

POZNÁVÁME SPOLEČNĚ

(Klášterečtí senioři a studenti se vzdělávají společně pod jednou střechou)

Projekt celoživotního vzdělávání a mezigenerační spolupráce

ÚVOD

Pojem aktivní stárnutí byl poprvé použit Světovou zdravotnickou organizací koncem 90. let 20. století. Jedná se o zvyšování příležitosti ke zdraví, participaci a ochraně tak, aby byla podpořena kvalita života v průběhu stárnutí. Aktivní stárnutí umožňuje lidem rozvíjet jejich fyzický, sociální a duševní potenciál během celého životního cyklu.

Aktivita ve stáří přináší seniorům mnoho výhod. Ze zahraničního výzkumu vyplynulo několik důležitých výhod, které aktivní stárnutí přináší:

- Rozvoj dovedností
- Zlepšení fyzické aktivity
- Zvýšení kreativity a vlastního vyjádření
- Pocit užitečnosti a zodpovědnosti
- Uspokojení z péče o druhé
- Možnost vyjádření názoru
- Možnost spolupráce a vzájemné závislosti na druhém
- Důvod k vycházení z domu a cestování
- Příležitost k vedení týmu
- Setkávání v klubech a dalších skupinách

Nejen aktivní stárnutí, ale i spolupráce mezi generacemi se jeví jako důležitá součást dnešní společnosti. Spoluprací mezi generacemi dochází k omezování mezigeneračních stereotypů a předsudků.

MOTTO

Jsem prý senior, ale necítím se tak! Nechci sedět doma a nemít co dělat. Chci se dál učit. Chci se setkávat se svými stejně aktivními vrstevníky. Chci předávat své zkušenosti a znalosti mladším. Chci podnikat výlety. Chci tvořit. Chci se prezentovat. Chci pomáhat.

NÁZEV

Poznáváme společně aneb Klášterečtí senioři a studenti se vzdělávají společně pod jednou střechou

CÍL

- Mezigenerační spolupráce
- Celoživotní vzdělávání
- Aktivizace seniorů

Cílem projektu **Poznáváme společně** aneb Klášterečtí senioři a studenti se vzdělávají společně pod jednou střechou je zejména posílení mezigeneračních vztahů pomocí zajímavých seminářů, na kterých budou přednášejícími jak garanti, tak studenti a doufejme i samotní senioři. Účastníci seminářů se dozví, jak funguje svět kolem nás, podívají se do různých koutů světa, naučí se poznávat hvězdy, jak se bránit „šmejdům“, budou vytvářet umělecká a literární díla nebo si jen tak o nich povídat, dozví se něco o zdravém životním stylu, první pomoci. Pro zájemce budou otevřeny kurzy anglického či německého jazyka a zavedeme Vás i do světa počítačů a moderních technologií.

CÍLOVÁ SKUPINA

- senioři
- studenti gymnázia

GARANTI PROJEKTU

- **Město Klášterec nad Ohří, Nám.Dr.E.Beneše 85, Klášterec nad Ohří**
Kontaktní osoby: Bc. Zdena Poláková, Lucie Babocká, DiS.
- **Gymnázium a Střední odborná škola Klášterec nad Ohří, Chomutovská 459, příspěvková organizace**
Kontaktní osoby: Mgr. Liesbet Cvrčková, Ing. Jaroslava Kovandová

FINANČNÍ ZAJIŠTĚNÍ

Projekt je finančně zajištěn z rozpočtu města.

