplanuotas mokymas dėl COVID-19 pandemijos perkeltas į rudenį.

Nuomonės apie savivaldybės paslaugų kokybę teikimas

Projekto dalyviai Hagoje skundėsi bloga socialinio taksi žmonėms su negalia paslaugų kokybe. Savivaldybė rengia viešuosius pirkimus ir pasirašo penkerių metų sutartį su taksi paslaugų teikėju. Klientai turi išsikviesti taksi prieš vieną ar dvi valandas iki išvykimo. Jie gali važiuoti į polikliniką, o taip pat aplankyti šeimos narius bei vykti į kultūrinius renginius. Dabartinė įmonė teikia socialinio taksi paslaugas vienerius metus. Deja, žmonės labai nepatenkinti paslaugų kokybe: laukti reikia ilgiau nei valandą, dažnai vėluojama nuvykti pas gydytoją paskirtu laiku ar į renginį, vairuotojai labai nepaslaugūs. Apie paslaugos kokybę savivaldybei galima pranešti internete arba užpildyti popierinę atsiliepimo formą savivaldybėje. Mokymo Hagoje dalyviai nusprendė išdalinti popierines paslaugos vertinimo formas taksi paslaugos gavėjams, kad jie tris mėnesius fiksuotų taksi paslaugų kokybę, o surinktas formas perduotų savivaldybei.

Pagyvenusių žmonių pilietiškumo skatinimas

Vokietijos besimokančiųjų grupė nutarė atlikti apklausą, kad Hanau miesto pagyvenę žmonės aktyviau įsitrauktų į amžiui draugiškos aplinkos kūrimą. Klausimynu buvo siekiama atkreipti gyventojų dėmesį į temas ir valdžios sektoriaus programas, skatinančias pagyvenusių žmonių pilietinį aktyvumą.

Apklausa buvo atlikta bendruomenės lygmenyje. Klausimyną užpildė 150 žmonių. Rezultatų analizė pateikta vietos politikams ir valdininkams per projekto „Už amžiui draugišką aplinką“ baigiamąjį renginį. Klausimyną parengti padėjo socialinių tyrimų instituto specialistai, o apklausą per 6 mėnesius atliko 12 savanorių, padedami dviejų savivaldybės tarnautojų.

„Man svarbu, kad mūsų apklausos rezultatai būtų išanalizuoti ir pateikti tarybos komitetams.“
Dalyvis iš Hanau

Neišreikštos pagyvenusių žmonių teisės

Neišreikštos teisės yra teisinėmis priemonėms garantuojamos teisės, kurias ne visi piliečiai žino.

Vyresnio amžiaus piliečiai, ypač esantys nepalankioje padėtyje, nepasinaudoja savo teisėmis į pensijas ir specialias išmokas, nes jų nežino.

Viename iš mokymo seminarų dalyviai pateikė pasiūlymą įsteigti informacijos punktą, kuris padėtų pagyvenusiems žmonėms sužinoti savo teises. Jį suplanuota įsteigti Romos antroje savivaldybėje 2020 metų rudenį. Informacijos punkto įsteigimo planas :

A. Laikas: Informacijos ir pagalbos tarnyba, veikianti du kartus per savaitę po 2 valandas. Čia pagyvenę žmonės gauna informaciją apie jiems priklausančią finansinę paramą, o taip pat pagalbą tvarkant biurokratines procedūras.

B. Žmogiškieji ištekliai: Informacijos ir palaikymo tarnyboje dirbs trys didžiausios Italijos pensininkų profesinės sąjungos SPI - CGIL nariai, o jiems talkins vieno iš antrosios Romos savivaldybės pagyvenusių žmonių centro darbuotojai.

C. Finansiniai ištekliai: SPI-CGIL personalo išlaidas, atitinkamas biurokratines išlaidas ir informacijos punkto eksploatacijos išlaidas padengia profesinė sąjunga ir pagyvenusių žmonių socialinis centras.

„Sužinojusi apie neišreikštas teises aš taip pat pasitikrinsiu, ar gaunu visą man priklausančią pensiją.“

Dalyvė iš Romos

Gairių pagyvenusių asmenų dalyvavimui stiprinti rengimas antroje Romos savivaldybėje

Po bandomojo projekto „Už amžiui draugišką aplinką“ mokymo Romoje Socialinės politikos komiteto narys pasiūlė antroje Romos savivaldybėje parengti gaires, kaip nustatyti socialinės politikos prioritetus kartu su vyresnio amžiaus piliečiais.

Remiantis konsociacinės demokratijos modeliu jis pasiūlė surinkti pagyvenusių žmonių grupių pasiūlymus ir jais remtis rengiant savivaldybės socialinę politiką. Pasiūlymams surinkti numatytos dvi dviejų valandų trukmės sesijos su pertrauka. Į sesiją dalyviai būtų atrenkami iš kiekvieno savivaldybės socialinio senjorų centro, trečiojo sektoriaus atstovų ir pensininkų profesinių sąjungų.

Pirmoje sesijoje savivaldybės atstovams pristačius tikslus bei atsakius į dalyvių klausimus, pildomos informacijos rinkimo formos, padedančios įvertinti esamą situaciją ir surinkti pasiūlymus. Antrojoje sesijoje savivaldybė pristato pagyvenusių žmonių pasiūlymais pagrįstas gaires ir išklauso komentarus. Po aptarimo gairės koreguojamos, tvirtinamos ir teikiamos savivaldybės administracijai. Tokiu būdu patys pagyvenę žmonės būtų įtraukiami į socialinės politikos formavimą.

„Toje sesijoje aš pasiūlysiu, kad būtų daugiau dviračių takų, netgi vien dviračiams skirtų gatvių. Važiavimas dviračiu ne tik mažina oro taršą, bet ir gerina mano sveikatą.“

Dalyvė iš Romos

Suinteresuotieji asmenys

Suplanuotose ir/arba įgyvendintose bandomosiose veiklose dalyvavusių žmonių, organizacijų ir institucijų gausa ir įvairovė parodė besimokančiųjų įgytą kompetenciją identifikuoti suinteresuotus asmenis ir užmegzti su jais ryšius. Be kitų, pažymėtinos šios į mokymą ir bandomąsias veiklas įsitraukusios organizacijos ir jų atstovai:

Haga, Olandija: Hagos taikomųjų mokslų universiteto Senėjimo mieste katedra, Hagos savivaldybė, Karaliaus Willems Alexanderio ir Karalienės Maximos fondas, Hagos pagyvenusių žmonių asociacija, kinsultacinė įmonė „Hulsebosch Advies“.

Hanau, Vokietija: Hanau, Main-Kinzig-Kreis savivaldybės, Hanau senjorų taryba, piliečių judėjimas „Europos pulsas“, savanorių organizacijos.

Kaunas, Lietuva: Kauno M. Čiurlionio muziejaus Bendruomenių platforma „Mažosios istorijos“, Kauno m. Socialinių paslaugų centras; Architektų biuro „Dviejų grupė“ vadovas Linas Tuleikis, draugystės pokalbių ir emocinės pagalbos linija vyresnio amžiaus žmonėms „Sidabrinė linija“, Petrašiūnų bendruomenės centras, LSU Trečiojo amžiaus sporto universitetas, Senjorų dienos centras „Keturlapis dobilas“

Roma, Italija: Caritas, Sportas visiems sąjunga UISP; Italijos pensininkų profesinė sąjunga SPI - CGIL, Kovos su lupikavimu koalicija, Skaitmeninio pasaulio fondas, Policijos departamentas, Raudonojo Kryžiaus organizacija, parduotuvės ir namų kooperatyvai, Romos miesto plėtros departamentas, Filadelfijos Temple universiteto Romos skyrius.

