

**Plan Be Active Senior Volunteers**  
**2015-1-PT01-KA204-0129**

**MODUL ZA USPOSABLJANJE:**

**KULTURA IN UMETNOST:** Tradicije/ Kulturna dediščina/ Promocija kulturne identitete

*Vodnik za prostovoljce*



Erasmus+

**Plan Be**  
Active Senior Volunteers

## Plan Be konzorcij

FREGUESIA DE CASCAIS E ESTORIL – Projektni koordinator | Cascais, Portugalska

ASSOCIAÇÃO ANIMAM VIVENTEM – Partner | Cascais, Portugalska

KUUSANKOSKEN RETKEILIJÄT RY – Partner | Kouvola, Finska

RIC NOVO MESTO – Partner | Novo mesto, Slovenija

SINERGIA SOCIETA COOPERATIVA SOCIALE – Partner | Bitonto, Italija

## Kontakti

Koordinator projekta: Freguesia de Cascais e Estoril

Kontaktna oseba: ga. Rita Serra Coelho

Naslov: Largo Cidade de Vitoria, 2750-319 Cascais – Portugalska

E-pošta: [projetozeuropeus@jf-cascaisestoril.pt](mailto:projetozeuropeus@jf-cascaisestoril.pt)

Tel.: + 351 214849550

## Pravno obvestilo

Publikacijo je pripravilo partnerstvo projekta Plan Be. Namen publikacije je dati praktično podporo v procesu implementacije projekta.

Publikacija ne predstavlja znanstvenih, pedagoških ali akademskih stališč konzorcija projekta. Ne partner ali katerakoli osebe, ki deluje v imenu konzorcija niso odgovorni za posledice uporabe te publikacije.

Ta publikacija je oblikovana s pomočjo sredstev Evropske skupnosti.

Vsebina publikacije (komunikacije) je izključno odgovornost avtorja in v nobenem primeru ne predstavlja stališč Evropske komisije.

© 2017 – Konzorcij Plan Be. Vse pravice pridržane. Licencirano Evropski Uniji pod pogoji.

## KAZALO

1	PREDSTAVITEV TEME .....	4
2	KAJ JE KULTURA? .....	5
2.1	Cilji in načini za doseg ciljev.....	5
3	KAKO RAZLIČNA PODROČJA KULTURE VPLIVAJO NA DOBRO POČUTJE .....	6
3.1	Glasba in ples.....	6
3.2	Vizualna umetnost.....	8
3.3	Arhitektura .....	9
3.4	Literatura .....	11
3.5	Naša kulturna dediščina (lokalna, nacionalna, mednarodna) .....	12
4	VAJA 1: RAZSTAVA .....	13
5	VAJA 2: DOBRO ARHITEKTURNO OKOLJE .....	15
6	ŠTUDIJA PRIMERA: CENTER DEJAVNOSTI Kettumäki.....	16
7	ŠTUDIJA PRIMERA: PROUČEVANJE RAZLIČNIH KULTUR .....	19
8	BIBLIOGRAFIJA IN SPLETNA BIBLIOGRAFIJA.....	21

## 1 PREDSTAVITEV TEME

V zadnjih nekaj letih postajajo umetniške in kulturne dejavnosti vedno bolj priznane tudi na področju socialnih in zdravstvenih storitev. Ta prepoznavnost temelji na prepričanju, da umetnost in kultura vplivata na počutje in zdravje ljudi.

Ponudbo kulturnih aktivnosti in storitev dostopnih čim več osebam ne moremo doseči le pod strokovnim vodenjem. Potrebno je sodelovanje različnih agencij.

Cilj tega modula za usposabljanje je ponuditi smernice in predloge prostovoljcem kako uporabiti umetnost in kulturo pri prostovoljnem delu z različnimi skupinami kot so otroci, invalidne osebe, imigranti, starejše prebivalstvo ipd.

Želimo poudariti možnost spreminjanja in prilagajanja teh predlogov glede na veščine in interese prostovoljcev in na potrebe posamezne ciljne skupine.

Namen je, da prostovoljci sprejmejo in prepoznajo, da kultura lahko vpliva na počutje ljudi, fizično in psihološko zdravje, učenje in kreativnost.

*»Umetnost je napor za ustvarjanje, poleg realnega sveta, bolj humanega sveta.«*

*Andre Maurois*

## 2 KAJ JE KULTURA?

Pojma kultura ni mogoče opredeliti samo na en način. Beseda spominja na različna področja kulture, kot so glasba, likovna umetnost in literatura, ki so pogosto navedene kot visoke kulture. Po drugi strani pa se beseda uporablja v vsakdanjem jeziku, za skoraj vse človekove dejavnosti; govorimo o poslovni kulturi in politični kulturi. Potemtakem beseda "kultura" pomeni vse načine obnašanja, ki se jih je človek naučil in je povezana z vsem, kar je človek ustvaril. V najširšem pomenu je pojem kultura vse, kar se prenaša iz ene generacije v naslednjo na vse možne načine, z izjemo genetike.