Celkové náklady **50 000 Kč**

Spoluúčast posluchačů : **100 Kč** – registrační a administrativní poplatek na školní rok na každou přihlášenou osobu (nikoliv na přihlášený kurz)

TERMÍN JEDNOTLIVÝCH FÁZÍ PROJEKTU

Přípravná fáze

leden – březen 2015

duben – květen 2015

červen 2015

příprava projektu, zástupci obou garantů
prezentace a propagace projektu, přihlášky účastníků
příprava rozvrhů jednotlivých okruhů,
Den otevřených dveří

Realizační fáze

září 2015 – červen 2016

červen 2016

samotná realizace jednotlivých okruhů vzdělávání
ukončení 1.fáze projektu, slavnostní vydání certifikátů o
absolvování výuky, vyhodnocení projektu

OBSAH PROJEKTU

Projekt je zaměřen na aktivizaci seniorů v oblasti vzdělávání, seberealizace a na mezigenerační spolupráci.

Jedná se o zajištění pravidelných seminářů, které jsou rozděleny do 12 tematických okruhů ze všech oblastí.

Obsahová náplň jednotlivých tematických okruhů:

- **ZAJÍMAVÁ FYZIKA A CHEMIE** /garant: Mgr. J. Zach, Mgr. J. Voříšek/

Cílem je ukázat, že v obyčejném životě se doslova na každém kroku setkáváme s velmi zajímavými věcmi a jevy, které nám může pomoci objasnit právě fyzika. Pro mnohé lidi je fyzika a chemie jen snůškou vzorečků a pouček bez jakéhokoli vztahu k realitě. Ukážeme si, že ve skutečnosti je tomu naopak, představíme si i experimenty, jejichž výsledek byste nečekali.

- **NAŠE NOČNÍ OBLOHA** /garant: Mgr. A. Kouba/

Pozorujeme noční i denní oblohu, rádi ukazujeme krásy vesmíru široké veřejnosti. Obloha uprostřed velkoměst je natolik světlá, že zde lze pouhým okem spatřit jen několik nejjasnějších hvězd, avšak daleko od měst je možné pouhým okem spatřit až několik tisíc hvězd. Procvičíme se orientovat na hvězdné obloze, tedy bezpečně poznávat souhvězdí, ukážeme si, jak se hvězdy přesouvají na obloze během noci a také během roku. Představíme si zajímavosti noční oblohy jako je např. mléčná dráha, kulové hvězdokupy, komety a mnoho dalších.

- **CESTOMÁNIE** /garant: RNDr. I. Peteriová/

Cestování je běžnou součástí našeho každodenního života, cestujeme protože musíme, ale především protože chceme, chceme poznávat nová místa, setkat se s novými lidmi a novými kulturami. Zajímá nás architektura jiné země a rádi bychom poznali, jak se žije jinde ve světě. Podívejme se tedy do koutů naší země pomocí fotografií z cest a povídání si o zážitcích. Příště se můžete podělit i vy, případně můžete naplánovat společný výlet.

- **POZNEJME SVÉ TĚLO** /garant: Bc. D. Eichlerová/

To, co máme všichni společného, je naše lidské tělo. Ale podíváme-li se na člověka stojícího vedle nás, zjistíme, že každé tělo se něčím liší, barvou kůže, barvou vlasů či očí, svou velikostí nebo stavbou. Lidský organismus se věkem opotřebovává, stejně jako lečjaký přístroj, je

zatěžováno zhoršujícím se životním prostředím, množstvím používaných chemikálií v potravinách, nevhodnou životosprávou, léky. Je proto nezbytné, abychom se o své tělo dostatečně starali, aby nám sloužilo co nejdéle. V semináři se dozvíme nejen jak fungují části našeho organismu, ale především se naučíme své tělo ochraňovat, budeme uplatňovat zásady prevence, naučíme se něco o zdravém životním stylu a vyzkoušíme si aplikaci předlékařské první pomoci.

- **RODINNÉ FINANCE** /garant: Ing. J. Rauscherová/

Každý z nás má nějaké příjmy, ale především výdaje, bydlíme v bytech či domech, kde svítíme, topíme, vaříme, většina z nás má uzavřené i pojištění či platí nějaký úvěr. To, zač peníze vydáváme, záleží jen na našich potřebách. Seminář finanční gramotnosti nám pomůže se lépe orientovat ve finančních produktech či službách, pochopit proč je cena taková a jak je možné slevit zboží či služby o polovinu. Řekneme si proč nepodepisovat smlouvy na ulicích a bez prověření všech informací, ale také jak naše finanční prostředky zhodnocovat.

