



Analiza podatkov iz občine Velenje – anketa o psihosocialnem utripu članov AD UNI 3

Kazalo vsebine

SPLOŠNI DEL.....	2
ANALIZA PODATKOV O PSIHOSOCIALNEM UTRIPU ČLANOV AD UNI 3	3
SKLOP(1) vključevanje starejših v njihovo ožje in širše okolje	3
SKLOP(2) socialno življenje in povezovanje ter skupno delovanje v sklopu AD UNI 3	6
SKLOP(3) počutje in spopadanje članov AD UNI 3 s situacijo v času epidemije koronavirusa	7
SKLOP(4) načini vsakdanje aktivacije in ohranjanje pozitivne naravnosti članov AD UNI 3	9
SKLOP(5) izbor najpomembnejših aktivnosti za ohranjanje zdravja članov AD UNI 3	10
SKLOP(6) strinjanja članov AD UNI 3 glede vseživljenjskega izobraževanja in uporabe sodobnih digitalnih tehnologij	14
SKLOP(7) izvajanje aktivnosti za ohranjanje dobrega počutja v času epidemije koronavirusa med člani AD UNI 3	15
SKLOP(8) psihično stanje in socialne mreže članov AD UNI 3 v času epidemije koronavirusa	19
SKLOP(9) potrebe članov AD UNI 3 za lažje premagovanje situacije v smislu njihove aktivacije in ohranjanje socialne povezanosti v lokalni skupnosti	22
SKLOP(10) najprimernejši načini povezovanja na daljavo med člani AD UNI 3 v času epidemije koronavirusa.....	22
ZAKLJUČNI DEL	26

Analizo pripravila: Manja Šmarčan, Andragoško društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Velenje
Velenje, januar 2021

Gradivo izraža mnenje avtorjev_ic in ne predstavlja uradnega stališča AD UNI 3.



SPLOŠNI DEL

AD Univerza za III. življenjsko obdobje Velenje deluje že 35. leto, kot nevladna, nepridobitna, prostovoljska organizacija na lokalni in regijski ravni, s statusom društva v javnem interesu. V letih delovanja smo razvili sistem, ki zmanjšuje neenakost v dostopu do izobraževanja in širi znanje ter kulturo starejših.

Cilj delovanja univerze je stalna rast članstva in vrste izobraževanj, ki pa naj temeljijo na kakovostnih programih in sodobnih metodah dela. V študijskem letu 2019/2020 šteje članstvo 430 oseb s povprečno starostjo 65 let, v strukturi le 16 % moških študentov. Skupno število vseh študentov je bilo lani okrog 550, saj lahko naši člani poljubno obiskujejo več krožkov hkrati. Naša naloga je privabiti mlade upokoјence in predvsem še skozi razpise krožkov tehnične vsebine povečevati moško populacijo.

V študijskem letu 2020/2021 smo tako razpisali različne sodobne in nove vsebine oziroma aktivnosti, pa vendar zaradi situacije s korona virusom bili primorani nekatere od njih preoblikovati – na daljavo tj. virtualna oblika izobraževalnih vsebin, ostale imajo do nadaljnjega status mirovanja.

Na podlagi anketnega vprašalnika o potrebah in zadovoljstvu članov AD UNI 3 na letni ravni bomo razvili in razpisali nove izobraževalne vsebine in aktivnosti.

Anketna raziskava je bila izvedena preko spleta, **1KA spletna anketa**.

Epidemija koronavirusa za vse nas pomeni okoliščine negotovosti, na katere ljudje pogosto odreagiramo s strahom, tesnobo in tudi jezo, kar so normalni človeški odzivi.

S skrbno strukturiranim anketnim spletnim vprašalnikom, smo želeli ugotoviti psihosocialno stanje (možnost pogovora, čustvena razbremenitev, človečnost, krepitev samozaupanja, oblike podpore...) članov AD Univerze za tretje življenjsko obdobje Velenje, v času ponovnega drugega vala korona virusa. Sodelovanje v raziskavi je bilo za člane AD UNI 3 anonimno ter ustrezno obrazloženo.

Odgovori nam bodo predvsem pomagali pri razumevanju aktualnega dogajanja ter posledično tudi medsebojni podpori lokalnega okolja tistim, ki zaradi dogajanja v povezavi s koronavirusom in okoliščinami, ki jih prinaša, doživljajo različne oblike stisk in si sami težko pomagajo.

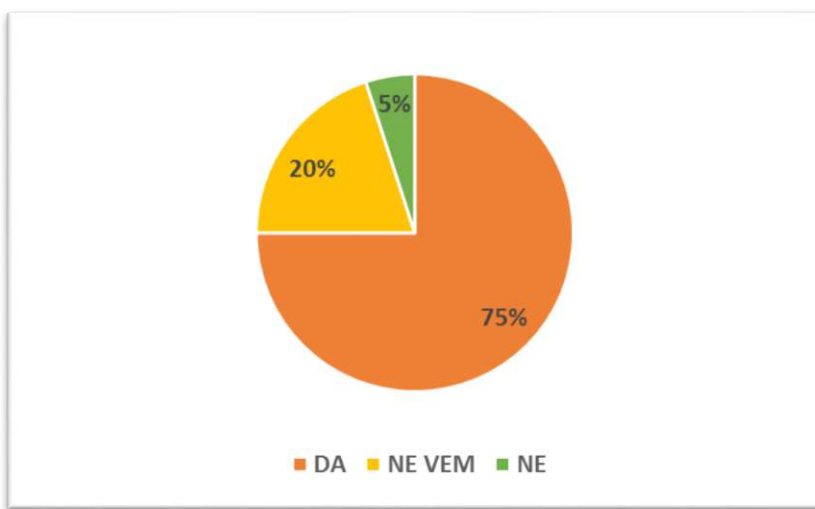
Vzorec	ČLANI AD UNI 3 (starejše osebe)
Strukturiranih zastavljenih vprašanj	10
Predviden čas reševanja	10 minut
Skupaj ustrezno rešenih	119
Aktivnost	od 03.11.2020 do 07.12.2020

Tabela 1: Merljivi podatki anketnega vprašalnika (spletna anketa 1KA).



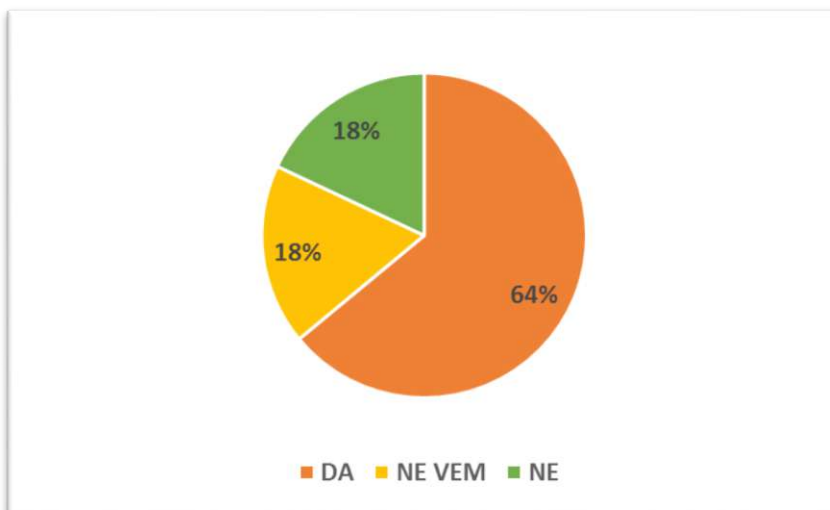
ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA O PSIHOSOCIALNEM UTRIPU ČLANOV AD UNI 3

Prvi sklop podvprašanj se je nanašal na vključevanje starejših v njihovo ožje in širše okolje. Pokazalo se je, da je velika večina zadovoljnih s vključitvijo v svoje okolje (75%), manjšina sicer žal ne (5%), 20% pa se glede tega ni moglo opredeliti. Za nas je to dobrodošel podatek, a bi obenem želeli, da bi bil ta odstotek še višji, saj je ravno občutek pripadnosti in vključenosti bistvenega pomena za zdravo in srečno starost.



Graf 1: Izraženo zadovoljstvo vključevanje starejših v svoje ožje in širše okolje na splošno.

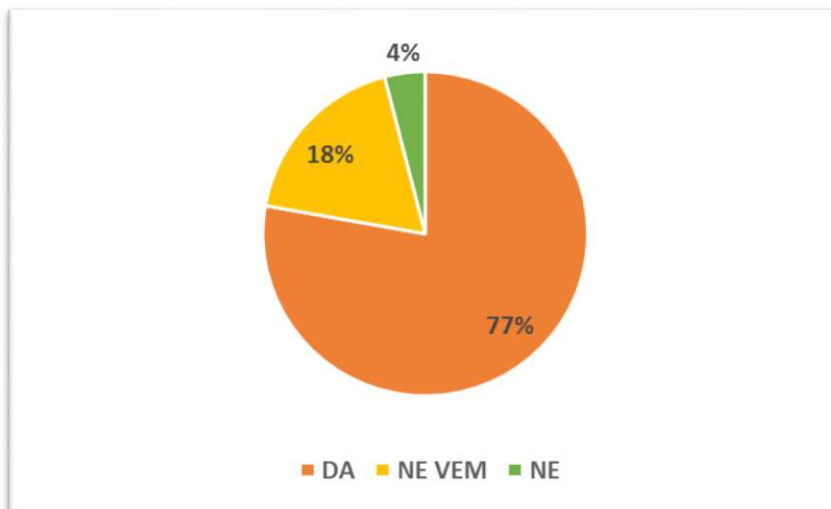
Največ starejših (64%) se v svoje okolje pogosto vključuje takoj po upokojitvi, nato pa vedno manj. Le 18% nadaljuje s vključevanjem tudi kasneje, 18% je neopredeljenih. V prihodnosti bomo tako več pozornosti posvetili dolgotrajnejšemu vključevanju tudi več let po upokojitvi.



Graf 2: Pogostost vključevanja starejših v lokalno okolje po upokojitvi.