Ta predstavitev govori o kulturni dejavnosti, kar pomeni izvajanje in prizadevanje za različne vrste umetnosti, ponujanje in uporabo kulturnih storitev, ohranjanje in krepitev lokalne zgodovine ter ohranjanje lokalne in nacionalne tradicije in naše skupne dediščine na splošno.

### 2.1 CILJI IN NAČINI ZA DOSEGO CILJEV

#### Znanje

Ko imamo opravka s tako širokim konceptom kot je kultura, ne zahtevamo preveč širokega razpona usposabljanja, saj imajo tako vodje usposabljanja kot udeleženci že veliko znanja in spretnosti na različnih področjih kulture. Tudi pripadniki ciljnih skupin, kot npr. upokojenci, imajo veliko kulturnega znanja. Cilj je, da udeleženci spoznajo, da imajo kulturni interesi vpliv na dobro počutje ljudi, njihovo telesno in duševno zdravje, učenje in ustvarjalnost.

#### Spretnosti

Udeleženec izobraževanja bo seznanjen z možnostmi za doseg različnih oblik kulture in za povečanje poznavanja kultur in načinov, kako kulturo približati ljudem, zlasti v svojem mestu in okolju. Zaradi obsežnosti in kakovosti teme je poudarek na rekreaciji, spodbudi, zabavi in izkušnjah.

#### Stališča

Najpomembneje je, da imajo udeleženci usposabljanja pozitiven in odprt odnos do kulture, saj jo lahko samo na ta način naredijo dostopno tudi drugim. Kultura je zelo osebno in občutljivo področje, saj so vrednote jedro kulture, in vrednote se od kulture do kulture močno razlikujejo. Udeleženec mora opustiti črno-beli način razmišljanja in pristopiti h kulturi brez predsodkov ter biti pripravljen ceniti različna mnenja in poglede. Udeleženec se mora zavedati kulturnih razlik. Na primer, spoznavanje kulture priseljencev pripomore k boljšemu medsebojnemu razumevanju. Vodje in udeleženci usposabljanja ter pripadniki ciljnih skupine so

torej enakovredni v smislu medsebojnega deljenja učnega procesa, ki se nanaša na vseživljenjsko učenje.

## Kultura za vsakogar

Pogosto je rečeno, da se kulturno udeležujejo večinoma upokojenci, zlasti starejše ženske. Problem je, da kultura in umetnost ne dosežeta vseh, na primer ljudi, ki živijo v različnih oskrbovalnih ustanovah. Obstajajo mnogi načini, kako zagotoviti dostop vsem. To vrsto dejavnosti lahko podpira lokalna skupnost ali neprofitne organizacije, kakšna družba ali organizacija, ali pa je le spontana aktivnost posameznika.

Človeška aktivnost se še najbolje izraža pri različnih oblikah kulture in vsakodnevna kultura nas povsod obdaja. Kultura nas izpostavi kot posameznika, vendar pa nas obenem tudi združuje, nam daje občutek pripadnosti narodu, etnični skupini, družini. Vsakdo bi moral imeti priložnost, da zadovolji potrebo po kulturi v zadostni meri.

Kultura ponuja neskončno vire tem, ki so lahko uporabne tudi v prostovoljnem delu. Ne glede na starost in prevladujoče okoliščine se vedno najde neka možnost, ki omogoča vsem da uživajo v kulturi.

## 3 KAKO RAZLIČNA PODROČJA KULTURE VPLIVAJO NA DOBRO POČUTJE

### 3.1 GLASBA IN PLES

*“ Če je glasba hrana ljubezni, potem igrajte naprej...” (W. Shakespeare 1564 - 1616)*

V modernem svetu nas glasba pogosto obdaja - če nam je to všeč ali ne - glasba je neke vrste ozadje v človekovem okolju. Glasba brez dvoma vpliva na nas, to potrjujejo tudi številne znanstvene študije.

Vpliva na človekov živčni sistem, pulz in mišično napetost. Med poslušanjem tihe glasbe, na primer, se naše mišice sprostijo, srčni utrip in krvni tlak postaneta nižja, izločamo manj stresnega hormona, in občutimo manj bolečin. Pospešen ritem lahko doživljamo kot nekaj grozečega, počasen ritem pa nas sprošča in pomirja.

Glasba vpliva na čustva ljudi. Glasba v duru ustvarja občutek poguma in moči, medtem ko zvoki v molu zvenijo "žalostno" in morda lajšajo žalost in tesnobo. Glasba lahko priključuje pozabljene spomine. Zaradi njenih vplivov na ljudi različnih starosti, je glasba postala pomemben pripomoček pri izobraževanju in v terapevtskih situacijah.

Dokazano je, da ima petje, še posebno zborovsko, pozitiven učinek na človekovo čustveno življenje in njegov imunski sistem, kar dokazuje, da glasbena dejavnost vpliva na počutje in zdravje. Petje v zboru povečuje socialne odnose in občutek pripadnosti.