- **HUDBA** /garant: D. Herzigová/

Pod pojmem hudba se skrývá nepřeberné množství aktivit. Můžeme jen poslouchat a poznávat hudební žánry. Můžeme se učit sami tvořit hudební díla, popovídat si něco o skladatelích dávných, současných i filmových. Ale můžeme i tancovat, učit se hrát na hudební nástroje, zpívat či založit kapelu.

- **VÝTVARNÁ DÍLNA** /garant: Mgr. M. Koubová/

Nic není nemožné! Tvořit, vyrábět a malovat lze téměř ze všeho a na všechno, naučíme se dívat se na běžné věci kolem jako na výtvarné potřeby a užijeme si spoustu legrace. Naučíme se nové výtvarné techniky nebo vyrobíme dárky pro blízké, popovídáme si o slavných umělcích a pokusit se i zreprodukovat jejich tvorbu. Umíte-li cokoliv zajímavého, podělte se s námi, budeme tvořit společně. Naše umělecká díla pak můžeme vystavit v galerii pro širokou veřejnost.

- **SVĚT KNIHY A FILMU** /garant: Mgr. I. Klementová/

Propojení světa knih a filmů je viditelné na první pohled. Jakmile kniha nabízí zajímavý, ojedinělý a poutavý příběh, stává se bestsellerem číslo jedna. Téměř okamžitě se dostává do hledáčku scénaristů a uvažuje se o jejím zfilmování. Nejsou to však jen nové příběhy, ale znovu a znovu dochází k znovuoživení stálic knižní tvorby. Nejen o tom, ale i o básních, cestopisech a vaší tvorbě si budeme povídat v semináři věnovanému světu knih a filmů.

- **ŘEČ TĚLA** /garant: Mgr. M. Abiadová/

Mluvíme-li s osobou v tváři tvář, tak si možná ani neuvědomujeme, že neverbální komunikace tvoří více jak polovinu našeho projevu. Doprovází naše slova, vyjadřuje emoce, prozrazuje momentální psychický i fyzický stav. Vědomě či nevědomě předáváte svým tělem druhým lidem to, co zrovna prožíváte. Naučíme se tedy rozpoznávat jednotlivé prvky komunikace, abychom pochopili proč jsme např. snadným cílem obchodníků a pokusíme se ji ovládnout.

- **ANGLICKÝ JAZYK** /garant: Ing. Šárka Foltýnová/

Dnešní svět je plný angličtiny. Slyšíme ji z písni v rádiu, vidíme ji v televizi, narážíme na ni v názvech i nápisech. Především moderní technika je plná angličtiny a pro používání počítače, mobilu, televize se velmi hodí znát základy cizího jazyka. Zaměříme se na pochopení základů jazyka a zvládnutí nezbytné slovní zásoby, porozumění textu a mluvenému projevu. Aktivním uživatelům nabízíme konverzační hodiny, kde prohloubíme znalosti, rozšíříme slovní zásobu, budete pracovat na přesnosti a pohotovosti vyjádření, budeme diskutovat, kritizovat a reagovat.

- **NĚMECKÝ JAZYK** /garant: Mgr. L. Cvrčková, Mgr. J. Havránková/

Naše republika je z větší části obklopena německy mluvícími zeměmi, návštěvníky z těchto zemí potkáváme i u nás a někdy bychom jim i rádi pověděli něco krásného o našem městě nebo se sami dozvěděli o jejich. Tento kurz se zaměří na pochopení základů jazyka a zvládnutí nezbytné slovní zásoby, porozumění textu a mluvenému projevu. Aktivním uživatelům nabízíme konverzační hodiny, kde prohloubíme znalosti, rozšíříme slovní zásobu, budete pracovat na přesnosti a pohotovosti vyjádření, budeme diskutovat, kritizovat a reagovat.