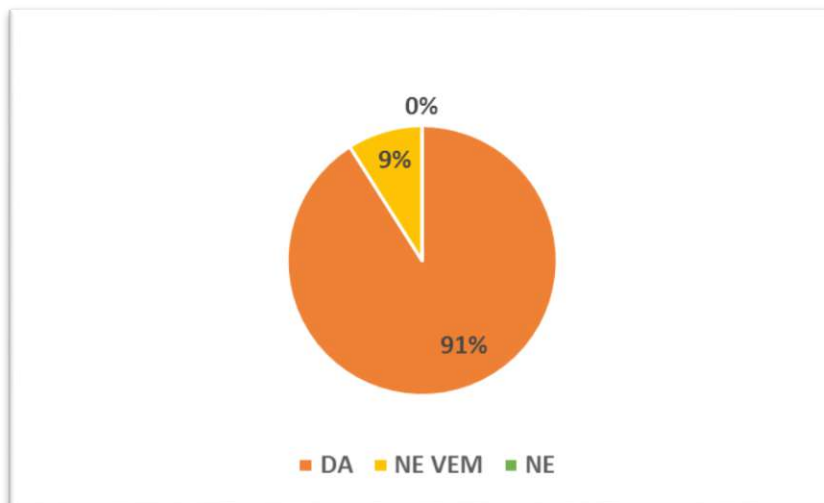


Zelo spodbudni rezultati so povezani z mnenjem o koristnosti starejših v društvih in dejavnostih v lokalnem okolju, saj se s tem strinja kar 77% vprašanih, 4% se ne strinja, 18% je neopredeljenih.



Graf 3: Osebno mnenje o koristnosti starejših v društvih in dejavnostih, ki jih ponuja lokalno okolje.

Skoraj vsi (91%) se strinjajo, da starejši svoje delo v dejavnostih opravljajo z veliko predanostjo. Tej trditvi ni nasprotoval nihče, 9% je bilo neopredeljenih. Člani znajo prepoznati in ceniti trud ter predanost, kar je hkrati tudi motivacija za lastno udejstvovanje.



Graf 4: Trditev, da starejši svoje delo v dejavnostih opravljajo z veliko predanostjo.

75% se strinja, da starejši skrbijo za medgeneracijsko povezanost v svojem lokalnem okolju, 8% temu nasprotuje, 17% je neopredeljenih. Ker prihodnost vidimo ravno v medgeneracijskem sodelovanju na vseh področjih življenja, je to potrditev, da delujemo v pravi smeri.



Andragoško društvo

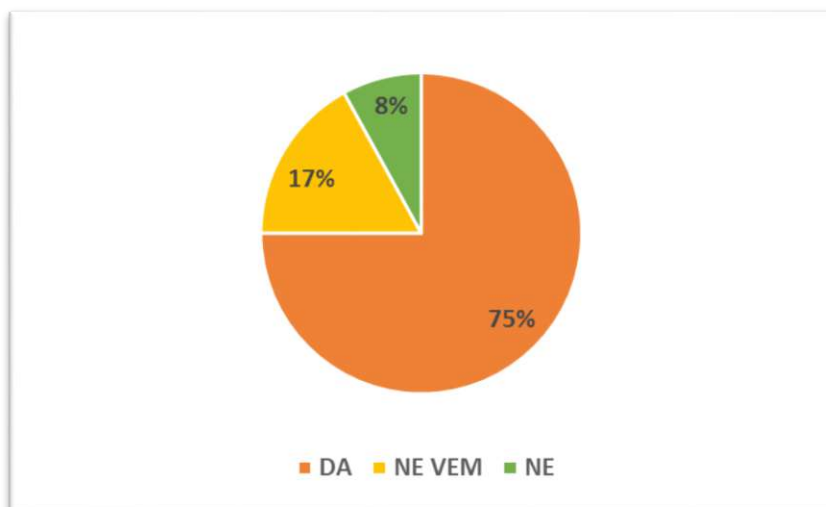
Univerza za III. življenjsko obdobje Velenje

☎ 03 587 20 50

📍 Efenkova cesta 61, 3320 Velenje

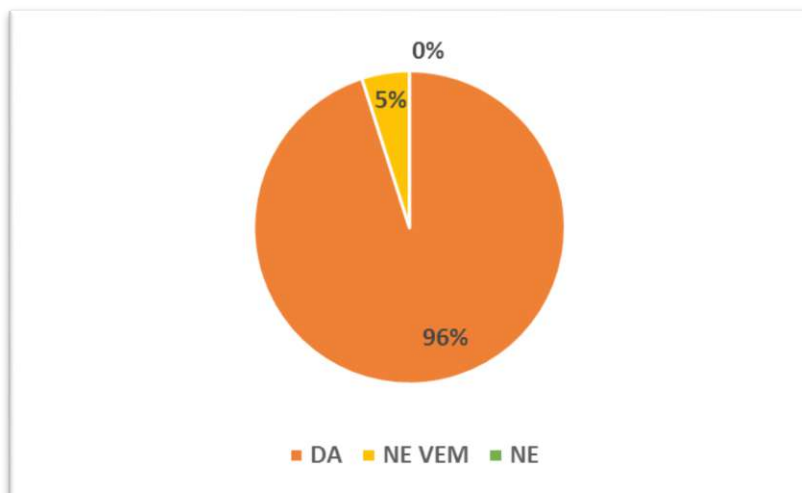
🌐 www.uni-tri-velenje-drustvo.si

✉ info@uni-tri-velenje-drustvo.si



Graf 5: Trditev, da starejši skrbijo za medgeneracijsko povezanost v lokalnem okolju.

Najvišji odstotek vprašanih v tem sklopu (96%) se strinja s trditvijo, da AD UNI 3 lahko pomaga širiti vključevanje starejših odraslih v svojem okolju. Temu ne nasprotuje nihče, le 5% pa je neopredeljenih. To je znak zaupanja v naše delovanje in motivacija za širjenje nabora aktivnosti v prihodnosti.



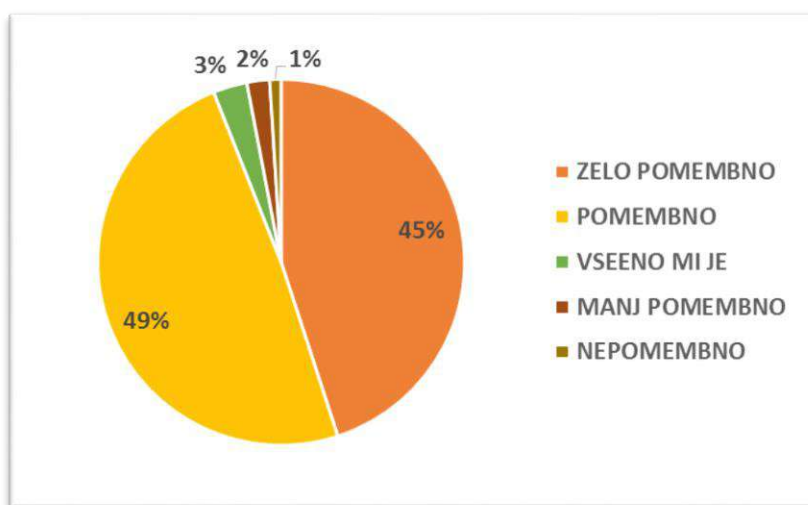
Graf 6: Trditev, da AD UNI 3 lahko pomaga širiti vključevanje starejših odraslih v lokalno okolje.

Pokazatelj prvega sklopa je, da je velika večina članov zadovoljnih s svojo vključenostjo, vendar se najpogosteje aktivni tik po upokojitvi, nato pa vedno manj. Kljub temu pa se skoraj vsi strinjajo, da starejši svoje delo pri dejavnostih opravljajo predano in s tem skrbijo za medgeneracijsko povezanost v okolju. Z velikim odstotkom so pokazali zaupanje v vlogo AD UNI 3 pri vključevanju starejših. Na podlagi zbranih podatkov se bomo potrudili za še višji delež vključenih starejših in bomo v prihodnosti več pozornosti posvetili vključevanju tudi še dolgo po upokojitvi. Aktivnost in občutek koristnosti ter medgeneracijsko sodelovanje se nam namreč zdita ključ do zdrave in srečne starosti.



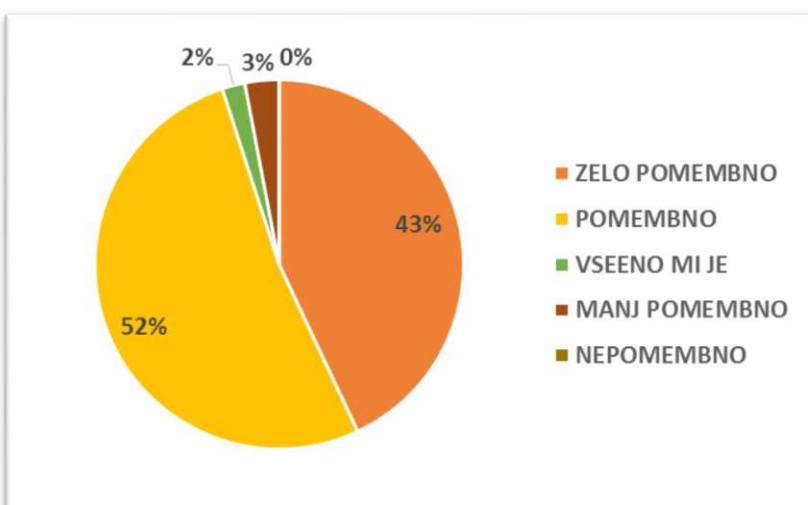
Drugi sklop podvprašanj se je dotikal socialnega življenja in povezovanja ter skupnega delovanja v sklopu AD UNI 3. Možni odgovori so bili Zelo pomembna, Pomembna, Vseeno mi je, Manj pomembna, Nepomembna.

Izkazalo se je, da je socialna mreža oz. podpora v lokalni skupnosti velikega pomena za veliko večino (skupaj 94%), 3% je bilo vseeno, 2% manj pomembno in 1% nepomembno. Ljudje smo skozi celo življenja socialna bitja in nam lahko ravno podpora soljudi pomaga premagati številne prepreke.



Graf 7: Osebno mnenje o pomembnosti socialne mreže in podpore v lokalni skupnosti za posameznika.

Vpliv izobraževanja v sklopu AD UNI 3 se je prav tako izkazal za pomembnega (skupaj 95%), 2% je bilo vseeno, 3% manj pomembno. Vseživljenjsko učenje ima torej dokazano zelo pomemben vpliv na kvaliteto življenja.



Graf 8: Vpliv izobraževanja na posameznika v sklopu AD UNI 3.



