

Skupaj
je bolje!

Dreamlike
Neighbourhood older people
connect in their
community

Pripomočki in
dejavnosti za
sanjske soseske
Zbirka spletnih virov



Zbirka spletnih virov obsega pripomočke in dejavnosti, ki smo jih razvili in preizkusili skupaj s starejšimi udeleženci projekta Erasmus+ *Dreamlike Neighbourhood*. K zbirki so prispevali vsi partnerji.

Namen dejavnosti je

- združiti (starejše) prebivalce
- omogočiti udeležencem, da prispevajo svoje zamisli in poglede
- motivirati udeležence, da drugače zagledajo svojo sosesko
- navdušiti jih, da se namensko povežejo med seboj, da sprožijo nove dejavnosti in v njih sodelujejo v skladu s svojimi zanimanji

Ozadje: Zakaj *Dreamlike Neighbourhood*

Projekt *Dreamlike Neighbourhood* smo namenili lažšanju delovanja in podpiranju sosedskih skupin starejših in zelo starih. V teh skupinah se udeleženci redno sestajajo, pomagajo drug drugemu, obudijo svoje nekdanje zamisli in darujejo svoje nove zamisli in talente v dobro skupnosti. Med seboj vzpostavijo smiselne povezave, opolnomočijo drug drugega, dejavno prispevajo k delu skupine in lokalne skupnosti.

Naša želja je bila, da omogočimo starejšim, da ustanavljajo nove sosedske skupine ali pa, da omogočimo delo v obstoječih skupinah, ki si želijo delati drugače, uresničevati nove zamisli in/ali odkrivati nove ciljne skupine. Gradnja skupnosti je temeljila na skupnih dejavnostih, na pogledih in željah starejših. Zbrali smo, dopolnilno razvili in preizkusili številne metode in pripomočke (»dejavnosti«), ki pomagajo združiti prebivalce in pri njih razvijati pripadnost.

Projekt Erasmus+ *Dreamlike Neighbourhood* smo izvedli v štirih državah (Avstrija, Češka, Slovenija in Nizozemska) in v zelo različnih okoljih. Več informacij o okoljih in izkušnjah, pridobljenih v sosedskih skupinah, povzemamo v našem priročniku o sanjski soseski.

Naš priročnik je na voljo v angleščini, nemščini, slovenščini, nizozemščini in češčini na spletni strani projekta www.dreamlike-neighbourhood.eu

Pripomočki in dejavnosti na kratko

Zaradi lažje uporabe in boljšega pregleda smo tematsko organizirali pripomočke in dejavnosti sosedskih skupin. Kliknite na posamezno temo in pot vas bo neposredno privedla do ustreznih pripomočkov:

- Starejši se združijo in se med seboj povežejo
- Starejši izražajo svoje poglede, prispevajo znanje in ozaveščajo
- Starejši raziskujejo svojo sosesko in vključujejo še druge
- Starejši se medsebojno učijo in podpirajo
- Starejši ostajajo v stiku v času »fizične oddaljenosti«

Starejši se zberejo in se med seboj povežejo

Združevanje ljudi in oblikovanje dejavne skupine skupaj z njimi ni samoumevno. Izkušnje iz projekta *Dreamlike Neighbourhood* (slov. Sanjska sošeska) kažejo, da obstajajo načini in metode, ki pomagajo premostiti začetno zadrego v skupini in vzpostaviti (nove in globlje) povezave med člani skupine. Uvodno poglavje obravnava vprašanje »Kako do starejših?«

Pripomočki in dejavnosti

- Pripovedna kavarna (splošen opis)
 - Primer 1: Pripovedna kavarna na temo potovanj
 - Primer 2: Pripovedna kavarna na temo otroštva
 - Primer 3: Pripovedna kavarna na različne teme
- Storybox – Škatla z zgodbami
- Klepetavi lonček
- Lonček za razpravljanje o mestu
- Kartice za medsebojno spoznavanje
- S seboj prinesite
- Srečevanje z zgodovino ulic
- Umetnost in kultura v dialogu

Pripovedna kavarna

Pripovedna kavarna je moderiran skupinski pogovor, ki vabi ljudi, da se združijo v okolju, ki spominja na kavarno, da si pripovedujejo zgodbe in spregovorijo o svojih izkušnjah na posamezno temo. Pogovarjajo se, denimo, o svojem otroštvu, glasbi, potovanjih itd. Metoda je bila zasnovana kot nezahteven način participacije, kot spodbujanje izmenjave med ljudmi, med tistimi, ki sicer morda ne bi imeli možnosti zaupati svojih zgodb drugim. Cilj pripovedne kavarne je spodbuditi ljudi k pogovoru in poiskati prostor za srečanja.

Dobro je vedeti, da pripovedna kavarna nima ciljev. Pripovedna kavarna tako ne zahteva zaključnih spoznanj. V projektu *Dreamlike Neighbourhood* smo to metodo uporabili za združevanje ljudi in tudi zato, da bi jih opogumili, da se bolje spoznajo, da med seboj izmenjajo izkušnje, odkrivajo, kaj jim je skupno ter razvijajo občutek za skupnost in pripadnost.

Pripovedne kavarne se lahko organizirajo z udeleženci vseh starosti ali pa udeleženci prav določne starosti. Lahko so tudi medgeneracijske. V projektu *Dreamlike Neighbourhood* smo pripovedne kavarne organizirali v izbranem klubu starejših na Dunaju in v Pragi v organizaciji Letokruh. V obeh primerih je sodelovala skupina starejših.

Na podlagi v Pragi in na Dunaju pridobljenih izkušenj vam svetujemo naslednje:

- Da bi pritegnili ljudi, morate skrbno izbrati naslov dogodka. V Avstriji, na primer, so se partnerji odločili, da ga poimenujejo »Klepet«, da bi tako poudarili neformalni značaj dogodka.
- Vključite starejše udeležence v pripravo in se skupaj z njimi dogovorite o temah in datumih prihodnjih srečanj, da jih na ta način zavežete.
- Ustvarite gostoljubno kavarniško ozračje (npr. postrezite kavo in torto), kar udeležencem pomaga, da se razkrijejo in sodelujejo.

- Na začetku bi bilo morda koristno z udeleženci razpravljati o nekaterih osnovnih »pravilih«: poslušanje je enako pomembno kot pripovedovanje. Pripovedovanje zgodb je prostovoljno. Pripovedi, ki temeljijo na posameznikovih življenjskih izkušnjah, velja sprejeti dobrohotno, brez pripomb ali obsojanja.
- Če želite spodbuditi pripovedovanje, bi veljalo uporabiti začetna navdihujoča vprašanja, predmete, slike ali citate. Tako boste lažje sprožili pogovor.
- Dajte vsem prostor in čas, da pripovedujejo svoje zgodbe.
- Prekinite pripoved le, če je potrebno (če nekdo zavzame ves socialni prostor).
- Dovolite udeležencem, da izrazijo svoje občutke in tudi, da se občasno oddaljijo od teme.

→ Bi radi izvedeli več o izkušnjah partnerjev v projektu *Dreamlike Neighbourhood*? Oglejte si tri primere pripovedne kavarne na Dunaju in v Pragi:

- **Primer 1:** Pripovedna kavarna na temo potovanj
- **Primer 2:** Pripovedna kavarna na temo otroštva
- **Primer 3:** Pripovedna kavarna na različne teme

→ V naslednjem videu, udeleženci klepeta, tj. »Plauderei am Hofferplatz«, predstavijo svoje »klepete« in spregovorijo o svojih izkušnjah (v nemščini, z angleškimi podnapisi):

Primer 1: Pripovedna kavarna na temo potovanj

Postavitev in ciljna skupina

Na Dunaju smo organizirali kavarno »Plauderei« (»klepet«) s starejšimi, ki so redni obiskovalci kluba starejših. Ker je bil klub dokaj nov, se udeleženci niso dobro poznali med seboj.

Priprave

V pripravo klepetalnice smo dejavno vpletli starejše. Nekatero udeležence smo prosili, da naj nam vnaprej povedo svojo »zgodbo s poti«, in sicer po telefonu (→ glej tudi [Telefonski intervjuji](#)). V skupnem procesu smo njihove posamezne zgodbe povzeli v kratkih člankih. Glasno smo jih prebirali na srečanju »Plauderei«.

Lomljenje ledu

Da bi udeležence spravili v dobro »razpoloženje« za razpravo o posamezni temi, smo med njih razdelili navedke na temo potovanj in slike. Prosili smo jih, naj izberejo navedke ali slike, ki jih spominjajo na njihova potovanja ali na tisto, kar jim je zanimivo.

Navedke lahko preprosto poiščete na internetu. Navajamo jih le nekaj:

»Potovanje je smrt predsodkov.«

– Mark Twain

»Najbolje se umen človek izobrazí, če potuje.«

– Johann Wolfgang von Goethe

»Če bi bil celo leto praznik, bi bil užitek prav tako dolgočasen kot delo.«

– William Shakespeare

Faza pripovedovanja

Na podlagi teh izhodišč so udeleženci pripovedovali o svojih izkušnjah, priljubljenih destinacijah, o tem, kakšna potovanja imajo najraje. Moderatorji so vodili pogovor in zastavljali nadaljnja vprašanja, da bi sprožili skupinske razprave. Kmalu je postalo jasno, da je v vsaki temi zajet »ves svet«. Začenši s temo potovanja smo hitro prešli na »carpe diem – veselimo se življenja« ter na obravnavo tujih kultur itd.

