

Sage Fréttabréf No. 3:

Fyrsta handrit að Silver Age náminu er tilbúið

Fyrsta handritið af námstilboðinu Silver age, eða Menntun fyrir Silfurárin er tilbúið. Til að ná þessum mikilvæga áfanga í verkefninu höfum við þurft að takast á við hindranir sem ekki var hægt að sjá fyrir þegar við gerðum upphaflega verkáætlun fyrir verkefnið. Nefnilega Covid 19 faraldurinn. Frá því í mars á síðasta ári hefur öll samvinna farið fram sem fjarfundir og samskipti á netinu. Þar með taldir fundir sem ætlað var að halda á Íslandi og í Slóveníu. Þessar aðstæður hafa þó á engan hátt dregið úr gæðum þess efnis sem við höfum unnið.

SILVER AGE NÁMSKEIÐAEININGAR (MODULS)

Námskeiðaeiningin HEILSA



Þessi hluti námsins fjallar um viðfangsefni sem varða heilsufar á þriðja aldursskeiðinu. Það er 30 klukkustundir og er skipt í þrjú meginþemu: Ferli öldrunar, Heilbrigður lífstíll. Og heilsufarsvandi á efri árum. Það býður þekkingu um ýmsa þætti þess að eldest, hvetur til jákvæðara viðhorfs til öldrunar, hvetur til heilbrigðari lífstíls og að taka ábyrgð á sjálfum sér. Fjallað er um algengustu heilsufarsvandamál og bendir á leiðir til að mæta þeim.

Námskeiðaeiningin LÍKAMSRÆKT OG NÆRING

Þessi hluti námskeiðanna snýst um mikilvæga þætti þess að huga að líkamlegu formi og hollri næringu til að halda almennt góðri heilsu og vellíðan á efri árum til að auka almenn lífsgæði. Það sýnir fram á mikivægi heilbrigðs lífstíls með æfingum og almennri líkamlegri virkni, núvitund og slökun og viðhalds líkamlegrar virkni fyrir betri lífsgæði á efri árum. Þá er líka fjallað um mikilvægi heilsusamlegrar næringar og að drekka nógum mikinn vökva til að viðhalda og bæta líkamlegt ástand á efri árum.

Námskeiðaeiningin GEDHEILSA

Hér er miðlað aukinni þekkingu varðandi geðræðnar áskoranir og vitrænar raskanir sem koma oftar fyrir hjá fólki með vaxandi aldri. Námskeiðinu er ætlað bæði þeim sem hafa reynslu af geðrænum röskunum og þeim sem vilja aðstoða (maka, sistkyndum o.s.frv.). Kennar eru æfingar sem ætlað er að hjálpa til við að halda fullri hugarfærni og til að viðhalda tilfinningu fyrir áhuga og tilgangi.

Námskeiðaeiningin SJÁLFSTÆÐ BÚSETA – EIGIN HEIMILI

Á þessu námskeiði er fjallað um lykilþætti varðandi sjálfstæða búsetu, bæði efnislega og Byrjað er á að skoða nauðsynleg tæki og áhöld til að búa við fulla félagslega þátttöku bæði í í nærsamfélaginu og samfélaginu almennt. Annar hluti leggur áherslu á hagnýt dagleg viðfangsefni eldra fólks sem heldur egð heimili. Námskeiðinu lýkur með því að fjalla um kosti og galla þess að búa við snjallheimili.

Námskeiðaeiningin SAMFÉLAGSPÁTTTAKA

Hér er lögð áhersla á nauðsynlega félagslega þætti þess að búa á efri árum bæði í fjölskylduhringnum og innan víðara samfélags. Fyrsti hlutinn fjallar um leiðir til að fá aðgang að og nýta sér fjölbreytta samfélagsþjónustu sem er í boði fyrir aldraða, annað hvort ókeypis eða sem greidd þjónusta. Síðari hluti námskeiðsins snýst um leiðir til til þátttöku í margvíslegum jafningjahópum, samtökum og klúbbum eldra fólks og að halda stjórn á persónlulegum málefnum á efri árum.

