

# Til móts við þróttmikið þriðja æviskeið

**BALL-verkefnið:**  
leiðarvísir  
og leiðbeiningar

**Erasmus+**



Be  
Active through  
Lifelong  
Learning

### **Höfundar ljósmynda:**

Evris (3, 44, 95, 96); Rafał Brus (5, 91); Tomasz Gąska (6, 7, 14, 19, 23, 26, 32, 62, 68, 70, 71, 84, 86, 93,); UPUA (20, 24, 38, 51, 56, 83); U3A Reykjavík (53, 54, 60, 61); Friðþjófur Helgason (22); Małgorzata Stanowska (34, 48, 89); LUTW (43, 47, 50, 82)

### **Pýðing og prófarkalestur:**

Sigurjón Halldórsson (íslenska, enska), Víctor Manuel Pina Medina, Marian Aleson-Carbonell, José Ramón Belda Medina (spænska, enska), Izabela Kato (pólska, enska)

### **Ritstjórn:**

Anna Margrét Guðjónsdóttir, Hans Kristján Guðmundsson, Ingibjörg R. Guðlaugsdóttir, Concepción Bru Ronda, Marian Aleson-Carbonell, Małgorzata Stanowska, Monika Adamczyk

### **Verkefnishópur:**

Anna Margrét Guðjónsdóttir, Hans Kristján Guðmundsson, Ingibjörg Rannveig Guðlaugsdóttir, Jón Björnsson, Ásdís Skúladóttir, Sigurveig H. Sigurðardóttir, Jón Steindór Valdimarsson, Jóna Sólveig Elínardóttir, Hulda Skogland, Drífa Hrönn Kristjánsdóttir, Concepción Bru Ronda, Víctor Manuel Pina Medina, Marian Aleson-Carbonell, Nuria Ruiz Armero, Antonio López Blanes, Víctor Sarrión Cano, Małgorzata Stanowska, Izabela Kato, Monika Adamczyk, Stanisława Steuden, Tomasz Gąska, Rafał Brus

### **Útlitshönnun og myndvinnsla:**

Tomasz Gąska ([www.7colors.pl](http://www.7colors.pl))

### **Gefið út í Póllandi — Útgefandi:**

Towarzystwo Wolnej Wszechnicy Polskiej Oddział w Lublinie

**ISBN 978-83-86172-41-2**



**Erasmus+**

Verkefnið naut styrks frá Erasmus+,  
áætlun á vegum Evrópusambandsins

Útgáfa ritsins var kostuð með styrk frá Erasmus+,  
áætlun á vegum Evrópusambandsins.

Þetta rit endurspeglar aðeins skoðanir höfunda, og framkvæmdastjórn Evrópusambandsins getur enga ábyrgð tekið á því hvernig upplýsingar í ritinu eru notaðar.



# Til móts við þróttmikið þriðja æviskeið Ágrip



Breytingar eiga sér nú stað á aldurssamsetningu Evrópuþjóða. Bætt heilsufar og aukið langlífi hafa ásamt minnkandi frjósemi þær afleiðingar að riðla smám saman jafnvæginu milli aldurshópa í þjóðfélaginu. Elstu kynslóðirnar fara stækkandi í hlutfalli við hinar yngri og af þeim sökum er því miður oft fjallað um þær sem vaxandi byrði á þjóðfélaginu. Fremur ber þó til að líta á þessar kynslóðir eldri borgara sem feng. Árin eftir miðjan aldur, þegar fólk nálgast starfslok og kemst á eftirlaunaaldur, eru stundum nefnd „hin gullnu fullorðinsár“ eða þriðja æviskeiðið. Þau einkennast af því að minni ábyrgð hvílir að jafnaði á fólki en fyrr á ævinni, en um leið býr það við góða líkamlega og andlega heilsu og viðunandi fjárhagsstöðu. Þessi hópur fólks á því margra kosta vól þegar að því kemur að finna lífi sínu tilgang með samfélagsþátttöku og tómstundaiðju. Þessar kynslóðir eiga bæði auðvelt með og eru fúsar til að deila reynslu sinni og þekkingu með öðrum og stuðla þannig að framförum og auknum afköstum í þjóðfélaginu.

Mikilvægt er að bæði einstakir borgarar og þeir sem stýra samfélaginu vakni til vitundar um hversu mikilvægt er að fólk undirbúi síðustu áratugi ævinnar og eftirlaunaárin með virkum hætti til þess að nýta sem best möguleikana sem felast í þessu æviskeiði. Það skiptir öllu máli um félagslega ábyrgð og virka samfélagsþátttöku eldri borgara að þessi ár séu nýtt sem tími tækifæra. Rótgróin jafnt sem óhefðbundin menntakerfi, lífeyriskerfi með nýjum áherslum, sveigjanleg ráðningarform og stytting vinnutíma í áföngum eru allt þættir sem nýta má með góðum árangri í þessum tilgangi. BALL-verkefnið (BALL: *Be Active through Lifelong Learning*, eða „Verum virk með ævinámi“), sem nýtur stuðnings áætlunar Evrópusambandsins Erasmus+, var undirbúið og unnið í þeim tilgangi að rannsaka hvernig best væri að standa að undirbúningi sem þessum.

Hugmyndirnar, sem lýst er í leiðarvísinum sem hér birtist, eru árangur umfangsmikilla rannsókna, kannana og þróunarvinnu sem fram fór í þátttökuríkjunum þremur – Íslandi, Póllandi og Spáni – og voru mótaðar með það í huga að þær gætu nýst í öllum Evrópulöndunum. Aldurshópurinn, sem einkum var hugað að, er kynslóðin sem nefnd er *baby boomers* á ensku en til hennar telst fólk sem nú er á aldrinum 50–70 ára. Skýrslur (á ensku) um árangur verkefnisins er að finna á vefsetri BALL-verkefnisins.\* Unnið hefur verið úr þessum rannsóknum og niðurstöðurnar teknar saman í eftirfarandi leiðbeiningum sem beint er til allra þeirra aðila, opinberra eða einkarekinna, sem hafa þær skyldur eða telja sér hag í að bjóða ráðgjöf vegna undirbúnings þriðja æviskeiðsins.

Leiðbeiningarnar snúast um þrjár ráðstafanir sem staðið geta sjálfstætt en tengjast jafnframt þannig að bestur árangur næst með því að framkvæma þær sem eina heild. Einkum er æskilegt að hið opinbera – ríki, sveitarfélög og stofnanir sem þeim tilheyra – standi þannig að málum, sem og einkarekin fyrirtæki og stofnanir. Áfangarnir þrír, sem lagðir eru til sem „æskileg aðferð“ þegar að því kemur að búa fólk undir breytingar, úrlausnarefni og tækifæri árána eftir miðjan aldur, eru í stuttu máli sem hér segir:

- ▶ **Vitundarvakning**, átak sem snýst um gildi og mikilvægi þriðja æviskeiðsins og beinist bæði að þjóðfélaginu í heild og einstaklingunum sjálfum.
- ▶ **Menntastofa einstaklingsþroska** sem ætlað er að styðja þá sem finna hjá sér þörf og löngun til að veða og meta styrkleika sína og langanir og setja sér markmið með það í huga að búa sig undir árin eftir fimmtugt.
- ▶ **Vöruhús tækifæranna á þriðja æviskeiði** er safn upplýsinga í sýndarrými, þ.e. vefgátt sem veitir fólki aðgang að fjölbreyttum tækifærum og lausnum sem geta nýst þeim til að ná markmiðum sínum.

Tillögurnar, sem hér eru lagðar fram, hafa mótast í kjölfar ítarlegrar prófunar á grundvelli tilraunaverkefna og fundarhalda með fulltrúum ýmissa samtaka sem láta sig málefni eldri borgara varða, svo og hópum fólks sem komið er á eða nálgast þetta æviskeið. Að auki var tekið tillit til væntinga og skoðana sem fram komu í viðhorfskönnunum. Í leiðarvísi okkar er að finna ítarlega umfjöllun um tillögurnar. Einn kafli er helgaður hverri tillögu og lögð eru fram dæmi og kynntar hugmyndir um hvernig standa mætti að framkvæmd hennar, ásamt viðeigandi rökstuðningi. Í viðaukum bókarinnar eru auk þess sýnd fleiri og ítarlegri dæmi um efnissvið sem kennsla í „menntastofunni“ gæti snúist um, og lagðar fram tillögur um hvernig standa mætti að „átaki til vitundarvakningar“.

Aðstandendur verkefnisins eru þess fullvissir að nýjungar á sviði fullorðinsfræðslu svipaðar þeim sem hér eru kynntar, ásamt aukinni vitund um tækifæri sem bjóðast til nýrra launastarfa eða tómstundaiðju, einkum hjá kynslóðunum sem tilheyra hinu „gullna“ þriðja æviskeiði, muni hafa í för með sér ávinning fyrir samfélagið ólíkan því sem áður hefur sést og verða þjóðfélaginu afar mikilvægar þegar fram í sækir.

\* [www.ball-project.eu](http://www.ball-project.eu).



▶	<b>TIL MÓTS VIÐ ÞRÓTTMIKIÐ ÞRIÐJA ÆVISKEIÐ .....</b>	<b>7</b>
	Undirbúningur þróttmikils þriðja æviskeiðs .....	7
	Áhrif breyttrar aldurssamsetningar þjóða .....	7
	<b>BALL-verkefnið .....</b>	<b>8</b>
	Þriðja æviskeiðið .....	10
	Leiðarvísir og leiðbeiningar BALL-verkefnisins .....	11
	Samantekt .....	13
<b>1.</b>	<b>VITUNDARVAKNING .....</b>	<b>14</b>
	Meginmarkmið og rökstuðningur .....	16
	Áhersluatriði .....	18
	Tillaga að heiti .....	18
	Viðtakendur .....	19
	Tímasett áætlun og aðferðir .....	20
	Efnisatriði átaks til vitundarvakningar .....	21
	Mat á árangri vitundarvakningarinnar .....	24
	Lokaniðurstöður og leiðbeiningar .....	25
	Stoðefni .....	25
<b>2.</b>	<b>MENNTASTOFA EINSTAKLINGSPROSKA .....</b>	<b>26</b>
	Meginmarkmið .....	28
	Sérstök markmið .....	29
	Viðtakendur .....	31
	Inntak og aðferðir .....	31
	Efnissvið .....	32
	Tilætlaður árangur .....	43
	Ábendingar til leiðbeinenda .....	44
	Hindranir sem leiðbeinendur fullorðinna nemenda geta þurft að glíma við .....	44
	Ráð til þeirra sem annast skipulagningu starfs á vettvangi menntastofu einstaklingsþroska .....	45
	Niðurstaða .....	47



<b>3. VÖRUHÚS TÆKIFÆRANNA .....</b>	<b>48</b>
Meginmarkmið vöruhússins .....	50
Hvers vegna er þörf á „vöruhúsi“? .....	50
Heiti vöruhússins .....	51
Vöruhús í sýndarrými .....	52
Framtíðin .....	56
Leiðbeiningar um stofnun vöruhúss tækifæranna .....	57
Mismunandi leiðir við skipulagningu vöruhúss tækifæranna .....	59
Tillögur um efni sem koma má fyrir í „Rekkum“ og á „Hillum“ vöruhúss tækifæranna .....	60
▶ <b>LOKAORÐ .....</b>	<b>68</b>
▶ <b>VIÐAUKAR .....</b>	<b>70</b>
<b>Viðauki 1 Vitundarvakning .....</b>	<b>71</b>
<b>1.a Kynning .....</b>	<b>71</b>
<b>1.b Upplýsingablað .....</b>	<b>80</b>
<b>1.c Fundaröð .....</b>	<b>82</b>
Á landsvísu .....	82
Í héraði .....	83
Á vettvangi sveitarfélaga .....	84
<b>Viðauki 2 Menntastofa einstaklingsþroska .....</b>	<b>86</b>
<b>2.a Námskeið .....</b>	<b>86</b>
Námssmiðjur – „Árangur sprettur af áhuga“ .....	86
Meginstef námskeiða sem ætlað er að búa fólk undir eftirlaunaárin .....	87
<b>2.b Mat á tilraunanámskeiðunum .....</b>	<b>90</b>
Umsagnir þátttakenda og leiðbeinenda í tilraunanámskeiðunum .....	90
Lokaðar spurningar – Niðurstöður .....	90
Opnar spurningar – Niðurstöður .....	91
Niðurstöður .....	92
Hugleiðingar og ráð leiðbeinanda .....	93
Hugleiðingar og ráð .....	93
Sjálfsvitund .....	94
Hvatning – rötin að þroska .....	94
Skrá yfir tækifæri .....	94
Ráðgjöf samhlíða markþjálfun .....	94
▶ <b>TIL ÍSLENSKRA LESENDA .....</b>	<b>95</b>





# Til móts við þróttmikið þriðja æviskeið

## UNDIRBÚNINGUR ÞRÓTTMIKILS ÞRIÐJA ÆVISKEIÐS

Hvað þarf ég að gera til að njóta árána eftir miðjan aldur sem best? Vil ég gera einhverjar breytingar? Næri ég með mér drauma eða langanir sem ég vil láta rætast eða hugmyndir sem ég vil koma í framkvæmd? Vil ég takast á við nýja hluti, nýtt starf, afla mér meiri menntunar eða hefja eigin rekstur? Hefur mér tekist að búa mig undir starfslokin sem nú nálgast? Hversu lengi vil ég vera á vinnumarkaði? Langar mig til að sinna hugðarefnum mínum betur, hafa meiri tólmstundir, eða leggjast í ferðalög? Þetta eru mikilvægar spurningar sem fólk á miðjum aldri þarf að velta fyrir sér. Í velferðarsamfélögum nútímans hefur fólk á aldrinum 50–55 ára þegar sinnt launuðu starfi um 25–35 ára skeið, á ef til vill 10–15 ár eftir á vinnumarkaði og getur átt von á að lifa upp undir 20 ár eftir starfslok ef heilsan leyfir. Það skiptir hvern og einn gríðarmiklu máli að spyrja þessara spurninga og hefja undirbúning sem fyrst til þess að geta notið þróttmikils þriðja æviskeiðs.

Í eftirfarandi köflum verða ýmsar hugmyndir og hugtök kynnt til sögunnar sem leiðarvísir og leiðbeiningar um hvaða aðferðir og lausnir æskilegt er að nota til að auðvelda þessa vinnu. Hugmyndirnar hafa mótast í samstarfi íslenskra, pólskra og spænskra aðstandenda Erasmus+ – verkefnisins BALL (á ensku *Be Active through Lifelong Learning*).

## ÁHRIF BREYTTTRAR ALDURSSAMSETNINGAR ÞJÓÐA

Það verður smám saman ljósara hversu brýn úrlausnarefni fylgja breyttri aldurssamsetningu Evrópuþjóða. Telja má líklegt að hækkandi meðalaldur muni hafa mikil áhrif í Evrópu á næstu áratugum. Fæðingartíðni hefur lengi verið lág og lífslíkur fara stöðugt vaxandi og þetta tvennt leiðir til breyttrar aldurssamsetningar Evrópuþjóðanna, þ.e. hærri meðalaldurs. Hlutfall fólks

á vinnualdri, en sá hópur er skilgreindur í hagtölum sem fólk á aldrinum 15–64 ára, fer lækkandi en hlutfall þeirra, sem náð hafa 65 ára aldri, á eftir að hækka verulega næstu áratugi, eða úr 18% árið 2013 í 29% árið 2060 ef spár ganga eftir\*. Evrópubúar, sem ná 65 ára aldri, eru nú taldir eiga um 20 ár ólifuð og hafa lífslíkur þessa hóps aukist gríðarlega undanfarna áratugi. Í skýrslu Sameinuðu þjóðanna um öldrun meðal þjóða heims árin 1950–2050\*\* kemur þetta fram: „Af öllum stórum landsvæðum í heiminum er hlutfall eldri borgara nú hæst í Evrópu og gera spár ráð fyrir að svo verði áfram að minnsta kosti næstu fimm áratugi.“ Sá hópur manna í iðnvæddum ríkjum, sem lifir lengur en áður eftir starfslok, fer því sífelld stækkandi.

Við blasir að breytt aldursdreifing Evrópuþjóða og síaukna lífslíkur íbúanna, ásamt bættri almennri heilsu og lífskrafti, muni hafa margvísleg áhrif í þessum þjóðfélögum. Það er miður hversu oft er litið svo á að þessi fjölgun í hópi þeirra, sem komin eru yfir miðjan aldur, sé vandamál sem leggi byrðar á samfélagið. Þá gleymist oft að í velferðarsamfélögum eru flestir, sem komnir eru yfir fimmtugt, lausir við námsskuldir og húsnæðislán. Fólk á þessum aldri býr í góðu húsnæði og er að mestu laust undan ábyrgð vegna barnauppeldis og stuðnings við uppkomin börn. Flestum hafa gefist tækifæri til að afla sér góðrar og fjölbreyttrar menntunar. Í slíku fólkum býr mikill mannauður og ætti það að njóta viðurkenningar af þeim sökum, enda er þessi hópur venjulega allur af vilja gerður til að láta samfélagið njóta starfskrafta sinna áfram. Evrópuríkin eiga þess vegna mikið undir því í framtíðinni að þessum stóra þjóðfélagshópi séu tryggð sem best lífsskilyrði og að verðmætin, sem fylgin eru í reynslu þeirra og þekkingu, nýtist yngri kynslóðum og þjóðfélaginu í heild.

BALL-verkefninu var hleypt af stokkunum til að vinna að þessu markmiði, móta ákjósanleg vinnubrögð og þróa lausnir sem nýtast eldri borgurum til þess að búa í haginn fyrir virk og farsæl efri ár sjálfum sér og þjóðfélaginu til hagsbóta.

## BALL-VERKEFNIÐ

BALL-verkefnið er samstarfsverkefni Evrópuþjóða sem nýtur stuðnings samkvæmt áætlun Evrópusambandsins Erasmus+. Um er að ræða tveggja ára verkefni sem hófst í septembermánuði 2014 og lýkur á haustmánuðum 2016.

\* The 2015 Ageing Report: Underlying Assumptions and Projection Methodologies, European Economy 8|2014 (sjá bls. 2, „Executive Summary“), ec.europa.eu/economy\_finance/publications/european\_economy/2014/pdf/ee8\_en.pdf, skoðað 2016/04/18.

\*\* www.un.org/esa/population/publications/worldageing19502050/pdf/80chapterii.pdf, skoðað 2016/04/18.



### Samstarfsaðilarnir eru þessir:

- ▶ **Evris Foundation ses, Íslandi** – Sjálfseignarstofnun sem starfar samkvæmt lögum nr. 33/1999 um sjálfseignarstofnanir sem stunda atvinnurekstur. Hún var stofnuð til þess að stuðla að miðlun íslenskrar þekkingar og reynslu til annarra Evrópulanda og öfugt.
- ▶ **U3A Reykjavík, University of the Third Age (háskóli þriðja æviskeiðsins), Íslandi** – Samtök fólks á þriðja æviskeiði, árunum eftir fimmtugt, sem hafa fram að bjóða fræðslu af ýmsum toga og vettvang til að afla sér óformlegrar menntunar og miðla öðrum af þekkingu sinni.
- ▶ **Lubelski Uniwersytet Trzeciego Wieku (LUTW), Lublin, Póllandi** – Félag sem lýtur stjórn Lublin-deildar Samtaka um frjálstan háskóla í Póllandi að því er varðar skipulag og námsframboð. Starfsemi Háskóla þriðja æviskeiðsins í Lublin er fyrst og fremst á sviði menntunar, sjálfboðastarfs eldri borgara og útgáfu.
- ▶ **Universidad Permanente de la Universidad de Alicante (UPUA), Alicante, Spáni** – Fræðileg, menningarleg og félagsleg starfsemi á vegum háskólans í Alicante sem hefur það markmið að efla fræða- og menningarstarf og tengsl ólíkra kynslóða í því skyni að auka lífsgæði fólks sem komið er á efri ár og stuðla að virkri þátttöku þess í þróttmiklu félagsstarfi víðs vegar um héraðið.

Að stofnuninni Evris ses. frátalinni, en stjórn verkefnisins er í hennar höndum, eiga allir samstarfsaðilarnir frá Íslandi, Póllandi og Spáni aðild að alþjóðasamtökum háskóla þriðja æviskeiðsins, AIUTA\*.

Verkefnið beinist að þeirri brýnu nauðsyn að þróa lausnir og aðferðir sem nýtast til þess að búa fólk tímanlega undir „þriðja æviskeiðið“ með áherslu á nám, umhverfi og andrúm menningar, og miðlun þekkingar. Helsta markmið verkefnisins er að semja leiðarvísi með leiðbeiningum sem nýst geta símenntamiðstöðvum, háskólum, fyrirtækjum, stéttarfélögum, félagasamtökum, sveitarfélögum og samtökum sveitarfélaga sem þurfa á því að halda og telja æskilegt að hvetja fólk innan sinna vébanda til þess að búa sig undir þriðja æviskeiðið. Í verkefninu hefur markhópur þessa undirbúnings verið skilgreindur sem fólk á aldrinum 50–70 ára (svonefnd *baby boomer*-kynslóð). Niðurstöður verkefnisins eiga erindi við alla sem hyggjast skipuleggja fræðslu fyrir þá starfsmenn sína, félaga eða nemendur sem nálgast þetta skeið ævinnar.

\* Association Internationale des Universités du Troisième Âge.

Hið umfangsmikla rannsókn- og þróunarstarf, sem fór fram í tengslum við verkefnið, skiptist í eftirtalda þætti:

- ▶ **Kortlagning:** Hugað var að núverandi stöðu mála í samstarfslöndunum þremur – Íslandi, Póllandi og Spáni – til þess að öðlast vitneskju um hvernig undirbúningi af þessu tagi hefði verið háttað til þessa, hvaða reynsla hefði fengist og hvort greina mætti einhver sameiginleg einkenni sem gætu orðið undirstaða leiðbeininga um undirbúninginn í framtíðinni.
- ▶ **Viðhorfskönnun:** Spurningalisti var lagður fyrir fólk yfir fimmtugu, bæði á eftirlaunaaldri og á vinnumarkaði, til þess að kanna viðhorf þess og væntingar með tilliti til þriðja æviskeiðsins og starfsloka.
- ▶ **Þróunarstarf og tilraunaverkefni:** Þrjár hugmyndir um ráðstafanir voru valdar til frekari úrvinnslu og prófunar í samstarfslöndunum: átak til vitundarvakningar, áætlun um einstaklingsþroska, og vöruhús tækifæranna.

Birtar hafa verið áfangaskýrslur um niðurstöður kortlagningarinnar og viðhorfskönnunarinnar og má nálgast þær á vefsetri verkefnisins: [www.ball-project.eu](http://www.ball-project.eu)\*

Í köflunum, sem hér fara á eftir, er fjallað um lokaniðurstöður verkefnisins, svo og leiðarvísinn og leiðbeiningarnar sem teknar voru saman.

## ÞRIÐJA ÆVISKEIÐIÐ

Hugtakið þriðja æviskeiði<sup>\*\*</sup> er oft notað um eftirlaunaárin, og tíminn frá 65 til 80 ára aldurs hefur einnig verið nefndur „hin gullnu fullorðinsár“. Þessu skeiði er þá lýst sem þeim tíma fullorðinsáranna sem einkennist venjulega af minni ábyrgð en fyrr á ævinni, viðunandi fjárhagsstöðu og góðri almennri heilsu. Á þessu tímabili, sem varir að minnsta kosti nokkur ár og jafnvel tvo áratugi eða lengur, á fólk því margra kosta vöð þegar kemur að því að leita lífsfullnægju og finna sér tilgangsrík viðfangsefni. Oft er litið svo á að um 80 ára aldur eða síðar taki við fjórða æviskeiðið, síðustu fullorðinsárin, sem einkennist af hrörnun líkama og þverrandi starfsgetu. Þetta „unggamla“ eða „þriðja“ æviskeið á sér tiltölulega skamma sögu og er nátengt auknum lífslíkum þjóða og mannfjöldapróun í samfélögum nútímans. Þótt tiltekin upphafs- og lokaár séu tilgreind hér eru þau ekki föst heldur breytileg frá einum einstaklingi til annars.

\* [www.ball-project.eu/content/final-materials](http://www.ball-project.eu/content/final-materials).

\*\* Sjá til dæmis: Stephen F. Barnes, Ph.D., San Diego State University: Third Age – The Golden Years of Adulthood, [calbooming.sdsu.edu/documents/TheThirdAge.pdf](http://calbooming.sdsu.edu/documents/TheThirdAge.pdf), og Fourth Age – The Final Years of Adulthood, [calbooming.sdsu.edu/documents/TheFourthAge.pdf](http://calbooming.sdsu.edu/documents/TheFourthAge.pdf), skoðað 2016/04/18.



Í mannfjölda- og vinnumarkaðstölum og í útreikningum margra lífeyriskerfa er oft miðað við að skilin milli starfandi fólks og eldri borgara sem njóta eftirlaunagreiðslna liggi við 65 ára aldur. Í rannsóknum okkar í tengslum við BALL-verkefnið urðum við vör við að mismunandi skilningur er lagður í hugtakið „þriðja æviskeiðið“ í löndum samstarfsaðilanna og getur það tengst bæði æskilegum og óæskilegum hliðum lífsins. Af þessum sökum notum við hugtakið fremur varlega í leiðarvísi okkar og leiðbeiningum.

Við höfum farið þá leið að miða upphaf „þriðja æviskeiðsins“ ekki við neinn tiltekinn aldur, en ráðleggjum fólki þó að hefja undirbúning þegar sextugsaldri er náð. Okkur er ljóst að miklu getur munað á þessari „hagtöluskilgreiningu“ og raunaldri fólks við upphaf eftirlaunaaldurs eða starfslok. Við höfum byggt á því að upphaf „þriðja æviskeiðsins“ sé afar breytilegt, enda verður það að teljast eðlilegt þegar lítið er til mismunandi aðstæðna hvers og eins. Markhópur okkar með tilliti til rannsóknarinnar og ráðstafananna, sem gert er ráð fyrir í leiðbeiningunum, er hópur 50–70 ára einstaklinga, þ.e. fólks af *baby boomer*-kynslóðinni sem er fætt árin 1946–1964. Þegar komið er á þennan aldur verða breytingar á lífi flestra og margir byrja að velta komandi árum fyrir sér, þ.e. árunum sem þeir eiga eftir á vinnumarkaði, og sumir kunna jafnvel að vilja nota þetta tækifæri til að skipta um starf. Þá er einnig tímabært að huga að „þriðja æviskeiðinu“, hvenær sem það kann að hefjast, og búa huga og líkama undir það sem í vændum er.

## LEIÐARVÍSIR OG LEIÐBEININGAR BALL-VERKEFNISINS

Fullorðinsfræðsla og ævinám eru ekki ný hugtök og mikil vitneskja er til um hvernig standa má að uppbyggingu og rekstri fræðslustarfs fyrir fullorðna. Einnig er vitað að hefðbundin starfslokánámskeið snúast fyrst og fremst um helstu atriði sem huga þarf að þegar starfslok standa fyrir dyrum. Niðurstöður BALL-verkefnisins sýna hins vegar skýrt að fara þarf nýjar leiðir til þess að hjálpa einstaklingum að láta drauma sína rætast og hefja snemma að búa í haginn fyrir vel heppnaðan, starfsaman og ánægjulegan síðara hluta lífsins – þriðja æviskeiðið. Niðurstöðurnar benda til þess að aldurinn um fimmtugt sé rétti tíminn til að byrja að huga að áratugunum sem fara í hönd og eru að stórum hluta eftir starfslok. Tillögur BALL-verkefnisins byggjast á nýjum og nýskapandi leiðum af þessu tagi.