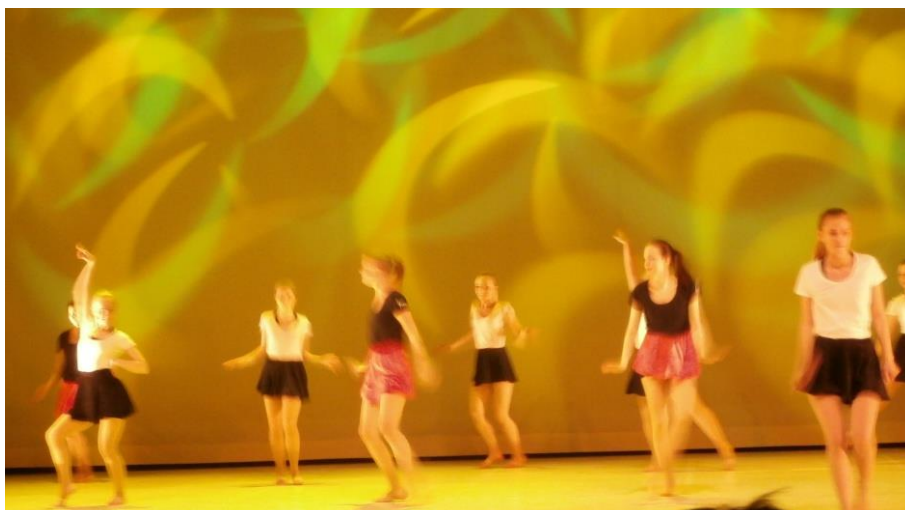


### Naloge:

- Poslušanje glasbenih del (karkoli, od rock glasbe ali pesmi za otroke, do muzikalov ali klasične glasbe) in pripovedovanje o vzdušju in občutkih, ki jih ustvarja.
- Prepoznavanje znane pesem, ob poslušanju odlomka.
- Filmska glasba: prepoznavanje glasbe iz filma. Kaj se še spomnite o filmu?

Skozi zgodovino so se ljudje izražali s plesom v različnih življenjskih situacijah: ljudje so plesali, ko so bili veseli, ko so bili hvaležni, ko so se pripravljali na vojno; kot verski obred ali terapijo zdravljenja.

Ples je vsestranski in koristen način izražanja, saj združuje tako fizično gibanje kot koristnost glasbe za zdravje in dobro počutje. Socialni vidik plesa je tudi zelo pomemben; ples je del veliko družabnih dogodkov.



### Naloge:

1. Ustvariti različne plesne figure za a) tiste, ki lahko hodijo; b) tiste, ki sedijo na vozičkih;
2. Vsak udeleženec naredi svojo koreografijo na znano glasbo. Otroci še posebno radi in brez težav svobodno plešejo na izbrano glasbo.

## 3.2 VIZUALNA UMETNOST

*" Stvar lepote je veselje za vedno ". (John Keats 1795-1821)*

Upodabljanje stvari na slikah se je začelo dosti prej kot pisanje sporočil. Zgodnje umetnosti, kot so jamske risbe, so bile povezane z vitalnimi dejavnosti in preživetjem ljudi. To je bila informacija drugim ljudem in ustvaril jo je lahko vsakdo. Za razliko od pisnih sporočil, glasbe in oblik umetnosti, kjer so se zgodnji artefakti ohranili vse do današnjih dni, so najstarejše jamske poslikave najverjetneje stare več kot 20 000 let. V teku časa je najbolj vsestranski spekter zrasel iz skromnega začetka.

Glede na današnjo definicijo, vizualne umetnosti sestavljajo dela iz keramike, risanje, slikanje, kiparstvo, grafika, oblikovanje, fotografija, video, film, literatura in arhitektura. V tej predstavitvi sta literatura in arhitektura obravnavani posebej.

Težko je podrobneje pojasni terminologijo, ki se uporablja za različne vrste umetnosti iz različnih obdobj, različnih regij. Zadostuje da rečemo, da je zgodovina umetnosti sledila spremembam v človeški zgodovini, in različni stili določenih obdobjih so bili poimenovani v skladu z imeni različnih obdobj; govorimo, na primer, o renesansi in baroku.



Danes imajo umetniki, slikarji, kiparji ali grafični umetniki posebna usposabljanja. Vendar pa lahko vsakdo, ki to želi, uživa v umetnosti ali se z njo ukvarja, in izdeluje "stvari lepote" kot hobi v različnih večernih tečajih, ki jih izvajajo centri za izobraževanje odraslih ipd. Da bi bile tovrstne dejavnosti dostopne vsem, je pogosto potrebno prostovoljstvo.



### Naloge:

- Oblikujte in izdelajte okoljske umetnine v posebnem prostoru. Material je mogoče reciklirati ali nabrati v naravi.
- Uporabite obrabljene knjige kot material za delo. Uporabite domišljijo in knjige razrežite, prepogibajte, poslikajte ali okrasite na različne načine.
- Prinesite nekaj vsakdanjih pripomočkov, ki se uporabljajo v kuhinji, nekaj posode, vaze itd. Pogovorite se, kako lepi, uporabni in funkcionalni so. Kakšne spomine obujajo?