Andragoško društvo

Univerza za III. življenjsko obdobje Velenje

☎ 03 587 20 50

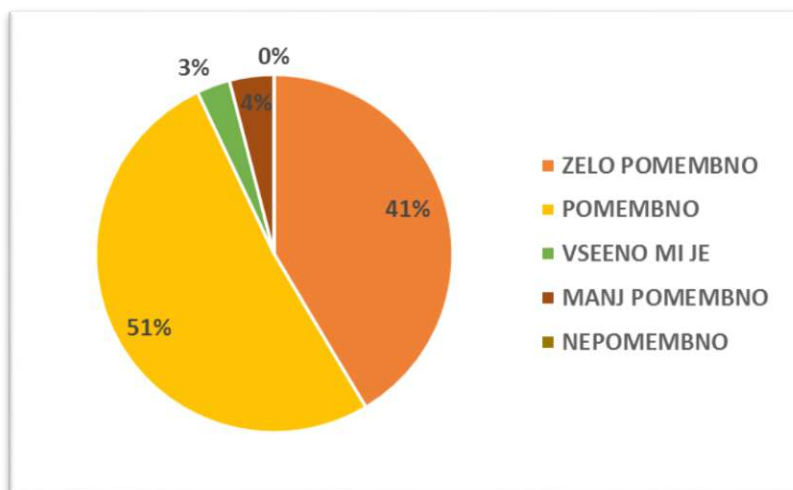
📍 Efenkova cesta 61, 3320 Velenje

🌐 www.uni-tri-velenje-drustvo.si

✉ info@uni-tri-velenje-drustvo.si



Tudi povezovanje in skupinsko druženje v sklopu AD UNI 3 ima velik pomen za življenje večine udeležencev (skupaj 92%), 3% je obkrožila vseeno mi je, 4% se zdi manj nepomembno, nikomur pa povsem nepomembno. Krožki in aktivnosti AD UNI 3 so torej nepogrešljiv gradnik družabnega življenja večine članov in potrudili se bomo, da tako tudi ostane, ne glede na spreminjajočo se situacijo v svetu.

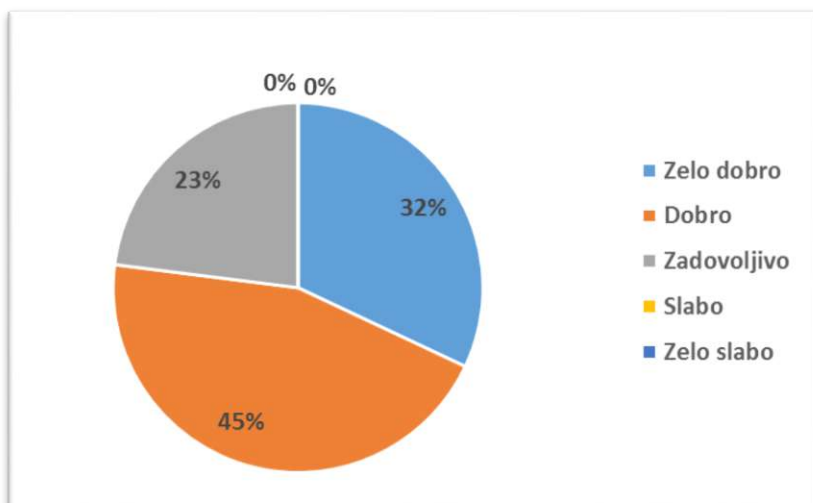


Graf 9: Vpliv povezovanja in druženja v skupini na posameznika v sklopu AD UNI 3.

Empirične raziskave kažejo, da so učinki socialnih mrež tesno povezani z zdravstvenim stanjem starejših in da so le-te varovalni dejavnik, seveda pa ne za vse v enaki meri. Člani AD UNI 3 prepoznajo precejšnjo pomembnost vpliva izobraževanja v sklopu AD UNI 3 na svoje življenje. Skoraj brez izjeme smo lahko videli, da je socialna mreža oz. podpora lokalnega okolja izrednega pomena in vpliva na pomembne gradnike bolj kakovostne starosti.

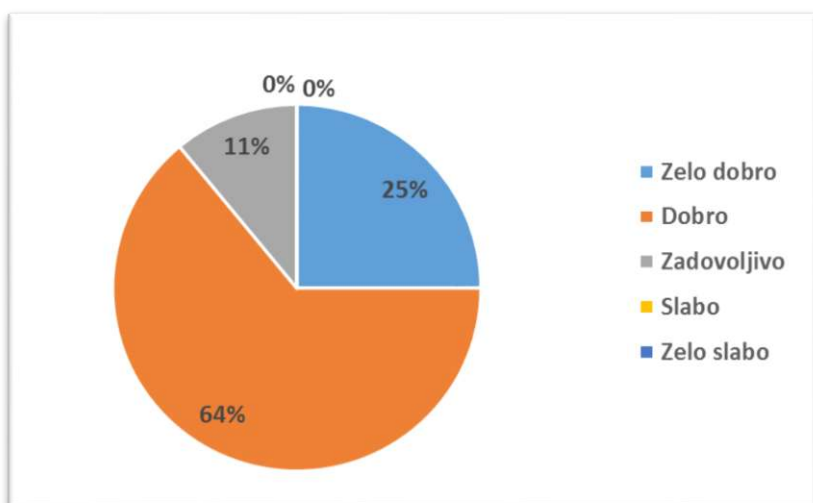
V tretjem sklopu vprašanj nas je zanimalo počutje članov v času epidemije in spopadanje s trenutno situacijo.

Razveseljivo dejstvo je, da se kljub težkim razmeram, večina članov dobro spopada s strahom in negativnimi občutki. Možni odgovori so bili zelo dobro, dobro, zadovoljivo, slabo in zelo slabo. Vsi so se odločili za enega od treh pozitivnih odzivov (32% zelo dobro, 45% dobro, 23% zadovoljivo), nihče pa za negativna. S tem se potrди pozitiven vpliv vključenosti v naše dejavnosti, ki članom pomagajo pri notranji trdnosti in optimističnem pogledu na svet.



Graf 10: Lastno spopadanje s strahom, ki je v tem času prisoten med nami in negativno vpliva na psihosocialno stanje posameznika.

Negovanje sočutja je ena od stvari po katerih smo spraševali in tudi tokrat so bili vsi odgovori pozitivni (25% zelo dobro, 64% dobro in 11% zadovoljivo), kar je pokazatelj visoke stopnje empatije med našimi člani in kar je še pomembneje – to sposobnost uspevajo ohranjati tudi v času velikih preizkušenj; nedvomno nekaj, kar je lahko za zgled tudi mlajšim.



Graf 11: Lastno negovanje sočutja splošno gledano.

Stopnja aktivnega pridobivanja dobrih izkušenj s seboj in s svetom je bila presenetljivo visoka – 21% zelo dobro, 61% dobro, 17% zadovoljivo in le 1% slabo. Lahko se navežemo na prejšnja dva odgovora kot kazalnika notranje moči in trdoživosti; posledica bogatih življenjskih izkušenj in modrosti.



Andragoško društvo

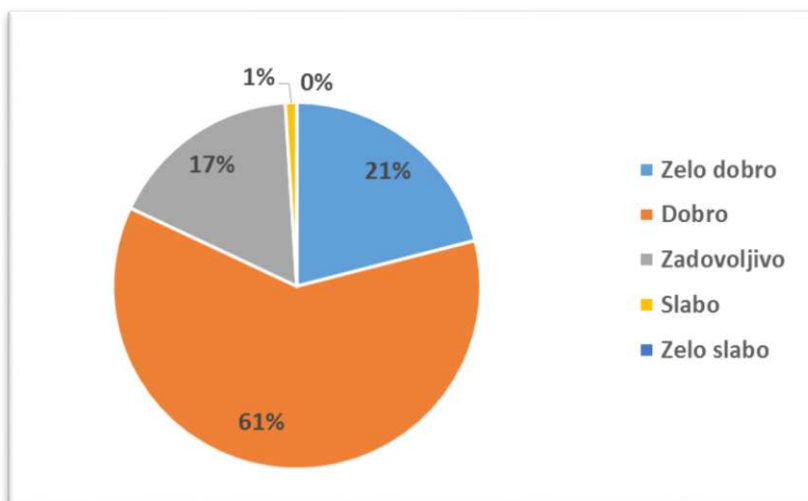
Univerza za III. življenjsko obdobje Velenje

☎ 03 587 20 50

📍 Efenkova cesta 61, 3320 Velenje

🌐 www.uni-tri-velenje-drustvo.si

✉ info@uni-tri-velenje-drustvo.si



Graf 12: Lastno pridobivanje dobrih izkušenj s seboj in svetom.

Večina članov AD UNI 3 se, kljub danim razmeram, dobro spopada s strahom in negativnimi občutki ter zmore ohranjati občutek sočutja. V veliki meri aktivno pridobivajo dobre izkušnje s sabo in s svetom, kar pa nas znotraj naše organizacije izjemno veseli, da si upamo biti še bolj optimistični pri našem delovanju in imeti navdih za nove skupne priložnosti.

Četrty sklop vprašanj je spraševal po načinu vsakdanje aktivacije in ohranjanju pozitivne naravnosti.

Člani so sami zapisali svoje odgovore in ti so bili zelo raznoliki ter obsežni. Najpogosteje so se pojavili **delo, branje, pisanje, pogovori z domačimi in prijatelji, sprehodi, delo na vrtu, ročna dela ... Skupna imenovalca za ohranjanje pozitivne naravnosti sta torej aktivno preživljanje prostega časa in dobro razvita socialna mreža.**

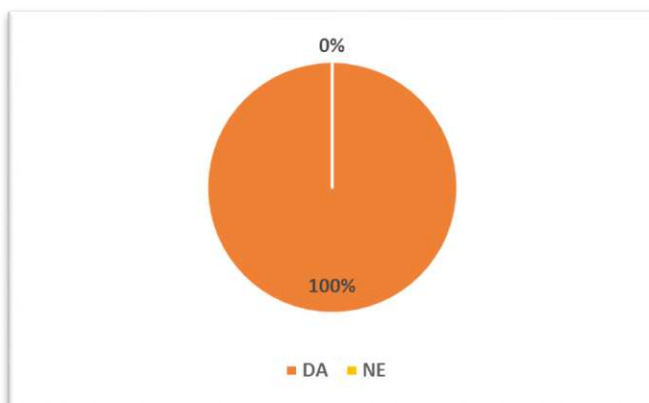
Priporočila za ohranjanje pozitivne naravnosti, ne glede na okoliščine, so različni in prav tako obstaja veliko različnih praktičnih primerov za krepitev stabilnosti posameznika. Svoj način so člani poljubno pripisali oziroma podali (v navedbi zgoraj). Za vse in ne samo za starejše odrasle znanstveniki svetujejo, da bi morali kar vsak dan vzeti v roke knjigo, saj s tem ne le ohranjamo zdravje možganov, temveč tudi krepimo empatijo, širimo svoja obzorja in blažimo stres. Starejšim odraslim na primer telesna dejavnost daje možnost aktivnejše vloge v družbi, obenem pa jim omogoča bistveno več družabnih stikov. Oboje štejemo med socialne koristi. Dolgoročno pa telesna dejavnost pri starejših zmanjšuje osamljenost, daje stabilno aktivno vlogo v skupnosti in možnost vzpostavljanja novih prijateljstev. Razširi jim socialna omrežja, lažje vzdržujejo svoje vloge v skupnosti in aktivno pridobivajo nove. Prav skozi telesno dejavnost se lahko boljše vzdržujejo medgeneracijski stiki.