Niðurstöður rannsóknarinnar og viðhorfskannananna, hugarflugsfundanna og tilraunaverkefnisins voru nýttar til að rita leiðbeiningar og semja leiðarvísi um ráðstafanir í þremur áföngum. Áföngunum er lýst stuttlega hér á eftir, en ítarlegri lýsingu og rökstuðning er að finna í öðrum köflum bókarinnar og dæmi í viðaukunum. Mikilvægt er að skoða þessa þrjá áfanga sem eina heild, því að þótt framkvæma megi hvern þeirra sjálfstætt skilar það mestum árangri að láta þá vinna saman þannig að samspil þeirra myndi samfellt kerfi

tækifæra, úrræða og aðferða. Stofnanir, atvinnurekendur, félög og einstaklingar, sem láta sig málefni eldri borgara varða, geta notað leiðarvísinn til að skilja, meta að verðleikum og nýta þá auðlind og þá þekkingu sem fólgin er í „þriðja æviskeiðinu“.

► **VITUNDARVAKNING** sem snýst um gildi og mikilvægi þriðja æviskeiðsins og beinist bæði að þjóðfélaginu í heild og einstaklingunum sjálfum.

Þjóðfélaginu öllu er nauðsynlegt að fólk sé vakið til vitundar um tækifærin sem opnast á árunum eftir miðjan aldur. Grundvallaratriði er að slík vitundarvakning nái til alls almennings ef takast á að breyta hugmyndum fólks um gildi þriðja æviskeiðsins og tryggja að þjóðfélagsþegnarnir séu sér almennt meðvitandi um þann hag sem þeir geta haft af því að nýta ævinám til að eldast með virkum hætti. Enda þótt þessi málefni séu mikilvægust fólki á þriðja æviskeiði er ráðlegt að beina átaki til vitundarvakningar einnig að öðrum þeim sem láta sig þau varða og vinna með beinum hætti að eflingu menntunar, félagsmála og verkalyðsmála, þ.e.: stéttarfélögum, samtökum fólks á þriðja æviskeiði, atvinnurekendum, stjórnendum, þeim sem vinna að stefnumótun, fulltrúum stjórnvalda, fulltrúum kennsluþyrvalda og kennslustofnunum, símenntamiðstöðvum, kennurum, leiðbeinendum, frjálsum félagasamtökum, heilbrigðisstofnunum, félagsráðgjöfum, sveitarstjórnnum o.s.frv.

Annað höfuðatriði, sem bent hefur verið á í eldri rannsóknarverkefnum, er að enda þótt æskilegt sé að geta náð til alls almennings er helsti markhópurinn fólk á miðjum aldri, nánar tiltekið fimmtugt og eldra. Umfjöllunin á sérstakt erindi við þennan hóp, því að fólkið sem honum tilheyrir er á þeim tímamótum að þurfa að hefja undirbúning að starfslokum og síðara hluta ævinnar. Rannsóknir sýna að hentugur tími til að undirbúa starfslok okkar er aldurinn 55–64 ára.

► **MENNTASTOFA EINSTAKLINGSÞROSKA** sem ætlað er að styðja þá sem finna hjá sér þörf og löngun til að veга og meta styrkleika sína og langanir og setja sér markmið með það í huga að búa sig undir árin eftir fimmtugt.

Öll þau, sem nálgast eða eru um það bil að hefja þriðja æviskeiðið, þ.e. fólk á aldrinum 50–55 ára, hafa fulla ástæðu til að hugleiða stöðu sína og spyrja hvernig þau vilja eyða árunum sem eftir eru; velta fyrir sér löngunum sínum og draumum og leita tækifæra til að láta þá drauma rætast; skoða hvaða hindranir geta orðið á vegi þeirra og hvernig unnt er að sigrast á þeim, veга og meta styrkleika sína og hvaða áhættu þau gætu hugsað sér að taka. Þetta mætti kalla nokkurs konar persónulega SVÓT-greiningu.

Koma þarf upp úrvali námskeiða sem miðast við mismunandi þarfir fólks í þessum aldurshópum, bæði hinna veikari og hinna sterkari. Átt er við fólk sem er enn „ungt“ og tekur fullan þátt í atvinnulífinu en finnur hjá sér löngun til að „endurnýja“ sig og jafnvel að skipta um starf; fólk sem er komið yfir miðjan aldur, hvort sem það er á vinnumarkaði eða utan hans, og vill takast á við ný

verkefni; fólk sem þegar hefur látið af störfum en vill halda sér virku og getur átt langt líf fyrir höndum. Ekki síst þarf að taka tillit til þess að kynin eru ólík og hafa mismunandi þarfir. Menntastofa einstaklingsþroska er sem slík nýtt hugtak og ný aðferð til að koma til móts við þessar þarfir með skipulegum námskeiðum ásamt einstaklingsbundinni ráðgjöf og fræðslu.

► **VÖRUHÚS TÆKIFÆRANNA Á ÞRIÐJA ÆVISKEIÐI** er safn upplýsinga í sýndarrými, þ.e. vefgátt sem veitir fólki aðgang að fjölbreyttum tækifærum og lausnum sem geta nýst þeim til að ná markmiðum sínum.

Í Vöruhúsi tækifæranna verður að finna mikið og fjölbreytt úrval tækifæra sem fólk, sem komið er yfir fimmtugt, getur nýtt sér til að láta áform sín og óskir um eigin þroska rætast, sjálfum sér og þjóðfélaginu til hagsbóta. Þegar hver einstaklingur hefur vaknað til vitundar um gildi sín og áhugamál og greint styrkleika sína og langanir, eftir því sem við á með aðstoð „Menntastofu“, getur hann sótt í vöruhúsið í leit að tækifærum. Fylgt er þeirri gullnu reglu að hver og einn geti stýrt eigin leit og fundið þannig tækifærin sem honum henta. Vöruhúsið er þannig safn „allra“ þeirra lausna og úrræða sem fólk á þriðja æviskeiði getur nýtt sér til þess að vinna að breytingum og feta nýjar leiðir í lífinu, á einn eða annan hátt. Í vöruhúsinu eiga allir að geta fundið úrval verkfæra sem auðvelda þeim það verk að láta áform sín og óskir rætast.

Efnið („vörunar“) á hillum vöruhússins verður ekki notað í vöruhúsinu sjálfu. Vöruhúsið framleiðir ekkert sjálft heldur er það aðeins upplýsingaveita, þ.e. rekkar þess og hillur eru hlaðnar upplýsingum um framboð annarra.

## SAMANTEKT

Þegar hver einstaklingur hefur vaknað til vitundar um gildi sín og áhugamál og greint styrkleika sína og langanir með aðstoð „Menntastofu“ getur hann sótt í „Vöruhúsið“ í leit að tækifærum. Öruggt má telja að þær nýju hugmyndir á sviði fullorðinsfræðslu, sem hér eru kynntar, og beinast sérstaklega að þeim ólíku hópum sem nálgast þriðja æviskeiðið eða eru þegar á því tímabili ævinnar, muni leiða til nýsköpunar sem gagnast samfélaginu og reynast þannig afar verðmætar þegar takast þarf á við breytingar vegna mannfjöldaþróunar í framtíðinni.

Ítarlegri umfjöllun er að finna í köflunum sem hér fara á eftir og í viðaukunum.

Nánari  
lýsingu á hverri  
tegund starfsemi er  
að finna á eftirfarandi vefsetri:

[www.ball-project.eu](http://www.ball-project.eu)







# 1. Vitundarvakning

ROŚĆ  
SZŁOŚCIĄ  
ARODU

OWI  
IEKOW

MŁODZI  
DUCHEM

NIE MA JUNIORA  
BEZ  
SENIORA!

## MEGINMARKMIÐ OG RÖKSTUÐNINGUR

Annað meginmarkmið vitundarvakningarinnar er að efla vitund um möguleika og getu þjóðfélagsins í heild, en einkum hópsins sem skipaður er fólki yfir fimmtugu (einstaklinganna sjálfra), sem nýst geta til að undirbúa þriðja æviskeiðið og síðan starfslokin með aðstoð ævináms. Hitt meginmarkmiðið er að sýna hvaða leiðir er unnt að fara til að lifa áfram virku lífi á þessu nýja æviskeiði.

### Hvers vegna er átaks þörf til vitundarvakningar um gildi og mikilvægi þriðja æviskeiðsins?

Í velferðarsamfélögum eru flestir, sem komnir eru yfir fimmtugt, lausir við námsskuldir og húsnæðislán. Fólk á þessum aldri býr í góðu húsnæði og er að mestu laust undan ábyrgð vegna barnaupveldis og stuðnings við uppkomin börn. Flestum hafa gefist tækifæri til að afla sér góðrar og fjölbreyttrar menntunar. Ævilíkur á þessum aldri eru 30–35 ár í mörgum tilvikum og flestir geta búist við að halda sæmilega góðri heilsu lengst af þeim tíma.

Margir eiga nokkra áratugi ólifaða eftir starfslok – þ.e. frá því að þeir hverfa af vinnumarkaði og þar til ævinni lýkur. Rannsóknir hafa sýnt að mikilvægt er að huga vel að undirbúningi þessa tíma til þess að hann verði ánægjulegur. Á miðjum aldri, eða þegar komið er á sextugsaldur, verður aftur þörf á því – rétt eins og í æsku – að spyrja þessarar spurningar: „Hvað vil ég verða og hvað vil ég gera það sem eftir er ævinnar?“ Almennt menntunarstig og hæfni í tæknilegum efnum, jafnframt aukinni fjölbreytni í nútímasamfélagi, hafa það í för með sér að fólki býðst ótal tækifæra til að sinna hugðarefnum, og jafnvel launaðri vinnu, umfram það sem var fyrir tiltölulega fáum árum.

Fólk á sextugsaldri finnur oft til leiða eða uppgjafar gagnvart starfsskyldum sínum og/eða vegna þess að möguleikar til starfsframa eru orðnir litlir. Þetta fólk hefur engu að síður menntun, þekkingu og vinnu og býr yfir lífsreynslu og er því miklu betur undir það búíð að taka ákvarðanir um framtíðina á þessu skeiði lífsins en í æsku.

Með hliðsjón af öllum þessum atriðum er full ástæða til að hvetja fólk á þessum aldri til að hugleiða lífsaðstæður sínar og hvernig það vill móta framtíðina; hvort það vill halda sömu stefnu og áður eða velja nýjar leiðir í lífinu. Leiðin að slíku marki gæti verið að takast á við nám eða endurmenntun í samræmi við þessar langanir og lífsaðstæður.

Rannsóknir hafa einnig sýnt að reynsla, kunnátta og þekking eldri borgara er ekki metin að verðleikum í þjóðfélaginu. Þetta viðhorf getur verið særandi fyrir eldri kynslóðirnar og valdið þeim hugarangri. Um leið er vikið til hliðar verðmætri reynslu og þekkingu sem er árangurinn af margra ára vinnu og atorkusemi.



Þjóðfélaginu öllu er nauðsynlegt að fólk sé vakið til vitundar um tækifærin sem opnast á árunum eftir miðjan aldur. Grundvallaratriði er að slík vitundarvakning nái til alls almennings ef takast á að breyta hugmyndum fólks um gildi þriðja æviskeiðsins og tryggja að þjóðfélagsþegnarnir séu sér almennt meðvitandi um þann hag sem þeir geta haft af því að nýta ævinám til að eldast með virkum hætti. Enda þótt þessi málefni séu mikilvægust fólki á þriðja æviskeiði er ráðlegt að beina áttakinu einnig að öðrum þeim sem láta sig þau varða og vinna með beinum hætti að eflingu menntunar, félagsmála og verkalýðsmála, þ.e.: stéttarfélögum, samtökum fólks á þriðja æviskeiði, atvinnurekendum, stjórnendum, þeim sem vinna að stefnumótun, fulltrúum stjórnvalda, fulltrúum kennsluþyrvalda og kennslustofnunum, símenntamiðstöðvum, kennurum, leiðbeinendum, frjálsum félagasamtökum, heilbrigðisstofnunum, félagsráðgjöfum, sveitarstjórnnum o.s.frv. Mikilvægt er að hafa í huga að árangur átaksins er undir því kominn hversu vel það skilar sér til þeirra sem starfa í þessum greinum. Gæta verður vel að framkvæmd þess til að tryggja þátttöku allra þessara aðila.

Annað höfuðatriði, sem bent hefur verið á í eldri rannsóknarverkefnum, er að enda þótt æskilegt sé að geta náð til alls almennings er helsti markhópurinn fólk á miðjum aldri, nánar tiltekið fimmtugt og eldra. Umfjöllunin á sérstakt erindi við þennan hóp, því að fólk sem honum tilheyrir er á þeim tímamótum að þurfa að hefja undirbúning að starfslokum og síðasta skeiði lífsins. Rannsóknir sýna að hentugasti tíminn til að undirbúa starfslok okkar er aldurinn 55–64 ára.

Eins og lagt hefur verið upp með í BALL-verkefninu er eitt helsta úrlausnarefnið að ná fram aukinni samheldni kynslóða í samfélagi sem veitir öllum tækifæri óháð aldri eða starfi. Í því tilliti skiptir öllu máli að leggja rækt við þetta viðhorf í samskiptum kynslóðanna til þess að efla tengslin milli þeirra. Áhersla verður lögð á að tryggja að allir þjóðfélagshópar öðlist skilning á því mikilvæga skeiði breytinga og nýrra tækifæra sem efri árin eru, til þess að kveða niður neikvæðar staðalmyndir og viðhorf sem stuðla að félagslegri útilokun. Þetta merkir einnig að ráðstafanir til þess að efla vitund um tengsl kynslóðanna munu ráða úrslitum um árangur átaksins.

## ÁHERSLUATRIÐI

Mikilvægast þykir að leggja áherslu á eftirtalin atriði í vitundarvakningunni:

- ▶ Kunnátta, þekking og reynsla fólks sem komið er á efri ár hefur geysimikla þýðingu fyrir þjóðfélagið í heild og tryggja þarf að unnt sé að nýta hana og að hún sé þekkt.
- ▶ Fólki verða að gefast tækifæri til að halda sér virku og gera sjálfum sér og þjóðfélaginu gagn á árunum eftir miðjan aldur.
- ▶ Fólki, sem komið er yfir fimmtugt, þarf að greina og endurmeta lífsaðstæður sínar til þess að geta ákveðið hvert það vill beina starfsorku sinni þau ár sem eftir eru af ævinni, hvort sem það er gert með því að hasla sér völl á nýjum vettvangi með endurmenntun eða með nýsköpun í starfi.
- ▶ Í nútímaþjóðfélagi, og með þeim fjölbreyttu samskiptaleiðum sem nú bjóðast, eiga eldri borgarar gríðarmargra kosta vöð til þess að halda sér virkum.
- ▶ Brýnt er að stuðla að óskertri og virkri þátttöku eldri borgara í samfélaginu til þess að þeir geti sett sér ný markmið, leyst nýja krafta úr læðingi hjá sjálfum sér og haldist virkir til æviloka.
- ▶ Nauðsynlegt er að leggja rækt við samskipti milli kynslóðanna ef við viljum stuðla að samheldni þeirra í jafnræðissamfélagi þar sem aldurinn er engum fjötur um fót og allir þjóðfélagshópar stuðla að velferð hvers einstaklings.

## TILLAGA AÐ HEITI

Við leggjum til eftirfarandi merkingarrík einkunnarorð sem við teljum til þess fallin að vekja áhuga og athygli þeirra sem átakið beinist að:

**AÐ ELDAST  
Á VIRKAN HÁTT:  
AÐ SETJA SÉR NÝ MARKMIÐ  
OG UPPGÖTVA SJÁLFAN SIG AÐ NÝJU**



## VIÐTAKENDUR

Vitundarvakningunni verður beint að þeim sem falla undir helstu markhópa og markmið sem tilgreind eru hér á undan:

- A) Öllum þeim sem láta sig málefni eldri borgara varða og vinna með beinum hætti að eflingu menntunar, félagsmála og verkalýðsmála, þ.e.: stéttarfélögum, starfsnefndum, samtökum fólks á þriðja æviskeiði, atvinnurekendum, stjórnendum, þeim sem vinna að stefnumótun, fulltrúum ríkisvaldsins, sveitarstjórna og samtaka sveitarstjórna, fulltrúum kennsluyfirvalda og kennslustofnunum, símenntamiðstöðvum, kennurum, leiðbeinendum, frjálsum félagasamtökum, heilbrigðisstofnunum, félagsráðgjöfum og sveitarstjórnnum sem telja nauðsynlegt og æskilegt að hvetja fólk innan sinna vébanda til að búa sig undir æviskeiðið sem tekur við eftir starfslok.
- B) Einkum og sérstaklega fólki sem komið er yfir fimmtugt. Þessum hópi tilheyrir bæði fólk sem er enn á vinnumarkaði og fólk sem er um það bil að láta af störfum og vill búa sig undir næsta skeið í lífinu.
- C) Fólki á þriðja æviskeiði sem vill setja sér ný markmið eða uppgötva nýja hæfileika hjá sjálfu sér.
- D) Almennungi af hvaða kynslóð sem er sem ástæða er til að vekja til vitundar um kosti þess að nýta ævinám til að eldast með virkum hætti.

Ráðlegt er að taka saman tæmandi lista – fyrir hvert land – yfir helstu aðila sem áttakinu verður beint að, til þess að tryggja að það hafi tilætluð áhrif.



## TÍMASETT ÁÆTLUN OG AÐFERÐIR

Skipuleggja verður átakið þannig að það fari fram bæði á vettvangi sveitarfélaga og á landsvísu. Þetta er nauðsynlegt vegna þess munar sem er á þörfum fólks milli byggðarlaga og vegna séreinkenna hvers lands sem rekja má til þess hvaða starfsgreinar eru algengastar á hverjum stað, mismunandi nýtingar tómsunda, hversu nán tengsl eru milli þjóðfélagshópa, aðstöðu og fjárráða, stjórnskipunar svæðisins o.s.frv.

Almennt mætti fara þá leið að halda nokkra kynningarfundir með fulltrúum mismunandi hópa og nota til þess eitt ár (dæmi um heppilega áætlun fyrir þetta er að finna í viðaukunum í lok ritsins). Æskilegt er að halda að minnsta kosti þrjá slíka fundir ef tilætlaður árangur á að nást, en þó ekki fleiri en fimm til þess að gera framkvæmd átaksins viðráðanlega. Haldnir verði ekki færri en:

- ▶ einn til þrjár fundir á vettvangi sveitarfélaga,
- ▶ einn fundur á vettvangi samtaka sveitarfélaga eða stærra landsvæðis,
- ▶ einn fundur á landsvísu.

Til stuðnings þessum fundum verði birtar á netinu 12 mánaðarlegar færslur sem mynda nokkurs konar dagatal og minna alla, sem málefnið varðar, á helstu markmið og áhersluatriði slíkrar vitundarvakningar.

Þessu til viðbótar verði gefið út upplýsinga- og kynningarefni, til dæmis upplýsingablað og dæmi um hvernig standa mætti að fundarkynningu. Einnig er nauðsynlegt að fylgja áttakinu eftir með kynningu í dreifiefni og fjölmiðlum: rafpósti sem sendur er tilteknum aðilum sem málið varðar, fréttabréfum, fréttatilkynningum í félagsmiðlum, hljóðvarpi og sjónvarpi, svo og í dagblöðum og tímaritum, hvort sem þau eru gefin út á landsvísu eða í héraði. Stuðningsaðgerðir af því tagi geta ráðið úrslitum um hvort árangurinn af áttakinu verður eins og stefnt er að.



## EFNISATRIÐI ÁTAKS TIL VITUNDARVAKNINGAR

Vinna að vitundarvakningu hefur eftirtalin markmið, bæði á landsvísu og á vettvangi einstakra sveitarfélaga:

- a) Að skýra markmið rannsókna á mikilvægi þess að halda sér virkum með ævinámi.
- b) Að kynna niðurstöður og efnivið eldri rannsókna.
- c) Að vekja fólk til vitundar um þörfina á að undirbúa þriðja æviskeiðið.
- d) Að undirstrika gagnið af því að nota vitundarvakningu til að ná ofangreindum markmiðum.
- e) Að koma á framfæri upplýsingum um lausnir, úrræði, uppbyggingu og meginboðskap átaksins.

### Val efnisatriða sem kynnt verða aðilum, sem láta sig málefni þriðja æviskeiðsins varða, á fundum um vitundarvakninguna

Gert er ráð fyrir að fundirnir standi ekki lengur en í 120 mínútur og að þeir hefjist með kynningu sem helguð verði meginboðskap vitundarvakningarinnar (dæmi um kynningu af þessu tagi er að finna í viðaukunum í lok ritsins). Kynningunni verði síðan fylgt eftir með frjálsum umræðum þar sem koma má að spurningum og athugasemdum og í lokin kallað eftir umsögnum þátttakenda. Æskileg uppbygging kynningarinnar er sem hér segir:

- ▶ Inngangur: Markmið, svið sem átakið nær til, tiltækt efni og áhrif sem stefnt er að.
- ▶ Mikilvægi þess að búa sig undir starfslok (fræðilegur grundvöllur, rannsóknaniðurstöður), aðferðir og bakgrunnsupplýsingar úr eldri rannsóknum.
- ▶ Aðferðin: að vekja áhuga, veita faglegan stuðning til sjálfsmats og móta áætlanir um einstaklingsþroska hvers og eins á æviskeiðinu sem tekur við eftir starfslok.
- ▶ Meginúrræði: Menntastofa einstaklingsþroska á þriðja æviskeiði og Vöruhús tækifæranna.
- ▶ Niðurstöður: Helstu þættir sem stuðla að því að fólk eldist með virkum hætti og haldi tengslum sínum við þjóðfélagið.
- ▶ Heimildir, prentaðar og á vefnum.

Upplýsingaefni, sem dreift verður á hverjum fundi, kemur til viðbótar við kynninguna.

## Val efnisatriða sem kynnt verða í stuðningsátaki á netinu

Eins og þegar hefur komið fram fer stuðningsátak á netinu fram með birtingu 12 mánaðarlegra færslna sem mynda nokkurs konar dagatal og vísa til helstu atriða vitundarvakningarinnar frá einstaklingsbundnu sjónarmiði. Þetta „dagatal“ verður á ýmsum tungumálum en efni þess hið sama í öllum Evrópulöndunum.

**12 mánuðir; svipmyndir af 12 einstaklingum sem hafa fetað nýjar brautir í lífinu eftir starfslok.**

Snið færslnanna verður haft einfalt til þess að unnt sé að nota það í öllum Evrópulöndunum og laga það að þörfum íbúa á hverjum stað.

**Í hverri svipmynd verða notaðar aðlaðandi ljósmyndir sem endurspeгла markmið átaksins.**

Hugmyndin er að hver svipmynd hafi að geyma stuttan texta, þ.e. tvær eða þrjár einfaldar setningar sem lýsi aðstæðum einstaklings á efri árum sem hefur tekist á við það verkefni að enduruppgötva hæfileika sína, og getur ráðið öðrum í sömu sporum heilt.

**Á hverri síðu dagatalsins verður QR-kóði sem vísar á umfjöllun um átakið sem heild og ekki síst hinar svipmyndirnar.**

**Þar verða einnig tenglar sem vísa á Vöruhús tækifæranna og Menntastofu einstaklingsþroska á þriðja æviskeiði.**





## Val efnisatriða í upplýsingaefni

Upplýsingaefnið verður notað til að kynna í stuttu máli meginmarkmið vitundarvakningarinnar. Efnisatriðum þess verður skipað niður í kafla eins og hér er lýst:

- ▶ Inngangur að eldri rannsóknum.
- ▶ Markmið.
- ▶ Viðtakendur.
- ▶ Aðferðirnar sem beitt er.
- ▶ Framkvæmdaáætlun.
- ▶ Stofnanir sem eiga aðild að vitundarvakningunni.
- ▶ Tenglar sem vísa á vefsetur BALL-verkefnisins, Vöruhús tækifæranna og Menntastofu einstaklingsþroska á þriðja æviskeiði.

Sýnishorn af þessu efni er birt á vefsetrinu  
[www.ball-project.eu](http://www.ball-project.eu).



## MAT Á ÁRANGRI VITUNDARVAKNINGARINNAR

Mikilvægt er að færi gefist á að meta að áttakinu loknu hversu góðar viðtökur það fékk og hversu vel tókst til með þátttöku þeirra sem áttakinu var beint að. Slíkt mat þarf að taka til jafnt ytri sem innri þátta:

- ▶ Mat á ytri þáttum fer fram með stöðluðum spurningalista sem dreift verður meðal þeirra sem sækja fundi um vitundarvakninguna og sýna áhuga á að svara. Tilgangurinn er að safna upplýsingum um hversu áhugaverða/gagnlega einstakir þátttakendur telja vitundarvakninguna sjálfa, sem og markmið/aðferðir BALL-verkefnisins.
- ▶ Mat á innri þáttum er fólgið í greiningu á þeim lausnum, úrræðum og dreifingarleiðum sem nýst hafa til að koma vitundarvakningunni á framfæri.
- ▶ Mikilvægt er einnig að safna heimildum um vitundarvakninguna (ljósmyndum, fréttatilkynningum, frásögnum fjölmiðla, dagskrárblöðum, gögnum um vefumferð, story-skrám o.s.frv.).

Öll þessi gögn verða nýtt í lokaskýrslu um mat á áttakinu og verður þar fjallað um hvers kyns styrkleika, tækifæri, veikleika og erfiðleika sem einkenndu áttakið. Þessi heimildavinna mun hafa mikið að segja um hvernig staðið verður að málum í framtíðinni. Fyrirmynd að matskýrslu er að finna á vefsetrinu\*.

\* [www.ball-project.eu](http://www.ball-project.eu).



## LOKANIÐURSTÖÐUR OG LEIÐBEININGAR

Eitt hið fyrsta, sem huga þarf að áður en ráðist er í átakið, er gerð fjárhagsáætlunar, enda krefjast öll úrræði, sem nýtt eru, og allur tími, sem ráðstafað er, vinnuframlags tiltekinna starfsmanna og stuðnings sérfræðinga og þar með kostnaðar. Ráðstafanirnar, sem lagðar eru til, hafa þar að auki í för með sér veruleg útgjöld vegna auglýsinga, ferðalaga, hliðarkostnaðar, nauðsynlegra innkaupa, útgáfu upplýsingablaða og myndbanda, kynningar í sjónvarpi, blöðum og hljóðvarpi, síðna sem birtar eru á vefnum o.s.frv.

Tilraunaverkefnið staðfesti að vinna af þessu tagi er bæði mikilvæg og nauðsynleg og það hefur einnig komið fram hjá þeim stofnunum sem láta sig málefni eldri borgara varða og einstökum þátttakendum. Flestir, sem við var rætt, töldu sig einnig hafa litla þekkingu á efninu en lýstu miklum áhuga á að fræðast um ævinám og þau fjölmörgu tækifæri sem enn standa opin fólki á þriðja æviskeiðinu, einkum og sérstaklega það að geta uppgötvað nýja hæfileika hjá sjálfum sér og fetað nýjar brautir.