Nekateri udeleženci niso želeli sami prebrati svojih osebnih zgodb s poti (te smo zbrali s telefonskimi pogovori) in dogovorili smo se, da jih mi preberemo v njihovem imenu, kar so udeleženci dobro sprejeli. Zgodbe s poti so udeleženci nagradili s ploskanjem, pohvalo. Udeleženci so bili vidno ponosni nase.

Zaključek & nadaljevanje kluba

Za konec srečanja smo predvajali ustrezno pesem. Da bi se drugi lahko seznanili s pripovedno kavarno in bi bili rezultati dosegljivi drugim obiskovalcem kluba, so udeleženci izdelali plakat z gradivom in citati iz »Plauderei«. Kartice z navdihujočimi vprašanji o potovanjih so v klubu uporabili za spodbujanje nadaljnjega klepeta (→ glejte pripomoček »Storybox« ali [Škatla zgodb](#)).



Na Dunaju so med rednimi »klepeti« na različne teme udeleženci razkrili skupne in drugačne poglede, prikazali so svoje talente in interese ali pa so drug drugega bolje spoznali na nove in neobičajne načine.

Foto © queraum

Nekaj primerov navdihujočih vprašanj:

- Katero potovanje ali katere počitnice so vam najbolj ostali v spominu in zakaj?
- Kako se je zaradi potovanj spremenil vaš pogled na svet?
- Kako so vas potovanja in izleti oblikovali?
- Ali kdaj potujete (tudi) v mislih in če da, kam?
- Koliko je vredno potovanje v bližnjo okolico?
- Kaj vam danes pomeni potovanje ali izlet?

Primer 2: Pripovedna kavarna o otroštvu

Postavitev & ciljna skupina

Na Dunaju so/smo organizirali pripovedno kavarno, imenovano »Plauderei« (»klepet«), in sicer s starejšimi, ki so redni obiskovalci kluba. Ker je bil klub dokaj nov, se udeleženci niso dobro poznali med seboj.

Lomljenje ledu

Da bi udeležence orazpoložili za razpravo o temi in da bi lahko pričeli s pripovedovanjem, smo postavili naslednja vprašanja, ki so lahko v pomoč tudi vam:

- Kje ste se rodili (npr. v mestu, na podeželju) in kaj vam je bilo tam najbolj všeč?
- Kje so vaše korenine? Kje ste živeli kot otrok?
- Če bi posneli film o sebi, katerega igralca bi izbrali, da igra vas in zakaj?

Za prikaz odgovorov bi lahko z vrstico in karticami na mizi ustvarili časovnico, udeleženci pa bi nakazili svoje leto rojstva s slikami oblek ali s številkami. Različne rojstne kraje bi lahko nakazali tudi s karticami.

Še ena metoda lomljenja ledu se imenuje Film mojega življenja. Na podlagi vprašanja: »Če bi posneli film svojega življenja, kakšen film bi to bil in kdo bi vas igral« bi udeleženci lahko, denimo, izbrali James Bonda. »Ste kot James Bond? Mogoče ste kot Scarlett O'Hara, V vrtincu, ali pa Ingrid Bergman v Casablanci? Ali pa ste bolj kot Catwoman? Bi bilo vaše življenje prikazano dramatično z Meryl Streep v vodilni vlogi ali bolj kot komedija Gospoda Beana?«

Pripovedna faza

Na podlagi zelo splošnega vprašanja »Ko pomislite na svoje otroštvo, ali imate lepe spomine

nanj?« so udeleženci začeli govoriti o svojih spominih na družino, šolo, prostočasne dejavnosti itd. V pripovedni kavarni so izmenjali spomine na smešne dogodke, pa tudi spomine na težke družinske okoliščine, na 2. svetovno vojno ali na obdobje po vojni. Za nekatere udeležence je bilo to čustveno potovanje v preteklost.

Da bi se pogovor premaknil k novim vidikom otroštva, smo karte z navdihujočimi vprašanji razporedili po mizi. Udeležence smo povabili, da odgovorijo na tista vprašanja, ki so jih še posebej zadevala ali pa so želeli povedati še kaj drugega na dano temo.

Nekaj primerov navdihujočih vprašanj:

- Kakšna je bila hiša vaših staršev? Jo lahko opišete?
- Kakšen odnos ste imeli z brati in sestrami v času vašega otroštva?
- Kateri od sorodnikov vam je bil, vam kot otroku, všeč in zakaj?
- Kateri spomin iz šole vas nenehno spremlja?
- Kako so vas vzgajali starši (in stari starši)?
- Kdo vas je opogumljal?
- Po čem ste hrepeneli ali o čem ste sanjarili v otroštvu?
- Kakšne spomine imate iz časov otroštva?
- Katere obrede in navade ste sprejeli za svoje?
- Koliko otroške duše je še v vas?

Zaključek & nadaljevanje

Za konec klepeta smo udeležence prosili, naj svoje otroštvo opišejo v treh besedah ali stavkih. Izdelali smo tudi plakat z njihovimi navedki in prispevki, da bi rezultate pripovedne kavarne tako posredovali tudi drugim obiskovalcem kluba. Kartice z navdihujočimi vprašanji o otroštvu smo v klubu uporabili kot spodbudo za nadaljnji klepet. (→ glej [Storybox](#)).

Primer 3: Pripovedna kavarna na različne teme

Postavitev & ciljna skupina

V Pragi se prostovoljci Letokruha poznajo že nekaj let, a v Sanjski soseski so se okrepile vezi med njimi in lotili so se novih dejavnosti. Med drugim je projekt ponudil novo obliko in metodo, tj. pripovedno kavarno. Starejši so se srečali v klubski hiši, da bi pripovedovali zgodbe iz svoje mladosti.

Letokruh je kot uradni začetek sosedske skupine v okviru projekta *Dreamlike Neighbourhood* (slov. Sanjska soseska) izvedel prvo pripovedno kavarno. Cilj je bil razbiti začetno zadrego in spodbuditi udeležence, da komunicirajo kar se da sproščeno. Udeležence so prosili, naj v kavarno prinesejo fotografije iz otroštva in predstavijo zgodbe v povezavi z njimi.

Čustva in spomini, povezani s fotografijami, so seveda povezali starejše, odpravili začetno nelagodnost, spodbudili komunikacijo. Dejstvo, da je eden od prostovoljcev prevzel vlogo moderatorja, je sprožilo živahno razpravljanje.

Ker so se pripovedne kavarne izkazale kot zelo uspešne, so odtlej potekale redno in na različne teme: udeleženci so na primer »potovali« v različne dele sveta in si med seboj izmenjali spomine na potovanja v času komunističnega režima. Takrat je bilo mogoče potovati v tujino le zelo redko, če pa je komu to le uspelo, je bilo potovanje povezano z razburljivimi zgodbami in izkušnjami. Pripovedi o teh izkušnjah so bile nadvse zabavne.

Pred božičem so udeleženci pripravili srečanje na temo otroških tradicij. Člani/ce skupine so si pripovedovali o tem, kakšne jedi so pripravljali na božični večer. Med seboj so si izmenjali recepte za peko piškotov. Pripovedovali so božičnih pesmih in o tem, kaj so bila najbolj priljubljena darila ob tem prazniku.

Razen v pripovednih kavarnah so se udeleženci vsake toliko časa sestali tudi brez pripovedne teme. Ta srečanja so imenovali »klepeti«. Udeleženci so sami določili, kdaj se bodo srečali, tema za klepet ni bila določena vnaprej, pojavila se je spontano. Ti samo organizirani neformalni klepeti so prispevali k boljši samozavesti skupine.



Pripovedne kavarne so dobra metoda za preseganje zadreg. Tako nastanejo nove in globlje povezave med udeleženci.

Foto © Letokruh

Storybox – Škatla z zgodbami

Da bi spodbudili »klepetanje«, je avstrijski partner queraum poleg pripovednih kavarn v organizaciji zunanjih moderatorjev zasnoval »Storybox«. Ta vsebuje gradivo, denimo navdihujoča vprašanja, navedke in slike na različne teme (npr. spomini iz otroštva, kino, glasba, hobiji & strasti, potovanja), o katerih smo razpravljali med klepeti (→ glej [kavarno Storytelling](#)).

Storybox je brezplačno na voljo v klubu starejših. Obiskovalci lahko pogovore začnejo sami. Na podlagi navdihujočega gradiva se preprosto pogovarjajo med seboj. Udeleženci so predlagali, da bi kartice uporabili za srečanje, ki bi ga imenovali »Popoldanska nostalgija«.

Primere navdihujočih vprašanj in navedkov o vprašanih glede potovanj in otroštva lahko poiščete v »[Pripovedni kavarni na temo potovanja](#)« in »[Pripovedni kavarni na temo otroštva](#)«. Če udeleženci čistijo karte, je tudi to njihovim čutom prijetno opravilo.

Klepetavi lonček

Chatpot ali slov. klepetavi lonček je pravzaprav velika steklena posoda, ki jo na srečanju skupine postavite na sredino mize. Lonček vsebuje vse vrste vprašanj, izpisanih na koščkih papirja. Udeleženci izberejo naključni košček papirja in glasno preberejo vprašanje. Če hočejo, lahko odgovorijo nanj. Potem se drugi odzovejo z bolj poglobljenimi vprašanji ali lastnimi izkušnjami. To hitro ustvari živahen pogovor, udeleženci pa se na lep način spoznavajo.