V petem sklopu vprašanj so nas zanimale aktivnosti, ki se jim zdijo najpomembnejše za ohranjanje zdravja. Možna odgovora sta bila Da in Ne.

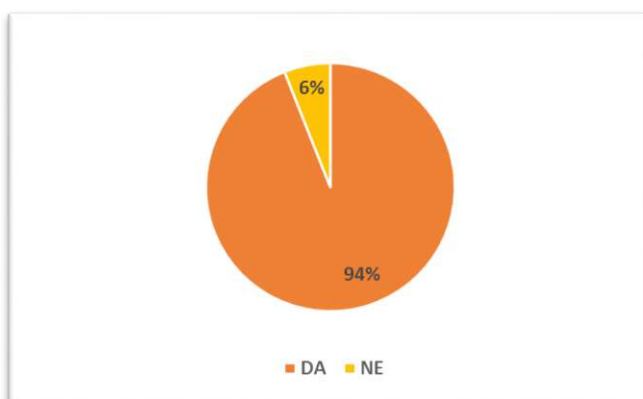
Večina vprašanih članov je bila za odločitev, in sicer:

- sprehodi v naravi (100% Da),



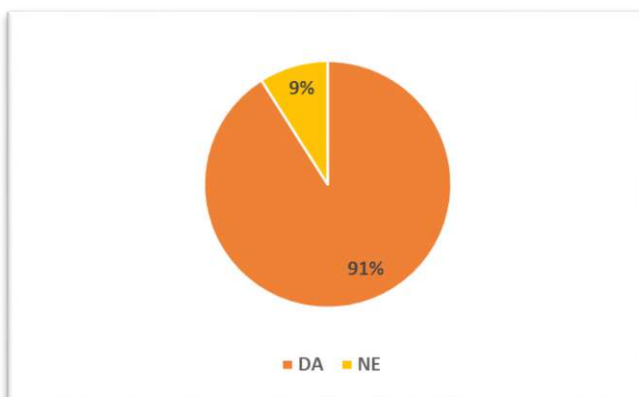
Graf 13: Lastni izbor kot najpomembnejše aktivnosti za ohranjanje njihovega zdravja – sprehodi v naravi.

- zmerne telesne obremenitve (94% Da, 6% Ne),



Graf 14: Lastni izbor kot najpomembnejše aktivnosti za ohranjanje njihovega zdravja – zmerne telesne obremenitve.

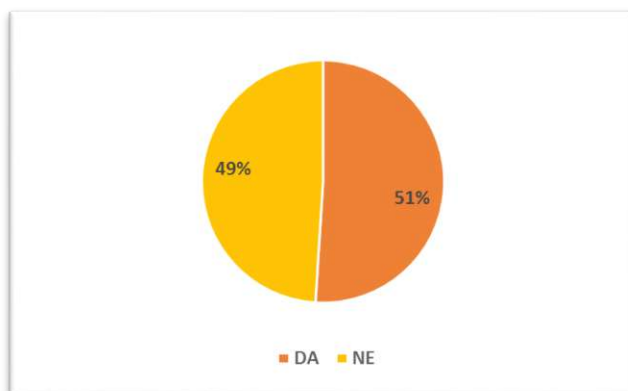
- in gibalne in sprostitvene vadbe (91% Da, 9% Ne).



Graf 15: Lastni izbor kot najpomembnejše aktivnosti za ohranjanje njihovega zdravja – gibalne in sprostitvene vadbe.

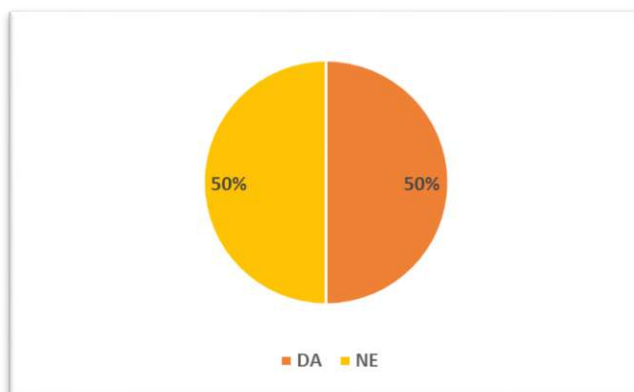
Pri drugih izbirah so bila mnenja zelo deljena in najverjetneje v veliki meri vezana na telesno pripravljenost in fizično zdravje vsakega posameznika:

- aerobna vadba (51% Da, 49% Ne),



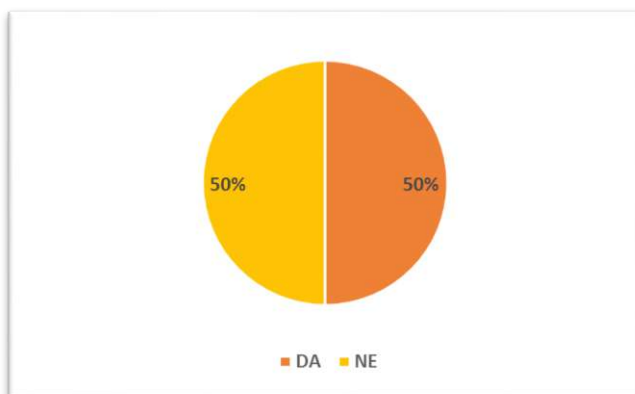
Graf 16: Lastni izbor kot najpomembnejše aktivnosti za ohranjanje njihovega zdravja – aerobna vadba.

- meditacija (50% Da, 50% Ne),



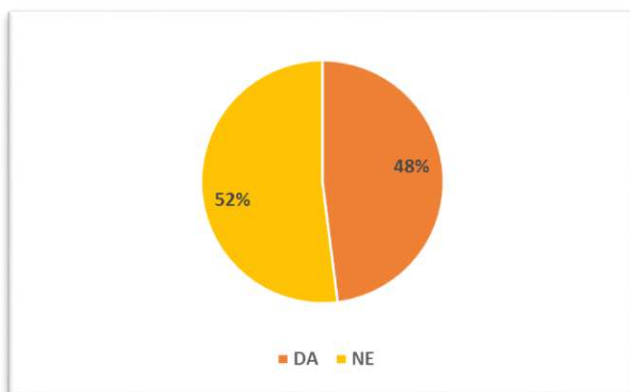
Graf 17: Lastni izbor kot najpomembnejše aktivnosti za ohranjanje njihovega zdravja – meditacija.

- nordijska hoja (50% Da, 50% Ne),



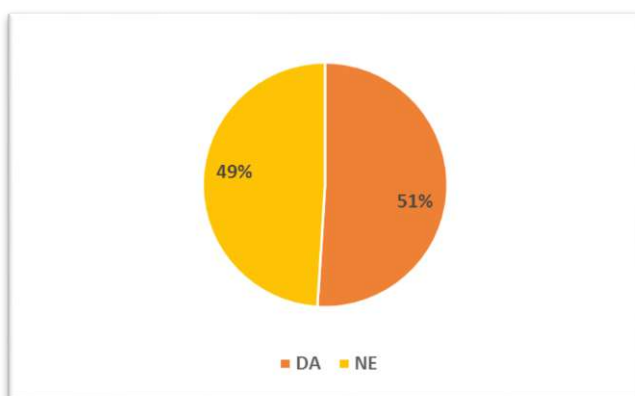
Graf 18: Lastni izbor kot najpomembnejše aktivnosti za ohranjanje njihovega zdravja – nordijska hoja.

- plesni gibi (48% Da, 52% Ne),



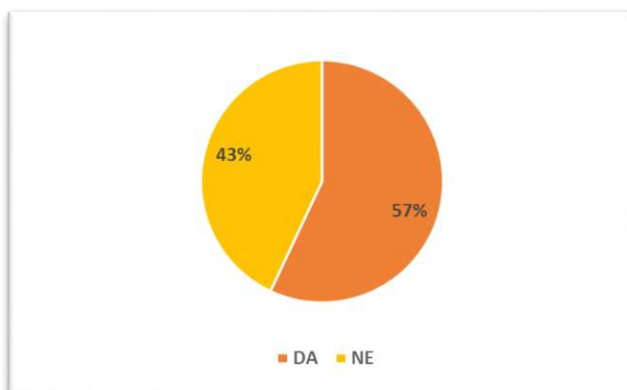
Graf 19: Lastni izbor kot najpomembnejše aktivnosti za ohranjanje njihovega zdravja – plesni gibi.

- plavanje (51% Da, 49% Ne),



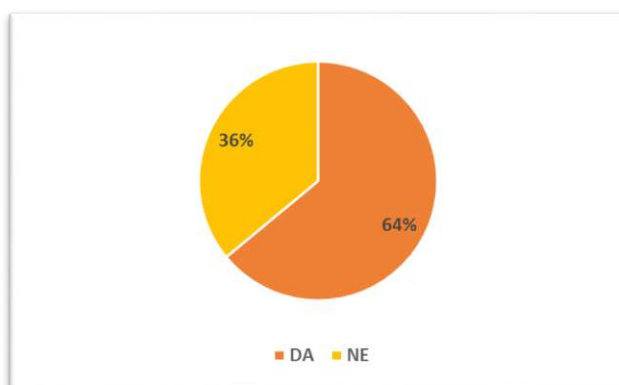
Graf 20: Lastni izbor kot najpomembnejše aktivnosti za ohranjanje njihovega zdravja – plavanje.

- planinarjenje (57% Da, 43% Ne),



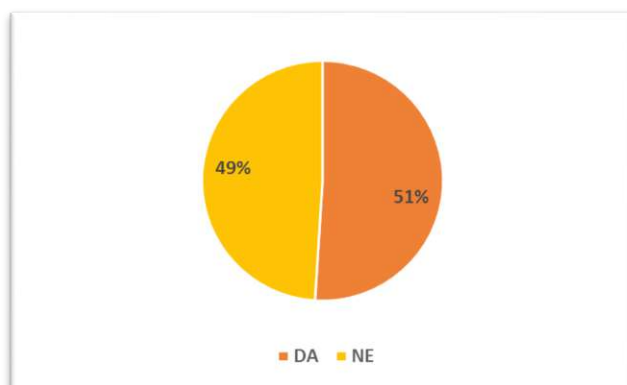
Graf 21: Lastni izbor kot najpomembnejše aktivnosti za ohranjanje njihovega zdravja – planinarjenje.