Flestir þátttakendanna í tilraunaverkefninu töldu æskilegt að almenningur fengi meiri fræðslu á þessu sviði. Í sumum tillögum kom fram að miðla þyrfti upplýsingum fyrst og fremst í hljóðvarpi, prentmiðlum og sjónvarpi, þar eð það væri eina leiðin til að ná til alls almennings. Eins og þegar hefur verið nefnt verður þetta ekki gert nema með miklum viðbótarkostnaði.

Reynslan af þessu verkefni og viðbrögð þátttakenda sýna með skýrum hætti að það hefur þjónað vel tilgangi átaksins að miðla upplýsingum á vettvangi sveitarfélaga, samtaka þeirra og á landsvísu, og eftir þeim leiðum sem ákveðið var að nota.

Loks skal ítrekað það sem nefnt var hér á undan að góður árangur og fullnægjandi áhrif nást ekki nema vitundarvakningin nái eyrum allra þeirra sem henni er beint til: fólks sem vinnur að stefnumótun eða á sviði félagsmála, frjálsra félagasamtaka, almennra félaga, stofnana, vinnuveitenda og fólks af ólíkum kynslóðum.

## STOÐEFNI

Til þess að sýna dæmi um vinnuna við átakið hefur verið tekið saman efni af ýmsu tagi sem stuðst var við í tilraunaverkefninu. Þótt aðeins sé um að ræða drög til bráðabirgða geta þau nýst sem fyrirmynd að frekara starfi í framtíðinni. Dæmi um tímasetta áætlun átaks til vitundarvakningar, upplýsingablað og kynningu er að finna í Viðauka 1 og á vefsetrinu [www.ball-project.eu](http://www.ball-project.eu). Þar má einnig finna skýrslur um tilraunaátak á sviði vitundarvakningar á Spáni.







## 2. Menntastofa einstaklingsproska





## MEGINMARKMIÐ

Markmið okkar er að treysta stöðu fólks á þriðja æviskeiði með því að stuðla að jákvæðari afstöðu þess til lífsins og tækifæranna sem opnast á árunum eftir miðjan aldur.

### Hvers vegna þurfum við á Menntastofu einstaklingsþroska að halda?

Þeirri æskudýrkun, sem einkennir nútímann, fylgir meðal annars að hinn mikli fjöldi eldra fólks kemur fólki fyrir sjónir sem einsleitur aldurshópur. Það viðhorf ýtir undir staðalmyndir, leiðir til mismununar og stuðlar að þeirri tilfinningu meðal eldra fólks að það sé lítils metið og hafi ekki lengur neitt fram að færa. Veruleiki þessa aldurshóps einkennist því miður af æ þrengri kostum á mörgum sviðum daglegs lífs, hvort sem um er að ræða félagslega aðstoð, vöru og þjónustu sem fáanleg er á almennum markaði, framboð og gæði þjónustu hjá opinberum stofnunum eða aðgang að menntun. Á þessu æviskeiði fer atvinnuöryggi minnkandi og fólki reynist oft erfitt að finna nýtt starf.

Bent skal á að hefðbundin „neikvæð“ viðhorf gagnvart þeim, sem eldri eru, verða enn að teljast fremur algeng meðal allra kynslóða. Þau eiga rætur sínar að rekja til umhverfis sem var á margan hátt afar ólíkt þeim aðstæðum sem nú eru í þjóðfélaginu. Allt fram til nútímans hafa verið fremur skörp skil milli þriggja æviskeiða: uppvaxtarára, starfsævi og eftirlaunaaldurs. Breytingar hafa smám saman orðið á þessu og það verður nú sífellt mikilvægara að fólk á öllum aldri líti á líf sitt sem eina heild í miklu ríkara mæli en áður hefur verið gert, og gert er raunar enn í dag.

Öll þau, sem nálgast eða eru um það bil að hefja þriðja æviskeiðið, þ.e. fólk á aldrinum 50–55 ára, hafa fulla ástæðu til að hugleiða stöðu sína og spyrja hvernig þau vilja eyða árunum sem eftir eru; velta fyrir sér löngunum sínum og draumum og leita tækifæra til að láta þá drauma rætast; skoða hvaða hindranir geta orðið á vegi þeirra og hvernig unnt er að sigrast á þeim, vega og meta styrkleika sína og hvaða áhættu þau gætu hugsað sér að taka. Þetta mætti kalla nokkurs konar persónulega SVÓT-greiningu.

Það er mikilvægt úrlausnarefni í nútímanum að sjá fullorðnum fyrir stuðningi til einstaklingsþroska með því að kenna þeim að nýta greind sína og getu á skilvirkan hátt til að lifa heilbrigðu og virku lífi í heimi nútímans.

Undirbúningur af því tagi verður að vera í því fólgin að tileinka sér nýja kunnáttu og færni og bæta þekkingu sína á mörgum sviðum lífsins, einkum að því er varðar stjórn daglegs lífs, hækkandi aldur, heilsu, félagsþjónustu, vinnumarkað, nám, menningu, fjármál og lagaleg atriði, ferðamennsku og nýja tækni. Sérstaka áherslu þarf að leggja á að fólk geti fært sér í nyt nútímataekni og notið kosta heimssamfélags þar sem mörg tungumál eru töluð svo og afraksturs vísinda og menningar nútímans. Ævinám nýttist til að byggja upp



og viðhalda jákvæðu viðhorfi til náms, hvort sem tilgangur þess er að efla eigin þroska eða auka hæfni í starfi.

Við þurfum að nota ævinám til að halda okkur virkum því að slíkt nám:

- ▶ eflir sjálfstraust okkar og sjálfsvirðingu,
- ▶ minnkar áhættufælni okkar og eykur hæfnina til að takast á við breytingar,
- ▶ stuðlar að ánægjulegra lífi,
- ▶ gefur okkur ástæðu til að endurmeta hugmyndir okkar og skoðanir,
- ▶ getur verið skemmtilegt.

## SÉRSTÖK MARKMIÐ

Markmið Menntastofu einstaklingsþroska á þriðja æviskeiði er að búa fólk undir síðara hluta ævinnar. Unnin hefur verið tillaga að námskrá sem byggist á því að sjá fólki fyrir faglegum stuðningi til þess að leggja drög að eigin þroska og laga sig að breyttum lífsaðstæðum á árunum fyrir starfslok, þótt slík námskrá eigi einnig erindi til þeirra sem þegar eru á eftirlaunaaldri. Hér er um að ræða viðleitni til að:

- ▶ efla vitund samfélagsins og hvers einstaklings um námsþarfir fullorðinna,
- ▶ vekja athygli á mikilvægu hlutverki fullorðinsfræðslu á árunum eftir fimmtugt,
- ▶ auka lífsgæði: aukin þekking og kunnátta veitir okkur áræði til að takast á við ný viðfangsefni, eykur sjálfstraustið, hjálpar okkur til að sigrast á litlu sjálfsáliti og lengir tímann sem við getum lifað virku vitsmunalífi,
- ▶ bæta líkamlega og andlega heilsu: samskipti við annað fólk og ný vinasambönd bæta líðan okkar, auka lífsánægjuna, stuðla að líkamshreyfingu og jákvæðum tilfinningum og ýta undir almenna líkamshirðu,
- ▶ auka kunnáttu og færni: þessir þættir nýtast til að takast á hendur ný hlutverk í lífi og starfi og styrkja sjálfsvirðingu fólks og tilfinningu þess fyrir að geta gert gagn,
- ▶ endurvekja ástríðu okkar og áhuga á hlutum sem ekki gafst tími til að sinna áður vegna ábyrgðar á starfi og fjölskyldu,
- ▶ kveikja áhuga fólks á því að afla sér nýrrar þekkingar og kunnáttu sem gagnast getur á nýjum starfsvettvangi eða í félagslífi og forðað því frá að einangrast frá samfélaginu,
- ▶ draga upp nýja mynd af fólki á eftirlaunaaldri sem sýnir það sem sjálfstæða einstaklinga sem geta tekist á við breytingar og átt frumkvæði að virkri þátttöku í heimi nútímans.

Menntastofa einstaklingsþroska er framkvæmda- og samræðuvettvangur sem komið er á fót til þess að veita góða og fjölbreytta faglega aðstoð til athafna eins og þeirra sem hér hefur verið lýst. Stuðst verður við námskeið og námsbrautir, ásamt einstaklingsbundinni aðstoð, til þess að koma til móts við mismunandi hópa: þau sem vilja búa í haginn fyrir ánægjuleg og virk eftirlaunaár, þau sem þegar hafa látið af störfum og vilja taka lífsaðstæður sínar til nýrrar skoðunar, þau sem komin eru yfir fimmtugt og eru enn á vinnumarkaði en vilja feta nýjar leiðir eða hefja nýjan starfsferil.

Ævinám er höfuðatriði í allri viðleitni til að eldast með virkum hætti því að það gerir fólki kleift að afla sér nýrrar kunnáttu á síðustu árum starfsævinnar og á eftirlaunaaldri, og stuðlar þannig að samfélagslegri virkni og almennri vellíðan. Nám fullorðinna er einn þeirra þátta sem notaðir eru sem mælikvarði á þá þekkingu og starfskunnáttu sem tiltæk er atvinnulífinu í hverju landi. Miðað er við þá formlegu menntun og fræðslu sem fullorðnir hafa aflað sér. Menntun eykur möguleika fólks til virkrar samfélagsþátttöku sem getur verið fólgin í launaðri vinnu, sjálfboðastarfi, virkri þátttöku í félagslífi eða úrræðasemi þeirra sem lifa sjálfstæðu lífi. Nám er sömuleiðis nauðsynlegt til þess að halda tengslum við þjóðfélagið og viðhalda virkni sinni sem ríkisborgari.

Fullorðnir eru ekki einsleitur hópur og hafa sannarlega afar mismunandi langanir og þarfir. Það blasir ekki við öllum að þörf sé á sjálfsskoðun á þessu aldurs skeiði, þ.e. þegar líða tekur að starfslokum. Fólk hefur átt því að venjast að hver og einn búi sig undir lífið í æsku, en ekki á miðjum aldri eða í ellinni. Að baki Menntastofu einstaklingsþroska er því ný hugsun sem er fólgin í því að bjóða fram tiltekin úrræði og aðferðir, nýjan skilning á samfélaginu og vitund um tækifærin sem opnast á árunum eftir miðjan aldur, umfram það sem tíðkast á hefðbundnum starfslokánámskeiðum.

Lýkilatriði þess að auka lífsgæði sín eftir starfslok eru þau að:

- ▶ vernda hag sinn með því að huga sífellt að eigin þroska,
- ▶ afla sér stöðugt meiri þekkingar,
- ▶ setja markið hærra og gera sér grein fyrir takmörkunum sínum og hindrunum,
- ▶ endurmeta það sem þegar hefur verið gert,
- ▶ leggja drög að því sem gera þarf í framtíðinni.

Staðalmyndin um hlutverk eldri borgara tekur breytingum um þessar mundir og því fer fjarri að fólk, sem nálgast starfslokaaldur, kæri sig ekki um breytingar, þroskandi viðfangsefni og árangur í lífi og starfi.

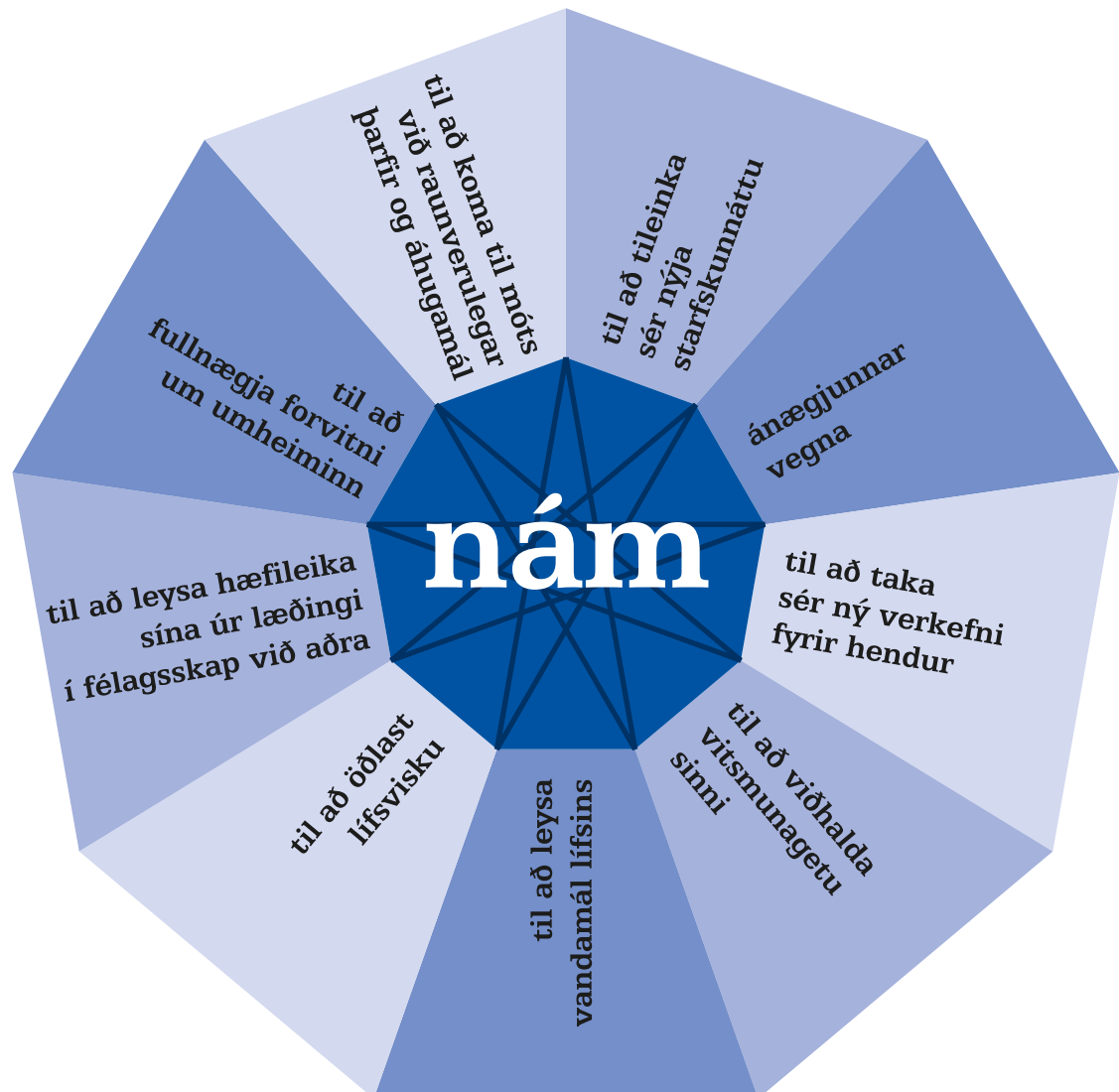
## VIÐTAKENDUR

Helsti markhópur námskeiðanna í Menntastofu einstaklingsþroska er fólk sem komið er yfir fimmtugt. Þeim hópi tilheyrir bæði fólk sem er enn á vinnumarkaði og fólk sem hefur látið af störfum og vill búa sig undir næsta skeið í lífi sínu.

## INNTAK OG AÐFERÐIR

Starfsemi Menntastofu einstaklingsþroska er fólgið í umfangsmiklu námsframboði sem ætlað er að hvetja fólk til athafna sem stuðla að bættri heilsu, fjárhagslegu öryggi, félagslegum tengslum og almennum lífsgæðum.

Þau, sem sækja námssmiðjur og námskeið, geta haft mismunandi markmið með þátttöku sinni og tilhögun námsins getur verið með ýmsu móti. Námsframboðið þarf því að vera fjölbreytt og gera þátttakendum kleift að stunda:





Þetta merkir að námskeið, námssmiðjur, fundir o.s.frv., sem fram fara á vegum menntastofunnar, verða að hafa inntak og byggjast á aðferðum sem miðast við tilgang þátttakendanna sjálfra með náminu.

## **EFNISSVIÐ**

Líta má á efnissviðin, sem kynnt eru til sögunnar hér á eftir, sem sjálfstæðar heildir sem gera fólki kleift að tileinka sér kunnáttu, félagslega hæfni og þekkingu á tilteknu sviði. Í lok umfjöllunar um hvert efnissvið er notendum vísað á viðeigandi rekka í Vöruhúsi tækifæranna til þess að auðvelda þeim leitina að áhugaverðum og gagnlegum úrræðum.



**Stjórn daglegs lífs og mál  
sem varða hækkandi aldur**

**Félagsleg tengsl  
Lífsgæði**

**Virk atvinnuþátttaka  
Fjármál (fjárhagslegt öryggi)**

**Upplýsingatækni**

**Nýting tómsunda**

**Sjálfböðastarf**

## EFNISSVIÐ 1.

### Stjórn daglegs lífs og mál sem varða hækkandi aldur

Tilgangur námskeiðsins er að aðstoða þátttakendur við að ná betri stjórn á starfsferli sínum, fjölskyldumálum, heilsu, einkamálum og atvinnu. Námið á að hjálpa þeim til að uppgötva hvaða leiðir hafa nýst þeim best til að ná árangri í lífinu.

Námssmiðjurnar hafa þann tilgang að hjálpa þátttakendum að skilja hvernig þeir geta tekist á við streitu, auðvelda þeim að setja sér eigin markmið og bæta líðan þeirra til að gera þá hamingjusamari og efla sjálfstraust þeirra.

### Efnissvið 1. Stjórn daglegs lífs og mál sem varða hækkandi aldur

VIÐFANGSEFNI	DÆMI UM NÁMSEFNI
1. Sjálfsmynd – Ég læri að þekkja sjálfa(n) mig.	Persónuleiki, sjálfsvirðing. Að sættast við sjálfa(n) sig og viðurkenna eigin þarfir og áhugasvið. Kunnátta og hæfni, helstu atriði sem gera fólki fært að leita nýrra leiða til eigin þroska. Sköpunargleði, samstarfsgeta, hæfni til að laga sig að nýjum aðstæðum.
2. Hvernig á að varðveita hamingjuna?	Merki um hugsanlega kulnun, sjálfsgreining og mögulegar úrbætur. Vellíðan, þ.e. gott skap og hjartsýni. Meira úthald og þol, þ.e. sjálfsvitund og samhæfing bestu vinnubragða. Leiðir til að halda sér ungum og hraustum, þ.e. til að styrkja líkamann. Árangur, afrek og sigrar – sjálfstyrking frammi fyrir nýjum úrlausnarefnum, nýjum markmiðum.
3. Að eldast á virkan hátt	Líkamleg hreysti, hreyfing sem eitt megineinkenni nútímalífs. Ýmiss konar athafnir sem auka andlega hreysti. Listir og menning sem heilstæðir þættir einstaklingsþroska. Tengsl við aðra þjóðfélagshópa og skemmtun sem leið til að virkja þjóðfélagið. Skipulagning, þ.e. gerð eigin áætlunar um athafnir og einstaklingsþroska. Leiðir til að sigrast á erfiðleikum sem tengjast skipulagningu og framkvæmd áætlunar um einstaklingsþroska. Athafnadagbók, frá skipulagningu til framkvæmdar.

Upplýsingar um þessi atriði yrði að finna í eftirtöldum „rekkum“ í Vöruhúsi tækifæranna, sjá 3. kafla:

Ný kunnátta, nýr starfsferill; Heilsa og hreyfing; Samskipti og félagsskapur; Lífsleikni.



## EFNISSVIÐ 2. Félagsleg tengsl

Þátttaka á mörgum sviðum mannlífsins er ein forsenda tilfinningalegrar vellíðunar. Til þess að viðhalda jákvæðri sjálfsmynd verða einstaklingar að takast á hendur ný verkefni og ganga inn í ný hlutverk í stað þeirra sem þeir gegna ekki lengur. Síðara hluta fullorðinsáranna fylgja breytingar á félagslegum hlutverkum hvers og eins, breytingar á stöðu í þjóðfélaginu og í samskiptum við aðra. Þessi breyting á skipan félagslegra tengsla er eitt af því sem fólk verður að takast á við í þroskaferli sínum á efri árum. Til þess að þetta æviskeið verði ánægjulegt er mikilvægt að halda fullri virkni og rækta tengslin við annað fólk, en margir þættir hafa áhrif á það hvort vel tekst til með endurskipulagningu og undirbúning þessa tíma ævinnar.

### Efnissvið 2. Félagsleg tengsl

VIÐFANGSEFNI	DÆMI UM NÁMSEFNI
1. Tengsl við annað fólk	Samskipti Að mynda tengsl við fólk í nánasta umhverfi sínu. Að mynda og leggja rækt við tengsl við jafnaldra sína, sem og fólk af öðrum kynslóðum. Að huga að eigin sjálfi.
2. Sameiginleg þátttaka og sameiginleg ábyrgð	Félagslegar athafnir, félagsmyndun og félagsskapur. Að leggja rækt við hefðir (þjóðarhefðir, menningarhefðir, fjölskylduhefðir, trúarhefðir o.s.frv.). Tilfinning fyrir eigin sjálfstæði og sú tilfinning að vera hluti samfélags.
3. Sjálfshjálp	Að miðla af kunnáttu sinni og reynslu. Að mynda tengsl við nágranna og fjölskyldu. Að leggja rækt við sjálfboðastarf með þátttöku mismunandi kynslóða.

Upplýsingar um þessi atriði yrði að finna í eftirtöldum „rekkum“ í Vöruhúsi tækifæranna, sjá 3. kafla:

Heilsa og hreyfing; Samskipti og félagsskapur; Lífsleikni; Hugðarefni; Tímstundir; Menning.



## EFNISSVIÐ 3.

### Lífsgæði



Lífsgæði fólks geta ráðist af mörgum mismunandi þáttum. Nefna má líkamlega heilsu og sjálfstæði, getuna til að sinna eigin þörfum og athöfnum daglegs lífs, að njóta félagsskapar annarra, félagslíf og kynlíf, öryggi, að geta farið ferða sinna, frelsi og sjálfstæði. Við þetta bætist að fólk þarf að hafa tækifæri til náms, til að efla kunnáttu sína, taka þátt í tómsundaiðkun, rækta áhugamál sín og stunda atvinnu, og hefur þá fátt eitt verið nefnt af því sem ræður lífsgæðum okkar.

### Efnissvið 3. Lífsgæði

VIÐFANGSEFNI	DÆMI UM NÁMSEFNI
1. Heilsa	Góðar venjur til að eldast á heilbrigðan hátt. Að vinna gegn fíkn og ávanabindingu. Góð ráð til að skerpa hugann. Að finna gott jafnvægi í lífinu. Gott kynlíf á öllum æviskeiðum. Hvernig takast má á við þreytu, uppgjöf, sársauka og einangrun. Að hafa stjórn á lyfjatöku. Reglulegt lækni-seftirlit og forvarnir. Leiðir til að fyrirbyggja Alzheimer-sjúkdóm og ellinglöp. Hvernig haga má lífinu þegar glímt er við langvinna sjúkdóma. Að takast á við missi. Að rækta jákvæð viðhorf til lífsins og efri áraanna.

<b>2. Mataræði</b>	Mataræði að læknisráði. Heilbrigðar matarvenjur. Hvernig drýggja má mánaðartekjurnar til að hafa efni á heilsu- samlegri fæðu. Mataræði og leiðir til að fyrirbyggja sjúkdóma. Að finna mataræði sem hentar eigin aldri. Samspil lyfja og matar.
<b>3. Hreyfing</b>	Góð ráð um líkamsrækt í heilsubótarskyni. Leiðir til að viðhalda og auka líkamsstyrk, liðleika og þol. Bestu aðferðirnar til að stuðla að hreyfingu sem hentar aldri hvers og eins. Að fyrirbyggja smitvana sjúkdóma á vinnustað með réttu mataræði og hreyfingu. Hæfileg hreyfing fullorðinna og eldri borgara. Góðar venjur til að eldast á virkan hátt. Hópstarf, ferðalög og tengsl við aðra þjóðfélagshópa.
<b>4. Örugghúsakynni</b>	Að laga umhverfi sitt að minnkandi getu eftir því sem aldurinn færist yfir. Að hjálpa öldruðum og fötluðu fólki að halda sjálfstæði sínu. Að lifa við öryggi á eigin heimili. Opinberar ráðstafanir til að gera fólki auðveldara að nýta sér þjónustu og stuðning til langs tíma. Hindranir sem tengjast aldri og húsnæðisaðstæður. Nýr tæknibúnaður og tæknilegar aðferðir til stuðnings öldruðum sem eru öðrum háðir. Að sigrast á hindrunum sem stafa af hönnun bygginga.
<b>5. Bætt heilsa og eigin umönnun</b>	Menningarsjúkdómar. Langvinnir sjúkdómar. Meðferð til langs tíma. Stofnanir sem veita stuðning. Að laga sig að lífi sem sjúklingur. Að ná bata eftir langa sjúkdómslegu eða skurðaðgerð. Stuðningur við þá sem sinna umönnun fólks með langvinna sjúkdóma (stofnanakerfi, lagaákvæði, félagasamtök, þekking og kunnátta, sálfræðilegur stuðningur).
<b>6. Réttargæsla aldraðra</b>	Aðstoð til að verja fólk gegn misnotkun og fjársvikum á efri árum. Löggjöf til varnar réttindum aldraðra. Mannréttindi eins og þau snúa að öldruðum. Félagasamtök sem starfa í þágu aldraðra.

Upplýsingar um þessi atriði yrði að finna í eftirtöldum „rekkum“ í Vöruhúsi tækifæranna, sjá 3. kafla:

Fjármálalæsi; Upplýsinga- og fjarskiptatækni; Heilsa og hreyfing; Réttindi og skyldur; Samskipti og félagskapur; Lífsleikni.

## EFNISSVIÐ 4.

### Virk atvinnuþátttaka

Þær breytingar, sem nú eru að verða á hlutföllum aldurshópa í Evrópuríkjunum, eiga eftir að hafa mikil áhrif á vinnumarkaði næstu ár og í framtíðinni. Samkvæmt greiningu á mannfjöldapróun og horfum til næstu áratuga er við því að búast að:

- ▶ meðalaldur hvernar þjóðar fari hækkandi,
- ▶ fólki á vinnumarkaði fækki vegna hækkandi aldurs,
- ▶ starfandi fólk þurfi að bera auknar byrðar vegna fjölgunar þeirra sem lokið hafa hefðbundinni starfsævi.

Þessi staða mála gerir það að verkum að brýna nauðsyn ber til að auka atvinnuþátttöku fólks sem komið er yfir fimmtugt. Allar ráðstafanir til að auka atvinnuþátttöku eldra fólks hvíla á þeirri grundvallarforsendu að gefa þarf þessum aldurshópi færi á að leggja sitt að mörkum í þjóðfélaginu eins lengi og nokkur kostur er.

Eftirtaldir þættir verða lagðir til grundvallar starfseminni sem tillögurnar snúast um:

- ▶ Endurnýjun kunnáttu og þekkingar, endurmenntun.
- ▶ Símenntun.
- ▶ Aukin kunnátta og þekking til að auðvelda aðlögun að breytilegum vinnumarkaði.
- ▶ Færni í atvinnuleit.
- ▶ Nám og kennsla sem snýr að því hvað hækkandi aldur felur í sér, sveigjanlegum ráðningarformum, hagkvæmstu nýtingu mannauðsins o.s.frv.