Primeri vprašanj:

- Kaj ti je všeč v tvoji soseski?
- Kaj ceniš v svoji četrti?
- Kaj vas najbolj skrbi glede četrti, kjer živite?
- Če bi dele vaše soseske porušili, kaj bi najbolj pogrešali?
- Kakšna so vaša najdrznejša pričakovanja glede četrti, kjer živite?
- Kakšen je bil vaš zadnji stik s sosedi? Česa se spominjate?
- Če se želite sprostiti, kam greste?
- Kako je moč priti do lepih predelov vaše soseske?
- V kakšni hiši bi najraje živeli?
- Kako vas dosežejo obvestila o tem, kaj se dogaja v vaši soseski?
- Kakšno je vaše mnenje o zelenih površinah pri vas doma in v okolici?
- So morda kakšne dobre stvari izginile iz vaše soseske?
- Kam je nabolje s sosedi ali družino iti na kavo?
- Kaj vas je v zadnjem času osrečilo v vaši soseski?
- Kaj se vam zdi pomembno v življenju?

Lonček za razpravljanje o mestu

Druga možnost uporabe metode lončka za razpravo je polnjenje steklenega lonca s spoznanji, kot so rezultati raziskav, ki so jih sosedske skupine v Ljubljani (UTŽO) naredile o starejših v urbanih okoljih.

- Karkoli se dogaja v mestu, je del mene.
- V starosti je navezanost na svoje ozemlje močnejša.
- Vaše ozemlje pa ni samo vaše stanovanje ali hiša.
- Vaše ozemlje je tudi vaše naselje, vaša soseska, vaša občina. Vaše ozemlje so javni prostori, kjer se odvijajo vaša vsakodnevna opravila.
- V urbanih območjih morajo biti starejši vidni, njihove sposobnosti in dosežki bi morali biti vidni.
- Obožujem spremembe v mestu. Spremembe na bolje.
- Potrebujemo kakovostne storitve.
- Urbani prostor bi moral spodbujati starejše, da so tam prisotni.
- Čeprav rad/a odkrivam, kaj je novega v mestu, rad/a samo sedim in opazujem urbano življenje.
- Odit v mesto, ko je gneča največja, daje nekaterim starejšim vtis, da so del mestnega življenja.
- Nekateri starejši ljudje pa neradi vstopajo v svet mlajših, hitrejših generacij in se umikajo iz urbanega sveta.
- Vsi starejši morajo ohraniti vizualni stik z mestom, skozi okno, skozi okna mestnih avtobusov.

Nadaljnja vprašanja bi lahko spodbudila razpravo o teh izjavah in ugotovitvah o starejših v mestu. Kaj so povedali člani sosedske skupine v Ljubljani? Se strinjate s tem, kar so povedali ali kakšno je vaše mnenje o teh vprašanjih? Imate še kakšne drugačne izkušnje in spoznanja?

Kartice za medsebojno spoznavanje

»Izzivalna vprašanja« so nadvse privlačen način za spodbujanje smiselnih pogovorov, vodijo v premislek o talentih, zanimanjih ali sposobnostih. Na podlagi razpoložljivih nizov kartic ali kartic, ki jih izdelate sami o prednostih, zanimanjih in sposobnostih starejših, si udeleženci izmenjujejo izkušnje.

Naslednji primeri vprašanj lahko navdihnejo zgodbe, razmislek in čustva:

- Seznam mojih dobrih strani se začne z ...
- Počutim se močnega/močno, ko ...
- Še posebej imam rad/a ...
- Moje pozitivne lastnosti so ...
- Sleherni med nami ima talente. Pet stvari, v katerih sem še posebej dober/a so ...
- To je zame zelo preprosto.

Kartice je moč uporabiti na različne načine. Kartice so obrnejo s slikami navzdol, udeleženci pa izberejo eno ali več kartic. Ali pa udeleženci izberejo eno kartico, ne da bi prej videli vprašanja in izjave. V naslednjem koraku si udeleženci izmenjujejo odgovore na vprašanja v majhnih skupinah (2-3 osebe) ali v celotni skupini. Vsakdo prebere svojo kartico in odgovarja na vprašanja ali dokonča začetni stavek.

Niz kartic lahko izdelamo sami ali jih kupimo. Npr. nemško: *Stärken-Schatzkiste für Therapie und Beratung (Beltz Therapiekarten) von Falk Scholz*, angleško: *At My Best Strength Cards, Empowering Questions Cards*.

Metoda je bila razvita in preizkušena v okviru projekta Erasmus+ »Nevidni talenti« in je objavljena v »Pripomočki za organizacije«. Različice so v angleščini, nizozemščini, nemščini, italijanščini in litovščini in so na voljo [tukaj](#).

S seboj prinesite

V tej dejavnosti se udeleženci spoznajo in se učijo iz osebnih zgodb in izkušenj. Še posebej je dejavnost primerna za tiste, ki bi se radi bolje spoznali.

Udeležence vnaprej zaprosimo, da naj prinesejo s seboj kakšen predmet, ki na primer predstavlja njihov najljubši hobi ali nekaj zelo pomembnega v njihovem življenju ali pa naj prinesejo fotografijo svojega najljubšega kraja v soseski. Na srečanju naj udeleženci svoj predmet predstavijo. Udeleženci naj povedo, katere prostočasne dejavnosti imajo radi, katere talente imajo, ali kateri kraji so v njihovih očeh priljubljeni. V naslednjem koraku je moč organizirati »turnejo« na različne priljubljene kraje ali pa zaprositi, da udeleženci to storijo na enem od prihodnjih srečanj.

Predmete je moč razpostaviti po tleh ali mizi ali pa tako, da jih prilepimo na steno. Predmete velja med srečanjem imeti v vidnem polju.

Srečevanje z zgodovino ulic

Še ena metoda v podporo tistim (starejšim), ki se združijo in se želijo bolje spoznati je obravnava teme, ki jih neposredno zadeva. Slovenska univerza tretje življenjsko obdobje je na primer omogočila sosedski skupini raziskovanje ulice v neposredni bližini te ustanove.

Glede na sestavo skupine (npr. če se udeleženci že poznajo ali ne) je moč uporabiti vaje za lomljenje ledu, da se udeleženci med seboj spoznajo. Medsebojni kratki intervjuji v dvojicah, vključno z nekaj smešnimi in neškodljivimi vprašanji, kot so tista o velikosti čevljev, o hobijih ali zaželenih potovalnih destinacijah, lahko spodbudijo prijetno druženje.

Za začetek pogovora o lokalni zgodovini moderator razdeli fotografije, časopisne članke in druge reči, ki govorijo o ulicah in javnih površinah v soseski. Udeleženci preučijo gradivo, v dvojicah izmenjajo misli in nato poročajo skupini.

Ta metoda spodbuja učenje o novih rečeh, o znanih ulicah in krajih, izmenjavo spominov in izmenjavo znanja.

Nasvet: če ima moderator nekaj poglobljenega strokovnega znanja s področja starosti, to pomaga.

Umetnost in kultura v dialogu

Ustvarjalne dejavnosti, kot je denimo pripovedovanje zgodb na podlagi risb ali recitiranje lastnih pesmi, udeležence poveže na različne, včasih zelo osebne načine.

Foto © Loes Hulsebosch



»Vrednote in navdih« so pomembna področja življenja, še posebej, ko se staramo. Vrednote in navdih lahko najdemo v naravi, glasbi, religiji, vsekakor pa tudi v umetnosti in kulturi. V skupini *Dreamlike Neighbourhood* Bouwlust v Haagu sta bili umetnost in kultura temi živahnih pogovorov. Navajamo nekaj primerov:

- **Paul** je veliko potoval – profesionalno in zasebno. Od nekaj ga zanimajo lokalni običaji. Zbira umetniške predmete iz držav vsega sveta. Na enega od srečanj *Dreamlike Neighbourhood*/Sanjske soseske je prinesel umetniške predmete iz Afrike. Udeležencem jih je pokazal in vprašal, kateri jim je ljubši in zakaj. To je spodbudilo navdihujoče pogovore o raznovrstnih temah, povezanih s prinesenimi predmeti. Tako je v skupini zavel nov duh. Skupina se je razživela. Paulu je bilo všeč, da je skupina pokazala zanimanje za njegove zgodbe, drugi člani skupine pa so imeli koristi od spoznavanja drugačnih pogledov in izmenjave izkušenj.
- Skupina premore številne talente. **Liesbeth**, denimo, piše pesmi, predvsem pesmi za otroke. Ko je zaneseno in občuteno recitirala nekatere svoje pesmi, so udeleženci poslušali, zadrževali dih in jo občudovali. Ta izkušnja je udeležence navdihnila, da so priznali svoje občutke in izrazili misli o tem, kaj pesmi lahko storijo za ljudi. Zanimivo je bilo videti, koliko drugih tem so udeleženci odprli zaradi te na videz skromne dejavnosti.
- **Ria** piše in ilustrira otroške knjige. Vsakič je v skupino prinesla pokazat kakšno knjigo. Ria je prinesla tudi poskusne različice ilustracij, da bi dobila odziv skupine in bo tako vedela, če ilustracija ustreza besedilu ali ne. Izmenjava in razprave v skupini so Rio naredili samozavestnejšo, člani skupine pa so bili veseli, da je njihovo mnenje šteje.
- **Paul** v prostem času slika. Nekega dne je Paul prinesel veliko sliko bikoborca. Ni vedel, če je dobra ali ne, vendar se je v skupini počutil dobro in sprejel je povratne informacije.

