



Zakaj sta obiskovanje knjižnice
in branje koristna za starejše
Mag. Helena Krامل Nikač, MKK

Naš namen je starejšim nuditi:

aktivnega staranja,

vseživljenjskega
učenja,

medgeneracijskega
sodelovanja in

druženja.

► Zakaj je gibanje pomembno?

Z upadanjem telesne in duševne kondicije se povečujeta izključenost in osamljenost. Z rednim gibanjem vzdržujemo stopnjo telesnih sposobnosti.

► Zakaj je pomembno vseživljenjsko učenje? Vzdržujemo stopnjo kognitivnih sposobnosti.

Dokazano je, da se možganske celice obnavljajo, sicer počasneje, a ne same po sebi.

► Zakaj medgeneracijsko sodelovanje?

Prenos znanj in izkušenj iz starejše na mlajšo generacijo in obratno.

► Zakaj je pomembna socialna mreža oz. druženje?

Socialna izključenost, pogosta spremljevalka upokojitve in staranja, lahko povzroči telesno in duševno nedejavnost.

Posebnost programa



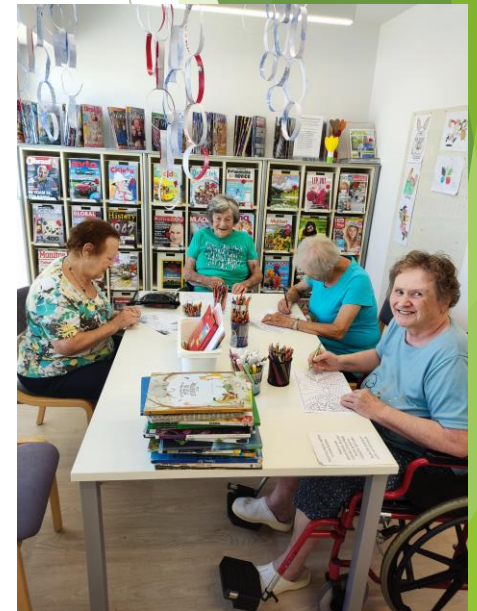
- ▶ Člani niso le uporabniki programa temveč so soustvarjalci.
- ▶ **UPORABNIKI** - so sicer varovanci Doma starejših občanov Naklo
- ▶ Starejši, ki se v program vključujejo na podlagi lastnih interesov.
- ▶ Program je odprt in se zato lahko udeležujejo srečanj tudi glede na njihovo zanimanje - vključi kdorkoli.
- ▶ Program ima »nizek prag dostopnosti«.
- ▶ Vključitev omogočimo vsakomur.

Kako smo oblikovali naša druženja

Najprej smo se spoznavali in preverjali zmožnosti in želje sodelujočih.

Izobraževalci, ki pripravljajo izobraževalne programe za starejše, vedo, da ni moč uporabiti že narejenih programov in jih vedno »prilagoditi«.

- ▶ Ugotovila sem, da moram ponuditi raznoliko vsebino:
- ▶ ne samo umskega dela
- ▶ tudi razvijanje grafomotorike in finomotorične aktivnosti
- ▶ Starejši odrasli niso homogena skupina. Potrebno je biti zelo fleksibilen in se prilagoditi skupini.
- ▶ Starost ima silno majhen vpliv na to, kakšen bo izobraževalni program zanje, kaj si želijo z izobraževanjem doseči, in kako bo potekalo izobraževanje.



Naša srečanja

- ▶ na vsebino, cilje in metode izobraževanja močno vplivajo:
- ▶ njihovo zdravstveno stanje,
- ▶ kakšne so njihove želje,
- ▶ katerega spola so,
- ▶ kako je tekla njihova življenjska pot (izkušnje, (ohranjeno) znanje, vedoželjnost, ..),
- ▶ kakšne so njihove dnevne sposobnosti,
- ▶ vse to je bolj pomembno kot starost.