- tehnike sproščanja (64% Da, 36% Ne)



Graf 22: Lastni izbor kot najpomembnejše aktivnosti za ohranjanje njihovega zdravja – tehnike sproščanja.

- in drugo (51% Da, 49% Ne).



Graf 23: Lastni izbor kot najpomembnejše aktivnosti za ohranjanje njihovega zdravja – pod drugo: nega telesa, kmetijska opravila, joga, vrtnarjenje, itd.



Andragoško društvo

Univerza za III. življenjsko obdobje Velenje

☎ 03 587 20 50

📍 Efenkova cesta 61, 3320 Velenje

🌐 www.uni-tri-velenje-drustvo.si

✉ info@uni-tri-velenje-drustvo.si

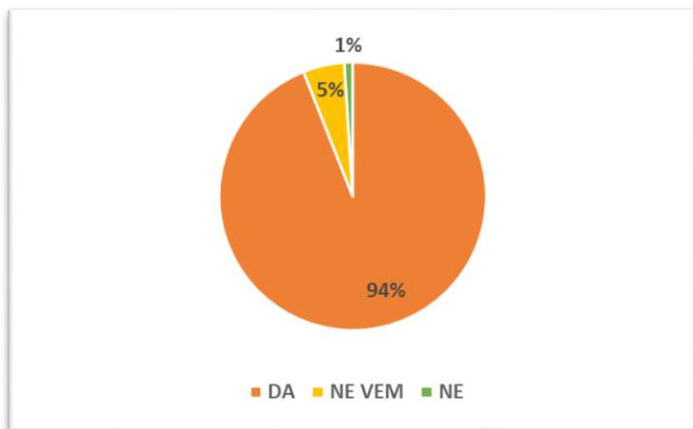


Starejši odrasli imajo za ohranjanje zdravja najraje aktivnosti, ki niso preveč obremenilne za njihovo telo, a jim kljub temu dobro denejo, kot so npr. sprehodi v naravi, zmerne telesne obremenitve in gibalne ter sprostitvene vaje. Poleg rednega gibanja oziroma aktivnosti, pa k zdravem življenjskem slogu še spada upoštevanje zdravih in koristnih navad, kot so redno gibanje, zdrava in uravnotežena prehrana, varno izpostavljanje soncu, dovolj spanca in izogibanje slabim razvadam, kot so kajenje, pitje alkoholnih pijač, čezmerno uživanje hrane ipd. Telesna dejavnost v starosti je del preventive, zdravljenja in rehabilitacije. Starejši naj bi bili telesno aktivni vsaj 150 minut na teden (ProAge – Priprava na aktivno staranje, 2018).

Na AD UNI 3 imamo tudi v času epidemije koronavirusa veliko raznovrstnih aktivnosti s področja Skrb za lastno zdravje prenešenih na splet, ki optimistično ter s pozitivno naravnostjo naših članov potekajo v skupinah oziroma krožkih na daljavo. Veliko je odvisno od angažiranosti in pripadnosti mentorja in animatorja skupine, ki se trudita spodbujati in širita dobro energijo med svoje člane.

V 6. sklopu smo preverjali strinjanje z dvema trditvama glede vseživljenjskega izobraževanja in uporabe sodobnih digitalnih tehnologij. Možni odgovori so bili Da, Ne vem, Ne.

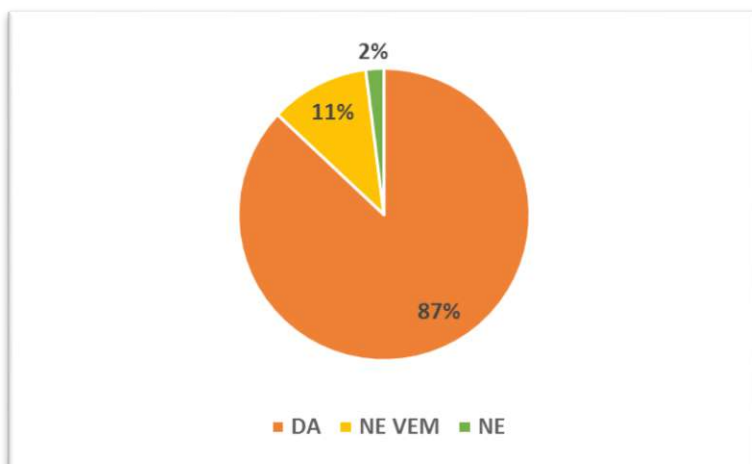
Prva trditev – *Vseživljenjsko izobraževanje, od zibelke do groba, potrebujemo, da lahko živimo* – je potrdila naše predvidevanje, da tudi starejši odrasli v veliki meri priznavajo potrebo po vseživljenjskem učenju (94% Da, 5% Ne vem, 1% Ne) in se posledično vanj tudi z veseljem vključujejo.



Graf 24: Strinjanje posameznika s trditvijo – » Vseživljenjsko izobraževanje, od zibelke do groba, potrebujemo, da lahko živimo.«

Druga trditev – *Uporaba enostavnega e-orodja za druženje in izobraževanje je zabavna in sproščujoča* – je imela nekoliko manj podpore (87% Da, 11% Ne vem, 2% Ne), kar kaže na previdnost in pogoste pomisleke pri sprejemanju in uporabi modernih tehnologij. Kljub temu pa je temu pritrdila večina vprašanih, torej je že veliko vprašanih članov na poti usvojiti uporabo e-orodij in bi s tem lahko pomagali še ostalim poznanim članom znotraj svojih skupin, ki bi

izrazili željo po virtualni socialni vključenosti in raznovrstnih možnostih izobraževanja na daljavo.



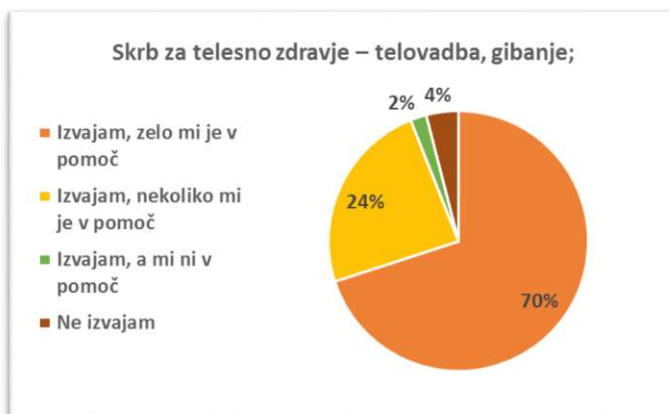
Graf 25: Strinjanje posameznika s trditvijo – »Uporaba enostavnega e-orodja za druženje in izobraževanje je zabavna in sproščujoča.«

Kot prva trditev v smislu pomena vseživljenjskega izobraževanja je doživela veliko podporo, uporaba sodobnih digitalnih tehnologij pa precej manjšo, s čimer se kaže nezaupanje do neznanega. S pravim pristopom – pogovorom, seznanjanjem s tehnično in podprto računalniško opremo ter nudenjem pomoči z navodili in usmerjanjem, bi se dalo navdušiti več ljudi. Globalno se je potrebno zavzemati za pospešeno gradnjo digitalne pismenosti starejših, za vključevanje vseh starejših, še posebej tistih v popklicnem obdobju, v procese digitalizacije.

7. sklop se je nanašal na izvajanje aktivnosti za ohranjanje dobrega občutja v času epidemije Covid-19. Možni odgovori so bili: Ne izvajam; Izvajam, a mi ni v pomoč; Izvajam, nekoliko mi je v pomoč; Izvajam, zelo mi je v pomoč.

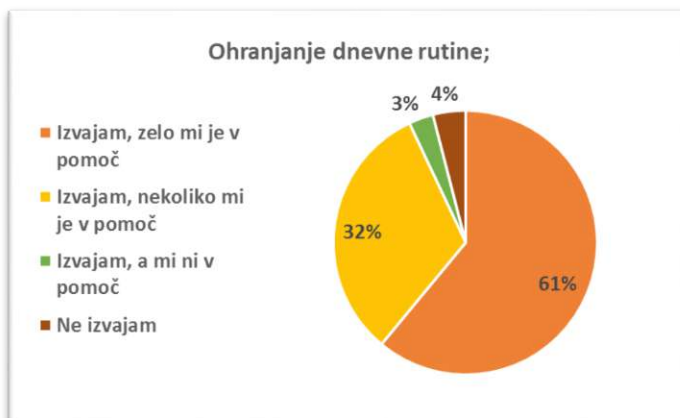
Najpogostejša izbira so bili:

- skrb za telesno zdravje – telovadba, gibanje (4% Ne izvajam; 2% Izvajam, a mi ni v pomoč; 24% Izvajam, nekoliko mi je v pomoč; 70% Izvajam, zelo mi je v pomoč);



Graf 26: Izvajanje aktivnosti za ohranjanje dobrega počutja v času epidemije koronavirusa.

- ohranjanje dnevne rutine (4% Ne izvajam; 3% Izvajam, a mi ni v pomoč; 32% Izvajam, nekoliko mi je v pomoč; 61% Izvajam, zelo mi je v pomoč);



Graf 27: Izvajanje aktivnosti za ohranjanje dobrega počutja v času epidemije koronavirusa.

- razbremenitev s pomočjo humorja, smeha (10% Ne izvajam; 1% Izvajam, a mi ni v pomoč; 39% Izvajam, nekoliko mi je v pomoč; 50% Izvajam, zelo mi je v pomoč);



Graf 28: Izvajanje aktivnosti za ohranjanje dobrega počutja v času epidemije koronavirusa.



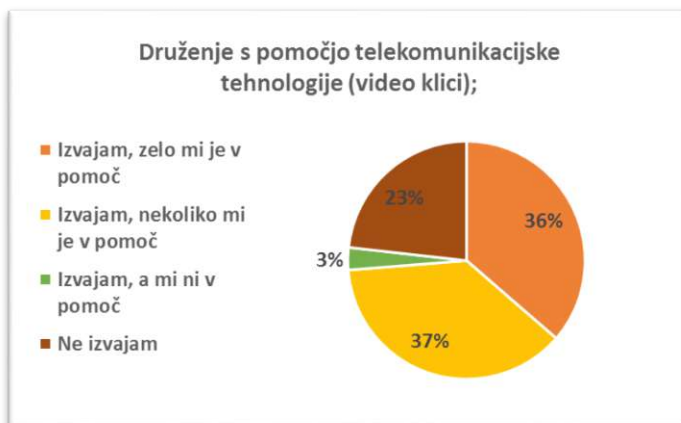
- namenjanje prostega časa dejavnostim, za katere v vsakdanjem življenju zmanjkuje časa (11% Ne izvajam; 4% Izvajam, a mi ni v pomoč; 34% Izvajam, nekoliko mi je v pomoč; 50% Izvajam, zelo mi je v pomoč).