Viena, Austrija: Savivaldybės savanorių agentūra ir Demografijos skyrius, SPAR prekybos tinklas; Vienos viešojo transporto įmonė „Wiener Linien“, Muziejus „Belvedere“, Tarptautinė muziejų taryba ICOM, muziejai, teatrai, Vienos opera, Wolfgang Moll įmonė „Product+Projekt“ prekiaujanti ir nuomojanti gerontologinės simuliacijos kostiumus.

Suinteresuotųjų asmenų ir jų veiklos sričių įvairovė bei įsitraukimas į bendras veiklas su pagyvenusiais žmonėmis įrodo projekte vystytos temos aktualumą ir atveria galimybes plėtoti veiklas ateityje.

IŠVADOS IR REKOMENDACIJOS

Siekis tapti amžiui palankiu miestu yra komandinis darbas, kuris formaliai vyksta „iš viršaus į apačią“. Strategiją kuria ir veiklas planuoja miesto administracija su taryba ir atitinkamos institucijos pagal patvirtintą metodiką ir PSO gaires. Gera žinia yra tai, kad daugelis paslaugų ir išteklių, kurių reikia tapti amžiui palankiu miestu, jau yra - juos tiesiog reikia integruoti, rasti jungtis ir padaryti jas veikiančiomis.

Projekte „Už amžiui draugišką aplinką“ akcentuojami veiksmai „iš apačios į viršų“, daugiausia dėmesio skiriant koncepcijos suvokimo didinimui ir sąmoningumo ugdymui, vyresnio amžiaus piliečių aktyvesniam dalyvavimui sprendžiant jiems aktualius klausimus mieste.

Šioje knygoje aprašyta mokymo programa buvo išbandyta su pakankamai aktyviais pagyvenusiais žmonėmis, tačiau ją gali pritaikyti ir naudoti įvairios organizacijos, turinčios konkrečių interesų - Senjorų taryba, namų savininkų asociacijos, bendruomenės grupės ir kt. Bandomojo mokymo programoje nagrinėjamos temos ir mokymo priemonės buvo atrinktos ir pritaikytos vyresnio amžiaus žmonėms. Jas galima keisti ir pritaikyti, išplėsti ar sutrumpinti pagal mokymą programą naudojančios organizacijos poreikius.

Vyresnis amžius nebūtinai atspindi „tipines“ grupės savybes, nes pagyvenę žmonės labai skiriasi savo išsilavinimu, profesija, pomėgiais, patirtimi, gyvenimo būdu, nuostatomis. Besimokančiųjų grupes derėtų sudaryti atsižvelgiant į jų išsilavinimą, pilietiškumo lygį ir norą aktyviai veikti tam tikroje amžiui draugiškos aplinkos srityje. Pagal tai reikia atitinkamai pritaikyti ir mokymo programą.

Pirmiausia reikia suvokti amžiui palankios aplinkos koncepciją ir gerai suprasti tokios aplinkos sričių problematiką, įžvelgti amžiui nepalankios ir palankios aplinkos skirtumus, o po ugdyti advokacijos / aktyvizmo kompetencijas.

Optimali bandomosios programos kas dvi savaites vykusių seminarų trukmė – trys valandos su kavos pertraukėle, tačiau jų trukmę galima koreguoti pagal besimokančios organizacijos poreikius.

Grupėse, nesusipažinusiose su amžiui draugiškos aplinkos koncepcija ir pasauliniu judėjimu, informacijos ir žinių perdavimas turėtų būti gausiai iliustruojamas pavyzdžiais iš „Geros praktikos sąvado“ ir „Amžiui draugiškos aplinkos patirčių knygos“. Pravartu rasti ir nagrinėti gerosios praktikos pavyzdžius savo bendruomenėje ir mieste.

Menki naudojimosi informacinėmis ir ryšių technologijomis įgūdžiai gali būti didelis trukdis bandomosioms iniciatyvoms kurti ir įgyvendinti. Mokymo programos pradžioje rekomenduojama įvertinti IRT kompetencijų lygį ir atitinkamai parinkti tinklaveikos, duomenų rinkimo, bendravimo su suinteresuotais asmenimis mokymo metodus.

Advokatavimo ir aktyvizmo patirties neturinčioms besimokančiųjų grupėms pravartu aplankyti stiprias savo srityje veikiančias organizacijas ir praktikoje pamatyti, kaip organizuojamos veiklos ir kampanijos.

Kai kurias mokymo programos temas (Amžiui draugiškos aplinkos sritys, Kliuviniai ir palengvinantys dalykai gyvenamoje aplinkoje temos galėtų būti įtrauktos į socialinių darbuotojų, architektų studijų programas, taip pat į socialinio darbuotojo kvalifikacijos kėlimo programas.

PRATYBŲ PAVYZDŽIAI

Įvadinis seminaras

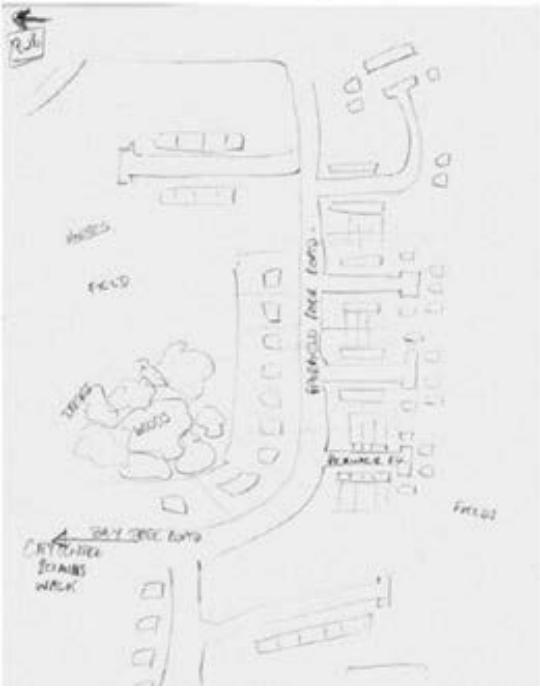
Amžiui draugiškos aplinkos idėjos bei įvairių aspektų pristatymas

1 užduotis	**Amžiui draugiškų miestų savybės. Ar jūsų miestas patogus gyventi vyresnio amžiaus žmonėms?**
Tikslas	PSO sukurtas Amžiui draugiškų miestų esminių požymių sąrašas pristato pagrindines amžiui draugiško miesto sritis ir jų svarbiausius aspektus. Nagrinėdami šį sąrašą dalyviai susimąstys apie savo miesto patogumą gyventi senatvėje, o dirbdami grupėje įvardins svarbiausias spręstinas problemas.
Reikalinga medžiaga	• PSO Amžiui draugiškų miestų esminių požymių sąrašo kopijos • Konferencinio bloknoto lape (lentoje) nubraižytos 8 amžiui draugiškų miesto sritys.
Veikla	1. Dalyviams išdalinami PSO sąrašai, kad jie susipažintų su esminiais amžiui draugiško miesto požymiais. 2. Kiekvienoje srityje dalyviai turi išrinkti po du jiems svarbiausius požymius, o jeigu jiems svarbaus požymio nėra sąraše – papildyti sąrašą. 3. Aptariant sąrašą grupinėje diskusijoje suskaičiuojama, kiek dalyvių įvardino sąraše išvardintus požymius kaip svarbius. Daugiausiai balsų surinkę požymiai ir dalyvių įvardinti papildomi požymiai įrašomi į bloknote nubraižytą amžiui draugiškų sričių schemą.
Trukmė	30 minučių
Praktiški patarimai	Kontrolinį sąrašą galima atsisiųsti iš čia: http://www.who.int/ ageing/publications/Age_friendly_cities_checklist.pdf [1]

[1] WORLD HEALTH ORGANIZATION (2007): *Checklist of Essential Features of Age-friendly Cities*. Geneva: World Health Organization. Available from: http://www.who.int/ageing/publications/Age_friendly_cities_checklist.pdf [Accessed: 2nd May 2020].