Hvort sem litið er til þjóðhagslegra sjónarmiða eða hagsmuna einstakra fyrirtækja er nauðsynlegt að fólk, sem lokið hefur hefðbundinni starfsævi, taki öflugan þátt í atvinnulífinu. Frá sjónarhóli vinnumarkaðar Evrópuríkjanna hafa rosknir starfsmenn marga kosti til að bera: mikla starfsreynslu og getu til að leggja sitt að mörkum, meiri ábyrgðartilfinningu og skyldurækni, þolinmæði og jafnaðargeð. Frá sjónarhóli samfélagsins er vinna mikilvægur þáttur í því að efla tilfinningu eldra fólks fyrir því að það búi við félagslegt öryggi.



## Efnissvið 4. Virk atvinnuþátttaka

VIÐFANGSEFNI	DÆMI UM NÁMSEFNI
Eldri starfsmenn	<p>Að auka starfskunnáttu sína.</p> <p>Að laga sig að breyttum aðstæðum á vinnustað.</p> <p>Leiðir til að koma sér upp starfsferilsáætlun.</p> <p>Símenntun á völdum sviðum.</p> <p>Skilvirkar aðferðir til atvinnuleitar.</p> <p>Sveigjanleg ráðningarform.</p> <p>Þjálfun í mannlegum samskiptum með það að markmiði að öðlast eða efla færni sem gerir það auðveldara að finna starf og halda því.</p> <p>Að afla sér nýrrar kunnáttu.</p> <p>Leiðir til að afla fjárstuðnings, lánsfjár eða styrkja til að hefja eigin rekstur.</p> <p>Að koma í veg fyrir kulnun; sálfræðileg aðstoð.</p> <p>Sjálfbodoastarf sem leið til að halda áfram atvinnuþátttöku eða snúa aftur á vinnumarkað.</p>

Upplýsingar um þessi atriði yrði að finna í eftirtöldum „rekkum“ í Vöruhúsi tækifæranna, sjá 3. kafla:

Fjármálalæsi; Ný kunnátta, nýr starfsferill; Upplýsinga- og fjarskiptatækni; Réttindi og skyldur; Samskipti og félagsskapur; Lífsleikni.



## EFNISSVIÐ 5.

### Fjármál (fjárhagslegt öryggi)

Margir eldri borgarar glíma við erfiðleika á borð við mikinn kostnað vegna húsnæðis og heilsugæslu, ófullnægjandi mataræði, lélegar samgöngur, minnkandi sparifé, atvinnumissi og útgjöld vegna meðferðar gegn langvinnnum sjúkdómum. Konur njóta yfirleitt lægri ellilífeyrisgreiðslna en karlar af ástæðum á borð við lægri ævitekjur, tímann sem þær hafa nýtt til barnaumönnunar,

kynjaaðgreiningu á vinnumarkaði sem leiðir til lægri launa kvenna o.fl. Margar milljónir eldri borgara búa við lítið fjárhagslegt öryggi og eru annaðhvort nálægt eða undir fátæktarmörkum, eða þá að eitt fjárhagslegt áfall myndi nægja til að koma þeim í þá stöðu. Fjárhagsleg efni eru meðal grundvallaratriða almennra lífsgæða.

Námið hefur það markmið að kenna þeim, sem komin eru á efri ár, að nota fjármuni sína á skynsamlegan hátt með því að hafa betri stjórn á útgjöldum.

Hvaðeina sem lýtur að fjárhagslegu öryggi er mikilvægur þáttur í því að auka lífsgæði fólks á þriðja æviskeiði. Kunnátta um það gagn sem hafa má af fjármálaþjónustu og sparnaðarleiðum sem bankastofnanir bjóða getur stuðlað að öruggum sparnaði og aukið fjárhagslegt svigrúm hvers og eins svo um munar. Þetta skiptir þeim mun meira máli sem langflestir hafa eftir starfslok engar aðrar tekjur en lífeyristekjur og hafa þannig ávallt lægri tekjur en meðan þeir voru á vinnumarkaði.

### Efnissvið 5. Fjármál (fjárhagslegt öryggi)

VIÐFANGSEFNI	DÆMI UM NÁMSEFNI
1. Fólk í launastarfi	Fjárhagslegt öryggi einstaklinga. Fjármálalæsi. Lán, fjárfestingar í hlutabréfum. Að afla sér styrkja til að þróa starfskunnáttu sína. Hvernig auka má tekjur sínar. Neytendavernd. Að hagræða í útgjöldum heimilisins. Fjárhagsáætlanir fyrir eftirlaunaárin. Greining á fjárhagsstöðu einstaklinga. Leiðir til að afla viðbótartekna.
2. Fólk á eftirlaunaaldri	Meðferð fjár og leiðir til að forðast fjársvik. Skuldir og sparifé. Öryggi í fjármálum einstaklinga. Fjármálalæsi. Notkun greiðslukorta. Neytendavernd. Að hagræða í útgjöldum heimilisins. Fjárhagslegur undirbúningur eftirlaunaáranna. Greining á fjárhagsstöðu einstaklinga. Leiðir til að afla viðbótartekna.

Upplýsingar um þessi atriði yrði að finna í eftirtöldum „rekkum“ í Vöruhúsi tækifæranna, sjá 3. kafla:

Fjármálalæsi; Ný kunnátta, nýr starfsferill; Upplýsinga- og fjarskiptatækni; Réttindi og skyldur.

## EFNISSVIÐ 6. Upplýsingatækni

Þegar fullorðnir kynnast hinum nettengda heimi verður stafræn tækni iðulega fastur og ómissandi þáttur í daglegu lífi þeirra. Fólki á efri árum segist þurfa aðstoð við að læra notkun nýrra tækja og stafrænnar þjónustu. Fólki á þriðja æviskeiði, sem hefur haft lítil kynni af slíkum tækjum áður, treystir sér oft illa til að standa á eigin fótum þegar kemur að notkun þeirra. Félagsmiðlar á netinu geta þjónað sem nýr vettvangur félagstengsla og samskipta við annað fólk. Stafræn tækni gerir það kleift að fullnægja margs konar þörfum. Á tímum sem einkennast af hröðum tækniframförum er hætt við að þau, sem tilheyra eldri kynslóðinni, finni til vaxandi einangrunar. Þess vegna er það mikilvægt fyrir lífsgæði þeirra að þau geti endurnýjað þekkingu sína og kunnáttu á sviði upplýsingatækni.

### Efnissvið 6. Upplýsingatækni

VIÐFANGSEFNI	DÆMI UM NÁMSEFNI
1. Notkun rafeindatækja í nútímanum	Markviss tölvunámskeið fyrir notendur með mismunandi mikla færni. Dagleg notkun farsíma og snjallsíma. Val og uppsetning tækja sem henta þörfum okkar. Reglur um örugga notkun rafeindatækja.
2. Dagleg tölvunotkun	Örugg innkaup á netinu – lægra verð, engar biðraðir. Bankaviðskipti á netinu – að greiða reikninga án þess að fara úr húsi. Félagsþjónusta og heilsugæsla. Þjónusta opinberra aðila á netinu.
3. Tölvur og tómstundir	Afþreying á netinu. Internetið sem fróðleiksnáma. Vinnsla stafrænna ljósmynda. Samskiptaleiðir – örugg notkun tölvupósts, félagsmiðla, skilaboðaforrita. Að varðveita minningar. Stafrænir miðlar (bækur, hljóðbækur, kvikmyndir, útvarpsþættir o.s.frv.). Ferðaþjónusta.

Upplýsingar um þessi atriði yrði að finna í eftirtöldum „rekkum“ í Vöruhúsi tækifæranna, sjá 3. kafla:

Upplýsinga- og fjarskiptatækni; Lífsleikni; Hugðarefni; Tómstundir.



## EFNISSVIÐ 7.

### Nýting tómstunda

Ef lífið hefur verið helgað starfsframa og fullnægju í starfi getur fólki reynt erfitt að taka upp lífsvenjur sem felast í því að eyða tómstundum sínum á áhugaverðan og gagnlegan hátt. Tómstundir og nýting þeirra hafa öðlast aukið vægi í tengslum við breytta afstöðu til vinnunnar í samfélagsgerð og menningu nútímans. Hugtakið „starfslok“ merkir skilin milli tveggja æviskeiða: þess sem er helgað skyldum og þess sem einkennist af tómstundum og frelsi frá ábyrgð launastarfsins. Undir þetta efnissvið fellur nýting þeirra tómstunda sem fylla líf fólks á þriðja æviskeiðinu og eftir starfslok; fjallað er um hvernig nota má þennan tíma til gagnlegrar tómstundaiðju. Í tengslum við starfslok, og umfram allt þegar aldurinn færir yfir, er afar mikilvægt að ná góðri stjórn á frítíma sínum og tómstundum, því að þessi þáttur lífsins tengist beint tilfinningalegri og líkamlegri vellíðan.

Á þessu efnissviði verður jafnframt fjallað um hvaða aðferða og kosta er vöð til að stuðla að ákjósanlegri nýtingu tómstunda á efri árum.

### Efnissvið 7. Nýting tómstunda

VIÐFANGSEFNI	DÆMI UM NÁMSEFNI
1. Nýting tómstunda	Jafnvægi milli vinnu og einkalífs. Að leggja rækt við félagsleg tengsl. Árangursrík tímastjórnun (skipulagning og framkvæmd verka). List góðrar skipulagningar.
2. Leiðir til að eyða tómstundum sínum	Að uppgötva og leggja rækt við áhugamál sín. Einstaklingsþroski. Hindranir sem tengjast aldri og mismunandi tegundir tómstundastarfs.
3. Að halda niðri kostnaði við tómstundaiðkun	Leiðir til að minnka kostnað. Kunnátta til að leita uppi hagkvæmstu kostina. Framtak hópa og félaga. Tækifæri til að skipuleggja líf sitt jafnframt því að gera áhugamál sín að veruleika. Miðlun upplýsinga um góð vinnubrögð.

Upplýsingar um þessi atriði yrði að finna í eftirtöldum „rekkum“ í Vöruhúsi tækifæranna, sjá 3. kafla:

Heilsa og hreyfing; Lífsleikni; Hugðarefni; Tómstundir; Menning.

## EFNISSVIÐ 8. Sjálfböðastarf

Þeim fjölgar sífellt sem komnir eru yfir fimmtugt og hafa hug á sjálfböðavinnu. Víða í þjóðfélaginu þykir ákjósanlegt að ráða fólk á þessum aldri til slíkra starfa, sérstaklega ef það hefur starfsmenntun eða sérfræðikunnáttu sem erfitt er að finna meðal starfandi fólks í viðkomandi byggðarlagi.

Sjálfböðastarf hefur í sér fólgið afl sem er til þess fallið að valda miklum breytingum bæði í lífi einstaklinga og í þjóðfélagi þar sem meðalaldur fer sífellt hækkandi, og hefur gríðarlegt vægi sem slíkt. Meðal markmiða þessara fræðsluáætlana er að veita menntun sem tengist góðgerðarmálum og sjálfböðastarfi og auka færni þeirra sem sinna slíku starfi. Með því má um leið efla þroska þeirra sem einstaklinga, ásamt því að styrkja tengsl þeirra við þjóðfélagið til þess að þeir finni að þeir geri gagn og séu einhvers metnir í samfélaginu. Með sjálfböðastarfi opnast eldra fólki leið til að deila kunnáttu sinni, þekkingu og reynslu með samborgurum sínum. Sjálfböðastarf stuðlar að breytingum á viðhorfi einstaklingsins til lífs, vinnu og félagslegs hlutverks. Það skapar einnig góð tækifæri til að afla sér nýrrar kunnáttu og nýta reynslu sína og lífsvisku.

### Efnissvið 8. Sjálfböðastarf

VIÐFANGSEFNI	DÆMI UM NÁMSEFNI
1. Inngangur	Merking hugtaksins sjálfböðastarf. Áhrif sjálfböðastarfs á lífsgæði þess sem sinnir því. Hvers vegna er mikilvægt að stofnanir, sem sinna góðgerðarmálum, hafi skilning á sjálfböðastarfi? Hvaða stofnanir hafa þörf fyrir sjálfböðastarf eldri borgara?
2. Undirbúningsvinna	Hvernig gerist maður sjálfböðaliði á efri árum? Svipmyndir af þeim stofnunum sem nýta sér vinnuframlag sjálfböðaliða, og af sjálfböðastarfinu sjálfu. Sjálfböðastarf í þágu fólks af annarri kynslóð. Sjálfböðastarf í þágu jafnaldra. Sjálfböðastarf þeirra sem búa yfir sérstakri kunnáttu. Lagalegar hliðar sjálfböðastarfs.
3. Hefðir og venjur	Góð vinnubrögð – góð hvatning. Tengsl við samfélagið – fundir með öðrum sjálfböðaliðum.

Upplýsingar um þessi atriði yrði að finna í eftirtöldum „rekkum“ í Vöruhúsi tækifæranna, sjá 3. kafla:

Ný kunnáttu, nýr starfsferill; Upplýsinga- og fjarskiptatækni; Heilsa og hreyfing; Réttindi og skyldur; Samskipti og félagskapur.

## TILÆTLAÐUR ÁRANGUR

1. Unnið verði gegn áhrifum breyttrar aldursdreifingar á einstök heimili með því að gera þau virkari í viðum skilningi. Ef fullorðnir og eldri borgarar takast á hendur það verkefni að efla einstaklingsþroska sinn er líklegra að þeir fari út á meðal manna og áhugi þeirra á að halda áfram á sömu braut fari þannig vaxandi. Þegar mönnum vex dirfska og sjálfstraust aukast líkurnar á að þeir taki þátt í félagslífi og sæki viðburði á opinberum vettvangi, í félagsmiðstöðvum og hjá samtökum sem starfa í þágu almennings.
2. Í starfi Menntastofu einstaklingsþroska verður komið upp námsbrautum sem stuðla að meiri félagsþátttöku, vinna gegn kyrrsetum, bæta samhæfingu hugar og handa og auka sátt við eigin líkama.
3. Sýnt verði fram á að lífið hefur gildi á öllum stigum mannlegs þroska og óháð aldri, og þannig unnið gegn óheppilegri æskudýrkun. Það verði gert með því að efla sjálfsvirðingu og stuðla að aukinni umfjöllun um æðri verðmæti og félagsleg gildi. Dæmi um slík gildi eru samskipti ólíkra kynslóða og efri árin sem uppspretta þekkingar og reynslu hjá hverjum einstaklingi og í félagslegu samhengi.
4. Unnið verði gegn ýmiss konar mismunun sem vart hefur orðið í hinu breytta félagslega og menningarlega umhverfi síðari ára, einkum mismunun vegna aldurs. Ýmsar leiðbeiningar þessa efnis verða samdar og kynntar á grundvelli þeirrar reynslu og þekkingar sem aflað hefur verið í samskiptum við þá sem sækja námskeið menntastofunnar.
5. Lífsgæði aukist. Þátttakendur vinna að því að bæta einbeitingu sína og minnisfærni og öðlast meiri þekkingu á sjálfum sér (sjálfsskilning) á mismunandi aldurs skeiðum. Þessi vinna hjálpar einkum eldra fólki að rjúfa einangrun sína og losna undan þeirri tilfinningu að standa á jaðri samfélagsins. Þannig má vinna gegn kvíða og þunglyndi. Meira sjálfstraust gerir mönnum auðveldara um vik að taka þátt í samskiptum ólíkra kynslóða, og þannig verða þeir að sterkum fulltrúum umhverfis síns og samfélagsins sem þeir hrærast í, og jafningjum sínum hvatning og fyrirmyndir til ýmissa verka.





## ÁBENDINGAR TIL LEIÐBEINENDA

Þeir, sem starfa við að leiðbeina fólki á efri árum, þurfa að hafa sérstaka þekkingu og færni til að bera. Fullorðnir einstaklingar, sem takast á við nám, gera það af miklum áhuga og hafa sterkar vitsmunalegar ástæður fyrir því; námið er stundað lærdómsins vegna. Fullorðnir nemendur vilja hafa góða yfirsýn yfir þá þekkingu og kunnáttu sem þeir afla sér, og vilja því hafa sitt að segja um námsefnið. Skipuleggjendur fullorðinsfræðslu og kennarar eldra fólks þurfa að endurnýja kunnáttu sína á sviði öldrunar með reglulegu millibili.



## HINDRANIR SEM LEIÐBEINENDUR FULLORÐINNA NEMENDA GETA ÞURFT AÐ GLÍMA VIÐ

**Mikið sjálfssálit** – Meðal eldri borgara er að finna fólk með mikla reynslu af vinnumarkaði sem telur sig af þeim sökum ekki þurfa á því að halda að endurnýja eða bæta kunnáttu sína vegna atvinnu eða einkalífs. Fólk í þessum hópi er þess fullvisst að það sé nægilega vel undir það búíð að vinna að markmiðum sínum, ganga inn í nýtt félagslegt hlutverk og takast á við ný úrlausnarefni.

**Lítið sjálfssálit** – Minnimáttarkennd nær oft tókum á eldra fólki þegar það er hætt að vinna, sérstaklega ef atvinnuleit gengur illa eða þegar einmanaleiki sækir að. Það missir trú á eigin getu og sannfærast um að það geti ekki lokið námi, tileinkað sér nýja þekkingu eða glímt við ný verkefni.

**Áhugaleysi** – Eldri borgarar vita stundum ekki hvers þeir geta vænst af námskeiði eða fræðslu. Þeir átta sig oft ekki á því hvaða þekkingar eða kunnáttu er þörf þegar þetta nýja æviskeið hefst, og algengt er að þeir kæri sig alls ekki um neinar breytingar á atvinnu sinni eða einkalífi. Þeim reynist erfitt að sjá að þeir geti haft nokkurn hag af því að hefja nám að nýju og láta stýrast af þeirri staðalmynd að menntun tengist æskuárunum sérstaklega.

**Stolt** – Sum þeirra, sem komin eru í hóp eftirlaunafólks, kunna að hafa gegnt háttsettum störfum eða haft áberandi hlutverk í þjóðfélaginu og notið af þeim sökum virðingar og viðurkenningar. Þau geta þá þótt yfir aðra hafin og óttast ef til vill að skaða ímynd sína sem alvarlegs og áreiðanlegs fólks. Skoðun þeirra er þá sú að fólk í slíkri stöðu eigi ekki að skrá sig í nám og hætta á að verða að athlægi.

**Heilsuástand** – Hjá fólki á þriðja æviskeiði geta aldurstengdir sjúkdómar gert vart við sig, heilsa farið að þverra og þörfin á tíðri læknismeðferð aukist. Á þeim aldri tekur sjón og heyrn að hraka og hjarta- og æðasjúkdómar verða algengir. Slæm heilsa getur þannig verið ein af ástæðunum fyrir því að fólk hefur ekki nám, og sumum er meira að segja ráðið frá námi af tilteknu tagi af heilsuástæðum. Af þessum sökum er æskilegt að skipuleggja námið þannig að tekið sé tillit til þeirra takmarkana sem fólk í þessum aldursþópi býr við.

**Umhverfi og aðstæður** – Óhentugt skólahúsnæði, ófullnægjandi lýsing, lélegt hljóðkerfi, of heitt eða kalt í húsinu, sólarljós blindar mönnum sýn, hávaði o.s.frv.

**Lítið sjálfstraust** – Fólk, sem komið er á efri ár, hefur stundum litla trú á eigin getu. Óttinn við að takast illa upp eða verða að athlægi í hópnum eða meðal samstarfsfólksins verður þá allsráðandi.

**Þröngur hugsunarháttur** – Hugurfar sem er bundið í fastar skorður og mótað af fyrri reynslu getur leitt til falskrar öryggiskenndar og gert fólk mótfallið breytingum.

**Þjargarleysi gagnvart breytingum** – Þær miklu breytingar, sem stöðugt verða á vettvangi atvinnulífsins, á sviði tækninýjunga, í framleiðsluiðnaði og viðskiptum, blasa við okkur öllum. Eldri borgurum getur þótt erfitt að átta sig á slíkum breytingum og stundum sannfærast þeir um að þeir hafi engin tækni á að bregðast við þeim. Þeir draga sig þá inn í eigin skel og hætta að taka virkan þátt í lífinu umhverfis sig.

## RÁÐ TIL ÞEIRRA SEM ANNAST SKIPULAGNINGU STARFS Á VETTVANGI MENNTASTOFU EINSTAKLINGSPROSKA

- ▶ Í tengslum við undirbúning og framkvæmd námskeiða, sem helguð eru undirbúningi starfsloka, er nauðsynlegt að beita aðferðum sem kveikja áhuga þátttakenda og hvetja þá til dáða, og stuðla þannig að því að þeir skrái sig í nám og stundi það af kappi. Þetta starf leiðbeinendanna verður að njóta stuðnings sálfræðinga og náms- og starfsráðgjafa, og stundum getur þurft að leita til fjölskyldumeðlima og vina (þ.e. þeirra nánustu aðstandenda sem einstaklingurinn, sem á í hlut, telur mark á takandi).

- ▶ Þegar unnið er með eldri borgurum er oft nauðsynlegt að grípa sérstaklega inn í líf þeirra til þess að fá þá til að breyta skoðunum sínum, afstöðu, hugsunarhætti eða tilfinningum. Sumum er þetta nauðsynlegt til að átta sig á að breytingar séu tímabærar, að hugsanlega gefist þeim nú síðasta tækifærið til að leysa hæfileika sína úr læðingi og gera sem mest úr þeim árum ævinnar sem framundan eru.
- ▶ Þegar fræðslustarf fyrir eldri borgara er undirbúið þarf að semja leiðarvísí um bestu aðferðirnar til að laða fólk að slíku námi og hvetja það til þátttöku. Hér er átt við það sem gert er til að kynna námið og sjálfa útfærslu þess, en í því samhengi þarf að hafa í huga að nauðsynlegt er að greina rétt ástæður hvers einstaklings fyrir því að taka þátt í fræðslustarfi. Með það í huga verður hópurinn, sem stendur að náminu, einnig að vera skipaður sálfræðingum, náms- og starfsráðgjöfum og, eftir því sem þörf er á, þjálfum í markmiðssetningu og endurhæfingu, eigi sett markmið að nást og árangur námsins að verða varanlegur.
- ▶ Með vísan til þess hversu algengt er að vitsmunaleg hæfni og almenn kunnátta eldra fólks sé metin á grundvelli staðlaðra hugmynda er full ástæða til að kynna og nýta þekkingu af sviði lífeðlisfræði og þróunarsálfræði, því að hún getur stuðlað að því að breyta smám saman hugmyndum fólks um getu eldri borgara.
- ▶ Að áliti sálfræðinga þarf fræðslan að taka mið af kenningum þróunarsálfræðinnar (þróun einstaklingsins eftir því sem ævinni vindur fram – yfirlit um breytingar af völdum slíkrar þróunar).
- ▶ Við skipulagningu og framkvæmd námsins verður að hafa í huga að fullorðnir standa ekki allir jafnfætis þegar kemur að vitsmuna-, greindar- og persónuleikaprofka. Þess vegna má ekki fara með þá sem einsleitan hóp heldur er nauðsynlegt að taka tillit til þarfa hvers einstaklings.
- ▶ Nám, sem fram fer í hópum, er fyrst og fremst ætlað fólki á sextugs- og sjötugsaldri sökum þess að það gefur kost á æfingum og umræðum. Hjá fólki, sem komið er yfir sextugt, gegna slíkir námshópar mikilvægu hlutverki við að mynda tengsl; þeir verja þátttakendur gegn einmanakennd og örva félagsleg samskipti. Æskilegt er að vinna í litlum hópum og er talið hæfilegt að átta þátttakendur séu í hverjum hópi.



## NIÐURSTAÐA

Meginhugmyndin að baki Menntastofu einstaklingsþroska á þriðja æviskeiði er að ná megi miklum árangri með fremur litlum breytingum á lífsháttum og veita fólki þannig stuðning til að efla heilsu sína og langlífi. Ekki er síður mikilvægt að námið hvetur fólk til að ná smám saman betri tókum á lífi sínu og taka upp síði sem gagnast því til framtíðar.

Náminu er ætlað að vera vekjandi og örvandi. Markmiðið er að veita fólki af *baby boomer*-kynslóðinni og eldri borgurum menntun, hvetja þá og styðja í því verkefni að bæta heilsu sína, fjármál og almenna velferð og leggja meira að mörkum í samfélaginu sem þeir hrærast í og í þjóðfélaginu í heild.

Nám fullorðinna og eldri borgara getur ráðið úrslitum um hvort efri árin verða ánægjuleg. Nám er eina færa leiðin til að öðlast skilning á breyttum aðstæðum og njóta stuðnings til að laga sig að þeim breytingum. Með námi af þessu tagi og með því að taka upp þetta viðhorf til menntunar getur fólk tekið ábyrgð á eigin lífi og mótað það á eigin forsendum.

Á stjórnvöldum, vinnuveitendum og öðrum þeim, sem láta sig málefni eldri borgara varða, hvílir sú ábyrgð að styðja nám sem sniðið er að þörfum þeirra sem eru um það bil að hefja þriðja æviskeiðið, þ.e. hafa náð fimmtíu ára aldri.





# Be Active Through Lifelong Learning







### **3. Vöruhús tækifæranna**



## MEGINMARKMIÐ VÖRUHÚSSINS

Meginmarkmiðið með stofnun Vöruhúss tækifæranna er að á einum stað verði til mikið og fjölbreytt úrval tækifæra sem fólk, sem komið er yfir fimmtugt, getur nýtt sér til að láta áform sín og óskir um eigin þroska rætast, sjálfu sér og þjóðfélaginu til hagsbóta. Með úrvalinu er fylgt þeirri gullnu reglu að hver og einn eigi að geta stýrt eigin leit og fundið þannig hentugustu tækifærin.



## HVERS VEGNA ER ÞÖRF Á „VÖRUHÚSI“?

Vöruhús tækifæranna á þriðja æviskeiði felur í sér nýskapandi, nýstárlega og spennandi hugsun. Því er ætlað að þjóna sem safn tækifæra sem nýst geta einstaklingum, vinnuveitendum, stéttarfélögum og öðrum þeim sem láta sig málefni þriðja æviskeiðsins varða. Hugmyndin er sprottin upp úr niðurstöðum og ályktunum rannsóknvinnunnar sem lýst er í áfangaskýrslum um kortlagningu og viðhorfskannanir í samstarfslöndunum þremur og í skýrslum um samanburð landanna\*. Í vöruhúsinu verður að finna fjölbreytt úrval þeirra möguleika sem bjóðast einstaklingum yfir 50 ára aldri og geta komið að gagni við að undirbúa sig fyrir þriðja æviskeiðið á eigin forsendum og með því að nýta eigin hæfileika, eftir að hafa gert sér grein fyrir hvert hugurinn stefnir. Vöruhús tækifæranna er þriðji áfangi undirbúnings fyrir þriðja æviskeiðið eins og honum er lýst í þessum leiðarvísi, og tekur þannig við af vitundarvakningunni og Menntastofu einstaklingsþroska. Í stuttu máli: Sá sem hefur vaknað til vitundar um gildi sín og áhugamál og greint styrkleika sína og langanir með því að vinna að eflingu eigin þroska getur síðan notað vöruhúsið til að leita hentugra tækifæra.

\* [www.ball-project.eu/content/final-materials](http://www.ball-project.eu/content/final-materials).

