



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť
Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

AKTÍVNE STARNUTIE SENIOROV V MESTE LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

Záverečná konferencia projektu
27.11.2014

PREČO PROJEKT ? VÝCHODISKÁ

- mesto administratívne, hospodárske a kultúrne centrum okresu
- 7 200 (22 %) občanov v poproduktívnom veku
- v meste operuje 9 klubov seniorov, občianske združenia, neziskové organizácie
- rast počtu starších ľudí , potreba zaujímať sa o ich sekundárne potreby
- sťažené podmienky uplatnenie sa v aktívnom živote (nižšia znalosť IKT, jazyková vybavenosť, zhoršený zdravotný stav, pasívny životný štýl, zatváranie sa do seba, samota
- strata konkurencieschopnosti pracovnej sily regiónu v podmienkach trhu EÚ
- nedostatočné možnosti mesta vlastnými silami prispieť k zvyšovaniu pracovnej sily
- 2012: Európsky rok aktívneho starnutia a solidarity medzi generáciami

EURÓPSKY SOCIÁLNY FOND

Operačný program : Vzdelávanie

Prioritná os č.2:

Ďalšie vzdelávanie ako nástroj rozvoja ľudských zdrojov

Opatrenie 2.1.: Podpora ďalšieho vzdelávania

Prioritná téma : Opatrenie na podporu aktívneho starnutia a dlhšieho pracovného života

Výzva (august 2012): Aktívne starnutie prostredníctvom rozširovania vedomostí a zručností zvyšujúcich kvalitu života seniorov

PREPOJENIE NA INÉ PROGRAMOVÉ DOKUMENTY VRÁTANE REGIONÁLNYCH



- Uznesenie Európskeho parlamentu (2010) : **Demografické výzvy a solidarita medzi generáciami**
- Rozhodnutie Európskeho parlamentu a Rady č. 940/2011/EÚ: **Európsky rok aktívneho starnutia a solidarity medzi generáciami**
- Národná stratégia regionálneho rozvoja SR
- PHSR Žilinského samosprávneho kraja. **Koncepcia soc. služieb, sociálnej prevencie a sociálneho poradenstva ŽSK**
- PHSR mesta Liptovský Mikuláš ako centra regiónu Liptova do roku 2013 s výhľadom do roku 2020
- Komunitný plán sociálnych služieb mesta pre cieľovú skupinu seniorov

VZNIK PROJEKTU

- september 2012, stretnutie so zástupcami KD a občianskych združení na území mesta
- 29.10.2012 žiadosť o NFP : Aktívne starnutie seniorov v meste Liptovský Mikuláš
- Konečný prijímate pomoci : mesto Liptovský Mikuláš
- Podpis zmluvy o poskytnutí nenávratného finančného príspevku s riadiacim orgánom, MŠ SR v zastúpení Agentúrou MŠ, vedy, výskumu a športu SR pre štrukturálne fondy EÚ dňa 31.7.2013
- Termín realizácie projektu : august 2013 – november 2014

CIELE PROJEKTU

- **Strategický cieľ** : podporiť zvyšovanie kvality života seniorov v meste Lipt. Mikuláš rozširovaním ich vedomostí a zručností
- **Špecifický cieľ** : zvýšiť kvalitu neformálneho vzdelávania,
- rozvíjať a prehľbovať kľúčové kompetencie seniorov v meste Lipt. Mikuláš – aktívne starnutie v dobrej fyzickej a psychickej kondícii

CIEĽOVÉ SKUPINY

- seniori nad 50 rokov s trvalým pobytom v okrese Liptovský Mikuláš
- muži aj ženy
- bez ohľadu na etnickú príslušnosť
- bez ohľadu na socio-ekonomický status
- aj seniori so zdravotným postihnutím
- dôchodcovia, ale aj aktívne pracujúci občanmi

MERATEĽNÉ UKAZOVATELE PROJEKTU

- počet novovytvorených vzd.programov : 5
 - finančná a právna gramotnosť
 - aktívne starnutie v dobrej fyzickej a psychickej kondícii (hudba, pohyb)
 - jazykové vzdelávanie
 - aktívne spoznávanie regiónu a okolia
 - orientácia v systéme verejnej správy

- Počet inovovaných vzdelávacích programov : 1
 - informačno komunikačné technológie
- Zdravotne ťažko postihnutí : 10
- :
- počet osôb vyškolených v projekte : 96

ROZPOČET PROJEKTU

- **107 822 € celkové oprávnené výdavky**
- z toho: 91 649 € nenávratný príspevok z ESF (85 %)
- 10 782 € nenávratný príspevok zo ŠR (10 %)
- 5 391 € príspevok z rozpočtu mesta (5 %)