### 3.3 ARHITEKTURA

Arhitektura ponuja dobre možnosti za prostovoljno delo za izvajanje aktivnega državljanstva. Arhitektura ni pojav, ki bi bil nepovezan s svojim okoljem in bi imel opraviti le s stavbami. Vključuje okolje z ulicami in cestami, mostovi in parki itd. Arhitektura je v vsem, kar je človek zgradil okoli sebe, npr. ostanki preteklih civilizacij in celostna podoba različnih kulturnih okolij. Tako mora arhitekt, medtem ko riše novo stavbo, upoštevati več vidikov: je konstrukcija stavbe smiselna, deluje dobro, je primerna za uporabnike, je lepa in prijetna, nudi estetsko izkušnjo tistim, ki jo gledajo, in poleg tega, ali ustreza svojem okolju?

Aktiven državljan se lahko nauči prepoznati ustrezne in manj posrečene stvaritve stanovanjskih in javnih zgradb ter daje povratne informacije organom. Vodja prostovoljec lahko skupini pomaga najti njihove priljubljene kraje v bližini. Lahko pomaga tudi, npr. priseljencem ali starejšim ljudem prepoznati različna sporočila v okolju, ki se prenašajo prek čutil, kot na primer: semaforji, znaki z navodili, prometni znaki in reklame, gradbeni material, videz in mesto stavb. Dobra arhitektura podpira in pomaga pri gibanju iz enega kraja v drugega, in pri orientaciji v okolju.



### Naloge:

- Sprehod v majhnih skupinah do muzeja ali starega predmestja, da vidimo, kaj lahko tam najdemo. Kakšna je njegova arhitektura? Je lepa in funkcionalna? Ali obstaja nekaj, kar bi lahko bilo boljše? Je kraj dostopen vsem?
- Pomislite na svoj prvi dom ali šolo. Povejte ostalim članom, kje se je nahajal, kako se ga spomnite, njegove prednosti in slabosti.
- Pojdite na izlet na neko javno mesto v svojem mestu in ugotovite, na kakšne težave in ovire lahko naletite, če sedite v invalidskem vozičku, potiskate otroški voziček ali ste slepi.
- Načrtujte vašo idealno šolo / dom / sobo (izdelajte načrt in skupini poročajte o svojem delu). Lahko uporabite tudi materiale, kot so prazni kartoni za mleko ali kartonske škatle, barve in tkanine za izdelavo hiše / pohištvo, itd. Lahko narišete tudi zemljevid igrišča / tržnice / majhnega mesta. Otroci lahko izdelajo hišo za lutke, kot timsko delo.

- V svojem mestu poiščite tri stavbe, v katerih se lahko dogovorite za poročno slavje, umetniško razstavo ali koncert, in ki imajo urejen dostop za vse.

### 3.4 LITERATURA

*"Jedel je in pil dragoceno besedo, njegov duh je zrasel močan. Ni več vedel, da je reven, prav tako ne, da je njegov okvir prah. Je plesal ob umazanih dneh, in zapuščina njegovih kril je bila le knjiga: Kakšno svobodo sproščena duša prinaša!"*  
«(Emily Dickinson 1830-1886)

Branje literature ne prinaša vedno tako ekstatične vrstic kot so pesmi Emily Dickinson, toda literatura je bila in še vedno je vir navdiha za milijone ljudi, že od začetka pismenosti. (Brez podrobnejšega pogleda v zgodovino literature, je začetek le-te postavljen v približno 2000 let B.C., v več mest po svetu: v Sumer, Egipt, na Kitajsko.)

Kaj je literatura? Izraz se najpogosteje nanaša na dela ustvarjalne domišljije, vključno s poezijo, dramatiko, fikcijo, dokumentarno literaturo, novinarstvom in pogosto pesmijo. V digitalnem času je branje dobilo nove oblike, in zdi se, da se branje literature tradicionalno zmanjšuje; pa vendar je natisnjenega več besedila kot kadarkoli prej.

Zakaj ljudje berejo literaturo? Nekateri ljudje želijo vznemirjenje in akcijo, drugi imajo raje romantiko in ljubezen; mnogi ljudje se želijo samo sprostiti, pobegniti iz rutine vsakdanjega življenja in stresa tako, da se identificirajo z liki iz knjig in sledijo njihovim usodam.

Glede na raziskave, ki obstajajo v številnih državah, branje literature odpravlja stres in izboljšuje sočutje, sposobnosti razumeti druge ljudi in njihove občutke. K branju nas poziva tudi želja po verbalnem razvoju in širitvi našega besedišča, saj je besednjak govornega jezika majhen v primerjavi s tistim iz pisnega besedila. Ko beremo besedila v tujem jeziku, se naše znanje drugih jezikov izboljšuje. To nam pomaga ustvariti in oblikovati nove družbene odnose, kar posledično izboljšuje naše duševno počutje. Literatura nas uči stvari, ki jih ne najdemo v učbenikih ali raziskavah. Branje literature je koristno za ljudi vseh starosti: knjige nas navedejo k razmišljanju na nov način, izzovejo našo predstavo o sebi in razširijo naš pogled na svet. Branje tudi upočasnjuje izgubo spomina pri starejših ljudeh.