Niðurstöður BALL-verkefnisins sýna með skýrum hætti að breytingar eru nú að verða á undirbúningi starfsloka. Hefðbundin starfslokanámskeið hafa fyrst og fremst snúist um helstu atriði sem huga þarf að við starfslok, en nú verður sífellt algengara að þau taki til „mýkri“ umfjöllunarefna á borð við þau að virkja líkama og sál og hvetja fólk til þess „að stunda sjálfsskoðun, endurmeta stöðu sína, feta nýjar leiðir í lífinu og líta á óhjákvæmilegar breytingar í lífi og starfi sem tækifæri...“. Ekki síst kemur skýrt fram í niðurstöðum viðhorfskannana að fólk á þriðja æviskeiðinu vill stýra þessum undirbúningi sjálft. Í Vöruhúsinu má finna tækin til að gera það og nýta þannig tíma sinn á þriðja æviskeiðinu eins og best verður á kosið.

Í hugmyndinni um Vöruhúsið er fólgin spennandi nýjung sem getur orðið mikilvæg leið til árangurs í öllum þjóðfélögum sem bera liðan og velferð þegna sinna fyrir brjósti. Í þessum leiðarvísni og leiðbeiningum er kynnt sú hugmynd að nýta Vöruhúsið sem tækifæri fyrir fólk á þriðja æviskeiði til að skipuleggja líf sitt á árunum eftir fimmtugt. Yngra fólk kýs þó ef til vill að hefja slíkan undirbúning fyrir. Þau, sem nú eru á tvítugs- og þrítugsaldri, kunna að líta þriðja æviskeiðið öðrum augum en þau sem eldri eru, og vilja skipuleggja það með betri fyrirvara. Það er því áhugaverð tilhugsun að láta vöruhúsið taka til allra æviskeiðanna. Hugsast getur að í hinum sibreytilega heimi nútímans þurfi allar kynslóðir á „ætlun fyrir lífið“ og vöruhúsi tækifæranna að halda.

## HEITI VÖRUHÚSSINS

Í heitinu sjálfu, **Vöruhús tækifæranna á þriðja æviskeiði**, er fólgin sú hugmynd að vöruhúsið sé safn allra þeirra lausna og úrræða sem fólk á þriðja æviskeiði getur nýtt sér til þess að vinna að breytingum og feta nýjar leiðir í lífinu, á einn eða annan hátt. Í vöruhúsinu eiga allir að geta fundið úrval verkfæra sem auðvelda þeim það verk að láta áform sín og óskir rætast.



# VÖRUHÚS Í SÝNDARRÝMI

## Uppbygging

Vöruhúsið verður reist í sýndarrými sem búið verður rekkum og hillum og í þeim verður komið fyrir lausnum og úrræðum sem hver og einn getur nýtt sér eins og best hentar. Sumir styðjast við innkaupalista sem orðið hefur til við sjálfsskoðun, aðrir vita hvað þeir vilja án þess að þurfa nokkra aðstoð, og enn aðrir munu aldrei þurfa neitt sem er að finna á hillum vöruhússins.

Þróunarvinnan var byggð á þeirri grunnhugmynd að finna vöruhúsinu stað á netinu, þ.e. með því að koma upp vefgátt og vefsíðum með efni sem er uppfært reglulega. Þó hefur einnig komið fram að notendur þurfi að geta nálgast vöruhúsið á tilteknum stað í efnisveröldinni. Sá staður gæti verið lítil þjónustuskrifstofa sem veitt gæti aðstoð og leiðbeint um notkun vöruhússins. Jafnframt mætti opna þar lítið kaffihús til þess að gefa fólki kost á samskiptum við aðra sem eru komnir á staðinn sömu erinda. Sá staður myndi gegna tvenns konar hlutverki. Annars vegar byðist þar viðeigandi aðstoð fyrir alla þá sem hafa litla tölvukunnáttu. Hins vegar gæti hann leikið mikilvægt hlutverk í því að gefa fólki færi á að skiptast á hugmyndum og skoðunum og mynda ný vinatengsl.

Kostnaði vegna stofnunar og rekstrar slíkrar skrifstofu verður þó að halda aðgreindum frá kostnaði vegna stofnunar og rekstrar sýndarvöruhússins sjálfs. Hverju því landi, borg eða stofnun, sem starfrækir vöruhús, væri í sjálfsvald sett hvort slík skrifstofa yrði opnuð og bæri þá kostnaðinn af henni.

## Efnið í vöruhúsinu

Vöruhús tækifærananna verður starfrækt á netinu og hugsunin er sú að það verði byggt upp á svipaðan hátt og vöruhús í efnisheiminum, þ.e. með fjölmörgum rekkum sem hver og einn getur haft að geyma nokkrar hillur með úrvali tækifæra. Sérhverjum rekka og sérhverri hillu verður gefið númer og heiti. Við fyrstu heimsókn í vöruhúsið er notanda sýnt yfirlit um tækifærin/vörurnar sem finna má í því, ásamt ábendingum um hvernig hentugast er að haga leitinni og nýta tækifærin. Lagt er til að rekkarnir í vöruhúsinu beri nöfnin sem fram koma í töflunni hér fyrir neðan. Um er að ræða efnisflokkana sem oftast voru nefndir í viðhorfskönnunum BALL-verkefnisins og í umræðum á hugarflugsfundum sem haldnir voru til undirbúnings vöruhúsinu. Samsvörun er milli þessara rekka og efnissviðanna sem tillögur um Menntastofu einstaklingsþroska gera ráð fyrir.



## Rekkar

Fjármálalæsi	Ný kunnátta, nýr starfsferill
Upplýsinga- og fjarskiptatækni	Heilsa og hreyfing
Réttindi og skyldur	Samskipti og félagsskapur
Hugðarefni	Lífsleikni
Tómstundir	Menning

Í lok þessa kafla er að finna tillögur um hvernig skilgreina megi undirflokkar efnisins sem raðað er á einstakar hillur.

Efnið eða „vörurnar“ á hillum vöruhússins verður ekki notað í vöruhúsinu sjálfu. Vöruhúsið framleiðir ekkert sjálft heldur er það aðeins upplýsingaveita. Rekkar þess og hillur eru hlaðnar upplýsingum um þjónustu og vörur annarra aðila sem stunda starfsemi sína utan vöruhússins, t.d. stofnana, fyrirtækja, menntastofnana, ráðgjafarfyrirtækja og markþjálfra, fyrirtækja sem þjóna fólki í atvinnuleit o.s.frv. Efnið, sem valið er inn í vöruhúsið, þarf að standast gæðaeftirlit. Til þess að fullnægja megi væntanlegum þörfum og eftirspurn verður að vera stöðugt eftirlit með því að varan og þjónustan, sem skráð er í vöruhúsinu, sé enn fánleg.

Efnisúrval í vöruhúsinu verður mismunandi eftir löndum og ræðst bæði af tungumálinu sem talað er og framboði á tækifærum. Óraunhæft er talið að koma upp stóru vöruhúsi sem þjónað getur mörgum löndum. Vöruhúsin starfa sjálfstætt í hverju landi en æskilegt er að uppbygging þeirra sé svipuð og að tengsl verði milli þeirra þannig að vísa megi notendum á efni sem finna má í öðrum vöruhúsum. Í framtíðinni getur hugsast að koma megi upp nokkurs konar regnhlífastofnun eða heildarsamtökum til þess að veita aðgang að framboði allra vöruhúsanna.



## Viðhald og vistun

Vöruhúsið yrði byggt upp á netinu með vefgátt og tilheyrandi vefsíðum með efni sem er uppfært reglulega.

Í vöruhúsinu getur verið að finna tækifæri sem bjóðast innanlands eða erlendis eða aðeins í tilteknum byggðarlögum, tækifæri á vegum stéttarféлага eða félagasamtaka eða jafnvel bundin við einn vinnuveitanda, ásamt tækifærum sem standa öllum opin. Sum þeirra tækifæra, sem til greina kemur að bjóða fram, eru talin upp í skýrslum um kortlagningarvinnu í hverju þáttökulandi\*, en mikilvægt er að taka mið af sennilegri þróun í framtíðinni, til að mynda á sviði tækni, þegar hugað er að uppbyggingu, viðhaldi og framboði vöruhússins.

Starfsemin getur farið fram undir umsjón opinberra aðila sem sinna málefnum á þessu sviði og notið eftir atvikum gæðaeftirlits stofnana á vegum ríkisins eða samtaka sveitarfélaga. Reksturinn getur einnig verið á vegum aðila vinnumarkaðarins, stéttarfélaga og félagasamtaka sem eiga hagsmuna að gæta þegar kemur að velferð starfsmanna og félagsmanna, hvort sem litið er á þá sem einstaklinga eða þjóðfélagsheild.

Misjafnt getur verið eftir löndum hvar heppilegast er að vista vöruhúsið. Ef reksturinn er miðlægur og vöruhúsið vistað hjá opinberri stofnun getur það gert starfsemina þunga í vöfum og tafið fyrir nauðsynlegum breytingum, en á hinn bóginn getur það þýtt að fleiri hafi aðgang að vöruhúsinu. Í sumum löndum kann að vera heppilegra að aðilar vinnumarkaðarins eða mannauðsdeildir sveitarfélaga eða fyrirtækja taki að sér að vista vöruhúsið. Misjafnt getur líka verið hvernig efnisúrval vöruhússins er afmarkað og hvernig markhópur þess er skilgreindur.

Tilraunaútgáfu af Vöruhúsi tækifæranna mætti vista á vefsetrum háskóla þriðja æviskeiðsins í þáttökulöndunum, öðrum Evrópulöndum eða annars staðar í heiminum.

\* [www.ball-project.eu/content/final-materials](http://www.ball-project.eu/content/final-materials).



## Stjórnun og fjármögnun

Gert er ráð fyrir að vöruhúsið lúti stjórn stýrihóps sem tekur ábyrgð á rekstri þess og fjármögnun og annast óslitið eftirlit með efnisúrvali, viðtöku athugasemda um það sem betur mætti fara, markaðsfærslu o.s.frv. Formaður stýrihópsins getur tekið að sér hlutverk ritstjóra vefgáttarinnar. Birgðavörður eða tæknimaður fylgist með birgðastöðu, fyllir á hillur vöruhússins eftir þörfum og sér til þess að vefgáttin sé örugg og geymi réttar upplýsingar.

Vöruhúsið verður að búa við örugga fjármögnun sem tryggir starfrækslu þess. Mismunandi getur verið eftir löndum hvaða fjármögnunarlausn er heppilegust. Mælt er með því að innheimt sé leiga fyrir hillurými til þess að skapa vöruhúsinu tekjur, en gæta verður að hugsanlegum hagsmunaárekstrum og varast að skrá ósanngjörn og óáreiðanleg tilboð. Öruggasta leiðin til að tryggja reksturinn hlýtur þó að vera fólgin í föstum fjárframlögum opinberra aðila og/eða aðila vinnumarkaðarins sem gera það meðal annars kleift að greiða laun. Innheimta mætti lágt gjald af viðskiptavinum þegar þeir fá aðgang að Vöruhúsi tækifæranna í fyrsta sinn.

Framlög til rekstrar vöruhússins geta komið frá vinnuveitendum, stéttarfélögum eða sveitarfélögum, úr nýsköpunarsjóðum og frá bönkum. Styrkir úr nýsköpunarsjóðum eða frá Evrópuáætluninni Erasmus+ geta einnig komið að gagni við að byggja vöruhúsið upp og hleypa því af stokkunum.

Hafi skrifstofu verið komið á fót til að auðvelda aðgang að vöruhúsinu verða stofnendur hennar að bera ábyrgð á fjárútlátum vegna þess rekstrar.

## Markaðssetning

Hugmyndin um Vöruhús tækifæranna er nýjung á markaðnum og þess vegna er nauðsynlegt að standa vel að markaðssetningu hennar. Þetta mætti gera með því að boða til sérstakrar samkomu til þess að kynna það úrval tækifæra sem finna má í vöruhúsinu og koma á framfæri upplýsingum um starfsemi þess. Þangað mætti bjóða fulltrúum ýmissa félaga og samtaka fólks á þriðja æviskeiðinu. Þá mætti skipuleggja skoðanakönnun á landsvísu til þess að afla upplýsinga um hvaða efni fólk vill geta fundið í vöruhúsinu og getur slík könnun líka verið þáttur í kynningarstarfinu.

Vitundarvakningin, sem fjallað er um í 1. kafla, getur verið góð leið til þess að vekja athygli á hugmyndinni um vöruhúsið. Þá er Menntastofa einstaklingsþroska, sem kynnt er í 2. kafla, kjörin leið til þess að sýna fólki hvernig það getur notað vöruhúsið til þess að leita uppi tækifæri.



## Framkvæmd

Huga þarf vel að skipulagi vöruhússins. Fyrstu skrefin gætu verið eins og hér er lýst:

- ▶ Skipulagið verður að taka til þess hvernig aðgangi að vöruhúsinu verður háttað, hvaða vörur verða á boðstólum, hvernig reksturinn verður tryggður og hvaða umgjörð verður valin efninu.
- ▶ Því fylgir nokkur vinna að safna saman tækifærunum sem koma á fyrir í vöruhúsinu. Ýmis dæmi um þetta eru sýnd í skýrslum BALL-verkefnisins\*.
- ▶ Við val á tækifærum verður að taka tillit til líklegrar þróunar í framtíðinni, einkum á sviði tæknimála.

Til þess að vöruhús í ólíkum löndum geti haft með sér samstarf og myndað tengingar sín í milli er mikilvægt að leggja fram tillögur sem nota má sem fyrirmynd að uppbyggingu þeirra og rekstri.

Slíkar tillögur verða að vera þess eðlis að þær megi aðlaga hvaða umhverfi sem vera skal. Þær verða að vera nægilega almennar til þess að ólík samfélög, frjáls félagasamtök, samtök á vettvangi sveitarfélaga og á landsvísu og ráðuneyti eigi jafnaðvelt með að nýta sér þær.

## FRAMTÍÐIN

Vöruhúsið, sem hér hefur verið kynnt, er ætlað þeim sem komnir eru á þriðja æviskeiðið, hinum svonefndu *baby boomers*. Sum þeirra, sem tilheyra þessari kynslóð, eru enn á vinnumarkaði en önnur hafa lokið starfsævinni. Þessi kynslóð er að jafnaði heilsubetri og hefur hlotið betri menntun eða hefur lengri skólagöngu að baki en kynslóðirnar sem á undan fóru. Telja má að fólk af þessari kynslóð hafi þörf fyrir vöruhúsið og muni vilja nýta sér það til þess að auðvelda sér að njóta árána eftir fimmtugt. Kynslóðin sem við tekur, þ.e. fólk sem nú er á tvítugs- og þrítugsaldri, kann að líta þriðja æviskeiðið öðrum augum og vilja skipuleggja það með betri fyrirvara.

Leiðbeiningar okkar um hvernig best er að standa að framkvæmd Vöruhúss tækifæra eru teknar saman í stuttu máli hér á eftir.

\* [www.ball-project.eu/content/final-materials](http://www.ball-project.eu/content/final-materials).



## LEIÐBEININGAR UM STOFNUN VÖRUHÚSS TÆKIFÆRANNA

Í samræmi við niðurstöður rannsókna og könnunarstarfs BALL-verkefnisins bendum við á að til þess að auðvelda fólki að búa sig undir virkt og ánægjulegt líf eftir fimmtugt er mikilvægt að koma upp aðgengilegri upplýsingamiðstöð þar sem einstaklingum bjóðast tækifæri og aðstoð til að velja heppilegar leiðir að þeim markmiðum sem þeir telja að muni geta gert líf þeirra ánægjulegra á komandi árum.

**Æskileg meginþekki** þessarar upplýsingamiðstöðvar, þ.e. Vöruhúss tækifæranna, eru sem hér segir:

- ▶ **Vöruhús tækifæranna** er í eðli sínu safn upplýsinga í sýndarrými, með öðrum orðum vefgátt, þar sem fólki bjóðast tækifæri og aðstoð til að afla sér ráðgjafar og leita uppi heppileg verkfæri og úrræði til þess að vinna að markmiðum sínum og metnaðarmálum og skapa sér þróttmikið þriðja æviskeið.
- ▶ **Vöruhús tækifæranna** verður búið „rekkum“ og „hillum“ rétt eins og venjulegt vöruhús, og samsvara rekkarnir helstu sviðum sem tækifærin falla undir, en á hillunum verður að finna tækifærin sjálf, vörur í tilteknum undirflokki, þannig að á hverri hillu getur verið að finna tiltekið úrval af vörum.
- ▶ **Vöruhúsi tækifæranna** er ætlað að þjóna þörfum þeirra sem komin eru yfir fimmtugt og „vörunar“ miðast þannig við ráðgjöf um hvernig hefja má nýjan starfsferil og hvaða tækifæri bjóðast til að gera lífið eftir starfslok ánægjulegt.
- ▶ **Vöruhúsi tækifæranna** er aðeins ætlað að bjóða upplýsingar um hvar og hvernig nálgast má og nýta sér „vörunar“; með öðrum orðum fer starfsemin sjálf ekki fram þar. Svo dæmi sé tekið er ekki gert ráð fyrir því að námskeið á netinu verði í boði í vöruhúsinu. Vöruhúsið framleiðir ekkert sjálft heldur er það aðeins upplýsingaveita.
- ▶ **Vöruhús tækifæranna** hefur óhjákvæmilega að geyma mismunandi vörur eftir því í hvaða landi, eða jafnvel byggðarlagi, það er starfrækt. Æskilegt er að rekstur þess miðist við eitt land eða eitt landsvæði. Tækifæri, sem eru á boðstólum „erlendis“, þurfa þó að vera aðgengileg. Dæmi um slík tækifæri eru þau sem bjóðast fyrir tilstuðlan áætlana á vegum Evrópusambandsins. Hvert vöruhús verður að tengjast öðrum eftir því sem við verður komið til þess að fólk geti nálgast tækifæri í ólíkum löndum. Þegar fram í sækir má hugsa sér að til geti orðið evrópskt Vöruhús tækifæranna sem þjóni þá sem regnhlífarstofnun eða heildarsamtök allra starfandi vöruhúsa.

- ▶ **Vöruhús tækifæranna** verður að hafa notendaviðmót sem er aðlaðandi og auðvelt í notkun, með hliðsjón af því að margir notendanna eru að öllum líkindum ekki mjög tölvuvanir. Æskilegt er að koma upp aðstöðu, sem tiltæk verði þegar henta þykir eða þörf er á, þar sem starfsmenn geta kennt væntanlegum notendum að nálgast og nota vöruhúsið.
- ▶ **Vöruhús tækifæranna** verður að bjóða sem fjölbreyttast úrval tækifæra. Til þess að tryggja að vandað efni („vörur“) veljist á „hillurnar“ þarf að koma upp í hverju vöruhúsi gæðakerfi sem hentar uppbyggingu þess og því úrvali tækifæra sem þar er að finna.
- ▶ **Vöruhús tækifæranna** verður að hafa gott skipulag. Framsetning upplýsinga í gagnagrunninum, sem geymir efnið sem safnað hefur verið, verður að vera eins einföld og framast verður við komið. Tryggja verður fjárhagslegan grunn vöruhússins og að tók séu á að uppfæra upplýsingarnar í því reglulega. Starfsemin getur farið fram undir umsjón opinberra aðila sem sinna skyldum málefnum, og notið eftir atvikum gæðaeftirlits stofnana á vegum ríkisins eða samtaka sveitarfélaga. Reksturinn getur einnig verið á vegum aðila vinnumarkaðarins, stéttarfélaga og félagasamtaka sem eiga hagsmuna að gæta þegar kemur að velferð starfsmanna og félagsmanna, hvort sem litið er á þá sem einstaklinga eða þjóðfélagsheild.
- ▶ **Vöruhús tækifæranna** verður að búa við örugga fjármögnun þannig að starfræksla þess sé tryggð. Mismunandi getur verið eftir löndum hvaða fjármögnunarlausn er heppilegust. Innheimta má leigu fyrir hillurými til þess að skapa vöruhúsinu tekjur, en gæta verður að hugsanlegum hagsmunaárekstrum og varast að skrá ósanngjörn og óáreiðanleg tilboð. Einnig getur verið fýsilegt að innheimta lágt gjald af notendum fyrir afnot af vöruhúsinu. Öruggasta leiðin til að tryggja reksturinn hlýtur þó að vera fólgin í föstum fjárframlögum opinberra aðila og/eða aðila vinnumarkaðarins sem gera það meðal annars kleift að greiða laun. Vænta má að daglegur rekstrarkostnaður verði lítill eftir að vöruhúsið hefur tekið til starfa.
- ▶ **Vöruhús tækifæranna** er vöruhús í sýndarrými og aðgangur að því er aðeins á netinu. Hins vegar kemur til greina að stofna þjónustuskrifstofu til þess að hjálpa væntanlegum notendum vöruhússins. Slíkar skrifstofur geta starfað í næsta nágrenni við kaffihús eða aðra fjölsóttu staði af svipuðu tagi. Kostnaði af starfrækslu og daglegum rekstri slíkrar þjónustu verður að halda aðgreindum frá almennum rekstrarkostnaði vöruhússins sjálfs.



# MISMUNANDI LEIÐIR VIÐ SKIPULAGNINGU VÖRUHÚSS TÆKIFÆRANNA

Fara má nokkrar mismunandi leiðir við stofnsetningu, skipulagningu og rekstur vöruhússins. Hér verður ekki mælt með einni leið umfram aðrar, því að slíkt krefðist vandlegar athugunar á umhverfinu sem viðkomandi vöruhús yrði starfrækt í. Tvær hugsanlegar leiðir eru sýndar hér fyrir neðan.



# TILLÖGUR UM EFNI SEM KOMA MÁ FYRIR Í „REKKUM“ OG Á „HILLUM“ VÖRUHÚSS TÆKIFÆRANNA

Hér verður reynt að telja upp ýmis málefni, og grundvallarhugtök tengd málefnum og tækifærum, sem geta verið meðal þess sem mismunandi hillur í rekkum vöruhússins hafa að geyma. Niðurröðun efnis, svo og tölusetning, merking og skilgreining á efnissviði rekka, verður alltaf álitamál sem ráða verður fram úr þegar hugað er að útfærslu vöruhússins.

Listinn hér á eftir, og flokkunin sem þar er notuð, byggist á rannsóknaniðurstöðum BALL-verkefnisins og hugmyndum sem þar hafa mótast. Hér er ekki um endanlega tillögu að ræða. Náin samsvörun er milli þeirra heita, sem hér eru gefin rekkum og hillum, og efnissviðanna sem tillögur um Menntastofu einstaklingsþroska gera ráð fyrir. Sjá einnig yfirlitsmyndirnar í lok kaflans.



REKKAR	HILLUR
Fjármálalæsi	<p><b>Upplýsingar</b> Lán, fjárfestingar í hlutabréfum og vextir. Skattgreiðslur eftir starfslok, skuldir, húsnæðislán og tekjur. Námsstyrkir. Launuð leyfi eða námsleyfi. Frumkvöðlaverkefni.</p> <p><b>Ráðgjöf</b> Ráðgjöf um lífeyrisréttindi og það sem gera þarf til að láta lífeyristekjurnar endast. Ráðgjöf um húsnæðismál (er heppilegast að flytja í nýtt húsnæði fyrir eða eftir starfslok, flytja í minna húsnæði) og hvernig ráðstafa ber söluhagnaði húss, ef um slíkt er að ræða. Ráðgjöf um lagaleg og fjárhagsleg málefni.</p> <p><b>Námskeið</b> Námskeið í fjármálalæsi. Námskeið um meðferð peninga og til þess að auka skilning á fjármálum. Námskeið um tilhögun fjármála í tengslum við starfslok og réttindi þeirra sem komin eru á eftirlaunaaldur. Námskeið um þjónustu banka. Námskeið um þróun fjármála.</p>

REKKAR	HILLUR
<p><b>Ný kunnátta, nýr starfsferill</b></p>	<p><b>Aðferðir til að afla sér nýrrar kunnáttu eða hefja nýjan starfsferil</b>  Námskeið um endurmenntun og símenntun í eigin fagi.  Vettvangar til að deila þekkingu og skiptast á skoðunum.  Starfsþjálfunarnámskeið.  Námskeið um skilvirkar námsaðferðir.  Námskeið um leiðir til að laga sig að nýju umhverfi og njóta sín þar.  Námskeið um leiðir til að hefja nýjan starfsferil.  Tækifæri til að læra af fólki sem hefur haldið sér virku á eftirlaunaaldri.  Leiðsögumannanámskeið.</p> <p><b>Stjórnun</b>  Tímastjórnunarnámskeið.  Námskeið í breytingastjórnun.  Námskeið um heppilegar leiðir til að skipuleggja líf sitt.  Námskeið um leiðir til að skapa ný tækifæri.  Námskeið í samningatækni.  Að breyta ábyrgðarhlutverki sínu á vinnustað.</p> <p><b>Atvinnutækifæri</b>  Starfsþjálfun og atvinnumiðstöðvar.  Atvinnuráðgjafarstofur.  Ráðgjafarstofur sem aðstoða fólk í atvinnuleit.  Atvinnuauglýsingar.</p> <p><b>Atvinnurekstur</b>  Námskeið um leiðir til að þróa hugmynd og breyta henni í viðskiptaáætlun.  Námskeið um gerð viðskiptaáætlunar.  Námskeið um leiðir til að hefja rekstur fyrirtækis.</p> <p><b>Sjálfböðastarf</b>  Tækifæri til sjálfböðastarfs.  Námskeið um tiltekin málefnasvið fyrir þá sem hafa hug á sjálfböðastarfi.</p> <p><b>Að feta nýjar leiðir í lífinu</b>  Námsframboð á netinu fyrir fólk sem komið er yfir fimmtugt.  Opin námskeið í skólum/háskólum fyrir fólk á sextugs- og sjötugsaldri.</p>





REKKAR	HILLUR
<p><b>Upplýsinga- og fjarskiptatækni</b></p>	<p>Námskeið í nýrri og nýstárlegri tölvutækni.  Námskeið um leiðir til að tileinka sér nýja tölvukunnáttu eða bæta þá sem þegar er fyrir hendi.  Námskeið um tækninýjungar.  Námskeið í gerð vefsíðna.  Gagnagrunnar um ný atvinnutækifæri fyrir þá sem eru að komast á eftirlaunaaldur og um laus störf.  Efni á netinu fyrir fólk á sextugs- og sjötugsaldri.  Gagnagrunnar um starfsemi félaga fyrir fólk á þriðja æviskeiði.</p>
<p><b>Heilsa og hreyfing</b></p>	<p>Greiðustu leiðirnar til að verða sér úti um læknisráðgjöf.  Ráðgjöf um sálfræðileg efni.  Ráðgjöf um líkamlega kvilla og sjúkdóma.  Ráðgjöf og námskeið um mikilvægi þess að stunda líkamsrækt og borða rétta fæðu.  Ráðgjöf um líkamlega og andlega þjálfun.  Ráðgjöf um leiðir til að viðhalda líkamlegu atgervi.  Ráðgjöf um forvarnarstarf.  Gagnagrunnar um heilsu og hreyfingu.  Gagnagrunnar um heilbrigðisþjónustu.  Umfjöllun um heilbrigðan lífsstíl.</p>
<p><b>Réttindi og skyldur</b></p>	<p>Námskeið um réttindi og skyldur.  Jafningjafræðsla um réttindi.  Stuðningur stéttarfélaganna fyrir og eftir starfslok.  Upplýsingar um almannatryggingar.  Þróun löggjafar á þessu sviði.</p>
<p><b>Samskipti og félagsskapur</b></p>	<p><b>Félagsleg tengsl</b>  Námskeið um leiðir til að leggja rækt við fjölskyldu og vini.  Námskeið um leiðir til að leggja grunn að og viðhalda tilfinninga-tengslum og samskiptum ólíkra kynslóða innan fjölskyldunnar.  Námskeið um leiðir til að leggja grunn að og viðhalda samskiptum ólíkra kynslóða í nærsamfélagi sínu með því að skiptast á þekkingu, kunnáttu og færni.  Námskeið í stjórnun mannamóta.  Samskiptanámskeið.  Samtök fólks á þriðja æviskeiði sem leið til félagslegrar þátttöku og til að leysa úr læðingi eigin hæfileika og hæfileika annarra.</p> <p><b>Félagsskapur</b>  Samtök um háskóla þriðja æviskeiðsins á hverjum stað.  Tækifæri til að umgangast aðra sem komnir eru á þriðja æviskeiðið.  Að finna áhugasama ferðafélaga.  Að finna áhugasamt fólk til veitingahúsaferða.  Að finna áhugasamt fólk til leikhús- og kvikmyndahúsaferða.  Að finna áhugasama golffélaga.  Tækifæri til samskipta við fólk sem hefur haldið sér virku á eftirlaunaaldri.  Að finna áhugasamt fólk til að deila með ánægjulegum stundum.  Að finna áhugasama dansfélaga.  Stefnumótasiður fyrir fólk sem komið er yfir fimmtugt.</p>

REKKAR	HILLUR
Lífsleikni	<p><b>Markmiðssetning og markþjálfun</b>  Námskeið í markmiðssetningu.  Námskeið um heppilegar leiðir til að skipuleggja líf sitt.  Námskeið um leiðir til markvissara lífs.  Samtöl við reynda lífsþjálfara.  Námskeið í núvitund.  Námskeið í markmiðssetningu með tilliti til eftirlaunaáranna.  Námskeið í þjálfun andans.</p> <p><b>Sálfræði og áhugamál</b>  Ráðgjöf um til hverra má leita til að kortleggja áhugamál sín.  Námskeið til að gera sér grein fyrir kunnáttu sinni og áhugamálum.  Sálfræðiráðgjöf.</p> <p><b>Námssmiðjur og námskeið</b>  Námssmiðjur til að vinna á móti neikvæðri mynd samfélagsins af eldra fólki.  Námskeið í jákvæðri sálfræði.</p>
Hugðarefni	<p>Leiklistarnámskeið.  Tónlistarnámskeið.  Handverksnámskeið.  Bridge-námskeið  Námskeið og vinnustofur í skapandi skrifum.  Námskeið og námssmiðjur um listmálun.</p>
Tómstundir	<p>Gönguskíðanámskeið.  Sundnámskeið.  Jóganámskeið.  Kímninámskeið.  Útivistarklúbbar og gönguhópar fyrir fimmtuga og eldri.  Aðstaða til líkamsræktar og íþróttaiðkunar.  Upplýsingaþjónusta um ferðamennsku á þriðja æviskeiði.</p>
Menning	<p>Ýmis félög og samtök sem starfa á sviði afþreyingar fyrir fólk á þriðja æviskeiði.  Tungumálanámskeið.  Mannkynssögunámskeið og námsferðir á sögustaði.  Námskeið um sögu og tungumál ólíkra landa.  Námskeið um menningarsögu; leshringir og fyrirlestrar.  Stutt námskeið um ástand heimsmála.  Listasaga; fyrirlestrar og umræðuhópar.  Bókaklúbbar og leshringir.</p>

Námskeið um endurmenntun og símenntun í eigin fagi.  
Vettvangar til að deila þekkingu og skiptast á skoðunum.  
Starfsþjálfunarnámskeið.  
Námskeið um skilvirkar námsaðferðir.  
Námskeið um leiðir til að laga sig að nýju umhverfi og njóta sín þar.  
Námskeið um leiðir til að hefja nýjan starfsferil.  
Tækifæri til að læra af fólki sem hefur haldið sér virku á eftirlaunaaldri.  
Leiðsögumannanámskeið.