- **Bea** in **Ine** prihajata iz Surinama. Po osamosvojitvi Surinama sta se preselili na Nizozemsko. V Surinamu je Bea delala v zaporu in rada pripoveduje o svojem delu tam. Skupaj z zaporniki je na primer naredila lepe krpane preproge, kar jo je navdalo s ponosom in samospoštovanjem. Bea je bila ponosna in o tem je spregovorila s skupino. Bea in Ine sta skupini pokazali, kako narediti roti, tradicionalno surinamsko jed. Skupno kuhanje in jed ter pogovor o različnih kulturah so na poseben način povezali udeležence.



Pogovor o različnih kulturah in tradicionalnih jedeh ob skupnem kuhanju v sosedski skupini v Haagu.

Foto © Loes Hulsebosch

Starejši izražajo svoje poglede, prispevajo znanje in ozaveščajo

V projektu *Dreamlike Neighbourhood* so imeli udeleženci priložnost, da se vidijo, slišijo in da ozaveščajo druge o svoji prisotnosti v prostoru in prispevanju ob pomoči različnih dejavnosti. Ozaveščanje poteka v javnih občilih, na sestankih z deležniki, na dogodkih ali v javnem prostoru.

Pripomočki in dejavnosti

- Pripovedovanje zgodb v javnosti
- Pogovor z arhitekti, urbanisti in drugimi strokovnjaki
- Sodelovanje v raziskovanju starosti prijaznih mest
- Premik pogledov: od preučevanja mesta k preučevanju sebe v mestu
- Mednarodni poulični dogodek: okrogla miza
- Zasnova in postavitve razstav
- Snemanje kratkega filma

Pripovedovanje zgodb v javnosti

V Avstriji je queraum skupaj z udeleženci sosedske skupine organiziral javno pripovedno kavarno na prostem. Bila je del »Dnevov čuječnosti«, ki jih je organizirala [pobuda Čuječnost 8.](#) (samo nemško) v 8. okrožju na Dunaju.

Projektna ekipa je skupaj z udeleženci sosedske skupine pripravila navdihujoča vprašanja, citate in zgodbe, obiskovalce pa povabila, da se pridružijo prireditvi. Javno pripovedno kavarno so organizirali tako, da so se je lahko vsi udeležili – vsi, ki jih je to zanimalo. Lahko so se ustavili in poslušali in/ali se usedli ter se pridružili razpravi. Na ta način je »Plauderei« postal javni dogodek in je dosegel prebivalce mestne četrti.

Udeleženci sosedske skupine so omogočali delovanje javne pripovedne kavarne, ta pa je dosegla širše občinstvo. Izmenjali so si izkušnje in mnenja o soseski. Zdi se, da je bilo sodelovanje na javnem dogodku dogodek tudi za udeležence. Zanje je bila posebna izkušnja to, da so šli po soseski, ki ni njihova in postali so dejavni in vidni v javnosti. Udeležba je pozitivno vplivala tudi na skupinsko dinamiko: udeleženci so svojo »pot« organizirali sami in se prvič srečali zunaj kluba.



Udeleženci projekta so ob »Dnevu čuječnosti« vodili pripovedno kavarno in spodbujali medgeneracijske izmenjave o »sanjskih« soseskah. Bilo je to na živahnem trgu v 8. okrožju Dunaja.

Foto © queraum

Pogovor z arhitekti, urbanisti in drugimi strokovnjaki

Sosedska skupina Bouwlust v Haagu je prispevala svoje poglede in zamisli k projektu urbanega razvoja v svojem okrožju. Hiše iz povojnega obdobja in okrožja v jugozahodnem Haagu so na obrobju mesta in jih je treba prenoviti. Nekatero hišo bodo obnovljene, mnoge pa bodo tudi porušili in nadomestili z novogradnjami. Novogradnje zahtevajo tudi rušenje velikega doma starejših ob sejmišču, poleg središča za srečevanje Randveen v Bouwlustu. Tudi ta center bodo porušili in zgradili novega.

Občina je organizirala posvetovalna srečanja. Tako je prebivalce obveščala o različnih fazah projekta. Ker pa so ta srečanja potekala zvečer, se jih starejši niso udeleževali. Balí so se tudi, da se njihov glas ne bo slišal.

Iz tega razloga je skupina Dreamlike Neighbourhood povabila občinske funkcionarje in vodje projektov ter stanovanjske skupnosti na enega svojih skupinskih sestankov.

Na sestanek so se udeleženci pripravili skupaj. Izmenjava med udeleženi je bila načrtovana kot odprta skupinska razprava. Dogovorjeno je bilo, da ne bo predavanja s PowerPointovimi diapozitivi ali čim podobnim. Vodje projekta so prosili udeležence, naj v skupino pridejo pripravljeni, da naj prisluhnejo in razmišljajo ter se učijo od starejših.

Vodje projektov so na sestanek prinesli načrte in jih razložili udeležencem. Ti so lahko prispevali svoje poglede in odzive. Vprašanja so bila, denimo, »Kaj pa varnost?« in »Kaj pa dostopnost?«. Udeleženci so na primer menili, da načrtovano polkletno parkirišče ni varno za starejše. Poleg tega so udeleženci predlagali načrtovanje objektov, kot so zdravstveni dom, dnevni vrtec in kavarna. Načrtovani so bili na zunanji strani stanovanjske stavbe z vhodom z glavne ulice.

Udeleženci pa so dejali, da bi jih raje imeli na notranji strani, obrnjeni proti soseski. Z njihovega vidika bi to bolj dalo občutek soseske, varnosti in bi omogočilo lažjo uporabo. Izkazalo se je, da projektanti razmišljajo bolj o finančni izvedljivosti kot o prijetnem življenjskem okolju za prebivalce.

Sestanek je pokazal, kako je močboljšati dialog med občino in prebivalci. V majhnem okolju se skoraj vsi počutijo varne, tam jih slišijo. Vodje projektov so prišli k stanovalcem, namesto da bi bilo obratno in stanovalci so se lahko izrazili.

Sodelovanje v raziskovanju starosti prijaznih mest

Haag se je leta 2014 pridružil Mreži starosti prijaznih mest Svetovne zdravstvene organizacije. Občina redno organizira pregledne razprave, da bi ugotovila, kako starejši doživljajo svoje soseske. Vsakič je poudarek na drugem vprašanju. Nedavna pregledna razprava je bila razprava o »varnosti«.

Delavnice so potekale v različnih okrajih Haaga – organizirala jih je Haaška univerza za uporabne vede. V Transvaaleu je bila delavnica, povezana s skupino *Dreamlike Neighbourhood*, v središču skupnosti Mandelaplein. Sosedsko skupino sestavljajo predvsem moški, ki imajo maroško migracijsko ozadje. Ker udeleženci ne govorijo dobro nizozemščine, je bil prisoten tolmač.

Da bi spodbudili živahno razpravo, so raziskovalci pripravili nekaj ključnih vprašanj o pogledih in mnenjih udeležencev, njihovih izkušnjah in možnih rešitvah za varnejšo sosesko. Ta oblika razprave je udeležencem omogočila izmenjavo izkušenj in zamisli. Obravnavana so bila naslednja vprašanja: varnost doma, varnost v javnih prostorih in onesnaževanje ulic. Poleg tega so udeleženci predlagali tudi, da bi obstajala možnost anonimnega poročanja o kaznivih dejanjih in vandalizmu in možnost obveščенosti ali usposabljanja na temo varnosti v skupnostnih centrih, džamijah ali kavarnah. Predlagali so tudi skupne sprehode s predstavniki mesta, policije in starejših. Na ta način bi lahko na kraju samem neposredno razpravljali o nekaterih vprašanjih in možnih rešitvah. Udeleženci so navedli, da bi nastopali v soseski kot »pomočniki«, kot tisti, ki držijo sosesko pri življenju. Na suknjiču bi denimo nosili posebno oznako v ta namen.

Medtem ko je bila delavnica dobra priložnost za skupnost, za zbiranje informacij in za povratne informacije starejših, je tudi omogočila občini, da starejšim pokaže, da njihovo mnenje šteje in je cenjeno.

Premik pogledov: od preučevanja mesta k preučevanju sebe v mestu

Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje se že vsaj tri desetletja posveča temi arhitekture in urbanizma. V projektu *Dreamlike Neighbourhood* so se nekatere njene študijske skupine spremenile v sosedske skupine *Dreamlike Neighbourhood*. Svojim članom/icam so omogočile, da se osredotočijo na različne vidike življenja starejših v soseskah. Člani/ce teh skupin so se pogovarjali o sebi v mestu: kako mesto/ soseska vplivata na njih in kako oni vplivajo na mesto?

Primeri tem, ki so jih predlagale in obravnavale sosedske skupine:

- Kaj je sanjska soseska v naših očeh (kaj naj bi bilo tam)?
- Dostopnost in razpoložljivost ter umeščenost javnih stranišč v prostoru
- Kako spremeniti javna stranišča v kraje kulture in učenja? Primer mesta Kranj.
- Enakost spolov v mestu in starosti.
- Zelene površine in potrebe starejših.
- Model varnega staranja, pa tudi kulturni in socialni model staranja v mestu.
- Sistem za starejše pomembnih krajev, takšnih, ki omogočajo kakovostno staranje.
- Rušenje in/ali izgradnja mesta?
- Kaj, če nekdo ne more od doma? Kaj je treba storiti?
- Pomen teritorialnega kapitala (kaj naredi življenje v soseski prijetno in enostavno?)
- Prevoz v mestu. Zakaj bi (starejši) prebivalci morali ali zakaj ne bi smeli nasprotovati enonamenski soseski in škodljivi gentrifikaciji mestnih območij?

Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje, partnerica v projektu, je povzela misli članov/ic skupine in jih vključila v članke, ki so izšli v več nacionalnih časopisih, specializiranih revijah, kot so *Outsider*, *Bauhaus*, *Hiše*, pa tudi v obliki prispevka na nacionalni TV in v radijskem programu, v katerem so sodelovali starejši študenti te univerze/člani in članice sosedskih skupin.

Mednarodni poulični dogodek: okrogla miza

V sodelovanju s specializirano revijo Outsider so člani/ce ene izmed ljubljanskih sosedskih skupin organizirali okroglo mizo na prostem. Izmenjali so misli, raziskovalna spoznanja in podali priporočila glede kakovosti sosek. Dogodek je bil tako za vabljeno občinstvo kot mimoidoče. O njem so poročali mediji.

Berite članek o uličnem dogodku [tukaj](#) (samo v slovenščini):

»Skupaj je bolje«, okrogla miza na mednarodnem dogodku sosedske skupine

Foto © Janez Marolt



Zasnova in postavitve razstav

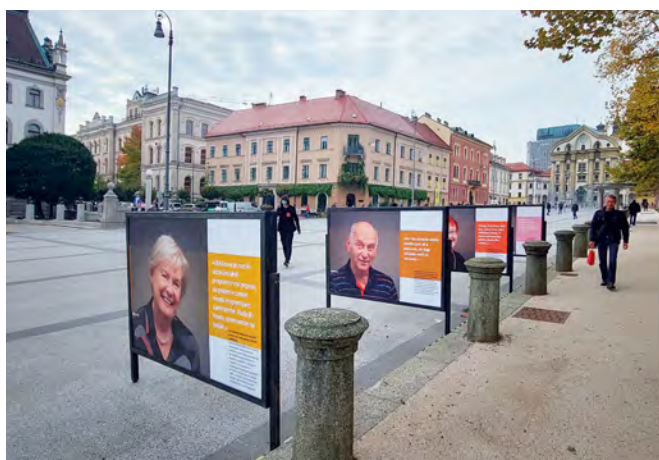
V projektu *Dreamlike Neighbourhood* je bila prepoznavnost zelo pomembna. Na javnih dogodkih (→ glej [mednarodni ulični dogodek: Okrogla miza](#) in [javna pripovedna kavarna](#)), v člankih (→ glej [Premik pogledov: od preučevanja mesta k preučevanju sebe v mestu](#)) in video-posnetkih (→ glej [Snemanje kratkega filma](#)) so bili starejši deležni opore pri svojih javnih nastopih in javnih razstavah.

V sodelovanju z Društvom arhitektov Ljubljane in mestnimi oblastmi je Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje skupaj s sosedskimi skupinami projekta zasnovala in večino dogodkov izvedla v Mesecu urbanega prostora, ki so bili – na pobudo sosedske skupine in mentorice skupine – posvečeni starosti v mestu. Udeleženci so prispevali k razstavi na prostem in razstavi v osrednji Mestni galeriji. Prispevali so tako h konceptu kot postavitvi razstav. Te so vključevale tudi podroben pregled organizacij in zanimivih primerov družbene participacije starejših. Razstave so tako strokovnemu kot splošnemu občinstvu ponudile več informacij o tem, kaj je kakovostno mestno okolje v očeh starejših, na temelju predstavitev njihovih izkušenj in raziskovalnih spoznanj.



Starejši, drznejši in ustvarjalni. Nekateri avtorji razstave v osrednji Mestni galeriji, ki jo je odprl podžupan Ljubljane, tudi sam arhitekt.

Foto © Janez Marolt



Kam v Ljubljani? Razstava sosedskih skupin (v sodelovanju z Društvom arhitektov Ljubljane) na enem glavnih ljubljanskih trgov. Razstava na prostem je tako strokovnemu kot splošnemu občinstvu posredovala več informacij o tem, kaj je kakovostno urbano okolje v očeh starejših na temelju njihovih izkušenj in raziskovalnih spoznanj.

Foto © Meta Kutin

Snemanje kratkega filma

Udeleženci sosedskih skupin v Ljubljani in na Dunaju so prispevali dva filmska projekta:

V filmu *Mesto 65+*, ki je bil prikazan ob odprtju razstave *Mesto 65+*, med umikom in urbanostjo, so udeleženci sosedske skupine posredovali svoje zamisli, navedli svoje potrebe in podali misli o svojih soseskah ter starosti prijaznem mestu. Predstavili so tudi svoje raziskovalne ugotovitve glede življenja starejših v mestu. Sodelovali so tudi pri izdelavi scenarija filma.

Film *Mesto 65+* si lahko v slovenščini z angleškimi podnapisi ogledate [na](#).

Na Dunaju so udeleženci projekta »Plauderei am Hofferplatz« v kratkem filmu prikazali svoj prispevek k projektu *Dreamlike Neighbourhood*. Film prikaže bogata in zabavna srečanja Plauderei.

Oglejte si ta kratki film »Plauderei am Hofferplatz« v nemščini z angleškimi podnapisi [tukaj](#).

Udeleženci sosedske skupine v klubu upokojencev Hofferplatz na Dunaju v kratkem filmu med seboj izmenjujejo poglede in mnenja na »Plaudereien« (klepeti).

Foto © queraum



Starejši raziskujejo svojo sosesko in vključujejo še druge

Obstajajo različni načini raziskovanja soseske, kot je razvidno iz naslednjih primerov:

- Menjava kraja in tem
- Obiskovanje in analiza novih stvaritev
- Študijska srečanja na prostem
- Raziskovanje navidezne resničnosti
- Sodelovanje na Dnevu zemlje
- Moderirani sprehodi v Pragi

Menjava kraja in tem

Sosedska skupina organizacije Letokruh je raziskala različne kraje in se spoznala z novimi urbanimi in arhitekturnimi stvaritvami v Pragi. Sleherni sestanek skupine je organizirala na drugem mestu v soseski. Izbira lokacije se je povezovala s temo. Na nekatera srečanja so bili povabljeni strokovnjaki in različni deležniki. Sprva je animator skupine udeležencem predlagal kraje in teme. Po nekaj srečanjih pa so udeleženci sami imeli zamisli za nadaljnje dejavnosti (npr. ogled starega mesta pod vodstvom starejših prostovoljcev) in k temu so pridali še svoje teme.

Naj navedemo primer. Skupina je obiskala eno najvišjih in največjih poslovnih stavb v Pragi. Srečala se je tudi z razvijalcem projekta in arhitekti. Udeleženci so tako imeli priložnost predlagati nekaj zamisli za prihodnji razvoj mestnega okrožja (npr. prostor za šport starejših več parkov in zelenja, kavarno za starejše ali boljši navigacijski sistem). Te izkušnje so jim dale občutek, da so njihovi pogledi ustrezni in slišani.

Povratne informacije udeležencev so pokazale, da je takšna oblika srečevanj dobra in da starejšim omogoča raziskovanje njihove soseske, izražanje pogledov in mnenj ter prispevanje njihovih talentov in znanja. Vse to je privedlo do večje ozaveščenosti o lastni vrednosti, do močnejših medsebojnih vezi, večje neodvisnosti in poguma. Menimo, da je potovanje samo zase cilj in da so priložnosti za srečanje in razpravo o različnih temah ključne za krepitev moči in dolgoročno delovanje skupnosti.

Obiskovanje in analiza novih stvaritev

VLjubljani so sosedske skupine Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje obiskale in analizirale nov Kulturni center Cukrarna (bivša tovarna sladkorja) v četrti Poljane, Kiosk (novo prenovljena nekdanja ulična trafika, ki jo je zasnoval mestni arhitekt Jože Plečnik), novo zgrajeni trg Prekmurskih brigad v isti soseščini, trg pred Gimnazijo Poljane in prenovljeno gimnazijsko stavbo. Ugotovili so, da je mestna četrt tradicionalno namenjena predvsem šolanju in izobraževanju in tako so predlagali program sodelovanja med različnimi izobraževalnimi ustanovami, vključno z UTŽO, na to temo mestne četrti.