Branje na glas povzroča vsestransko rekreacijo, saj vključuje več čutil: govor poleg videnja in sluha. Tudi koncentracija poslušalca se ob poslušanju izboljšuje. Glasno branje otrokom je preskušen način za razvijanje njihovega intelekta na več načinov.

Pri prostovoljnem delu je glasno branje, denimo starejšim ljudem, ljudem s slabim vidom ali priseljencem, zelo koristno. Razpravljanje o knjigi v skupini pripomore k prijetnemu vzdušju in povezanosti.



Knjižnice ponujajo odlične storitve, preko katerih se je mogoče seznaniti z literaturo; in ne le v tiskani obliki, ampak tudi kot avdio-knjige in e-knjige. Poleg vsestranske literature knjižnice ponujajo tudi številne časopise in revije, torej najnovejše in aktualno branje za vsakogar.

### **Naloge:**

- Skupinska razprava o najljubši knjigi. Kakšna vrsta literature najbolj ustreza posameznim članom skupine?
- Branje odlomka, npr. detektivske zgodbe ali katere koli druge vrste literature. Razprava o tem, kakšna literatura to je.
- Pripovedovanje o sliki. Na primer, izberite portret znanega pisatelja ali samo lik iz risanke, kot je Jaka Racman.
- Timsko delo: Igra vlog o zgodovini vašega mesta. Preštudirajte (na kratko) zgodovino svojega mesta.
- Skupino starejših ljudi peljite v lokalno knjižnico. Prosite knjižničarja, naj jim pove o nekaterih novih knjigah ali o pisatelju, ki je trenutno v "modi", ali pa ima v letošnjem letu kakšno obletnico. Pri starejših ljudi, ki jim pot do knjižnice predstavlja težavo, prosite koga iz knjižnice, da pride in predstavi nekaj novih knjig, itd.

### **3.5 NAŠA KULTURNA DEDIŠČINA (LOKALNA, NACIONALNA, MEDNARODNA)**

Vsak narod ima svojo materialno in nematerialno kulturno dediščino in tradicije, ki jih posamezniki in skupnosti posredujejo naslednjim generacijam.

Negovanje in ohranjanje teh tradicij je pomembno, pa naj gre bodisi za ohranjanje obrti, značilne za regijo ali tradicionalne hrane, za obrede, stavbe, pokrajino, navade ali interese.

Ohranjanje kulturne dediščine in tradicij krepi nacionalno identiteto in ljudem daje občutek zavedanja lastnih korenin in pripadnosti določeni skupnosti in skupini, kar je koristno za dobro počutje in zdravje.



### Naloge:

- Timsko delo: zbiranje idej in spominov na običaje, povezane z praznovanjem Božiča. Katere lastnosti so značilne in pomembne za vaše mesto ali območje?
- Kulturna dediščina v vašem mestu ali območju. Katere stavbe ali prizorišča poznate v svojem domačem kraju?
- Spomini na šolsko prehrano. Kako so se spremenile prehranjevalne navade?

## 4 VAJA 1: RAZSTAVA

*Velikost skupine:* 10 – 15 oseb

*Potreben material:* 5-10 velikih odtisov krajinskih slik, po možnosti del znanih slikarjev, ki prikazujejo tipično pokrajino v različnih delih države (vaše ali katere koli države). Ideja je, da so slike, ki jih izbere vodja usposabljanja v tem primeru primernejše od tistih, ki jih običajno vidimo na umetniški razstavi. Vendar pa je seveda tudi koristno, če skupino peljete na umetniško razstavo v galerijo. V tem primeru boste potrebovali več časa, načrtovati boste morali prevoz in poskrbeti za različne dogovore.

1. Slike obesite tako, da bodo dobro vidne vsem članom skupine ves čas. Za to potrebujete dovolj velik prostor; običajna učilnica s tablo bo v redu. Pod slike napišite njihove naslove in imena slikarjev.

2. Na kratko opišite vsako posamezno sliko. (Slikar, naslov slike)

3. S skupino se pogovorite o sliki. Vprašajte, kaj vidijo na sliki. Začnite s preprostimi vprašanji o barvah, tipu pokrajine, o letnem času; v katerem delu države je po njihovem mnenju moč najti to vrsto pokrajine; kdaj so bile slike ustvarjene in kako to vedo; kakšno je vzdušje na sliki; zakaj? Nadaljujte z osebnimi vprašanji: katera slika jim je najbolj všeč, zakaj.

To je lahko ustna vaja ali pa, odvisno od skupine, lahko napišete nekaj vprašanj, na katere odgovorijo, ali pa jih celo prosite, da napišejo kratke eseje o slikah / o svoji najljubši sliki. Prav tako ne pozabite prositi za povratne informacije: kako je bila ta vaja skupini všeč.