Reflektavimas apie kliuvinius ir palengvinančius dalykus gyvenamoje aplinkoje

2 užduotis	**Patikrink savo gyvenamąją aplinką!**
Tikslas	Šio pratimo tikslas – suprasti įvairius senatvėje svarbius gyvenamosios aplinkos aspektus, apmąstyti gyvenimą senatvėje palengvinančius dalykus ir apsunkinančius bei pavojų keliančius kliuvinius.
Reikalinga medžiaga	Nuotraukos, iliustruojančios kliuvinius ir palengvinančius buitį, būtį namuose ir mieste. Pateiktys, paaiškinančios pagrindinius universalaus dizaino principus. Buto / namo planas, miesto žemėlapio schema.
Veikla	Dalyviai pasidalina į dvi grupes. Vienai grupei išdalinami buto planai, kitai grupei – miesto žemėlapio schemos. Schemose dalyvių prašoma pažymėti kliuvinius ir palengvinančius dalykus: I grupė – savo namuose II grupė – savo gyvenamajame rajone. Po to kiekvienos grupės dalyviai dirba porose ir aptaria pažymėtus kliuvinius ir palengvinančius dalykus. Pasibaigus darbui porose vienas iš poros pristato apibendrintą informaciją visiems dalyviams.
Trukmė	Individualus darbas – 10 minučių. Darbas porose – 20 minučių. Bendra diskusija – 30 minučių

Praktiški patarimai	Rekomenduojama pakviesti universalaus dizaino srities ekspertą. Aplinkos pritaikymas. Konferencijos „Universalus dizainas. Patogus gyvenimas žmonėms – naujos galimybės verslui“ vaizdo medžiaga [2] Straipsnis ,,Kauno dienoje'' [3] Schemos pavyzdys: 

[2] Konferencijos „Universalus dizainas. Patogus gyvenimas žmonėms – naujos galimybės verslui“ medžiaga. Prieiga internete: http://www.statybunaujienos.lt/naujiena/Konferencijos-Universalus-dizainas-Patogus-gyvenimas-zmonems-naujos-galimybes-verslui-pranesimu-skaidres-ir-vaizdo-irasai/11056

[3] Straipsnis dienraštyje Kauno diena: Į Lietuvą atvykstantys universalaus dizaino ekspertai: mums dar yra kur pasitempti. Prieiga internete: https://kauno.diena.lt/naujienos/laisvalaikis-ir-kultura/namai/i-lietuva-atvykstantys-universalaus-dizaino-ekspertai-mums-dar-yra-kur-pasitempti-860707 [Accessed: 2nd May 2020].

3 užduotis	**Žaidimas kauliukais**
Tikslas	Apsvarstyti gyvenamąją aplinką.
Reikalinga medžiaga	Kauliukas ir kortelės su užrašytais klausimais. Klausimų pavyzdžiai: 1. Kas tau labiausiai patinka tavo gyvenamoje aplinkoje? 2. Kas tave labiausiai erzina tavo gyvenamoje aplinkoje? 3. Ką norėtum pakeisti savo gyvenamoje aplinkoje? 4. Ko, tavo manymu, reikia tokiems pokyčiams įgyvendinti? 5. Kiek laiko reikia pokyčiams įgyvendinti? 6. Su kuo kalbiesi apie pageidaujamus pokyčius?
Veikla	Paruošti kelis 6 kortelių su klausimais rinkinius. Padalinti dalyvius į 2–4 žmonių grupes. Kiekvienas dalyvis meta kauliuką ir atsako į klausimą, kurio numeris atitinka išmesto kauliuko taškų sumą. Mokytojas stebi žaidimą ir užrašo dalyvių atsakymus konferencinio bloknoto lape. Pasibaigus žaidimui perskaitomi visi surinkti atsakymai.
Trukmė	Lanksti.

1 seminaras

Senėjimo ir stereotipų apsvarstymas

4 užduotis	Senstančio žmogaus savęs suvokimas, įvaizdis, stereotipai
Tikslas	Pagyvenę žmonės nėra vienalytė grupė sveikatos, išsilavinimo, gyvenimo būdo ir kt. požiūriu. Ši veikla skirta: • apsvarstyti stereotipus, kurie skatina tam tikras išankstines nuostatas dėl senatvės ir senų žmonių; • reflektuoti, koks žmogus yra senas, ką reiškia būti senu; • suvokti pagyvenusių žmonių poreikių ir galimybių įvairovę.
Reikalinga medžiaga	Nuotraukos, reklaminė medžiaga, vaizdo įrašai, įtvirtinantys arba paneigiantys senatvės stereotipus; Pavyzdžiai: • Nuotraukos: https://www.youtube.com/watch?v=Sn5AiqK4RgU • Jaunimo požiūris https://www.youtube.com/watch?v=gvCwj4NB9oU • „Jaunas širdyje“ (apie pagyvenusių žmonių chorą) https://www.youtube.com/watch?v=CjnfoFg7i7g&t=6s; • Projektas Šimtas metų kartu http://100metukartu.lt/ • LRT reportažų ciklas ramūs pokalbiai • https://www.lrt.lt/mediateka/irasas/2000119091/ramus-pokalbiai-simtame-te-ona-gailisi-tik-vieno-kad-niekada-nerase-dienorascio • Mokslinis tyrimas: https://www.bernardinai.lt/2012-11-30-grazina-rapolie-ne-nenurasykime-zmoniu-anksciau-laiko/ • Ilgaamžiškumas https://www.youtube.com/watch?v=tdwsysM0JRo
Veikla	1. Pateikti būdingų stereotipų apie senatvę pavyzdžius bei pradėti diskusiją šiais klausimais: • Kokie pagyvenusių žmonių stereotipai kuriami žiniasklaidos pagalba? • Kokias savybes ir elgsenos modelius jie rodo, provokuoja? • Kaip šie stereotipai atsiliepia nuomonei apie vyresnius žmones bei elgesį su jais? • Kaip šie stereotipai atsiliepia pačių pagyvenusių žmonių nuomonei bei elgsenai? Darbas poromis, grupinė diskusija
Trukmė	1 valanda

5 užduotis	Pirmieji įspūdžiai
Tikslas	• Palyginti pirmųjų įspūdžių apie kitus žmones skirtumus; • Patyrinėti, kokią įtaką ankstesni patyrimai daro pirmiesiems įspūdžiams; • Geriau suprasti, kaip išankstinė nuostata paveikia elgesį su kitais.
Reikalinga medžiaga	• Įdomius, neįprastus, įspūdingus veidus turinčių žmonių nuotraukos iš žurnalų. • Popieriaus lapas, kurio viršuje priklijuotas portretas. (Kiekvienam dalyviui reikės skirtingo portreto ir pieštuko)
Veikla	Dalyviai sėdi ratu, kiekvienas turi po lapą su žmogaus nuotrauka. Dalyvis lapo apačioje užrašo savo įspūdį, kurį jam sukelia žmogaus portretas. Lapo dalis, kuriame užrašytas tekstas užlenkiama, kad nesimatytų teksto, ir lapas perduodamas kitam dalyviui. Procesas kartojamas, kol dalyviui grįžta pirmas jo turėtas lapas su portretu. Atlenkiamos visos užlenktos lapo dalys ir dalyviai palygina savo ir kitų pirmąjį įspūdį apie žmogų. Diskusija dalyvių įspūdžiams palyginti. Aptariami pirmojo įspūdžio panašumai, skirtumai. Dalyviai skatinami prisiminti gyvenimo nutikimų, kai pirmasis įspūdis apie kokį nors žmogų buvo klaidingas. Ką šis pratimas parodo apie mus?