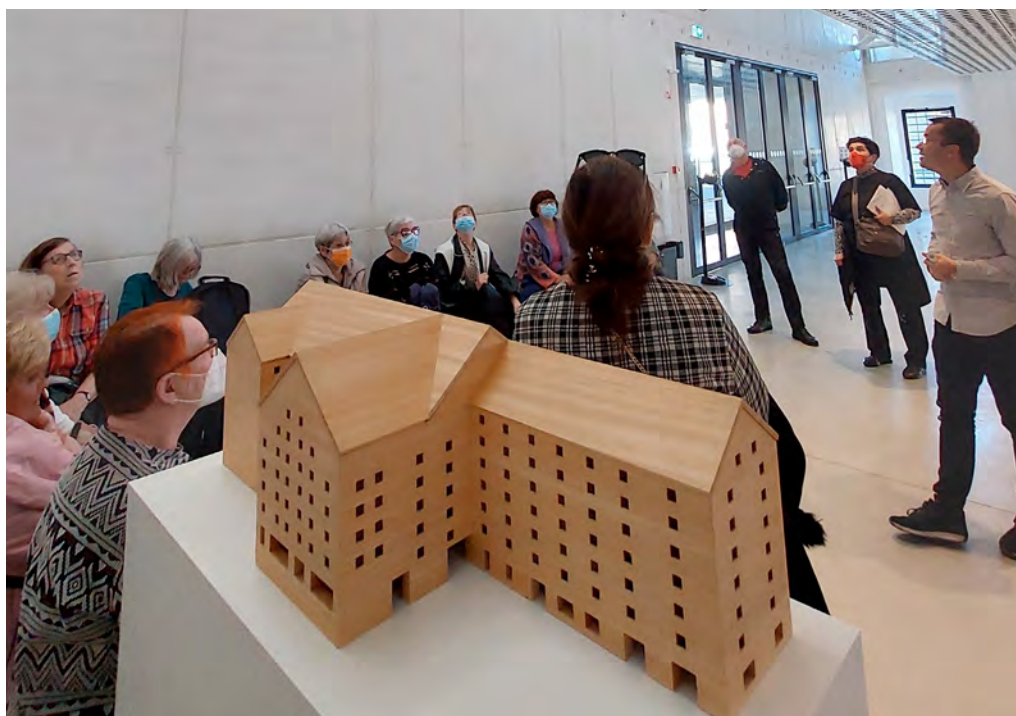
Študijska srečanja na prostem

Sosedske skupine so še posebej cenile svoja številna študijska srečanja na prostem. Pogovori na terasah kavarn, v parkih in drugih kontaktnih conah, ob obisku kulturnih ustanov in javnih prostorov v soseski Poljane itd.

Starejše velja sproti obveščati o spremembah v mestu.

Sosedske skupine na obisku v Cukrarni

Foto © Meta Kutin



Raziskovanje virtualne resničnosti

Na enem svojih študijskih obiskov je sosedska skupina iz organizacije Letokruh obiskala igralnico virtualne resničnosti. Začetno negotovost glede novega okolja in opreme sta hitro nadomestili vedoželjnost in želja po preučevanju neznanega. Približevanje virtualne resničnosti starejšim in spoznanje, da ima tudi ta druga resničnost kaj ponuditi, je bila dokaj nova izkušnja za skupino, kar je sprožilo dolgotrajne in živahne razprave o novih tehnologijah in njihovi uporabi.



Obisk virtualne igralnice je udeležencem sosedske skupine v Pragi ponudil povsem novo temo za razpravo.

Foto © Letokruh



Vsak dan lahko živiš drugo resničnost. Jirka »skače z nebota«.

Foto © Letokruh

Sodelovanje na Dnevu zemlje

Mestna občina Praga 4 je ena večjih podpornic organizacije Letokruh in *Dream-like Neighbourhood* v Pragi. Skupaj sta oba akterja organizirala ekološko naravnano dogodek. Na Dan zemlje je sosedska skupina odšla v bližnji gozd zbirati smeti, da bi izboljšala svoje okolje. Njihova dejavnost ni koristila le okolju, temveč tudi skupini. Omogočila je spontan pogovor, medsebojno spoznavanje in ukvarjanje s podnebnimi spremembami, največjim družbenim vprašanjem.

Na Dan Zemlje je sosedska skupina v Pragi delovala skupnostno. To ni koristilo le okolju, ampak tudi skupinski dinamiki.

Foto © Letokruh



Moderirani sprehodi v Pragi

V Pragi se je sosedska skupina redno sprehajala po mestu. Sprva je osebje Letokruha organiziralo sprehode in zagotavljalo kratek vsebinski uvod v sprehod. Po nekaj ogledih so se udeleženci začeli sestajati sami in ustanovili so skupino WhatsApp. Tam so beležili datume in ure sprehoda. Udeležence so povabili, da prinesejo nekatere fotografije, da si jih skupaj ogledajo, prispevajo zamisli za naslednje ogledе mesta. Eden od članov skupine je prevzel vlogo vodnika in pripravil je ogledе različnih predelov glavnega mesta, udeleženci pa so si ogledovali predvsem spomenike, zgodovinske znamenitosti in prisluhnili so zgodbam v povezavi z njimi (npr. praški grad, mestece, samostan sv. Agnes, Vyšehrad itd.).

Peš ogledi so postali priljubljeni, skupini se je pridružilo več ljudi. Udeleženci so uživali v odkrivanju novih krajev, spoznavanju svojega mesta, izmenjavi izkušenj, skupnem preživljanju časa in dejavnem gibanju po soseski. Izkušnje kažejo, da je pomembno, da sprehode krojimo po zmožnostih udeležencev in glede na njihove potrebe. Če so, denimo, vključene osebe s posebnimi potrebami, se velja prepričati, da so na poti na voljo klopi, pa tudi, da je pot primerna za invalidske vozičke ali sprehajalce.

Starejši se učijo in se medsebojno podpirajo

Sosedske skupine so odlična oblika in metoda za medsebojno učenje ali učenje od zunanjih strokovnjakov. Dejavnosti v podporo starejšim in njihovem učenju so:

- Vrstniško učenje
- Učenje z delovanjem
- Hiša identitete, širok pogled na staranje na vseh področjih življenja
- Mrežni pripomoček »Dobro drug za drugega«
- Tehnologija v vsakdanjem življenju – predajanje izkušenj in skrbi o okolju

Vrstniško učenje

VLjubljanjani so v sosedskih skupinah uporabljali predvsem dialog in dialoško učenje ter medsebojno učenje v študijskih krožkih. Na srečanjih so dialog spodbudili s članki, filmi ali TV-pogovornimi oddajami, razstavami, razpravami o aktualnih dogodkih ali raziskovalnim učenjem. Člani skupine so predlagali in izbrali vprašanja, ki so jih zanimala. Izbrali so časopisne članke ali članke iz specializiranih revij o novih mestnih projektih, obnovitvenih delih ali načrtih za prihodnost. Branje o novih mestnih projektih je, denimo, sprožilo številna nasprotujoča si mnenja in žive razprave. Rezultate razprav so povzeli v pisni obliki. Posredovali so jih javnosti.

Vrstniško učenje. Ljubljana in kako jo vidijo starejši. Sosedske skupine so se začele učiti o urbanosti svojih sosesk in širših območij. Spoznavale so aktualne stvaritve in dogodke v mestu, akterje, ki so odgovorni za razvoj javnega prostora. Srečale so se tudi z akterji, odgovornimi za konceptualizacijo javnega prostora. D. »uči« svoje »sošolce«.

Foto © Meta Kutin



Učenje z delovanjem

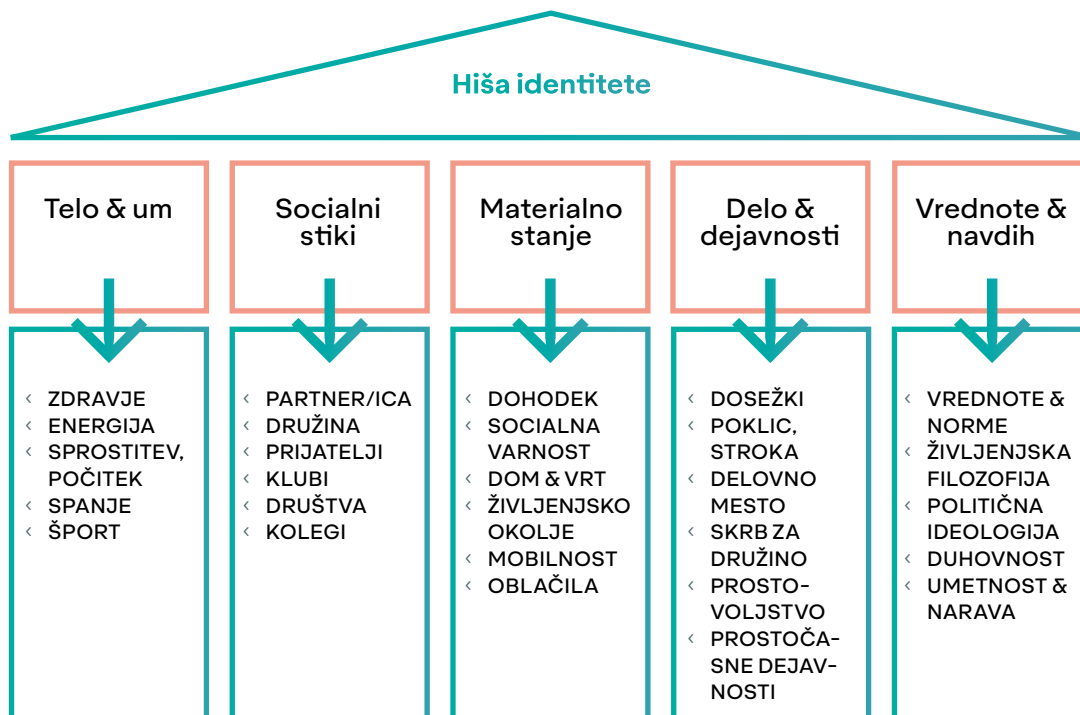
Ena od sosedskih skupin v Ljubljani je izbrala raziskovanje/ raziskovalno učenje kot način odkrivanja soseske in medsebojno učenje. V raziskovalnem projektu so se udeleženci osredotočili na preteklost, sedanost in prihodnost Poljanske četrti, kjer se nahaja Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje.