To nalogo je mogoče enostavno prilagoditi skoraj v vsaki državi, glede na skupino. Z majhnimi spremembami jo lahko izvedete z otroki (učenje tujega jezika) ali z upokojenci. Izberete lahko tudi portrete pomembnih oseb in hkrati skupini poveste nekaj o zgodovini. Zakaj ne poskusite narediti te naloge s primeri svetovne umetnosti?



## 5 VAJA 2: DOBRO ARHITEKTURNO OKOLJE

Velikost skupine: 5 – 8 oseb

Izberite 1-3 javne stavbe ali druge obiskane kraje v vašem mestu. Skupino starejših občanov peljite tja na sprehod (ali na invalidskih vozičkih). Delajte v parih ali skupinah, s tremi pomočniki.

Pred obiskom se seznanite z dejstvi o stavbi: kdaj je bila zgrajena, s kakšnim namenom, kdo je arhitekt, kakšna popravila / obnovitve so bile izvedene, itd. Prav tako pripravite kratek vprašalnik ali napišite seznam stvari, za katere želite, da so udeleženci nanje pozorni. Udeleženci naj ocenijo, kako funkcionalna je stavba (na primer od 1-5) v naslednjih točkah:

- Kako lepa je stavba (zunaj, znotraj)
- Dostopnost (stopnice, tekoče stopnice, dvigala, itd.)
- Razpoložljivost (toaleti, kavarne, bari)
- Kako dobro stavba služi svojemu namenu?

Izpolnite vprašalnik z odprtimi vprašanji. Pomočniki lahko pomagajo zapisati odgovore, ne samo slabosti, ampak tudi dobre strani objekta.

Če je skupina zelo aktivna, lahko mnenja posredujete mestnim oblastem in se jim zahvalite ter/ali jim predlagate nekaj namigov za izboljšave. Lahko pošljete tudi pismo bralcev v lokalni časopis.

To vajo je mogoče enostavno prirediti različnim skupinam, otrokom, priseljencem in invalidom.

## 6 ŠTUDIJA PRIMERA: CENTER DEJAVNOSTI Kettumäki

Zakon o varstvu za starejše na Finskem določa, da morajo ustanove za nego organizirati kulturne dejavnosti in telesne vadbe za povečanje blaginje in vitalnosti starejših. Ker ni natančno opredeljeno, katere dejavnosti naj bi to bile, lahko različne ustanove izvajajo zakon na različne načine. Ta raziskava prikazuje, katere kulturne storitve so na voljo prebivalcem in drugim zainteresiranim starejšim osebam v Centru dejavnosti Kettumäki. Center deluje pod okriljem združenja Kuusankosken SEUDUN Vanhainhuoltoyhdistys r.y., ustanovljenega leta 1969.

Center dejavnosti Kettumäki že od leta 1992 zagotavlja različne rekreativne storitve in dejavnosti. Poslanstvo centra je ponuditi domačo oskrbo, kot so stanovanjske storitve s podpornimi storitvami in v Kouvoli zagotoviti socialne in zdravstvene storitve za starejše osebe s strani zasebnega sektorja. Namen dnevnih aktivnosti je izboljšati telesno, duševno in socialno blaginjo starejših ljudi. To je mogoče doseči s priznanjem individualnosti in samoodločbe oskrbovancev, kot tudi sodelovanje s sorodniki in drugimi sodelujočimi partnerji.

### ***Rekreacijske dejavnosti***

Center dejavnosti Kettumäki organizira, v skladu s konceptom "rekreacijske dejavnosti", različne družbene, kulturne in fizične storitve in dogodke za starejše občane. Namenjeni so ne le oskrbovancem, pač pa tudi vsem zainteresiranim starejšim ljudem in tistim, ki potrebujejo posebne storitve zaradi gibalne oviranosti in invalidnosti.

Trenutno (september 2016) se starost udeležencev v dejavnostih giblje od 60 do 100 let, kar pomeni, da predstavljajo več različnih generacij, kar širi stališča udeležencev. Rekreativne dejavnosti so usmerjene v aktiviranje, podporo in ohranjanje mentalne, fizične in socialne sposobnosti starejših ljudi, v preprečevanje depresije, občutka osamljenosti in izoliranosti, in v povečanje njihovega dobrega počutja.

### ***Ponudba in izvajanje rekreacijskih dejavnosti***

Za obratovanje, načrtovanje, izbiro in izvajanje rekreativne dejavnosti in dogodkov v Centru dejavnosti Kettumäki je odgovorna centrova inštruktorica. Vendar pa pri izbiri programov in tem upošteva želje in predloge stanovalcev, njihovih svojcev in drugih udeležencev, v okviru možnosti in sredstev, ki so na voljo.



Obstajajo tudi dejavnosti, ki so pretežno namenjene stanovalcem, in ki jih vodi inštruktor Kettumäen päiväkeskus / Dnevnega centra Kettumäki, včasih v sodelovanju z zgoraj omenjeno inštruktorico, ali z različnimi občinskimi »wellness« zmožljivosti v mestu Kouvola.