Trukmė	30 minučių
Praktiški patarimai	Parodyti, kaip užlenkti lapą ir paraginti dalyvius neskaityti to, ką parašė kiti. Neleiskite dalyviams per ilgai galvoti, reikia užrašyti pirmąjį įspūdį. Nenaudokite įžymybių nuotraukų. Parinkite didelę žmonių įvairovę atspindinčius portretus, tai yra įvairaus amžiaus, kultūrų, etninių grupių, gabumų, negalių ir kitų skirtybių. Neleiskite žaidėjams kritikuoti vienas kito nuomonių. Šaltinis: projekto „All different, all equal“ mokomoji medžiaga https://rm.coe.int/1680700aac

6 užduotis	**Pokalbis apie senėjimą**
Tikslas	Užveskite ir palaikykite su dalyviais pokalbį apie senėjimą, kad padėtumėte atrasti jiems svarbiausias amžiui draugiškos aplinkos sritis bei su jomis susijusius poreikius ir lūkesčius.
Reikalinga medžiaga	Popieriaus lankstinys „diena-naktis“ kiekvienai dalyvių porai. Lankstinio išoriniuose kampuose (naktis) užrašytos amžiui draugiškos aplinkos sritys, o vidiniuose kampuose (diena) – klausimai. Lipnūs lapeliai, lenta ar didelis popieriaus lapas lipniems lapeliams priklijuoti.
Veikla	1. Dalyviai susiskirsto poromis. 2. Kiekviena pora gauna po lankstinį „diena-naktis“. 3. Vienas poros dalyvis valdo lankstinį ir skaito klausimą, kitas dalyvis atsako ir užrašo atsakymą ant lipnaus lapelio. 4. Dalyviai apsikeičia vietomis, klausia ir užrašo atsakymus. 5. Lipnūs lapeliai su dalyvių atsakymais suklijuojami ant didelio lapo, pagal amžiui draugiškos aplinkos sritis. 6. Veikla užbaigiama grupine diskusija.
Trukmė	30 minučių (10 minučių žaidimui, 20 minučių diskusijai)

Praktiški patarimai	Lankstinio „diena-naktis“ pavyzdys: https://www.communities.qld.gov.au/seniors/queensland-age-friendly-community/age-friendly-toolkit/tools-resources/chatterbox-tool Klausimų pavyzdžiai: Kiek laiko dar gyvensi savo namuose? Ką darytum, jei negalėtum vairuoti? Kokia veiklos sritis tave labiausiai traukia? Ką planuoji veikti išėjęs (išėjusi) į pensiją? Ar jautiesi finansiškai stabiliai? Ar žinai, kur kreiptis, jei ištiktų bėda? Ar gerai jautiesi teatre, koncertuose, miesto renginiuose? Ar mankštiniesi?

Refleksija apie advokacijos / aktyvizmo dėl amžiui draugiškos aplinkos sritis

7 užduotis	**Skirtingi advokato vaidmenys**
Tikslas	Apsvarstyti skirtingus advokato vaidmenis. Aptarti dalyvių pageidavimus atsižvelgiant į advokato vaidmenis ir veiklos sritis.
Reikalinga medžiaga	Ant sienos, lentos, ar kitoje gerai matomoje vietoje sukabintos gynimo situacijų nuotraukos, konferencinis bloknotas, rašikliai.
Veikla	Parenkamos keturios nuotraukos, pvz.: • kažkas kito žmogaus vardu teigia, kad kitas žmogus, prie prekystalio laukiantis aptarnavimo, ten jau buvo anksčiau; • teisme klientą/klientę ginantys advokatai; • parade dalyvaujantys aktyvistai; • skrajučių dalintojai. Nuotraukos rodomos visuose keturiuose kambario kampuose. Kiekvienas dalyvis pasirenka jam/jai patraukliausią nuotrauką ir priešais ją atsistoja. Tada jie argumentuoja, kodėl jiems patinka ar nepatinka nuotraukoje pavaizduoto advokato vaidmuo, kuo pateikta situacija yra ypatinga, pateikia kokį nors situacijos pavyzdį ir taip toliau. Ant konferencinio bloknoto šalia kiekvienos nuotraukos jie užrašo savo išvadas.
Trukmė	40 minučių.

Pilietinio įsitraukimo ir veiklos apsvarstymas

8 užduotis	**Pilietinio aktyvumo apžvalga**
Tikslas	• Apsvarstyti s pilietinio aktyvumo, pilietinės įtakos suvokimo ir pilietinės veiklos formas. • Atrasti palankiausias veiklos sritis.
Reikalinga medžiaga	1. Pateikite dalyviams keletą apibrėžimų apie pilietinį aktyvumą ir veiklą: Pilietinė veikla apima platų spektrą formalių ir neformalių užsiėmimų bei aktyvaus įsitraukimo į bendrą darbą, pvz.: balsavimas, savanorystė, darbas grupėse. Kai kuri veikla būna individuali (pvz., balsavimas), grupinė (pvz., bendruomeninė sodininkystė) ir visuomeninė (pvz., savanorių organizacijos).

Veikla

Pateikite pilietinio aktyvumo pavyzdžių: nuotraukų, vaizdo įrašų, infografikos.

2. Užduokite klausimus apie pilietinį įsitraukimą, pvz.: pilietinio įsitraukimo ir įgalinimo rodikliams nustatyti naudotus tyrimo klausimus (pvz.: http://www.civitas.lt/research/pilietines-galios-indeksas/):

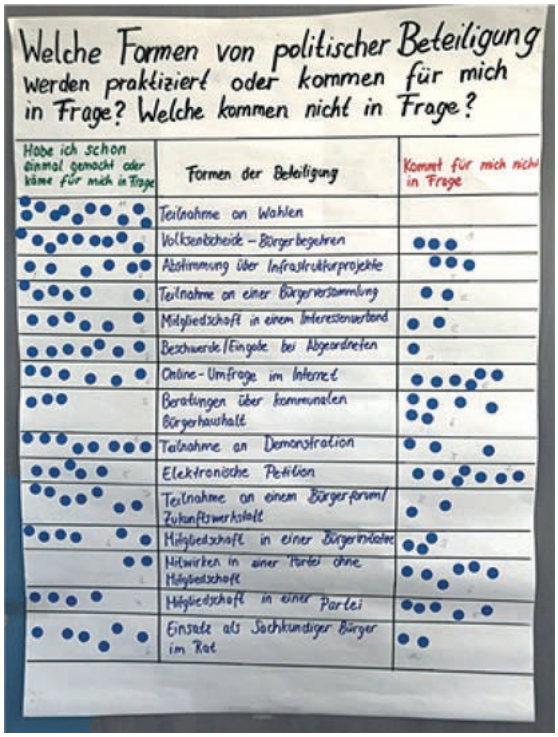
- Savanoriavimą.
- Darbą visuomeniniame projekte.
- Pinigų aukojimą socialinei grupei ar reiškiniui.
- Susitikimą su visuomenės ar kaimynijos nariais.
- Darbą vardan socialinės grupės ar reiškinio.
- Supažindinimą su kokia nors dalyviui rūpima visuomenės problema.
- Dalyvavimą vietiniuose sporto ar kultūros renginiuose.
- Dalyvavimą miesto tarybos paskelbtame viešajame svarstyme.
- Peticijos platinimą dėl kokio nors kandidato iškėlimo ar kokios aktualios bendruomenei problemos.
- Bendravimą su valstybės tarnautoju ar politine partija.
- Balsavimą rinkimuose.
- Laiško išsiuntimą žiniasklaidai dėl miesto ar gyvenvietės problemos.