VZDELÁVACIE AKTIVITY

- Osobnostný rozvoj
- Základy finančnej a právnej gramotnosti
- Zdravý životný štýl
- Orientácia v systéme verejnej správy
- IKT začiatočníci, pokročilí
- Aktívne starnutie – hudba, pohyb
- Jazykové vzdelávania (anglický, nemecký, ruský)
- Aktívne spoznávanie regiónu a okolia

PRÍPRAVA , ZAČIATOK VZDELÁVANIA

- Nábor účastníkov
- Výber účastníkov
- Výber lektorov
- Obstarávanie dodávok (dodávateľské kurzy, PC vybavenie, nájom, doprava, občerstvenie, školiace pomôcky, všeobecný materiál...)
- Začiatok vzdelávania 17.2.2014 (jazyky)

STAV ZÁUJMU A MOŽNOSTI PROJEKTU

aktivita	Skupiny v projeke	Počet max. v projekte	Stav záujmu
Osobn.rozvoj	4	60	68
FaPG	5	60	42
Životný štýl	4	60	78
Verejná správa	5	60	26
IKT začiatoč.	3	36	119
IKT pokročilí	2	24	43
AS - hudba	2	24	26
AS - pohyb	2	24	75
AJ	4	24	129
NJ	1	6	62
RJ	2	12	26
región	2	40	133
S P O L U		430	827

ŽIADOSŤ O ZMENU PROJEKTU



Aktivita	Skupiny v projekte	Účast. v projekte	Nový stav skupín	Nový stav účastn.
Osob.rozvoj	4	60	4	60
FaPG	5	60	3	36
Životný štýl	4	60	4	60
Ver.správa	5	60	2	24
IKT zač.	3	36	3	42
IKT pokr.	2	24	2	28
AS hudba	2	24	2	24
AS pohyb	2	24	2	40
AJ	4	24	4	48
NJ	1	6	2	24
RJ	2	12	2	24
región	1	40	2	80
S P O L U		430		490

1. OSOBNOSTNÝ ROZVOJ

- počet účastníkov : 60 (4 skupiny po 15)
- rozsah vzdelávania : 40 hod. / skupina
- cieľ vzdelávania: rozvíjať spoločenské a občianske kompetencie seniorov
- metódy vzdelávania : prezenčná ,praktický tréning
- dodávateľ : PINX, s.r.o. Žilina
- miesto realizácie : Dom kultúry,
- obsah vzdelávania : ako predchádzať konfliktom, stresu, prevencia demencií prostredníctvom tréningu mozgu, budovanie rezervnej mozgovej kapacity, tréning aktivizácia mozgu, kognitívne funkcie, osvojenie si metód a techník na zlepšenie koncentrácie, asertívne správanie, iné aktivity zamerané na osobnostný rozvoj

2. ZÁKLADY FINANČNEJ A PRÁVNEJ GRAMOTNOSTI

- počet účastníkov : 36 (3 skupiny po 12)
- cieľ vzdelávania: matematická kompetencia seniorov a kompetencia naučiť sa učiť
- rozsah vzdelávania : 64 hod./skupina
- lektorské zabezpečenie: Mgr.Šatková, Ing.Kovacs, JUDr. Kupcová
- miesto realizácie : Dom kultúry, DC Palúdzka
- metódy vzdelávania: prezenčná forma, tréningy
- obsah vzdelávania : základy finančného trhu a finančnej gramotnosti, používanie spoľahlivých informácií ako minimalizovať riziko straty, aplikácia na vlastné hospodárenie, pojmy z oblasti práva a legislatívneho procesu, vie popísať svoj právny problém a vyhľadať právnu pomoc, fázy životného cyklu projektu, ovláda základné techniky a metódy riadenia malého projektu.

3. ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

- počet účastníkov : 60 (4 skupiny po 15)
- rozsah vzdelávania : 40 hod./skupina
- cieľ vzdelávania: rozvíjať spoločenské a občianske kompetencie seniorov
- dodávateľ vzdelávania : PINX, s.r.o. Žilina
- miesto realizácie: Dom kultúry, DC Ondrašová, Vajanského
- metódy vzdelávania: prezenčná forma, tréningy
- obsah vzdelávania : najčastejšie ochorenia tejto vekovej skupiny, vnímať svoje telo a myseľ v procese starnutia, predchádzať najčastejším chorobám, zdravšie sa stravovať, adaptovať sa na zmeny, relaxovať , zdravšie žiť.