**AÐFERÐIR TIL AÐ AFLA SÉR  
NÝRRAR KUNNÁTTU EÐA  
HEFJA NÝJAN STARFSFERIL**

Námskeið um leiðir til að þróa hugmynd  
og breyta henni í viðskiptaáætlun.  
Námskeið um gerð viðskiptaáætlunar.  
Námskeið um leiðir til að hefja rekstur  
fyrirtækis.

**ATVINNUREKSTUR**

Starfsþjálfun og atvinnumiðstöðvar.  
Atvinnuráðgjafarstofur.  
Ráðgjafarstofur sem aðstoða fólk  
í atvinnuleit.  
Atvinnuauglýsingar.

**ATVINNUTÆKIFÆRI**

Tímastjórnunarnámskeið.  
Námskeið í breytingastjórnun.  
Námskeið um heppilegar leiðir til  
að skipuleggja líf sitt.  
Námskeið um leiðir til að skapa  
ný tækifæri.  
Námskeið í samningatækni.  
Að breyta ábyrgðarhlutverki sínu  
á vinnustað.

**STJÓRNUN**

Námsframboð á netinu fyrir fólk  
sem komið er yfir fimmtugt.  
Opin námskeið í skólum/háskólum  
fyrir fólk á sextugs- og sjötugsaldri.

**AÐ FETA NÝJAR  
LEIÐIR Í LÍFINU**

**ný KUNNÁTTA,  
nýr STARFSFERILL**

Tækifæri til sjálfbóðastarfs.  
Námskeið um tiltekin málefnasvið  
fyrir þá sem hafa hug á sjálfbóðastarfi.

**SJÁLFBÓÐASTARF**



**RÁÐGJÖF**

Ráðgjöf um lífeyrisréttindi og það sem gera þarf til að láta lífeyristekjurnar endast.  
Ráðgjöf um húsnæðismál (er heppilegast að flytja í nýtt húsnæði fyrir eða eftir starfslok, flytja í minna húsnæði) og hvernig ráðstafa ber söluhagnaði húss, ef um slíkt er að ræða.  
Ráðgjöf um lagaleg og fjárhagsleg málefni.

**FJÁRMÁLALÆSI**

**NÁMSKEIÐ**

Námskeið í fjármálalæsi.  
Námskeið um meðferð peninga og til þess að auka skilning á fjármálum.  
Námskeið um tilhögun fjármála í tengslum við starfslok og réttindi þeirra sem komin eru á eftirlaunaaldur.  
Námskeið um þjónustu banka.  
Námskeið um þróun fjármála.

**UPPLÝSINGAR**

Lán, fjárfestingar í hlutabréfum og vextir.  
Skattgreiðslur eftir starfslok, skuldir, húsnæðislán og tekjur.  
Námsstyrkir.  
Launuð leyfi eða námsleyfi.  
Frumkvöðlaverkefni.

**VÖRUHÚS  
TÆKIFÆRANNA  
Fyrri hluti**

**UPPLÝSINGA- OG  
FJARSKIPTATÆKNI**

Námskeið í nýrri og nýstárlegri tölvutækni.  
Námskeið um leiðir til að tileinka sér nýja tölvukunnáttu eða bæta þá sem þegar er fyrir hendi.  
Námskeið um tækninýjungar.  
Námskeið í gerð vefsíðna.  
Gagnagrunnar um ný atvinnutækifæri fyrir þá sem eru að komast á eftirlaunaaldur og um laus störf.  
Efni á netinu fyrir fólk á sextugs- og sjötugsaldri.  
Gagnagrunnar um starfsemi félaga fyrir fólk á þriðja æviskeiði.

**RÉTTINDI  
OG SKYLDUR**

Námskeið um réttindi og skyldur.  
Jafningjafræðsla um réttindi.  
Stuðningur stéttarfélaganna fyrir og eftir starfslok.  
Upplýsingar um almannatryggingar.  
Þróun löggjafar á þessu sviði.

Leiklistarnámskeið.  
Tónlistarnámskeið.  
Handverksnámskeið.  
Bridge-námskeið  
Námskeið og vinnustofur í skapandi skrifum.  
Námskeið og námssmiðjur um listmálun.

**HUGÐAREFNI**

Gönguskíðanámskeið.  
Sundnámskeið.  
Jóganámskeið.  
Kímninámskeið.  
Útivistarklúbbar og gönguhópar fyrir fimm tuga og eldri.  
Aðstaða til líkamsræktar og íþróttaiðkunar.  
Upplýsingaþjónusta um ferðamennsku á þriðja æviskeiði.

**TÓMSTUNDIR**

Ýmis félög og samtök sem starfa á sviði afþreyingar fyrir fólk á þriðja æviskeiði.  
Tungumálanámskeið.  
Mannkynssögunámskeið og námsferðir á sögustaði.  
Námskeið um sögu og tungumál ólíkra landa.  
Námskeið um menningarsögu; leshringir og fyrirlestrar.  
Stutt námskeið um ástand heimsmála.  
Listasaga; fyrirlestrar og umræðuhópar.  
Bókaklúbbar og leshringir.

**MENNING**

Greiðustu leiðirnar til að verða sér úti um læknisráðgjöf.  
Ráðgjöf um sálfræðileg efni.  
Ráðgjöf um líkamlega kvilla og sjúkdóma.  
Ráðgjöf og námskeið um mikilvægi þess að stunda líkamsrækt og borða rétta fæðu.  
Ráðgjöf um líkamlega og andlega þjálfun.  
Ráðgjöf um leiðir til að viðhalda líkamlegu atgervi.  
Ráðgjöf um forvarnarstarf.  
Gagnagrunnar um heilsu og hreyfingu.  
Gagnagrunnar um heilbrigðisþjónustu.  
Umfjöllun um heilbrigðan lífsstíl.

**HEILSA OG HREYFING**

**VÖRUHÚS  
TÆKIFÆRANNA  
Síðari hluti**

**FÉLAGSLEG TENGSL**

Námskeið um leiðir til að leggja rækt við fjölskyldu og vini.  
Námskeið um leiðir til að leggja grunn að og viðhalda tilfinningatengslum og samskiptum ólíkra kynslóða innan fjölskyldunnar.  
Námskeið um leiðir til að leggja grunn að og viðhalda samskiptum ólíkra kynslóða í nærsamfélagi sínu með því að skiptast á þekkingu, kunnáttu og færni.  
Námskeið í stjórnun mannamóta.  
Samskiptanámskeið.  
Samtök fólks á þriðja æviskeiði sem leið til félagslegrar þátttöku og til að leysa úr læðingi eigin hæfileika og hæfileika annarra.

**SAMSKIPTI OG FÉLAGSSKAPUR**

**FÉLAGSSKAPUR**

Samtök um háskóla þriðja æviskeiðsins á hverjum stað.  
Tækifæri til að umgangast aðra sem komnir eru á þriðja æviskeiðið.  
Að finna áhugasama ferðafélaga.  
Að finna áhugasamt fólk til veitingahúsaferða.  
Að finna áhugasamt fólk til leikhús- og kvikmyndahúsaferða.  
Að finna áhugasama golffélaga.  
Tækifæri til samskipta við fólk sem hefur haldið sér virku á eftirlaunaaldri.  
Að finna áhugasamt fólk til að deila með ánægjulegum stundum.  
Að finna áhugasama dansfélaga.  
Stefnumótasíður fyrir fólk sem komið er yfir fimmtugt.

**MARKMIÐSSETNING OG MARKÞJÁLFUN**

Námskeið í markmiðssetningu.  
Námskeið um heppilegar leiðir til að skipuleggja líf sitt.  
Námskeið um leiðir til markvissara lífs.  
Samtöl við reynda lífsþjálfara.  
Námskeið í núvitund.  
Námskeið í markmiðssetningu með tilliti til eftirlaunaáranna.  
Námskeið í þjálfun andans.

**LÍFSLEIKNI**

**SÁLFRÆÐI OG ÁHUGAMÁL**

Ráðgjöf um til hverra má leita til að kortleggja áhugamál sín.  
Námskeið til að gera sér grein fyrir kunnáttu sinni og áhugamálum.  
Sálfræðiráðgjöf.

**NÁMSSMIÐJUR OG NÁMSKEIÐ**

Námssmiðjur til að vinna á móti neikvæðri mynd samfélagsins af eldra fólki.  
Námskeið í jákvæðri sálfræði.



## Lokaorð

Tillögurnar, sem fjallað er um í köflunum hér á undan, „Leiðarvísir og leiðbeiningar BALL-verkefnisins“, eru árangur umfangsmikillar rannsóknar- og þróunarvinnu samstarfsaðila verkefnisins. Þær voru unnar í samræmi við markmiðin sem verkefninu voru sett, en þau voru meðal annars að komast að því hvaða aðferðir myndu nýtast Evrópubúum best til að búa sig undir árin eftir fimmtugt. Leiðarvísirinn er fyrst og fremst ætlaður þeim sem láta sig málefni þriðja æviskeiðsins varða, stjórnvöldum, opinberum stofnunum og einkaaðilum sem hafa þá skyldu eða þá hagsmuni að annast ráðgjöf og skapa einstaklingum tækifæri til slíks undirbúnings. Markhópur úrræðanna, sem mælt er með í leiðbeiningunum, er vitaskuld allir þeir sem komnir eru yfir miðjan aldur.

Samstarfshópurinn er skipaður fólki frá þremur löndum, Íslandi, Póllandi og Spáni, þ.e. fulltrúum þriggja svæða í Evrópu sem búa að ólíkum hefðum og ólíkum félagslegum aðstæðum. Eins og nærri má geta var margvíslegur greinarmunur þessara ólíku þjóðfélaga tekinn til skoðunar og umræðu, og í niðurstöðunum var tekið tillit til hans eins og kostur var. Helstu atriðin, sem lögð voru til grundvallar í leiðarvísinum, hafa verið kynnt hér með almennum hætti til þess að gefa sem mest svigrúm til að beita þeim hvarvetna í Evrópu í samræmi við sérstakar þarfir hvers lands og hvers byggðarlags.

Gerð leiðarvísisins og leiðbeininganna byggðist á rannsókn- og þróunarvinnu, söfnun og úrvinnslu upplýsinga, kortlagningu ríkjandi aðstæðna í samstarfslöndunum, könnunum á væntingum og viðhorfum einstaklinga, að ógleymdum tilraunaverkefnum og fjölmörgum fundum með sérfræðingum og fulltrúum stjórnvalda, félagasamtaka og stéttarféлага. Stofnaðir voru ráðgjafarhópar slíkra aðila í hverju landi og hafa þeir lagt gríðarmikið að mörkum til samanburðar rannsóknaniðurstaðna og umræðna um grundvallaratriði, svo og til þess að beina athyglinni að mikilvægustu þáttum undirbúnings fyrir þriðja æviskeiðið.

Það kom á óvart hversu margt var líkt með niðurstöðum rannsókn- og tilraunaverkefna í samstarfslöndunum, þegar litið er til þess hversu ólík þjóðfélögin eru á Íslandi, í Póllandi og á Spáni. Fólk reyndist hvarvetna hafa svipuð viðhorf til þriðja æviskeiðsins og eftirlaunaáranna og flestir höfðu mjög jákvæðar væntingar um að geta lifað virku og ánægjulegu lífi. Undirbúningur eftirlaunaáranna var svipaðs eðlis í öllum löndunum þremur og fólst aðallega í ráðgjöf um helstu atriði sem huga þyrfti að þegar starfslok standa fyrir dyrum. Nær allir þátttakendur í viðhorfskönnunum töldu þörf á undirbúningi og vildu fyrst og fremst stýra honum sjálfir. Afar fáir sögðust þó hafa sinnt, eða gera ráð fyrir að sinna, slíkum undirbúningi. Þessi líkindi með löndunum gerðu vinnuna við samanburðarathuganirnar auðveldari og leiðarvísirinn, sem hér birtist, er þess eðlis að efni hans á að geta nýst hvarvetna í Evrópu. Ítarlegri umfjöllun um þetta er að finna í skýrslum sem gefnar hafa verið út um niðurstöður og viðhorfskannanir verkefnisins og birtar eru á vefsetri þess\*.

Af verkefninu má draga þann lærdóm að virkir lífshættir eru forsenda ánægjulegs þriðja æviskeiðs, og að allir skyldu huga snemma að þeim úrlausnarefnum og tækifærum sem eru framundan og haga undirbúningi í samræmi við það. Mikilvægt er að temja sér svipaðan hugsunarhátt og á yngri árum, hugleiða styrkleika sína og veikleika, átta sig á draumum sínum og löngunum og rifja upp hugmyndir sem aldrei urðu að veruleika. Vekja þarf þjóðfélagið allt, stjórnvöld og aðila vinnumarkaðarins, svo og yngri kynslóðir, til vitundar um það sem fólk, sem komið er yfir fimmtugt, hefur fram að færa.

Efni leiðarvísisins og leiðbeininganna er ætlað öllum þeim sem tilheyra helsta markhópi verkefnisins. Þar er að finna tillögur um nokkrar samverkandi ráðstafanir sem geta einnig staðið sjálfstætt ef henta þykir. Heppilegast er þó að líta á þær sem eina heild tengdra ráðstafana sem koma þarf í framkvæmd þannig að þær starfi á samhæfðan og gagnvirkan hátt.

Samstarfsaðilarnir, U3A í Reykjavík, LUTW í Lublin, UPUA í Alicante og Evris í Reykjavík, færa öllum þeim þakkir sem hafa sýnt verkefninu áhuga, hvatt okkur og veitt okkur aðstoð, tekið þátt í starfinu og stuðlað að góðum árangri þess. Áætlun Evrópusambandsins Erasmus+ er einnig þakkaður stuðningur við verkefnið. Lesendur eru hvattir til að kynna sér vel leiðarvísinn og leiðbeiningarnar sem hér birtast, koma efni þeirra á framfæri á öðrum vettvangi og stuðla að útbreiðslu hugmyndanna sem þar eru settar fram, samfélaginu og einstaklingum til hagsbóta.

\* [www.ball-project.eu/content/final-materials](http://www.ball-project.eu/content/final-materials).





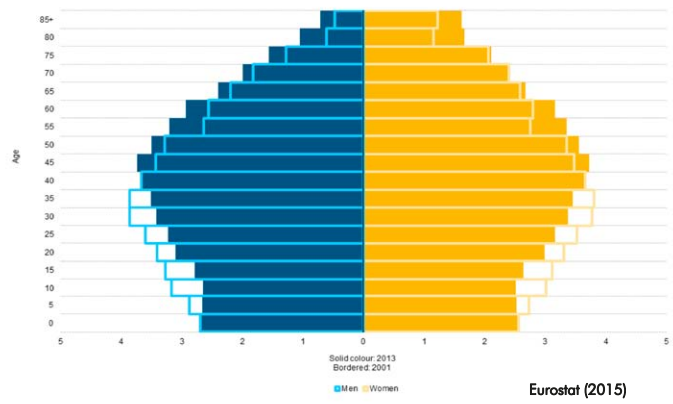
# Viðaukar







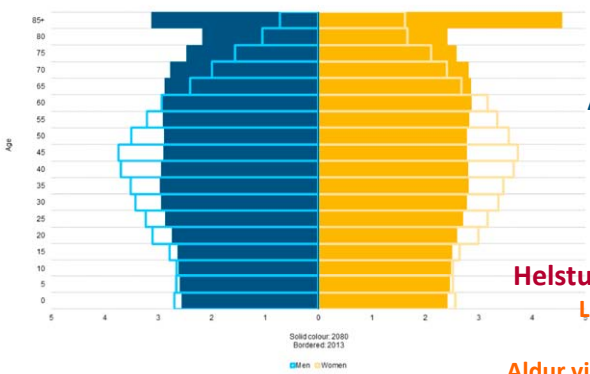
## ÁHRIF Á ALDURSDREIFINGU ÞJÓÐFÉLAGSINS



(\*) Provisional  
Source: Eurostat (online data code: demo\_pjgroup)



## ALDURSDREIFING Í EVRÓPURÍKJUNUM ALDUR, ÞRÓUN OG HORFUR

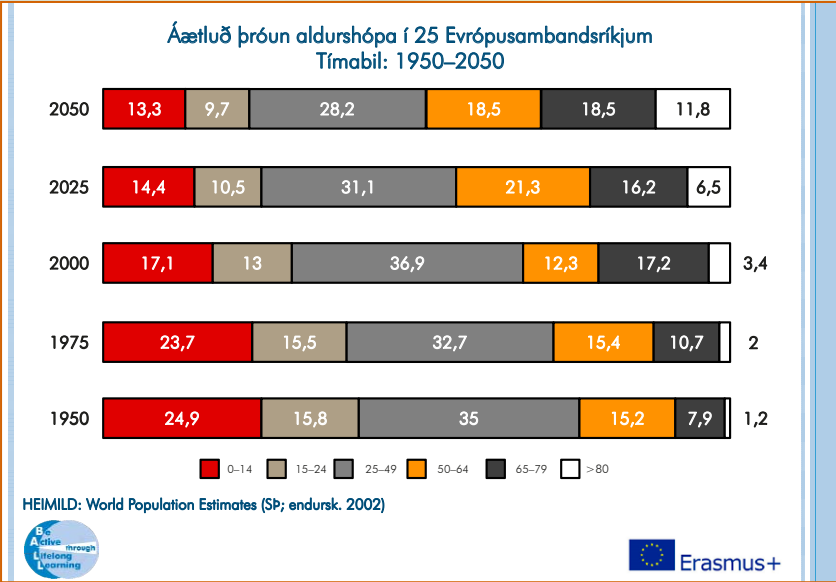
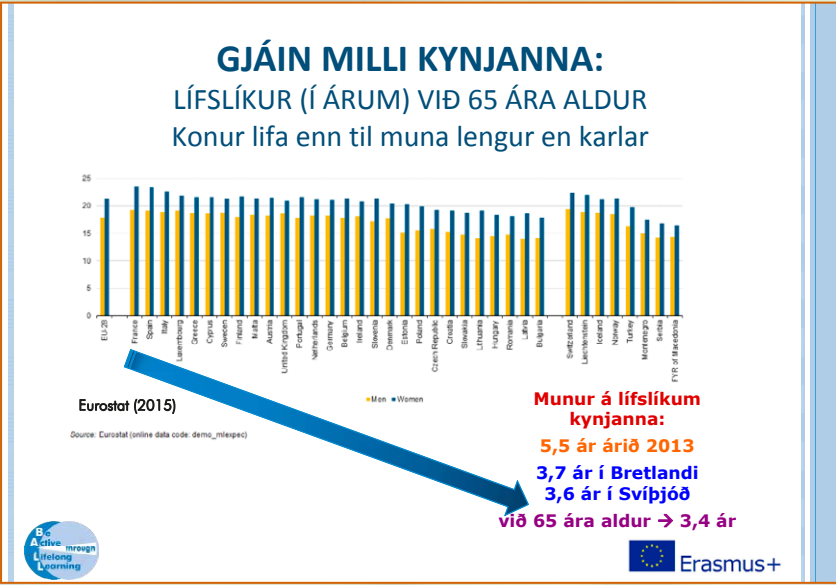


**Afar mikilvægur þáttur á næstu áratugum!**

**Helstu áhrifaþættir:**  
 Lítil fæðingatiðni  
 Auknar lífslíkur  
 Aldur við fyrstu þungun  
 Félagsleg og menningarleg staða kvenna

(\*) 2013: provisional 2080: projections (EUROPOP2013).  
Source: Eurostat (online data code: demo\_pjgroup and proj\_13nrim)





### MANNFJÖLDAÞRÓUN BALL-verkefnið og Evrópusambandið

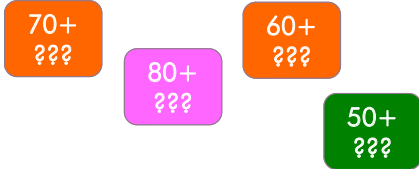
Mannfjöldaspá — Heildarmannfjöldi, valin ár fram til ársins 2080

Land, landsvæði:	2015	2025	2045	2065	2080	Breyting (%)
Evrópusambandið (28 ríki)	508.223.624	515.754.662	525.171.079	521.223.629	520.035.469	2,32
Spánn	46.390.269	45.030.505	45.067.118	46.259.476	47.599.370	2,61
Þólland	38.499.953	38.062.232	35.556.692	32.419.992	29.582.117	-23,16
Ísland	328.574	354.586	398.777	437.867	467.187	42,19

Erasmus+



## Á HVADA ALDRI verða eldri borgarar öðrum háðir?



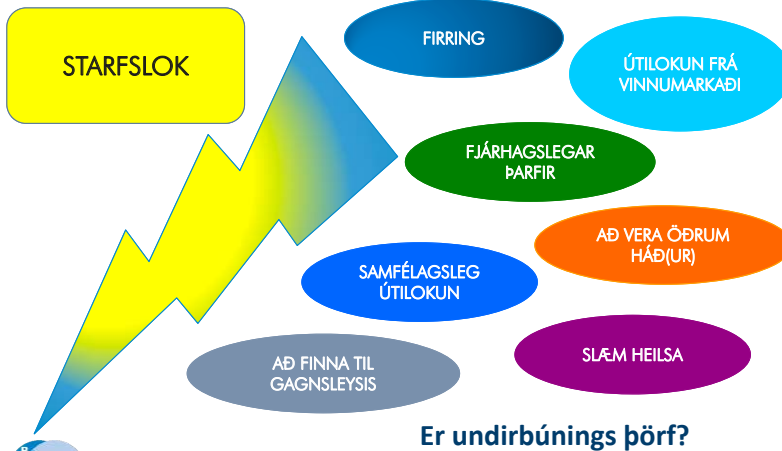
„Lífið byrjar um sjötugt.“ Madge brosti og við honum blasti glæstur tanngarðurinn. „Sjötugir eru eins og fertugir núna, vissirðu það ekki?“



Deborah Moggach  
The Best Exotic Marigold Hotel



## HÆTTUR OG VÁ



Er undirbúnings þörf?



## ÞARFAGREINING OG NIÐURSTÖÐUR UNDIRBÚNINGUR STARFSLOKA

Í BALL-verkefninu var leitast við að meta þarfir eldri borgara í Evrópu, bæði þeirra sem nálgast starfslok og þeirra sem þegar eru á þriðja æviskeiði. Þetta var gert með því að stöðjast við aðferðir félagsvísinda: byggt var á kortlagningarvinnu og fræðilegum rannsóknum.



- Kortlagning
- Viðhorfskannanir
- Rýnihópar
- Ritaðar heimildir
- Rannsókn og greining á æskilegum vinnubrögðum með það að markmiði að varpa ljósi á stöðu mála um þessar mundir í Evrópulöndunum, einkum löndum samstarfsaðilanna. Byggt var á ítarlegri rannsóknarvinnu sem unnin var í hverju landi um sig.