3. Paprašykite dalyvių nupiešti apskritimą su kryžiumi per vidurį ir kiekvienoje apskritimo dalyje užrašyti asmeninę įsitraukimo formą.

4. Paprašykite dalyvių išsakyti nuomonę, kokią naudą visuomenei ir patiems dalyviams duoda pilietinis aktyvumas.

Trukmė

40–60 minučių

9 užduotis	Kaip daryti įtaką politiniams sprendimams?
Tikslas	• Supažindinti su įvairiais Amžiui draugiškos aplinkos skatinimo būdais ir metodais. • Skatinti naujų įtakos darymo politiniams sprendimams metodų pritaikymą. • Suprasti savo įsipareigojimo lygį.
Reikalinga medžiaga	• Reprezentatyvaus tyrimo dėl politinio įsitraukimo rezultatai. • Politinio įsitraukimo punktus vaizduojantis plakatas. • Lipnūs rutuliukai atitinkamiems punktams pažymėti (kiekvienas dalyvis klijuoja savo rutuliukus).
Trukmė	• Pertraukos laikas (individualiai tyrimui užpildyti). • 15 minučių rezultatų aptarimui.
Veikla	Aptariami reprezentatyvaus tyrimo dėl politinio įsitraukimo rezultatai (Vokietijos pavyzdys: https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/user_upload/Politik_beleben__Buerger_beteiligen.pdf). Pasirenkami dominantys punktai, pvz.: dalyvavimas rinkimuose, referendume, narystė politinėje partijoje, lobistų grupėje, piliečių veiksmų komitete, dalyvavimas apklausoje, peticijos internete pasirašymas, dalyvavimas demonstracijoje ar akcijoje, vietos politikų patariamosios grupės narys. Šie punktai surašomi plakato viduryje. Seminaro dalyviai klijuoja lipnius rutuliukus dešinėje pusėje, jeigu tokioje veikloje jau dalyvavo ar pritaria jai. Jei tai jiems priimtina – klijuoja lipduką kairėje punkto pusėje. Pageidautina, kad dalyviai atliktų tyrimą ne grupėje, o individualiai (gal pertraukos metu). Atlikus apklausą, rezultatai apibendrinami ir palyginami su reprezentatyviais rezultatais. Kadangi tikėtina, jog amžiui draugiškos aplinkos aktyvistai labiau rūpinsis gerovės problemomis, jų dalyvavimo lygis gali būti aukštesnis nei plačiosios visuomenės.
Iliustracija	

10 užduotis	Sugalvotos veiklos SSGG analizė

Tikslas

Kai kurie dalyviai gali turėti iniciatyvų įgyvendinimo patirties. Seminaro dalyviai bendrai įvertina pavienių dalyvių atliktas iniciatyvas, kad išsiaiškintų jų (vidines) stipriąsias ir silpnąsias puses, (išorines) galimybes ir grėsmes. Tokiu būdu visi seminaro dalyviai gali pasisemti naudos iš visų tų patyrimų bei įkvėpimo savo asmeninei veiklai.

Reikalinga medžiaga

- Viena didelis lapas popieriaus kiekvienai vertinamai iniciatyvai.
- Keturių skirtingų spalvų kortelės.
- Rašikliai.

Veikla

Kokią nors iniciatyvą anksčiau jau įgyvendinę dalyviai pristato savo veiklą nurodydami užduotis, priemones ir rezultatus. Kiti dalyviai įvertina ant skirtingų spalvų kortelių užrašytus toliau išvardytus aspektus:

	Teigiami	Neigiami
Vidiniai	**Stipriosios pusės**	**Silpnosios pusės**
Išoriniai	**Galimybės**	**Grėsmės**

Kiekvienai iniciatyvai kortelės sudedamos tam tikroje vietoje, o autoriai jas paaiškina (jeigu pačios kortelės nėra savaime aiškios).
Rezultatai nurodo bendrąjį kiekvienos veiklos įvertinimą ir svarstoma, kurios priemonės galėjo būti panaudotos stipriosioms pusėms ir galimybėms įtvirtinti ir silpnosioms pusėms ir grėsmėms sumažinti.

	Galimybės	**Grėsmės**
Stiprybės	**Stipriųjų pusių / Galimybių strategijos** Kurios iš stipriųjų bruožų galėjo būti panaudotos iniciatyvos galimybių stiprinimui?	**Stipriųjų pusių / Grėsmių strategijos** Kaip buvo galima panaudoti stiprybes, kad būtų galima išvengti grėsmių iniciatyvai?
Silpnybės	**Silpnųjų pusių/Galimybių strategijos** Kaip buvo galima sumažinti silpnąsias puses naudojant iniciatyvos galimybes?	**Silpnųjų pusių/Grėsmių strategijos** Kaip buvo galima sumažinti silpnąsias puses, kad būtų galima išvengti grėsmių iniciatyvai?

Trukmė

10 minučių metodo paaiškinimui.
10 minučių iniciatyvų pristatymui.
20 minučių iniciatyvų strategijų įvertinimui ir parengimui.

Galimas namų darbas po pirmojo seminaro

11 užduotis	Savarankiško mokymosi ir komandos formavimo užduotis
Tikslas	Suteikti dalyviams galimybę sukurti komandą, kad visi kartu užsiimtų smagia ir naudinga veikla. Treniruoti naudojant šiuolaikines technologijas.
Reikalinga medžiaga	• Išmanieji telefonai; • Nešiojamieji kompiuteriai, projektorius ir ekranas.
Veikla	Dalyvių prašoma namuose sukurti vaizdą, skirtą pirmajam vietinio laikraščio, žurnalo, projekto brošiūros ar kitam puslapiui. Jame turi būti vaizduojama viena iš AFE sričių (sritį gali pasirinkti pačios komandos arba joms gali parinkti mokytojas). Dalyvio tikslas – kartu su visais komandos nariais sukurti fotonuotrauką. Fotonuotrauka turi puikiai atvaizduoti pasirinktą temą ir atrodyti kaip įmanoma profesionaliau. Vienintelės dvi taisyklės: • visi nariai turi būti nuotraukoje; • visi turi būti įsitraukę į veiklą. Komandos pristato nuotraukas kitame seminare.
Trukmė	10 minučių nuotraukos pristatymui ir aptarimui; 10 minučių grupinei refleksijai.
Praktiški patarimai	Geresniam apsvarstymui komandoms galima užduoti tokius klausimus: • Kaip nariai tarpusavyje bendravo? • Ar veiklos metu buvo kokių nors lyderių? • Ar visi turėjo galimybę įsitraukti? • Ar buvo atsižvelgiama į skirtingas nuomones? • Su kokiais sunkumais jie susidūrė? • Ar teko kuo nors nusivilti? Jei taip, tai kuo? • Kaip nariai jautėsi užsiėmimo metu? • Kas gerai sekėsi? • Kas nesisekė? • Koks jų galutinis įspūdis? • Ką kitą kartą jie pakeistų?