### ***Oblike rekreativnih dejavnosti***

Rekreativne dejavnosti so izrazito razdeljene v tri kategorije: telesno vadbo, socialne, kulturne in izobraževalne dejavnosti. Slednje vključujejo različna informativna predavanja, npr. o zdravju, zdravlilih, socialnih ugodnostih, uporabo informacijske tehnologije v vsakdanjem življenju, itd.

Ta predstavitev se osredotoča na kulturne storitve. Te vključujejo glasbo, petje, ples, literaturo in vizualne umetnosti. Prireditelji teh aktivnosti so v glavnem (90%) različne interesne skupine, šole, organizacije, društva ali posamezniki. 90% kulturnih dejavnosti je brezplačnih, izvajajo pa jih prostovoljci.

### ***Glasba in ples***

Glasbo izvajajo različni zbori in skupine. Nekatere skupine igrajo plesno glasbo, v jedilnici je organiziran ples. Glasbeni programi so pogosto tematski, npr. glasba določeno desetletja ali časovnega obdobja. V centru nastopajo tudi prostovoljni plesalci. Prihajajo lokalni zbori in skupine otrok iz Kuusankoski šol in glasbene šole, ter pojejo za starejše občane in tudi z njimi. Včasih je organizirano karaoke petje ali skupinsko prepevanje. Poleg tega prostovoljci iz združenja organizirajo glasbene kvize.

### ***Vizualna umetnost***

Umetniški klub se sestaja ob ponedeljkih. Klub deluje na različne načine: rišejo, slikajo, izdelujejo predmete iz keramike ali kiparijo. Poleg tega izdelujejo izdelke majhne obrti iz različnih materialov. Tudi tisti, ki mislijo, da niso umetniško nadarjeni, so prav tako vabljeni k sodelovanju.

Vizualne izkušnje so na voljo tudi v obliki spreminjajočih se razstav otroških risb, in fotografij. Primer prostovoljnega dela posameznika je lokalna amaterska fotografinja, ki na svojih fotografijah predstavlja podobe lokalne papirnice in pokrajino reke Kymi, kot tudi slike živali in rastlin. Njene fotografije gledalcem prinašajo estetski užitek, veselje in obujajo spomine iz preteklosti. Včasih pa celo izzovejo živahne razprave in obujanje spominov v skupini.

## **Literatura**

Včasih lokalnih pisci pridejo predstaviti svoje knjige, o njih razpravljajo in odgovarjajo na vprašanja poslušalcev. Knjige so večinoma spomini in zanimive za občinstvo zaradi lokalnih temah. Druga oblika literature, ki je tradicionalno priljubljena na Finskem, je poezija. Skupine prostovoljcev, npr. iz lokalnega andragoškega centra, redno prihajajo recitirati in razpravljati o poeziji.

## **Udeležba**

Udeležba na kulturnih dejavnostih in dogodkih je zelo različna. Na nekatere dogodke lahko pride le 6 oseb, medtem ko druge obišče do 60 udeležencev. Osebe centra stanovalce opominja na dogodke, jih spodbuja in motivira za sodelovanje, jim razlaga, kako sodelovanje vpliva na njihovo razpoloženje in s tem na njihovo zdravje.

## **Vplivi na udeležence**

Do sedaj še ni bila narejena uradna raziskava o učinkih kulturnih storitev v Centru. Vendar pa je osebe naredilo povzetek iz lastnih opažanj preteklih letih. Kulturne dejavnosti dokazano lajšajo osamljenost, preprečujejo izolacijo in povečujejo občutek povezanosti. Ugotovljeno je bilo, da so starejši bolj aktivni in da se je bistveno izboljšalo tudi njihovo fizično stanje in razpoloženje.

## **Povzetek**

Center dejavnosti Kettumäki organizira različne kulturne dejavnosti in prireditve za zainteresirane udeležence. Brez tega bi večina stanovalcev zelo težko uživala v kulturi, v kateri koli drugi obliki razen gledanja televizije, kar bi povzročilo še večjo pasivnost in izoliranost. Ker so kulturne dejavnosti, ki jih je Center nudi, na voljo tudi za nerezidente, le-to tudi za stanovalce prinaša spremembo in širjenje socialne mreže. Prostovoljci v različnih društvih, klubih, šolah in drugih interesnih skupin so ključnega pomena pri zagotavljanju programov.

## 7 ŠTUDIJA PRIMERA: PROUČEVANJE RAZLIČNIH KULTUR

»Evropski pristop: raziskovanje, pridobivanje izkušenj, izmenjava« je projekt, ki je omogočal seznanitev s kulturo partnerskih držav v študijskih skupinah, na obiskih pri partnerjih, na izletih in preko spletnih razprav. Omogočena je bila tudi uporaba materialov, ki jih je mogoče najti na spletu. Idejo projekta je mogoče uporabiti v dejavnostih, ki jih prostovoljci organizirajo za različne ciljne skupine.