Udeleženci so pregledali gradivo v arhivih, zbrali so stare razglednice območja, iskali so avdiovizualno gradivo in se sprehodili po soseski, hkrati pa so razpravljali o fizičnem in družbenem okolju. Odkrili so najlepše poglede v prostoru.

Raziskovalno učenje sosedske skupine *Dreamlike Neighbourhood* je sledilo več korakom:

- 1) Analizirali so lastne interese:**
Spodbujali smo jih, naj brez reda zapišejo vtise in pišejo o svojih osebnih izkušnjah v tej mestni četrti. Člani raziskovalnih skupin so, denimo, opisali, kaj so odkrili na poti do stavbe UTŽO (»Kaj ste opazili, ko ste prihajali na univerzo?«).
- 2) Svoje ugotovitve so združili v tematske grozde.**
Pojavile so se različne kombinacije posameznih zapisov in zgodb. Združili so jih tako, da so izkušnje in srečanja povezali tudi z aktualno prostorsko tematiko.
- 3) Zbirali so informacije in podatke o izbranih temah.**
Posamezne teme so člani sosedskih skupin obogatili z zgodbami neznanih meščanov, ki so jih povabili k sodelovanju preko svojega socialnega kroga ali osebnih socialnih omrežij (sorodniki, prijatelji, bivši sodelavci, sosedje...). Načine zbiranja podatkov so prilagodili posameznim anketirancem: ustni pogovor ali pisanje ali pisanje lastnih zgodb in beležk. Fotografije so posneli v četrti in stavbah. Govor je bil o nedavni prenovi Poljanske ulice. Ugotovitve so beležili.
- 4) Osebne zgodbe, zbrane v grozdih, so se povezale v posamezne teme. Opremili so jih z uradnimi podatki.**
Zgodbe so nato preučevali z različnih zorišč. Umestili so jih v teoretske okvire. Pridali so podatke iz strokovne literature in študij, tako so zgodbe postale bolj verodostojne. Člani skupin so hodili v knjižnice, arhive, muzeje, kulturne centre in na nacionalni radio, pri tem pa so neizmerno pomagali drug drugemu in skupaj iskali relevantno literaturo.
- 5) Javna kampanja:**
Člani sosedske skupine so prispevali h konceptualizaciji razstave, napisali so filmski scenarij (morali so se naučiti, kako se piše) in posneli film. Udeleženci so sodelovali tudi v TV filmu o stanovanjih starejših in dostopnosti javnega prostora. Poleg tega so si medsebojno pomagali pri pripravi uličnega dogodka. Na okrogli mizi s študenti arhitekture in arhitekti so razpravljali o svojih pogledih in ugotovitvah (→ glej [Mednarodni ulični dogodek: okrogla miza, snovanje in postavitve razstav, snemanje kratkega filma](#))

Hiša identitete, širok pogled na staranje na vseh področjih življenja



Vir: Slika temelji na *Huis van de Identiteit*, Houben, P. (2009). *Interactief levensloopbeleid*. Amsterdam: SWP.

Zelo navdihujoča metoda, preizkušena v sosedskih skupinah, je bila »Hiša identitete«. Osnovno načelo je »preučiti vašo situacijo in vaše okolje z različnih zornih kotov«. Tega nismo vajeni, saj se pogosto ukvarjamo z vprašanji bolj fragmentarno. Posledično pride do opustitve preučevanja pomembnih virov, pomembnih za osebnostno rast in pridobivanje moči. Koncept vsebuje opredelitev petih temeljnih področij življenja in vseživljenjskega razvoja. Pet področij življenja skupaj tvori »hišo identitete« (Petzold, Houben, 2002, 2009, Van Gennip, 2009). Spodnja slika hiše s petimi sobami ponazarja področja.

Za kaj gre v petih sobah?

Telo in um

V sobi »Telo in um« so teme, kot so gibanje, spolnost, videz, mišična moč in duševno dobro počutje. Telo in psiha sta lahko ogrožena; pomembno je ohraniti telesno in duševno zdravje.

Vprašanja, ki si jih je moč zastaviti, so: Ali jem zdravo? Ali dovolj telovadim? Se lahko sprostim? Sem zadovoljen s svojim spominom? Ali uporabljam sodobne medije?

Družbeni stiki

Soba družbenih stikov predstavlja socialno omrežje, odnose, kot so odnosi v družini, s prijatelji, sosedi in v društvih. V tej sobi si je moč postaviti vprašanja, kot so: Se kdaj čutim osamljen/a? So moji odnosi zadovoljujoči? Me drugi podpirajo? Ali jaz podpiram druge?

Materialna blaginja

V sobi materialne blaginje je moč obravnavati teme, kot so denimo dohodek, streha nad glavo, dovolj udoben dom in varno okolje. Vprašanja so: Ali je moj dom ustrezen? Ali živim v prijetni soseski? Ali uporabljam storitve, do katerih sem upravičen? Sem dovolj mobilen/a, da lahko sodelujem v družbi?

Delo in dejavnosti

Soba delo in dejavnosti je kraj, kjer je starejšim omogočeno razpravljati o stvareh, ki se jih lotijo. Pomislite na (prostovoljno) delo, o pomenu, da »imamo nekaj, kar nas zaposluje«, nekaj ustvarjalnega. Dobra tema je generativnost (Erikson et al. 1971)¹. Generativnost, da so starejši pripravljene kaj narediti za druge, pustiti nekaj za seboj, nekaj, kar je vredno drugim generacijam. Kaj lahko prispevam? Si želim imeti/potrebujem službo/plaćano delo? Je prostovoljstvo zame? Sem pripravljen pomagati sosedom, kadar me potrebujejo in ali so pripravljene pomagati meni? Kako gradim svojo vlogo neformalnega oskrbovalca: ali obvladam delo ali obstaja nevarnost, da se preveč obremenim?

1 Erik H. Erikson, Joan M. Erikson, Helen Q. Kivnick (1994) Vital Involvement in Old Age New York, London: New York, London. W.W. Norton and Company.

Vrednote in navdih

Soba vrednot in navdiha obsega zamisli in vrednote, ki so vam v duhovno oporo, ali bi jih morebiti želeli uresničiti v svojem življenju. Nekaj primerov vprašanj, na katere velja iskati odgovore: "Kaj mi je pomembno? Kaj je zame smiselno? Mi vera še zmeraj kaže pot? Če se ozrem na svoje življenje doslej, kaj vidim? Mi je všeč umetnost, se morda tudi dejavno izražam z umetnostjo?"

Poglobljen pogovor o sodelovanju in smislu se dotika vseh področij življenja.

Na vseh teh področjih se lahko udeleženci v dialogu vprašajo:

- Kako mi gre?
- V katerih sobah se počutim močen?
- V katerih sobah se lahko naučim česa novega? Se zavzamem in osebno rastem?
- V katerih sobah moram sprejeti izgube?
- V katerih sobah naj prilagodim svoje ambicije in si privoščim več počitka?



V Haagu so se udeleženci sosedskih skupin med seboj učili tako, da so si zaupali sanje in želje.

Foto © Loes Hulsebosch

Ne zapirajte se v eno samo sobo

Tisti, ki imajo primanjkljaje v eni teh sob, včasih dolgo iščejo izboljšanje znotraj ene in iste sobe. Zaklenejo se v eno sobo. Če jim, denimo, diagnosticirajo neko bolezen, se lahko zaprejo v razmišljanje, da jim lahko pomaga le zdravnik. Nekdo, ki ostane brez dela, išče leta dolgo – pogosto zaman – povsem enako delo, kot ga je že imel in enako visoko plačilo. Nekdo, ki ostane sam, vse svoje napore vloži v iskanje novega partnerja. Na ta način pogosto opleta zaman in ne zagleda novih priložnosti.

V skupinah *Dreamlike Neighbourhood* v Haagu je Dom identitete navdihnil številne različne teme za nadaljnjo razpravo. Teme, kot so nespečnost, samozavest in prepričljivost in samozavest pri obisku zdravnika, dejavnosti v soseski, kako deluje sistem zdravstvenega zavarovanja, digitalno opismenjevanje itd.

Metoda spodbuja iskanje novih priložnosti za sodelovanje in smisla v najširšem pomenu besede.

Mrežni pripomoček »Dobro drug za drugega«

VBouwlustu (Haag) sta skupnostna delavca povabila sosedsko skupino, da preizkusi mrežni pripomoček »Dobro drug za drugega«. Mrežni pripomoček so razvile nizozemske zadruge oskrbovalcev. Gre za organizacijo oskrbe in podporo v manjšem obsegu.

Omrežni zemljevid daje vpogled v vaše socialno omrežje. Pod vodstvom skupnostnih delavcev je skupina obravnavala naslednje teme:

1. Dnevna opravila in področja: gospodinjstvo/ vrt, finance, prevoz, nakupovanje/kuhanje, računalniki, hišni ljubljenci.
2. Družabno življenje: družabnost, pristočasne dejavnosti.
3. Dober pogovor: pogovorni partner
4. Zdravstvena oskrba

Pri vseh temah so udeleženci vnesli vsaj eno ime osebe, ki jim pomaga in dodali, kaj bi radi naredili za nekoga v svojem omrežju. Ta vaja je ustvarila živo razpravo, kajti nekateri udeleženci niso vedeli, kaj bi napisali.