2 seminaras

Apklausos metodai

12 užduotis	Atrankinė senjorų apklausa
Tikslas	Pateikti pavyzdinę apklausą apie aplinkos draugiškumą visoms amžiaus grupėms.
Reikalinga medžiaga	Klausimyno kopijos kiekvienam dalyviui, priklijuojami lapeliai, lenta ar didelis popieriaus lapas pagal amžiui draugiškos aplinkos sritis sugrupuotiems lipniems lapeliams priklijuoti.
Veikla	Išdalinti dalyviams klausimyno kopijas. Supažindinti su Likerto vertinimo skale ir paaiškinti, kaip žymėti atsakymus. Pavyzdinėje apklausoje yra aštuonios amžiui draugiškos aplinkos sritys ir iš kiekvienos srities yra po du ar tris klausimus su atsakymų variantais ir po vieną atvirą klausimą. Dalyvių prašoma klausimynuose pažymėti atsakymus ir savais žodžiais atsakyti į atvirą klausimą, užrašytą ant priklijuojamo lapelio, pažymėto atitinkamos srities numeriu nuo 1 iki 8. Išanalizavus atsakymus aptarti grupėje.
Trukmė	Darbas grupėje 20 minučių. Aptarimas 20 minučių. (Iš viso 40 minučių.)
Praktiški patarimai	Klausimynas paimtas iš Kvinslando Amžiui draugiškos aplinkos iniciatyvų priemonių rinkinio: https://www.communities.qld.gov.au/seniors/queensland-age-friendly-community/age-friendly-toolkit/tools-resources/sample-survey-older-people Mokytojai gali pasinaudoti ir kitais pavyzdiniais klausimynais įvairioms apklausomis.
Pavyzdinis klausimynas	Apklausos tikslas – patikrinti jūsų supratimą apie amžiui draugišką aplinką. Po kiekvienu teiginiu apibraukite atsakymą, su kuriuo sutinkate labiausiai ir savais žodžiais atsakykite į atvirus klausimus. **1. Lauko erdvės ir pastatai** **Pagyvenęs žmonės gerai jaučiasi mūsų lauko erdvėse ir pastatuose.** Visiškai nesutinku / Nesutinku / Nei sutinku, nei nesutinku / Sutinku / Visiškai sutinku **Išėję pasivaikščioti pagyvenę žmonės jaučiasi saugiai.** Visiškai nesutinku / Nesutinku / Nei sutinku, nei nesutinku / Sutinku / Visiškai sutinku ***Atviras klausimas: Ar turite pasiūlymų lauko erdvių ir pastatų gerinimui?*** **2. Transportas** **Viešojo transporto kaina yra prieinama.** Visiškai nesutinku / Nesutinku / Nei sutinku, nei nesutinku / Sutinku / Visiškai sutinku **Viešasis transportas yra labai patikimas.** Visiškai nesutinku / Nesutinku / Nei sutinku, nei nesutinku / Sutinku / Visiškai sutinku Viešuoju transportu lengva naudotis. Visiškai nesutinku / Nesutinku / Nei sutinku, nei nesutinku / Sutinku / Visiškai sutinku ***Atviras klausimas: Ar turite pasiūlymų viešojo transporto tobulinimui?*** **3. Aprūpinimas būstu** **Senų žmonių funkcinius gebėjimus atitinkantis būstas yra lengvai prieinamas.** Visiškai nesutinku / Nesutinku / Nei sutinku, nei nesutinku / Sutinku / Visiškai sutinku **Senų žmonių funkcinius gebėjimus atitinkantis būstas yra geografiškai patogioje vietoje.** Visiškai nesutinku / Nesutinku / Nei sutinku, nei nesutinku / Sutinku / Visiškai sutinku ***Atviras klausimas: Ar turite pasiūlymų aprūpinimo būstu tobulinimui?***

4. Socialinis aktyvumas
Senjorams sudarytos palankios sąlygos dalyvauti jų poreikius tenkinančiuose renginiuose ir socialiniuose užsiėmimuose.
Visiškai nesutinku / Nesutinku / Nei sutinku, nei nesutinku / Sutinku / Visiškai sutinku
Atviras klausimas: Ar turite pasiūlymų socialinio aktyvumo tobulinimui?

5. Pagarba senjorams ir jų socialinė įtrauktis
Visuomenėje senjorai yra gerbiami.
Visiškai nesutinku / Nesutinku / Nei sutinku, nei nesutinku / Sutinku / Visiškai sutinku
Senjorai įtraukti į visuomeninius užsiėmimus ir renginius.
Visiškai nesutinku / Nesutinku / Nei sutinku, nei nesutinku / Sutinku / Visiškai sutinku
Atviras klausimas: Ar turite pasiūlymų pagarbos senjorams ir jų socialinės įtraukties gerinimui?

6. Pilietinis aktyvumas ir užimtumas
Senjorams sudarytos palankios sąlygos dirbti apmokamą darbą.
Visiškai nesutinku / Nesutinku / Nei sutinku, nei nesutinku / Sutinku / Visiškai sutinku
Senjorams sudarytos sąlygos užsiimti savanoriška veikla.
Visiškai nesutinku / Nesutinku / Nei sutinku, nei nesutinku / Sutinku / Visiškai sutinku
Senjorai įtraukti į jiems aktualių sprendimų priėmimo procesus.
Visiškai nesutinku / Nesutinku / Nei sutinku, nei nesutinku / Sutinku / Visiškai sutinku
Atviras klausimas: Ar turite pasiūlymų senjorų pilietinio aktyvumo ir užimtumo gerinimui?

7. Komunikacija ir informavimas
Senjorai yra gerai informuoti.
Visiškai nesutinku / Nesutinku / Nei sutinku, nei nesutinku / Sutinku / Visiškai sutinku
Senjorai visada laiku yra informuojami jiems aktualiais klausimais.
Visiškai nesutinku / Nesutinku / Nei sutinku, nei nesutinku / Sutinku / Visiškai sutinku
Senjorai nesunkiai gauna ir supranta jiems reikalingą informaciją.
Visiškai nesutinku / Nesutinku / Nei sutinku, nei nesutinku / Sutinku / Visiškai sutinku
Atviras klausimas: Kokių turite pasiūlymų tobulesnei komunikacijai su senjorais ir jų informavimo gerinimui?

8. Socialinės paslaugos bendruomenėje ir sveikatos priežiūra.
Gaudami socialines paslaugas bendruomenėje ir sveikatos priežiūrą seni žmonės gali oriai gyventi savo namuose.
Visiškai nesutinku / Nesutinku / Nei sutinku, nei nesutinku / Sutinku / Visiškai sutinku
Atviras klausimas: Ar turite pasiūlymų dėl socialinių paslaugų bendruomenėje ir sveikatos priežiūros?

Dėkojame, kad dalyvavote apklausoje.