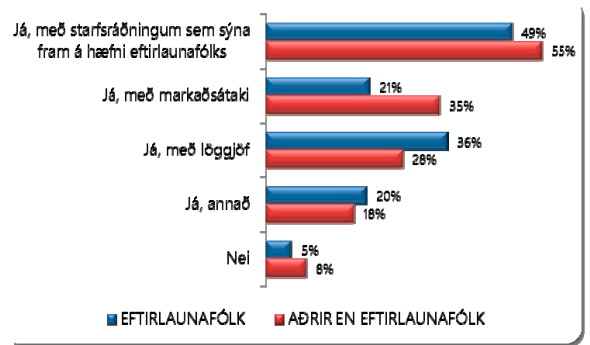
# UNDIRBÚNINGUR STARFSLOKA

## VIÐHORFSKANNANIR: AÐFERÐIR

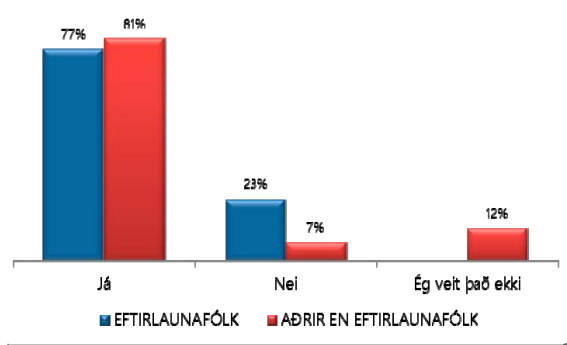
- Söfnun upplýsinga með viðhorfskönnun hófst í febrúar og lauk 3. maí **2015**.
- Alls fengu **20.384 svarendur** könnunina í hendur; af þeim fengu 16.384 hana senda með rafpósti en aðrir svöruðu á pappír.
- Svör bárust frá alls **4.196 svarendum** – **2.790 konum** og **1.406 körlum** – og var svarhlutfallið því 20,58%.
- Þó að stefnt hafi verið að sem jafnastri kynjadreifingu endurspegla niðurstöðurnar fremur núverandi kynjadreifingu þjóðanna: **meiri lífslíkur kvenna skekkja kynjahlutfall úrtaksins** í þessum þjóðfélagshópi.
- Þegar litið er eftirlaunastöðu svarenda voru **2.655** þeirra **enn á vinnu-markaði** en **1.541 höfðu látið af störfum**.
- Mikil þátttaka **kvenna** í könnuninni er enn frekari staðfesting þess að félagsleg virkni þeirra er meiri en karla, en það einkennir sérstaklega þennan hóp fólks á eftirlaunaaldri.



## ÞARF AÐ VINNA AÐ BREYTTU VIÐHORFI GAGNVART EFRI ÁRUNUM?



## ER UNDIRBÚNINGSS ÞÖRF?



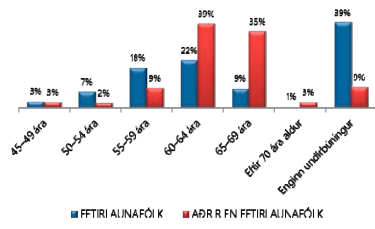
## UNDIRBÚNINGUR FELUR Í SÉR...

- Að vita **HVAÐA KOSTA ER VÖL**

STARFSLOK FYRIR HEFÐBUNDINN EFTIRLAUNAALDUR

FULL STARFSLOK

STARFSLOK AÐ HLUTA

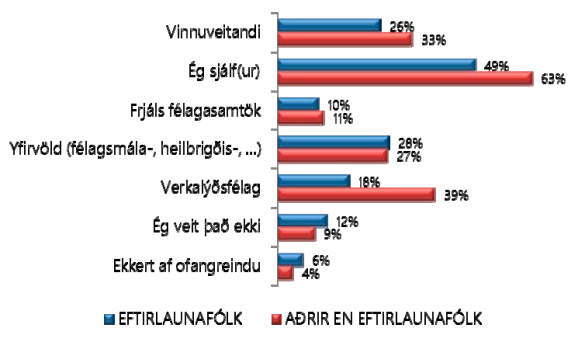


Hvernær hófst þú undirbúning?

- Að gera umskiptin **SEM ÁTAKAMINNST**
- Að vita hvernig unnt er að **NÝTA STARFSKRAFTA SÍNA** á síðasta þriðjungu ævinnar
- Að finna leiðir til að **LEGGJA SITT AÐ MÖRKUM:**  
Í FÉLAGSLÍFI og jafnvel í ATVINNULÍFINU
- Að nýta **TÆKIFÆRIN** sem bjóðast

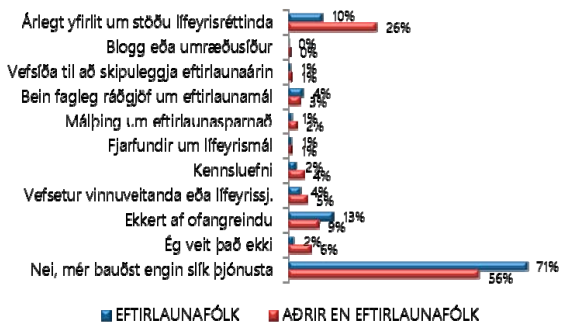


## HVER Á AÐ STÝRA UNDIRBÚNINGNUM?

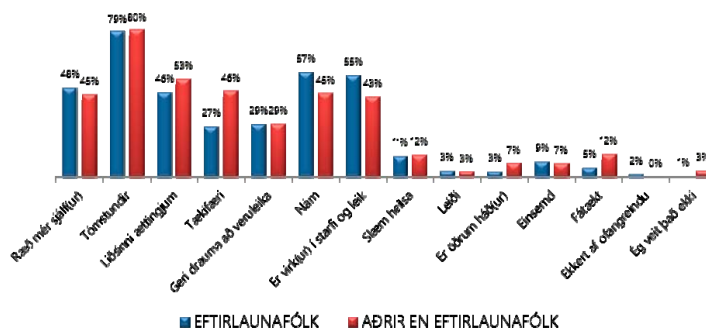




## ÚRRÆÐI SEM ÞJÓÐAST



## VIÐHORF OG SKOÐANIR ER VARÐA STARFSLOK



## UNDIRBÚNINGUR: NÝJAR ÞARFIR – NÝJAR KRÖFUR



## AÐGERÐASVIÐ

ÁHUGASVIÐ SEM VARÐA EIGIN UNDIRBÚNING FYRIR STARFSLOK

EFTIRLAUNAFÓLK	AÐRIR EN EFTIRLAUNAFÓLK
1. TÓMSTUNDIR OG MENNING	1. HEILSA / FJÁRHAGSSTAÐA
2. TÍMASTJÓRNUN	2. FJÁRHAGSSTAÐA / HEILSA
3. FJÖLSKYLDA & FÉLAGSMÁL / HEILSA	3. FJÖLSKYLDA & FÉLAGSMÁL
4. HEILSA / FJÖLSKYLDA & FÉLAGSMÁL	4. TÓMSTUNDIR OG MENNING
5. FJÁRHAGSSTAÐA	5. RÉTTINDI OG SKYLDUR
6. TILFINNINGAGREIND	6. TILFINNINGAGREIND
7. UPPLÝSINGA- OG TÖLVUTÆKNI (UPPLÝS. ...)	7. UPPLÝSINGA- OG TÖLVUTÆKNI (UPPLÝS. ...)
8. RÉTTINDI OG SKYLDUR	8. TÍMASTJÓRNUN



HÉR SKILUR MEÐ SKÝRUM HÆTTI  
MILLI HÓPANNA TVEGGJA

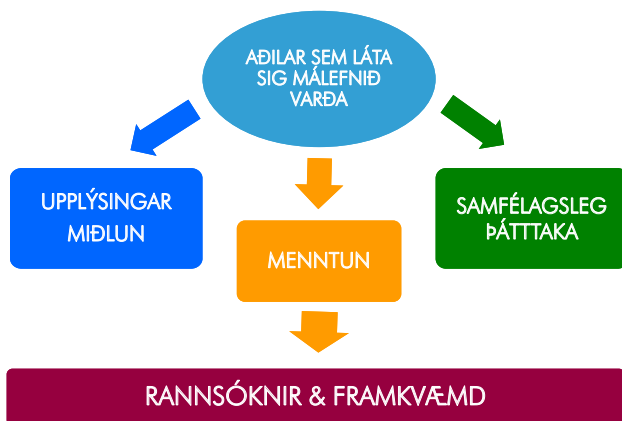


## ÚRRÆÐI

ERU NIÐURSTAÐA VINNU SEM FÓLGIN VAR Í SAMANBURÐAR-ATHUGUNUM, SKÝRSLUM, STARFSEMI RÝNIHÓPA OG ÁLYKTUNUM OG HAFÐI ÞAÐ MARKMIÐ AÐ ÚTBÚA, ANNARS VEGAR, LEIÐARVÍSI UM FRAMHALD STARFSINS FYRIR EVRÓPUBÚA, OG HINS VEGAR FRAMKVÆMDAÁÆTLUN FYRIR BALL-VERKEFNIÐ. HÉR ER UM AÐ RÆÐA TILLOÐUR SEM HAFA VERIÐ PRÓFAÐAR MEÐ TILRAUNAVERKEFNUM OG VERÐA NIÐURSTÖÐURNAR HAFÐAR TIL HLIÐSJÓNAR VIÐ GERÐ DRAGA AÐ LEIÐARVÍSI OG TILLAGNA UM FRAMTÍÐARRÁÐSTAFANIR.



## SETT MARKMIÐ OG STUÐNINGUR



## ÞÁTTUR SAMFÉLAGSINS

### HINN NÝI HÓPUR ELDRI BORGARA

55 → +90



ENGINN DÆMIGERÐUR  
MENNTAFERILL Í ÆSKU

ENGINN DÆMIGERÐUR  
MENNTAFERILL Á  
FULLORÐINSALDRI

- UNDIRBÚNINGUR  
STARFSLOKA
- NÝ KUNNÁTTA
- AÐ ELDAST Á VIRKAN HÁTT
- AÐLÖGUN AÐ HEIMI SEM  
TEKUR HRÖÐUM  
BREYTINGUM
- AÐ STYRKJA STÖÐU FÓLKS  
SEM KOMIÐ ER Á EFRI ÁR



## FRAMKVÆMDAÁÆTLUN

1. **VITUNARÁTAK** sem beinist almennt að samfélaginu í heild, en þó sérstaklega að eldri borgurum yfir 55 ára aldri, og er ætlað að vekja fólk til umhugsunar um samfélags- og mannfjöldabróun í nútímanum, breytingar sem fylgja starfslokum og þriðja æviskeiðinu, og hvers kyns tækifæri og kunnáttu sem einnig tengist þessu skeiði lífsins hjá þeim sem komnir eru yfir 55 ára aldur.
2. **STUÐNINGUR TIL AÐ VINNA AÐ EINSTAKLINGSÞROSKA** í tengslum við sjálfsmat hvers og eins og vegna uppbyggingar námsbrauta sem henta sérstaklega þessu nýja æviskeiði. Eldri borgarar þurfa að nýta þennan tíma ævinnar til að þroska eigin hæfileika, annaðhvort með markvissri þjálfun í einstaklings- eða hóptímum eða með öðrum hætti eða öðrum aðferðum. Þar mætti nefna:
  - A. Sérhæfðar námsbrautir
  - B. Námskeið
  - C. Námssmiðjur
3. **VÖRUHÚS TÆKIFÆRA**, sýndarvefur sem stofnanir og einstaklingar geta nýtt sér í leit sinni að úrlausnum og stuðningi.



## NIÐURSTÖÐUR

- **Vinna þarf á 3 sviðum**, þ.e. að miðlun upplýsinga, menntun og samfélagslegri þátttöku (einstaklingsbundinni/í atvinnurekstri).
- Eldri borgarar þurfa að **bæta kunnáttu sína** eða **öðlast nýja og sérhæfða færni** sem nýtist þeim við nýjar lífsaðstæður.
- **Þjóðfélagið** (hið opinbera, fyrirtæki og stofnanir) **verður að standa vörð** um **velferð** eldri borgara: þarfir þeirra, væntingar og óskir.
- Það fellur undir samfélagslega ábyrgð að **greiða fyrir þessu** og vinna að ofangreindum markmiðum. Jafnframt er það ábyrgð hvers einstaklings að **hafa frumkvæði** að virkri þátttöku sinni í þessu nýja æviskeiði.
- **Þjóðfélagið verður að efla eldri borgara** til þátttöku sem **mótandi afli í samfélaginu** og til að verða á ný **virkir samfélagsþegnar**.





# Til móts við þróttmikið þriðja æviskeið

## AÐFERÐIN

### PARFAGREINING

Í BALL-verkefninu voru þarfir eldri borgara— þeirra sem nálgast starfslok og þriðja æviskeiðið—metnar með hliðsjón af evrópskum aðstæðum. Byggt var á aðferðum félagsvísinda og stuðst við kortlagningu og fræðilega rannsóknavinnu (viðhorfskannanir, rýnihópa, ritaðar heimildir, könnun og greiningu á æskilegustu vinnubrögðum...) með það að markmiði að varpa ljósi á stöðu mála um þessar mundir í Evrópulöndunum, einkum löndum samstarfsaðila verkefnisins, með ítarlegum rannsóknum á aðstæðum í hverju þeirra.

### AFRAKSTUR VERKEFNISINS

Unnar hafa verið samanburðarkannanir og skýrslur á grundvelli efnisins sem aflað var í tengslum við verkefnið og dregnar af þeim ályktanir sem mynda grunninn að leiðarvísi um áframhaldandi vinnu, jafnframt því að leggja drög að framkvæmdaáætlun fyrir BALL-verkefnið. Í því samhengi hafa farið fram tilraunaprófanir til þess að gera kleift að draga upp líkan af hugsanlegri tilhögun leiðsagnar og ráðgjafar á þessu sviði í framtíðinni.

## FRAMKVÆMDAÁÆTLUN

1. Viðundarátak til þess að hefja samfélagið allri, en þó sérstaklega fólk sem komið er yfir fimmtugt, til að leiða hugann að mannfjöldapröun í núrfmanum og breytingunum sem fylgja því að láta af störfum og komast á þriðja æviskeiðið, en einnig að þeim möguleikum sem bjóðast fólk eldra en fimmtugu og hvernig það getur nýtt sér hæfileika sína á því æviskeiði.

2. Stuðningur fagfólks með einstaklingsmálum þar sem sérstök áhersla er lögð á sjálfsmat, auk þess að skoða hvaða fræðslu getur verið þörf þegar komið er á þetta nýja æviskeið og til að efla broska hvers og eins, annaðhvort með einstaklingsnámi eða í hópi. Umgjörð slíks stuðnings, og aðferðirnar sem notað er við, geta verið af ýmsu tagi:

- Sérhæfðar námsbrautir
- Námskeið
- Námsmiðjur

3. Vörubús tækifæra sem komið er upp í sýndar-rými og opnar bæði stofnunum og einstaklingum leið til að finna hvers kyns hjálpargögn sem þörf kann að vera á.

Allar upplýsingar um BALL-verkefnið má nálgast á eftirfarandi slóð:

<http://www.ball-project.eu/>



Universitat d'Alacant  
Universidad de Alicante  
Vicerectorat d'Estudis, Formació i Qualitat  
Vicerrectorado de Estudios, Formación y Calidad

LOOKING FORWARD TO  
DYNAMIC THIRD AGE

SAMSTARFSADILAR



Evris Foundation  
Iceland  
evris@evris.eu  
www.evris.eu



U3A Reykjavík  
Iceland  
u3areykjavik@u3a.is  
www.u3a.is



Lublin University of the Third Age  
Poland  
u3areykjavik@u3a.is  
www.u3a.is



Permanent University  
of the University of Alicante  
Spain  
upua.internacional@ua.es  
web.ua.es/en/upua

[www.ball-project.eu](http://www.ball-project.eu)

Viðauki 1.b

## Til móts við þróttmikið þriðja æviskeið



### VERKEFNIÐ

Vegna aukinnar lífslengdar fjölgar þeim sifellt sem búa enn við óskerta heilsu við upphaf þriðja æviskeiðsins. Hlutfall þeirra, sem lífa lengi á eftirlaunaaldri, fer sömuleiðis stöðugt hækkandi í röndvæddum löndum.

Fræðilegar niðurstöður BALL-verkefnisins sýna að mestu skiptir um ánægjulegt þriðja æviskeið að skipulegur undirbúningur þess hefjist snemma og að hver og einn afli sér fróðleiks um þennan tíma ævinnar.

Góður undirbúningur fyrir þær breytingar sem fylgja starfslokum gerir fólki auðveldara að hefja þetta nýja æviskeið sem á ekki að einkenmast af vaxandi einangrun, heldur óskertri lífsánægju og fullri þátttöku í samfélagi manna.



Verkefni nr. 2014-1-1S01-KA204-000173

Unnið með tilstyrk áætlunarinnar Erasmus+

Aðstandendur þessa rannsóknarverkefnis bera alla ábyrgð á upplýsingum og sköpunum sem komið er á framfæri og á öllum ritum sem birt eru í tengslum við það.

Framkvæmdastjórn Evrópusambandsins getur enga ábyrgð tekið á því með hvaða hætti upplýsingar í slíkum ritum eru nýttar.

### MARKMIÐ

Þessum tíma ævinnar fylgja breytingar sem eru í því fölgnar að takast á við nýtt lífshlutverk og nýja lífshrynjandi, ný og breytt tengsl við fjölskyldu og vini, þá tilfinningu að gera ekki lengur gagn o.s.frv. Markmið okkar er að hjálpa fólki sem nálgast þetta skeið og þarf þess vegna ekki aðeins að endurmóta líf sitt með tilliti til starfs og félagstengsla, heldur einnig að vinna gegn þeirri hugsun að breytingin sé neikvæð í eðli sínu. Þetta krefst bæði skilnings á samspili ólíkra áhrifaþátta og þjálfunar í að hafa stjórn á þeim. Þannig viljum við stuðla að:

- efdri vitund um hinn fjölmenna og sístækkandi hóp sem kominn er á þriðja æviskeiðið, þá þekkingu og reynslu sem hann býr yfir, mikilvægi hans fyrir annað fólk og þýðingarmikið framlag hans til þjóðfélagsins;
- stefnumörkun, mótun vinnubragða og gerð leiðarvísis til að gera hverjum þeim, sem á þarf að halda, auðveldara að hefja þetta nýja tímabil ævinnar—eftir starfslok og á þriðja æviskeiði. Sérstök áhersla verður lögð á nám af ýmsu tagi (aðferðir til að takast á við ýmis atvik í lífinu, tímastjórnun, heilsu, félags- og fjölskyldutengsl, fjármál, fómstundir og menningu, miðlun þekkingar og fjáningu).

### VIÐTAKENDUR

Afrakstur BALL-verkefnisins verður nýttur til þess að koma upplýsingum um menntun og stefnu-mörkun á framfæri við:

- A. stofnanir og aðila á borð við starfsnefndir, verkalyðsfélög, félagasamtök, símenntunar-miðstöðvar, háskóla, sveitarstjórnir, samtök sveitarstjórna og opinberar stofnanir, sem telja nauðsynlegt og æskilegt að hefja skjól-stæðinga sína til að búa sig undir æviskeiðið sem tekur við eftir starfslok;
- B. vinnandi fólk og fólk á efrirlaunum sem vill búa sig undir þetta nýja og áhugaverða æviskeið sem býr yfir gnægt tækifæra og úrlausnarefna.

Aðstandendur BALL-verkefnisins hyggjast gefa öllum sem áhuga hafa, bæði einstaklingum og stofnunum, kost á að færa sér afrakstur verkefnisins í nyt til þess að mennta og hefja starfs-menn sína eða notendur til að undirbúa þetta nýja æviskeið.

BALL-verkefninu er ætlað að vekja almenning til vitundar um þetta mikilvæga verkefni og miðla afrakstri rannsóknanna á Evrópska háskólasvæðinu (EHEA) og til háskóla þriðja æviskeiðsins (U3A).

# Viðauki 1.c Fundaröð

## Á landsvísu

Dagsetning	11. janúar 2016
Staður	Burgos-háskóli, Burgos, sjálfstjórnarhéraðinu Castilla y León, Spáni
Markhópar	Landsnefnd sérfræðinga og fulltrúar háskólanámsbrauta fyrir eldri nemendur Menntamála-, heilbrigðis- og félagsyfírvöld í héraðinu
Fjöldi þátttakenda	48
Stofnanir sem stóðu að fundinum	Landssamtök háskólanámsbrauta fyrir eldri nemendur á Spáni, skammst. AEPUM Menntamálaráðuneyti sjálfstjórnarhéraðsins Castilla y León Burgos-háskóli Heilbrigðis- og félagsmálaráðuneyti
Samskipti við þátttakendur	Rafpóstur
Skjöl	Ljósmyndir; fréttabréf; dagskrá; fundarboð
Afrakstur	Skýrsla um niðurstöður umræðna
Kynning á almennum vettvangi	Fjölmiðlar, samskiptamiðlar og beinar póstsendingar







## Í héraði

<b>Dagsetning</b>	9. mars 2016
<b>Staður</b>	Valencia, Valensíuhérað, Spáni
<b>Markhópar</b>	<p>Yfirvöld sem marka stefnu á sviði menntamála</p> <p>Fullorðinsfræðsluráð sjálfstjórnarhéraðsins Valensíu</p> <p>Stjórnámálamenn sem sinna mennta-, atvinnu- og menningarmálum</p> <p>Fulltrúar kennara í opinberum og einkareknum símenntamiðstöðvum</p> <p>Fulltrúar stéttarféлага</p> <p>Fulltrúar háskólanámsbrauta fyrir eldri nemendur opinberra háskóla í Valensíuhéraði</p> <p>Forstöðumenn og námsstjórar skóla fyrir fullorðna</p>
<b>Fjöldi þátttakenda</b>	27
<b>Þáttökustofnanir</b>	<p>Rannsókná-, menntamála-, menningar- og íþróttaráðuneyti</p> <p>Samtök sveitarstjórna í Valensíuhéraði</p> <p>Æskulýðsstofnun Valensíuhéraðs</p> <p>Samtök nemendafélaga skóla fyrir fullorðna í Valensíuhéraði</p> <p>Fulltrúar stéttarféлага</p> <p>Samtök einkaskóla</p> <p>Aðalskrifstofa Stofnunar kvenna í Valensíuhéraði</p> <p>Fulltrúar háskólanámsbrauta fyrir eldri nemendur háskóla í Valensíuhéraði</p> <p>Forstöðumenn og námsstjórar skóla fyrir fullorðna</p>
<b>Samskipti við þátttakendur</b>	Rafpóstur
<b>Skjöl</b>	Ljósmyndir; fréttabréf; dagskrá; fundarboð
<b>Afrakstur</b>	Skýrsla um niðurstöður umræðna
<b>Kynning á almennum vettvangi</b>	Fjölmiðlar og samskiptamiðlar; Vefsetur menntamála-, rannsókná-, menningarmála- og íþróttaráðuneytisins í Valensíuhéraði



## Á vettvangi sveitarfélaga

Dagsetning	28. janúar 2016
Staður	Háskólinn í Alicante, Alicante, Valensíuhéraði, Spáni
Markhópar	Háskólakennarar Sérfræðingar Starfsmenn stjórnsýslu Tæknimenn Framkvæmdastjóri Starfsmannastjóri Fulltrúar stéttarfélaga
Fjöldi þátttakenda	15
Þátttökustofnanir	Háskólinn í Alicante Stéttarfélög SEP CCOO UGT
Samskipti við þátttakendur	Rafpóstur
Skjöl	Ljósmyndir; fréttabréf; dagskrá; fundarboð
Afrakstur	Skýrsla um niðurstöður umræðna
Kynning á almennum vettvangi	Fjölmiðlar, samskiptamiðlar og beinar póstsendingar

<b>Dagsetning</b>	5. febrúar 2016
<b>Staður</b>	Félagsmiðstöðin San Juan, Alicante, Valensíuhéraði, Spáni
<b>Markhópar</b>	Eldri borgarar og aðrir sem boðið var að sitja fundinn Sveitarstjórnin í Alicante, menntamála- og félagsmálaráð Samhæfingarfulltrúar frjálsra félagasamtaka Formenn helstu félagasamtaka
<b>Fjöldi þátttakenda</b>	24
<b>Þátttökustofnanir</b>	Sveitarstjórnin í Alicante, menntamála- og félagsmálaráð Upplýsingastofa um eldri borgara og fjölmiðla Félagsmálaskrifstofa Borgarstjórn Alicante Íbúasamtökin „El Cabo“ Rauði krossinn
<b>Samskipti við þátttakendur</b>	Rafpóstur
<b>Skjöl</b>	Ljósmyndir; fréttabréf; dagskrá; fundarboð
<b>Afrakstur</b>	Skýrsla um niðurstöður umræðna
<b>Kynning á almennum vettvangi</b>	Fjölmiðlar, samskiptamiðlar og beinar póstsendingar

<b>Dagsetning</b>	26. febrúar 2016
<b>Staður</b>	Háskólinn í Alicante, Alicante, Valensíuhéraði, Spáni
<b>Markhópar</b>	Ungmennir sem eru enn í skóla Eldri borgarar sem eru enn á vinnumarkaði og eftirlaunafólk Eldri borgarar sem starfa sem sjálfboðaliðar hjá ýmsum samtökum Fyrirlesarar frá hagfræði- og viðskiptafræðisviði og félagsráðgjafardeild háskólans í Alicante Samhæfingarfulltrúi UPUA
<b>Fjöldi þátttakenda</b>	175
<b>Þátttökustofnanir</b>	Hagfræði- og viðskiptafræðisvið Félagsráðgjafardeild háskólans í Alicante Félag stúdenta og fyrirverandi stúdenta við UPUA Upplýsingastofa háskólans í Alicante um eldri borgara og fjölmiðla
<b>Samskipti við þátttakendur</b>	Rafpóstur
<b>Skjöl</b>	Ljósmyndir; fréttabréf; dagskrá; fundarboð
<b>Afrakstur</b>	Skýrsla um niðurstöður umræðna
<b>Kynning á almennum vettvangi</b>	Fjölmiðlar, samskiptamiðlar og beinar póstsendingar



# Viðauki 2 Menntastofa einstaklingsproska

## Viðauki 2.a Námskeið

### Námssmiðjur

#### – „Árangur sprettur af áhuga“

Dagana 2. október til 7. nóvember 2015 var haldin námssmiðja undir yfirskriftinni „Árangur sprettur af áhuga“ með 77 þátttakendum, 58 ára og eldri. Þeim var fylgt eftir í janúar 2016 með tilraunanámssmiðju sem helguð var stjórn daglegs lífs og tímastjórnun og tóku þátt í henni 15 einstaklingar, 50 ára og eldri, sem voru farnir að huga að starfslokum.

Markmiðum og helstu umfjöllunarefnum þessara funda er lýst hér á eftir, ásamt umsögnum þátttakenda.

#### Markmið:

- ▶ Að læra hvernig takast má á við streitu
- ▶ Að læra að kveikja og leggja rækt við áhuga
- ▶ Að smíða sér áætlun til að örva eigin áhuga
- ▶ Að bæta líðan, auka hamingju
- ▶ Að efla sjálfstraust og eignast nýja vini

## Meginstef námskeiða sem ætlað er að búa fólk undir eftirlaunaárin

### Hver er ég?

- ▶ Sjálfsmynd hvers og eins sem sjálfsskoðun á grundvelli eigin reynslu.
- ▶ Myndrit sem lýsa sjálfsupplifun einstaklinga – uppbygging og staðalmyndir.
- ▶ Að kveikja djúpstæðan áhuga.