Z naslednjim korakom se je razvila razprava o naslednjih vprašanjih:

- Ali ljudje, ki ste jih omenili, in katerih ime ste zapisali v obrazec, vedo, da mislite, da lahko računate nanje?
 - > pogovorite se z njimi in pogovorite se o tem, kaj lahko in kaj želite narediti drug za drugega.
- Imate na zemljevidu prazne prostore?
 - > kako lahko v skupini okrepite ali razširite svoje socialne stike.

Omrežna kartica »Dobro za drug drugega« je odlično orodje za razmislek o vašem socialnem krogu in razmislek o tem, kje bi lahko začeli krepiti ali širiti svoje socialno omrežje.

Tehnologija v vsakdanjem življenju – predajanje izkušenj in skrbi o okolju

V nizozemskih skupinah se je večkrat pojavilo vprašanje rabe mobilnih telefonov in drugih tehničnih naprav. Postalo je očitno, da se starejši spoprijemajo z velikimi primanjkljaji na digitalnem področju. Skoraj na vsej področjih svojega življenja se morajo sporazumevati digitalno: z banko, oblastmi, zdravniki, lekarnarjem, zdravstvenimi zavarovalnimi agenti, na potovanjih. Pogovarjajo se o ukrepih proti kovidu. Naročajo hrano v restavracijah s kodami QR, digitalno nakupujejo itd. Veliko starejših komaj dohaja hitre spremembe.

Kot so pokazale naše izkušnje, je smiselno obravnavati ta vprašanja v skupini. Skupinska srečanja je moč posvetiti učenju novih aplikacij, učenju o digitalnih napravah, razpravi o nekaterih posebnih vprašanjih, vajah iz uporabe aplikacij. Člani skupine se lahko skupaj urijo in pridobivajo digitalne veščine. Lahko se uporabi znanje in druge vire udeležencev. Npr. nekdo je morda seznanjen z digitalnim orodjem, nekdo drug je morda zares dobro seznanjen s tem, kako uporabljati neko drugo orodje. Skupaj se pride dlje!

Veliko je tudi manj znanih digitalnih orodij, ki so predvsem za starejše, denimo, tistih za boljše pomnjenje ali pa aplikacij, ki opozarjajo, kdaj je treba vzeti zdravilo. Obstajajo roboti in aplikacije, ki ohranjajo družbene vezi starejših ali pa jih, denimo, opozarjajo, kaj je treba narediti čez dan. Opazili smo, da so starejšim takšne aplikacije všeč in se jim zdijo koristne, vse dokler so prilagojene njihovim dnevnim opravilom in njihovim potrebam. V ilustracijo povedanega navajamo dva primera:

V centru za pomoč na domu, centru Saffier na severu Haaga, v soseski Benoordenhout, so odprli posojilnico digitalnih pripomočkov. Udeležencem sosedske skupine so prikazali več oblik in načinov digitalne pomoči. Udeleženci so na primer lahko preizkusili očala obogatene resničnosti in tako preizkusili kolo Ferris na plaži Scheveningen ali na avtobusu, ki pelje do knjižnice. Udeležencem so se tovrstne izkušnje zdele poučne in navdihujoče.

Udeleženci skupine is soseske Transvaal so dobili na posodo tablico. Na srečanjih v *Dreamlike Neighbourhood* so nenehno vadili načrtovanje poti, spremljanje javnega prevoza, iskanje informacij.

Starejši naj bodo čim dlje neodvisni. Tehnologija pomaga ljudem, da ohranijo nadzor nad lastnim življenjem. Izkušnje kažejo, da je učenje drug od drugega resnično spodbudno!

Starejši ostajajo v stiku v času »fizične oddaljenosti«

Pandemija je bila izziv – ne samo za naš projekt, ampak tudi za sosedske skupine. Partnerji so morali iskati nove načine za stik in ostati v stiku – načine, ki so lahko v pomoč tudi v prihodnosti (brez pandemije).

→ Telefonski intervjuji

→ Skupina WhatsApp

→ Spletne srečanja po Zoomu in razprave

Telefonski intervjuji

V Avstriji je bilo treba zaradi COVID-19 na kasneje preložiti začetek [pripovedne kavarne](#). Da bi ostali v stiku s (potencialnimi) udeleženci in da bi jih dejavno vključevali, je queraum moral razmišljati o alternativnih načinih.

Projektni tim se je odločil, da bo vodil pogovore po telefonu in bo udeležence sosedske skupine povprašal o tem, kaj so doživeli na potovanjih. Člani tima so naredili vse, da so bili pogovori neformalni. Za začetek pogovora so pripravili nekaj splošnih vprašanj, denimo: katerih potovanj se najraje spominjate? Kateri so za vas najljubši kraji ali kraji, ki vas napolnijo z energijo? Tako kot v klepetih iz oči v oči pa je projektni tim kmalu prešel k drugi temi. Telefonski pogovori so bili dobra priložnost za to, da se udeleženci učijo in se skupaj »ogrejejo« za »Plaudereien«.

Zgodbe so prerasle v zapise, ki jih je queraum uporabil v [pripovednih kavarnah](#) takoj, ko se je bilo mogoče ponovno srečati iz oči v oči. cing and isolation.

Skupina WhatsApp

Pandemija COVID-19 je projektni tim Letokruh motivirala za nove oblike sporazumevanja med starejšimi prostovoljci. Želeli so, da bi jim lahko dali priložnost, da se med seboj povežejo in se sporazumevajo ter da se med seboj podpirajo in motivirajo (tudi) v času fizične oddaljenosti in izoliranosti.

Takoj, ko je bilo jasno, da srečanja iz oči v oči niso mogoča, so udeleženci sosedske skupine ustanovili skupino WhatsApp. Udeleženci so jo zelo dobro sprejeli in s skupino so tako ostali v stiku. Kasneje, ko so se udeleženci ponovno osebno srečali, se je skupina WhatsApp izkazala kot primerna za spodbujanje skupnih dejavnosti, izmenjavo besedilnega in slikovnega gradiva s skupinskih srečanj in skupnih izletov (npr. vodeni ogledi mesta). Udeleženci so ta kanal sporazumevanja sprejeli in tako drug drugemu pošiljajo dobre želje za rojstni dan, pošiljajo vabila na lastne prireditve in gledališke predstave, sami ustvarjajo vsebine in sami so moderatorji skupine.

Projektni tim je opazil, da lahko skupina »raste skupaj« ob pomoči digitalnih sredstev in navdušenje za uporabo novih tehnologij lahko razširi tudi v resnično življenje. Tako ustvari tesnejše medsebojne povezave in skupinske dejavnosti. To potrjujejo tudi izkušnje v Haagu: nek udeležec je vsak dan preko WhatsAppa celotni skupini pošiljal navdihujoč pregovor in s tem je vsem polepšal začetek dneva.

Spletna srečanja po Zoomu in razprave

VLjubljani so starejši študenti in člani sosedskih skupin nadaljevali z rednim spoznavanjem urbanih teorij in odkrivanjem svoje lastne vloge v mestu. Nadaljevali so s srečanji in razpravami o sošeskah po tistem, ko so se starejši študenti skupaj z mentorji in mentoricami skupin usposabljali za uporabo Zoom in drugih konferenčnih storitev. Skupine so organizirale tudi mednarodno konferenco z univerzama za tretje življenjsko obdobje v Zagrebu in Frankfurtu na temo mesta in lastnega modela raziskovanja mesta.

Impresum

Ta spletno zbirko pripomočkov smo razvili v projektu ERASMUS+ *Dreamlike Neighbourhood*. *Older people connect in their communities*. Spletna stran projekta website: www.dreamlike-neighbourhood.eu

Založila:

queraum. cultural and social research
English editor: Siobhán Denham
Oblikovanje: Verena Blöchl
Korektura slovenske različice: Urška Telban

Avstrija

- Vienna Pensioners' Residences Funds (KWP)
- Nachhaltiger ACHTSAMER 8. (Sustainable Mindful 8th)

Češka republika

- Passerinvest Group
- Občina Praga 4

Slovenija

- Društvo arhitektov Ljubljane
- Filozofska fakulteta, Oddelek za pedagogiko in andragogiko, Univerza v Ljubljani
- Mestna občina Ljubljana
- Revija Outsider

Nizozemska

- Woonservicewijken The Hague (Mreža stanovanjskih kooperacij, skrbstvenih in socialnih organizacij)
- Fondacija Saffier
- Skupnostni center Mandelaplain
- Stedelijke Ouderen Commissie, SOC (Mestni odbor starejših)

Partnerji v projektu *Dreamlike Neighbourhood*

Dreamlike Neighbourhood je projekt Erasmus+. Vodili smo ga od decembra do novembra 2022. Projekt so izvedli partnerji iz petih evropskih držav.

Avstrija (koordinatorica)

queraum. cultural and social research
www.queraum.org
Anita Rappauer & Susanne Dobner
rappauer@queraum.org,
dobner@queraum.org

Belgija

AGE Platform Europe
www.age-platform.eu
Ilenia Gheno
ilenia.gheno@age-platform.eu

Češka republika

Letokruh, z.ú. w
www.letokruh.eu
Vlad'ka Dvořáková & Katka Karbanová
vladka@letokruh.eu, katka@letokruh.eu

Slovenija

Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje
www.utzo.si
Meta Kutin, Dušana Findeisen,
Urška Majaron
meta.kutin@gmail.com,
dusanafindeisen1@gmail.com,
info@univerzatri.si

Nizozemska

AFEdemy, Akademija za preučevanje starosti prijaznih okolij v Evropi
www.afedemy.eu
Willeke van Staaldunin
willeke@afedemy.eu



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+