*Partnerji:*

*Kuusankosken Retkeilijät Finska;*

*Palamuse Rahvamaja Estonija;*

*Meram Halki Egitim Merkezi Ve Aso Müdürlüğü Turčija;*

*Bem Me Quero Portugalska;*

*Stowarzyszenie Wolontariatu Miedzypokoleniowego Poljska;*

*Luetec; Libera Università Europea della Terza Eta Campania Italija;*

*Kinisi Ethelonton Service Civil International Hellas Grčija.*

Skupen cilj projekta je bil povečanje občutka evropske povezanosti na način, ki odraslim učencem ponuja možnosti za študij dejstev o EU, za raziskovanje evropskih držav in za pridobivanje izkušenj mednarodnega življenja. Večja mobilnost, učenje angleškega jezika in znanj informacijske tehnologije, ter nova omrežja med projektnimi partnerji, vse to je prispevalo k doseganju ciljev. Konkretni cilj projekta je bil odraslim učencem, še posebej starejšim ljudem in ljudem s posebnimi potrebami, podati pozitivne učne izkušnje in jih motivirati za vseživljenjsko učenje ter spodbujati njihovo mobilnost.

V projektu je sodelovalo sedem partnerjev. Udeleženci so v času trajanja projekta dobili veliko novih mednarodnih učnih izkušenj. Evropsko sodelovanje jim je pomagalo pri delitvi znanja in pri boljšem razumevanju drugih kultur. Učenci so lahko začutili, da so del Evropske skupnosti. Projekt je bil tudi način za boj proti predsodkom, rasizmu in ksenofobiji.

Skupaj s partnerskimi organizacijami je bil načrtovan skupni študijski program. Program je bil sestavljen iz dejstev in podatkov o Evropski uniji (na primer zgodovina, geografija, podnebje, narava, prebivalstvo, kultura in gospodarstvo) in o partnerskih državah.

Vsak partner je organiziral študijske skupine (študijski krogi) odraslih učencev. Skupine so delovale v parih, po približno treh mesecih so skupine zamenjale partnerje. Pri delu v parih je bil namen ponuditi možnost izmenjave in poglobljeno razpravo med skupinami v času študija, kot tudi na partnerskih sestankih.

Kot gradivo za študij smo uporabili podatke, ki so na voljo na internetu, glasbo, posnetke, filme in tudi literarne vire. Časopisi in revije so bili uporabljeni kot vir tekočih informacij. Obseg študije je bil 15-24 lekcij v enem obdobju dela v parih, in skupno 90-120 lekcij, ki so pokrivala sedem študijskih obdobj.

Obravnavane vsebine v študijskih skupinah so bile predstavljene na partnerskih srečanjih v obliki portfeljev. Udeleženci so spoznali državo gostiteljico v obliki študijskih obiskov in kulturnega programa. Država vsakega partnerja je bil predstavljena v skladu s temo srečanja. Med partnerskimi srečanji so bile organizirane evropske sejemske in druge prireditve za lokalno javnost. Teme za partnerska srečanja so bile naslednje:

Lizbona, Portugalska; Zgodovina Portugalske, še posebno doba odkritij

Atene, Grčija; umetnost

Białystok, Poljska; gastronomija

Palamuse, Estonija; ples in glasba

Konya, Turčija: ročne spretnosti

Neapelj, Italija; Evropa in mi

Kouvola, Finska; naravno okolje

## 8 BIBLIOGRAFIJA IN SPLETNA BIBLIOGRAFIJA

- Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia <http://www.miniedu.fi/OPM/Julkaisut>
- Taide kohtaa elämän – Arts in Hospital <http://hdl.handle.net/10138/10810>
- Terveyttä kulttuurin ehdoilla: Näkökulmia kulttuuriseen terveystutkimukseen. Turun yliopisto, kulttuurihistoria, 2012, ISBN 978-951-29-5265-6
- Taiteesta hyvinvointia, Maija Luotonen, Tesso 2013
- [http://materiaalit.internetix.fi/fi/opintojaksot/9historia/euroopankulttuurihistoria/mita\\_on\\_kulttuuri](http://materiaalit.internetix.fi/fi/opintojaksot/9historia/euroopankulttuurihistoria/mita_on_kulttuuri)
- Kulttuuri pidentää ikää (Markku Hyyppä, 2014)
- <http://yle.fi/teos/ihmeellisetaivot/artikkeli.php?id=127658>
- <http://www.hs.fi/hyvinvointi/a1447222471042>
- <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/kulttuurilis%C3%A4%C3%A4-hyvinvointia>
- <http://tesso.fi/artikkeli/taiteesta-hyvinvointia> (Tesso on sosiaali- ja terveystieteellinen aikakauslehti)
- [https://www.safa.fi/document.php?DOC\\_ID=1586&SEC...SID=1](https://www.safa.fi/document.php?DOC_ID=1586&SEC...SID=1)
- [http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p\\_artikkeli=ttl00427](http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00427) (Aivot ja liikunta, Työterveyslääkäri 2007;25(2):26-28, Kiti Müller)
- <http://kuuret55.nettisivu.org/projektit/eurooppalainen-nakokulma-hanke/>
- <http://kuuret55.nettisivu.org/projektit/terve-seniori-hanke/>