Nákvæmt yfirlit yfir skipulag allra Silver age námskeiðaeininganna er kynnt í námskeiðaáætlunum; COURSE PLAN, available for download from the dedicated SAGE website. Námskeiðaáætlunin gefur ýtarlega námskrá SAGE námskeiðanna. Hún lýsir skiptingu námskeiðaeininganna í einstaka námskeiðþætti ásamt áætlunum fyrir hverja kennslueiningu þannig að auðvelt á að vera fyrir námskeiðahaldara að áætla þær bjargir og kostnað sem til þarf.



Við höfum unnið alhliða námsefni sem ætlað er að styðja við alla sem að Náminu fyrir Silfurárin koma. Námsefnið er tilbúið á vinnumáli hópsins, ensku. Á næstu mánuðum verður allt námsefnið þýtt á þjóðtungur allra þátttakenda í verkefninu.

Námsefni fyrir þátttakendur á námskeiðum

Þátttakendur á námskeiðum SAGE fær námsefni sem leiðir þá í gegnum allar einingar námskeiðanna. Námsefnið er tvenns konar:

1. **Fræðsla:** Í öllu náminu eru yfir 200 blaðsíður fróðleiks sem munu koma að notum sem frekari leiðbeiningar og tilvísanir í meiri upplýsingar og frekari fróðleik um þau viðfangsefni sem námið tekur til.
2. **Verkefnablöð:** Meira en 50 blaðsíður af verkefnum og viðbótarefni eiga að hjálpa þátttakendum að ná tökum á viðfangsefnunum og stuðla að langtímaáhrifum námsins.

Kennsluleiðbeiningar fyrir leiðbeinendur

Kennsluleiðbeiningum ætlaðar til að styðja leiðbeinendur á námskeiðum SAGE er ætlað að tryggja vandaða kennsluhætti sem standist allar kröfur um gæði námsins. Þær leiðbeinandi kennsluaðferðir sem lagðar eru til eiga að taka tillit til kenninga um öldrun og vera í samræmi við þekkingu um nám fullorðins fólks. Þær eiga að gefa sérhæfðar og ýtarlegar tillögur um:

- Setja námsmarkmið og forgangsraða þeim
- Velja viðeigandi kennsluhætti
- Velja góðar kennsluaðferðir
- Aðlagja aðstæður að ólíkum hópum og einstaklingum

Kennslufræðilegar tillögur eru ítarlegar og í samræmi við verkefnablöð og námsefni.

Matsgögn

Mat árangri námsins er mikilvægur hluti SAGE námskeiðanna. Útbúið hefur verið matsefni fyrir þátttakendur til að meta námið bæði strax að námskeiði loknu, en einnig síðar, þannig að þeir og námskeiðshaldarar geti skoðað bæði skammtíma- og langtímaárangur og ánægju af SAGE náminu.

HVER ERU NÆSTU SKREF?

Það eru þrjú meginverkefni framundan í þróun Náms fyrir Silfurárin:

Þýðing alls námsefnis og kennsluefnis á þjóðtungur allra þátttakenda í SAGE verkefninu: Tékknesku, Grísku, Íslensku, Ítölsku og Slóvensku mun gera námið aðgengilegt fyrir eldra fólk í öllum þessum löndum.

Tilraunakennsla námsins mun gefa okkur tækifæri til að yfirfara allt námsefni og kennsluleiðbeiningar og endurskoða, endurbæta og fínstilla námið og námskrána

Uppfylla áætlanir um kynningu á verkefninu, þar með taldar tvær ráðstefnur til kynningar og umræðu um verkefnið eiga að koma á framfæri upplýsingum um námstilboðið og væntanlegan árangur af því meðal áhugasamra og mögulegra námskeiðahaldara.

Við vonumst til að frá sumrinu 2021 batni ytri aðstæður, þannig að við getum unnið að verkefninu samkvæmt áætlun og lokið því í samræmi við upphaflega áætlun í júní 2022.

Contact Us: sage@kmop.eu



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission's support for the production of this newsletter does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.