- **SVĚT POČÍTAČŮ A MODERNÍ TECHNOLOGIE** /garant: Ing. M. Hánová, Ing. S. Kolaříková/

Počítač, tablet, notebook, netbook, dotykáč, čtečka knih, digitální fotoaparát,... také si někdy připadáte jak v jiném světě, že na váš okolí mluví cizím jazykem? Kurz je určen pro osoby s minimálními zkušenostmi s počítačem, ale i osobám, kteří chtějí hlouběji proniknout do světa počítačů a moderních technologií. Začátečníci se naučí pracovat s počítačem jako takovým, založí si email a naučí se psát v „textáku“, ukážeme se výhody dané technologie, ale dozví se o i nástrahách a nevýhodách. Pokročilejší se naučí porovnávat, objednávat či vyhledávat důležité informace, naučí se např. upravovat fotografie a používat i různé aplikace.

POPIS PROJEKTU

Výuka bude probíhat vždy 2x v měsíci, v sobotu, a náplň jednotlivých přednášek budou tvořit profesori společně se svými studenty a přihlášenými posluchači. Obsah přednášek bude tedy vycházet ze zájmů účastníků seminářů. Studenti budou jednak asistenty svých pedagogů a dále budou moci čerpat ze zkušeností a setkání se seniory.

V přípravné fázi projektu bude zjištěn zájem případných účastníků o jednotlivé nabízené okruhy. V této fázi projektu je uvažováno o realizaci ukázkových přednášek, aby případní zájemci získali představu o náplni seminářů.

Na základě doručených přihlášek bude následně vyhodnocen zájem a stanoven rozsah a počet okruhů.

Minimální počet účastníků v okruhu je stanoven na **5**.

V případě, že se nepřihlásí na daný okruh stanovený minimální počet účastníků, okruh nebude otevřen. Přihlášeným bude nabídnuta jiná varianta.

Maximální počet účastníků v okruhu je stanoven na **15**.

V případě, že bude na daný okruh překročen stanovený maximální počet účastníků, budou uchazeči přijímáni podle data došlých přihlášek.

V červnu 2015 bude vypracován rozvrh tematických okruhů, o které projevíli případní účastníci zájem.

Přihlášení frekventanti budou kontaktováni a budou jim zaslány předběžné informace.

Výuka bude zahájena v září 2015 a bude rozvržena na školní rok 2015/2016.

Přihlášení účastníci obdrží průkaz studenta (index), případné potřebné pomůcky a uhradí administrativní poplatek ve výši 100 Kč na školní rok. Poplatek zůstává příjmem školy.

Na závěr školního roku 2015/2016 bude úspěšným účastníkům předáno osvědčení o absolvování seminářů. Za úspěšného absolventa se považuje účastník s min. 60% účastí na jednotlivých přednáškách.

Projekt je financován z rozpočtu města Klášterce nad Ohří, v tomto pilotním ověřování byla nastavena částka 50 000 Kč, která bude určena na úhradu lektorů, pomůcek a pronájmu prostor. Gymnázium a Střední odborná škola Klášterec nad Ohří, jako partner tohoto projektu, bude projekt zajišťovat na základě smlouvy o spolupráci mezi oběma garanty projektu.

ZÁVĚR

V červnu 2016 bude oběma stranami provedeno celkového hodnocení projektu. Pokud se potvrdí zájem o přednášky ze strany cílové skupiny, zahájí se přípravy pro nadcházející období.

V rámci hodnocení budou zapojeni i účastníci seminářů a při hodnocení projektu bude jedním z kritérií i anketní šetření mezi účastníky.

KRITÉRIA HODNOCENÍ PROJEKTU

Účast

Spokojenost účastníků

Přínos pro všechny účastníky projektu

Poptávka po pokračování projektu