13 užduotis	Suinteresuotųjų asmenų nustatymas
Tikslas	Šio užsiėmimo metu dalyviai bus mokomi nustatyti suinteresuotuosius asmenis, kurie: • gali teigiamai ar neigiamai paveikti užsiėmimo, projekto ar plano sėkmę. • kuriems gali turėti įtakos koks nors užsiėmimas, projektas, planas. Suinteresuotieji asmenys dažniausiai dalyvauja tokiuose užsiėmimuose, kurie reikalauja iš jų indėlio be jokio užmokesčio. Todėl reikia į juos žvelgti rimtai ir tobulinti jų patirtį!
Reikalinga medžiaga	Kompiuteris, vaizdo projektorius pristatymui, spalvoti lipnūs lapeliai, stendiniai bloknotai, rašikliai ir žymekliai.
Veikla	1. Penkiomis skaidrėmis pristatykite suinteresuotojo asmens apibrėžimą (pateikite tikrų, potencialių, dalyviams žinomų suinteresuotųjų asmenų pavyzdžių, suinteresuotųjų asmenų valdymo procesą (Nustatyti – Analizuoti – Planuoti – Vykdyti) ir trumpai paaiškinkite kiekvieną proceso pakopą. **(10 minučių = 5 minutės pristatymui + 5 minutės atsakymams į klausimus)** 2. Ant stendinio bloknoto nubrėžkite suinteresuotųjų asmenų kategorijų diagramą (pav. 1) arba turėkite atsispausdinę diagramą ant didelio popieriaus lapo ir liepkite dalyviams kiekvienoje (su amžiui draugiška aplinka susijusioje, ar kitokio pobūdžio) suinteresuotųjų asmenų kategorijoje nustatyti tam tikrus aspektus (pvz.: organizacijos pavadinimą, asmens vardą). Nustatyti aspektai turi būti užrašyti ant priklijuojamų lapelių ir prilipdyti ant tam tikros diagramos kategorijos. **(25 minutės = 5 minutės diagramos išaiškinimui + 10 minučių subjektų surikiavimui + 10 minučių grupės diskusijai apie nustatytus subjektus)** 3. Liepkite dalyviams surikiuoti suinteresuotuosius asmenis pagal jų susidomėjimo problema lygį ir gebėjimą padėti išspręsti tą problemą. Dabar priklijuojami lapeliai su nustatytais tam tikrais subjektais turi būti pergrupuotos į suinteresuotųjų asmenų matricą (pav. 2). **(25 minutės = 5 minutės užduoties paaiškinimui + 10 minučių suinteresuotųjų asmenų susidomėjimo ir galios aptarimui + 10 minučių priklijuojamų lapelių sugrupavimui)** 4. Aptarti nustatytas suinteresuotųjų asmenų grupes ir pasirinkti pagrindinę grupę smulkaus projekto įgyvendinimui. **(10 minučių)**
Trukmė	60 minučių užsiėmimai + 10 minučių aptarimas
Praktiški patarimai	Akcentuokite intensyvias diskusijas, kad būtų nustatyta kuo daugiau suinteresuotųjų asmenų tam, kad veiklos įgyvendinimui būtų galima atrinkti tinkamiausius. Skirkite užduotį namuose paieškoti konkrečių organizacijų ir asmenų, su kuriais būtų galima susisiekti dėl tolimesnio iniciatyvos vystymo.

14 užduotis	Veiksmų planavimas
Tikslas	Šio užsiėmimo metu dalyviams bus padedama suprasti veiksmų planavimą, kurio dėka realizuojama kokia nors idėja: • padėti suprasti, kaip svarbu turėti veiksmų planą, kad būtų pasiektas tikslas; • supažindinti su pagrindiniais veiksmų plano komponentais; • supažindinti su veiksmų planavimo privalumais.
Reikalinga medžiaga	Nuotraukos, žurnalų iškarpos, iliustruojančios veiklas, kurioms reikia gero planavimo (pvz., namo statyba), spalvoti lipnūs lapeliai, spalvoti rašikliai, didelis popieriaus lapas.
Veikla	1. Turėkite pasiruošę rinkinį nuotraukų, iliustruojančių veiksmų planavimo reikalaujančius kasdienio gyvenimo atvejus, pvz.: vestuvės, namo rekonstrukcija, savaitgalio kelionė, apleisto žemės ploto sutvarkymas ir taip toliau. 2. Pasiūlykite dalyviams pasirinkti kiekvienam asmeniškai labiausiai patinkantį vaizdą. 3. Pasiūlykite dalyviui sugalvoti galutiniam rezultatui pasiekti reikalingas užduotis, tinkamą laiko panaudojimą ir resursus. 4. Ant konferencinio bloknoto lapo nupieškite veiksmų plano lentelę (arba atverskite lapą su jau nupiešta lentele) ir jame nurodykite: pagrindinį tikslą, užduotis, laikotarpį, turimus išteklius/gebėjimus, reikalingus išteklius/išlaidas/pagalbą. 5. Paklauskite dalyvių, kokie pokyčių prioritetai amžiui draugiškos aplinkos požiūriu jiems yra patraukliausi. Prioritetai užrašomi ant priklijuojamų lapelių, o šie prilipdomi lentelėje šalia pagrindinio tikslo. 6. Paskirstykite dalyvius į grupes, kad kiekviena grupė dirbtų su visiems grupės nariams priimtinu projektu. Kiekvienai grupei suteikiamas veiksmų plano šablonas. 7. Pasiūlykite dalyviams sudarytose smulkiose grupelėse dalintis idėjomis, kada ir kokių jie imsis veiksmų, kas bus atsakingas, kokie asmenys bus įtraukti, kaip ir kokios ieškosis paramos ir taip toliau. Visa informacija užrašoma ant priklijuojamų lapelių, o šie prilipdomi atitinkamuose veiksmų plano stulpeliuose. 8. Pakvieskite kiekvienos grupės atstovą pristatyti jų grupės veiksmų planą.
Trukmė	30 minučių nuotraukų rodymui ir veiklos pristatymui. 30 minučių idėjų dalinimuisi. 30 minučių pristatymams.
Praktiški patarimai	Šaltinis: Action Planning Toolkit by Janet Shapiro, © CIVICUS.org https://www.civicus.org/view/media/Action%20Planning.pdf

3 seminaras

Supažindinimas su gynimo priemonėmis ir jų aptarimas

15 užduotis	**Advokacijos būdų ir priemonių aptarimas**
Tikslas	Advokacijos būdų įvardijimas, išaiškinimas, aptarimas.
Reikalinga medžiaga	• Lapas kiekvienam advokacijos būdui • Keturių spalvų kortelės • Rašikliai
Veikla	Ant skelbimų lentos arba skaidrėse užrašomos įvairios gynimo priemonės, pvz.: • Spauda; • Peticija administracijai/politikai; • Protestas/demonstracija; • Bendradarbiavimas; • Apsilankymas valdybos posėdžiuose, miesto taryboje ir teisės į žodžio laisvę reikalavimas; • Demonstracija politikams ir jų patarėjams, kaip tenka gyventi su vaikštyne ar neįgaliųjų vežimėliu; • Demonstracija politikams ir jų patarėjams, kaip tenka susitaikyti su kurtumu ar aklumu; • Referendumo organizavimas; • Skrajučių ir plakatų panaudojimas nuomonei išreikšti; • Streiko organizavimas; • Įstojimas į tarybą. Aptarkite šį klausimą: Kurią priemonę kurioje situacijoje naudoti geriausia?
Trukmė	30-45 min.
Iliustracija	

SEMINARŲ ĮVERTINIMO KLAUSIMYNAS

Mums įdomu, kaip jums patiko seminarai. Skirkite 10 minučių padėdami mums tobulinti būsimų seminarų kokybę. Labai jums dėkojame!

1. Mokymų organizavimas	Taip	Iš dalies taip	Nežinau	Iš dalies ne	Ne
Pradinė informacija apie seminarus buvo naudinga.					
1.2. Dalyvių grupė buvo gerai sudaryta.					
Trukmė ir laiko paskirstymas buvo nepriekaištingi.					
Patalpos ir įranga buvo tinkami (sėdimosios vietos, apšvietimas ir taip toliau).					

2. Turinys ir metodai	Taip	Iš dalies taip	Nežinau	Iš dalies ne	Ne
Seminarai buvo aiškiai struktūrizuoti.					
Temos buvo tinkamai parinktos.					
Seminarų metodika buvo nepriekaištinga.					
Įžvalgos ir pristatymai buvo lengvai suprantami.					
Seminarų turinys buvo įdomus ir patrauklus.					
Buvo pakankamai palaikymo pasiūlymų.					

3. Rezultatai ir įsitraukimas	Taip	Iš dalies taip	Nežinau	Iš dalies ne	Ne
Apie Amžiui draugiškos aplinkos iniciatyvas sužinojau daug.					
Dėka kitų šalių pavyzdžių gavau daug patarimų, kuriais pasinaudočiau savo veiklose.					
Daug ką sužinojau apie aktyvumo formas ir galimybes.					
Daug ką sužinojau apie lobizmą ir ryšius su visuomene dėl senjorų interesų.					
Tapau labiau motyvuotas skatinti kitus senjorus kovoti dėl jų interesų.					
3.6 Seminarai paskatino mane dirbti bendram labui.					

