



MODERNÉ VZDELÁVANIE PRE VEDOMOSTNÚ SPOLOČNOSŤ / PROJEKT JE SPOLUFINANCOVANÝ ZO ZDROJOV EÚ

Mesto Liptovský Mikuláš úspešne ukončilo projekt

# AKTÍVNE STARNUTIE SENIOROV v meste Liptovský Mikuláš

(dopytovo-orientovaný projekt, ITMS kód projektu: 26120130031)

## Projekt podporil zvyšovanie kvality života seniorov v meste Liptovský Mikuláš rozširovaním ich vedomostí a zručností.

Projekt sa realizoval od augusta 2013 do novembra 2014 a do ôsmich vzdelávacích aktivít sa zapojilo **490 seniorov** nad 50 rokov s trvalým pobytom v okrese Liptovský Mikuláš. Bol zachovaný rovnaký prístup k cieľovým skupinám bez ohľadu na etnickú príslušnosť a socio-ekonomický status. Do aktivít sa zapojilo aj 10 zdravotne ťažko postihnutých účastníkov.

**Všetky plánované merateľné ukazovatele a cieľ projektu boli splnené.**

**Celkové zmluvné výdavky projektu boli 107,8 tisíc eur.** Na financovanie projektu prispeli Európsky sociálny fond a štátny rozpočet vo výške 95% výdavkov. Mesto Liptovský Mikuláš spolufinancovalo projekt vo výške 5% výdavkov.

## REALIZOVANÉ VZDELÁVACIE AKTIVITY PROJEKTU:

### Osobnostný rozvoj

Metódy a techniky na zlepšenie koncentrácie pamäti v každodennom živote, možnosti prevencie demencií, základné metódy odreagovania sa a asertívneho správania, predchádzanie konfliktom a stresu, sebaopoznanie ako aj iné aktivity zamerané na osobnostný rozvoj ovláda a pozná **60 absolventov**.

### Základy finančnej a právnej gramotnosti

Absolvent aktivity pozná základy finančného trhu a **finančnej gramotnosti**, používanie spoľahlivých informácií ako minimalizovať riziko straty, informácie vie aplikovať na vlastné hospodárenie. Pozná základné pojmy z oblasti **práva** a legislatívneho procesu, vie popísať svoj právny problém a vyhľadať právnu pomoc. Pozná fázy životného cyklu projektu, ovláda základné techniky a metódy **riadenia projektu**. Spolu **36 absolventov** si tieto poznatky overilo tímovým riešením príkladov z reálneho života.

### Zdravý životný štýl

Absolventi sa oboznámili s možnosťami ako aktívne starnúť v dobrej fyzickej a psychickej kondícii. Osvojili si vedomosti o najčastejších ochoreniach tejto vekovej skupiny, naučili sa vnímať svoje telo a myseľ v procese starnutia, vedia ako predchádzať najčastejším chorobám, ako sa zdravšie stravovať, či adaptovať sa na zmeny. Naučili sa relaxovať a v konečnom dôsledku ako zdravšie žiť. Aktivitu absolvovalo **60 absolventov**.

### Orientácia v systéme verejnej správy

Absolvent pozná základné pojmy a princípy fungovania verejnej správy a odlišnosti služieb poskytovaných jednotlivými stupňami verejnej správy. Dozvedel sa podrobnosti o fungovaní úradov práce sociálnych vecí a rodiny či sociálnej poisťovne a o rozsahu služieb, ktoré poskytujú. Je schopný samostatne rozlíšiť, na ktorý subjekt verejnej správy sa obrátiť pri riešení konkrétnej životnej situácie. Kurz úspešne absolvovalo **24 absolventov**.

### Informačno-komunikačné technológie

Projektom sa inovoval vzdelávací program zameraný na získanie a rozvoj vedomostí a zručností v oblasti informačno-komunikačných technológií pre začiatočníkov i pokročilých. Záujem o vzdelávanie v tejto aktivite bol najvyšší, vzdelávanie absolvovalo celkom **70 absolventov**. Projekt prispel k vyššej kvalite, k ďalšiemu šíreniu IKT a k rozvoju kľúčových kompetencií seniorov v oblasti digitálnej kompetencie.

### Aktívne starnutie v dobrej fyzickej a psychickej kondícii

Absolventi voľno časovej aktivity zameranej na **hudbu** poznajú základné pojmy z periodizácie artificijálnej a nonartificijálnej hudby i z hudobnej teórie. Vedia sa orientovať v notovom zázname a v hudobnej literatúre. **24 absolventov** si teoretické vedomosti overilo aj prakticky, predvedením spoločne nacvičenej zborovej skladby.

Voľno časové aktivity zamerané na **pohyb** absolvovalo **40 absolventov**. Poznajú základné informácie o jogových pozíciách a ich zdravotných účinkoch na ľudské telo, zvládajú jednoduché pozície, vedia pracovať s napätím a uvoľnením tela, ovládajú základy meditačných techník, sú schopní samostatne použiť jogové techniky na ľahšie zvládnutie nielen pohybu, ale najmä situácií v dennom živote. Skupinové riešenie modelových situácií, aplikácia konkrétnych pozícií či jogových techník na konkrétne problémy boli predmetom praktického overenia získaných poznatkov.

### Jazykové vzdelávanie

Účastníci si vybrali z ponuky výučby anglického, nemeckého či ruského jazyka. Počas vzdelávania si osvojili základnú slovnú zásobu pre cestovanie do zahraničia a komunikáciu v cudzom jazyku. Tak získali schopnosť viesť jednoduchú komunikáciu a najmä prekonalí jazykovú bariéru. Aktivitu absolvovalo spolu **93 absolventov**. Z toho **anglický jazyk 47 absolventov**, **nemecký jazyk 24 absolventov** a **ruský jazyk 22 absolventov**.

### Aktívne spoznávanie regiónu a okolia

Príťažlivým spôsobom sa **80 absolventov** naučilo základné historické údaje, spoznalo kultúrne pamiatky, turistické atrakcie a súčasný význam regiónu Liptov. Sú schopní orientovať sa v regióne, v historických udalostiach v kontexte s históriou Slovenska a odporučiť návštevníkom Liptova najvýznamnejšie kultúrne pamiatky a pozoruhodnosti.



### Zo spätnej väzby absolventov:

- „Veľmi dobrý výklad a veci ktoré som o Liptovskom Mikuláš a regióne vôbec nepočula.“
- „Som veľmi nadšená možnosťou zorientovať sa v mori informácií ktoré denne človek zachytí.“
- „Naučili sme sa gramatiku, slovnú zásobu, poznali sme hodnotu ruských klasikov literatúry, krásne citovo bohaté ruské piesne.“
- „Poznanky zo školenia som prenášala v rodine, veľmi to obdivovali a podľa mňa by to tiež potrebovali pre svoj život, aj vnúčatá.“
- „Čo ma z kurzu najviac zaujalo? Zmena môjho životného postoja - zvýšenie svojej sebaúcty.“
- „Projekt Aktívne starnutie a kurzy som s nadšením navštevoval a poučenia do života sú skvelé.“
- „Ďakujeme, že taká možnosť nám bola poskytnutá. Do budúca to len uvíta každý občan.“

**Ďakujeme všetkým, ktorí prispeli k úspešnej realizácii projektu.**

Projektový tím

Viac informácií o projekte nájdete na: [www.mikulas.sk](http://www.mikulas.sk)