Graf 29: Izvajanje aktivnosti za ohranjanje dobrega počutja v času epidemije koronavirusa.

Manj podpore so imele sledeče aktivnosti:

- druženje s pomočjo telekomunikacijske tehnologije – video klici (23% Ne izvajam; 3% Izvajam, a mi ni v pomoč; 37% Izvajam, nekoliko mi je v pomoč; 36% Izvajam, zelo mi je v pomoč);



Graf 30: Izvajanje aktivnosti za ohranjanje dobrega počutja v času epidemije koronavirusa.

- čuječnost – zavedanje samega sebe, posvečanje pozornosti svojim mislim, čustvom (23% Ne izvajam; 3% Izvajam, a mi ni v pomoč; 44% Izvajam, nekoliko mi je v pomoč; 30% Izvajam, zelo mi je v pomoč);



Graf 31: Izvajanje aktivnosti za ohranjanje dobrega počutja v času epidemije koronavirusa.

- pridobivanje relevantnih informacij o bolezni Covid-19, ki so v pomoč pri sprejemanju preventivnih ukrepov (10% Ne izvajam; 9% Izvajam, a mi ni v pomoč; 57% Izvajam, nekoliko mi je v pomoč; 24% Izvajam, zelo mi je v pomoč);



Graf 32: Izvajanje aktivnosti za ohranjanje dobrega počutja v času epidemije koronavirusa.

- zavestno omejevanje izpostavljenosti medijskim vsebinam in nekoristnim informacijam (26% Ne izvajam; 14% Izvajam, a mi ni v pomoč; 29% Izvajam, nekoliko mi je v pomoč; 31% Izvajam, zelo mi je v pomoč).



Andragoško društvo

Univerza za III. življenjsko obdobje Velenje

☎ 03 587 20 50

📍 Efenkova cesta 61, 3320 Velenje

🌐 www.uni-tri-velenje-drustvo.si

✉ info@uni-tri-velenje-drustvo.si



Graf 33: Izvajanje aktivnosti za ohranjanje dobrega počutja v času epidemije koronavirusa.

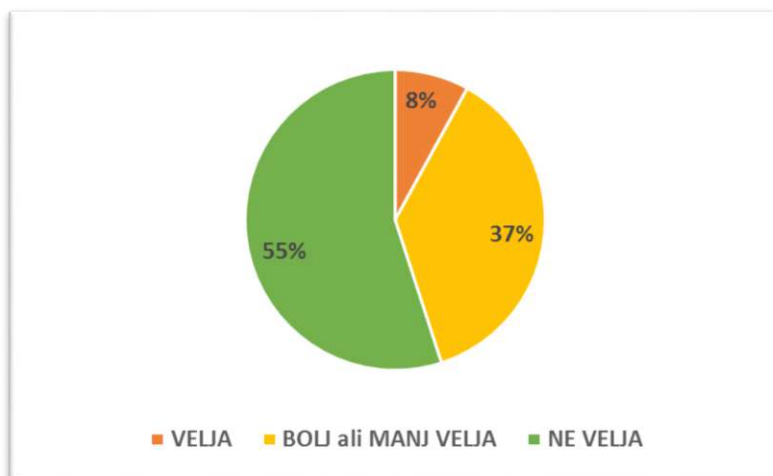
Vladni ukrepi so marsikoga začasno fizično odrezali od družinskih članov in prijateljev, a zaradi strahu in nezaupanja večina starejših še ni sprejela telekomunikacijske tehnologije, ki bi olajšala vzdrževanje stikov. Smiselno bi bilo ozaveščati ciljno populacijo in ji pomagati pri rokovanju s tovrstno tehnologijo, saj bi s tem marsikomu polepšali dneve v času karantene, še posebno v prazničnem času.

V času preizkušenj oz. nevsakdanjih okoliščin, se starejši raje zatekajo k preverjenim metodam spopadanja z nepredvidljivostjo. Ključnega pomena sta ohranjanje dnevne rutine, ki nudi občutek nadzora nad svojim življenjem in skrb za telesno zdravje. Ljudi in lokalno skupnost ter širše (globalno) je potrebno čim bolj ozaveščati o pozitivnih učinkih oziroma vplivu telesne pripravljenosti na njihovo zdravje in jih spodbuditi h gibanju za krepitev zdravja in dobrega počutja. Ne moremo spregledati pomembne vloge humorja pri starejši populaciji.

Več kot očitna je zasičenost z informacijami o bolezni Covid-19 in medijskimi vsebinami, ki jo obdajajo, zato to sodi med manj priljubljene aktivnosti za ohranjanje dobrega počutja. Potrebno bi bilo najti avtoriteto (npr. epidemiolog) na tem področju, ki ji starejši zaupajo in bi preko nje prejeli potrjene informacije.

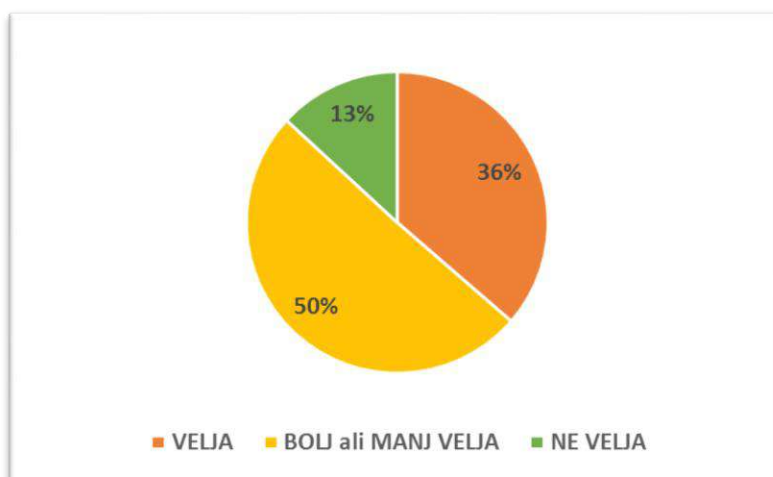
V 8. sklopu vprašanj so imeli člani na voljo nekaj trditev povezanih s psihičnim počutjem in socialno mrežo, ki jim je na voljo v tem času. Možni odgovori so bili Ne velja, Bolj ali manj velja, Velja.

Več kot polovica se ni strinjala, da doživlja splošen občutek praznine (55% ne velja), žal pa to ne velja za drugih 45% (37% bolj ali manj velja, 8% velja).



Graf 34: Trditev povezana s psihičnim počutjem in socialno mrežo posameznika, ki jim je na voljo v tem času – posameznikovo doživljanje splošnega občutka praznine.

Izkazalo se je, da ima večina v svoji bližini ljudi, na katere se lahko zanese, ko imajo težave (13% ne velja, 50% bolj ali manj velja, 36% velja), kar je izrednega pomena vse življenje, še bolj pa, ko smo starejši.



Graf 35: Trditev povezana s psihičnim počutjem in socialno mrežo posameznika, ki jim je na voljo v tem času – posameznik se na ljudi v svoji bližini lahko zanese, ko ima določene težave.

Na to se navezuje bližina ljudi, ki jim lahko popolnoma zaupajo (19% ne velja, 42% bolj ali manj velja, 38% velja), s čimer se zopet pokaže pomen dobro razvite socialne mreže.



Andragoško društvo

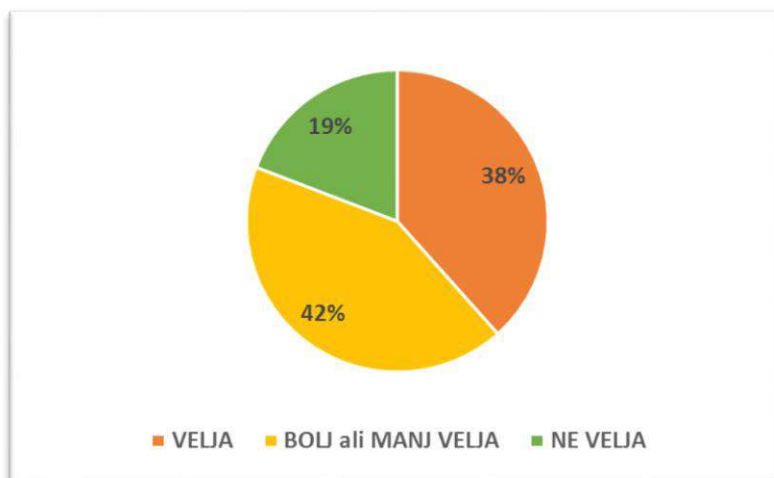
Univerza za III. življenjsko obdobje Velenje

☎ 03 587 20 50

📍 Efenkova cesta 61, 3320 Velenje

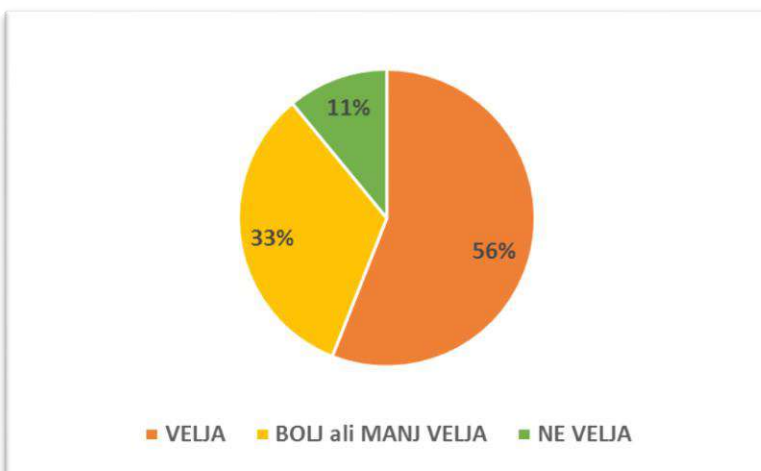
🌐 www.uni-tri-velenje-drustvo.si

✉ info@uni-tri-velenje-drustvo.si



Graf 36: Trditev povezana s psihičnim počutjem in socialno mrežo posameznika, ki jim je na voljo v tem času – posameznik ima veliko ljudi, ki jim lahko popolnoma zaupa.

Podobni rezultati so bili tudi pri trditvi, da imajo okoli sebe dovolj ljudi, s katerimi so si blizu (11% ne velja, 33% bolj ali manj velja, 56% velja).



Graf 37: Trditev povezana s psihičnim počutjem in socialno mrežo posameznika, ki jim je na voljo v tem času – posameznik ima dovolj ljudi, s katerimi si je blizu.