4. Kokie patyrimai besimokant jums buvo aktualiausi?

5. Kuriomis temomis domėsitės ir pritaikysite ateityje?

6. Kokią paramą norėtumėte gauti ateityje?

7. Ar turite papildomų atsiliepimų?

8. Asmeniniai duomenys

Mano amžius ir lytis:

- ☐ mažiau nei 60 metų
- ☐ 60 – 69 metų
- ☐ 70 – 79 metų
- ☐ 80+ metų
- ☐ moteris
- ☐ vyras

Aš įsipareigojęs kitiems (pažymėkite jums aktualius duomenis):

- ☐ savarankiškai
- ☐ senjorų asociacijoje
- ☐ kitoje asociacijoje

Per pastaruosius trejus metus dalyvavau siūlomuose suaugusiųjų apmokymuose (išskyrus AFE aktyvistų):

- ☐ du kartus
- ☐ vieną kartą
- ☐ niekada

Mano pastaroji apmokama profesinė veikla:

Papildomi klausimai apsvarstymui / nestruktūrizuotam interviu:

1. Ką svarbiausio išmokote?
2. Kas jums seminaruose labiausiai patiko ir kodėl?
3. Kaip jūs mokytumėte kitus? Ar didintumėte sąmoningumą šia tema?
4. Kokia problema jums buvo sudėtingiausia/labiausiai provokuojanti?
5. Su kuo norėtumėte paeksperimentuoti po šių seminarų / mokymų ir kokius asmenis įtrauktumėte?
6. Ar kas nors jus nustebino? Jei taip, tai kas?
7. Ar jaučiate poreikį apmąstyti savo įgytas žinias ir vardan jų imtumėtės iniciatyvos? Kaip tai darytumėte?
8. Ar dėl kažko pasijutote nepatogiai? Jeigu taip, tai dėl ko ir kodėl manote, kad dėl to taip pasijutote?
9. Kaip jūsų įgytos žinios pakeistų jūsų gyvenimą/darbą?
10. Ką papasakotumėte šia tema savo bendraamžiams? Kaip juos įtrauktumėte į veiklą?
11. Jeigu skaitytumėte paskaitą šia tema, ką darytumėte kitaip? Kaip tai darytumėte?
12. Remdamiesi tuo, ką išmokote, kokio imtumėtės smulkiausio žingsnio, kad sukurtumėte teigiamą pokytį??
13. Kokių dar užduotumėte klausimų? Ką dar norėtumėte sužinoti?

Literatūros sąrašas

PASAULIO SVEIKATOS ORGANIZACIJOS EUROPOS REGIONINIS BIURAS (2017). *Age-friendly environments in Europe. A handbook of domains for policy action.* Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe. [Interaktyvus], prieiga per internetą: http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/age-friendly-environments-in-europe.-a-handbook-of-domains-for-policy-action-2017 [žiūrėta: 2020-05-02]

PASAULIO SVEIKATOS ORGANIZACIJOS EUROPOS REGIONINIS BIURAS (2018). *Age-friendly environments in Europe: Indicators, monitoring and assessments.* Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe. [Interaktyvus], prieiga per internetą: http://www.euro.who.int/en/health-topics/Life-stages/healthy-ageing/publications/2018/age-friendly-environments-in-europe-indicators,-monitoring-and-assessments-2018 [žiūrėta: 2020-05-02].

EUROSTAT (2019). *Ageing Europe. Looking at the Lives of Older People in the EU. 2019 Edition.* Luxembourg: Publications Office of the European Union. [Interaktyvus], prieiga per internetą: Ageing Europe [žiūrėta: 2020-05-02].

DIDŽGALVYTĖ, M., LUKŠAITĖ, I. (2014): *Demografinio senėjimo įtaka ekonominiams rodikliams.* [Interaktyvus] Taikomoji ekonomika: sisteminiai tyrimai. [Interaktyvus], prieiga per internetą: https://www.vdu.lt/cris/bitstream/20.500.12259/1274/1/ISSN2335-8742_2014_T_8.N_2.PG_65-81.pdf [žiūrėta: 2020-05-02].

PANDE, R., VAN DER WEIDE, T. (2018): *Handbook of Research on Multicultural Perspectives on Gender and Aging.* Hershey, PA, USA: IGI Global.

PASAULIO SVEIKATOS ORGANIZACIJA (2014): *Ageing and life-course – Age-friendly environments.* [Interaktyvus], prieiga per internetą: https://www.who.int/ageing/projects/age-friendly-environments/en/ [žiūrėta: 2020-05-02].

VAUCLAIR, C., ABRAMS, D. & BRATT, C. (2010): *Measuring attitudes to age in Britain: Reliability and validity of the indicators.* London: Department for Work and Pensions. [Interaktyvus], prieiga per internetą: https://www.gov.uk/government/publications/measuring-attitudes-to-age-in-britain-wp90 [žiūrėta: 2020-05-02].

AGE UK (2018): *Ageism and Age Equality (Great Britain)* [Online]. London: AGE UK. [Interaktyvus], prieiga per internetą: https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-uk/documents/policy-positions/cross-cutting-issues/ageism-and-age-equality-pp-great-britain-august-2018.pdf [žiūrėta: 2020-05-02]

PASAULIO SVEIKATOS ORGANIZACIJOS EUROPOS REGIONINIS BIURAS (2018): *Dementia* [Interaktyvus], prieiga per internetą: WHO Europe: Mental Health [žiūrėta: 2020-05-02]

TURNER, N. & MORKEN, L. (2016): *Better Together: A Comparative Analysis of Age-Friendly and Dementia Friendly Communities. Summary Report.* Washington DC: AARP International Affairs. [Interaktyvus], prieiga per internetą: Natalie Turner and Lydia Morken, Better together: A Comparative Analysis of Age-Friendly and Dementia Friendly Communities [žiūrėta: 2020-05-02]

PASAULIO SVEIKATOS ORGANIZACIJA IR TARPTAUTINĖ ALZHEIMERIO LIGOS ORGANIZACIJA (2012): *Dementia. A Public Health Priority.* Geneva: World Health Organization. [Interaktyvus], prieiga per internetą: https://www.who.int/mental_health/publications/dementia_report_2012/en/ [žiūrėta: 2020-05-02]

VAN DEN BERG, O., VAN ALPHEN, D., VAN ESSEN, J. (2017): Stichting i.o. Age Friendly Wonen Amsterdam. [Interaktyvus], prieiga per internetą: https://www.stadsdorpzuid.nl/stichting-i-o-age-friendly-wonen-amsterdam/ [žiūrėta 2020-07-04]

HOPE NOT HATE (2018): Austrian Grandmothers against the extreme right. [Interaktyvus], prieiga per internetą: https://www.hopenothate.org.uk/2018/07/18/austrian-grandmothers-extreme-right/ [žiūrėta 2020-07-04]

WIENER, R. (2018): Drama, the library and senior citizens. [Interaktyvus], prieiga per internetą: https://dcmslibraries.blog.gov.uk/2018/11/19/drama-the-library-and-senior-citizens/ [žiūrėta 2020-07-04]

The Ageing Revolution for Queensland Government, Department of Communities, Disability Services and Seniors (2019). [Interaktyvus], prieiga per internetą: https://www.communities.qld.gov.au/seniors/queensland-age-friendly-community/age-friendly-toolkit/tools-resources/chatterbox-tool [žiūrėta: 2020-05-02]

PILIETINĖS VISUOMENĖS INSTITUTAS (2008). *Apie tyrimą: Pilietinės galios indeksas*. [Interaktyvus], prieiga per internetą: http://www.civitas.lt/en/research/civic-empowerment-index/ [žiūrėta: 2020-05-02]