4. ORIENTÁCIA V SYSTÉME VEREJNEJ SPRÁVY

- počet účastníkov : 24 (2 skupiny po 12)
- rozsah vzdelávania : 60 hod./skupina
- cieľ vzdelávania : rozvíjať spoločenské a občianske kompetencie seniorov
- metódy vzdelávania: prezenčná forma, tréningy
- lektorské zabezpečenie : Doc.Ing.Papcunová, PhDr.Gloneková, Ing.Uličná, PhDr.Devečková
- miesto realizácie : Dom kultúry, DC Vajanského
- obsah vzdelávania : pojmy a princípy fungovania verejnej správy a odlišnosti ich služieb, rozlíšiť na ktorý subjekt verejnej správy sa obrátiť; Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny, Sociálna poisťovňa, praktické otázky a riešenia

5. I K T ZAČIATOČNÍCI, POKROČILÍ

- počet účastníkov : 42 (3 skupiny po 14) začiatocníci
28 (2 skupiny po 14) pokročilí
- cieľ: rozvíjať digitálne kompetencie seniorov
- rozsah vzdelávania : 30 h./skupina/záčiatočníci
• 40 h./skupina/pokročilí
- dodávateľ vzdelávania : NBC Solutions,s.r.o.
- vybavenie : 15 ks notebook, dataprojektor 2ks, multifunkčná tlačiareň 3 ks, USB kľúče
- miesto realizácie: Dom kultúry, špeciálna učebňa
- obsah vzdelávania : ďalšie šírenie IKT, rozvoj kompetencií u seniorov v oblasti digitálnej kompetencie

6. AKTÍVNE STARNUTIE - HUDBA, POHYB

- počet účastníkov : 24 hudba (2 skupiny po 12)
40 pohyb (2 skupiny po 20)
- rozsah vzdelávania : 50 h./skupinu (hudba, pohyb)
- cieľ: rozvoj kompetencie kultúrne povedomie a vyjadrovanie sa; spoločenské a občianske kompetencie – zdravý životný štýl formou pohybových aktivít
- lektorské zabezpečenie: Mgr.Poliaková, PhDr.Raši
- miesto realizácie: ZUŠ JLB, Dom kultúry
- metódy vzdelávania : teória, prax (náčuvy, nácviky zborového spevu; cvičenia jogy;
- obsah vzdelávania : vývoj hudby a hudobných štýlov, notové záznamy, hudobná literatúra; jogové techniky a zvládanie zdravotných problémov, či životných situácií

7. JAZYKOVÉ VZDELÁVANIE - AJ

- počet účastníkov : začiatočníci 24 (2 sk. po 12)
- pokročilí 24 (2 sk po 12)
- rozsah vzdelávania : 80 hod./skupinu
- cieľ: rozvíjať kompetencie v komunikácii v cudzích jazykoch
- lektorské zabezpečenie : Mgr.Lehotská, Mgr.Révayová, PhDr. Lipovská
- miesto realizácie : Dom kultúry
- metódy vzdelávania : dynamická diskusia v cudzom jazyku, gramatika vysvetľovaná počas komunikácie
- obsah vzdelávania : základná slovná zásoba pre cestovanie do zahraničia, pre komunikáciu s cudzincom, viesť jednoduchý dialóg, čítať jednoduchý text

7. JAZYKOVÉ VZDELÁVANIE – NJ

- počet účastníkov : 24 (2 sk. po 12 účastníkov)
- rozsah vzdelávania : 80 hod./skupinu
- cieľ: rozvíjať kompetencie v komunikácii v cudzích jazykoch
- lektorské zabezpečenie : p.Piovarčiová
- miesto realizácie : Dom kultúry
- metódy vzdelávania : dynamická diskusia v cudzom jazyku, gramatika vysvetľovaná počas komunikácie
- obsah vzdelávania : základná slovná zásoba pre cestovanie do zahraničia, pre komunikáciu s cudzincom, viesť jednoduchý dialóg, čítať jednoduchý text

7. JAZYKOVÉ VZDELÁVANIE – RJ

počet účastníkov : 24 (2 sk. po 12 účastníkov)

rozsah vzdelávania : 80 hod./skupinu

cieľ: rozvíjať kompetencie v komunikácii v cudzích jazykoch, učiť sa učiť

lektorské zabezpečenie : PaedDr.Veiszová

miesto realizácie : Dom kultúry

metódy vzdelávania : dynamická diskusia v cudzom jazyku, gramatika vysvetľovaná počas komunikácie

obsah vzdelávania : základná slovná zásoba pre cestovanie do zahraničia, pre komunikáciu s cudzincom, viesť jednoduchý dialóg, čítať jednoduchý text

8. SPOZNÁVANIE REGIÓNU A OKOLIA

- počet účastníkov : 80 (2 skupiny po 40)
- rozsah vzdelávania : 25 h./skupinu; 5 exkurzií
- cieľ : kultúrne povedomie a vyjadrovanie
- lektorské zabezpečenie: Ing.Hofereková
- miesto realizácie: Pribylina, Múzeum L.Hrádok, Vlkolíneec, Gal. L.Fullu, PVE Č. Váh, LM – prehliadka 2x
- obsah vzdelávania : historické údaje, kultúrne pamiatky, turistické atrakcie a súčasný význam regiónu Liptov, orientovať sa v regióne, v historických udalostiach v kontexte s históriou Slovenska a odporučiť návštevníkom Liptova najvýznamnejšie kultúrne pamiatky a pozoruhodnosti.