Obdobje, v katerem živimo, je prizadelo veliko vprašanih in vredno bi bilo podrobneje raziskati, s katerimi aktivnostmi še na primer, se lahko ta praznina vsaj malo zapolni. Na srečo pa imajo v veliki meri okoli sebe ljudi, ki jim lahko zaupajo in se nanje zanesejo. Obdobje, v katerem živimo, je prizadelo veliko vprašanih članov in vredno bi bilo podrobneje raziskati, s katerimi aktivnostmi še na primer, se lahko ta praznina vsaj malo zapolni. Z zadostno podporo države (možnosti na ravni EU) in lokalne skupnosti je potrebno starejši generaciji nuditi raznovrstne oblike podpore in pomoči za samostojnejše in kvalitetnejše življenje v domačem okolju, pogoje za družabništvo, izobraževanje ter udejstvovanje v športu in kulturi.

Vprašani člani imajo na srečo v veliki meri okoli sebe ljudi, ki jim lahko zaupajo in se nanje zanesejo.



Andragoško društvo

Univerza za III. življenjsko obdobje Velenje

☎ 03 587 20 50

📍 Efenikova cesta 61, 3320 Velenje

🌐 www.uni-tri-velenje-drustvo.si

✉ info@uni-tri-velenje-drustvo.si



V 9. sklopu vprašanj nas je zanimalo, kaj člani potrebujejo za lažje premagovanje situacije, ki onemogoča fizične kontakte in aktivacijo v naši lokalni skupnosti, da bi lažje ohranjali socialno povezanost. Vsak vprašani je sam podal svoj odgovor in ti so bili zelo raznoliki.

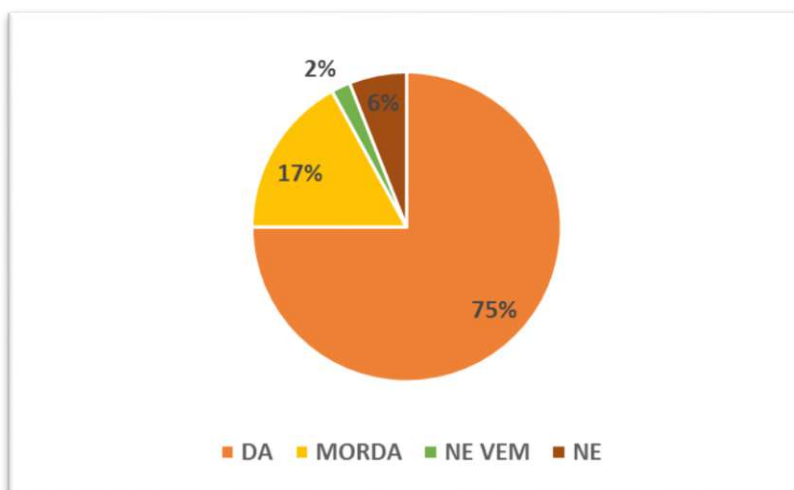
Člani AD UNI 3 so podali različne odgovore med seboj, in sicer: pogovor, videokomunikacija, telefonski pogovori, televizija, elektronska pošta, Facebook, računalnik, pisma ...

Rdeča nit je pripravljenost na uporabo sodobnih tehnologij pri vzdrževanju stikov in želja po komunikaciji. Ljudje smo socialna bitja, saj nas uspešna komunikacija navda z občutki zadovoljstva, povezanosti z okoljem in sprejetosti ter utrjuje našo samozavest. S komuniciranjem starejši vplivajo na druge ter jim pomagajo s poslušanjem in svetovanjem. Če je komunikacija ogrožena, se to odraža na družbenem življenju.

V kriznih situacijah so ljudje večinoma pripravljeni stopiti iz svoje cone udobja in tudi sprejeti novo tehnologijo, kar pa vsekakor predstavlja precejšen izziv, dodano vrednost in napredek za starejšo generacijo. Glede na to pa lahko zopet potrdimo pomen vseživljenjskega učenja.

V 10. sklopu vprašanj smo želeli ugotoviti, kakšen način povezovanja z AD UNI 3 (na daljavo) bi bil v času epidemije za naše člane najbolj primeren. Možni odgovori so bili Da, Morda, Ne vem, Ne.

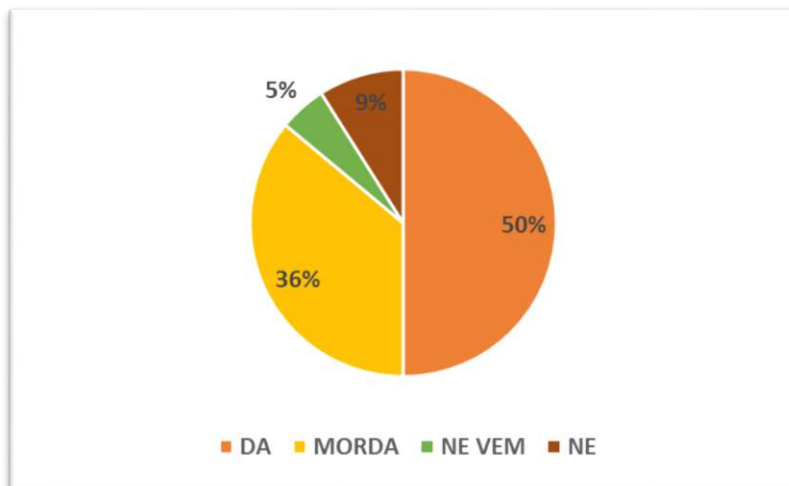
Večini članov se je zdelo najboljše komuniciranje preko elektronske pošte (75% Da, 17% Morda, 2% Ne vem, 6% Ne).



Graf 38: Kot najbolj primeren način povezovanja na daljavo z AD UNI 3 za posameznika v času epidemije koronavirusa – komuniciranje preko elektronske pošte.



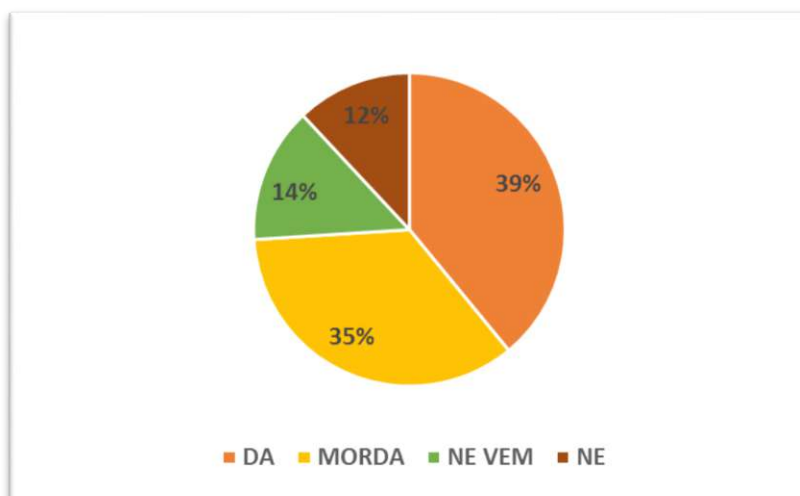
Precej podpore je dobilo tudi izmenjevanje mobilnih sporočil (50% Da, 36% Morda, 5% Ne vem, 9% Ne). V skladu s temi željami bi bilo v prihodnosti najboljše stike s člani vzdrževati preko elektronske pošte in morda oziroma po potrebi preko mobilnih sporočil.



Graf 39: Kot najbolj primeren način povezovanja na daljavo z AD UNI 3 za posameznika v času epidemije koronavirusa – izmenjava mobilnih sporočil.

Manj navdušeni so bili nad povezovanjem:

- s telefonskimi pogovori (39% Da, 35% Morda, 14% Ne vem, 12% Ne),



Graf 40: Kot najbolj primeren način povezovanja na daljavo z AD UNI 3 za posameznika v času epidemije koronavirusa – s telefonskimi pogovori.

- pisemskimi pošiljkami po klasični pošti (14% Da, 27% Morda, 15% Ne vem, 44% Ne),



Andragoško društvo

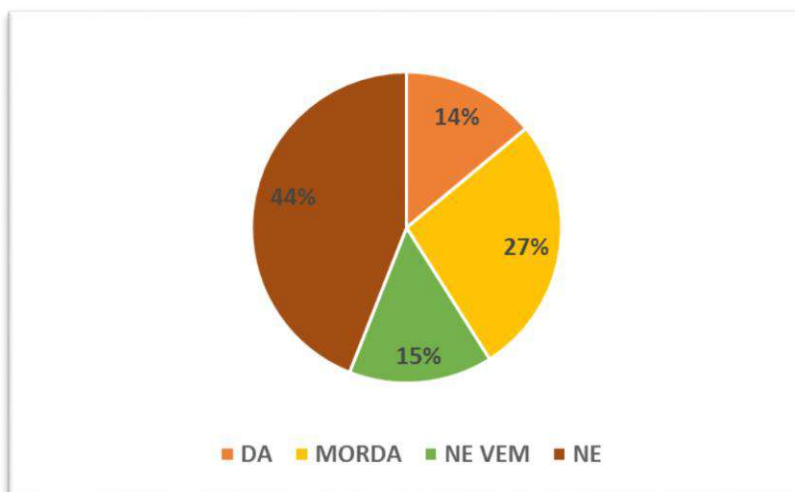
Univerza za III. življenjsko obdobje Velenje