Naša srečanja

Poudarek je na obnavljanju oziroma pridobivanju znanja,

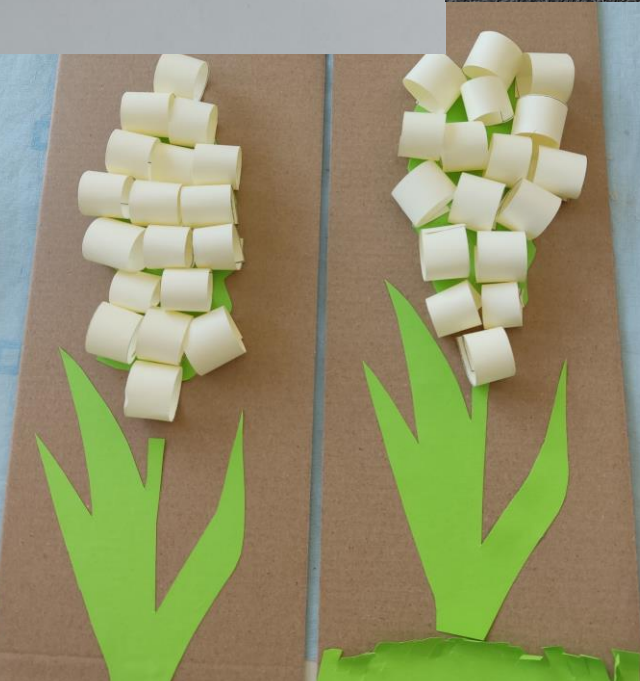
na lahkoten, igriv način.

Uporaba sodobnih tehnik za prikaze težje razložljivih zadev (vesolje, planeti, video, ..).

Teme prilagodimo zanimanju udeležencev.

Na razpolago imamo dovolj časa, ker ga potrebujejo več in ne morejo delati pod časovnim pritiskom (cca 3-4 ure).

- ▶ Podajanje znanja večkrat prekinemo in preverimo razumevanje.
- ▶ Imamo čas, da uporabniki predstavijo svoje izkušnje in po potrebi večkrat obravnavamo podobno temo ali pa program prilagodimo.
- ▶ Včasih srečanje poteka čisto drugače kot je bilo predvideno.
- ▶ Vedno mora biti čas za ustvarjalne dejavnosti.



Obiskovanje knjižnic in branje imata na starejše globok in pozitiven vpliv.

Knjižnice niso le prostori za knjige, temveč središča za učenje, povezovanje in osebni razvoj. Branje spodbuja um, sprošča duha in povezuje ljudi.

Spodbujajmo starejše, da obišejo knjižnice, ker tam ne bodo našli le knjig, ampak tudi vire, ki bogatijo njihova življenja.

Knjižnice so vrata v svet – ne glede na starost.



Foto utrinki







Hvala za pozornost

Viri:

- ▶ <https://www.utzo.si/wp-content/uploads/2015/09/Kaj-mora-vedeti-izobra%C5%BEevalec-starej%C5%A1ih.pdf>
- ▶ <https://www.utzo.si/wp-content/uploads/2015/09/Zakaj-in-kako-se-starej%C5%A1i-u%C4%8Dijo.pdf>
- ▶ PODATEK s spletne strani Statističnega urada RS, z dne 15.1.2025
(<https://www.stat.si/statweb/Field/Index/17/104>)
- ▶ <https://www.delo.si/novice/slovenija/starejsi-si-zelijo-ucenja-a-mora-biti-inovativno>
- ▶ https://epale.ec.europa.eu/sites/default/files/nikoli_prestari_za_ucenje_prirocnik_0.pdf
- ▶ <https://journals.uni-lj.si/AndragoskaSpoznanja/article/view/700>
- ▶ https://gradiva.zik-crnometj.eu/gradivo-szso/vkljuevanje_starejih_odraslih.html
- ▶ Avtorica fotografij: mag. Helena Krامل Nikač in varovanci Doma Petra Uzarja Tržič , enota Naklo