Umræðuhópurinn býr eldri borgurum öruggt umhverfi sem gerir þeim kleift að deila reynslu sinni af erfiðleikum daglegs lífs. Samvistir við fólk, sem hefur svipaða reynslu, veita þeim stuðning og treysta þá tilfinningu að standa ekki einn með vandamál sín, tilfinningar, ótta og þjáningu. Stuðningurinn, sem eldri borgarar fá á slíkum fundum, hjálpar þeim til að losna undan slíkum byrðum og færir þeim aukinn skilning á stöðu sinni sem gerir það auðveldara að takast á við vandamál lífsins. Í námssmiðjunum er fólki gert kleift að líta í eigin barm fyrir tilstuðlan samskipta við annað fólk og öðlast þannig aukna sjálfsvirðingu og reisin.

### Lífspjálfun

- ▶ Greining á eigin getu, aðstæðum, áhugamálum og lífsgildum.
- ▶ Markmiðssetning – hvað langar mig allra helst til að gera? (nám, reynsla og samskipti).
- ▶ Að marka sér stefnu með skipulegri áætlun, læra skipulagningu og tímastjórnun.
- ▶ Að vinna að áætlun um eigin þroska.

### Að vinna að eigin vellíðan

- ▶ Að styrkja trú sína á eigin getu.
- ▶ Viðhorf sem efla löngun og áhuga til að ná settum markmiðum.
- ▶ Aðferðir til þess að vinna úr gagnslausum viðhorfum.
- ▶ Að styrkja myndina af virkum eldri borgara.

Tilgangurinn með námssmiðjunum er að auka sjálfsskilning þátttakenda og getu þeirra til að þroskast frekar. Við höfðum að leiðarljósi þá hugmynd að allt lífið sé lærdómstími og settum upp námssmiðju sem hefur það markmið að efla persónulegan þroska og dýpka sjálfsskilning með almenna velferð einstaklingsins í huga. Námssmiðjunum er ætlað að efla og auka sjálfsvirðingu. Þær snúast um að auka getu og kunnáttu þátttakendanna til þess að þeir öðlist meiri færni í lífinu.

## Sjálfsmynd

- ▶ Hvernig er hægt að halda sér ungum?
- ▶ Aðferðir til að auka vellíðan.
- ▶ Heilsusamlegasta leiðin til að eldast er...
- ▶ Heppilegar leiðir til að vinna gegn staðalmyndum.

Líf eldri borgara á ekki að snúast um að hafa það sem þægilegast. Þeir eldast á heilsusamlegastan hátt (bæði með tilliti til líkamlegrar og andlegrar heilsu) sem forðast ekki líkamlega áreynslu og athafnir sem reyna á hugann. Í námssmiðjunum verður sérstaklega hugað að því sem fólk getur gert til þess að halda aftur af hrörnun líkama og hugar. Sumir kunna að vilja enn meiri örvun og þeim er þá ráðlagt að þjálf hugann til þess að auka einbeitingu, efla rökhugsun og styrkja ímyndunaraflíð.

## Að byggja upp varanleg sambönd

- ▶ Að stuðla að tengslum ólíkra kynslóða í samræmi við kröfur nútímans.
- ▶ Að leysa úr fordómum um einstaka þjóðfélagshópa.
- ▶ Samskipti sem byggjast á gagnkvæmu framlagi.

Námssmiðjunum er ætlað að vinna gegn því að fullorðið fólk einangrist og missi tengslin við líf yngra fólks. Þar er fólk gefið tækifæri til að finna sér stað í hinum flóknu og síbreytilegu samskiptum ættingja, og í þjóðfélaginu í heild. Námssmiðjurnar stuðla að því að fullorðnir séu metnir á grundvelli þess sem þeir hafa fram að færa, en ekki sem byrði á þjóðfélaginu. Þær tengja ólíkar kynslóðir með því að kenna fólk að meta kosti þeirra hvernig um sig og nýta þá. Aukin tengsl kynslóðanna byggjast bæði á gagnkvæmum vilja til að njóta góðs af samskiptunum og í víðara skilningi því að styrkja fjölskyldubönd og stærri samfélagseiningar.

## Að eldast á virkan hátt

- ▶ Frá skipulagningu til þróunarstarfs.
- ▶ Atriði sem geta örvað áhuga, og leiðir til að sigrast á erfiðleikum.
- ▶ Jafnvægi lífs og starfa í nærsamfélaginu.
- ▶ Efling einstaklingsproska.

Almennt andlegt og líkamlegt ástand eldri borgara er veikara en vera þyrfti vegna þess að fáir í þeirra hópi nýta sér nútímatækni, fjárhagsstaða þeirra er léleg og tómstundir þeirra eru notaðar á óvirkan hátt. Þátttöku í námssmiðjum er ætlað að gera fólk virkara í skipulagningu eigin tímstunda, bæði með því að kenna því að stýra tíma sínum og virkja það til líkamlegrar hreyfingar og ævináms. Hvaða form sem þessu er valið er árangur af starfinu undir því kominn að fólk hafi rétta afstöðu til þess, að teknu tilliti til þarfa eldra fólks.



Í námssmiðjunni verður því notast við leiðsögn af margvíslegu tagi til þess að hjálpa þátttakendum að skipuleggja tómstundastarf. Sérstök áhersla verður lögð á þátttöku eldri borgaranna sjálfra í vali á slíku starfi.

### Námssmiðja umbreytinga

- ▶ Lífsspeki góðrar heilsu og vellíðunar.
- ▶ Að skapa nýstárlegar hugmyndir.
- ▶ Að vinna að lausnum, innblæstri og stuðningi.

„Umbreyting fyrir eldra fólk“ er fólgin í því að veita eldri borgurum innblástur og stuðning til að láta drauma sína rætast og minna á mikilvægi námssmiðjanna. Allir þátttakendur fá skírteini sem staðfestir þátttöku í námskeiðinu. Smiðjan hefur það markmið að virkja eldra fólk, auka vitund þess um heilbriggt mataræði, íþróttaiðkun og leiðir til að efla einstaklingsþroska, en einnig að bæta lífskjör þess og auka þann stuðning sem það getur haft af öðrum kynslóðum.



## Viðauki 2.b

# Mat á tilraunanámskeiðunum

## Umsagnir þátttakenda og leiðbeinenda í tilraunanámskeiðunum

Þátttakendum í tilraunanámskeiðinu var skipt í fimm hópa sem sóttu námskeiðið á tímabilinu október–nóvember 2015 og í janúar 2016 og voru í lok þess beðnir að svara spurningalista til þess að meta árangurinn.

Efni námskeiðsins snerist um þrjú grundvallaratriði sem teljast mikilvægust frá sjónarhóli leiðarvísisins sem verkefnishópur BALL hefur tekið saman og snúa að virkri þátttöku í starfi nærsamfélagsins og ævinámi í því skyni að efla vitsmunalega og menningarlega þætti lífsins. Á spurningalistanum voru fjórar lokaðar spurningar með kvarða og fjórar opnar spurningar. Lokuðu spurningarnar sneru að mati þátttakenda á þremur meginatriðum námskeiðsins:

- ▶ Hversu lærdómsríkt var námskeiðið?
- ▶ Hagnýt kunnátta – hversu gagnlegt var námskeiðið?
- ▶ Hversu vel gekk leiðbeinandanum að koma efninu til skila?

Þátttakendur voru einnig beðnir að gefa almenna umsögn um námskeiðið. Í opnu spurningunum voru þeir beðnir að segja álit sitt á eftirtöldum atriðum:

- ▶ Hvaða umfjöllunarefni vakti mestan áhuga þinn á námskeiðinu?
- ▶ Hvaða umfjöllunarefni þótti þér minnst áhugavert á námskeiðinu?
- ▶ Hvað annað finnst þér að taka mætti fyrir á námskeiði sem þessu?
- ▶ Hvernig getur þú nýtt þér lærdóm af námskeiðinu í daglegu lífi þínu? Hvaða breytingar vilt þú gera á lífi þínu í kjölfar námskeiðsins?

## Lokaðar spurningar – Niðurstöður

Spurt var fjögurra spurninga sem vörðuðu þrjú svið: hversu lærdómsríkt námskeiðið var, kennara- og samskiptahæfni leiðbeinandans og mat á námskeiðinu í heild. Þátttakendur töldu sig hafa lært mikið á námskeiðinu. Á sex þrepa kvarða sem náði frá 1: „Mjög lítið, ég lærði ekkert nýtt á námskeiðinu“ til 6: „Mjög mikið, ég lærði margt nýtt á námskeiðinu“ gáfu þátttakendur námskeiðinu meðaleinkunnina 5,6 og umsögn um aðra þætti námssmiðjunnar var á sömu nótum.

Næstum 70% þátttakenda í námssmiðjunni töldu námskeiðið „mjög fræðandi“, í þeim skilningi að það væri unnt að læra nýja hluti. 28% töldu námskeiðið „fræðandi“ og 2% „nokkuð fræðandi“. Þessar niðurstöður sýna greinilega að mæla má eindregið með því að koma á fót námskeiðum sem helguð eru því verkefni að auka kunnáttu og færni þátttakenda, auk þess að breikka þekkingarsvið fólks á öllum aldri. Þvert á það sem margir halda er eldra fólk áfram um að læra og vill breyta lífi sínu til hins betra með því að tileinka sér nýja þekkingu og kunnáttu.



Að því er varðar gagnsemi námskeiðsins fyrir daglegt líf þátttakenda sögðu 64% þeirra að hún væri „mjög mikil“ og 34% „mikil“. Þessi góða umsögn bendir til þess að koma þurfi upp námskeiðum og námssmiðjum þar sem áhersla er lögð á hagnýta kunnáttu í sambandi við skipulagningu og tímastjórnun og aðferðir til að draga úr streitu og bæta skap.

Námskeiðið stóðst væntingar þátttakenda. Yfir 50% lýstu sig fyllilega ánægð með námskeiðið og 40% nær ánægð. Það hversu lítið var um neikvæðar umsagnir bendir einnig til þess að þessi aldurshópur þurfi á námskeiðum sem þessum að halda. Þjálfun í mannlegum samskiptum, sem var eitt af því sem tekið var fyrir í námssmiðjunum, er gagnleg á hvaða aldri sem er, og allir geta tileinkað sér slíka færni óháð aldri. Þetta þýðir að bjóða þarf kerfisbundnar lausnir til þess að gera eldra fólki kleift að öðlast þessa færni. Ef fullorðnum er gert kleift að nota tómstundir sínar til þess að auka þekkingu sína á sjálfum sér, persónuleika sínum og hamingju, og leiðum til að halda í þá hamingju óháð aldri, getur það orðið mikilvæg forvarnaleið og stuðlað að æskilegum venjum sem geta aukið lífsgæði eldra fólks.

## Opnar spurningar – Niðurstöður

Svör þátttakenda við opnu spurningunum og einkum spurningunni **Hvernig getur þú nýtt þér lærdóm af námskeiðinu í daglegu lífi þínu? Hvaða breytingar vilt þú gera á lífi þínu í kjölfar námskeiðsins?** leiddu í ljós að eftirtalin fimm áherslusvið væru mikilvægust til að auka virkni eldra fólks:

- A. Sjálfsvirðing, sjálfstraust
- B. Hreyfing
- C. Að vera virk(ur) á mörgum sviðum lífsins: hinu líkamlega, félagslega og andlega
- D. Vitsmunalegur þroski
- E. Hagnýt atriði, tímastjórnun

Svör þátttakenda sýna að námskeiðið vakti þá til vitundar um þörfina á að vera virkari í lífinu. Alls lýstu 41% þátttakenda í námssmiðjunum vilja sínum til að vera virkari almennt, og 7% sögðust ætla að virkja vitsmuni sína meira.

Af umsögnum þátttakenda má ráða að það verður æ mikilvægara að halda sér virkum eftir því sem aldurinn færir yfir, og að slík virkni eflir oft sjálfsvirðingu





og sjálfstraust. Greiningin sýnir að 11% þátttakenda telja að aukin almenn virkni tengist þeirri nauðsyn að vinna að aukinni sjálfsvirðingu og sjálfstrausti. Dæmi úr umsögnum þátttakenda sýna þetta með skýrum hætti: „Ég öðlaðist meiri trú á eigin getu“; „Ég fékk meiri löngun til að vera virkur á mörgum sviðum lífsins“; „Ég fékk löngun til að fara oftari úr húsi og vinna að því að láta drauma mína rætast“; „Ég lagði mig fram um að verða virkari líkamlega og andlega“; „Ég hugsa núna um sjálfa mig á jákvæðari hátt“ o.s.frv.

Þessar umsagnir þátttakenda í námssmiðjunum eru skýr vottur um þann vanda sem er fólgin í litlu sjálfsáliti fólks sem komið er á eftirlaunaaldur. Nær 36% þeirra nefna aukna sjálfsvirðingu og meira sjálfstraust sem það svið lífsins sem þeim þykir brýnast að bæta úr. Auknar lífslíkur hafa í för með sér að fólk lifir nú lengur en áður á þriðja æviskeiði. Lífsánægja og ánægja með sjálfan sig er bein afleiðing af ákvörðunum sem teknar eru fyrir á ævinni. Það ræðst af atvikum fyrir á ævinni hvort þetta skeið einkennist af þeirri tilfinningu að hafa náð árangri, og af ánægju með lífið, eða þvert á móti af vonbrigðum, eftirsjá og almennri óánægju með misheppnaða ævi. Efri árin eru sá tími þegar sátt og lífsánægja ræðst að miklu leyti af fyrri ákvörðunum og lífinu eins og því hefur verið lífað.

Nærri 34% þeirra, sem svöruðu spurningalistanum, nefndu námskeiðsliðinn **Hvernig á að varðveita hamingjuna** sem hið áhugaverðasta sem fjallað hefði verið um. Enginn vafi er á að efri árin geta verið tími mikilla áfalla. Sálfræðingar leggja áherslu á að fólk eigi auðveldara með að taka mótlæti ef það getur átt von á jákvæðum breytingum í lífi sínu. Á þessum aldri er erfitt að halda í slíka von vegna þess hversu margir þættir geta valdið álagi. Eins og sjá má af umsögnum þátttakenda er löngunin til að vera hamingjusamur þó ekki háð aldri.

Efri árin eru nokkurs konar úrlausnarefni fyrir hvern og einn; eftirlaunaárin eru stundum kennd við hrörnun og talað hefur verið um „krísu“ elliáranna. Meðal margra afdrifaríkra breytinga á þessu æviskeiði má nefna að heilsu, starfsgetu og ytra útliti hrakar, ástvinir hverfa á braut, fólk hættir að vinna (kemst á eftirlaunaaldur), álit sem fylgir starfi og stöðu getur minnkað, og dauðinn nálgastr.

Svör þátttakenda í námskeiðinu sýna að þau viðhorf, sem geta viðhaldið lífshamingjunni, t.d. sjálfsvitund, bjartsýni og kímni gáfa, hæfnin til að bæta skap sitt og grípa til viðeigandi ráða til þess að vinna gegn kulnun, skipta miklu máli á öllum skeiðum lífsins.

## Niðurstöður

Í námssmiðjunum kom fram að fimm þættir hefðu mesta þýðingu þegar kemur að undirbúningi eftirlaunaáranna:

- ▶ Sjálfsvirðing og sjálfstraust
- ▶ Hreyfing
- ▶ Að vera virk(ur) á mörgum sviðum lífsins: hinu líkamlega, félagslega og andlega
- ▶ Að virkja vitsmunina
- ▶ Hæfni til að sinna hagnýtum atriðum og tímastjórnun

Þátttakendur í námssmiðjunum sögðu oftast að aukin áhersla á tvo þessara þátta væri þeim mikilvægust: að vera virkari almennt – líkamlega, félagslega og andlega (41%) og að auka sjálfsvirðingu og sjálfstraust (36%).

Í námssmiðjunum kom í ljós að tiltekin svið tengdust meira en önnur, eða eins og hér er sýnt:

- ▶ Hæfni til að sinna hagnýtum atriðum og tímastjórnun / Virkni á mörgum sviðum
- ▶ Sjálfsvirðing, sjálfstraust / Virkni á mörgum sviðum
- ▶ Virkni á mörgum sviðum / Vitsmunaleg virkni
- ▶ Sjálfsvirðing, sjálfstraust / Hæfni til að sinna hagnýtum atriðum og tímastjórnun
- ▶ Sjálfsvirðing, sjálfstraust / Vitsmunaleg virkni

Þátttakendur sögðust hafa haft mestan áhuga á þeim hluta námssmiðjunnar sem fjallaði um hamingju, einkum því sem hægt væri að gera til að varðveita hana.

Mikil aðsókn var í námssmiðjurnar og margir þátttakendanna bentu á að hver námssmiðja þyrfti að vera lengri.

## Hugleiðingar og ráð leiðbeinanda

Þrjár tilraunanámssmiðjur voru haldnar undir heitinu „Skóli virkra eldri borgara“ og var þeim ætlað að hjálpa þátttakendum að tileinka sér nýja og mikilvæga færni á sviði félagslegra og mannlegra samskipta, örva þá til meiri líkamlegrar og andlegrar virkni og efla tengslin milli þátttakendanna. Með því að vinna samhliða að uppbyggingu nýrrar færni og eflingu áhuga hjá þátttakendum höfum við sett saman það sem við köllum „starfsdagbækur“. Í starfsdagbók hvers þátttakanda eru skráðar nýjar og betri leiðir til að virkja sjálfan sig og efla einstaklingsþroska sinn. Í lok námssmiðjunnar sögðust þátttakendur finna til betri andlegrar líðanar, meira sjálfstrausts og meiri áhuga á virku lífi. Þeir öðluðust hæfnina til að skipuleggja nýtt starf (sinna áhugamálum, hugðarefnum, íþróttum, menningariðkun, námi, samskiptum), nýta sér tímasett skipulag (eftir vikum, mánuðum, ársfjórðungum) og samræma slíkar áætlanir núverandi lífi sínu og möguleikum.

## Hugleiðingar og ráð

Á grundvelli starfsins í námssmiðjunum, vinnu umræðuhópa, samráðs við sérfræðinga og svara við spurningalistum hafa eftirtalin fjögur atriði verið dregin fram sem hin mikilvægustu í námssmiðjunum:

- ▶ Sjálfsvitund – að vita hver ég er
- ▶ Hvatning – rötin að þroska
- ▶ Skrá yfir tækifæri
- ▶ Ráðgjöf/markþjálfun

## Sjálfsvitund

Oft er vanmetið hversu mikilvæg vitund um sjálfa(n) sig, sterkustu eiginleika sína, kosti og hæfileika er góðu sjálfsáliti. Lítið sjálfsálit er afleiðing þess að trúa ekki á sjálfa(n) sig og möguleika sína. Í Póllandi eftirstríðsáranna þurftu þeir, sem þar ólust upp, gengu í skóla og sinntu vinnu, oft að þola svonefnda „almenna gagnrýni“. Þegar fólk hefur vaxið upp í landi sem lýtur kommúnistastjórn hefur það oft lítið sjálfsálit, takmarkað traust á öðru fólki og óttast breytingar. Af þessum sökum verða þættir á borð við sjálfsmynd, sjálfsálit og aðferðir til að verða sáttari við sjálfa(n) sig mikilvægir liðir í starfi tilraunanámssmiðjunnar.

## Hvatning – rótin að þroska

Greining á aðstæðum og þeim tækifærum og möguleikum sem felast í þeim er fyrsta skrefið í góðri skipulagningu. Til þess að koma hugmyndum í framkvæmd þurfum við hins vegar oft á innri styrk að halda til þess að sigrast á veikleikum, hindrunum, kvíða og skorti á sjálfstrausti. Við þörfum á stöðugri hvatningu að halda til þess að geta komið hugmyndum í framkvæmd og láta drauma okkar rætast. Markmiðssetning, jákvæð viðhorf og heilbrigðar væntingar eru allt hvetjandi þættir sem fjallað verður um í námssmiðjunni.

## Skrá yfir tækifæri

Fullorðnir og eldri borgarar hafa sínar þarfir og langanir þegar kemur að menntun og árangri í lífinu og hafa bæði gömul og ný áform sem þeir vilja koma í framkvæmd. Einstaklingsþroska og nám þarf venjulega að sníða að þörfum hvers og eins í samræmi við margbreytta reynslu hans. Til þess að fullnægja þörfinni á áhugaverðum tækifærum er nauðsynlegt að kynna þátttakendum framboð slíkra tækifæra og þaðan er komið hugtakið „skrá yfir tækifæri“. Í námssmiðjunni verður leitast við að greina mikilvægustu undirflokkana á sviði menntunar, menningarstarfs, heilsubætandi athafna, félagslegrar þátttöku og afþreyingar. Reynt verður að svara spurningunni „Hvað get ég tekið mér fyrir hendur á eftirlaunaárunum?“

## Ráðgjöf samhliða markþjálfun

Til þess að búa eldra fólk betur undir ný viðfangsefni og nauðsynlega vinnu við breytingar er æskilegt að einstaklingsþjálfun fari fram í tengslum við námssmiðjuna. Oft stendur þannig á þegar tekist er á við ný viðfangsefni að nemendurnir hafa ekki enn næga innsýn og þekkingu til að skilja málefnið til hlítar. Ráðgjöf getur því hjálpað mönnum að öðlast heildarsýn á markmið sín og verkefni, eða að smíða sér nýja áætlun. Hún getur hjálpað þeim til að sigrast á ótta og hætta að streitast gegn breytingum. Hún getur hvatt þá til dáða og örvað áhuga þeirra.





# Til íslenskra lesenda

Evrópska samstarfsverkefninu BALL (*Be Active through Lifelong Learning*), eða „Verum virk með ævinámi“, um undirbúning þriðja æviskeiðsins, er lokið og koma niðurstöður þess nú fyrir sjónir íslenskra lesenda. Niðurstöðurnar eru leiðbeiningar um hvernig æskilegt er að standa að undirbúningnum og er þeim skipt í þrjú skref: vitundarvakningu, menntastofu einstaklingsþroska og vöruhús tækifæranna. Það er okkur, sem höfum unnið að þessu verkefni nú um tveggja ára skeið, sönn ánægja að koma leiðbeiningunum á framfæri með von um að þær komi bæði samfélagi og einstaklingum að góðu gagni.

Verkefnið er unnið að frumkvæði U3A Reykjavík og verkefnisstjórnun hefur verið í traustum höndum ráðgjafarfyrirtækisins Evris. Af hálfu U3A Reykjavík hafa þau Hans Kristján Guðmundsson, Ingibjörg Rannveig Guðlaugsdóttir og Jón Björnsson aðallega unnið að rannsóknum, þróun og mótun niðurstaðna. Auk þeirra hafa þær Ásdís Skúladóttir og Sigurveig H. Sigurðardóttir komið að teymisvinnunni. Af hálfu Evris var í upphafi Jón Steindór Valdimarsson og síðan Anna Margrét Guðjónsdóttir í forsvari fyrir verkefnisstjórninni og auk þeirra komu Jóna Sólveig Elínardóttir, Hulda Skogland og Drífa Hrönn Kristjánsdóttir að verkefnisvinnunni.

Það hefur verið mjög gefandi og lærdómsríkt að vinna með samstarfsaðilum okkar, U3A í Lublin, Póllandi, og U3A í Alicante, Spáni. Þó að staða og hefðir í þeim þremur samfélögum, sem rannsóknir verkefnisins beindust að, hafi leitt í ljós ýmsan mun á stöðu einstaklinga á þessu æviskeiði, þá reyndist munurinn á væntingum borgaranna og álitum þeirra sérfræðinga, sem leitað hefur verið til, afar lítill. Samstarfið hefur því gefið okkur meira víðsýni og aukinn skilning á að sömu lausnirnar henta ekki alls staðar, og tillögur okkar hafa tekið mið af því að þær megi aðlaga að þörfum hvers samfélags. Meginniðurstaða samstarfsins er hins vegar sú að þau þrjú skref, sem kynnt eru hér, séu æskilegar meginstöðir undirbúnings að árunum eftir miðjan aldur í öllum samfélögum sem vilja búa borgurum sínum ánægjulegt og virkt þriðja æviskeið.

Á Íslandi hefur verkefnið verið unnið í nánu samstarfi við sterka bakhjarla sem hafa veitt ómetanlega aðstoð við þróun þessara hugmynda og gildi þeirra fyrir íslenskan veruleika. Bakhjarlarnir eru BHM og Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar, Landsvirkjun og Reykjavíkurborg sem hafa styrkt verkefnið og tekið virkan þátt í því að prófa hugmyndirnar á félögum sínum og starfsfólki. Enn fremur hefur Starfsmannasvið Háskóla Íslands fylgst náið með starfinu. Við þökkum þessum aðilum fyrir virka aðkomu þeirra, vilja og áhuga á að nýta niðurstöðurnar í starfi sínu. Fjölmargir einstaklingar hafa komið að vinnu við rannsóknir, gagnasöfnun og hugmyndavinnu. Sérfræðingar, markþjálfar og ráðgjafar um undirbúning að starfslokum og virku þriðja æviskeiði hafa veitt viðtöl og tekið þátt í hugarflugsfundum. Aðkoma þeirra hefur verið afar mikilvæg og er þeim kærlega þakkað. Þakkir eru einnig færðar þeim hópum á vegum bakhjarlanna sem auk félaga U3A Reykjavík hafa tekið þátt í fundum og hópastarfi og gefið álit sitt á hugmyndunum.

Við, sem nú leggjum fram þessar tillögur, vonum að bæði einstaklingar og allir þeir aðilar, sem bera hag þeirra fyrir brjósti, þ.e. ríki, sveitarfélög, aðilar vinnumarkaðarins, menntastofnanir og fyrirtæki, sjái tillögurnar sem gullið tækifæri til að virkja þann kraft og þekkingu sem býr í þriðja æviskeiðinu. Við vísum svo á frekari upplýsingar á vefsíðum U3A Reykjavík, Evris og BALL-verkefnisins sjálfs.

U3A Reykjavík og Evris





**Hvað þarf ég að gera til að njóta áráanna eftir miðjan aldur sem best?**

**Vil ég gera einhverjar breytingar?**

**Næri ég með mér drauma eða langanir sem ég vil láta rætast eða hugmyndir sem ég vil koma í framkvæmd?**

**Vil ég takast á við nýja hluti, nýtt starf, afla mér meiri menntunar eða hefja eigin rekstur?**

**Hefur mér tekist að búa mig undir starfslokin sem nú nálgast?**

**Hversu lengi vil ég vera á vinnumarkaði?**

**Langar mig til að sinna hugðarefnum mínum betur, hafa meiri tómstundir, eða leggjast í ferðalög?**

**Þetta eru mikilvægar spurningar sem fólk á miðjum aldri þarf að velta fyrir sér.**

**Mikilvægt er að fólk undirbúi síðustu áratugi ævinnar og eftirlaunaárin með virkum hætti til þess að nýta sem best möguleikana sem felast í þessu æviskeiði. BALL-verkefnið (BALL: „Be Active through Lifelong Learning“, eða „Verum virk með ævinámi“), sem nýtur stuðnings áætlunar Evrópusambandsins Erasmus+, var undirbúið og unnið í þeim tilgangi að rannsaka hvernig best væri að standa að undirbúningi sem þessum.**

**Hugmyndirnar, sem lýst er í leiðar vísinum sem hér birtist, eru árangur umfangsmikillar rannsóknar-, könnunar- og þróunarvinnu sem fram fór í þátttökuríkjunum þremur – Íslandi, Póllandi og Spáni – og voru mótaðar með það í huga að þær gætu nýst í öllum Evrópulöndunum.**



**[www.ball-project.eu](http://www.ball-project.eu)**

**ISBN 978-83-86172-41-2**