☎ 03 587 20 50

📍 Efenkova cesta 61, 3320 Velenje

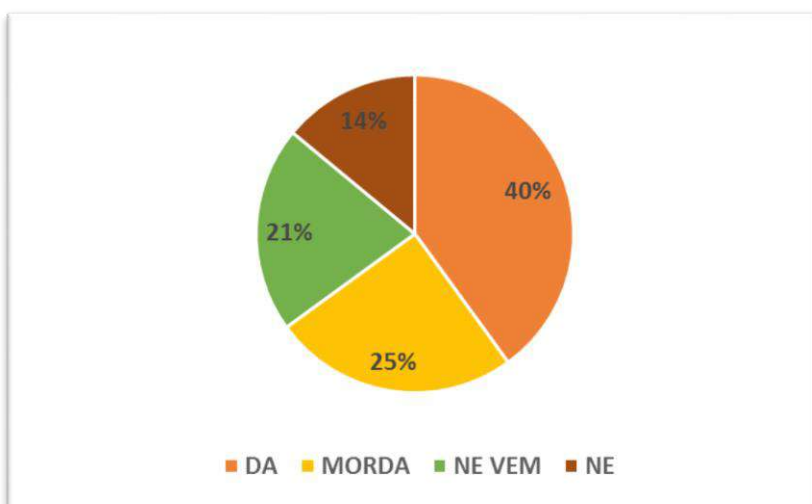
🌐 www.uni-tri-velenje-drustvo.si

✉ info@uni-tri-velenje-drustvo.si



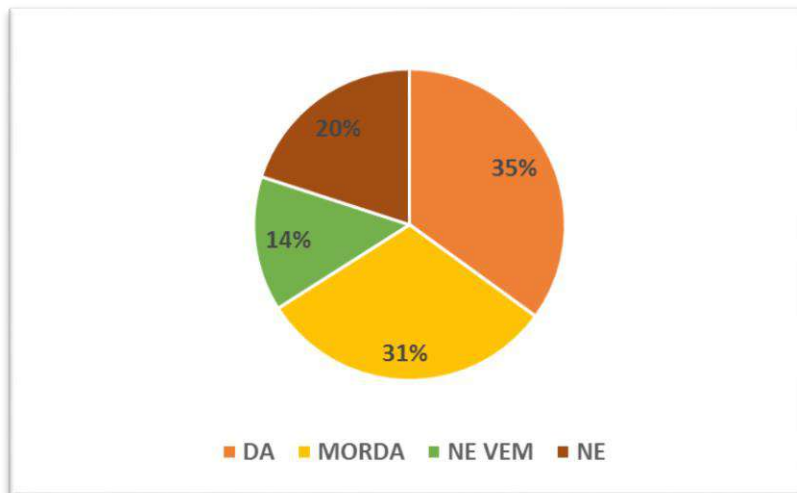
Graf 41: Kot najbolj primeren način povezovanja na daljavo z AD UNI 3 za posameznika v času epidemije koronavirusa – s pisemskimi pošiljkami po klasični pošti.

- video-komunikacijo – uporabo pametnih aplikacij (40% Da, 25% Morda, 21% Ne vem, 14% Ne),



Graf 42: Kot najbolj primeren način povezovanja na daljavo z AD UNI 3 za posameznika v času epidemije koronavirusa – z video-komunikacijo in uporabo pametnih aplikacij.

- Nadaljevanje učnega procesa v študijskih skupinah/krožkih preko videokonferenčnih platform (35% Da, 31% Morda, 14% Ne vem, 20% Ne). Slednje je, kljub na videz manjši podpori, trenutno najboljši in najbolj varen način izvedbe vsaj dela programa, zato bi morali uporabo videokonferenc predstaviti čim bolj preprosto in razumljivo ter jo s tem približamo tudi starejšim.



Graf 43: Kot najbolj primeren način povezovanja na daljavo z AD UNI 3 za posameznika v času epidemije koronavirusa – preko videokonferenčnih platform.

Pod drugo so bili omenjeni obiski in pa predlog za osebni stik ob varni fizični razdalji, kjer je to le mogoče. Omenjeno je bilo, da naj bi bila tehnologija le izhod v sili, saj pri starejših lahko vodi v frustracijo (slab vid in sluh, slaba koordinacija, strah pred novostmi).

Med vprašanimi člani sta prevladala elektronska pošta in pošiljanje telefonskih sporočil, zato se bomo trudili to upoštevati. Elektronska pošta se je v tem času izkazala na splošno kot vsestransko e-orodje za komuniciranje, sledenje informacijam ter ohranjanje stikov s člani, mentorji, animatorji AD UNI 3 ter strokovno profesionalno raven delovanja in mreženja.

Na splošno je priporočljivo, sploh pa pri e-komunikaciji s starejšimi odraslimi, da so sporočila čim bolj jasna, kratka in jedrnata (posebej komunikacija preko elektronske pošte ni primerna za dolga sporočila). Komunikacija preko elektronske pošte ni poligon brez pravil, potrebno je upoštevati pravila bontona (in zakonskih določil) za e-komunikacijo. Težiti moramo k temu, da s primernimi pristopi in dobronamernim ozaveščanjem pomagamo starejši generaciji, da okrepijo svoje zmožnosti za uporabo IKT, jih poučiti o računalniški opremi in dostopom do spleta, saj brez tehničnega znanja in teh možnosti, žal, tovrstna e-komunikacija ni mogoča. Na splošno gledano, določeno število starejših, to še posebej velja za tiste iz ranljivih skupin, namreč ob vključitvi v izobraževanje še nimajo dovolj razvitih IKT spretnosti, da bi lahko uporabljali številna IKT orodja, ki danes podpirajo izobraževanje na daljavo. Mnogi starejši odrasli iz deprivilegiranih družbenih skupin doma tudi nimajo računalnika in dostopa do svetovnega spleta.



Andragoško društvo

Univerza za III. življenjsko obdobje Velenje

☎ 03 587 20 50

📍 Efenkova cesta 61, 3320 Velenje

🌐 www.uni-tri-velenje-drustvo.si

✉ info@uni-tri-velenje-drustvo.si



ZAKLJUČNI DEL

V Sloveniji je vsak peti prebivalec starejši od 65 let. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije in NIJZ spadajo starejši med najbolj ogrožene skupine za razvoj težje oblike bolezni pri okužbi z novim koronavirusom (SARS-CoV-2).

Teorija aktivnosti trdi, da po koncu dejavnega življenjskega obdobja starejši še vedno potrebujejo določene vloge v svojih družbah, skupnostih in okoljih. V ta namen in za aktivno staranje morajo ohraniti čim več svojih nekdanjih dejavnosti. Aktivnost in socialna vključenost sta glavna elementa v življenju starejših.

Glede na situacijo in stanje smo bili primorani tako preoblikovati vse tiste vsebine, ki jih je bilo možno ter da so se s tem strinjali tako naši člani kot tudi mentorji na daljavo tj. da potekajo virtualno. Sicer virtualno izobraževanje pri starejših ni najboljša alternativa za vsebinsko zelo raznolike krožke – z 9 tematskih področij, saj tudi vsem članom komuniciranje na daljavo, žal, ne leži. Ker pa želimo ohraniti našo rdečo nit povezanosti, izobraževanja in soustvarjanja, na način, ki je trenutno možen, se vsekakor vsestransko trudimo in vzpostavljamo nove možnosti za aktivacijo.

Glede na anketno raziskavo naši člani ostajajo pozitivni, želijo sodelovati na svojstven način, nekateri sprejemajo virtualno izobraževanje dobro, pa vendar si želi velika večina klasičnega, saj je druženje in povezanost za starejše ključnega pomena. Na različne načine preživljajo svoj vsakdan, zato moramo nujno poskrbeti, da spremembe v navadah, fizična izolacija in omejitve, ki zagotavljajo večjo zaščito, ne bodo vodile v socialno izolacijo in psihološke stiske. Veliko lahko naredimo s telefonskimi pogovori in vlivanjem upanja. »Tudi to bomo skupaj preživeli.« Da bi čim lažje in normalno preživeli skupaj to zdravstveno krizo, omogoča izobraževanje na daljavo tudi kakšno izmed prednosti, je domačnostno tj. od doma.

Z animatorji krožkov ter člani, smo bili ves čas povezani tudi preko telefona, elektronske pošte, Facebook-a in e-orodja *Zoom*, jih vzpodbujali ter si izmenjavali tako splošne kot tudi tehnične informacije v skupno dobrobit in skrbi za bodočnost.

Poudariti je potrebno osebni in družbeni pomen izobraževanja na daljavo, v smislu, da je imeti dostop do digitalnega sveta in uporabljati digitalizirane postopke privilegij, dan le nekaterim, in je pravica vseh (Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje, 2020). Dr. Ana Krajnc pravi: »V predavalnicah sedimo, poslušamo, Zoom pa nam omogoča, da opravimo hkrati ob poslušanju predavanja še kakšno drugo nalogo. Vendar digitalizirano izobraževanje na daljavo ne more opraviti svoje naloge, če prej ne postanemo samostojni učenci, takšni, ki se učijo s svinčnikom v roki, ne zgolj s poslušanjem. Takšni, ki pozabijo na šolanje in vstopijo v svet učenja.«

Dejstvo je, da je starejšim študentom bolj všeč, da se doživijo v živo kot po spletu, pa vendar so nekateri ob virtualni aktivaciji pri izobraževanju določenih vsebin spoznali, da je slednje tudi dobro. Za vse nas se povsem strinjam, da je digitalizacija izobraževanja starejših trd in delikaten oreh, pa vendar nam zaenkrat ne preostane drugega kot to, da se z veliko mero razuma in mirnostjo prilagajamo starim, a tudi novim načinom dela – vsestransko.

Glede na vpliv, ki ga bodo imele trenutne razmere na delovanje oz. preživetje(!) tega sektorja, želimo izpostaviti v teh razmerah še toliko bolj nujna znanja in kompetence sploh sodobnega



Andragoško društvo

Univerza za III. življenjsko obdobje Velenje

☎ 03 587 20 50

📍 Efenkova cesta 61, 3320 Velenje

🌐 www.uni-tri-velenje-drustvo.si

✉ info@uni-tri-velenje-drustvo.si



tehničnega področja, ki je nuja za vzpostavitev trajnostnega razvoja v bodoče. Za to potrebujemo vsekakor več razumevanja in finančne podpore, da lahko uspešno manevriramo naše kvalitetno delovanje in tako nudimo inovativne izobraževalne aktivnosti za starejšo populacijo.

Naša organizacija AD Univerza za III. življenjsko obdobje Velenje deluje že 35. leto, ustanovljena je bila dve leti za ljubljansko in šteje v študijskem letu 2019/2020 430 aktivnih članov, strokovno izobraženih in izkušenih mentorjev ter tudi prostovoljcev.

Tudi v naslednjih letih želimo nadaljevati pot, ki so jo začrtali naši predhodniki z namenom uresničiti poglobitveni cilj: **SPODBUJATI, RAZVIJATI, RAZISKOVATI in predvsem OMOGOČATI IZOBRAŽEVANJE STAREJŠIH ZA NJIHOV OSEBNI RAZVOJ, ZA IZBOLJŠANJE NJIHOVIH SOCIALNIH VLOG IN PROSTOVOLJNO SODELOVANJE V DRUŽBENEM RAZVOJU.**

»Izobraževanje starejših ima potencial, da spodbudi ljudi k zastavljanju vedno novih in uresničljivih osebnih projektov, kar je lahko vir zadovoljstva v starosti. Za starejšega človeka je največja sreča, celo večja od dobrega zdravja, če je zanj svet še poln ciljev.«

Pomembne so tudi ugotovitve, da je učenje v starosti povezano z večjim občutkom blaginje. Poleg finančne varnosti in telesnega zdravja, aktivno učenje v starosti spodbuja večjo avtonomijo, občutek pripadnosti in družbene vloge, ohranja duševno zdravje in duhovne razsežnosti bivanja.