OSTATNÉ AKTIVITY PROJEKTU

- Stretnutia tímu projektu (mesačne)
- Nákup počítačovej techniky a vybavenia
- Školiace pomôcky pre účastníkov aktivít
- Publicita projektu
- Záverečná komunikácia výsledkov

INTERPRETÁCIA VÝSLEDKOV SP. VAZBY

- H : vzdelávací program zabezpečí u seniorov rozvoj kľúčovej kompetencie
 - kvalita lektora,
 - vhodnosť metód vzdelávania,
 - vhodnosť obsahovej náplne vzdelávania
- overovanie hypotézy v polovici a na konci vzdelávania
- spôsob merania – prezenčné listiny
- kritérium overenia 75% (80%) a viac potvrdzuje správnosť hypotézy
- **H potvrdená : obsahová štruktúra vzdelávacích programov a použité metódy odrážajú potreby cieľovej skupiny, rozvíjajú kľúčové kompetencie seniorov a vzdelávacie programy naplňajú ciele projektu**

IDENTIFIKÁCIA OKRUHU PROBLÉMOV A KOREKČNÉ OPATRENIA

- záujem prevyšujúci možnosti kurzov (žiadosť o zmenu projektu – zvýšenie počtu účastníkov o 60)
- spravodlivý a transparentný výber účastníkov (stanovenie pravidiel výberu)
- dochádzka seniorov na vzdelávanie (vzdelávanie priamo v kluboch dôchodcov)
- koordinácia záujmu účastníkov o viac kurzov s časovým a priestorovým zabezpečením
- časové možnosti lektorov a záujemcov o kurzy
- čiastočná strata motivácie frekventantov, znížený záujem (choroba, rodinné dôvody - náhrady za účastníkov)

VÝSTUPY A VÝSLEDKY PROJEKTU

- Počet vytvorených vzdelávacích programov : 5
- Počet inovovaných vzdelávacích programov : 1
- ZŤP zapojených : 10
- počet osôb vyškolených v projekte (absolventi) : 487
počet účastníkov (fyzické osoby) : 325

ŠTRUKTÚRA ÚČASTNÍKOV

- Z hľadiska pohlavia : ženy : 274
muži : 51

- Z hľadiska bydliska :
Lipt. Mikuláš : 293
Lipt. Hrádok : 6
obce : 26

(Z.Poruba, L.Sielnica, L.Ján. Bobrovec, Pribylina, L.Kokava, D.Dolina, Vlašky, Smrečany, Hybe, L.Trnovec, Lubel'a)

- 1 aktivitu : 200
4 aktivity : 5
- 2 aktivity : 91
5 aktivít : 3
- 3 aktivity : 25
6 aktivít : 1

ORGANIZAČNE PROJEKT ZABEZPEČILI

- Projektový tím : 11 osôb
- Garant vzdelávania : 1
- Lektori vzdelávania : 14
- Dodávateľia kurzov : 2
- Dodávateľia služieb : 4
- Dodávateľia priestorov : 2 + 3 DC

DOPAD A UDRŽATEĽNOSŤ PROJEKTU

- počet úspešných absolventov a neaktívne osoby
- respondenti majú eminentný záujem na ďalšom vzdelávaní
- výsledky sú pozitívne smerom k realizovanému projektu
- dobré predpoklady na realizáciu ďalšieho vzdelávania seniorov
- zvýšenie konkurencieschopnosti regiónu

ĎAKUJEME ...

- členom tímu projektu
- riadiacemu orgánu
- primátorovi mesta
- garantovi vzdelávania
- lektorom
- dodávateľom kurzov
- dodávateľom služieb
- **účastníkom vzdelávania**
- všetkým, ktorí prispeli k úspešnému priebehu realizácie projektu ...

ČO POVEDALI ÚČASTNÍCI

- „kurz nám rozšíril obzor v náhľadoch na aktívne starnutie“
- „naučilo nás vnímať okolie, učili sme sa koncentráciu pamäti a iné metódy na oddialenie napr. Alzheimerovej choroby“
- „ďakujeme za lekcie, boli podávané tak, že i my starší sme im porozumeli“
- „čo mi to dalo? Rozmýšľala som nad tým, ako viac rozumieť sebe a iným, aby bolo lepšie...“
- „som šťastná, že som mohla byť účastnou tohto školenia“
- „získanie návodu na zlepšenie životného štýlu, zaujímavá komunikácia s kolegyňami“



ĎAKUJEM ZA POZORNOST

Anna Rašiová
projektový manažér